

Rulebook - Repeatable Test of Fitness

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	1
Vorwort.....	1
A. Repeatable Test of Fitness.....	2
A.1 Zeitraum.....	2
A.2 Leaderboard Divisions & Filter.....	2
A.3 Die Tests.....	3
A.4 Scoring.....	5
A.5 Officiating.....	5
A.6 Teilnahmevoraussetzung.....	6
A.7 Registrierung.....	6

Vorwort

Zusammenfassung: Der *Repeatable Test of Fitness* (RToF) wird ab 2026 ganzjährig durchgeführt. Das Programming bleibt über die Jahre gleich. Dadurch sollen Athlet:innen die Möglichkeit bekommen, ihre Fortschritte jedes Jahr zu vergleichen.

Verbandsziele: Der jährliche Repeatable Test of Fitness ist als Breitensport-Veranstaltung konzipiert. Es wird *verzichtet* auf *leistungssportorientierte Anreize* (z.B. Aussicht auf eine Qualifikation für andere Wettkämpfe) und der Anforderung eines *neutralen Officiating* (z.B. Kursteilnehmer:innen werden gejudged durch ihre Trainer:innen oder Technical Official aus der eigenen Box/Verein). Mitgliedsboxen und Sportvereine soll ein Rahmen geboten werden ihren Kursteilnehmer:innen eine jährlich wiederkehrende und planbare Sportveranstaltung zu bieten, worin sie ihre persönlichen Fortschritte überprüfen können.

Ziele der Teilnehmer:innen: Es werden zwar 3 Testpakete angeboten, aber Teilnehmer:innen können sich auch auf 1 Testpaket fokussieren. Zum Beispiel, wenn bestimmte Testkategorien oder Movements eine Schwäche darstellen und daran über einen langen Zeitraum gearbeitet werden soll. Beim RToF geht es nicht darum, Erster zu werden, sondern die eigenen Fortschritte über mindestens ein Jahr zu messen.

A. Repeatable Test of Fitness

A.1 Zeitraum

-gestrichen-

A.2 Leaderboard Divisions & Filter

Im Leaderboard gibt es zwei Divisions: Frauen und Männer.

Mit dem "Box/Gym"-Filter können Teilnehmer:innen aus demselben Gym oder Verein sich intern vergleichen. Alternativ können sich Teilnehmer:innen auch ein eigenes Schlagwort oder Hashtag ausdenken und bei der Registrierung in das Feld "Box/Gym" eintragen (Achtet auf exakte Schreibweise).

Ein Age Group-Filter ab AK 15-16 (ca. ab 14 Jahre) bis AK 65+ ist eingerichtet, damit sich Teilnehmer:innen innerhalb ihrer Alterskohorte vergleichen können.

Jahrgang in '25	weiblich (F)	männlich (M)
2009 - 2010	F 15-16	M 15-16
2007 - 2008	F 17-18	M 17-18
vor 2008	Frauen (Seniors 18+)	Männer (Seniors 18+)
2005 - 2006	F 19-20	M 19-20
2003 - 2004	**F21-22	**M21-22
1996 - 2002	*F 23-29	*M 23-29
1991 - 1995	F 30-34	M 30-34
1986 - 1990	F 35-39	M 35-39
1981 - 1985	F 40-44	M 40-44
1976 - 1980	F 45-49	M 45-49
1971 - 1975	F 50-54	M 50-54
1966 - 1970	F 55-59	M 55-59
1961 - 1965	F 60-64	M 60-64

vor 1961	F 65+	M 65+
----------	-------	-------

**keine offiziellen iF3 Altersklassen. **ab 2026 eine offizielle iF3 Altersklasse*

A.3 Die Tests

Beim Repeatable Test of Fitness werden in 3 Testpaketen die folgenden Testkategorien abgefragt

- Endurance (100%)
- Bodyweight (100%)
- Strength (50% + 50%)
- Mixed Modal (100%)

A.3.1 Bodyweight & Endurance Testpaket

Bodyweight Test & Endurance Test

For Time (kein TC)

30 Burpees over Rower (ID 10.01), one-foot takeoff

-1 Minute Pause-

2000m Row (ID 9.03)

-1 Minute Pause-

30 Burpees over Rower (ID 10.01), one-foot takeoff

-1 Minute Pause-

1000m Row (ID 9.03)

Scoring:

- *Score des Bodyweight Tests ist die Zeit für die 30+30=60 Burpees.*
- *Score des Endurance Tests ist die Gesamtzeit für alle Burpees & Row.*

Für die Berechnung des Bodyweight-Test Scores gibt es unter folgenden Link einen Taschenrechner: <https://dbvff.github.io/rtf-bwscore-calculator/>

Equipment: Es sind alle Ruderergometer erlaubt. Die Teilnehmer sollten darauf achten, dass sie jedes Jahr dasselbe Modell benutzen (z.B. notiere dir Marke & Modell, Höhe der Schiene, Modellversion des Display/Monitor).

