

# 3. CISM Quali Functional Fitness 2025

Rulebook – Stand 31.03.2025 b



# Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung .....	3
1.1	Zweck.....	3
1.2	Absicht.....	3
1.3	Generelles Verhalten.....	3
1.4	Teilnahmeberechtigung.....	3
1.5	Hinweis zur Sprachverwendung .....	3
2	Allgemeine Wettbewerbsregeln .....	4
2.1	Wertung .....	4
2.2	Divisions .....	4
2.3	Judging.....	4
2.4	Penaltys .....	4
3	Bewegungsstandards.....	5
3.1	Allgemeines .....	5
3.1.1	Aspekte der Standards .....	5
3.1.2	Definition der Körperteile und -Bereiche.....	5
3.1.3	Definition der Positionen .....	5
3.1.4	Geltende Regelungen.....	6
3.2	Movements Open.....	6
3.2.1	Endurance .....	6
3.2.2	Skill .....	6
3.2.3	Strength.....	8
3.2.4	Mixed .....	9
3.2.5	Bodyweight .....	11
3.2.6	Power .....	11
3.3	Workouts Quali.....	12
3.3.1	Endurance .....	12
3.3.2	Skill .....	12
3.3.3	Strength.....	14
3.3.4	Mixed .....	16
3.3.5	Bodyweight .....	16
3.3.6	Power .....	17

# 1 Einleitung

## 1.1 Zweck

Das Rulebook CISM Quali Functional Fitness dient als Regelwerk für die Durchführung eines Wettkampfes Funktionaler Fitness gemäß den Vorgaben des iF3 Rulebooks<sup>1</sup>. Das folgende Dokument ist als Ergänzung und Anpassung an die bereits geltenden Standards, Regeln und Absichten zu bewerten.

## 1.2 Absicht

Absicht ist es durch die Regeln:

- Kameradschaft, Sportsgeist und Fair Play zu fördern
- Sicherheit und Schutz zu gewährleisten
- Eine hohe Qualität der Bewegungsstandards, Ausführung und Technik beizubehalten, ohne den Athleten in seinen Möglichkeiten zu beschränken
- Unfaire Vorteile zu tadeln

## 1.3 Generelles Verhalten

Die Teilnehmenden an der 3. CISM Quali Functional Fitness sind als Athletinnen und Athleten gleichwohl Soldatinnen und Soldaten bzw. Angehörige der Bundeswehr. Von Ihnen wird verlangt:

- Kameradschaftliches, sportliches und faires Verhalten
- Akzeptanz und Befolgen der Regeln gemäß Rulebook
- Verantwortung für die eigene Sicherheit
- Respekt gegenüber allen Teilnehmenden, Judges, Freiwilligen und Zuschauern
- Eine angemessene Sprache zu nutzen

## 1.4 Teilnahmeberechtigung

Am Qualifikationswettbewerb für das Deutsche CISM Team Functional Fitness sind ausschließlich aktive Soldatinnen und Soldaten der Bundeswehr teilnahmeberechtigt. Am Open-Wettbewerb sind zusätzlich auch Soldatinnen und Soldaten in Wehrübungen sowie zivile Mitarbeiter der Bundeswehr zugelassen.

## 1.5 Hinweis zur Sprachverwendung

Zur besseren Lesbarkeit wird in den folgenden Beschreibungen das generische Maskulinum verwendet. Begriffe wie „Athlet“ oder „Judge“ beziehen sich dabei ausdrücklich auf alle Geschlechter gleichermaßen. Diese sprachliche Vereinfachung dient der Übersichtlichkeit und Lesefluss – sie ist inklusiv gemeint und schließt Athletinnen, nicht-binäre und intergeschlechtliche Personen gleichermaßen ein.

---

<sup>1</sup> Näheres unter: <https://functionalfitness.sport/sport/competition-rulebook/>

## 2 Allgemeine Wettbewerbsregeln

### 2.1 Wertung

Jeder Wettkampf wird nach dem Point Per Place Verfahren gewertet, wobei der erste Platz die höchste Punktzahl erhält.<sup>2</sup> Das Nicht-Antreten zu einem Wettkampf wird mit 0 Punkten gewertet.

### 2.2 Divisions

Das Deutsche CISM-Team Functional Fitness tritt dieses Jahr bei der „CISM Regional Military Championship Functional Fitness“ in den Niederlanden an.<sup>3</sup> Den Vorgaben folgend gibt es für den Qualifikationswettkampf nur Geschlechtsklassen, jedoch keine Altersklassen.

Im Open-Wettkampf gelten neben den Geschlechtsklassen zusätzlich die Altersklassen 18 bis 34 Jahre und ab 35 Jahre. Als 35 Jahre gilt, wer im Jahr 2025 mindestens das 35 Lebensjahr vollendet hat.

Im Adaptive-Wettkampf treten Athletinnen und Athleten mit körperlichen Beeinträchtigungen an. Zukünftig ist hier die Umsetzung der Divisionen nach den Vorgaben von WHEEL WOD<sup>4</sup> geplant. In diesem Jahr wird noch auf eine Klassifizierung verzichtet.

### 2.3 Judging

Die Judges werden aus einem Pool von Freiwilligen generiert. Es erfolgt für alle Judges und Technical Officials (TO) eine Einweisung durch den Projektleiter. Auf dem Wettkampf wird ein Head Judge eingesetzt. Dieser trägt die Verantwortung für Koordinierung der Judges und TO`s.

Grundsätzlich gilt beim Judging die Tatsachenentscheidung. Einsprüche bzw. Videoaufnahmen gegen Judging-Entscheidungen werden nicht berücksichtigt. Einsprüche gegen Übertragungsfehler oder sonstige administrative bzw. organisatorische Fehler bleiben hiervon unberührt. Alle Einsprüche sind ausschließlich an den Head-Judge zu richten.

