

4. CISM Quali Functional Fitness

Video Vorauswahl 2026

Rulebook – Stand 17.11.2025



Inhaltsverzeichnis

Workout "Firestorm":	2
Scoring	3
Penalty-Regeln und der Umgang mit "No-Reps"	3
Movement Standards	4
Toes-to-Bar	4
Double Under	4
Push-Up	5
Thruster	5
Chest-to-Bar Pull-Up	6
Hand-Release Push-Up	6
Bar Muscle-Up	7
Handstand Push-Up	7
Power Snatch	8
Hang Power Snatch	8
Overhead Squat	9

Rückfragen an:

info@quali-ff.de



Rulebook

4. CISM Quali Functional Fitness

Workout "Firestorm":

"Firestorm" besteht aus einem Teil 1 mit einem Time Cap von 10 Minuten, einer Pause von einer Minute und einem Teil 2 als Max Weight für 6 Minuten. Die Gesamtzeit beträgt somit 17 Minuten.

Teil 1 besteht aus 3 Runden mit jeweils 4 Übungen. Ein Teil der Übungen wird im Laufe des Workouts komplexer, hierfür sinken allerdings die Wiederholungszahlen. Nach den Runden 1 und 2 ist ein Tie-Break angesetzt.

Teil 1: For Time (TC 10 Minuten)

- 20 T2B
- 60 DU
- 20 Push-Ups
- 15 Thruster (40/30 kg)

Tie-Break

- 10 C2B
- 30 DU
- 10 HR Push-Ups
- 15 Thruster (40/30 kg)

Tie-Break

- 5 BMU
- 15 DU
- 5 HSPU
- 15 Thruster (40/30 kg)

- 1 Minute break -

Teil 2: Max Weight (TC 6 Minuten)

Complex

- 1x (Power-) Snatch
- 1x Hang Power Snatch
- 1x OH Squat

Der Score für Teil 1 ist bei Athleten, die das Workout innerhalb des Time Caps beenden, die Zeit, die zum Absolvieren des gesamten Workouts benötigt wurde. Bei Athleten, welche Teil 1 nicht innerhalb des Time Caps abschließen, zählt die erreichte Wiederholungszahl. Bei gleicher Wiederholungszahl zwischen zwei oder mehr Athleten entscheidet der im Workout angegebene Tie-Break über die Platzierung.

Wenn das Workout vor Ablauf des Time Caps beendet wird, wird die verbleibende Zeit als zusätzliche Pause gewertet.

Die Pause von einer Minute ist zum Umbauen der Langhantelstange auf das individuelle Startgewicht für Teil 2.

Teil 2 beginnt für alle Athleten erst bei Minute 11, auch wenn Teil 1 schneller absolviert wurde als der Time Cap vorgibt.

Teil 2 besteht aus einem Komplex aus einem Power Snatch, einem Hang Power Snatch und einem Overhead Squat. Jeder Athlet wählt hierfür ein individuelles Startgewicht aus und absolviert diesen Komplex ohne Pause. Das Gewicht darf während der 6 Minuten beliebig oft verändert werden. Der Komplex ist allerdings nur gültig, wenn er auch innerhalb der 6 Minuten absolviert wird.

Der Score für Teil 2 ist das höchste Gewicht, mit dem der Komplex innerhalb der Zeit korrekt durchgeführt wurde.



Rulebook

4. 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 den gleichen Score, so erhalten beide dieselbe Platzierung. Haben zwei Athleten in Teil 2 den gleichen Score, so zählt die Zeit, wann das Gewicht innerhalb der 6 Minuten bewegt wurde. Der Athlet, der den Komplex früher absolviert hat, erhält die höhere Platzierung.

Der Score für Teil 1 ist die benötigte Zeit, die Tie-Break-Zeit oder die Summe der Wiederholungen, die gemäß den Movement Standards und innerhalb des Time Caps durchgeführt werden.

Der Score für Teil 2 ist das höchste Gewicht, mit dem der Komplex korrekt, innerhalb der Zeit, durchgeführt wurde.

