



Guidebook

2. Bundesliga

Stand: 15. Oktober 23

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	4
2. Termine – Zeiten – Qualifikation	5
2.1.Spieltage - Gruppen - Heats	5
2.2.Zeitplan – Spieltag	6
3. Competition Setup	10
3.1.Wettkampf-Area	8
3.2.Equipmentliste	9
3.3.Zuschauer/Venue	11
3.4.Workout Aufbau	11
4.Organisation Spieltag	13
4.1.Judging	13
4.2.Teammeldung	14
4.3.Scorecards und Descriptions	15
4.4.Scoreeingabe und Übermittlung	15
5. Live-Konferenz	16
5.1.Technische Anforderungen	16
5.2.Kameraposition	17
5.3.Go Live	17
5.4.Streaming Check	18
6. Checkliste	19
Anhang:	18
Scorecard Event 1	19
Description Event 1	20
Scorecard Event 2	22
Description Event 2	23
Scorecard Event 3	26
Description Event 3	27
Scorecard Event 4	29
Description Event 4	30
Blanko Formular Athletennummern	32

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 2023/24. Die Box Battles sind bereits absolviert und nun steht die 2. Bundesliga an. Für euch geht es nun um den Meistertitel und um einen der vorderen Plätze und den damit verbundenen Aufstieg in die 1. Bundesliga. Damit könnt ihr eure Chance auf die Play-Offs wahren. Dafür wünschen wir euch persönliche Bestleistungen, Teamspirit und viel Erfolg. Die Entscheidung in der 2. Bundesliga fällt in den dezentralen Spieltagen – jedes Team absolviert den Wettkampf in seiner eigenen Box.

Das Guidebook dient hierbei als ein detaillierter Leitfaden zum Ablauf dieser dezentralen Region Battles (Spieltage) und wird euch bei einem reibungslosen Ablauf unterstützen. Schon jetzt möchten wir uns für eure Hilfe bedanken. Im dezentralen Ablauf sind wir auf die unbedingte Zuverlässigkeit, sportliche Fairness und reibungslose Kommunikation aller Boxen angewiesen. Wir wollen euch mit Skizzen zum Aufbau der Wettkampffläche, einem detaillierten Zeitplan für den Spieltag und allen wichtigen Informationen rund um die Livestream-Konferenz dabei unterstützen.

Im Guidebook enthalten ist außerdem eine CHECKLISTE. Im Idealfall arbeitet ihr diese schnellstmöglich ab. Spätestens am Vortag eures Region Battles solltet ihr alle To-Do's auf dieser Liste abgearbeitet haben.

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

Nico, Simon und Max
Mit Nele, Anthony, Alex und Simon G.



2. Termine – Zeiten – Qualifikation

Insgesamt gehen 128 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 sechs Spieltage (Region Battles) wurden die Teams, die an den Spieltag gegeneinander antreten, ausgelost. Die Auslosung und Termine sowie Heat-Einteilung findet ihr im Abschnitt Spieltage – Gruppen – Heats. Ein Spieltag in der Box geht von 8:00 – 15:00 Uhr. Einen detaillierten Ablaufplan findet ihr im Abschnitt Zeitplan – Spieltag nachstehend.

2.1. Spieltage - Gruppen – Heats

Spieltag 1	Heat 1	Heat 2	Heat 3	Heat 4
21.10.	12nullacht performance. Cf	CrossFit Celle	CrossFit Passau	
	Boltzcamp	CrossFit Greenheart	CrossFit Tübingen	
	CrossFit 40477	CHLKD Crossfit	Crossfit Major	
	Crossfit BN-SU	CrossFit Hagen	Crossfit Würzburg	
	CrossFit Calw	Crossfit High Hopes	Elbgym Berlin	
	Frontline Berlin	Greifenpower e.V.	Kings Avenue Crossfit	
	LEV Athletics Box	SCR Tremonia		
Spieltag 2	Heat 1	Heat 2	Heat 3	
22.10.	245 Athletik	Crossfit Hürth	CrossFit Saarlouis	
	Athlevo Crossfit	Crossfit Kampfgeist	CF Weser Athletik Bremen	
	Crossfit Bielefeld	Crossfit Moers	Die Crossathleten	
	CrossFit Chiemgau	Riginal CF Nürnberg	Fächerstadt Fidelitas	
	CrossFit Evil Nine	CrossFit Overtime	Glück auf Crossfit	
	Crossfit Heilbronn	CrossFit Saar		
Spieltag 3	Heat 1	Heat 2	Heat 3	Heat 4
11.11.	Animo Forte	CrossFit Hive	Crossfit Siegen	Kraftbox Nordwalde
	CrossFit Bad Kreuznach	CrossFit Ortenau	CrossFit Vargen	Luparo Fitness
	CrossFif Bamberg	CrossFit Ostfildern	Enforce Leipzig	Peak of Motion
	Crossfit Box360	CrossFit Recklinghausen	EVOPE Sports	Voluntas Communityfitness
	Crossfit District Eighteen	Crossfit Rüsselsheim	FMT-Koblenz	Warehousegym
	CrossFit Esslingen	Crossfit Rodgau	FTL's Garage	Wild Side CrossFit
	Crossfit Flipside	CrossFit Schmiden	Hang Loose CrossFit	
Spieltag 4	Heat 1	Heat 2	Heat 3	
12.11.	Better Training Bremerhaven	CrossFit Dachau	Crossfit Minden	
	Box57 Kernkrafttraining	CrossFit Dinslaken	Crossfit Ostfriesland	
	Crossathletic	CrossFit Friedensstadt	Crossfit Paderborn	
	CrossFit 4F	CrossFit Hunsrück	CrossFit Pine	
	CF Athletenschmiede Kiel Wik	Crossfit im Glashaus	Factory Crefeld	
	CF Barbell Bros Erlenbach	CrossFit Kupferstadt	Heidekreis Athletik	
	CF Bergisch Gladbach	Crossfit Lüdenscheid	KraftMühle Würzburg	

	Factory Crefeld	Heidekreis Athletik		
--	-----------------	---------------------	--	--

Spieltag 5	Heat 1	Heat 2	Heat 3	Heat 4
25.11.	Bens Gym	Crossfit Nordheide	DEIN Crossfit	
	CrossFit Crefeld	Crossfit Oldenburg	Einstein CrossFit	
	Crossfit Invincible	CrossFit RamboX	Machbar Training	
	Crossfit Kiel	CrossFit Reden	North Gym Norderstedt	
	CrossFit Landsberg am Lech	CrossFit Sennestadt	Spree CrossFit	
	CrossFit Lübeck	CrossFit Sturmflut	The Old Man Crossfit	
	Crossfit Ludwigsburg	CrossFit63-Seligenstadt		
Spieltag 6	Heat 1	Heat 2	Heat 3	Heat 4
20.11.	Athletic & Fitnessclub	Crossfit Dülmen	CrossFit Main-Taunus	Iron Gym Viersen
	Box63	CrossFit Eching – Die Box	CrossFit MR	Kilo&Meter Kempten
	CrossFit Albstadt	CrossFit Erfurt	CrossFit Musketeers	Maschinenraum CrossFit
	CrossFit Bad Kötzing	CrossFit Hafencity	Crossfit Wildpack	NEOX-Berlin
	CrossFit Biberach	CrossFit Kolbermoor	Freyraum	RedHawk CrossFit
	CrossFit Bonn	CrossFit Löwen	Goods CrossFit	

Die Gewinner der Spieltage qualifizieren sich direkt für die 1. Bundesliga.

