



Playbook

Tests, Standards & Flows

**Deutsche Meisterschaft
der Masters**

27. - 29. Juni 2025

Test 1 – Endurance

8 min AMRAP

Buy in: XX Cal Row

AMRAP

15 Box Jump, step down

20 Reverse Lunges (ca. 20kg Powerbag)

2 min Rest

8 min AMRAP

15/12 Cal Bike Erg

C2 Bike

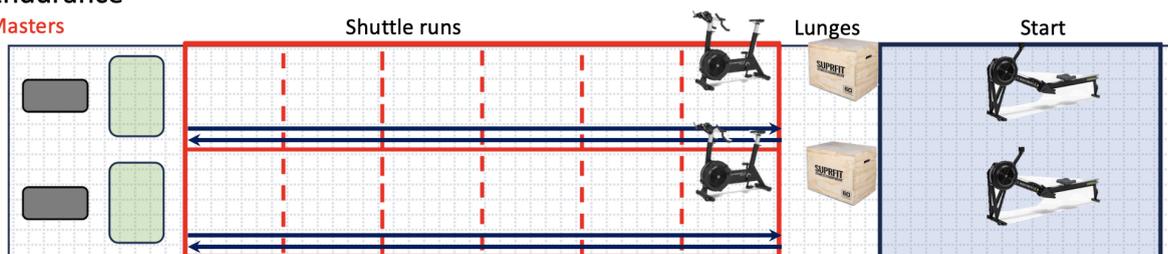
10 Shuttle Runs

AK 35/40	AK 45/ 50+	AK 60+
80/64 Cal Row	70/56 Cal Row 50+ Box Step ups erlaubt	60/42 Cal Row Box Step ups erlaubt

Flow:

Endurance

Masters



Die Athlet:in startet auf dem Rower. Mit dem Start des Timers absolviert die Athlet:in die vorgegebene Kalorienanzahl. Danach begibt sie sich zur Station, an der die Box Jumps und Lunges absolviert werden. Dort vollführt sie so viele Runden wie in der verbliebenen Zeit möglich. Mit dem Ende der acht Minuten endet das Intervall und die Athlet:in begibt sich zu Part zwei auf dem Fahrradergometer. Nach zwei Minute Pause startet sie erneut auf dem Ergometer. Es werden so viele Runden wie in acht Minuten möglich absolviert

Der Score sind alle absolvierten Wiederholungszahlen inklusive der Kalorien auf den Ergometern.

Bewegungsstandards

Rowing/Biking

Die Athlet:in sitzt auf dem Gerät und fährt so lange, bis die entsprechende Kalorienanzahl erreicht ist.

Sie muss so lange auf dem Gerät sitzen bleiben, bis das Display die entsprechende Kalorienanzahl anzeigt.

Das Gerät wird vor jeder Runde durch den TO genullt werden.

Box Jump Step Down

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in vor der Box. Von da springt die Athlet:in beidbeinig auf die Box. Die Wiederholung endet, wenn sie im aufrechten Stand (Knie und Hüfte gestreckt) auf der Box steht. Ein Step down ist erforderlich, sonst wird die Rep ungültig.

Reverse Lunges

Die Wiederholung startet im aufrechten Stand, Knie und Hüfte gestreckt, das Gewicht darf beliebig gehalten werden.

Von dort setzt die Athlet:in einen Fuß nach hinten und berührt mit dem Knie den Boden. Sobald das Knie den Boden berührt, kehrt sie in die Ausgangsposition zurück. Die Schritte müssen alternierend ausgeführt werden.

Shuttle Runs

Die Wiederholung startet mit beiden Füßen hinter der Startlinie. Athlet:in überquert mit beiden Füßen die Endlinie und kehrt danach hinter die Startlinie zurück. Die Wiederholung ist gültig, sobald die Startlinie erneut mit beiden Füßen überquert wird. Die Hand muss nicht hinter der Linie den Boden berühren.