### 2.4 Penaltys

Der Hallenboden in der Haupthalle des Gebäudes 160 ist ein Schwingboden, der beim unkontrollierten Abwerfen von Gewichten beschädigt werden kann. Alle Athleten sind daher angehalten, Gewichte kontrolliert abzulegen. So müssen beispielsweise Dumbbells bis unter Kniehöhe geführt werden, bevor sie auf dem Boden abgelegt werden dürfen.

Wer gegen diese Vorgaben – absichtlich oder unabsichtlich – verstößt, wird mit Punktabzug bestraft. Details hierzu sind den jeweiligen Bewegungsstandards zu entnehmen.

#### **Wichtig:**

Kommt es zu einem zweiten Verstoß innerhalb eines Wettkampfs, wird der Athlet umgehend disqualifiziert und erhält 0 Punkte für diesen Wettkampf. Die Teilnahme an den folgenden Wettkämpfen bleibt jedoch unberührt.

---

<sup>2</sup> Näheres unter: <https://help.competitioncorner.net/en/articles/2670494-default-point-system-breakdown>

<sup>3</sup> Zeitraum 7.-11.7.2025, näheres siehe: <https://www.cismeurope.org/2025-2/>

<sup>4</sup> Siehe <https://wheelwod.com/>

## 3 Bewegungsstandards

### 3.1 Allgemeines

#### 3.1.1 Aspekte der Standards

<b>Beginn</b>	Beschreibt die Position, die der Athlet, sein Körper oder ein externes Objekt zu Beginn der Übungsausführung haben müssen, um als gültig gewertet zu werden.
<b>Ende</b>	Beschreibt die Position, die der Athlet, sein Körper oder ein externes Objekt am Ende der Übungsausführung haben müssen, um als gültig gewertet zu werden.
<b>Anmerkung</b>	Meint die Voraussetzungen, die der Athlet während der Übungsausführung erfüllen muss. Dabei können auch Beschränkungen in der Ausführung der Übung impliziert sein.

#### 3.1.2 Definition der Körperteile und -Bereiche

<b>Abs (Bauch)</b>	Bereich des Torsos vom Sternum abwärts bis zu den Hüftknochen.
<b>Chest (Brust)</b>	Bereich des Torsos vom Schlüsselbein abwärts bis zu den oberen Bauchmuskeln.
<b>Elbows (Ellenbogen)</b>	Das Gelenk zwischen Ober- und Unterarm.
<b>Gluteus (Glutes)</b>	Der Bereich zwischen Hamstring (hinterer Oberschenkel) und unterem Rücken.
<b>Hands (Hände)</b>	Meint die volle Hand inklusive der Finger.
<b>Hip (Hüfte)</b>	Knochen zwischen dem Oberschenkel (Femur) und dem Hüftknochen.
<b>Knees (Knie)</b>	Das Gelenk zwischen Oberschenkel und Unterschenkel.
<b>Legs (Beine)</b>	Inkludiert den gesamten Unterkörper des Athleten von Hüft- und Gesäßregion bis zu den Füßen.
<b>Shoulders (Schultern)</b>	Bereich des Torsos vom Schlüsselbein aufwärts bis zu den tatsächlichen Schultern.
<b>Toes (Füße)</b>	Bereich der Schuhe, grundsätzlich bis zum Beginn der Schuhlaschen. Schließt alle Seiten (oben, unten, rechts, links) des Schuhs mit ein.

#### 3.1.3 Definition der Positionen

<b>Aufrechter Stand</b>	Freistehend, Hüfte, Knie sind gestreckt. Die Brust ist aufgerichtet und der Rücken gerade.
<b>Deadlift Lockout</b>	Der Aufrechte Stand ist erreicht. Die Ellbogen sind voll gestreckt und die Schultern befinden sich in einer vertikalen Linie hinter dem zu hebenden Objekt.
<b>Freistehend</b>	Beide Füße haben Kontakt mit dem Boden oder dem Objekt
<b>Sitzend (Seated)</b>	Der Gluteus berührt den Boden oder das Objekt.
<b>Tiefe Kniebeuge (Squat)</b>	Freistehend, mit dem Ziel eine volle Kniebeugentiefe zu erreichen. Dabei ist die Hüftfalte unterhalb der Knie.
<b>Vertikaler Hang</b>	Der Athlet hängt mit beiden Armen vertikal von der Highbar oder den Ringen. Die Ellbogen sind voll gestreckt.

### 3.1.4 Geltende Regelungen

- Unbroken** Eine Anzahl an Wiederholungen muss ohne Pause oder Absetzen des Objekts durchgeführt werden.
- Rep** Es werden die gültigen Wiederholungen (Repetition, kurz Rep) gezählt. Handelt es sich bei klar abgrenzbaren Bewegungen entspricht eine Ausführung einem Rep. Bei allen anderen Bewegungen (z.B. Rudern) wird im Folgenden angegeben, was als ein Rep gewertet wird.

## 3.2 Movements Open

### 3.2.1 Endurance

- Allgemein:** Jedem Athleten steht eine halbe Lanebreite (0,9 m) zur Verfügung. Es ist darauf zu achten, dass man während des Wettkampfs seine Nachbarn nicht behindert. Die Burpees werden in je 50 Reps unterteilt. Die ersten 50 Reps werden mit den Händen innerhalb der ersten 1 m Zone absolviert. Im Anschluss rückt der Athlet so weit vor, dass er mit den Händen in der jeweils folgenden Zone den Boden berührt.
- Start-Ziel:** Das Workout beginnt an der Ziellinie. Die Zeit endet, wenn der letzte Burpee vollendet wurde.

