

Rulebook Liga 2025/26

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	1
A. Liga-Einstufungstest 2025/26 für Einsteiger & Neueinstufung.....	3
A.1 Zeitraum.....	3
A.2 Divisionen.....	3
A.3 Wettkampfformat.....	3
A.4 Scoring.....	5
A.5 Officiating.....	5
A.6 Appeals (Einsprüche).....	5
A.7 Teilnahmevoraussetzungen.....	5
A.8 Registrierung.....	5
B. Die Liga-Spieltage 2025/26.....	6
B.1 Zeitraum.....	6
B.2 Divisionen.....	6
B.3 Wettkampfformat.....	6
B.4 Scoring.....	7
B.5 Officiating.....	7
B.6 Appeals (Einsprüche).....	9
B.7 Teilnahmevoraussetzungen.....	9
B.8 Qualifikationswege.....	9
B.9 Registrierung.....	10
C. Das Liga-Finale 2025/26.....	11
C.1 Ort & Termin.....	11
C.2 Divisionen.....	11
C.3 Wettkampfformat.....	11
C.4 Timing & Scoring.....	11
C.5 Officiating.....	11
C.6 Appeals (Einsprüche).....	12
C.7 Teilnahmevoraussetzungen.....	12
C.8 Qualifikationswege.....	12
C.9 Registrierung, Startgebühren.....	12
C.10 Warteliste & Nachrücker.....	13
C.11 -entfällt-.....	14
C.12 Athlete Control & Abläufe.....	14

C.13 Verletzungen.....14

A. Liga-Einstufungstest 2025/26 für Einsteiger & Neueinstufung

A.1 Zeitraum

Der Einstufungstest findet im Zeitraum vom **25.06. bis 19.08. 2025** (Mi. KW26 bis Di. KW34) statt. Die Videojudging Periode ist in KW 34-35.

A.2 Divisionen

Es gibt die zwei Divisionen

- Frauen
- Männer

A.3 Wettkampfformat

Die Tests dienen dazu zu überprüfen, ob eine Athlet:in über das Bewegungsrepertoire, Kraftwerte, Ausdauer, u.a. Fitnessmerkmale verfügt, die in der 1., 2., oder 3. Liga notwendig sind.

A.3.1 Die Tests

Der Liga-Einstufungstest ist ein 14-minütiges 2er-Test-Paket, das für die Liga 2024/25 erstmalig durchgeführt wurde. Vorjahresteilnehmer der 1., 2. & 3.Liga brauchen den Einstufungstest nicht nochmal durchzuführen (siehe B.8). Neueinsteiger in die Liga müssen den Test absolvieren (siehe B.8).

Minute 00 – 05 (Strength Test):

For Weight, TC5

1rm Complex: Hang Power Clean + Push Jerk

— rest 1 Minute —

Minute 06 – 14 (Skill Test):

For Reps, TC8

20 Abmat Sit-Ups

20 Single Unders

— *tie break* —

20 Hanging Knee Raises

20 Single Unders
 – *tie break* –
 15 alternating single-leg Toes-to-Bar
 40 Single Unders
 – *tie break* –
 15 Toes-to-Bar
 40 Single Unders
 – *tie break* –
 15 Pull ups
 – *tie break* –
 20 Double Unders
 – *tie break* –
 AMRAP in Remaining time
 – 10 Chest-to-Bar Pull-Up
 – 20 Double Unders

A.3.2 Einteilung Ligastufen

Es gibt je Test Schwellenwerte bzw. Kriterien, die erfüllt sein müssen. Diese werden **vor dem Start des Einstufungstest** festgelegt. Zum Beispiel, um sich für die 2.Liga zu qualifizieren müssen alle Kriterien in allen Tests jeweils erfüllt sein.

Die Regeln:

- 1. Liga, wenn [Skill \geq s1 Reps] UND [Strength \geq k1 kg]
- 2. Liga, wenn [s1 > Skill \geq s2 Reps] Reps UND [k1 > Strength \geq k2 kg]
- Ansonsten 3.Liga

Graphische Darstellung:

Strength \ Skill	\geq s1	\geq s2	-
\geq k1	1	2	3
\geq k2	2	2	3
-	3	3	3

1.Liga: blau / 2.Liga: gelb / 3.Liga: magenta

Sollte das Leaderboard eine Gesamtplatzierung anzeigen, ist diese irrelevant für die Ligaeinteilung.

Einstufungskriterien

Die Einstufungskriterien werden nach der Einreichungsfrist am **20.08.2025** veröffentlicht: <https://youtube.com/shorts/dTUL-WA7BEw>

A.4 Scoring

Scores sind **versteckt/hidden** bis zur Deadline, aber können ihre Score Submissions beliebig oft **updaten** bis zum Ende des Liga-Einstufungstests.

