

Mixed Modal Test [00-12]

	70 Single Under	21 Wallballs (9/6 kg)	14 Line-facing Burpees over line
Rnd			
1	70	91	105
2	175	196	210
3	280	301	315

max Row
Cals

Reps + Cals
(Score Mixed Modal)

Strength Test [14-22]

1 RM Complex of Hang Clean + STOH + Hang Clean

1. Versuch	kg
2. Versuch	kg
3. Versuch	kg
4. Versuch	kg
5. Versuch	kg

Gewicht in kg
(Score Strength)

Minute 00:00 - 12:00

Mixed Modal, AMRAP 12

3 rounds into max row

-2 Min. Pause-

Minute 14:00 - 22:00

Strength, For Weight, TC 8

-2 Min. Pause-

Minute 24:00 - 35:00

Skill, For Points, 4x 2 Min. on / 1 Min. off

Die Juniors Jahrgänge 2004 bis 2007
haben DM-Startplätze in der
Seniors-Division reserviert.

Die zwei Teammitglieder machen auch
die drei Tests und tragen jeder für sich
die Scores bei FF, MM, FM ein.

Skill Test [24-35]

6 Deadlifts*	6	
18 Box Jump Over & Step-Down**	24	
max Toes-to-Bar	Reps	
8 Deadlifts*	8	=Zwischensumme
16 Box Jump Over & Step-Down**	24	
max Chest-to-bar Pull-Up	Reps	
10 Deadlifts*	10	=Zwischensumme
14 Box Jump Over & Step-Down**	24	
max Bar Muscle Up	Reps	
12 Deadlifts*	12	=Zwischensumme
12 Box Jump Over & Step-Down**	24	
max Handstand Walk 2,5m unbroken Segmente***	Segmente	

* 100/70 kg

** 60/50 cm

*** es zählen nur die
komplett absolvierten
Segmente als ein Punkt

=

Punkte = alle Reps + Segmente
(Score Skill)

Athlete Copy

Athlete Name

Datum, Ort

Reps + Cals
(Score Mixed Modal)

Gewicht in kg
(Score Strength)

Technical Official (TO)

TO Unterschrift

Punkte = alle Reps + Segmente
(Score Skill)



Mixed Modal Test [00-12]

Rnd	70 Single Under	21 Wallballs (9/6 kg)	14 Line-facing Burpees over line
1	70	91	105
2	175	196	210
3	280	301	315

max Row
Cals

Reps + Cals
(Score Mixed Modal)

Strength Test [14-22]

1 RM Complex of Hang Clean + STOH + Hang Clean

1. Versuch	kg
2. Versuch	kg
3. Versuch	kg
4. Versuch	kg
5. Versuch	kg

Gewicht in kg
(Score Strength)

Masters 50-54

Minute 00:00 - 12:00

Mixed Modal, AMRAP 12

3 rounds into max row

-2 Min. Pause-

Minute 14:00 - 22:00

Strength, For Weight, TC 8

-2 Min. Pause-

Minute 24:00 - 35:00

Skill, For Points, 4x 2 Min. on / 1 Min. off

Skill Test [24-35]

6 Deadlifts*	6	
18 Box Jump Over & Step-Down**	24	
max Toes-to-Bar	Reps	
8 Deadlifts*	8	=Zwischensumme
16 Box Jump Over & Step-Down**	24	
max C2B (M) / Pull-Up (F)	Reps	
10 Deadlifts*	10	=Zwischensumme
14 Box Jump Over & Step-Down**	24	
max BMU (M) / Burpee C2B (F)	Reps	
12 Deadlifts*	12	=Zwischensumme
12 Box Jump Over & Step-Down**	24	
max Handstand Walk 1m unbroken Segmente***	Segmente	

* 90/65 kg

** 60/50 cm

*** es zählen nur die
komplett absolvierten
Segmente als ein Punkt.
Maximal 3m am Stück.

=

alle Reps + Segmente
(Score Skill)

Athlete Copy

Athlete Name

Datum, Ort

Reps + Cals
(Score Mixed Modal)

Gewicht in kg
(Score Strength)

Technical Official (TO)

TO Unterschrift

Punkte = alle Reps + Segmente
(Score Skill)



Mixed Modal Test [00-12]

Rnd	70 Single Under	21 Wallballs (9/6 kg)	14 Line-facing Burpees over line
1	70	91	105
2	175	196	210
3	280	301	315

max Row
Cals

Reps + Cals
(Score Mixed Modal)

Strength Test [14-22]

1 RM Complex of Hang Clean + STOH + Hang Clean

1. Versuch	kg
2. Versuch	kg
3. Versuch	kg
4. Versuch	kg
5. Versuch	kg

Gewicht in kg
(Score Strength)

Masters 55-59

Minute 00:00 - 12:00

Mixed Modal, AMRAP 12

3 rounds into max row

-2 Min. Pause-

Minute 14:00 - 22:00

Strength, For Weight, TC 8

-2 Min. Pause-

Minute 24:00 - 35:00

Skill, For Points, 4x 2 Min. on / 1 Min. off

Skill Test [24-35]