#### **Burpee**

- Start:** Der Athlet liegt auf dem Boden. Die Brust berührt den Boden.
- Ende:** Die Hände berühren sich über oder hinter dem Kopf des Athleten. Die Füße haben keinen Kontakt zum Boden. Die Knie und Hüfte sind voll gestreckt.
- Anmerkung:** Der Athlet kann aus der Startposition herausspringen oder mit den Füßen einzeln aufsteppen. Der Athlet kann in jeder Art und Weise zurück in die Startposition.

### 3.2.2 Skill

- Start-Ziel:** Das Workout beginnt an der Start- und Ziellinie. Die Endzeit wird genommen, wenn die Ziellinie wieder vollständig überquert wurde.

#### **Single Under**

- Start:** Der Athlet steht frei und hält beide Enden des Springseils in jeweils einer Hand.
- Ende:** Der Athlet hält beide Enden des Springseils in jeweils einer Hand
- Anmerkung:** Das Springseil rotiert um die sagittale Achse des Körpers. Der Absprung muss mit beiden Füßen gleichzeitig erfolgen. Während der Athlet sich in der Luft befindet, muss das Springseil unter beiden Füßen für eine vorgegebene Anzahl, geschlagen werden. Erforderliche Durchschläge für Single Unders: 1x. Die vorgegebene Anzahl an Wiederholungen muss unbroken durchgeführt werden.

#### **Lunge**

- Der Athlet läuft vorwärts, während das nachlaufende Knie bei jedem Schritt den Boden berührt (Ausfallschritt). Hände oder Arme dürfen nicht zum Abstützen verwendet werden.
- Start:** Der Athlet steht frei mit beiden Füßen hinter der gekennzeichneten Startmarkierung
- Ende:** Der Athlet steht frei mit beiden Füßen hinter der gekennzeichneten Zielmarkierung
- Anmerkung:** Jeder Schritt des Athleten muss die Startposition der Bewegung beinhalten (aufrechter Stand).  
1 m wird als 1 Rep gewertet.

### **Dumbbell Carry Lunge**

Der Athlet läuft vorwärts, während das nachlaufende Knie bei jedem Schritt den Boden berührt (Ausfallschritt). Dabei trägt der Athlet ein externes Gewicht, hier die Dumbbell in einer frei wählbaren Position in der Hand. Das externe Gewicht darf den Boden nicht berühren. Ein Tragen mit beiden Händen ist erlaubt. Ist eine Hand nicht an der Dumbbell, so darf diese Hand bzw. der Arm nicht zum Abstützen am Körper verwendet werden.

*Start:* Der Athlet steht frei mit beiden Füßen hinter der gekennzeichneten Startmarkierung  
*Ende:* Der Athlet steht frei mit beiden Füßen hinter der gekennzeichneten Zielmarkierung  
*Anmerkung:* Jeder Schritt des Athleten muss die Startposition der Bewegung beinhalten (aufrechter Stand).  
1 m wird als 1 Rep gewertet.

**Penalty:** Die Dumbbells müssen zum Ablegen bis unterhalb der Knie geführt werden. Sie dürfen beim Ablegen nicht vom Hallenboden hochspringen (Bouncen). Wird hiergegen verstoßen, werden alle Reps des aktuellen Durchgangs als ungültig erklärt.

### **Toes to Bar**

*Start:* Der Athlet hängt vertikal an einer horizontalen Stange. Die Hüfte ist gestreckt und die Füße befinden sich auf vertikaler Ebene unter der Stange.  
*Ende:* Beide Füße berühren die Stange gleichzeitig. Die Berührung findet innerhalb der Hände statt.  
*Anmerkung:* Der Athlet kann die Bewegung mit und ohne Schwung durchführen.

### **Overhead Dumbbell Carry Lunge**

Der Athlet läuft vorwärts, während das nachlaufende Knie bei jedem Schritt den Boden berührt (Ausfallschritt). Dabei trägt der Athlet ein externes Gewicht, hier die Dumbbell in der Überkopf-Position mit nur einer Hand. Der tragende Arm ist während der gesamten Wiederholung voll ausgestreckt. Das externe Gewicht darf den Boden nicht berühren. Die freie Hand bzw. der Arm darf nicht zum Abstützen am Körper verwendet werden.

*Start:* Der Athlet steht frei mit beiden Füßen hinter der gekennzeichneten Startmarkierung  
*Ende:* Der Athlet steht frei mit beiden Füßen hinter der gekennzeichneten Zielmarkierung  
*Anmerkung:* Jeder Schritt des Athleten muss die Startposition der Bewegung beinhalten (aufrechter Stand). Die ersten 5m des Workouts muss die Dumbbell in der rechten Hand in der Überkopf-Position gehalten werden. Bei den nächsten 5m ist die linke Hand zu nutzen.  
1 m wird als 1 Rep gewertet.

**Penalty:** Die Dumbbells müssen zum Ablegen bis unterhalb der Knie geführt werden. Sie dürfen beim Ablegen nicht vom Hallenboden hochspringen (Bouncen). Wird hiergegen verstoßen, werden alle Reps des aktuellen Durchgangs als ungültig erklärt.

### **Wall Facing Handstand Shoulder Tap**

*Start:* Der Athlet steht kopfüber auf den Händen mit dem Gesicht zur Wand gerichtet. Beide Hände müssen die Markierungslinie am Boden berühren. Als Berühren gilt, wenn mindestens mit einem Finger jeder Hand Kontakt zur Linie besteht.  
*Ende:* Der Athlet steht kontrolliert kopfüber auf den Händen mit dem Gesicht zur Wand gerichtet. Beide Hände müssen die Markierungslinie am Boden berühren. Als Berühren gilt, wenn mindestens mit einem Finger jeder Hand Kontakt zur Linie besteht.  
*Anmerkung:* Mindestens eine Hand verbleibt für die gesamte Bewegung in dem vorgegebenen Bereich. Nur die Hände haben Kontakt zum Boden. Die Füße bleiben oberhalb der Hüfte und des Kopfes für die gesamte Bewegung. Der Athlet berührt abwechselnd mit den Händen die diagonale Schulter oder Brust. Das Berührend erfolgt alterierend. Eine Berührung der Schulter ist ein Rep.

