



## Guidebook

# 1. Bundesliga

Stand: 12. Januar 23



## Inhaltsverzeichnis

Guidebook	
1. Bundesliga	1
1. Einführung	3
2. Termine – Zeiten – Qualifikation	4
2.1.Spieltage - Gruppen – Heats	4
2.2.Zeitplan – Spieltag	6
3. Competition Setup	7
3.1.Wettkampf-Area	7
3.2.Equipmentliste	7
3.3.Zuschauer/Venue	8
3.4.Workout Aufbau	8
4.Organisation Spieltag	9
4.1.Judging	9
4.2.Teammeldung	10
4.3.Scorecards und Descriptions	10
4.4.Scoreeingabe und Übermittlung	10



## 1. Einführung

Liebe Box-Owner und Functional-Training Gym Leiter,

im Namen des gesamten Teams der Fitness Bundesliga begrüßen wir dich und deine Athleten zur Saison 2022/23. Die Box Battles sind bereits absolviert, die Aufsteiger aus der 2. Liga stehen fest und nun geht endlich die 1. Bundesliga los. Für euch geht es nun um einen Platz im Finale. Dafür wünschen wir euch persönliche Bestleistungen, Teamspirit und viel Erfolg. Das Guidebook dient euch als ein detaillierter Leitfaden zum Ablauf der 1. Liga und wird hoffentlich alle offenen Fragen beantworten.



Wir sind gespannt auf eine grandiose Saison und freuen uns, eure Box als Teil der Liga dabei zu haben.

> Nico, Simon und Max Mit Kaddi, Anthony, Alex und Simon G.



#### 2. Termine – Zeiten – Qualifikation

Insgesamt gehen 64 Teams bestehend aus 6-8 Athleten (3-4 Frauen und 3-4 Männer) in der zweiten Etappe der Saison an den Start. Aufgeteilt auf insgesamt acht Spieltage (Region Battles) wurden die Teams, die an den Spieltag gegeneinander antreten, vorrangig nach ihrer geografischen Lage, sowie auch als Aufsteiger in freie Spots der Regionen eingeteilt und aufgefüllt. Ein Spieltag geht von 9.00 bis circa 15:30 Uhr. Einen detaillierten Ablaufplan findet ihr im Abschnitt Zeitplan – Spieltag nachstehend.

#### 2.1. Spieltage - Gruppen - Heats

Die Gewinner der Spieltage qualifizieren sich direkt für das Finale.

Für alle Teams geht es um die beste Performance. Über das deutschlandweite Ranking (ohne die Gewinner der Spieltage) werden weitere 16 Startplätze für das Finale vergeben. Bis zum Ende des letzten Spieltages bleibt also die spannende Frage, welche 16 Teams in Liga 1 um den Einzug ins Finale kämpfen.

Spieltag 1	Heat 1	Heat 2
21.01.	CrossFit 91522	CrossFit Rosenheim
	CrossFit IN Town	CrossFit SonderBar
	CrossFit Invincible	CrossFit Top Hounds
	CrossFit Munich	Crossfit Wuid
Spieltag 2	Heat 1	Heat 2
22.01	CrossFit Barbell Bros	CrossFit Reutlingen
	CrossFit Fächerstadt	CrossFit Stuttgart
	CrossFit Ludwigsburg	CrossFit Treibstoff
	CrossFit Ortenau	CrossFit Tübingen
Spieltag 3	Heat 1	Heat 2
11.02.	CFT Zollhafen	CrossFit Saar
	CrossFit GenGym	CrossFit Zollhafen
	CrossFit Kampfgeist	FFM CrossFit
	Crossfit Rüsselsheim	GenGym Fitness



Spieltag 4	Heat 1	Heat 2
12.02.	CrossFit Bamberg	CrossFit Kraftmühle
	CrossFit Bayreuth	CrossFit Schmelztiegel
	Crossfit Dülmen	Körperschmiede
	CrossFit Factory Fulda	LakeShore CrossFit