Für alle Teams geht es um die beste Performance. Über das deutschlandweite Ranking (ohne die Gewinner der Spieltage) werden weitere 6 Startplätze für die 1. Bundesliga vergeben.

Bis zum Ende des letzten Spieltages bleibt also die spannende Frage, welche 14 Teams in Liga 1 um den Einzug ins Finale kämpfen.

2.2. Zeitplan – Spieltag

Für einen reibungslosen Ablauf und die Schaltung der Live-Konferenz ist die Einhaltung des Zeitplans eine zentrale Anforderung. In welchem Heat eure Box an den Start geht, ist unter **SPIELTAGE – GRUPPEN – HEATS** nachzulesen. Am Spieltag öffnet die Box 08:00 Uhr, in der Zeit von 09:00 – 14:30 Uhr (Spieltag 3 und 6 bis 16:10 Uhr) finden insgesamt vier Team-Workouts statt. Gegen 14:45 Uhr (Spieltag 3 und 6 16:25 Uhr) geben wir das finale Scoring des Spieltages bekannt.

Der grundsätzliche zeitliche Ablauf der Spieltage 1,2,4,5 ist dabei wie folgt:

Uhrzeit	Beschreibung
08:00	Gym open / Ankunft Judge / Check In Live Stream
08:15	Athleten vor Ort / Briefing
08:15	Athleten Briefing

08:30	Warm-Up
WETTKAMPFBEGINN	
09:00	Workout 1 – Heat 1 / (TC 24 min)
09:30	Workout 1 – Heat 2 / (TC 24 min)
10:00	Workout 1 – Heat 3 / (TC 24 min)
UMBAU jede Box individuell	
10:30	Workout 2 – Heat 1 / (TC 24 min)
11:00	Workout 2 – Heat 2 / (TC 24 min)
11:30	Workout 2 – Heat 3 / (TC 24 min)
PAUSE / UMBAU jede Box individuell	
12:30	Workout 3 – Heat 1 / (TC 12 min)
13:45	Workout 3 – Heat 2 / (TC 12 min)
13:00	Workout 3 – Heat 3 / (TC 12 min)
UMBAU jede Box individuell	
13:20	Workout 4 – Heat 1 / (TC 20 min)
13:45	Workout 4 – Heat 2 / (TC 20 min)
14:10	Workout 4 – Heat 3 / (TC 20 min)
WETTKAMPFENDE	
14:45	Siegerehrung
Nach 24h	Final Scoring

Der grundsätzliche zeitliche Ablauf der Spieltage 1,2,4,5 ist dabei wie folgt:

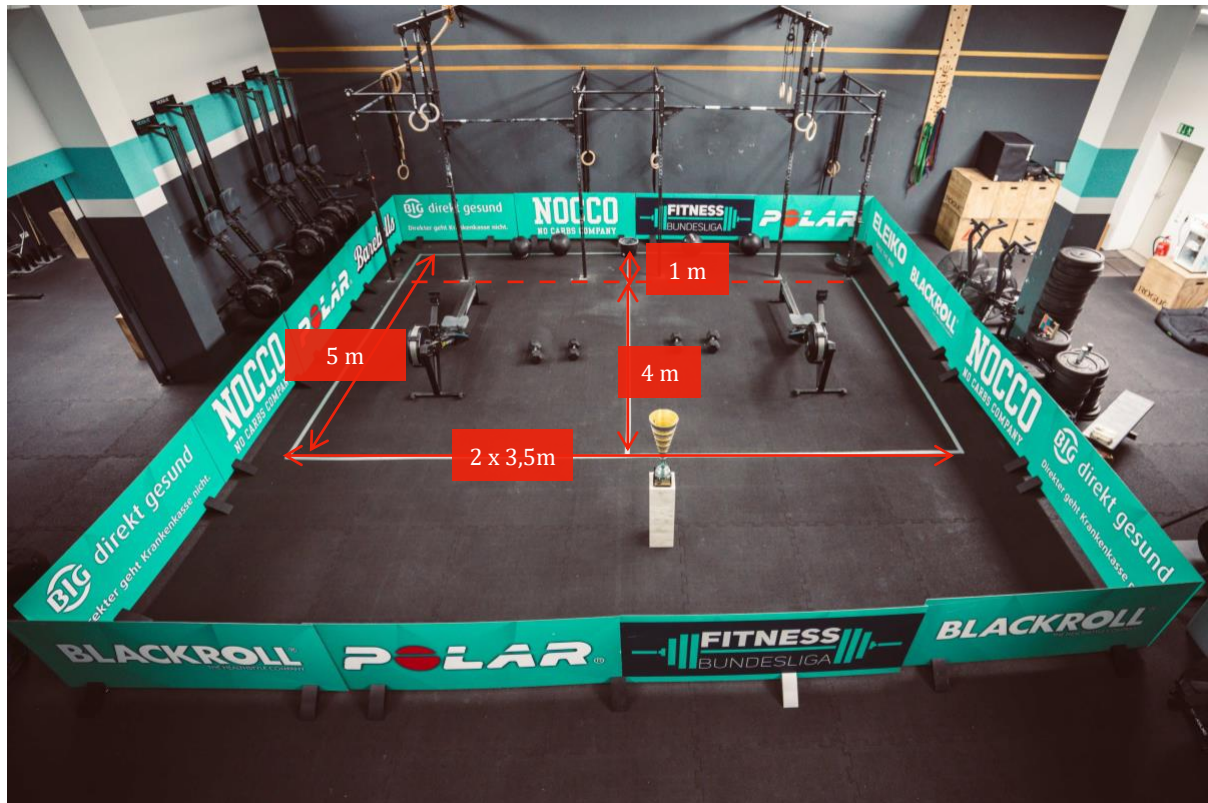
Uhrzeit	Beschreibung
08:00	Gym open / Ankunft Judge / Check In Live Stream
08:15	Athleten vor Ort / Briefing
08:15	Athleten Briefing