Test 2 – Strength

Snatch Ladder

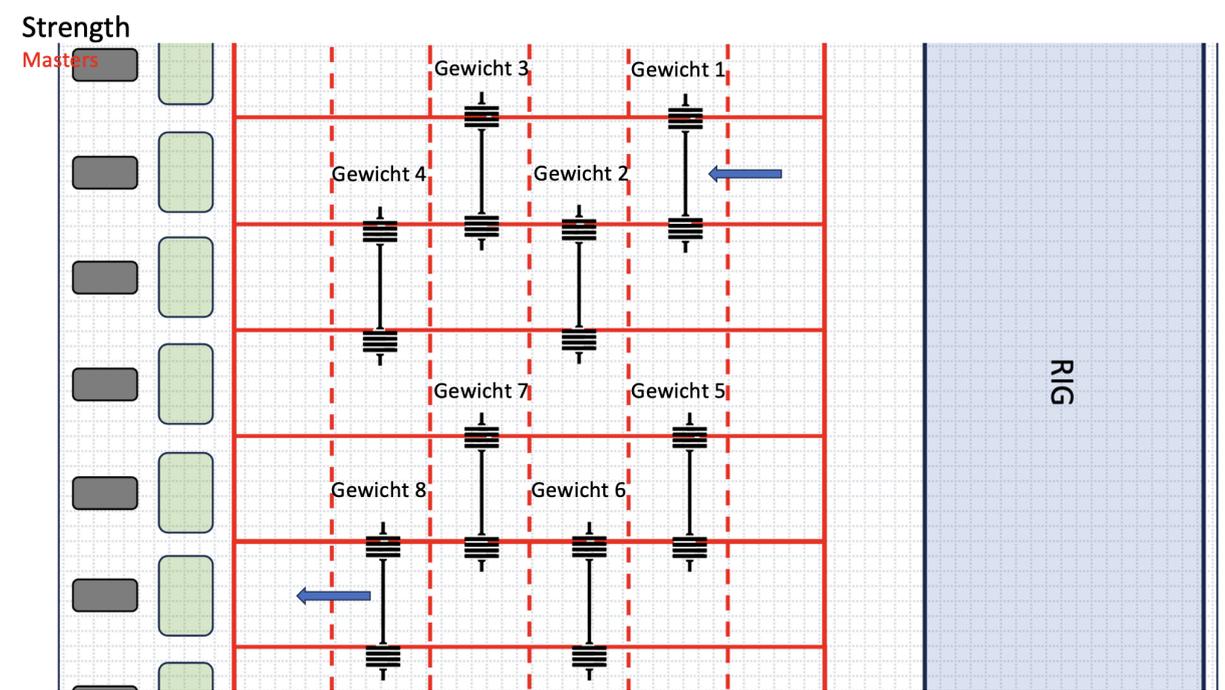
(Cluster als Tie Break)

Ak 60+ Ground to Overhead Ladder

20s to Lift, 20s Transition Time

AK 35/40	AK 45/50+	AK 60+
M:70-77,5-85-90-95-100-105-110	M:55-60-65-70-77,5-85-90-95	M:55-60-65-70-77,5-85-90-95
F:40-45-50-55-60-65-70-75	F:30-35-40-45-50-55-60-65	F:30-35-40-45-50-55-60-65 (Ground to Overhead)

Flow:



Die Athlet:in startet an der ersten Last mit dem Beginn der 20 Sekunden. Sie absolviert einen Snatch innerhalb des Zeitfensters. Sollte ihr das gelingen, geht sie in Transition Zeitfenster (20 Sekunden) weiter zur nächsten Last. Ihr stehen innerhalb des Zeitfensters beliebig viele Versuche zur Verfügung.

Sollte der Lift nicht innerhalb des Zeitfensters absolviert werden, darf die Athlet:in die Leiter weiter aber mit Squat Clean Thruster absolvieren und so seinen Tiebreak verbessern. Sollte die Leiter komplett absolviert werden, zählt die Zeit, in der der letzte Lift absolviert wurde.

Bewegungsstandards

Snatch

Die Wiederholung startet mit dem Gewicht auf dem Boden. Die Athlet:in bringt das Gewicht in einer flüssigen Bewegung in die Überkopffposition. Die Wiederholung endet mit dem Gewicht im aufrechten Stand und dem Gewicht kontrolliert in der Überkopffposition.

Jegliche Art von Snatch (Power, Squat oder Split) ist erlaubt.

Während der Wiederholung darf kein anderes Körperteil außer den Füßen den Boden berühren.

Cluster

Die Bewegung startet mit der Langhantel auf dem Boden und den Händen des/der Athlet:in an der Langhantel. Diese wird dann mit einer flüssigen Bewegung in eine tiefe Kniebeuge geheoben (Hüftfalte unterhalb der Knie.) Aus dieser wird die Langhantel in einer flüssigen Bewegung in die Überkopffposition gebracht. Ein aktives Untertauchen unter die Stange oder das Bewegen der Füße führt zur no Rep.