Die Summe der beiden Ränge ergibt die Gesamtrangsumme. Je niedriger die Gesamtrangsumme, desto besser ist die Gesamtplatzierung.

Penalty-Regeln und der Umgang mit "No-Reps"

- Jede einzelne Wiederholung eines Movements, die nicht den Movement Standards entspricht, wird als „No-Rep“ klassifiziert und wie folgt behandelt.

Für Athleten, die Teil 1 innerhalb der Zeit absolviert haben:

- Jeder "No-Rep" wird mit einem Zeitzuschlag von 5 Sekunden auf die Gesamtzeit gewertet.
- Sind 10% (22 Reps) oder mehr Reps ungültig, so wird das gesamte Video als ungültig gewertet.

Für Athleten, die in Teil 1 nicht fertig geworden sind:

- Jeder "No-Rep" wird von der erreichten Rep-Zahl abgezogen.
- Jeder "No-Rep" vor dem Tie-Break wird mit einem Zeitzuschlag von 5 Sekunden auf die Tie-Break-Zeit gewertet.
- Sind 10% oder mehr der absolvierten Reps ungültig, so wird das gesamte Video als ungültig gewertet.

Für alle Athleten:

- 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.
- Wird in Teil 2 das Gewicht während des Komplex fallen gelassen, oder verlässt den notwendigen Bewegungsraum, wird dieser Versuch nicht gewertet.
- Entspricht in Teil 2 ein Movement des Komplex nicht den Movement Standards, so wird dieser Versuch 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 Seil, 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

4. 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/>

Toes-to-Bar

Der Athlet hängt an der Stange und bewegt seine Zehen bis zum Kontakt mit der Stange.

REP-Start:

- Vertikaler Hang von der horizontalen Stange mit beiden Händen
- Ellenbogen vollständig gestreckt
- Hüfte vollständig gestreckt
- Fersen befinden sich hinter der vertikalen Linie unter der Stange

REP-Ende:

- Zehen beider Füße berühren die Stange gleichzeitig
- Zehen berühren die Stange innerhalb der beiden Hände

Double Under

Der Athlet springt so Seil, dass dieses pro Sprung zweimal unter seinen Füßen hindurch schwingt.

REP-Start:

- Beide Füße in Kontakt mit dem Boden
- Beide Enden des Springseils werden in den Händen gehalten - eins in jeder Hand

REP-Ende:

- Beide Enden des Springseils werden in den Händen gehalten - eins in jeder Hand

REP-Anforderung:

- Das Seil rotiert um die Sagittalachse des Körpers
- Der Sprung muss beidfüßig erfolgen
- Während der Athlet sich in der Luft befindet, muss das Seil zweimal unter beiden Füßen hindurch schwingen



Rulebook

4. CISM Quali Functional Fitness

Push-Up

Der Athlet beginnt in der Liegestützposition, legt den gesamten Körper am Boden ab und bewegt sich wieder in die Liegestützposition.

REP-Start:

- Ausgangsposition Liegestütz:
 - Hände und Zehen ruhen auf dem Boden
 - Keine anderen Körperteile berühren den Boden
 - Arme und Beine sind völlig gestreckt
 - Schulter, Hüfte und Füße bilden eine Linie
 - Zehen stehen nicht weiter als die Schulterbreite auseinander

REP-Ende:

- Ausgangsposition Liegestütz

REP-Anforderung:

- Hände befinden sich hinter der Linie, die durch das Kinn vertikal zum Boden gezogen wird
- Brust muss den Boden berühren
- Beine, Knie oder Gesicht dürfen den Boden berühren, müssen dies aber nicht
- Knie dürfen den Boden nicht berühren, wenn der Athlet sich vom Boden wegdrückt

Thruster

Der Athlet führt einen Front Squat aus und drückt das Gewicht in einer fließenden Bewegung weiter über den Kopf.

