



Playbook

Tests, Standards & Flows

Deutsche Meisterschaft der Seniors

4. - 6. Juni 2025

Test 1 - Endurance

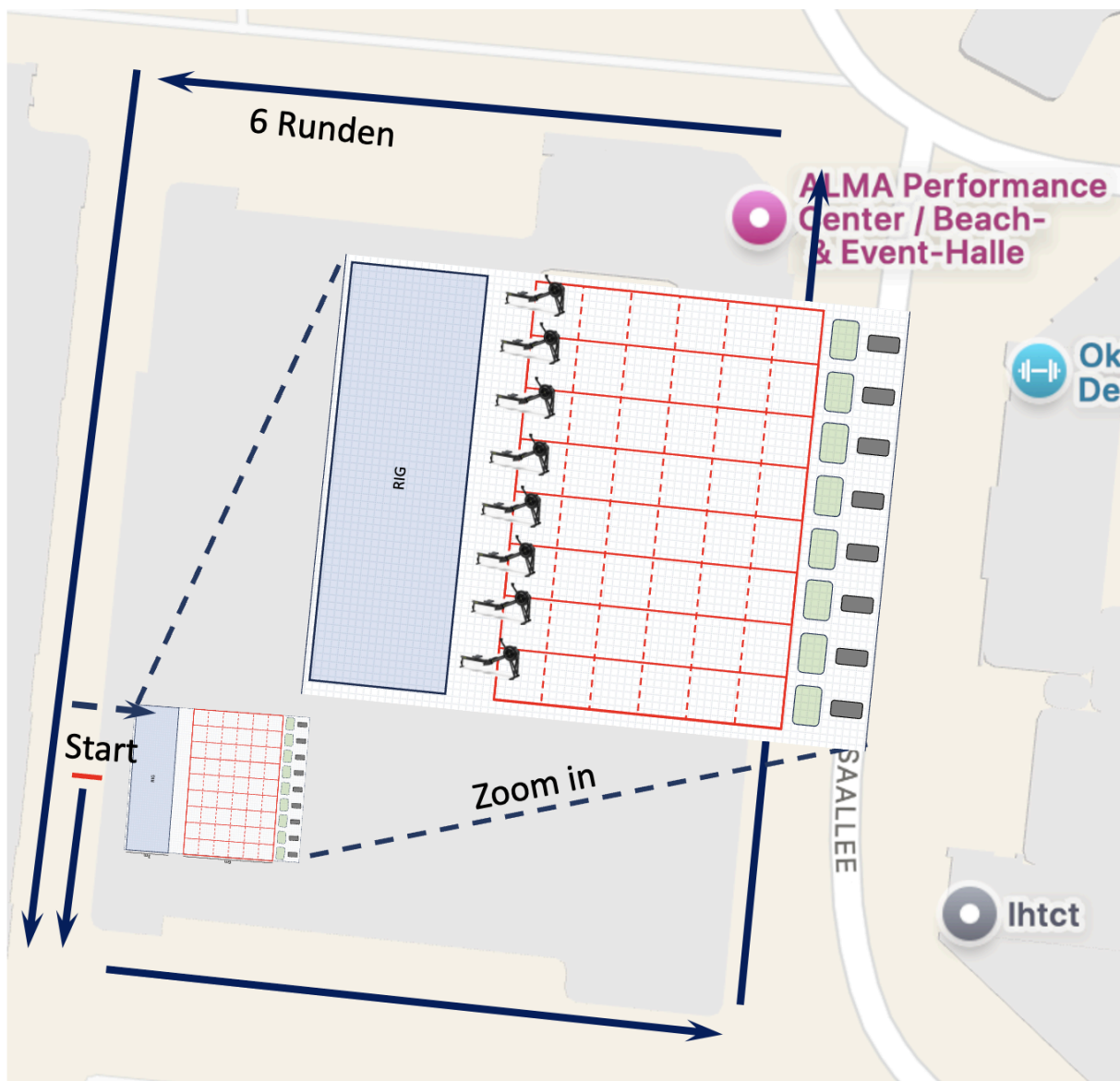
For time

2400m Run*

3000m Row

*800/400m Run mit Zusatzgewicht/Powerbag (ca.20kg)