Spieltag 5	Heat 1	Heat 2
18.02.	12nullacht performance CF	CrossFit Icke
	Argo Athletics	CrossFit Leipzig
	AXT CrossFit	CrossFit Potsdam
	CrossFit Aorta	Weightlifting Leipzig
Spieltag 6	Heat 1	Heat 2
19.02.	Athletenschmiede Kiel	CrossFit Sturmflut
	CrossFit Athletenschm. Russee	Foerde CrossFit
	Crossfit Flensburg	Heart n Heavy CrossFit
	CrossFit Nordheide	WYSH
Spieltag 7	Heat 1	Heat 2
11.03.	Bergwerk CrossFit	CrossFit Hürth
	Crossfit Blue Pit	CrossFit Kupferstadt
	CrossFit Cologne	Crossfit Vitus
	CrossFit Herne	Powerhouse
Spieltag 8	Heat 1	Heat 2
12.03.	Amboss Athletics	CrossFit Friedensstadt
	Animo Forte CrossFit	Crossfit Major
	Better Training Bremen	Mamba Gym
	CrossFit First Class	Warehouse Gym



#### 2.2. Zeitplan – Spieltag

Am Spieltag öffnet die Box für alle Teams gegen 09:00 Uhr zum Check In.

Für alle austragenden Boxen: Bitte seid um 07:30 Uhr vor Ort, um uns die Location aufzuschließen. Wir brauchen zur Vorbereitung des Spieltags noch einige Zeit.

In der Zeit von 11:00 - 15:30 Uhr finden insgesamt vier Workouts statt. Die Siegerehrung schließt sich nach Ende des vierten Workouts gegen 15:30 Uhr an.

Der grundsätzliche zeitliche Ablauf des Spieltages ist wie folgt:

Uhrzeit	Beschreibung		
07:30	Gym open/Ankunft Check In Crew		
9:00 - 09:40	Athleten Check In (Lichtbildausweis)		
09:45 - 10:30	Athleten Briefing		
10:30 - 10:55	Warm-Up		
10:45	Live Stream On Air		
WETTKAMPFBEGINN			
11:00 - 11:12	Workout 1 – Heat 1 / (TC 12 min)		
11:15 - 11:27	Workout 1 – Heat 2 / (TC 12 min)		
	UMBAU		
11:40 - 12:00	Workout 2 – Heat 1 / (TC 20 min)		
12:05 - 12:25	Workout 2 – Heat 2 / (TC 20 min)		
	MITTAGSPAUSE / UMBAU		
13:15 - 13:40	Workout 3 – Heat 1 / (TC 25 min)		
13:45 - 14:10	Workout 3 – Heat 2 / (TC 25 min)		
UMBAU			
14:25 - 14:50	Workout 4 – Heat 1 / (TC 25 min)		
14:55 - 15:20	Workout 4 – Heat 2 / (TC 25 min)		
WETTKAMPFENDE			
15:30	Final Scoring & Siegerehrung		



### 3. Competition Setup

Das Team der Fitness Bundesliga sorgt dafür, die Wettkampf-Area anhand der räumlichen und baulichen Gegebenheiten der Austragungsorte so zu nutzen, dass die Wettkampfbedingungen überall möglichst gleich sind.

#### 3.1. Wettkampf-Area

Das Team der Fitness Bundesliga versucht nach Maßgabe der Gegebenheiten vor Ort einen möglichst standardisierten Aufbau zu gewährleisten und einzuhalten. Folgende Ausmaße sind einzuhalten:

Breite = 12 m Tiefe = 10 m.

Eine detaillierte Equipmentliste befindet sich im nächsten Abschnitt.

Die aktuelle Tabelle des Spieltags ist stets live unter <u>www.fitness-bundesliga.de</u> aufzufinden.

Das nationale Ranking findet sich hier:

https://fitness-bundesliga.de/2022/1-bundesliga-2022-23-overall/

#### 3.2. Equipment liste

Um die Workouts so standardisiert und einheitlich wie möglich zu machen, sowie auch in der Vorbereitung die Chance zu geben, Workouts unter Wettkampfbedingungen zu testen, gibt es eine Equipmentliste für die Workouts.

	Equipment	Gewichte
Event 1	1x 20kg Bar 1x 15kg Bar	Zusätzlich Plates zum Aufbau folgender Gwichte: 120kg / 40kg 45kg / 25kg
Event 2	2x Rower Pull Up Bar 2x 20kg Bar 2x 15kg Bar	Zusätzlich Plates zum Aufbau folgender Gewichte: 30kg 10kg



	Equipment	Gewichte
Event 3	2x KB 24kg 2x KB 16kg 1x DB 22,5kg 1x DB 15kg Rings Pull Up Bar	
Event 4	1x 20kg Bar 1x 15kg Bar 1x Abmat 1x PlyoBox	

Den genauen Aufbau der einzelnen Workouts haben wir euch unter 3.4 eingefügt.