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 Ellenbogen, gestreckten Knien und gestreckter Hüfte
- Beide Füße berühren den Boden
- Brust raus, Rücken gerade
- Schultern, Hüfte, Knie und Fußgelenke bilden eine vertikale Linie

REP-Anforderung:

- Die Langhantel wird in einer fließenden Bewegung vom unteren Ende der Hocke bis zur Überkopfposition bewegt
- Knie und Hüfte bleiben nach Verlassen der Langhantelstange aus der Front-Rack-Position gestreckt, bis die Langhantelstange mit gestreckten Ellenbogen im Überkopf-Lockout ist
- Arme dürfen während des Frontsquats die Beine nicht berühren



Rulebook

4. CISM Quali Functional Fitness

Chest-to-Bar Pull-Up

Der Athlet hängt von einer horizontalen Stange und zieht sich selbst an dieser hoch, bis seine Brust mit der Stange in Kontakt kommt.

REP-Start:

- Vertikaler Hang von der horizontalen Stange mit beiden Händen
- Ellenbogen vollständig gestreckt

REP-Ende:

- Brust in Kontakt mit der horizontalen Stange

REP-Anforderung:

- Während der Bewegung dürfen nur Hände und Brust oder darüber liegende Körperteile etwas berühren

Hand-Release Push-Up

Der Athlet beginnt in der Liegestützposition, senkt sich ab, hebt die Hände deutlich vom Boden, bevor er sie wieder ablegt und sich in die Liegestützposition drückt.

REP-Start:

- Ausgangsposition Liegestütz:
 - Hände und Zehen ruhen auf dem Boden
 - Keine anderen Körperteile berühren den Boden
 - Arme und Beine sind völlig gestreckt
 - Schulter, Hüfte und Füße bilden eine Linie
 - Zehen stehen nicht weiter als die Schulterbreite auseinander

REP Ende:

- Ausgangsposition Liegestütz

REP-Anforderung:

- Der Athlet muss die Bauchlage eingenommen haben, bevor beide Hände gleichzeitig vom Boden abgehoben und wieder zurückgeführt werden
- Hände befinden sich hinter der Linie, die durch das Kinn vertikal zum Boden gezogen wird
- Brust muss den Boden berühren
- Beine, Knie oder Gesicht dürfen den Boden berühren, müssen dies aber nicht
- Knie dürfen den Boden nicht berühren, wenn der Athlet sich vom Boden wegdrückt



Rulebook

4. CISM Quali Functional Fitness

Bar Muscle-Up

Der Athlet hängt an einer horizontalen Stange, zieht sich über die Stange hoch und drückt sich weiter nach oben, bis er in einer Stützposition über der Stange landet.

REP-Start:

- Vertikaler Hang von der horizontalen Stange mit beiden Händen
- Ellenbogen vollständig gestreckt

REP-Ende:

- Im vertikalen Stütz:
 - vollständig auf Händen gestützt, Schultern über der Stange
 - Ellenbogen vollständig gestreckt
 - Brust raus, Rücken gerade
 - Das Körpergewicht wird nicht durch andere Körperteile als die Hände gestützt (bspw. den Bauch auf der Stange ablegen)

REP-Anforderung:

- Kein Körperteil unterhalb der Oberschenkel darf sich über die oberste horizontale Ebene der Stange bewegen
- Nach dem REP-Ende darf der Athlet nur im vertikalen Stütz auf der Stange pausieren

Handstand Push-Up

Der Athlet senkt sich in vertikaler Umkehrhaltung ab, berührt mit dem Kopf den Boden, bevor er sich wieder nach oben drückt und die Ellenbogen streckt.

REP-Start:

- umgekehrter Lockout:
 - kopfüber
 - nur die Handflächen berühren den Boden
 - vollständige Streckung der Hüfte, Knie und Ellenbogen
- Fersen in Berührung mit der Wand
- Hände und Füße innerhalb des vorgesehenen Bereichs

REP-Ende:

- Kontrollierter umgekehrter Lockout
- Fersen in Berührung mit der Wand
- Hände und Füße innerhalb des vorgesehenen Bereichs

REP-Anforderung:

- Der standardmäßig vorgesehene Bereich für die Hände ist 95cm breit und 50cm tief
- Der Kopf muss eine horizontale Fläche berühren, die auf Höhe der Handflächen ist
- Die Hände müssen während der gesamten Bewegung innerhalb des Bereichs verbleiben
- Beim Herablassen darf jedes Körperteil mit der Wand in Berührung kommen, bei der Aufwärtsbewegung nur die Fersen



Rulebook

4. CISM Quali Functional Fitness

Complex

Der Complex besteht aus einem Power Snatch, einem Hang Power Snatch und einem Overhead Squat. Die drei Bewegungen müssen nacheinander durchgeführt werden, ohne dass die Langhantel zwischendurch abgelegt wird.