Flow



Die Athlet:innen starten mit dem Lauf an der Startlinie vor der Halle. Es werden insgesamt sechs Runden um die Halle absolviert. Die Männer laufen die ersten zwei Runden der sechs Runden mit dem Zusatzgewicht. Die Frauen laufen die erste Runde von sechs Runden mit dem Zusatzgewicht. Die Gewichte müssen an der Startlinie abgelegt werden. Nach der letzten Runde betreten die Athlet:innen die Halle und suchen sich ein Rudergerät aus (First come, first serve) und absolvieren die 3000m. Der Test endet hinter dem Rig.

Bewegungsstandards

Rowing/Biking

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

Weighted Run

Die Athlet:in muss das Gewicht so lange am Körper tragen bis sie die dafür gekennzeichnete Fläche erreicht. Es ist der Athlet:in selbst überlassen, wie sie das Gewicht trägt.

Test 2 – Strength

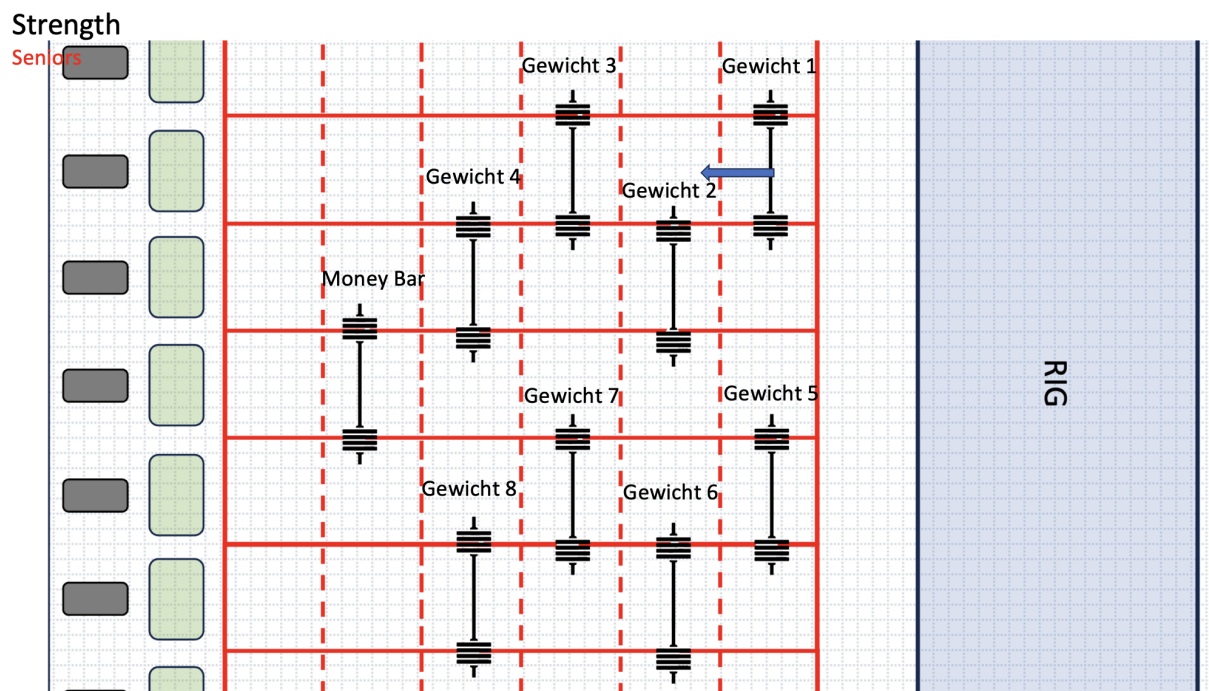
Snatch Ladder

20s to Lift, 20s Transition Time

M:80-90-100-105-110-115 -120- 125kg

W:50-55-60-65-70-75-80-85 kg

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 im Transition Zeitfenster (20 Sekunden) weiter zur nächsten Last. Ihr stehen innerhalb des Zeitfensters beliebig viele Versuche zur Verfügung. Der Tiebreak bei gleichem Gewicht ist die benötigte Zeit für die Last.