### **Bar Muscle-Up**

- Start:* Der Athlet hängt vertikal an einer horizontalen Stange. Die Hüfte ist gestreckt und die Füße befinden sich auf vertikaler Ebene unter der Stange.
- Ende:* Der Athlet befindet sich oberhalb der Stange in einem vertikalen Stütz.
- Anmerkung:* Der Athlet kann die Bewegung mit und ohne Schwung durchführen. Als Aufstiegshilfe können die J-Cups verwendet werden.

### **3.2.3 Strength**

Der Kraftdreikampf besteht aus den Übungen Back Squat, Bench Press und Deadlift. Jeder Athlet hat insgesamt 5 Versuche. Der Athlet kann die fünf Versuche nach eigenem Ermessen auf die drei Movements verteilen. Die Reihenfolge der Movements ist frei wählbar bzw. ergibt sich aus den zeitlichen Notwendigkeiten.

Vor Beginn des Heats müssen alle Athleten ihre Anfangsgewichte in 2,5 kg Schritten für alle drei Movements eigenständig auf der Scorecard eintragen. Erfolgt dies nicht oder unvollständig, so wird das jeweils geringste Startgewicht im Heat gewählt.

Ein Versuch beginnt mit dem Anfassen der Hantelstange. Der Judge kann eine zeitliche Begrenzung pro Versuch festlegen. Zudem gibt der Judge die Start- und Endposition per Ansage vor. Erst nach dem jeweiligen Signal darf die Bewegung begonnen bzw. beendet werden.

Ein Versuch wird als ungültig gewertet, wenn:

- er nicht durch den Judge freigegeben oder beendet wurde,
- die Zeitvorgabe überschritten wurde,
- oder die Ansagen des Judges missachtet wurden.

Unmittelbar nach einem Versuch muss das nächste Gewicht und ab der vierten Wiederholung auch das nächste Movement eingetragen werden. Änderungen sind nur in 2,5 kg-Schritten zulässig.

Erfolgt keine rechtzeitige Eintragung:

- Wird das letzte Movement wird beibehalten
- nach einem gültigen Versuch: automatische Erhöhung um 2,5 kg
- nach einem ungültigen Versuch: das zuletzt verwendete Gewicht wird wiederholt

Nach einem ungültigen Versuch darf das Gewicht wiederholt, aber nicht reduziert werden.

Für die Wertung wird jeweils das höchste gültige Gewicht pro Übung summiert. Der Athlet mit dem höchsten Gesamtgewicht gewinnt die Disziplin. Männer heben mit einer standardisierten 20 kg-Langhantel, Frauen mit einer 15 kg-Langhantel.

#### **Erlaubte Ausrüstung sind:**

- Kniebandagen (Knee Wraps)
- Kniemanschetten (Knee Sleeve)
- Gewichthebergürtel
- Handgelenksbandagen
- Gewichtheber Anzug (Weightlifting Singlet)
- Medizinische Tapes oder Pflaster müssen medizinisch indiziert sein und vom Head-Judge vor Beginn des Strength-Wettkampfes genehmigt werden. Der Head-Judge kann einen Physiotherapeuten herbeiholen, der die medizinische Sinnhaftigkeit überprüfen darf.

#### **Nicht erlaubte Ausrüstung sind:**

- Jegliche Form von Griffkrafthilfen ("Grips", "Lifting Straps", "Zughilfen" o. Ä.)
- Klebrige Substanzen (z. B. Haftspray, Harz auf Stange, Gummierung an Socken)
- Bandagen oder Manschetten jeglicher Art an Ellenbogen oder Oberschenkel
- Kombination aus Kniebandagen und Kniemanschetten
- Jegliche zusätzliche Ausstattung, Ausrüstung oder Hilfsmittel, die nicht ausdrücklich erlaubt ist
- Nicht-wettkampftypische Kleidung
- Im Zweifel kann der Head-Judge weitere Ausrüstung untersagen



### **Back Squat**

Der Athlet führt mit einem Gewicht in der Backrack-Position einen vollen Squat (Kniebeuge) durch und kommt zurück in den aufrechten Stand.

*Start:* Der Athlet steht aufrecht. Die Langhantel liegt in der Backrack-Position.

*Ende:* Der Athlet steht aufrecht. Die Langhantel liegt in der Backrack-Position.

*Anmerkung:* Der Athlet erreicht die tiefe Squatposition. Das Objekt bleibt während der gesamten Wiederholung in der Backrack-Position. Der Versuch ist erst gültig beendet, wenn die Stange wieder sicher im Rig eingehangen wurde.

### **Bench Press**

Der Athlet liegt auf einer Bank mit den Füßen am Boden und drückt mit beiden Armen ein Gewicht nach oben.

*Start:* Die Langhantel liegt in den Händen des Athleten. Die Ellbogen sind gestreckt.

*Ende:* Die Langhantel liegt in den Händen des Athleten. Die Ellbogen sind gestreckt.

*Anmerkung:* Beim Liegen auf der Bank berühren der Gluteus und die Schulterblätter die Bank. Die Langhantel hat beim Absenken Kontakt mit der Brust oder den Schultern, bevor sie wieder nach oben gedrückt wird. Der Versuch ist erst gültig beendet, wenn die Stange wieder sicher im Rig eingehangen wurde.

### **Deadlift**

Der Athlet hebt ein Langhantel vom Boden bis zu seiner Hüfte.

*Start:* Die Hantel befindet sich am Boden. Die Hände des Athleten befinden sich an der Hantel.