6 Deadlifts*	6	
18 Box Step Over & Step-Down**	24	
max Toes-to-Bar	Reps	
8 Deadlifts*	8	=Zwischensumme
16 Box Step Over & Step-Down**	24	
max Pull-Up	Reps	
10 Deadlifts*	10	=Zwischensumme
14 Box Step Over & Step-Down**	24	
max Burpee C2B	Reps	
12 Deadlifts*	12	=Zwischensumme
12 Box Step Over & Step-Down**	24	
max Handstand Walk 1m unbroken Segmente***	Segmente	

* 80/60 kg

** 60/50 cm, 60/50 cm, Box

Jump-Over & Step-Down

erlaubt

*** es zählen nur die komplett
absolvierten Segmente als ein
Punkt. Max. 3m am Stück.

Punkte = alle Reps + Segmente
(Score Skill)

Athlete Copy

Athlete Name

Datum, Ort

Reps + Cals
(Score Mixed Modal)

Gewicht in kg
(Score Strength)

Technical Official (TO)

TO Unterschrift

Punkte = alle Reps + Segmente
(Score Skill)



Mixed Modal Test [00-12]

Rnd	70 Single Under	21 Wallballs (9/6 kg)	14 Line-facing Burpees over line
1	70	91	105
2	175	196	210
3	280	301	315

max Row
Cals

Reps + Cals
(Score Mixed Modal)

Strength Test [14-22]

1 RM Complex of Hang Clean + STOH + Hang Clean

1. Versuch	kg
2. Versuch	kg
3. Versuch	kg
4. Versuch	kg
5. Versuch	kg

Gewicht in kg
(Score Strength)

Minute 00:00 - 12:00

Mixed Modal, AMRAP 12

3 rounds into max row

-2 Min. Pause-

Minute 14:00 - 22:00

Strength, For Weight, TC 8

-2 Min. Pause-

Minute 24:00 - 35:00

Skill, For Reps, 4x 2 Min. on / 1 Min. off

Skill Test [24-35]

6 Deadlifts*	6	
18 Box Step Over & Step-Down**	24	
max Toes-to-Rings	Reps	
8 Deadlifts*	8	=Zwischensumme
16 Box Step Over & Step-Down**	24	
max Pull-Up	Reps	
10 Deadlifts*	10	=Zwischensumme
14 Box Step Over & Step-Down**	24	
max Burpee Pull-Up	Reps	
12 Deadlifts*	12	=Zwischensumme
12 Box Step Over & Step-Down**	24	
max Wall-facing Plate Step-Ups***	Reps	

* 70/50 kg

** 60/50 cm, 60/50 cm, Box
Jump-Over & Step-Down
erlaubt.

*** Plate muss mind. 3 cm oder
höher sein

alle Reps
(Score Skill)

Athlete Copy

Athlete Name

Datum, Ort

Reps + Cals
(Score Mixed Modal)

Gewicht in kg
(Score Strength)

Technical Official (TO)

TO Unterschrift

alle Reps
(Score Skill)



Mixed Modal Test [00-12]

Rnd	70 Single Under	21 Wallballs (9/6 kg)	14 Line-facing Burpees over line
1	70	91	105
2	175	196	210
3	280	301	315

max Row
Cals

Reps + Cals
(Score Mixed Modal)

Strength Test [14-22]

1 RM Complex of Hang Clean + STO H + Hang Clean

1. Versuch	kg
2. Versuch	kg
3. Versuch	kg
4. Versuch	kg
5. Versuch	kg

Gewicht in kg
(Score Strength)

Masters 65+

Minute 00:00 - 12:00

Mixed Modal, AMRAP 12

3 rounds into max row

-2 Min. Pause-

Minute 14:00 - 22:00

Strength, For Weight, TC 8

-2 Min. Pause-

Minute 24:00 - 35:00

Skill, For Points, 4x 2 Min. on / 1 Min. off

Achtung – Altersklasse 65+:

Für die AK 65+ ist bei der Deutschen Meisterschaft **keine eigene Division** vorgesehen.

Die durchgeführten Tests dienen ausschließlich der **Sichtung und Qualifikation für den Nationalkader 2026** zur Teilnahme an internationalen Wettbewerben.

Der Skill-Test unterscheidet sich lediglich im letzten Movement von dem der AK 60+.

Skill Test [24-35]

6 Deadlifts*	6	
18 Box Step Over & Step-Down**	24	
max Toes-to-Rings	Reps	
8 Deadlifts*	8	=Zwischensumme
16 Box Step Over & Step-Down**	24	
max Pull-Up	Reps	
10 Deadlifts*	10	=Zwischensumme
14 Box Step Over & Step-Down**	24	
max Burpee Pull-Up	Reps	
12 Deadlifts*	12	=Zwischensumme
12 Box Step Over & Step-Down**	24	
max DB Overhead Carry 2,5m Segmente***	Segmente	

* 70/50 kg

** 60/50 cm, Box Jump-Over & Step-Down erlaubt

*** 2x 17,5 kg / 2x 12,5 kg; es zählen nur die komplett absolvierten Segmente als ein Punkt

Punkte = alle Reps + Segmente
(Score Skill)

Athlete Copy

Athlete Name

Datum, Ort

Reps + Cals
(Score Mixed Modal)

Gewicht in kg
(Score Strength)

Technical Official (TO)

TO Unterschrift

Punkte = alle Reps + Segmente
(Score Skill)

