



WEIGHTED CALISTHENICS

ONE REP MAX

REGELWERK V.1.2

DEUTSCHER CALISTHENICS UND STREETLIFTING VERBAND

Dieses Dokument beinhaltet die Regeln
für das Wettkampfformat
Weighted Calisthenics 1RM (One Rep Max).

Die Regularien wurden von der AG Weighted Calisthenics und dem
DCSV Gesamtpräsidium beschlossen und
am 12.03.2024 veröffentlicht.

Wir danken allen Unterstützern und Partnern, die intensiv an der Erstellung dieses Regelwerks
mitgewirkt haben und in der Umsetzung beteiligt sind.

Dieses Dokument wurde in der deutschen Sprache verfasst.

Das Kopieren der Inhalte ohne ausdrückliche Erwähnung des DCSV ist untersagt.

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt.
Nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige aller Geschlechter.

© 2024 Deutscher Calisthenics und Streetlifting Verband e.V.

www.dcs-verband.de

info@dcs-verband.de

VORWORT ZUM REGELWERK

Der Calisthenics Sport verbreitet sich seit mehreren Jahren weltweit. Auch hierzulande begeistern sich zunehmend Sportler für Calisthenics und die Community. Dies begrüßt der DCSV und möchte seinen Beitrag dazu leisten, um allen Wettkampfsportlern ein faires und objektives Kräftemessen im Cali-Kraftsport mit Zusatzgewichten in einem professionellen Rahmen zu ermöglichen.

Durch die steigende Nachfrage nach einem Wettkampfformat für den **Weighted Calisthenics Sport** in der Kategorie **One Rep Max** hat sich der DCSV gemeinsam mit erfahrenen Weighted Athleten in einer eigens dafür gegründeten Arbeitsgruppe im Jahr 2021 zusammengesetzt und dieses neue Wettkampfformat mit neuem Regelwerk auf Basis bestehender und ähnlicher Competitions entwickelt und 2023 unter Bezugnahme einer Teilnehmerbefragung der DM 2022 sowie 2023 optimiert.

Die Liebe zum Detail steckt hier zwischen den Zeilen, was dem interessierten Leser sofort auffallen wird. Damit möchten wir unseren Beitrag zur Professionalisierung und Verbreitung des Weighted Calisthenics Sports leisten. Mit diesem Wettkampfformat soll eine Grundlage für ein zukünftig noch attraktiveres und durchdachtes Wettkampfsystem mit Vorqualifikationen, Gewichts- und Altersklassen sowie einer würdigen offiziellen **Deutschen Meisterschaft** für Verbandsmitglieder geschaffen werden, die ihrem Namen alle Ehre trägt.

Das Regelwerk kann übergreifend für verschiedene Wettkämpfe genutzt werden. Es beinhaltet die Ergebnisse aus einem langen Aushandlungs- und Diskussionsprozess mit verschiedenen Beteiligten aus der bundesweiten (Weighted) Calisthenics Community.

Da ein Regelwerk nie in Stein gemeißelt ist und Weighted Calisthenics eine sehr junge Sportart mit viel Entwicklungspotential darstellt, behalten wir uns zukünftige Veränderungen und Anpassungen zu Gunsten der Athleten vor.

Das Regelwerk wurde in Zusammenarbeit mit engagierten Athleten aus der bundesweiten Weighted Calisthenics Szene entworfen und wird stetig wohlwollend weiterentwickelt.

Viel Erfolg bei deinen Vorbereitungen auf die bevorstehenden Wettkampfaustragungen und viele persönliche Bestleistungen.

Dein DCSV Team

INHALTSVERZEICHNIS

1	Allgemeines.....	4	5.3	Entscheidungsfindung.....	26
1.1	Generelle Teilnahmebedingungen.	4	5.4	Aufgabenteilung.....	27
1.2	Teilnahmebedingungen zur Deutschen Meisterschaft	5	6	Setting und Wettkampfanlage.....	28
2	Disziplinen und Wertung.....	6	6.1	Klimmzugstange	28
2.1	Allgemeines.....	6	6.2	Turnringe	28
2.2	Disziplinübersicht und - reihenfolge	6	6.3	Dip-Barren.....	28
2.3	Körpergewichtsklassen	6	6.4	Dip-Gürtel	29
2.4	Platzierungsermittlung.....	7	6.5	Kniebeugenständer.....	29
3	Wettkampfablauf	8	6.6	Hantelstange.....	29
3.1	Anwesenheitsmeldung.....	8	6.7	Verschlüsse.....	29
3.2	Betreuer	8	6.8	Gewichte	29
3.3	Einwiegen	8	7	Mitwirkende	30
3.4	Startreihenfolge.....	8	7.1	Wettkampfleitung.....	30
3.5	Aufruf	9	7.2	Kampfrichter.....	30
3.6	Disziplinversuche.....	9	7.3	Signalgeber.....	31
3.7	Angabe der Wettkampfversuche	9	7.4	Technischer Assistent (TI)	31
3.8	Start- und Änderungskarte.....	10	7.5	Kampfgericht	31
3.9	Wettkampfende	11	7.6	Zeitnehmer.....	31
4	Technische Regeln	12	7.7	Scheibenstecker und Spotter ..	31
4.1	Bar Muscle Up	12	8	Bekleidung und Hilfsmittel.....	32
4.2	Ring Muscle Up	14	8.1	Bekleidung	32
4.3	Pull Up / Chin Up	16	8.2	Hilfsmittel.....	32
4.4	Dip	19	8.3	Kontrolle.....	34
4.5	Squat.....	23	9	Sonstige Bestimmungen	34
5	Leistungsbewertung	25	9.1	Verwarnung / Disqualifikation	34
5.1	Allgemeines.....	25	9.2	Medizinische Richtlinien.....	34
5.2	Signale	25	9.3	Anti Doping.....	35
			10	Gültigkeit.....	35



1 ALLGEMEINES

Dieses Regelwerk gibt Informationen zu allen Wettkampfbestimmungen für den Wettkampfsport *Weighted Calisthenics (1RM)*. Es gilt für jeden teilnehmenden Athleten, für die Kampfrichter und alle sonstigen involvierten Akteure beim Wettkampf.