*Ende:* Die Hantel wird mit beiden Händen gehalten. Knie, Hüfte und Arme sind voll gestreckt. Am Ende des Versuchs müssen die Knie gerade durchgedrückt sein und die Schultern nach hinten zeigen.

*Anmerkung:* Die Hantel muss horizontal vor den Füßen des Athleten liegen, mit beiden Händen in beliebiger Griffart ergriffen und gehoben werden, bis der Athlet aufrecht steht. Die Hantel muss kontrolliert wieder zum Boden herabgeführt werden. Die Hände dürfen die Stange erst verlassen, wenn die Hantel wieder ruhend in der Startposition ist. Fallen oder Aufprallen lassen sind nicht erlaubt.

## **3.2.4 Mixed**

**Allgemein:** Für die Thrusters wird in jeder Lane ein Feld von 2x1m mit doppelten Bodenmatten ausgelegt. Auf diesen darf die Langhantelstange abgeworfen werden.

**Start-Ziel:** Das Workout beginnt an der Start- und Ziellinie. Die Endzeit wird genommen, wenn die Ziellinie wieder vollständig überquert wurde.

### **Thruster**

*Der Athlet führt eine Frontkniebeuge durch und drückt in einer flüssigen Bewegung das Objekt über den Kopf.*

*Start:* Der Athlet befindet sich in der tiefen Kniebeugeposition mit dem Objekt (Langhantel) in der Frontrack Position vor dem Oberkörper. Die Hände haben Kontakt mit dem Objekt.

*Ende:* Das Objekt befindet sich in der ausgestreckten Überkopf-Position.

*Anmerkung:* Das Objekt wird in einer flüssigen Bewegung ohne Pause von der tiefen Kniebeuge-Position in die Überkopf Position gedrückt. Nachdem das Objekt die Frontrack Position verlässt müssen die Knie und Hüfte gestreckt bleiben, bis das Objekt bei gestreckten Ellbogen überkopf gedrückt wurde.

**Penalty:** Außerhalb des 2x1 m Feldes mit doppelten Bodenmatten darf die Langhantelstange nicht fallen gelassen werden. Wird hiergegen verstoßen, werden alle Reps des aktuellen Thruster-Durchgangs als ungültig erklärt.



### **Pull-Up**

Der Athlet hängt von einer horizontalen Stange und zieht sich selbst hoch, bis das Kinn über der Stange ist.

*Start:* Der Athlet hängt vertikal von einer horizontalen Stange.

*Ende:* Die oberste Ebene der Stange wird mit dem Kinn überschritten.

*Anmerkung:* Nur die Hände oder die Brust (oder alles darüber) dürfen die Stange während der Bewegung berühren. Die Bewegung kann strict oder als kipping Bewegung durchgeführt werden.

## 3.2.5 Bodyweight

**Allgemein:** Der Workout-Modus folgt dem Prinzip "Every Minute On the Minute" (EMOM)". Der Athlet muss in jeder Minute die vorgegebene Anzahl an Wiederholung absolvieren. Die verbleibende Zeit der Minute darf zum Ausruhen genutzt werden. Der Workout endet, wenn der Athlet die geforderte Wiederholungsanzahl innerhalb der Minute nicht mehr vollständig absolvieren kann.

### **Air Squat**

Der Athlet führt eine Kniebeuge ohne externes Objekt durch und kommt in den aufrechten Stand zurück.

*Start:* Aufrechter Stand.

*Ende:* Aufrechter Stand.

*Anmerkung:* Der Athlet erreicht die tiefe Kniebeugen-Position. In der Endposition ist die volle Streckung in Knie, Hüfte und Oberkörper erreicht.

## 3.2.6 Power

**Start-Ziel:** Das Workout beginnt an der Start- und Ziellinie. Die Endzeit wird genommen, wenn die Ziellinie wieder vollständig überquert wurde.

### **Shuttle Run**

Der Athlet läuft vor und zurück mit einer Berührung der Hand auf dem Boden bei jedem Richtungswechsel.

*Start:* Aufrechter Stand vor der Startlinie.

*Ende:* Aufrechter Stand hinter der Ziellinie.

*Anmerkung:* An jeder Wendemarkierung muss der Athlet:  
- den Boden mit der Hand hinter der Linie berühren  
- beide Hände und Füße müssen die Linie vollständig überschreiten, bevor der Richtungswechsel durchgeführt wird.

### **Burpee over Object**

Der Athlet liegt auf dem Boden, steht auf und springt über ein Objekt.

*Start:* Der Athlet befindet sich in Bauchlage.

*Ende:* Aufrechter Stand auf der gegenüberliegenden Seite des Objekts.

*Anmerkung:* Der Absprung erfolgt mit beiden Füßen (kein „2-foot-take-off“ notwendig). Der Athlet überspringt das Objekt mit dem ganzen Körper. Das Objekt darf von dem Athleten nicht berührt werden.

## 3.3 Workouts Quali

### 3.3.1 Endurance

**Allgemein:** Jede Runde beginnt an der Starposition. Die Dumbbells liegen in der ersten markierten Zone. Nach jeder Runde werden die Dumbbells in der jeweils nächsten Zone abgelegt. Für Männer beträgt das Gewicht 2x 22,5 kg und für Frauen 2x15 kg.

**Start-Ziel:** Das Workout beginnt an der Start- und Ziellinie. Die Endzeit wird genommen, wenn nach dem letzten Ablegen der Dumbbells die Ziellinie wieder vollständig überquert wurde.

**Hilfsmittel:** Jegliche Form von Bandagen oder Zug- und Griffhilfen an Händen oder Handgelenken sind während des gesamten Workouts nicht erlaubt.

#### **Row**

*Anmerkung:* Das Rudergerät darf individuell eingestellt werden.  
Abgeschlossene 100 m gelten als 1 Rep.