08:30	Warm-Up
WETTKAMPFBEGINN	
09:00	Workout 1 – Heat 1 / (TC 24 min)
09:30	Workout 1 – Heat 2 / (TC 24 min)
10:00	Workout 1 – Heat 3 / (TC 24 min)
10:30	Workout 1 – Heat 4 / (TC 24 min)
UMBAU jede Box individuell	
11:00	Workout 2 – Heat 1 / (TC 24 min)
11:30	Workout 2 – Heat 2 / (TC 24 min)
12:00	Workout 2 – Heat 3 / (TC 24 min)
12:30	Workout 2 – Heat 4 / (TC 24 min)
PAUSE / UMBAU jede Box individuell	
13:30	Workout 3 – Heat 1 / (TC 24 min)
13:45	Workout 3 – Heat 2 / (TC 24 min)
14:00	Workout 3 – Heat 3 / (TC 24 min)
14:15	Workout 3 – Heat 4 / (TC 24 min)
UMBAU jede Box individuell	
14:35	Workout 4 – Heat 1 / (TC 24 min)
15:00	Workout 4 – Heat 2 / (TC 24 min)
15:25	Workout 4 – Heat 3 / (TC 24 min)
15:50	Workout 4 – Heat 4 / (TC 24 min)
WETTKAMPFENDE	
16:25	Siegerehrung
Nach 24h	Final Scoring

	STREAMING
08:00	Stream-Check Start
08:45	Alle Boxen „streamen“
09:45	Youtube-Streams ON AIR
15:00	Youtube-Streams OFF AIR

3. Competition Setup

Die Wettkampf-Area hat in jeder Box eine fest vorgegebene Größe, um einen fairen Wettkampf zu ermöglichen. Ein genauer Aufbau für den Spieltag ist im Abschnitt Wettkampf-Area beschrieben. Die Workouts sind mit der Grundausstattung jedes Gyms zu absolvieren, kommen ohne Körperkontakt aus und ermöglichen die Einhaltung der Abstandsregelungen.



3.1. Wettkampf-Area

Die Wettkampf – Area, auf der sich das Region Battle deines Teams absolviert, soll in jedem Gym

Breite = 7 m

Tiefe = 5 m.

Dieses Feld wird unterteilt in 2 Lanes zu je 3,5 m Breite. Das Reck mit den Pullup Stangen soll dabei innerhalb der Fläche stehen und sich 1 m von der hinteren Abgrenzung des Feldes befinden.

Absolute Ausnahmeregelungen sind bitte am Spieltag vor 08:00 Uhr mit Nele unter 0174 7771755 abzusprechen.

deutschlandweit standardisiert und gleich sein. Folgende Ausmaße sind einzuhalten:

Eine detaillierte Equipmentliste befindet sich im nächsten Abschnitt. Eine Info über die sinnvollste Position des Timers und der Kamera befindet sich im Abschnitt 5.2.

Die aktuelle Tabelle des Spieltags ist stets live unter:

<https://fitness-bundesliga.de/2023/2-bundesliga-2023-24-overall/>

aufzufinden. Wir empfehlen das Leaderboard auf einem Beamer oder TV-Screen während des Spieltags in der Box anzuzeigen.

3.2. Equipmentliste

Um euren Spieltag so standardisiert wie möglich abhalten zu können, haben wir beim Programmieren der Workouts versucht, möglichst ‚nur‘ eine grundsätzliche Ausstattung der Gyms einzubeziehen. Für die Workouts benötigt ihr somit kein sehr spezielles Equipment. Eine Liste der Geräte findet ihr in der nachfolgenden Tabelle.

	Equipment	Gewichte
Event 1	Plyo Box 2x Pull-up Bar Wall Ball Dumbbell	6kg und 9kg 2x 15kg und 2x 22,5kg
Event 2	Kettlebell (schwer) Plyo Box Pull-up Bar (für TTB) Langhantel (15kg)	Zielgewicht 25 kg
Event 3	Langhantel (20kg) Langhantel (15kg) Kettlebell Kettlebell	Zielgewicht 60kg Zielgewicht 40kg 24kg 16kg
Event 4	1x Rower Langhantel (20kg) Langhantel (15kg)	Zielgewicht 80kg Zielgewicht 55kg

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

3.3. Zuschauer/Venue

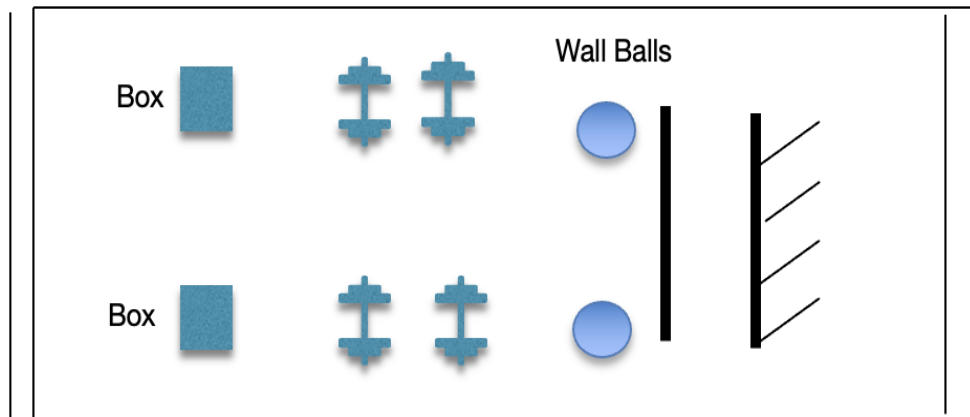
Wir wünschen euch und euren Zuschauern ein unvergessliches Erlebnis bei euch in der Box. Sie können euch direkt an der Fläche anfeuern oder auch über den Livestream in der Box oder von zu Hause aus.

3.4. Workout Aufbau

Event 1:

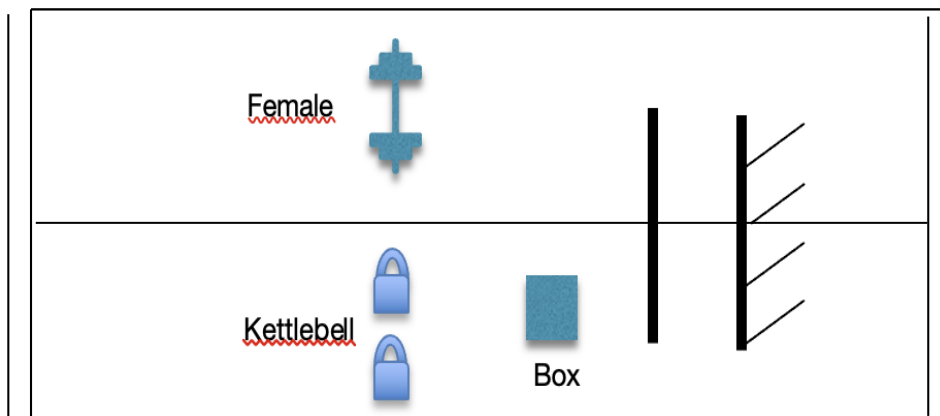
EVENT 1

Start/Finish

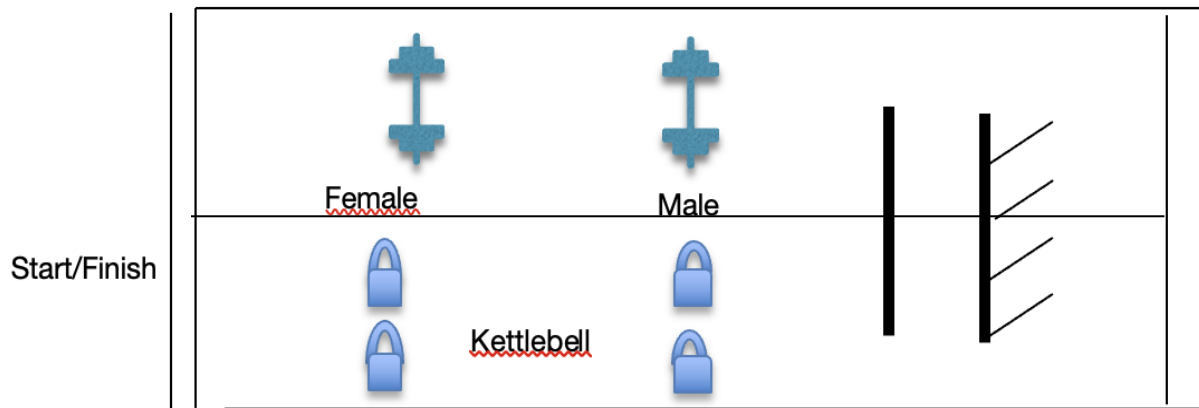


Event 2:

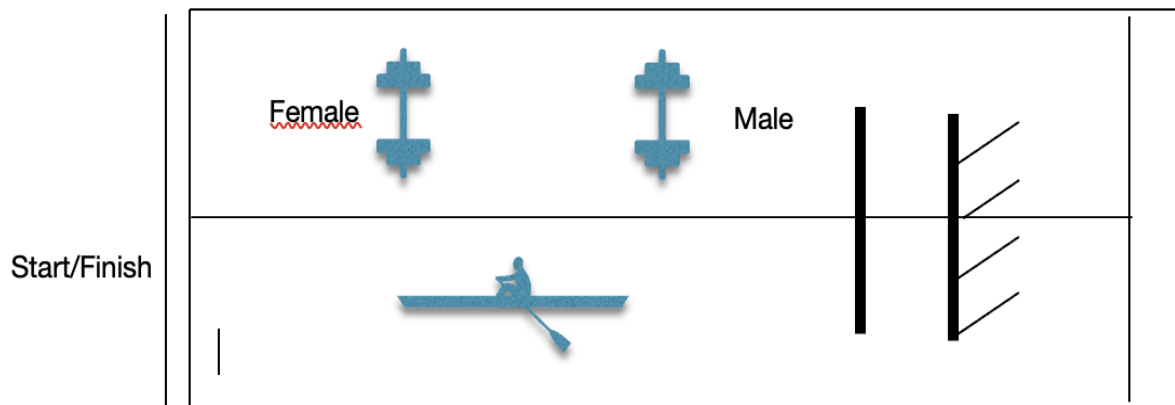
Start/Finish



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. Dafür stellen wir Rahmenbedingungen wie Scorecards, Workout-Descriptions und Ansprechpartner zur Verfügung, sind aber auf eure Mithilfe im Besonderen angewiesen.

Für den Spieltag wollen wir euch in Zusammenarbeit mit Anthony und Nele einen Judge stellen. In den überwiegenden Fällen sind diese aus anderen Boxen. Können wir keinen Judge

finden, wird Nele euch kontaktieren, damit boxintern ein geeigneter Judge gefunden werden kann. Darüber hinaus freuen wir uns, wenn ein erfahrenes Mitglied eurer Box zusätzlich bereitsteht, um beim Workout Auf- und Abbau zu helfen. Gerne könnt ihr diese Ansprechpartner per Mail an nele@fitness-bundesliga.de melden. Für eine einheitliche Koordination, Briefing und Kommunikation über alle Schiedsrichter hinweg zeichnen sich Anthony und Nele verantwortlich. Am Spieltag selbst bitte bei Problemen, Beschwerden u.ä. (gerne natürlich auch Lob) unmittelbar telefonisch an Nele wenden.

Der Judge vor Ort braucht eine gute Internetverbindung. Es wäre daher wünschenswert, wenn ihr euren WLAN Zugang mit dem Judge teilt. Der Judge empfängt regelmäßige Notifications z.B. zum geplanten Workoutstart, Verschiebungen oder bspw. Änderungen im SetUp. Der Judge ist demnach weisungsbefugt und gibt vor, wann das Workout startet und wie die Fläche aufzubauen ist.

Bitte stellt dem Judge ein Klemmbrett, Stifte, die ausgedruckten Scorecards und, sofern vorhanden, eine Stoppuhr zur Verfügung.

Unsere Helfer freuen sich außerdem über eine herzliche Begrüßung und das ein oder andere Kalt- bzw. Heißgetränk!

Wir freuen uns, wenn sich auch Member aus eurer Box bei uns als Judge/Volunteer/Workhorse melden. Über unsere Webseite www.fitness-bundesliga.de/judges-und-volunteers/ findet ihr das Kontaktformular zur Anmeldung.



Nele Weber
0174 777 17 55
nele@fitness-bundesliga.de



Anthony Toler
0170 934 94 86
anthony@fitness-bundesliga.de

4.2. Teammeldung

Zur Teilnahme an den Region Battles sind ausschließlich Athleten mit mind. einem eingetragenen Score aus den Box Battles zugelassen. Ein Team geht bei den Region Battles dabei mit jeweils 3-4 Frauen und 3-4 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 AthletIn (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 2023/24 bestehen aus insgesamt 4 Team-Workouts. Einen Überblick der Dauer und Scores zeigt die nachfolgende Tabelle. Die Scorecards befinden sich im Anhang, können ebenfalls aber auch auf der Website www.fitness-bundesliga.de eingesehen und gedownloadet werden.

	Timecap	Score
Workout 1	24 min	Time
Workout 2	24 min	Time
Workout 3	12 min	Time
Workout 4	20 min	Time

Alle Workouts mit Standards und Flow erklärt euch Anthony auch hier:

https://youtube.com/playlist?list=PL-T3_qfI4r8yUpGpd2c-y4mwMNvr9-eZG&si=Oaew7fbrV2XAiFq_

Nutzt diese Videos als Grundlage für euer internes Briefing und Team Training.