1.1 GENERELLE TEILNAHMEBEDINGUNGEN

1.1.1 MINDESTALTER

Die Teilnahme am Wettkampf ist ab dem 16. Lebensjahr möglich. Teilnehmer, die das 18. Lebensjahr noch nicht erreicht haben, müssen die Einwilligungserklärung der Erziehungsberechtigten gemäß Vorlage spätestens am Wettkampftag bei der Wettkampfleitung unterschrieben vorlegen. Ohne unterschriebene Einwilligungserklärung behält sich die Wettkampfleitung vor, die Teilnahme zu unterbinden.

1.1.2 EIGNUNG

Bei Wettkampfteilnahme wird vorausgesetzt, dass der Athlet nach eigenem Ermessen den Wettkampfanforderungen gewachsen ist bzw. gesundheitlich und körperlich in der Lage ist, diese einwandfrei zu bewältigen.

1.1.3 MITWIRKENDE

Die Teilnahme von Mitwirkenden und Funktionären gemäß Kap. 7 ist ausgeschlossen.

1.1.4 ANMELDUNG

Für die Wettkampfteilnahme ist eine Online-Anmeldung während des Anmeldezeitraums über das bereitgestellte Anmeldeformular bzw. die Weighted Calisthenics Plattform erforderlich. Die Anmeldungen werden nach zeitlichem Eingang berücksichtigt. Aus organisatorischen Gründen und aufgrund örtlicher Gegebenheiten kann eine Teilnehmerobergrenze bestehen. Die Anmeldung erfordert eine Teilnahmebestätigung durch die Wettkampfleitung.



1.2 TEILNAHMEBEDINGUNGEN ZUR DEUTSCHEN MEISTERSCHAFT

1.2.1 VERBANDSMITGLIEDSCHAFT

Für die Wettkampfteilnahme an der Deutschen Meisterschaft ist eine Mitgliedschaft im DCSV erforderlich. Dies gilt nicht für die Teilnahme an der Qualifikation.

1.2.2 WOHSITZ UND -DAUER

Für die Wettkampfteilnahme wird gemäß den Voraussetzungen der Mitgliedschaft im DCSV ein fester Wohnsitz in Deutschland vorausgesetzt. Die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft setzt einen Wohnsitz in Deutschland seit mind. 2 Jahren voraus. In Ausnahmefällen dürfen nach Beschluss der Wettkampfleitung auch Athleten ohne entsprechende Wohndauer außerhalb der Wertung an der Meisterschaft teilnehmen.

1.2.3 QUALIFIKATION

Die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft ist nur nach ordnungsgemäßer Anmeldung zur Qualifikation sowie erfolgreicher Leistungserbringung möglich. Die konkreten Vorgaben zur Qualifikation sind im Dokument „Qualifikationsbestimmungen zur Deutschen Meisterschaft“ des DCSV definiert.

1.2.4 ANMELDUNG

Nach erfolgreicher Qualifikation sind eine Anmeldung und Bezahlung der Teilnahmegebühren zur Deutschen Meisterschaft gemäß Benachrichtigung über das bereitgestellte Anmeldeformular notwendig.

1.2.5 WILDCARD

Die Deutschen Meister (Erstplatzierten jeder Gewichtsklasse) erhalten eine Wildcard für die Teilnahme in derselben Gewichtsklasse bei der Deutschen Meisterschaft im folgenden Jahr. Eine Leistungserbringung über die Qualifikation ist für entsprechende Athleten nicht notwendig. Eine ordnungsgemäße Anmeldung zur Qualifikation wird dennoch vorausgesetzt, um die Teilnahmeabsicht zu erfassen.



2 DISZIPLINEN UND WERTUNG

2.1 ALLGEMEINES

Das Ziel im Wettkampfsport Weighted Calisthenics (1RM) ist es, die größtmögliche Last in einer gültigen Wiederholung eines festgelegten Bewegungsbereichs in vier verschiedenen Disziplinen zu bewegen. Jeder Athlet hat je Disziplin drei Versuche. Der schwerste gültige Versuch wird in der Gesamtwertung berücksichtigt. Gesamtsieger einer Gewichtsklasse ist der Athlet mit dem höchsten Total (Summe der höchsten Last aller vier gültigen Versuche aus jeder Disziplin).

2.2 DISZIPLINÜBERSICHT UND -REIHENFOLGE

Folgende vier Disziplinen werden in drei Versuchen von allen Athleten in unveränderter Reihenfolge nacheinander durchgeführt:

MÄNNER	FRAUEN
1. Bar Muscle Up	1. Ring Muscle Up
2. Pull Up / Chin Up	2. Pull Up / Chin Up
3. Dip	3. Dip
4. Squat	4. Squat

2.3 KÖRPERGEWICHTSKLASSEN

Die Athleten werden nach zwei Geschlechtern und dem am Wettkampftag ermittelten Körpergewicht in folgende Gewichtsklassen unterteilt:

MÄNNER	FRAUEN
-66 kg (bis 66,0 kg)	-57 kg (bis 57,0 kg)
-73 kg (von 66,01 bis 73,0 kg)	-63 kg (von 57,01 bis 63,0 kg)
-80 kg (von 73,01 bis 80,0 kg)	-70 kg (von 63,01 bis 70,0 kg)
-87 kg (von 80,01 bis 87,0 kg)	+70 kg (von 70,01 kg aufwärts)
-94 kg (von 87,01 bis 94,0 kg)	
+94 kg (von 94,01 kg aufwärts)	



2.4 PLATZIERUNGSERMITTLUNG

2.4.1 SIEGER

In jeder Körpergewichtsklasse beider Geschlechter wird jeweils ein Erst-, Zweit- und Drittplatzierter gekürt. Wenn weniger als drei Athleten eine Körpergewichtsklasse füllen, so entfallen die übrigen Platzierungen.