A.5 Officiating

A.5.1 Athlet:innen ohne Technical Official

Siehe B.5.1

A.5.2 Athlet:innen mit geschulten Technical Official (vor-Ort TO)

Interessierte Vor-Ort TOs müssen die TO-Prüfung bestehen, die unter folgenden Link absolviert werden kann: <https://forms.gle/nMaf6Sz5peQRZfhF6>

Eine TO-Schulung wird für den Einstufungstest nicht angeboten.

A.6 Appeals (Einsprüche)

Es gibt keine Einspruchsmöglichkeit gegen das Ergebnis des Liga-Einstufungstests.

A.7 Teilnahmevoraussetzungen

Es kann zwar jeder am Liga-Einstufungstest teilnehmen, aber man muss aktives DBVfF-Mitglied und mittelbares Mitglied der Mitgliedsvereine sein, um sich für die 1., 2. oder 3. Liga qualifizieren (Siehe B.7).

A.8 Registrierung

Die Registrierung erfolgt über Competition Corner:

<https://competitioncorner.net/events/liga25-einstufung/register>

B. Die Liga-Spieltage 2025/26

B.1 Zeitraum

Die Spieltage 1-3 umfassen immer 3 Wochenenden von Mittwoch bis Dienstag. Zwischen den Spieltagen ist immer 1 Woche Unterbrechung.

	Durchführung	Videojudging
Spieltag 1	03.09. bis 23.09. 2025 (Mi. KW36 bis Di. KW39)	KW 39-40
Spieltag 2	01.10. bis 21.10. 2025 (Mi. KW40 bis Di. KW43)	KW 43-44
Spieltag 3	29.10. bis 18.11. 2025 (Mi. KW44 bis Di. KW47)	KW 47-48

B.2 Divisionen

Es gibt die folgenden 6 Divisionen:

- 1.Liga Frauen
- 2.Liga Frauen
- 3.Liga Frauen
- 1.Liga Männer
- 2.Liga Männer
- 3.Liga Männer

B.3 Wettkampfformat

Grundsätzlich können alle iF3-Testkategorien an den drei Spieltagen abgefragt werden.

- Endurance
- Strength
- Bodyweight
- Mixed Modal
- Skill
- Power

Es werden 2-3 Tests als ca. 15-25 minütiges Medley kombiniert. Diese Test-Pakete sollen im Class-Betrieb oder einer normalen Trainingssession machbar sein.

B.4 Scoring

B.4.1 Exponentielle Formel mit sinkenden Punkteabständen

Es wird eine "Exponentielle Formel mit sinkenden Punkteabständen" verwendet, die abhängig von der Teilnehmerzahl ist, siehe

<https://dbvff.de/wp-content/uploads/2025/06/DM25-Punktesystem.pdf>

B.4.2 Score Submission

Athlet:innen können ihre Scores direkt veröffentlichen oder **versteckt/hidden** bis zur Deadline eintragen. Ebenso können sie ihre Score Submissions beliebig oft **updaten** bis zum Ende des jeweiligen Spieltags.

B.5 Officiating

Es gilt allgemein der iF3 Movement Standard **2025**; Abweichungen werden im Vorfeld kommuniziert.

B.5.1 Athlet:innen ohne Technical Official

Dieser Abschnitt betrifft Athlet:innen, die die Spieltage alleine durchführen. Es muss für jeden Test ein Videobeweis **für ein komplettes Videojudging** eingereicht werden, mit folgenden Anforderungen:

- Das verwendete Equipment muss **vor dem Test gefilmt werden**, sodass Gewicht, Oberflächen, Abmessungen, u.a. überprüfbar sind.
- Die Athlet:in muss jederzeit im Video mit dem kompletten Körper zu sehen sein (z.B. der ausgestreckte Arm beim DB Snatch).
- Die Athlet:in steht frontal-seitlich zur Kamera während der Übungsausführung.
- Die Bildschirme von Ergometern müssen **vor & nach dem Test gefilmt** werden. Der Workload muss vor dem Start des Tests im Ergometer konfiguriert und gefilmt werden (z.B. N Meter, Intervalle mit 10min Pausen). Der Speicher des Ergometers muss direkt nach Beendigung des Tests abgerufen, angezeigt und abgefilmt werden. Alternativ kann der Ergometer mit der WeTime-App oder WodProof synchronisiert werden, sodass die erbrachte Leistung im Video angezeigt wird.

Generell gilt, dass wenn GoodRep vs. NoRep Situationen nicht überprüfbar oder sichtbar sind, ein Videobeweis ungültig ist.