#### 3.3. Zuschauer/Venue

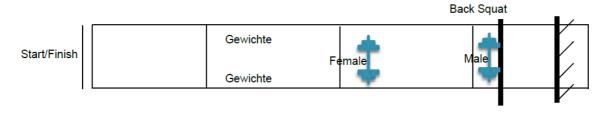
Da die Vorgaben und Sicherheitsmaßnahmen in jedem Bundesland sehr unterschiedlich sind, sind wir hier auf eure Mithilfe angewiesen, die Bestimmungen auch entsprechend einzuhalten und je nach Vorgabe von Bund, Ländern und Kommunen müssen die Hygiene-Bestimmungen aufrecht erhalten bleiben.

Den Bestimmungen und Vorgaben der Länder sind unbedingt Folge zu leisten. Zurzeit gibt es keine weiteren Beschränkungen zu beachten.

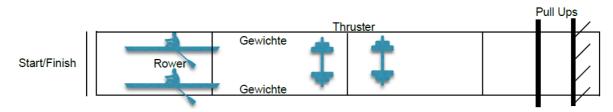
Alle, die sich krank fühlen oder symptomatisch sind, werden gebeten zuhause zu bleiben. Regelungen können sich besonders mit der Winterzeit wöchentlich ändern.

#### 3.4. Workout Aufbau

#### Event 1:

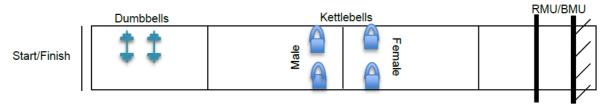


#### Event 2:

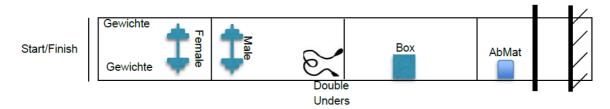




#### Event 3:



#### Event 4:



## 4. Organisation Spieltag

#### 4.1. Judging

Für die Fitness Bundesliga streben wir nach einem Höchstmaß an Vergleichbarkeit und Fairness. Um einen möglichst hohen Standard zu gewährleisten, wollen wir ein einheitliches Judging ermöglichen. Das Team der Fitness Bundesliga stellt freiwillige Judges und Helfer. Sollten aus euren Boxen noch Mitglieder Interesse haben freuen wir uns über jede helfende Hand.







Kaddi 0172 80 43 035 kaddi@fitness-bundesliga.de Anthony Toler 0170 934 94 86 anthony@fitness-bundesliga.de

#### 4.2.Teammeldung

Zur Teilnahme an den Region Battles sind <u>ausschließlich Athleten mit mind. einem eingetragenen Score aus den Box Battles zugelassen</u>. Zur Athletenregistrierung ist am Spieltag ein Lichtbildausweis vorzulegen. Ein Team geht bei den Region Battles mit jeweils mind. 3 und max. 4 Frauen sowie mind. 3 und max. 4 Männern an den Start. Das Ranking der Box Battles kann als Empfehlung gesehen werden, wobei Abweichungen erlaubt sind. In Härtefällen – Krankheit, Verletzung etc. – darf ein/e Athlet/Athletin nachgemeldet werden. Die Nachmeldegebühr beträgt 20€/je Athletln (netto). Somit ist es dem Team jedoch möglich, an den Start zu gehen und die Ausfall-Gebühr von 270€ zu vermeiden.

#### 4.3. Scorecards und Descriptions

Die Region Battles 2022/23 bestehen aus insgesamt 4 Workouts. Einen Überblick der Dauer und Scores zeigt die nachfolgende Tabelle. Die Scorecards befinden sich im <u>Anhang</u>, können ebenfalls aber auch auf der Website <u>www.fitness-bundesliga.de</u> eingesehen und gedownloadet werden.

	Timecap	Score
Workout 1	12 min	Reps
Workout 2	20 min	Time
Workout 3	25 min	Time
Workout 4	25 min	Time

#### 4.4. Scoreeingabe und Übermittlung

Die Übermittlung und Eingabe der Scores erfolgt live onsite über das Team der Fitness Bundesliga.

Die aktuelle Tabelle des Spieltags ist stets live auf <u>www.fitness-bundesliga.de</u> aufzufinden.

Der Score wird durch das antretende Team mittels Unterschrift validiert. Mit Unterschrift erlischt der Anspruch auf Änderungen seitens des antretenden Teams. Die Fitness Bundesliga behält sich das Recht vor, bei begründeten Unstimmigkeiten oder Auffälligkeiten eine Änderung des Scores, nicht jedoch ohne Information des Team Captains, vorzunehmen.