2.4.2 GESAMTPUNKTZAHL (TOTAL)

Der jeweils schwerste gültige Versuch in den vier Disziplinen fließt in die Gesamtwertung ein und ergibt summiert das sogenannte Total. Diese Gesamtpunktzahl bestimmt den Rang des Athleten in seiner Körpergewichtsklasse.

2.4.3 PUNKTEGLEICHSTAND

Im Falle eines Punktegleichstandes zweier oder mehrerer Athleten durch das gleiche Total, siegt der Athlet mit dem geringeren Körpergewicht. Bei identischem Total und Körpergewicht siegt der Athlet, der zuerst das Total erreichte.

2.4.4 DISQUALIFIKATION

In jeder Disziplin muss mindestens eine gültige Wiederholung erreicht werden, ansonsten wird der Athlet disqualifiziert. Im Falle einer Disqualifikation darf der Athlet außerhalb der Wertung seine übrigen Versuche antreten.



3 WETTKAMPFABLAUF

3.1 ANWESENHEITSMELDUNG

Nach erfolgter Wettkampfanmeldung muss jeder Athlet während des im Vorfeld bekanntgegebenen Meldungszeitraum seine Anwesenheit vor Ort bestätigen.

3.2 BETREUER

Jeder Athlet ist berechtigt vor Ort bei der Meldung einen Betreuer (Coach etc.) zu bestimmen. Dieser darf den Aufwärm- und Wettkampfbereich betreten, sofern keine anderen Regelungen getroffen werden wie ausgewiesene Bereiche für die Betreuer. Zudem darf der Betreuer in Stellvertretung seines Athleten die Versuchsangaben für die Disziplinversuche vornehmen.

3.3 EINWIEGEN

3.3.1 GESCHLECHTERTRENNUNG

Männliche und weibliche Athleten werden in getrennten Räumen gewogen. Im Wiegeraum dürfen sich nur Personen des gleichen Geschlechts aufhalten.

3.3.2 BEKLEIDUNG

Das Wiegen erfolgt ausschließlich in Unterwäsche. Eine vollständige Entkleidung ist nicht gestattet.

3.3.3 WAAGE

Das Wiegen des Athleten erfolgt auf geeichten Waagen.

3.3.4 GEWICHTSDIFFERENZ

Bei Über- oder Unterschreitung der Gewichtsklasse, für die sich ein Athlet angemeldet oder qualifiziert hat, darf er nur außerhalb der Wertung starten.

3.4 STARTREIHENFOLGE

Die Startreihenfolge der Athleten einer Gewichtsklasse in den einzelnen Disziplinen orientiert sich immer am Gewicht, welches beim Kampfgericht vor dem jeweils bevorstehenden Versuch angemeldet wurde und kann sich innerhalb einer Disziplin mehrmals verändern. Der Athlet mit dem geringsten Gewicht startet. Die übrigen Athleten starten aufsteigend. Bei identischen Gewichtsmeldungen zweier oder mehrerer Athleten einer Gewichtsklasse startet jeweils der Athlet mit dem niedrigeren Körpergewicht vor dem höheren.



3.5 AUFRUF

Jeder Athlet hat gemäß Athletenreihenfolge nach Aufruf 60 Sekunden Zeit, um sich unmittelbar auf die Wettkampffläche zu begeben und seinen Disziplinversuch einzuleiten. Bei Überschreiten der Zeitvorgabe, wird der Versuch vom Zeitnehmer als ungültig gewertet.

3.6 DISZIPLINVERSUCHE

3.6.1 ANZAHL

Jedem Athleten stehen pro Disziplin drei Wertungsversuche zu.

3.6.2 FREIWILLIGER NICHTANTRITT

Der Athlet ist nicht verpflichtet, zu allen drei Versuchen anzutreten. Er kann frei-bleibende Versuche ohne Angabe von Gründen auslassen.

3.6.3 PAUSENZEIT

Zwischen den Versuchen stehen jedem Athleten mindestens 5 Minuten Pause zu.

3.6.4 VIDEOBEWEIS

Jeder Versuch wird gefilmt. Der Athlet darf je Disziplin maximal einmal einen Videobeweis unmittelbar nach seinem Versuch und der Bekanntgabe des Kampfrichterentscheids einfordern, sofern es keinen einstimmigen Mehrheitsentscheid der drei Kampfrichter gab (2 rote und 1 weiße Flagge). Durch Verlassen der Plattform bzw. der Wettkampffläche erlischt die Option einer Videobeweiseinforderung. Auf Grundlage des Videomaterials wird der Versuch erneut nach dem Mehrheitsprinzip bewertet.