Money – Bar: Sollte die komplette Leiter absolviert werden, kann die Athlet:in im Staging ein Gewicht für die letzte Langhantel nennen. Die entsprechende Last wird dann aufgebaut und kann nach einem Intervall Pause absolviert werden. Das genannte Gewicht kann NICHT spontan angepasst werden.

Bewegungsstandards

Snatch

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

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

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

Test 3 – Skill

For Time

12m Farmersgrip Walking Lunges

M 15/W: 12

Bar Muscle ups

2x6m Unbroken Handstand Walk

12m Frontrack Walking Lunges

M:10 W: 8

Toes to Bar + Bar Muscle up Complex

2x6m Unbroken Handstand Walk mit Pirouette

12m Double Dumbbell Overhead Walking

Lunges

M:5 W:4

Toes to Bar + Chest to Bar + Bar Muscle up

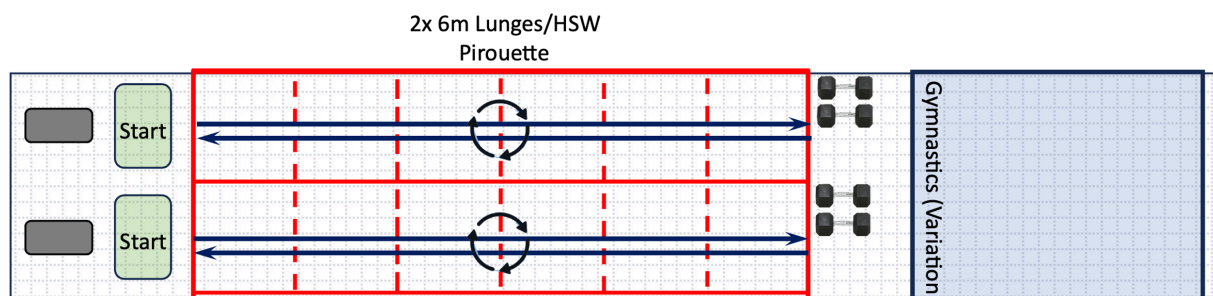
Complex

6m Unbroken Handstandwalk vorwärts + 6m

unbroken Handstandwalk Rückwärts

Timecap 8 min

Flow



Die Athlet:in startet auf der Start-/Zielmatte. Von da an begibt sie sich zur Startlinie für die Walking Lunges und absolviert 2 x 6m Farmersgrip Lunges. Danach werden an der Pull up Bar die Bar Muscle ups absolviert, gefolgt vom Handstandwalk in der gleichen Lane wie die Walking Lunges. Nach dem Handstandwalk sind die Walking Lunges in der Frontrackposition zu absolvieren. An der Stange wird dann der Toes to Bar/Bar Muscle up Complex absolviert.

Im Handstandwalk muss die Athlet:in eine Pirouette an der entsprechenden Markierung absolvieren.

In der letzten Runde müssen bei den Lunges die Kurzhantel in der Überkopfposition stabilisiert werden, gefolgt von einem Toes to Bar/Chest to Bar/Bar Muscle up Komplex und einer Bahn Handstand Walk vorwärts, dann einer Bahn rückwärts.

Nach der letzten Bahn Handstandwalk läuft die Athlet:in zurück zur Start-/Zielmatte und die Zeit wird gestoppt.

Bewegungsstandards

Walking Lunge

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in hinter der Startlinie den Kurzhanteln in der entsprechenden Position. Von da aus vollführt die Athlet:in einen Ausfallschritt, bei dem das hintere Knie den Boden berührt und kehrt in den aufrechten Stand zurück. Die Beine müssen abgewechselt werden. Die Wiederholung endet, wenn beide Füße der Athlet:in hinter der Ziellinie sind. Die 6m Bahn muss unbroken absolviert werden.

Extra:

- In der ersten Runde müssen die Kurzhanteln in der Farmers Grip Position gehalten werden.
- In der zweiten Runde müssen die Kurzhantel in der Frontrack Position gehalten werden.
- In der dritten Runde müssen die Kurzhanteln in der Überkopfposition gehalten werden.

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.