4.4. Scoreeingabe und Übermittlung

Die Übermittlung und Eingabe der Scores erfolgt über das Team der Fitness Bundesliga. Euer Judge übernimmt am Spieltag die Verantwortung für die sofortige Übermittlung des Scores. Die Eingabe erfolgt zentralisiert. Die Scorecards liegen dem Team der Fitness Bundesliga als Foto vor und werden nach Ende der 2. Liga vernichtet. Eine Aufbewahrung der Scorecards in den Boxen/Venues ist nicht erforderlich.

Die aktuelle Tabelle des Spieltags ist stets live unter:

<https://fitness-bundesliga.de/2023/2-bundesliga-2023-24-overall/>

aufzufinden. Wir empfehlen das Leaderboard auf einem Beamer oder TV-Screen während des Spieltags in der Box anzuzeigen.

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 im Live Stream eine Änderung des Scores, nicht jedoch ohne Information des Team Captains, vorzunehmen.

5. Live-Konferenz

Alle Spieltage der 2. Bundesliga wollen wir in einer Konferenz live übertragen. Dafür sind wir auf eure Zuarbeit angewiesen und wollen euch dies im nachfolgenden Abschnitt durch einen Leitfaden möglichst einfach machen.

5.1. Technische Anforderungen

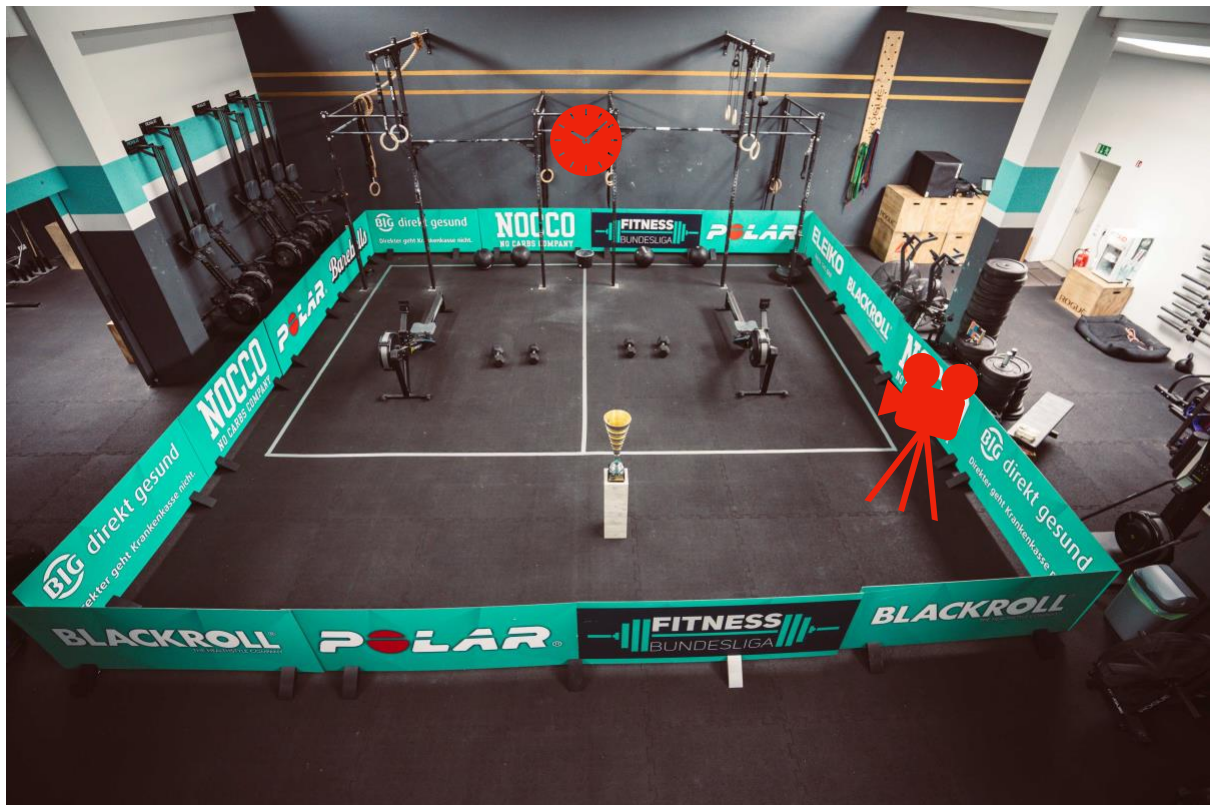
Wir sagen euch, wie ihr einen störungsfreie Stream in guter Qualität aus eurer Box gewährleistet und präsentieren diesen separat auf dem YouTube Kanal der Fitness Bundesliga und in der Fitness Bundesliga Live-Konferenz.

Smartphone	Wir empfehlen ein aktuelles Smartphone der neusten Generation oder Tablet zu nutzen. Die Regel lautet: Je besser die Kamera und das Mikrophone des Smartphones sind, desto besser ist die Übertragung aus eurer Box.
Stativ/Standort	Eine Übertragung über 4 Stunden macht man nicht aus der Hand. Ein Tripod oder ein Stativ mit Handy-Halterung ist enorm wichtig. Das Stativ sollte so platziert werden, dass die gesamte Wettkampffläche – in jedem Fall aber immer die aktiven Athleten zu sehen sind. Außerdem wäre es gut, wenn der Counter im Vordergrund zu sehen ist. Beispielsweise auf einer Box stehend. Der Kamerawinkel sollte so gewählt werden, dass alle Movements klar erkennbar und bewertbar sind. Der Timer/die Uhr müssen im Bild klar erkennbar sein. Bitte achtet auch darauf, dass das Bild nicht verdeckt wird durch z.B. Zuschauer vor Ort oder einen Judge.
Stromversorgung	Einen so langen Stream halten selbst neueste Smartphone nicht durch. Das Smartphone sollte daher für die Liveübertragung an eine Stromversorgung angeschlossen sein. Hier habt ihr zwei Möglichkeiten: (A) über eine Verlängerungsschnur schließt ihr das Handy direkt an eine Netzsteckdose (B) eine leistungsstarke Powerbank am Standplatz des Handys vermeidet Stolperfallen und ist eine mobile Lösung
Internet	Für die Liveübertragung ist eine Internetverbindung von ca. 10 Mbit/s Upload und ein Datenvolumen von ca. 1GB pro Stunde im Full HD Stream nötig Oft sind die Uploadloadgeschwindigkeiten über LTE deutlich höher als Box-interne W-Lans. Einen Speed-Test für das Internet in der Box aber auch LTE (telekom, o2) könnt ihr über folgende Webseite machen: https://www.speedtest.net – bitte achtet dabei darauf, diesen Test am geplanten Standplatz des Stativs/Handys für den Stream zu machen und führt den Check sowohl für verschiedene Handynetze und ggf. ein Box-internes W-Lan durch. Für o2 (25 GB) und telekom (unbegrenzt) gibt es Tages-Flatrates, die man für 5€ buchen kann. Somit wäre ein ausreichendes Datenvolumen sichergestellt. Alternativ habt ihr bereits einen Handyvertrag mit unbegrenzten Datenvolumen zur Verfügung.
App	Zur Liveübertragung installiert ihr bitte die App „Streamlabs“ auf dem Smartphone, dass ihr verwendet. Diese ist sowohl im Google-Playstore als auch im App-Store verfügbar.