3.7 ANGABE DER WETTKAMPFVERSUCHE

Der Athlet hat dafür Sorge zu tragen, dass er oder sein Betreuer frühzeitig vor jedem Disziplinantritt dem Kampfgericht das gewählte Gewicht mittels Einwurfs der Startkarte in das dafür vorgesehene Kästchen übermittelt. Die Startkarte muss immer spätestens unmittelbar nach dem Disziplinversuchs des letzten Athleten in der jeweiligen Gewichtsklasse eingeworfen werden.



3.8 START- UND ÄNDERUNGSKARTE

3.8.1 FUNKTIONSWEISE

Die Athleten erhalten nach dem Einwiegen je 1 Startkarte und 4 Änderungskarten, mit dessen Hilfe sie oder ihr Betreuer

- a) persönliche Angaben wie Namen und Gewichtsklasse, Höhen- und Breitereinstellungen für die Squat und Dip Disziplin vermerken;
- b) ihre gewählten Gewichte vor jedem Versuch angeben;
- c) nachträgliche Änderungen der bereits angegebenen Versuche anmelden;

Die Ermittlung der individuellen Einstellung für die Dip und Squat Disziplinen erfolgt vor dem 1. Versuch und wird in den entsprechenden Feldern vermerkt. Der Veranstalter behält sich vor die physischen Startkarten durch eine elektronische Lösung zu ersetzen.

3.8.2 STARTKARTE

Die Startkarte (*Abb. 1*) muss immer spätestens unmittelbar nach dem Disziplinversuch des letzten Athleten der jeweiligen Gewichtsklasse in das Kästchen eingeworfen werden. Bei nicht rechtzeitiger Versuchsangabe nach Aufruf des Kampfgerichts wird das Gewicht des jeweiligen Athleten um das kleinstmögliche Gewicht zum vorherigen Versuch erhöht, sofern dieser gültig war. Bei ungültigen Versuchen wird dasselbe Gewicht gewählt. Die Startkarten werden nach jeder Runde und Übertragung der Angaben durch das Kampfgericht an die Athleten zurückgegeben.

3.8.3 ÄNDERUNGSKARTE

Insgesamt sind vier nachträgliche Änderungen von bereits angegebenen Versuchen gestattet. Diese werden über die zusätzlichen vier Änderungskarten (*Abb. 2*) angegeben (je Disziplin eine) und können spätestens 60 Sekunden vor dem anstehenden eigenen Versuch beim Kampfgericht bzw. der Zuständigkeit übermittelt werden. Das Kampfgericht darf im Falle von zu kurzfristig eingereichten Änderungskarten diese ablehnen. Die Änderungskarten verbleiben bei dem Kampfgericht und werden nicht an den Athleten zurückgegeben. Änderungskarten können das zuvor gewählte Gewicht entweder erhöhen oder aber auch herabsetzen.



Vor- und Nachname		Gewichtsklasse (M) <input type="checkbox"/> 66 kg <input type="checkbox"/> 87 kg <input type="checkbox"/> 73 kg <input type="checkbox"/> 94 kg <input type="checkbox"/> 80 kg <input type="checkbox"/> 94 kg		Gewichtsklasse (W) <input type="checkbox"/> 57 kg <input type="checkbox"/> 70 kg <input type="checkbox"/> 63 kg <input type="checkbox"/> 70 kg		Körpergewicht	
Ständerhöhe Squat		Breite Dip-Barren		Betreuer			
	Muscle Up	Pull/Chin Up	Dip	Squat	Bestversuch		
1. Versuch							
2. Versuch							
3. Versuch							
STARTKARTE WEIGHTED CALISTHENICS		DCSV DEUTSCHER CALISTHENICS UND STREETLIFTING VERBAND		Veranstaltung Deutsche Meisterschaft Weighted Calisthenics Wetzlar 2023		Eingebr. Änderungskarten <input type="checkbox"/> 1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4.	

Deutscher Calisthenics und Streetlifting Verband e.V.

Vor- und Nachname		Gewichtsklasse (M) <input type="checkbox"/> 66 kg <input type="checkbox"/> 87 kg <input type="checkbox"/> 73 kg <input type="checkbox"/> 94 kg <input type="checkbox"/> 80 kg <input type="checkbox"/> 94 kg		Gewichtsklasse (W) <input type="checkbox"/> 57 kg <input type="checkbox"/> 70 kg <input type="checkbox"/> 63 kg <input type="checkbox"/> 70 kg		Körpergewicht	
Ständerhöhe Squat		Breite Dip-Barren		Betreuer			
	Muscle Up	Pull/Chin Up	Dip	Squat	Bestversuch		
1. Versuch							
2. Versuch							
3. Versuch							
ÄNDERUNGSKARTE WEIGHTED CALISTHENICS		DCSV DEUTSCHER CALISTHENICS UND STREETLIFTING VERBAND		Veranstaltung Deutsche Meisterschaft Weighted Calisthenics Wetzlar 2023		Eingebr. Änderungskarten <input type="checkbox"/> 1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4.	

Deutscher Calisthenics und Streetlifting Verband e.V.

Abbildung 1 Startkarte

Abbildung 2 Änderungskarte

3.8.4 VERSUCHSWAHL

Der Athlet muss in den Disziplinen Bar/Ring Muscle Up, Pull/Chin Up und Dip das Gewicht um mind. 1,25 kg im Vergleich zum vorherigen Versuch steigern. In der Disziplin Squat um mind. 2,5 kg.

3.8.5 REKORDVERSUCH

Im Falle eines angepeilten DCSV Rekordversuchs darf der Athlet in den Disziplinen Bar/Ring Muscle Up, Pull/Chin Up und Dip das Gewicht mit Microplates in den Abstufungen 0,25 kg, 0,5 kg und 1 kg steigern. In der Disziplin Squat in den Abstufungen 0,5 kg, 1 kg, 2 kg.