#### **Double-Dumbbell Farmers Carry**

Der Athlet trägt ein Objekt am langen Arm (unterhalb der Hüfte) über eine bestimmte Distanz.

*Start:* Der Athlet steht aufrecht mit beiden Füßen vor der Startlinie.

*Ende:* Der Athlet steht aufrecht mit beiden Füßen hinter der Ziellinie.

*Anmerkung:* Das Objekt wird im Farmers Hold über die gesamte Distanz getragen.  
Eine abgeschlossene Runde gilt als 1 Rep.

**Penalty:** Die Dumbbells müssen zum Ablegen bis unterhalb der Knie geführt werden. Sie dürfen beim Ablegen nicht vom Hallenboden hochspringen (Bouncen). Wird dies nicht beachtet, so wird die gesamte 100 m Runde als ungültig gewertet und muss wiederholt werden.

### 3.3.2 Skill

#### **Double Unders**

Der Athlet springt Springseil, wobei das Seil 2-Mal unter den Füßen während eines Sprungs durchgeschlagen werden muss.

*Start:* Der Athlet steht frei und hält beide Enden des Springseils in jeweils einer Hand.

*Ende:* Der Athlet hält beide Enden des Springseils in jeweils einer Hand.

*Anmerkung:* Das Springseil rotiert um die sagittale Achse des Körpers. Der Absprung muss mit beiden Füßen gleichzeitig erfolgen. Während der Athlet sich in der Luft befindet, muss das Springseil unter beiden Füßen für eine vorgegebene Anzahl, geschlagen werden. Erforderliche Durchschläge für Single Unders: 2x. Die vorgegebene Anzahl an Wiederholungen muss unbroken durchgeführt werden.

#### **Handstand Walk**

Der Athlet läuft vorwärts auf seinen Händen.

*Start:* Der Athlet steht Kopfüber mit beiden Händen vor der Startlinie.

*Ende:* Der Athlet steht Kopfüber mit beiden Händen hinter der Ziellinie.

*Anmerkung:* Nur die Hände berühren den Boden. Die Füße bleiben oberhalb der Hüfte und des Kopfes für die gesamte Bewegung. Die Strecke muss unbroken absolviert werden.

### **Handstand Hold**

Der Athlet steht in einer stabilen vertikalen Überkopffposition auf den Händen.

*Start:* Der Athlet steht Kopfüber mit beiden Händen in einem vorgegebenen Bereich (1,8m x 1 m).

*Ende:* Der Athlet steht Kopfüber auf den Händen mit dem Gesicht zur Wand gerichtet. Die Hände befinden sich in einem vorgegebenen Bereich (1,8m x 1 m).

*Anmerkung:* Beide Hände verbleiben für die gesamte Bewegung in dem vorgegebenen Bereich. Nur die Hände haben Kontakt zum Boden. Die Füße bleiben oberhalb der Hüfte und des Kopfes für die gesamte Bewegung. Die Voraussetzungen sind zu erhalten, bis die vorgegebene Zeit abgelaufen ist. Der Handstand Hold ist in 10 Sekunden (unbroken) Blöcken zu absolvieren.

### **Bar Muscle-Up**

Der Athlet hängt von einer Stange und zieht sich selbst horizontal über die Stange. Aus dieser Position drückt er sich in eine Stützposition über der Stange.

*Start:* Der Athlet hängt vertikal an einer horizontalen Stange. Die Hüfte ist gestreckt und die Füße befinden sich auf vertikaler Ebene unter der Stange.

*Ende:* Der Athlet befindet sich oberhalb der Stange in einem vertikalen Stütz.

*Anmerkung:* Der Athlet kann die Bewegung strict oder als kipping Movement durchführen. Kein Körperteil unterhalb der Oberschenkel darf sich über die Ebene der Stange bewegen.

### **Handstand Push-Up**

Der Athlet befindet sich in einer Kopfüberposition, aus der er sich absenkt, Kontakt mit dem Kopf auf dem Boden herstellt, bevor er sich wieder nach oben drückt und die Arme streckt.

*Start:* Der Athlet steht Kopfüber mit beiden Händen mit dem Rücken an der Wand. Die Füße haben Kontakt mit der Wand. Die Hände befinden sich in einem vorgegebenen Bereich.

*Ende:* Der Athlet steht Kopfüber mit beiden Händen mit dem Rücken an der Wand. Die Füße haben Kontakt mit der Wand. Die Hände befinden sich in einem vorgegebenen Bereich.

*Anmerkung:* Der Kopf berührt den Boden. Beide Hände verbleiben für die gesamte Bewegung in dem vorgegebenen Bereich. Jedes Körperteil darf die Wand berühren, während des Absenkens.

### **No Jump Rope Climb**

Der Athlet klettert aus dem Stand ein vertikal hängendes Seil hinauf.

*Start:* Der Athlet steht vor dem Seil. Die Hände berühren das Seil an dem gekennzeichneten Bereich.

*Ende:* Der Athlet steht frei vor dem Seil.

*Anmerkung:* Der Athlet berührt mit beiden Händen das Seil. Der Start erfolgt aus dem Stand. Ein Hinaufspringen am Seil ist nicht gestattet. Der Athlet berührt mit einer Hand die zweite Markierung am oberen Ende des Seils. Beim Absteigen muss der Athlet mit einer Hand den gekennzeichneten am unteren Ende des Seils berühren. Ein Abspringen vom Seil ist nicht gestattet.

### **Chest To Bar Pull Up**

Der Athlet hängt von einer horizontalen Stange und zieht sich selbst hoch, bis die Brust Kontakt mit der Stange hat.

*Start:* Der Athlet hängt vertikal von einer horizontalen Stange.

*Ende:* Die Brust berührt die Stange.