5.2. Kameraposition

Durch eine einheitliche Kameraposition können wir eine übersichtlichere Konferenz – hier sind bis zu 7 Boxen parallel in Workouts aktiv – gewährleisten. Bitte positioniert die Kamera mit Blick auf die markierte Wettkampffläche und das Reck an der vorderen rechten Ecke circa auf Kopfhöhe.

Das Bild der Kamera sollte die gesamte Wettkampffläche einfangen. Am Reck oder bei Liftings blicken die Athleten Richtung Kamera. Nach Möglichkeit wird der Counter Hintergrund im Kamerabild platziert.



5.3. Go Live

Streaming-Plattform

Nach der Installation der App „Streamlabs“ öffnet ihr die App. Im Menü unter Settings wählt ihr als Streaming Plattform den Punkt Custom RTMP Server aus. Einen RTMP-Link und Stream-Key erhaltet ihr für einen Test und für den Spieltag von uns.

Broadcast

Im Menü unter Broadcast wählt ihr als Auflösung 1080p, als Framerate 30fps aus, max Bitrate 2500kbps und als Fokusemethode Auto Focus aus.

ON AIR

Nun kann der Stream starten. Wenn ihr das Menü verlasst, seht ihr im Hauptfenster der App euer Kamerabild. Achtet dabei darauf, dass die Back-Kamera eures Smartphones genutzt wird. Checkt noch einmal, ob auch euer Mikrofon aktiviert ist (im unteren Menü das Mikro-Symbol, dieses darf nicht rot sein). Nun könnt ihr über den LIVE-Button den Stream starten.

Wo ist der Stream?

Die Daten landen in unserem YouTube Kanal. Erst wenn wir im Control-Room den Stream freigeben, ist er öffentlich auf unserem Kanal. Am Spieltag (und ggf. bei einem Test vorab) wird der Stream auf unserem Kanal zu finden sein. Den Link senden wir euch vorab.

Außerdem bauen wir mit euren Daten und den Daten der anderen Boxen die Konferenz, welche als separater Stream auf unserem Kanal zu sehen sein wird. In der Konferenz findet ihr zudem das Scoring, Kommentare und Moderation.

5.4. Streaming Check

In Vorbereitung der Live-Konferenzen wollen wir mit euch das Setup noch einmal besprechen. Dafür erhält jede Box individuellen Telefon-Support nach Terminabsprache. Eine ausführliche E-Mail dazu erhaltet ihr von uns. Zwei wichtige ToDo's für euch:

1. Test
Individuell nach Absprache. Dazu erhaltet ihr eine separate Mail.
2. ON AIR
An eurem Spieltag soll um 09:30 Uhr die Übertragung aus eurer Box online sein.

6. Checkliste

Die folgende Checkliste enthält nochmal die wichtigsten Punkte und soll dir dabei helfen, am Region Battle nichts zu vergessen. Hake einfach ab, was du bereits erledigt hast.

Ist dir der Ablauf am Spieltag selbst bekannt? Hast du ihn verinnerlicht?	
Kennst du deine Ansprechpartner?	
Hast du den Zeitplan verinnerlicht? Liegen Ausdrucke bereit?	
Ist dein Athleten Team instruiert (wer, was, wann, wo)?	
Kennt ihr eure Workouts, den Flow und die Standards?	
Hast du das Datenblatt zum Stream ausgefüllt und an Simon geschickt?	
Ist für den Stream Smartphone, Stativ, Stromversorgung und Internet einsatzbereit und aufgebaut?	
Funktioniert der Zugangsschlüssel zum Stream?	
Ist die Wettkampfarea abgeklebt?	
Sind die Score- und Description Cards sowie das Blanko für die Athletennummern ausgedruckt und bereit?	
Ist das Equipment funktionstüchtig? Ist das Equipment verfügbar / liegt es bereit?	
Klemmbretter, Kugelschreiber, Stoppuhr vorhanden?	
Liegt das Shirt für den Judge bereit (Versand erfolgte mit euren Athletenshirts)?	
Liegt dein WLAN Passwort bereit?	
Optional: Wird das Leaderboard auf einem Screen (TV, Beamer)	

DESCRIPTION CARD
SAISON 2023/2024
2. LIGA WORKOUT 1

SUPR FIT
 FITNESS EQUIPMENT

DESCRIPTION CARD

SAISON 2023/2024

2. LIGA WORKOUT 1

SUPR FIT
FITNESS EQUIPMENT

MOVEMENT STANDARDS

SYNCHRON DUAL DB REVERSE LUNGES

- Beide Dumbbells von beiden Athleten werden in den Händen, rechts und links neben dem Körper gehalten.
- Die Athleten absolvieren beide alternierend ihre Lungen nach hinten.
- Das Knie muss den Boden berühren, bevor die Athleten wieder aufstehen.
- Die Wiederholung ist erst beendet und gültig, sobald beide Athleten wieder die Füße unter dem Körper gebracht haben und die Hüfte wieder in der Start Position gestreckt ist.
- **Synchronität:** Die Knie beider Athleten müssen gleichzeitig den Boden berühren und müssen ihren Lunge zusammen beginnen.

SYNCHRON BOX JUMPS

- Die Athleten springen vom Boden auf die Box, beide Füße von beiden Athleten verlassen den Boden und landen gleichzeitig auf der Box.
- Wiederholung ist gültig, sobald beide Athleten mit der Hüfte durchgestreckt, aufrecht darauf stehen.
- Es darf oben auf der Box auf den Partner gewartet werden, bis die vollständige Streckung erreicht wurde.
- Ein abstützen auf den Oberschenkeln, um sich zu strecken ist nicht erlaubt.
- Beim absteigen der Box, darf die Hand zu Unterstützung genutzt werden. (Safety)
- **Synchronität:** Beide Athleten landen gleichzeitig auf der Box und stehen am ende der Übung gestreckt.

SYNCHRON DUAL DB BOX STEP OVER

- In der Startposition stehen beide Athleten mit beiden Dumbbells in den Händen vor/neben der Box.
- Beim herauf und auf der gegenüber liegenden Seite herab steigen, müssen jeweils beide Füße die Box oberhalb berührt haben.
- Die Athleten müssen sich nicht aufrecht hinstellen beim herüber steigen.
- Es ist nicht erlaubt nur mit einem Fuß die Box zu berühren und rüber zu steigen.
- **Synchronität:** Beide Athleten berühren gleichzeitig oben die Box mit beiden Füßen.