Clean

Die Bewegung startet mit der Langhantel auf dem Boden und den Händen des/der Athlet:in an der Langhantel. Diese wird dann mit einer flüssigen Bewegung in die Endposition gebracht (Knie und Hüfte gestreckt, Ellenbogen vor der Stange). Jegliche Art (Squat/Power/Muscle/Split) des Cleans ist erlaubt.

Shoulder to Overhead

Die Wiederholung startet mit der Last im Frontrack (auf der Schulter, Ellenbogen vor der Stange).

Von da aus wird die Langhantel in die Überkopffposition gebracht. (Knie/Hüfte und Ellenbogen gestreckt, Füße parallel). Jegliche Art von Überkopfdrücken ist erlaubt (Strict Press, Push Press, Push Jerk, Split Jerk, Squat Jerk)

Test 3 – Bodyweight

10 Rounds for time

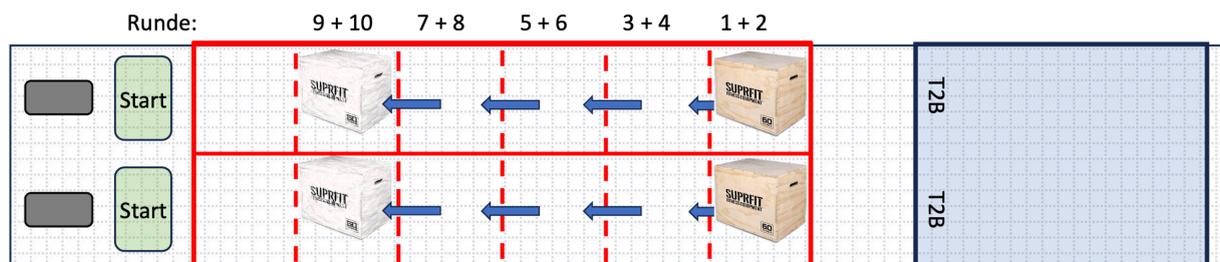
6 Burpee High Box Jump Over

12 Toes to Bar

Timecap 12 Min

AK 35/40	AK 45/50+	AK 60+
35 & 40: M: 30" F: 24"	M 24" F 20", es werden 8 runden absolviert	4 Rounds for time 12 Knee raises 6 Burpee box step over Into 4 Rounds for time 6 Toes to Bar 6 burpee box step over TC 10 min.

Flow



Die Athlet:in startet auf der Start/Ziel-Matte. Von da aus läuft die Athlet:in zur Box und absolviert die Burpee Box Jump Over. Danach begibt sie sich an die Pull-Up Stange und absolviert die Toes to Bars.

Nach jeweils zwei Runden muss die Athlet:in die Box ein Feld nach vorne bewegen.

Sollte sie die letzten Toes to Bar absolviert haben, läuft sie zurück zur Start/Ziel Matte. Die Zeit wird mit dem Betreten der Starts/Ziel-Matte gestoppt.

Bewegungsstandards

Burpee Box Jump over

Die Wiederholung beginnt mit der Athlet:in auf dem Bauch liegend, mit dem Blick zur Box. Brust, Hüfte und Oberschenkel berühren den Boden. Von da an steht sie auf und springt beidbeinig auf die Box. Beide Füße müssen die Box berühren. Eine Hüftstreckung ist nicht nötig. Die Wiederholung endet, sobald die Füße auf der anderen Seite der Box den Boden berühren. Es muss von der Box gestiegen werden.

Sollte ein anderes Körperteil außer den Füßen während des Sprungs die Box berühren, wird die Wiederholung ungültig. Die Athlet:in muss dann die komplette Wiederholung wiederholen

Toes to Bar

Die Wiederholung beginnt mit der Athlet:in im vertikalen Hang mit den Fersen hinter der Stange und endet, wenn beide Füße gleichzeitig die Stange berühren.

Box Jump over/Step over

Der/die Athletin startet vor der Box und sprint mit einem beidbeinigen Sprung auf die Box. Beide Füße müssen die Box berühren. Ein Stepdown ist erforderlich. Die Wiederholung endet mit dem/der Athlet:in auf der anderen Seite der Box.

Knee Raises

Die Wiederholung startet mit dem/der Athlet:in im Hang und den Füßen hinter der horizontalen Linie der Stange. Von da werden beide Knie höher als die Hüftfalte gebracht.