Handstand Walk

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in in der Handstand Position, wobei beide Händen vollständig hinter der Linie sind. Von dort läuft sie auf den Händen, bis sie die erforderliche Linie kontrolliert überquert hat.

In der ersten Runde müssen die 6m Unbroken absolviert werden.

In der dritten Runde muss die Athlet:in die ersten sechs Meter vorwärts und die letzten sechs Meter rückwärts absolvieren. Jede Lane muss unbroken gelaufen werden. Zwischen den Lanes darf abgesetzt werden.

Chest to Bar Pull

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in im vertikalen Hang und den Armen gestreckt. Von dort zieht die Athlet:in sich hoch, bis sie mit der Brust die Stange unterhalb des Schlüsselbeins berührt.

Die Wiederholung kann strict ausgeführt werden.

Ein Einspringen in den Pull-up ist nur erlaubt, wenn die Athlet:in die Position des Hangs mit gestreckten Armen passiert.

Bar Muscle up

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in im vertikalen Hang und die Arme sind dabei gestreckt. Von dort bewegt sie sich über die Stange. Die Wiederholung endet mit der Athlet:in mit Lock-out und der Schulter vor der Stange. Während der Wiederholung dürfen die Hände die Stange nicht 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.

In Runde zwei muss der Toes to Bar + Bar Muscle up Complex unbroken absolviert werden.

In Runde drei muss der Toes to Bar + Chest to Bar +
Bar Muscle up Complex ebenfalls unbroken absolviert werden.
Ein Triple Touch ist ebenfalls möglich.

Test 4 – Bodyweight

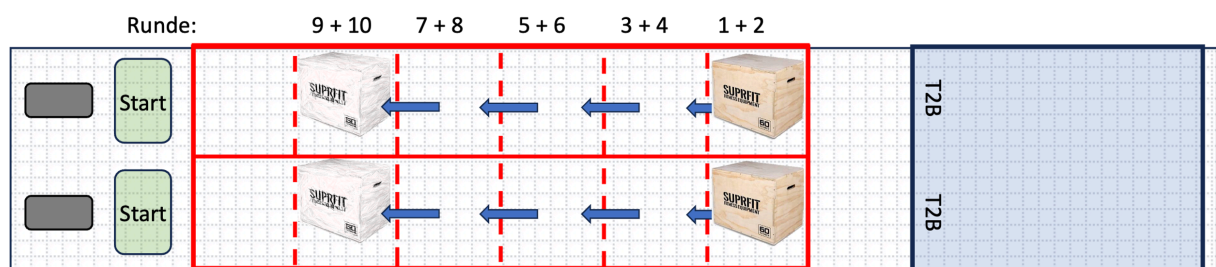
10 Rounds for time

6 Burpee High Box Jump Over

12 Toes to Bar

Timecap 12 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

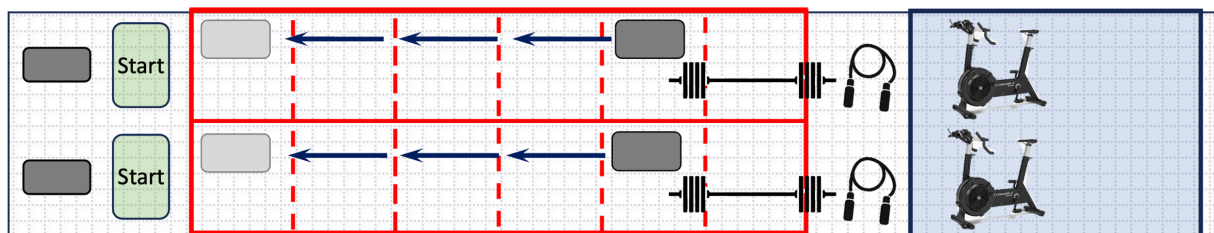
Die Wiederholung beginnt mit der Athlet:in im vertikalen Hang mit den Fersen hinter der Stange und endet, wenn beide Füße gleichzeitig die Stange berühren.