*Anmerkung:* Nur die Hände oder die Brust (oder alles darüber) dürfen die Stange während der Bewegung berühren. Die Bewegung kann strict oder als kipping Bewegung durchgeführt werden.

### **Backwards Handstand Walk**

Der Athlet läuft rückwärts auf seinen Händen.

*Start:* Der Athlet steht Kopfüber mit beiden Händen vor der Startlinie.

*Ende:* Der Athlet steht Kopfüber mit beiden Händen hinter der Ziellinie.

*Anmerkung:* Nur die Hände berühren den Boden. Die Füße bleiben oberhalb der Hüfte und des Kopfes für die gesamte Bewegung. Die Strecke muss unbroken absolviert werden.

## **3.3.3 Strength**

Der Kraftdreikampf besteht aus den Übungen Back Squat, Bench Press und Deadlift. Jeder Athlet hat drei Versuche pro Übung.

Vor Beginn des Heats müssen alle Athleten ihre Anfangsgewichte in 2,5 kg Schritten für alle drei Movements eigenständig auf der Scorecard eintragen. Erfolgt dies nicht oder unvollständig, so wird das jeweils geringste Startgewicht im Heat gewählt.

Der Wettkampf beginnt mit dem Back Squat. Sobald alle Athleten eines Heats ihre drei Versuche absolviert haben, folgt die Bench Press. Nach Abschluss dieser Disziplin wird mit dem Deadlift fortgefahren.

Ein Versuch beginnt mit dem Anfassen der Hantelstange. Der Judge kann eine zeitliche Begrenzung pro Versuch festlegen. Zudem gibt der Judge die Start- und Endposition per Ansage vor. Erst nach dem jeweiligen Signal darf die Bewegung begonnen bzw. beendet werden.

Ein Versuch wird als ungültig gewertet, wenn:

- er nicht durch den Judge freigegeben oder beendet wurde,
- die Zeitvorgabe überschritten wurde,
- oder die Ansagen des Judges missachtet wurden.

Unmittelbar nach einem Versuch muss das nächste Gewicht für die laufende Übung eingetragen werden. Änderungen sind nur in 2,5 kg-Schritten zulässig.

Erfolgt keine rechtzeitige Eintragung:

- nach einem gültigen Versuch: automatische Erhöhung um 2,5 kg
- nach einem ungültigen Versuch: das zuletzt verwendete Gewicht wird wiederholt

Nach einem ungültigen Versuch darf das Gewicht wiederholt, aber nicht reduziert werden.

Für die Wertung wird jeweils das höchste gültige Gewicht pro Übung summiert. Der Athlet mit dem höchsten Gesamtgewicht gewinnt die Disziplin. Männer heben mit einer standardisierten 20 kg-Langhantel, Frauen mit einer 15 kg-Langhantel.

### **Erlaubte Ausrüstung sind:**

- Kniebandagen (Knee Wraps)
- Kniemanschetten (Knee Sleeve)
- Gewichthebergürtel
- Handgelenksbandagen
- Gewichtheber Anzug (Weightlifting Singlet)
- Medizinische Tapes oder Pflaster müssen medizinisch indiziert sein und vom Head-Judge vor Beginn des Strength-Wettkampfes genehmigt werden. Der Head-Judge kann einen Physiotherapeuten herbeiholen, der die medizinische Sinnhaftigkeit überprüfen darf.

**Nicht erlaubte Ausrüstung sind:**

- Jegliche Form von Griffkrafthilfen (“Grips”, “Lifting Straps”, “Zughilfen” o. Ä.)
- Klebrige Substanzen (z. B. Haftspray, Harz auf Stange, Gummierung an Socken)
- Bandagen oder Manschetten jeglicher Art an Ellenbogen oder Oberschenkel
- Kombination aus Kniebandagen und Kniemanschetten
- Jegliche zusätzliche Ausstattung, Ausrüstung oder Hilfsmittel, die nicht ausdrücklich erlaubt ist
- Nicht-wettkampftypische Kleidung
- Im Zweifel kann der Head-Judge weitere Ausrüstung untersagen

**Back Squat**

Der Athlet führt mit einem Gewicht in der Backrack-Position einen vollen Squat (Kniebeuge) durch und kommt zurück in den aufrechten Stand.

*Start:* Der Athlet steht aufrecht. Die Langhantel liegt in der Backrack-Position.

*Ende:* Der Athlet steht aufrecht. Die Langhantel liegt in der Backrack-Position.

*Anmerkung:* Der Athlet erreicht die tiefe Squatposition. Das Objekt bleibt während der gesamten Wiederholung in der Backrack-Position. Der Versuch ist erst gültig beendet, wenn die Stange wieder sicher im Rig eingehangen wurde.

**Bench Press**

Der Athlet liegt auf einer Bank mit den Füßen am Boden und drückt mit beiden Armen ein Gewicht nach oben.

*Start:* Die Langhantel liegt in den Händen des Athleten. Die Ellbogen sind gestreckt.

*Ende:* Die Langhantel liegt in den Händen des Athleten. Die Ellbogen sind gestreckt.

*Anmerkung:* Beim Liegen auf der Bank berühren der Gluteus und die Schulterblätter die Bank. Die Langhantel hat beim Absenken Kontakt mit der Brust oder den Schultern, bevor sie wieder nach oben gedrückt wird. Der Versuch ist erst gültig beendet, wenn die Stange wieder sicher im Rig eingehangen wurde.

**Deadlift**

Der Athlet hebt ein Langhantel vom Boden bis zu seiner Hüfte.

*Start:* Die Hantel befindet sich am Boden. Die Hände des Athleten befinden sich an der Hantel.

*Ende:* Die Hantel wird mit beiden Händen gehalten. Knie, Hüfte und Arme sind voll gestreckt. Am Ende des Versuchs müssen die Knie gerade durchgedrückt sein und die Schultern nach hinten zeigen.