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 2. LIGA WORKOUT 1

SUPRIFIT
FITNESS EQUIPMENT

MOVEMENT STANDARDS

SYNCHRON PULL UP

- Die Bewegung beginnt im Hang mit gestreckten Armen und Füße vom Boden weg. Butterfly, Kipping oder Stricte Pull-Ups sind erlaubt.
- Für eine gültige Wiederholung muss das Kinn klar erkennbar über die horizontale Linie der Stange kommen.
- **Synchronität:** Das Kinn von beiden Athleten muss gleichzeitig über der Stange sein.

SYNCHRON CHEST TO BAR PULL UP

- Die Bewegung beginnt im Hang mit gestreckten Armen und Füße vom Boden weg. Butterfly, Kipping oder Strict Chest to Bar Pull-Ups sind erlaubt.
- Für eine gültige Wiederholung muss der Bereich zwischen Schlüsselbein und Brust klar erkennbar die Stange berühren.
- **Synchronität:** Beide Athleten berühren gleichzeitig die Pull Up Stange mit dem Bereich zwischen Schlüsselbein und Brust.

SYNCHRON BAR MUSCLE UP

- Die Bewegung beginnt mit gestreckten Armen im Hang an der Pull Up Bar, Füße vom Boden weg.
- Der Athlet befördert seinen Oberkörper nach oben über die Stange bis die Ellenbogen voll durchgestreckt sind und sich die Schultern über oder vor der Stange befinden.
- Für den Dip zum Lockout sind nur die Hände und kein anderer Teil des Arms erlaubt.
- Der Aufschwung kann strict oder mittels Kip erfolgen.
- Die Füße dürfen beim Aufschwung die Höhe der Pull Up Bar nicht überschreiten. Ein Reinspringen von Kisten oder Plates in den Aufschwung ist nicht erlaubt.
- J-Hooks benutzen sind erlaubt.
- **Synchronität:** In der oberen Position mit der vollen Streckung der Arme beider Athleten und den Schultern gut erkennbar mindestens über der Pull Up Bar. Es darf in der oberen Position auf den Partner gewartet werden.

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 2. LIGA WORKOUT 2

SUPRIFIT
FITNESS EQUIPMENT

WORKOUTFLOW

Das Workout absolvieren ein M/M Team und ein F/F Team. Das M/M Team startet außerhalb vom Feld und beginnt mit dem Workout erst, wenn das Signal der Uhr 3-2-1...GO ertönt.

Es müssen insgesamt 200 Kettlebell Push Ups absolviert werden, mit beiden Füßen auf der Box (feet elevated). Die Männer dürfen sich abwechseln, wann immer sie möchten und so oft sie möchten, allerdings gibt es für jede Unterbrechung der Push Ups einen Penalty von 5 Toes to Bar. Die TTB muss der Athlet machen der die Übung unterbricht, erst dann darf der Partner mit den Push Ups weitermachen. Sobald die Wiederholungen absolviert wurden, verlassen die Athleten das Feld und klatschen mit dem F/F Team ab. Das F/F Team absolviert insgesamt 200 Z-Press sitzend auf dem Boden. Teampartnerin unterstützt die Langhantel in Position auf die Schulter zu bekommen. Die Frauen dürfen sich abwechseln, wann immer sie möchten und so oft sie möchten, allerdings gibt es für jede Unterbrechung der Z-Press ebenfalls einen Penalty von 5 Toes to Bar. Die TTB muss die Athletin machen, die auch die Übung unterbricht, erst dann darf die Partnerin mit den Z-Press weitermachen. Das Ganze so schnell wie möglich, bis alle Wiederholungen absolviert wurden, sofern die Gesamtzeit nicht vorher abgelaufen ist. Alle Athleten müssen das Feld wieder verlassen, erst dann wird die Zeit gestoppt. Das Equipment ist vorher aufgebaut und auf der Fläche. Nach Ablauf des Workouts wird die Zeit oder die Reps notiert. Das Time Cap für das Workout beträgt 24 Minuten.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
Z-PRESS	25KG	

MOVEMENT STANDARDS

KETTLEBELL PUSH UPS

- Der Athlet startet in einer plank Position mit den Händen am Griff auf der KB und die Füße auf der Box.
- Er lässt sich absinken bis die Schultern tiefer sind als die Ellenbogen, bevor er sich wieder nach oben in die plank Position zurück drückt, mit den Armen voll durchgestreckt.
- Erst dann ist die Wiederholung beendet.
- Die Boxhöhe ist 20 inch (Frauenhöhe).
- Bei jeder Unterbrechung müssen 5 Toes to Bar absolviert werden, erst dann darf der Partner weiterarbeiten.

DESCRIPTION CARD

SAISON 2023/2024

2. LIGA WORKOUT 2

SUPRFIT
FITNESS EQUIPMENT

MOVEMENT STANDARDS

TOES TO BAR

- Startposition ist voll ausgestreckt an der Pull-Up Stange hängend.
- Der Athlet startet die Bewegung mit Armen lang, Fersen hinter dem Körper und des senkrecht verlaufenden Rig-Pfostens.
- Am Ende der Bewegung berühren die Füße/Zehen gleichzeitig die Stange zwischen den Händen.

Z-PRESS

- Die Startposition beginnt mit der Langhantel auf den Schultern und der/die Athlet/in sitzt auf dem Boden mit den Füßen nach vorne.
- Von hier muss sie in die Überkopf Position gebracht werden bis die Arme voll durchgestreckt sind.
- Nachdrücken ist erlaubt.
- Die Langhantel muss wieder runter auf die Schultern und dann wieder über den Kopf gebracht werden.
- Touch N Go ist erlaubt, ist aber kein Muss.
- Pausieren auf den Schultern oder Überkopf ist erlaubt.
- Bei jeder Unterbrechung müssen 5 Toes to Bar absolviert werden, erst dann darf die Partnerin weiterarbeiten.