Test 4- Mixed Modal

4 Rounds for Time

15/12 cal Row

12 Cleans

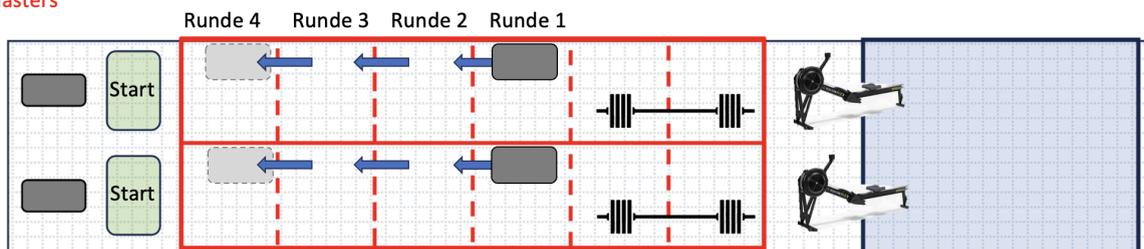
9 Front Squats

Time Cap: 10 Min

AK 35/40	AK 45+/50+	AK 60 +
M: 50 kg / W: 35 kg	M: 40 kg / W: 30 kg 12/9 Cals Row 9 Cleans 6 Front Squats	3 Rounds for time 12/10 cal row 9 Power clean 6 Frontsquat 40/30 kg

Flow:

Mixed
Masters



Der Athlet startet auf der Start-/Ziel-Matte. Mit dem Beginn der Uhr begibt der/die Athlet:in zum Rudergerät. Nach dem Absolvieren der Kalorien begibt sich Er/Sie sich zur Langhantel und beginnt mit seinen Cleans, gefolgt von den Front Squats. Nachdem die Runde absolviert wurde, muss der Lanemarker ein Feld weiterbewegt werden, bevor sie zurück zum Rudergerät geht. Nach den letzten Kniebeugen rennt sie zurück zum Start/Zielfeld. Da wird die Zeit gestoppt.

Bewegungsstandards:

Rowing

Die Athlet:in sitzt auf dem Rudergerät und rudert solange, bis die entsprechende Kalorienanzahl erreicht ist.

Er muss solange auf dem Gerät sitzen bleiben, bis das Display die entsprechende Kalorienanzahl anzeigt.

Das Gerät wird vor jeder Runde durch den TO genullt.

Clean

Die Bewegung startet mit der Langhantel auf dem Boden und den Händen der Athlet:in an der Langhantel. Diese wird dann mit einer flüssigen Bewegung in die Endposition gebracht (Knie und Hüfte gestreckt, Ellenbogen vor der Stange).

Jegliche Art (Squat/Power/Muscle/Split) des Cleans ist erlaubt.

Frontsquat

Die Wiederholung beginnt mit der Athlet:in im aufrechten Stand (Knie und Hüfte gestreckt) und der Last im Frontrack (auf den Schultern, Ellenbogen vor der Stange). Von da aus setzt sich die Athlet:in in die tiefe Kniebeuge (Hüftfalte unterhalb der Knie) ab und kehrt in die Ausgangsposition zurück.

Wird die Hantel in den Frontsquats abgesetzt ist ein Squat Clean als erste Wiederholung erlaubt

Test 5 – Skill

For time:

12 Pullups

6 Chest to Bar Pull ups

12m Handstand Walk

12 Chest to Bar Pull ups

6/4 Bar Muscle ups

12m Handstand Walk

9/6 Bar Muscle ups

5/3 Pullover

6m Handstand Walk ins Ziel

Timecap: 7 Min

AK 35/40	AK 45	AK 50
Siehe oben Handstand Walk: 6m Unbroken	For time: M 12 + 6 W: 9 + 3 12m HSW M 9 +3 F: 6+2 12m HSW M 6 +2 F 3+2 6m HSW Handstand Walk: 3m Segmente	For time: M 12 + 6 W: 9 + 3 12m HSW M 9 +3 F: 6+2 12m HSW M 6 +2 F 3+2 6m HSW Handstand Walk: 1m Segmente

Flow



Der Test startet auf der Start-/Ziel-Matte. Von dort begibt sich die Athlet:in zur Pull up Stange und absolviert dort die entsprechenden Wiederholungen. Danach absolviert die Athlet:in den Handstand Walk in der dafür vorgesehenen Lane und kehrt für die nächste Gymnastics Variante wieder zurück zur Stange.

Nach dem letzten Handstandwalk kehrt sie auf die Start-/Ziel-Matte zurück, dann wird die Zeit gestoppt.

Bewegungsstandards

Pull up

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in im vertikalen Hang und den Armen gestreckt. Von dort zieht sich die Athlet:in hoch, bis sie sich mit dem Kinn über der horizontalen Ebene der Stange befindet. Die Wiederholung kann strict oder mit Schwung absolviert werden.

