

DM-Quali/LM 2026 und 2er-Team-Quali

Bewegungsstandards

(1) Es gelten die iF3 Movement Standards 2025

<https://functionalfitness.sport/wp-content/uploads/2025/01/iF3-Movement-standards-1.pdf>

und das DBVfF Wettkampfregelwerk:

<https://dbvff.de/wp-content/uploads/2020/12/WETTKAMPF-Regelwerk-DBVfF-V1.0.pdf>

(2) Abweichungen vom iF3 Movement Standard 2025 sind in folgenden Tabellen aufgeführt.

Senior, Masters, 2er-Team Divisions

Name	IF3 Code	Abweichungen vom iF3 Standard oder Klarstellungen
Line-facing burpee over line	ID 10.02	Extra: Ein Sprung über die Linie ist nicht erforderlich.
Wall Ball	ID 15.04	Es muss eine Markierung für Wallballs verwendet werden; Wallball-Targets ohne Markierung sind nicht zulässig. Die Höhe der Markierung: M:3m W:2,75m
Single Under	ID 10.06	Das Seil muss vorwärts rotiert werden.
Row	ID 9.03	Die Athlet:in rudert, bis die 12 Minuten vorbei sind. Der Griff muss sofort losgelassen werden.. Die Kalorienanzahl wird nach dem Ablauf der Zeit notiert. Der Bildschirm muss nach dem Ablauf abgefilmt werden. Nachrollende Kalorien werden mitgerechnet.
Hang Clean, anyhow	ID 3.04	Es muss ein Deadlift durchgeführt werden, um dann in die Hang-Position zu gehen. anyhow: Der Hang Clean kann als Power, Split oder Squat Clean durchgeführt werden.
Shoulder to Overhead	ID 5.05	Der Shoulder to Overhead kann als Strict Press, Push Press, Push Jerk, Split Jerk oder Squat Jerk absolviert

		<p>werden. EXTRA: Der Hang Clean und Shoulder to Overhead dürfen zusammen als Cluster durchgeführt werden. Der Shoulder to Overhead kann Touch and Go nach dem Clean durchgeführt werden.</p>
Deadlift	ID 2.01	Laut dem Wettkampfregelwerk sind jegliche Art von Zughilfen oder Riemchen nicht erlaubt.
Box Jump over	ID 10.05	<p>Die Athlet:in muss mit beiden Beinen auf der Box landen. Es muss von der Box gestiegen werden. Ein Abspringen führt zur No-Rep. Die Höhe der Box: mindestens M:60cm & F:50cm</p>
Toes to Bar	ID 7.01	
Pull up	ID 7.04	
Chest to Bar Pull up	ID 7.05	
Bar Muscle up	ID 7.07	
Handstand Walk	ID 12.03	<p>Hinweis: Ein "Fallen ins Ziel" wird als unkontrollierte Bewegung gewertet, d.h. NoRep. Die Distanz beträgt 2,5m. In den Altersklassen bis 44-49 Jahren muss die Distanz am Stück gelaufen werden. in den Altersklassen von 50 bis 59 muss mindestens 1m am Stück gelaufen werden (3m Lanes)</p>
Wall Facing Handstand Plate Step Ups		<p>Die Athlet:in startet mit dem Handstand an der Wand und steigt mit beiden Händen auf eine Scheibe und wieder herab. Rep Start: die Athlet:in befindet sich im Handstand mit den Händen neben oder vor der Scheibe. Rep Ende: die Athlet:in kehrt in die Startposition zurück.</p> <p>https://youtube.com/shorts/8wv-KwdI1Tw</p>
Overhead Carry	ID 14.07 , V.06	Das Segment von 2,5m muss ununterbrochen durchgeführt werden.

Juniors Divisions

Name	iF3 Code	Abweichungen vom iF3 Standard oder Klarstellungen
Line-facing burpee over line	ID 10.02	Extra: Ein Sprung über die Linie ist nicht erforderlich.
Row	ID 9.03	Die Athlet:in rudert, bis die 200m absolviert sind. Der Rower muss nicht vom Athleten resettet werden.
Shuttle Run	ID 9.02	Es müssen 10 Bahnen à 5m absolviert werden EXTRA: Vor der ersten und nach der letzten Wiederholung muss die Athlet:in nicht mit der Hand den Boden berühren.
Walking Lunges	ID 15.06	Die 5m Bahn muss in Ausfallschritten absolviert werden (Knie auf den Boden, dann zurück in den aufrechten Stand). Es müssen 6x5m Bahnen absolviert werden.
Power Clean	ID 3.02	Klarstellung: Beim Power Clean darf beim Umgruppieren der Körper <u>nicht</u> so weit gesenkt werden, dass die Hüftfalte unter der Kniehöhe ist (bottom-of-squat) oder gar nicht gesenkt werden (muscle position).
Toes to Bar	ID 7.01	
Double Dumbbell Frontsquats	ID 1.03	Im Frontrack muss mindestens ein Kopf der Kurzhantel die Schulter berühren. Der andere Kopf muss sich vor der Schulter befinden. Die erste Wiederholung darf als Squat Clean durchgeführt werden.
Double Dumbbell Push Press	ID 5.02	Im Frontrack muss mindestens ein Kopf der Kurzhantel die Schulter berühren. Der andere Kopf muss sich vor der Schulter befinden.
Double Unders	ID 10.07	Das Seil muss vorwärts rotiert werden.