

2. CISM Quali Functional Fitness

Video Vorauswahl 2025

Rulebook – Stand 28.11.2024



Inhaltsverzeichnis

Workout "Your Choice":	2
Scoring	3
Umgang mit "No-Reps"	3
Movement Standards	4
Burpee Pull-Up	4
Hand-release-Push-ups	5
Sit Ups	5
Thruster	6
Box Jumps	6
Ground to Shoulder	7

Rückfragen an:

info@quali-ff.de



Rulebook

2. CISM Quali Functional Fitness

Workout "Your Choice":

„Your Choice“ besteht aus einem Teil 1 als AMRAP für 9 Minuten, einer Pause von einer Minute und einem Teil 2 als Max Reps für 3 Minuten. Die Gesamtzeit beträgt somit 13 Minuten.

Teil 1 besteht aus einer Abfolge von 25-20-15-10-5 Wiederholungen mit fünf Movements. Die Reihenfolge der Wiederholungen muss befolgt werden, die Movements können frei aus der folgenden Liste gewählt werden:

- Box Jumps
- Burpee Pull Ups
- Hand Release Push Ups
- Sit Ups
- Thruster (40/30 kg)

Wähle selbst welches Movement Du 25-mal, welches Du 20-mal usw. machen möchtest. Jedes Movement kannst Du nach Deinen eigenen Wünschen einer Wiederholungszahl zuordnen. Zwingend musst Du aber mit den 25 Wiederholungen starten. Hierbei darf ein Movement nur einmal ausgewählt werden. Der Score für Teil 1 ist die Gesamtzahl der absolvierten Wiederholungen aller Movements innerhalb der 9 Minuten.

Mögliche Beispiele für Teil 1

Reps	Variante 1	Variante 2	Variante 3	Variante 4	Variante ...
25	Burpees PU	Sit Ups	Box Jumps	Sit Ups	...
20	Sit Ups	Burpees PU	HR Push Ups	Thrusters	...
15	HR Push Ups	Thrusters	Burpees PU	Box Jumps	...
10	Thrusters	HR Push Ups	Sit Ups	Burpees PU	...
5	Box Jumps	Box Jumps	Thrusters	HR Push Ups	...

Die Pause von einer Minute ist zum Umbauen der Langhantelstange für Teil 2.

Teil 2 besteht aus Max Rep „Ground to Shoulder“ mit 50 kg für Männer und 40 kg für Frauen. Die einzige Zeit zum Umbauen ist die Pause zwischen Teil 1 und Teil 2.

Der Score für Teil 2 ist die Zahl der vollständig ausgeführten Wiederholungen.



Rulebook

2. CISM Quali Functional Fitness

Scoring

Für Teil 1 und Teil 2 werden die Scores separat gebildet. Sowohl für den Teil 1 wie auch den Teil 2 werden zwei separate Ranglisten gebildet. Hierbei entspricht ein höherer Score einer besseren Platzierung. Haben zwei Athleten in Teil 1 oder Teil 2 den gleichen Score, so erhalten beide dieselbe Platzierung in dem entsprechenden Teil.

Der Score für Teil 1 ist die Summe aller Wiederholungen, die in der korrekten Wiederholungsreihenfolge, gemäß den Movement Standards und innerhalb der Zeitvorgabe durchgeführt werden.

Der Score für Teil 2 ist die Zahl der vollständig ausgeführten Wiederholungen.

Die Summe der beiden Ränge gibt den Gesamtscore. Hierbei entspricht der geringere Gesamtscore einer besseren Platzierung. Haben zwei oder mehr Teilnehmer den gleichen Gesamtscore, so wird für jeden dieser Teilnehmer der folgende Korrekturfaktor zu dem Gesamtwert hinzuaddiert:

$$Kf = 1 - \frac{S1 * S2}{S1_m * S2_m}$$

mit

Kf: Korrekturfaktor

S1: Erzielter Score in Teil 1

S2: Erzielter Score in Teil 2

S1_m: Höchster Score in Teil 1

S2_m: Höchster Score in Teil 2

Umgang mit "No-Reps"

- Jede einzelne Wiederholung eines Movements die nicht den Movement Standards entspricht, wird als „No-Rep“ klassifiziert, nicht gewertet und folglich von der Gesamtzahl der Wiederholungen abgezogen. Weitere Sanktionen werden nicht vorgenommen.
- Wird im Teil 1 die Reihenfolge 25-20-15-10-5 der Wiederholungszahlen

nicht eingehalten, so werden alle Wiederholungen mit Beginn des Verlassens der Vorgabe als No-Reps gewertet.