3.9 WETTKAMPFENDE

3.9.1 ZEITPUNKT

Der Wettkampf ist offiziell beendet, sobald alle Disziplinen von jedem gemeldeten und anwesenden Athleten absolviert worden sind, sofern diese nicht disqualifiziert worden sind oder die Wettkampfstätte verlassen haben.

3.9.2 SIEGEREHRUNG

Die Siegerehrung, die unmittelbar nach Ende des Wettkampfes stattfindet, ist nicht Teil des offiziellen Wettkampfes.



4 TECHNISCHE REGELN

4.1 BAR MUSCLE UP

4.1.1 ABLAUF

Der Athlet begibt sich nach Aufruf zur Wettkampfplattform. Mit Hilfe des Dip-Gürtels befestigt der Athlet diesen selbstständig (oder mit Hilfe der Scheibenstecker) an seiner Hüfte. Der Athlet betritt die Muscle Up Plattform und nimmt im Ristgriff die Ausgangsposition mit vollständig gestreckten Ellenbogen ein. Nach dem Kommando des Signalgebers „Go!“ darf der Athlet seinen Disziplinversuch starten. Der Versuch gilt als begonnen, sobald der Körper den Kontakt zur Plattform oder zum Boden verliert. Der Athlet darf im Anschluss beliebig oft nach vorne und hinten pendeln oder unmittelbar nach Verlassen der Plattform bzw. des Bodens den Zug mit vollständig gestreckten Ellenbogen einleiten. Nach der Aufwärtsbewegung und anschließendem Herausdrücken des Körpers (Bar Dip) ist die Endposition erst dann erreicht, wenn die Ellenbogen vollständig gestreckt sind (Dip-Lockout). Eine gleichbleibende Bein- oder Hüftbeugung über den gesamten Versuch ist gestattet, sofern diese sich nicht währenddessen deutlich zum Vorteil des Athleten verändert. Der Versuch gilt erst dann als beendet, wenn der Athlet in der Endposition das letzte Kommando des Signalgebers „Box!“ befolgt durch erneute Einnahme der Ausgangsposition oder ein frühzeitiger Versuchsabbruch vorliegt. Die Wettkampfrichter signalisieren im Anschluss die Gültigkeit des Versuchs.

4.1.2 AUSFÜHRUNG

	PHASE	BEWEGUNGS AUSFÜHRUNG	
	Ausgangsposition (Plattform/Boden)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Plattform- oder Bodenkontakt mit beiden Füßen ▪ Beide Hände umgreifen im Obergriff (Ristgriff) die Stange. ▪ Ellenbogen sind vollständig gestreckt ▪ Das Handgelenk berührt nicht die Stange (False Grip nicht erlaubt) 	
	„Go!“ Signal		
DISZIPLINVERSUCH	Pendelbewegung (Hang-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kein Plattform- oder Bodenkontakt mehr ▪ Körper pendelt vorwärts u. o. rückwärts bis zum Zug 	Gleichbleibende Knie- und Hüftstreckung
	Aufwärtsbewegung (Zug, Transition)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Körper bewegt sich gleichmäßig aufwärts ▪ Überwindung der Klimmzugstange (Transition) ▪ Herausdrücken des Körpers (Bar Dip) 	
	Endposition (Dip-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ellenbogen sind vollständig gestreckt (Stütz) 	
	„Box!“ Signal		



4.1.3 REGELVERSTÖßE

	BEZEICHNUNG	ERLÄUTERUNG
4.1.3.1	Signal	Nicht abwarten oder missachten eines Signals.
4.1.3.2	Lockout	Die Ellenbogen erreichen nicht sichtbar die Gelenkendstellung in der Ausgangsposition, vor der Aufwärtsbewegung (Hang-Lockout) oder in der Endposition (Dip-Lockout).
4.1.3.3	Kick	Eine deutliche Veränderung der Kniestreckung bzw. -beugung während des Versuches und zu einem Vorteil des Athleten führt.
4.1.3.4	Hip Drive / Kip	Eine deutliche Veränderung der Hüftstreckung bzw. -beugung der Beine aus dem Hüftgelenk während des Versuches und zu einem Vorteil des Athleten führt.
4.1.3.5	Asynchrone Transition	Ungleichmäßige Transition beim Überwinden der Klimmzugstange in der Aufwärtsbewegung. Ein Ellenbogen wird dabei schneller als der andere an der Stange vorbeigeführt.
4.1.3.6	Pause / Dip Hold	Keine durchgehend flüssige Transition. Eine Verweildauer länger als 1 Sek. im Dip Hold (Bewegungsstillstand) vor dem Dip-Lockout.
4.1.3.7	Abwärtsbewegung	Eine Umkehr der Bewegungsrichtung in der Abwärtsbewegung, bevor die Endposition erreicht wurde. Die Veränderung der Schulterposition (Depression/Elevation) zählt nicht darunter.
4.1.3.8	Grip-Verlust	Vollständiger Verlust des Kontakts zur Klimmzugstange mit mind. einer Hand.
4.1.3.9	False Grip	Handgelenke haben Kontakt zur Stange.