Fehlversuche beim Hang Power Snatch und Overhead Squat innerhalb eines Complex sind erlaubt, sofern die Langhantel nicht abgelegt wird und eine reguläre Wiederholung folgt.

Power Snatch

Der Athlet bewegt die Langhantel in einer flüssigen Bewegung vom Boden über den Kopf, ohne dabei komplett in die Hocke zu gehen.

REP-Start:

- Die Scheiben auf der Langhantelstange müssen gleichzeitig auf beiden Seiten den Boden berühren
- Hände an der Langhantelstange

REP-Ende:

- Überkopf-Lockout mit gestreckten Ellenbogen, gestreckten Knien und gestreckter Hüfte
- Beide Füße berühren den Boden
- Brust raus, Rücken gerade
- Schultern, Hüfte, Knie und Fußgelenke bilden eine vertikale Linie

REP-Anforderung:

- Die Langhantel wird in einer flüssigen Bewegung vom Boden bis zur Überkopf-Position bewegt

- Die Hüftfalte darf nie unterhalb der Knie sein

Hang Power Snatch

Der Athlet bewegt die Langhantel in einer flüssigen Bewegung aus der Hang-Position über den Kopf, ohne dabei komplett in die Hocke zu gehen.

REP-Start:

- Hang-Position:
 - Beide Füße in Kontakt mit dem Boden
 - Die Langhantelstange berührt mit keinem Teil den Boden
 - Die Langhantelstange befindet sich knapp oberhalb der Kniescheiben
 - Die Langhantelstange wird mit den Händen gehalten, die Arme sind von den Schultern aus nach unten gerichtet
 - Ellenbogen vollständig gestreckt
 - Schultern befinden sich vor der vertikalen Ebene der Stange

REP-Ende:

- Überkopf-Lockout mit gestreckten Ellenbogen, gestreckten Knien und gestreckter Hüfte
- Beide Füße berühren den Boden
- Brust raus, Rücken gerade
- Schultern, Hüfte, Knie und Fußgelenke bilden eine vertikale Linie

REP-Anforderung:



Rulebook

4. CISM Quali Functional Fitness

- Die Langhantel wird in einer flüssigen Bewegung aus der Hang-Position bis zur Überkopf-Position bewegt
- Die Hüftfalte darf nie unterhalb der Knie sein
- Hang-Regel einhalten:
 - Wenn ein Gegenstand den Boden berührt, auch vor der ersten Wiederholung, muss ein Deadlift Lockout erreicht werden, bevor die Wiederholung begonnen werden kann.

REP-Anforderung:

- Die Hüftfalte ist unterhalb des Knies
- Die Langhantelstange wird während der gesamten Bewegung im Überkopf-Lockout gehalten

Overhead Squat

Der Athlet geht mit dem Gewicht über dem Kopf in die Hocke, bis die Hüftfalte unterhalb der Knie ist, und steht dann wieder auf.

REP-Start:

- Überkopf-Lockout mit gestreckten Ellenbogen, gestreckten Knien und gestreckter Hüfte
- Beide Füße berühren den Boden
- Brust raus, Rücken gerade
- Schultern, Hüfte, Knie und Fußgelenke bilden eine vertikale Linie

REP-Ende:

- Überkopf-Lockout mit gestreckten Ellenbogen, gestreckten Knien und gestreckter Hüfte
- Beide Füße berühren den Boden
- Brust raus, Rücken gerade
- Schultern, Hüfte, Knie und Fußgelenke bilden eine vertikale Linie