- Wird im Teil 1 ein Movement zweimal innerhalb der Wiederholungsreihe von 25-20-15-10-5 gewählt, so sind alle Wiederholungen mit Beginn des zweiten Anwendens als No-Reps gewertet. Beispiel wäre „25 Thruster – 20 Sit Ups – 15 Thrusters“; in diesem Fall würde die Wertung mit Beginn der 15 Thruster nicht mehr gewertet.
- Wird im Teil 2 das Gewicht nach der Pause verändert, so werden alle Wiederholungen ab dem Zeitpunkt der Veränderung nicht mehr gewertet.
- Werden in der Pause vor Teil 2 die Gewichte von anderen Personen als dem Teilnehmer umgesteckt oder erhält der Teilnehmer hierbei Hilfe, so wird Teil 2 nicht gewertet.
- Verlässt der Athlet das Videobild während des Workouts, so werden alle Wiederholungen ab dem Zeitpunkt des Verlassens nicht mehr gewertet. Dies schließt die Pause mit ein.
- Verlassen Box, Langhantel oder Gewichtsscheiben während des Workouts vollständig das Videobild, so wird das gesamte Video nicht gewertet.
- Wird das Video nachträglich manipuliert (z.B. zusammengeschnitten, in der Laufgeschwindigkeit verändert) so wird das gesamte Video nicht gewertet.



Rulebook

2. CISM Quali Functional Fitness

Movement Standards

Grundsätzlich finden die Movement Standards der International Functional Fitness Federation iF3 Anwendung. Die folgenden Beschreibungen dienen lediglich der genaueren Darstellung, auf was in dieser Video-Vorauswahl vornehmlich geachtet wird. Die vollständige Beschreibung der Movement Standards von iF3 ist hier zu finden

<https://functionalfitness.sport/sport/movement-standards/>

Burpee Pull Up

Die Klimmzugstange ist so zu wählen, dass der Athlet diese mit gestreckten Armen nicht berühren kann. Der Athlet absolviert ein Burpee und geht in eine Pull Up Bewegung über.

REP-Start:

- Der Athlet steht unter der Klimmzugstange

REP-End:

- Das Kinn ist klar oberhalb der Klimmzugstange

REP-Anforderung:

Aus dem Stand begibt sich der Athlet für den Burpee in die liegende Position auf dem Boden. In dieser liegenden Position müssen Brust und Oberschenkel den Boden berühren. Die Bewegung zum Hinlegen und zum Aufstehen dürfen über Schritte oder Sprünge erfolgen. Der Wechsel hin zur Stange kann springend oder über Tritthilfen erfolgen. Der anschließende Pull Up darf in jeder Technik (Strict, Kipping etc.) erfolgen.



Rulebook

2. CISM Quali Functional Fitness

Hand-release Push Up

Der Athlet beginnt in der Liegestütz-Position, legt den gesamten Körper am Boden ab, hebt die Hände vom Boden und bewegt sich wieder in die Liegestütz-Position.

- Beide Füße müssen während der gesamten Wiederholung den Boden berühren
- Der Wechsel zwischen Start und End-Position darf dynamisch mit Schwung erfolgen

REP-Start:

- Ausgangsposition Liegestütz

REP-End:

- Ausgangsposition Liegestütz

REP-Anforderung:

Die Bauchlage einnehmen, bevor beide Hände gleichzeitig vom Boden abgehoben und zurückgeführt werden. Die Bewegung zwischen der Liegestütz-Position und der Bauchlage muss mit Rumpfspannung erfolgen, so dass der Rücken während der Bewegung nicht nach unten durchhängt.

Sit Up

Der Athlet führt einen Sit Up aus.

REP-Start:

- Schulterblätter berühren den Boden
- Beide Hände berühren den Boden hinter dem Kopf

REP-Ende:

- Der Athlet befindet sich in einer sitzenden, aufrechten Position
- Beide Hände berühren den Boden vor den Fußspitzen

REP-Anforderung:



Rulebook

2. CISM Quali Functional Fitness

Thruster

Der Athlet hält eine Langhantel mit 40 kg für Männer, bzw. 30 kg für Frauen in der Front-Rack-Position. Von dort aus führt er eine Kniebeuge aus und drückt während des wieder Aufstehens in einer fließenden Bewegung die Langhantel weiter über Kopf nach oben, bis zu einer abschließenden Überkopf-Lockout-Position.

REP-Start:

- Untere Hocke mit der Langhantel vor dem Oberkörper, von den Händen gestützt. Die Hüftfalte ist unterhalb des Knies

REP-Ende:

- Überkopf-Lockout mit gestreckten Armen und gestreckter Hüfte

REP-Anforderung:

- Die Langhantel wird in einer fließenden Bewegung vom unteren Ende der Hocke bis zur Überkopfposition bewegt

Box Jump

Der Athlet springt mit beiden Beinen parallel vom Boden auf die Box und streckt sich auf der Box in der Hüfte vollständig aus.

REP-Start:

- Stehend frei

REP Ende:

- Steht aufrecht oben auf der Box (Vollständige Hüftstreckung)

REP-Anforderung:

- Sprung auf die Box mit gleichzeitigem Absprung beider Füße



Rulebook

2. CISM Quali Functional Fitness

Ground to Shoulder

Der Athlet bewegt die Langhantel in einer fließenden Bewegung vom Boden zu den Schultern und endet in der Front-Rack-Position mit gestreckter Hüfte.

REP-Start:

- Langhantel auf dem Boden liegend
- Hände an der Langhantel

REP-Ende:

- Langhantel befindet sich im Front-Rack
- Hüfte ist vollständig gestreckt

REP-Anforderung:

- Die Langhantel wird in einer einzigen fließenden Bewegung vom Boden in die Front-Rack-Position bewegt
- Die Art der Hebebewegung ist frei zu wählen