A.3.2 Strength Test A & B

Minute 00:00 - 00:30 (Strength Test A)

For Reps, Ground to Overhead (ID 4.01, 4.07, 4.08), 40/25kg

Minute 02:00 - 02:30 (A)

For Reps, Ground to Overhead, 50/35kg

Minute 04:00 - 04:30 (A)

For Reps, Ground to Overhead, 60/45kg

-03:30 Minuten Pause-

Minute 08:00 - 12:00 (Strength Test B)

For Weight, TC4,

1 RM Clean and Jerk (ID 4.08)

Scoring:

- Score des Strength Test A sind alle Wiederholungen aus den drei 30 Sek. Intervallen.
- Score des Strength Test B ist der erreichte 1 RM in Kilo.

Equipment: mind. 2x3m Bereich mit Langhantel, Hantelscheiben und Verschlüssen.

A.3.3 Mixed Modal Test

Minute 00:00 - 15:40

For Reps, 16x Intervalle 40 Sek. on / 20 Sek. off

4 Rounds of

- altern. DB Ground to Overhead (ID 4.01, 4.07, 4.08), 15/10 kg -> ab 3. Rd 22.5/15 kg
- Wall Ball (ID 15.04), 300/275cm, 6/4 kg -> ab 3. Rd. 9/6 kg
- 1. Rd. Sit-Up (ID 13.01) -> 2. Rd. T2B (ID 7.01) -> 3. Rd. C2B (ID 7.05) -> 4. Rd. BMU (ID 7.07)
- Box Jump Over mit Step Down (ID 10.05 V.23), 60/50 cm

Scoring:

- Score ist die Gesamtwiederholungsanzahl.

Equipment: 4 Stationen mit Dumbbell 22.5/15/10 kg, Wallball 9/6/4 kg, Wallball-Target oder Wandmarkierungen, Rig oder Klimmzugstange, Plyobox.

A.4 Scoring

Eingereichte Scores werden sofort auf Leaderboard **veröffentlicht**. Athlet:innen können ihre Score Submissions beliebig oft **aktualisieren** bis zum Ende des Einreichungszeitraums.

A.5 Officiating

Es gilt allgemein der [iF3 Movement Standard](#); Abweichungen werden im Vorfeld kommuniziert.

A.5.1 Athlet:innen ohne Technical Official (mit öffentlichen Videobeweis & Community Feedback)

Athlet:innen ohne geschulten vor-Ort TO müssen einen Videobeweis einreichen. Die **Videolinks** werden auf dem Leaderboard **für jeden einsehbar veröffentlicht**. Es muss eine Weltuhr am Anfang des Videos gezeigt werden, z.B. <https://time.is> Dritte können über ihren Competition Corner Konto ein "Community Feedback" hinterlassen. Das RToF-Orga-Team wird im Laufe des Jahres das Feedback sichten und an die Athlet:innen weiterleiten, wenn es hilfreiche Informationen enthält.

A.5.2 Athlet:innen mit geschulten Technical Official (ohne Videobeweis)

Athlet:innen mit geschulten Technical Officials (TO) brauchen keinen Videobeweis einreichen. Im Eingabefeld "Judge Name" ist der **Name des Technical Officials** einzutragen. Im Eingabefeld "Judge E-Mail" ist die **E-Mail des Technical Official** einzugeben für die Score Validierung. Technical Officials müssen Scores bis spätestens 14 Tage nach der Deadline validieren.

Technical Officials müssen eine **schriftliche Prüfung** (online) bestehen. Es werden Termine für Fragerunden angeboten. Die Registrierung erfolgt per E-Mail rtof@dbvff.de

Es wird auch allen Athlet:innen empfohlen, sich mit den Regeln dieser häufig vorkommenden Movements im Functional Fitness vertraut zu machen.

A.5.3 Gültigkeit der schriftlichen Prüfung

Eine bestandene schriftliche Prüfung aus A.5.2 ist für 3 Jahre gültig. Es wird empfohlen, dennoch jedes Jahr an der Schulung teilzunehmen.

A.5.4 Classmembers mit erfahrenen Coaches (ohne Videobeweis)

Erfahrende Class-Coaches können direkt Kontakt aufzunehmen via rtof@dbvff.de

A.6 Teilnahmevoraussetzung

Jeder darf teilnehmen unabhängig von der Mitgliedschaft im DBVfF.¹

A.7 Registrierung

Die Registrierung erfolgt ohne Zugangsbeschränkung über Competition Corner.

¹ Über eine Mitgliedschaft würde sich der DBVfF aber freuen: <https://dbvff.de/mitgliedschaft/>
Es soll unkompliziert sein, Freunde, Gym Member, u.a von einer Teilnahme zu überzeugen.

Autoren:

Hendrik Heim, Präsident

Anuschka Clasen, Öffentlichkeitsarbeit

Ulf Hamster, Informationstechnologie

Stand:

06.Jul. 2026 (Version v1.4.0)

Kontakt:

rtof@dbvff.de