Ein Einspringen in den Pull-up ist nur erlaubt, wenn dabei der Hang mit vollständig gestreckten Armen passiert.

Chest to Bar Pull up

Beim Chest to Bar Pull up muss ein Teil der Brust unterhalb des Schlüsselbeins die Stange berühren.

Bar Muscle up

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in im vertikalen Hang und den Armen gestreckt. Von dort bewegt sie sich über die Stange. Die Wiederholung endet mit der Athlet:in im Lock Out und der Schulter vor der Stange. Während der

Wiederholung dürfen die Hände nicht die Stange verlassen. Die Füße dürfen nicht die vertikale Ebene der Stange überqueren, sonst wird die Wiederholung nicht gewertet. Die Wiederholung kann strict oder mit Schwung absolviert werden. Ein Einspringen in den Muscle Up ist nur erlaubt, wenn dabei der Hang mit vollständig gestreckten Armen passiert wird.

Bar Pull over

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in im Hang an der Stange (Arme gestreckt). Von dort bringt sie zuerst das Kinn über die Stange und zieht sich mit den Füßen voran über die Stange. Die Wiederholung endet im vertikalen Stütz über der Stange (Arme gestreckt, Schultern vor der Stange).

Handstand Walk

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in in der Handstand Position und beide Händen vollständig hinter der Linie. Von dort läuft sie auf den Händen, bis sie die erforderliche Linie vollständig überquert hat. Ein kontrolliertes Überqueren der Linie ist erforderlich.

Test 6 - Power

For time:

15 Double Dumbbell Snatches

600/500m C2Bike

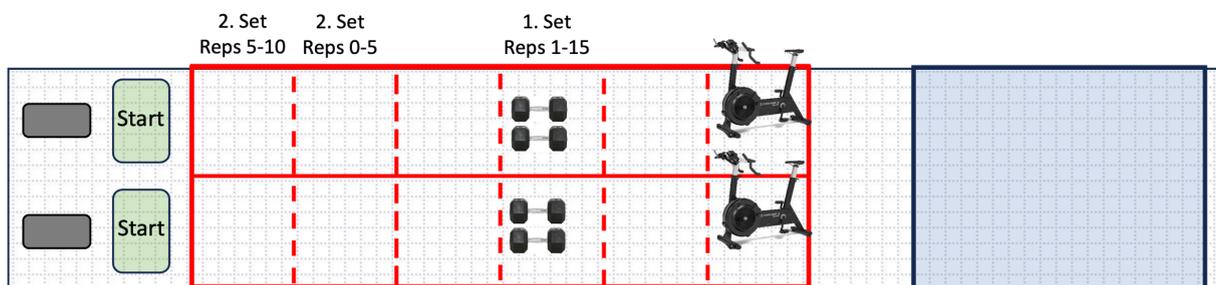
10 Double Dumbbell Snatches

2x22,5/15

Timecap: 5 Min

AK 35/40	AK 45	AK 50+
wie angegeben	10 Double Dumbbell Snatches 600/500m C2Bike 10 Double Dumbbell Snatches	10 Double Dumbbell GTOH 600/500m C2Bike 10 Double Dumbbell GTOH

Flow



Die Athlet:in startet auf der Start-/Ziel-Matte. Von dort begibt sie sich zu den Kurzhanteln und absolviert die ersten 15 Wiederholungen. Danach fährt sie die

entsprechende Anzahl an Metern auf dem Bike. Als letztes absolvierte sie fünf Snatches im ersten und fünf Snatches im letzten Feld. Dann geht sie mit den Kurzhanteln in der Hand auf die Start-/Ziel-Matte. Erst dann wird die Zeit gestoppt.

Bewegungsstandards

Double Dumbbell Snatch

Die Wiederholung startet mit einem Kopf, der Kurzhantel auf dem Boden, und den Händen der Athlet:in an den Griffen. Von da werden beide Gewicht gleichzeitig in die Überkopfposition (Knie, Hüfte und Arme gestreckt, die Last überkopf) gebracht.

Double Dumbbell GTOH

Alle Altersklassen außer AK 50+ MÜSSEN einen **Snatch** durchführen. D.h. eine flüssige Bewegung vom Boden in die Endposition.

Biking

Die Athlet:in sitzt auf dem Gerät und fährt so lange, bis die entsprechende Meteranzahl erreicht ist. Er muss so lange auf dem Gerät sitzen bleiben, bis das Display die entsprechende Meteranzahl anzeigt.