*Anmerkung:* Die Hantel muss horizontal vor den Füßen des Athleten liegen, mit beiden Händen in beliebiger Griffart ergriffen und gehoben werden, bis der Athlet aufrecht steht. Die Hantel muss kontrolliert wieder zum Boden herabgeführt werden. Die Hände dürfen die Stange erst verlassen, wenn die Hantel wieder ruhend in der Startposition ist. Fallen oder Aufprallen lassen sind nicht erlaubt.

### 3.3.4 Mixed

**Allgemein:** Für die Thrusters wird in jeder Lane ein Feld von 2x1m mit doppelten Bodenmatten ausgelegt. Auf diesen darf die Langhantelstange abgeworfen werden.

**Start-Ziel:** Das Workout beginnt an der Start- und Ziellinie. Die Endzeit wird genommen, wenn die Ziellinie wieder vollständig überquert wurde.

#### Thruster

*Der Athlet für eine Frontkniebeuge durch und drückt in einer flüssigen Bewegung das Objekt über den Kopf.*

**Start:** Der Athlet befindet sich in der tiefen Kniebeugeposition mit dem Objekt (Langhantel) in der Frontrack Position vor dem Oberkörper. Die Hände haben Kontakt mit dem Objekt.

**Ende:** Das Objekt befindet sich in der ausgestreckten Überkopf-Position.

**Anmerkung:** Das Objekt wird in einer flüssigen Bewegung ohne Pause von der tiefen Kniebeuge-Position in die Überkopf Position gedrückt. Nachdem das Objekt die Frontrack Position verlässt müssen die Knie und Hüfte gestreckt bleiben, bis das Objekt bei gestreckten Ellbogen überkopf gedrückt wurde.

**Penalty:** Außerhalb des 2x1 m Feldes mit doppelten Bodenmatten darf die Langhantelstange nicht fallen gelassen werden. Wird hiergegen verstoßen, werden alle Reps des aktuellen Thruster-Durchgangs als ungültig erklärt.

#### Pull-Up

Der Athlet hängt von einer horizontalen Stange und zieht sich selbst hoch, bis das Kinn über der Stange ist.

**Start:** Der Athlet hängt vertikal von einer horizontalen Stange.

**Ende:** Die oberste Ebene der Stange wird mit dem Kinn überschritten.

**Anmerkung:** Nur die Hände oder die Brust (oder alles darüber) dürfen die Stange während der Bewegung berühren. Die Bewegung kann strict oder als kipping Bewegung durchgeführt werden.

### 3.3.5 Bodyweight

**Allgemein:** Der Workout-Modus folgt dem Prinzip "Every Minute On the Minute" (EMOM)". Der Athlet muss in jeder Minute die vorgegebene Anzahl an Wiederholung absolvieren. Die verbleibende Zeit der Minute darf zum Ausruhen genutzt werden. Der Workout endet, wenn der Athlet die geforderte Wiederholungsanzahl innerhalb der Minute nicht mehr vollständig absolvieren kann.

#### Push-Ups

Der Athlete senkt sich aus der Plank Position auf den Boden ab und drückt sich danach zurück in die Plank Position.

**Start:** Der Athlet nimmt die Plank Position ein.

**Ende:** Der Athlet nimmt die Plank Position ein.

**Anmerkung:** Die Hände berühren den Boden. Die Hände befinden sich unterhalb der Linie, die durch das Kinn gezogen wird. Die Brust muss den Boden berühren. Die Knie dürfen nicht zur Unterstützung genutzt werden.

**Ablauf:** Die Wiederholungen der Push-Ups sinken mit jeder Minute um eine Wiederholung. Nach Erreichen der Wiederholung „1“, ist jede weitere Minute nur noch 1x Push-Up durchzuführen.



### **Air Squat**

Der Athlet führt eine Kniebeuge ohne externes Objekt durch und kommt in den aufrechten Stand zurück.

*Start:* Aufrechter Stand.

*Ende:* Aufrechter Stand.

*Anmerkung:* Der Athlet erreicht die tiefe Kniebeugen-Position. In der Endposition ist die volle Streckung in Knie, Hüfte und Oberkörper erreicht.

## **3.3.6 Power**

### **Shuttle Run**

Der Athlet läuft vor und zurück mit einer Berührung der Hand auf dem Boden bei jedem Richtungswechsel.

*Start:* Aufrechter Stand vor der Startlinie.

*Ende:* Aufrechter Stand hinter der Ziellinie.

*Anmerkung:* An jeder Wendemarkierung muss der Athlet:  
- den Boden mit der Hand hinter der Linie berühren  
- beide Hände und Füße müssen die Linie vollständig überschreiten, bevor der Richtungswechsel durchgeführt wird.

### **Devil's Press**

Der Athlet führt eine Kombination aus einem Burpee und einem beidarmigen Dumbbell-Snatch bzw. Swing über Kopf durch.

*Start:* Der Athlet liegt auf dem Boden. Hände, Brust, Beine und Füße berühren den Boden. Die Dumbbells liegt auf dem Boden. Die Brust darf dabei auf den Dumbbells zur Ruhe kommen. Die Hände des Athleten berühren die Dumbbells.

*Ende:* Die Dumbbells befinden sich über dem Kopf des Athleten. Die Knie, Arme und Hüfte sind vollständig gestreckt.

*Anmerkung:* Der Athlet darf entweder springen oder aufsteigen, um aus der Bodenposition aufzustehen. Der Athlet kann in jeder Art und Weise zurück in die Startposition. Die Dumbbells müssen in einer flüssigen Bewegung über Kopf gebracht werden – kurze Zwischenstopps (z. B. auf den Schultern) sind nicht erlaubt. Körperkontakt mit den Dumbbells in der Bodenlage ist erlaubt, solange die Start- und Endposition klar erfüllt werden.