Grafische Darstellung der Regelverstöße „Kick“ und „Hip Drive / Kip“ am Beispiel der Ring Muscle Up Disziplin (gilt auch für die Bar Muscle Up Disziplin):

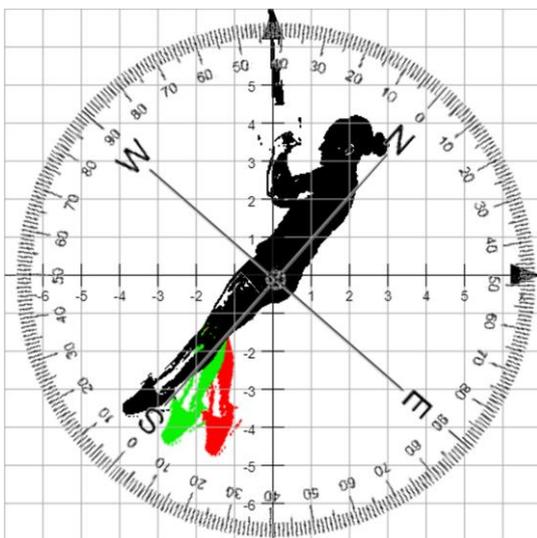


ABBILDUNG 1
REGELVERSTOß [4.1.4.3] KICK

Eine zum Vorteil des Athleten deutliche Veränderung des Kniewinkels während des Versuchs (rot) ist nicht gestattet. Eine leichte Veränderung (grün) wird toleriert.

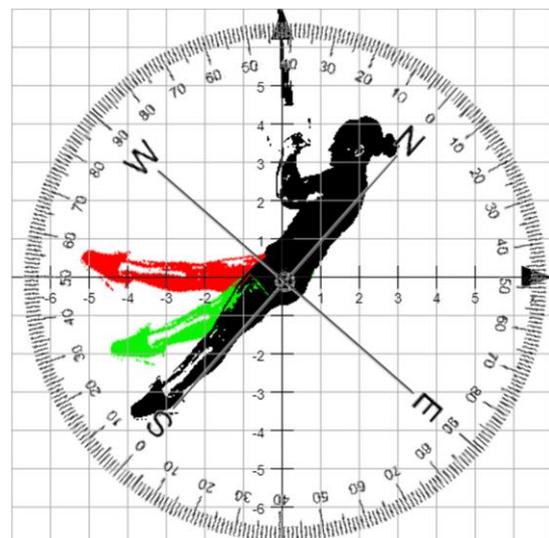


ABBILDUNG 2
REGELVERSTOß [4.1.4.4] HIP DRIVE / KIP

Eine zum Vorteil des Athleten deutliche Veränderung des Hüftwinkels während des Versuchs (rot) ist nicht gestattet. Eine leichte Veränderung (grün) wird toleriert.



4.2 RING MUSCLE UP

4.2.1 ABLAUF

Die Athletin begibt sich nach Aufruf zur Wettkampfplattform. Mit Hilfe des Dip-Gürtels befestigt die Athletin diesen selbstständig (oder mit Hilfe der Scheibenstecker) an ihrer Hüfte. Im Anschluss nimmt die Athletin im Ristgriff (False Grip erlaubt) die Ausgangsposition ein und begibt sich eigenständig mit vollständig gestreckten Ellenbogen (Hang-Lockout) in die Startposition. Der Versuch gilt als begonnen, sobald der Körper den Kontakt zur Plattform oder zum Boden verliert. Erst nach dem Kommando des Signalgebers „Go!“ darf die Athletin aus der Startposition ohne Schwungnahme und mit vollständig gestreckten Ellenbogen den Zug einleiten. Nach der Aufwärtsbewegung und anschließendem Herausdrücken des Körpers (Ring Dip) ist die Endposition erst dann erreicht, wenn die Ellenbogen vollständig gestreckt sind (Dip-Lockout). Eine gleichbleibende Bein- oder Hüftbeugung über den gesamten Versuch ist gestattet, sofern diese sich nicht währenddessen deutlich zum Vorteil der Athletin verändert. Der Versuch gilt erst dann als beendet, wenn die Athletin in der Endposition das letzte Kommando des Signalgebers „Box!“ befolgt durch erneute Einnahme der Ausgangsposition oder ein frühzeitiger Versuchsabbruch vorliegt. Die Wettkampfrichter signalisieren im Anschluss die Gültigkeit des Versuchs.

4.2.2 AUSFÜHRUNG

	PHASE	BEWEGUNGS-AUSFÜHRUNG	
	Ausgangsposition (Plattform/Boden)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Plattform- oder Bodenkontakt mit beiden Füßen ▪ Beide Hände umgreifen im Obergriff (Ristgriff) die Ringe ▪ Das Handgelenk darf die Ringe berühren (False Grip) 	
DISZIPLINVERSUCH	Startposition (Hang-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kein Plattform- oder Bodenkontakt mehr ▪ Ellenbogen sind vollständig gestreckt 	Gleichbleibende Knie- und Hüftstreckung
	„Go!“ Signal		
	Aufwärtsbewegung (Zug, Transition)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Körper bewegt sich gleichmäßig aufwärts ▪ Überwindung der Turnringe (Transition) ▪ Herausdrücken des Körpers (Bar Dip) 	
	Endposition (Dip-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ellenbogen sind vollständig gestreckt (Support Hold) 	
	„Box!“ Signal		▪