B.5.2 Athlet:innen mit geschulten Technical Official (vor-Ort TO)

Wenn eine Athlet:in von einem/r geschulten Technical Official gejudged wird, dient der Videobeweis a) **zur Überprüfung ob die Tests wirklich absolviert wurden und ein Judging stattfand**, b) **für Einsprüche des/r Athlet:in**, und c) **zur Überprüfung der Judgingqualität für interne Zwecke**. Durch die stichprobenartige Überprüfung kann es dennoch zu Penalties kommen. **Es können mehrere Athlet:innen aufgezeichnet werden.**

Vor-Ort TOs müssen an **den monatlichen Schulungen teilnehmen** (Videokonferenz & Aufzeichnung):

- **Dienstag, 02.09.2025** um **20:00 Uhr** für den September-Spieltag
<https://meet.google.com/pzg-dejq-wot>
- **Dienstag, 30.09.2025** um **20:00 Uhr** für den Oktober-Spieltag
<https://meet.google.com/iwh-gfty-awq>
- **Dienstag, 28.10.2025** um **20:00 Uhr** für den November-Spieltag
<https://meet.google.com/ogb-xdth-ybf>

Sollte ein vor-Ort TO nicht an einer monatlichen Schulung teilnehmen können, muss eine **schriftliche Online-Prüfung bestanden** werden.

B.5.3 Officiating-Team

Auf Anfrage an den DBVfF können Mitglieder des Officiating-Teams zu Liga-Spieltagen entsandt werden, um

- Technical Officials direkt vor-Ort zu schulen,
- Gruppen von Athlet:innen durch diese TOs judgen zu lassen,
- Videobeweise von der Gruppe aufzuzeichnen,
- Scores direkt in der Leaderboardsoftware einzutragen.

Es besteht die Möglichkeit sich als Mitglied des Officiating-Team der Liga beim DBVfF zu bewerben. Bei Interesse schreibe direkt eine E-Mail an liga@dbvff.de bis zum **31.08.2025**.

Aufgaben im Officiating-Team:

- *Feedback* an das Programming-Komitee über die Tests
- Organisation & Durchführung des *Videojudging*
- Erstellung von *Scorecards* für die Spieltage
- Interpretation des *iF3 Movement Standards* (z.B. NoReps beschreiben)
- Durchführung der monatlichen *Online-Schulungen* für vor-Ort-TO

- Erstellung von *Online-Tests* für vor-Ort TOs

B.5.4 Videojudging

Athlet:innen die sich am Videojudging beteiligen dürfen nur die 5 Divisionsjudgen in der sie selbst nicht teilnehmen. Die Videojudging-Zeiträume sind in B.1 eingetragen und umfassen ca. 10 - 12 Tage.

B.6 Appeals (Einsprüche)

Trainer:innen und Athlet:innen können einmalig einen Einspruch pro Spieltag beim DBVfF e.V. online einreichen innerhalb von 24 Stunden nach Benachrichtigung über eine Penalty. Einsprüche bezüglich anderer Athlet:innen sind generell unzulässig.

Einspruchsformular:

https://dbvff.de/wp-content/uploads/2024/09/Einspruch_v2.docx

B.7 Teilnahmevoraussetzungen

Teilnehmer:innen müssen aktives DBVfF-Mitglied¹ und mittelbares Mitglied der Mitgliedsvereine² sein.

B.8 Qualifikationswege

B.8.1 Einstufung

- Athlet:innen, die im Level 2 oder 3 im Liga-Finale der Vorsaison teilgenommen haben, erhalten die Option, sich durch den Einstufungstest in ein höheres Level 1 oder 2 einstufen zu lassen.
- Alle anderen Vorjahresteilnehmer:innen erhalten eine Einladung für die gleiche Ligastufe des Vorjahres.
- Neueinsteiger, Wiedereinsteiger oder Vorjahresteilnehmer:innen, die sich neu einstufen, lassen möchten, absolvieren den Einstufungstest (Siehe Teil A).

¹ Mitgliedschaftsantrag für die Aufnahme als Aktives Mitglied im DBVfF e.V.:

<https://easyverein.com/public/DBVfF/applicationform/10964>

² Mittelbare Mitglieder von Sportvereinen im DBVfF wenden sich bitte direkt an ihren Vereinsvertreter, Vereinstrainer oder Abteilungsleiter. Diese melden via Listen die Namen der startberechtigten Athlet:innen an den DBVfF.

Der DBVfF behält sich das Recht vor Neueinstufungen von Vorjahresteilnehmer:innen abzulehnen und die Vorjahreseinstufung beizubehalten.

B.9 Registrierung

Die Registrierung erfolgt über Competition Corner:

<https://competitioncorner.net/events/liga25-spieltage/register>

DBVfF-Mitglieder müssen zwecks Abgleich ihre Mitgliedsnummer bei der Registrierung angeben; diese kann via easyVerein eingesehen werden:

- (1) Gehe auf <https://easyverein.com/public/board/DBVfF/122/>
(Vereinskürzel lautet: DBVfF)
- (2) Im Menu klicke auf [Meine Daten] / [Mein Profil]

Sportvereinsmitglieder geben ihren Vereinsnamen an.

Autoren:

Hendrik Heim, Präsident
Anuschka Clasen, Öffentlichkeitsarbeit
Ulf Hamster, Informationstechnologie
Janina Vollat, Head-TO der Liga
Markus Warum, Orga-Team

Stand:

25.Jun. 2025 (Version v0.3.0)

Kontakt:

liga@dbvff.de