DESCRIPTION CARD

SAISON 2023/2024

2. LIGA WORKOUT 3

SUPRIFIT
FITNESS EQUIPMENT

WORKOUTFLOW

Das Workout absolvieren ein M/M Team und ein F/F Team. Die Athleten dürfen sich aussuchen, ob sie lieber Double Isabel machen wollen oder Double Grace. Beispiel: M/M Team entscheidet sich Double Isabel zu absolvieren, dann müssen sie in ihrer nächsten Runde Double Kettlebell Grace machen und bei den Frauen das Gleiche. Also erst Double Grace absolvieren und dann Double KB Isabel. Das erste Team startet außerhalb vom Feld und beginnt mit dem Workout erst, wenn das Signal der Uhr 3-2-1...GO ertönt. Es beginnt mit Double Isabel, also 60 Snatches. Dann wird mit dem anderen Team abgeklatscht und sie absolvieren Double Grace, also 60 Clean & Jerks. Ein weiteres Mal abklatschen mit dem anderen Team und dann wird Double Kettlebell Grace absolviert, also 60 Hang Clean & Jerks. Ein letztes Mal abgeklatscht und dann werden Double KB Isabel, also 60 Hang Snatch absolviert. Das Ganze so schnell wie möglich, bis alle Wiederholungen absolviert wurden, sofern die Gesamtzeit nicht vorher abgelaufen ist. Alle Athleten müssen das Feld wieder verlassen, erst dann wird die Zeit gestoppt. Das Equipment ist vorher aufgebaut und auf der Fläche. Nach Ablauf des Workouts wird die Zeit oder die Reps notiert. Das Time Cap für das Workout beträgt 12 Minuten.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
ISABEL	40KG	60KG
GRACE	40KG	60KG
DOUBLE KB GRACE	16KG	24KG
DOUBLE KB ISABEL	16KG	24KG

MOVEMENT STANDARDS

DOUBLE ISABEL (SNATCH)

- Die Langhantel befindet sich auf dem Boden und muss in einem Zug Überkopf bewegt werden.
- Style anyhow (Power oder Squat)
- Hüfte, Knie und Arme komplett gestreckt in der Endposition bevor die Langhantel wieder runter darf.
- Kein dropen der Langhantel hinterm Kopf
- Es muss über die Langhantel gestiegen werden, um zurück zur Zielmatte zu sprinten.

DESCRIPTION CARD

SAISON 2023/2024

2. LIGA WORKOUT 3

SUPRIFIT
FITNESS EQUIPMENT

MOVEMENT STANDARDS

DOUBLE GRACE (CLEAN&JERK)

- Startposition mit der Langhantel auf dem Boden.
- Befördern der Langhantel Überkopf.
- Style anyhow (Power oder Squat)
- Hüfte, Knie und Arme komplett gestreckt in der Endposition bevor die Langhantel wieder runter darf.
- Ellenbogen müssen vor der Langhantel sein.
- Kein dropfen der Langhantel hinterm Kopf
- Es muss über die Langhantel gestiegen werden, um zurück zur Zielmatte zu sprinten.

DOUBLE KB GRACE

- Der Athlet startet mit beiden Kettlebells im Hang.
- Von dort werden sie auf die Schultern und dann Überkopf gebracht.
- In der Endposition sind beide Arme, Hüfte und Knie gestreckt.

DOUBLE KB ISABEL

- Der Athlet startet mit beiden Kettlebells im Hang.
- Von dort werden sie mit einem Schwung oder Zug über Kopf gebracht.
- In der Endposition sind beide Arme, Hüfte und Knie gestreckt.
- Die Kettlebells müssen in einer flüssigen Bewegung in die Überkopf Position gebracht werden.

DESCRIPTION CARD

SAISON 2023/2024

2. LIGA WORKOUT 4

SUPRIFIT
FITNESS EQUIPMENT

WORKOUTFLOW

Das Workout absolvieren alle vier Athleten die im Relay arbeiten. Es sind insgesamt 20 Runden zu absolvieren und die Reihenfolge von M1-F1-M2-F2-M1...etc. ist einzuhalten. Der erste Athlet startet außerhalb vom Feld und beginnt mit dem Workout erst, wenn das Signal der Uhr 3-2-1...GO ertönt. Es beginnt mit 12 bzw. 9 cal. Row, 6 Burpees over the Rower und 3 Hang Squat Clean. Jeder Athlet muss eine Runde komplett beenden, bevor man mit dem nächsten Athleten abklatscht. Der Vorgang wiederholt sich im Relay, jeder Athlet muss gearbeitet haben und es dürfen keine Runden zwischen den Athleten getauscht bzw. übersprungen werden. Es befindet sich immer nur der arbeitende Athlet auf der Fläche. Das Nullen des Ruderergometers machen die Athleten selbst. Das Ganze so schnell wie möglich, bis alle Wiederholungen absolviert wurden, sofern die Gesamtzeit nicht vorher abgelaufen ist. Alle Athleten müssen das Feld wieder verlassen, erst dann wird die Zeit gestoppt. Das Equipment ist vorher aufgebaut und auf der Fläche. Nach Ablauf des Workouts wird die Zeit oder die Reps notiert. Das Time Cap für das Workout beträgt 20 Minuten.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
HANG SQUAT CLEAN	55KG	80KG

MOVEMENT STANDARDS

ROW

- Rudern auf dem Ergometer.
- Der Monitor des Ruder Ergometers muss auf Null gestellt sein bevor die Uhr und das Workout starten.
- Der Athlet setzt sich auf das Ruder Ergometer und rudert solange bis ihre entsprechenden Kalorien auf der Anzeige erreicht wurden.
- Das Ruder Ergometer muss immer wieder genullt werden.
- Fußschnallen einstellen macht nur der Athlet der sich gerade auf der Fläche befindet.
- KEIN Judge berührt das Ruderergometer.

DESCRIPTION CARD

SAISON 2023/2024

2. LIGA WORKOUT 4

SUPR FIT
FITNESS EQUIPMENT

MOVEMENT STANDARDS

BURPEES O. ROWER

- Der Burpee wird lateral zum Ruder Ergometer absolviert.
- Der/Die Athlet/-in startet mit einer Abwärtsbewegung bis der Athlet auf dem Boden liegt und die Brust sowie die Oberschenkel den Boden berühren.
- Nach dem Aufrichten muss mit beiden Füßen abgesprungen, über das Ruder Ergometer gesprungen und mit beiden Füßen auf der gegenüberliegenden Seite gelandet werden, erst dann ist die Bewegung beendet.
- Step-Ups vor dem Sprung sowie Step-backs nach der Landung sind erlaubt.

HANG SQUAT CLEAN

- Startposition mit der Langhantel aus dem Hang.
- Das Gewicht wird in einer fließenden Bewegung aus dem Hang in die front Rack position gezogen.
- Fangposition hierbei in der tiefen Kniebeuge, Hüfte unter Kniegelenk.
- Aufrichten zur Endposition mit komplett gestreckter Hüfte und Knien, sowie den Ellenbogen vor der Langhantel.
- Zughilfen sind hierbei nicht erlaubt!

2. Liga Athletennummern

Name der Box: _____

Spieltag Datum: _____

Male Athletes:

Nr.	Name	W1	W2	W3	W4
01					
02					
03					
04					

Female Athletes:

Nr.	Name	W1	W2	W3	W4
05					
06					
07					
08					

Hinweis: Jeder Athlet / Jede Athletin muss mindestens ein Workout absolvieren. Kein Athlet / Keine Athletin darf in allen Workouts antreten.