4.2.3 REGELVERSTÖßE



	BEZEICHNUNG	ERLÄUTERUNG
4.2.3.1	Signal	Nicht abwarten oder missachten eines Signals.
4.2.3.2	Lockout	Die Ellenbogen erreichen nicht sichtbar die Gelenkendstellung vor der Aufwärtsbewegung (Hang-Lockout) oder der Endposition (Dip-Lockout).
4.2.3.3	Kick	Eine deutliche Veränderung der Kniestreckung bzw. -beugung während des Versuches und zu einem Vorteil der Athletin führt.
4.2.3.4	Hip Drive / Kip	Eine deutliche Veränderung der Hüftstreckung bzw. -beugung der Beine aus dem Hüftgelenk während des Versuches und zu einem Vorteil der Athletin führt.
4.2.3.5	Asynchrone Transition	Ungleichmäßige Transition beim Überwinden der Turnringe in der Aufwärtsbewegung. Ein Ellenbogen wird dabei schneller als der andere an den Turnringen vorbeigeführt.
4.2.3.6	Pause / Dip Hold	Keine durchgehend flüssige Transition. Eine Verweildauer länger als 1 Sek. im Dip Hold (Bewegungsstillstand) vor dem Dip-Lockout.
4.2.3.7	Abwärtsbewegung	Eine Umkehr der Bewegungsrichtung in eine Abwärtsbewegung, bevor die Endposition erreicht wurde. Die Veränderung der Schulterposition (Depression/Elevation) zählt nicht darunter.
4.2.3.8	Grip-Verlust	Vollständiger Verlust des Kontakts zu den Turnringen mit mind. einer Hand.

Grafische Darstellung der Regelverstöße „Kick“ und „Hip Drive / Kip“ am Beispiel der Ring Muscle Up Disziplin (gilt auch für die Bar Muscle Up Disziplin):

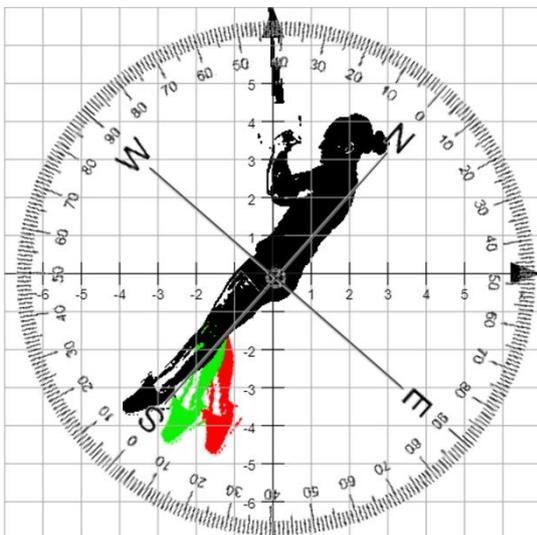


ABBILDUNG 1
REGELVERSTOß [4.2.3.3] KICK

Eine zum Vorteil der Athletin deutliche Veränderung des Kniewinkels während des Versuchs (rot) ist nicht gestattet. Eine leichte Veränderung (grün) wird toleriert.

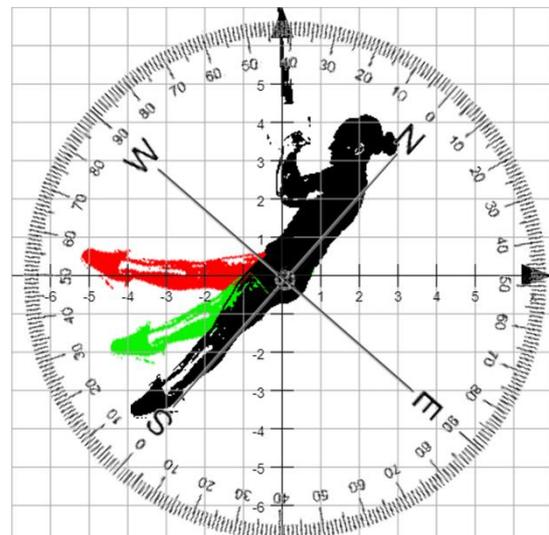


ABBILDUNG 2
REGELVERSTOß [4.2.3.4] HIP DRIVE / KIP

Eine zum Vorteil der Athletin deutliche Veränderung des Hüftwinkels während des Versuchs (rot) ist nicht gestattet. Eine leichte Veränderung (grün) wird toleriert.



4.3 PULL UP / CHIN UP

4.3.1 ABLAUF

Der Athlet begibt sich nach Aufruf zur Wettkampfplattform. Mit Hilfe des Dip-Gürtels befestigt der Athlet diesen selbstständig (oder mit Hilfe der Scheibenstecker) an seiner Hüfte. Im Anschluss nimmt der Athlet im Rist- oder Kammgriff die Ausgangsposition ein und begibt sich eigenständig mit vollständig gestreckten Ellenbogen (Hang-Lockout) in die Startposition. Der Versuch gilt als begonnen, sobald der Körper den Kontakt zur Plattform oder zum Boden verliert. Nach dem Signal des Kampfrichters „Go!“ darf der Athlet mit vollständig gestreckten Ellenbogen den Zug einleiten. Eine gleichbleibende Bein- oder Hüftbeugung über den gesamten Versuch ist gestattet, sofern diese sich nicht währenddessen deutlich zum Vorteil des Athleten verändert. Der Versuch gilt erst dann als beendet, wenn der Athlet sich nach der Endposition (Kinn über der Stange) wieder in die Startposition (Hang-Lockout) begibt und im Anschluss das letzte Kommando des Signalgebers „Box!“ befolgt durch erneute Einnahme der Ausgangsposition oder ein frühzeitiger Versuchsabbruch vorliegt. Die Wettkampfrichter signalisieren im Anschluss die Gültigkeit des Versuchs.