Test 5 – Mixed Modal

5 Rounds for time
75 Double Unders
25/21 cal C2Bike
12 Front Squat 70/50kg

Timecap 15 min

Flow



Der Test beginnt mit der Athlet:in auf der Start-/Ziel-Matte. Mit dem Start der Uhr begibt sie sich zum Springseil und absolviert 75 Double Under. Danach läuft sie zum Fahrrad und fährt 25 bzw. 21 Kalorien. Sind diese geschafft, werden an der Langhantel zwölf Front Squats absolviert. Vor Beginn jeder Runde muss der Marker ein Feld weiterbewegt werden. Nach dem Absolvieren der fünften Runde Front Squats läuft die Athlet:in zur Ziel-Matte. Dort wird dann die Zeit gestoppt

Bewegungsstandards

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 T.O. genullt.

Double Unders

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in im Stand und dem Seil in der Hand. Um die Wiederholung zu absolvieren, muss sie das Seil zweimal vorwärts und unter den Füßen durch rotieren. Nur ein beidbeiniger Sprung ist gestattet. Die Wiederholung endet, wenn sie nach dem doppelten Überqueren des Seils mit den Füßen den Boden berührt.

Front Squat

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in im aufrechten Stand und der Langhantel in der Frontrack Position (Stange auf der Schulter, Ellenbogen vor der Stange). Von da aus setzt die Athlet:in in die Kniebeuge ab (Hüftfalte unterhalb der Knie) und kehrt in die Ausgangsposition zurück.

Die erste Wiederholung kann als Squat Clean absolviert werden.

Test 6 – Power

For time:

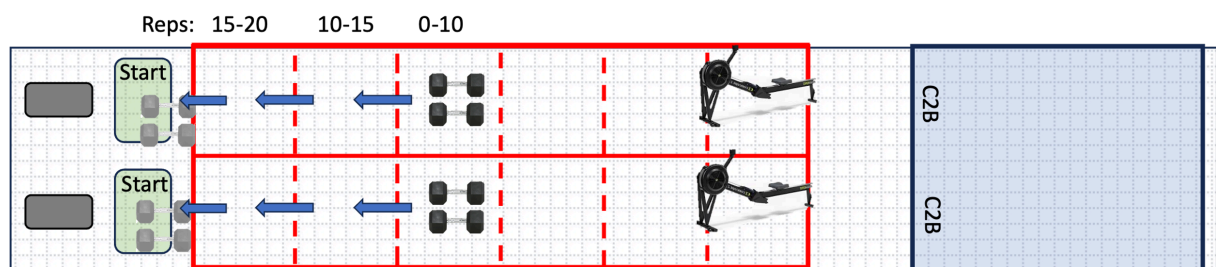
40/35 Chest to Bar Pull ups

30/24 Cal row

20 Dual Hang Dumbbell Snatch

Timecap 5 min

Flow



Der Test beginnt mit der Athlet:in auf der Start-/Ziel-Matte. Mit dem Start der Uhr läuft sie zur Klimmzugstange und absolviert 40 bzw. 35 Chest to Bar Pull-ups. Danach rückt sie auf das Rudergerät vor und absolviert 30/24 Kalorien auf dem Rudergerät. Danach geht sie zu den Kurzhanteln und vollführt zehn Wiederholungen im ersten, fünf im zweiten und die letzten fünf im dritten Feld, bevor sie mit den Kurzhantel die Start-/Ziel-Matte betritt. Da wird dann die Zeit gestoppt.

Bewegungsstandards

Rowing

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

Double Hang Dumbbell Snatch

Die Wiederholung beginnt mit der Athlet:in im aufrechten Stand mit den Kurzhanteln in der Hand. Die Last wird dann in einer flüssigen Bewegung in die Überkopfposition gebracht. Die Wiederholung endet mit den Gewichten in der kontrollierten Überkopfposition und der Athlet:in im aufrechten Stand. Als Hang gilt alles so lange die Dumbbells den Boden nicht berühren.

Chest to Bar Pull

Die Wiederholung startet mit der Athlet:in im vertikalen Hang und den Armen gestreckt. Von dort zieht die Athlet:in sich hoch, bis sie mit der Brust die Stange unterhalb des Schlüsselbeins berührt.

Die Wiederholung kann strict ausgeführt werden.

Ein Einspringen in den Pull-up ist nur erlaubt, wenn die Athlet:in die Position des Hangs mit gestreckten Armen passiert.