4.3.2 AUSFÜHRUNG

PHASE		BEWEGUNGSAusFÜHRUNG	
	Ausgangsposition (Plattform/Boden)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Plattform- oder Bodenkontakt mit beiden Füßen ▪ Beide Hände umgreifen im Obergriff (Ristgriff) oder Untergriff (Kammgriff) die Stange 	
DISZIPLINVERSUCH	Startposition (Hang-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kein Plattform- oder Bodenkontakt mehr ▪ Ellenbogen sind vollständig gestreckt 	Gleichbleibende Knie- und Hüftstreckung
	„Go!“ Signal		
	Aufwärtsbewegung (Zug)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Körper bewegt sich aufwärts durch Beugung der Ellenbogen 	
	Endposition (Kinn über der Stange)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Das Kinn passiert sichtbar die Stange horizontal und vertikal (Abb. 7-9) 	
	„Box!“ Signal		▪



4.3.3 REGELVERSTÖßE

	BEZEICHNUNG	ERLÄUTERUNG
4.3.3.1	Signal	Nicht abwarten oder missachten eines Signals.
4.3.3.2	Lockout	Die Ellenbogen erreichen nicht sichtbar die Gelenkendstellung vor der Aufwärtsbewegung (Hang-Lockout).
4.3.3.3	Kick	Eine deutliche Veränderung der Kniestreckung bzw. -beugung während des Versuches und zu einem Vorteil des Athleten führt (wie beim BMU/RMU).
4.3.3.4	Hip Drive / Kip	Eine deutliche Veränderung der Hüftstreckung bzw. -beugung der Beine aus dem Hüftgelenk während des Versuches und zu einem Vorteil des Athleten führt (wie beim BMU/RMU).
4.3.3.5	Höhe	Das Kinn überquert die Stange nicht sichtbar horizontal und oder nicht annähernd vertikal (<i>Abb. 1-6</i>).
4.3.3.6	Abwärtsbewegung	Eine Umkehr der Bewegungsrichtung in eine Abwärtsbewegung, bevor die Endposition erreicht wurde. Die Veränderung der Schulterposition (Depression/Elevation) zählt nicht darunter.



Grafische Darstellung des Regelverstößes, Kap. 4.3.3.5 „Höhe“ bei der Pull Up / Chin Up Disziplin:

<p>ABBILDUNG 1 UNGÜLTIG</p> <p>Das Kinn überquert die Stange weder horizontal noch vertikal.</p>	<p>ABBILDUNG 2 UNGÜLTIG</p> <p>Das Kinn überquert die Stange zwar vertikal, jedoch nicht horizontal.</p>	<p>ABBILDUNG 3 UNGÜLTIG</p> <p>Das Kinn überquert die Stange zwar horizontal, aber nicht annähernd vertikal im gelben Bereich.</p>
<p>ABBILDUNG 4 EVTL. UNGÜLTIG</p> <p>Das Kinn überquert zwar grenzwertig horizontal Stange, jedoch vertikal nur im gelben Bereich.</p>	<p>ABBILDUNG 5 EVTL. UNGÜLTIG</p> <p>Das Kinn überquert zwar horizontal Stange, jedoch vertikal nur im gelben Bereich.</p>	<p>ABBILDUNG 6 EVTL. UNGÜLTIG</p> <p>Das Kinn überquert in einer starken Schräglage grenzwertig horizontal die Stange und vertikal nur im gelben Bereich.</p>
<p>ABBILDUNG 7 GÜLTIG</p> <p>Das Kinn überquert deutlich horizontal die Stange und vertikal im grünen Bereich.</p>	<p>ABBILDUNG 8 GÜLTIG</p> <p>Das Kinn überquert horizontal die Stange und vertikal im grünen Bereich.</p>	<p>ABBILDUNG 9 GÜLTIG</p> <p>Die Kinnschmähle überquert horizontal die Stange und vertikal im grünen Bereich.</p>



4.4 DIP

4.4.1 ABLAUF

Der Athlet begibt sich nach Aufruf zur Wettkampfplattform. Mit Hilfe des bereitgestellten Dip-Gürtel befestigt der Athlet diesen selbstständig (oder mit Hilfe der Scheibenstecker) an seiner Hüfte. Im Anschluss nimmt der Athlet durch Umgreifen der Dip-Stangen die Ausgangsposition ein und begibt sich eigenständig mit vollständig gestreckten Ellenbogen durch Verlassen der Box (Dip-Lockout) in die Startposition. Der Versuch gilt als begonnen, sobald der Körper den Kontakt zur Plattform oder zum Boden verliert. Nach dem Kommando des Kampfrichters „Go!“ darf der Athlet mit vollständig gestreckten Ellenbogen die Abwärtsbewegung einleiten. Als Mindesttiefe muss sich die höchste Erhebung der Schultermuskulatur mind. auf oder unterhalb der höchsten Erhebung des Ellenbogens befinden. Anschließend leitet der Athlet die Aufwärtsbewegung durch Strecken der Ellenbogen ein. Eine gleichbleibende Beinbeugung über den gesamten Versuch ist gestattet, sofern diese sich nicht währenddessen deutlich zum Vorteil des Athleten verändert. Der Versuch gilt mit dem Erreichen der Endposition durch vollständige Streckung der Ellenbogen oder bei einem frühzeitigem Versuchsabbruch als beendet. Der Versuch gilt erst dann als beendet, wenn der Athlet in der Endposition (Dip-Lockout) das letzte Kommando des Signalgebers „Box!“ befolgt durch erneute Einnahme der Ausgangsposition oder ein frühzeitiger Versuchsabbruch vorliegt. Die Wettkampfrichter signalisieren im Anschluss die Gültigkeit des Versuchs.

4.4.2 AUSFÜHRUNG

PHASE		BEWEGUNGSAusFÜHRUNG	
	Ausgangsposition (Plattform/Boden)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Plattform- oder Bodenkontakt mit beiden Füßen ▪ Beide Hände umgreifen die Holmstangen des Dip-Barrens 	
DISZIPLINVERSUCH	Startposition (Dip-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kein Plattform- oder Bodenkontakt mehr ▪ Ellenbogen sind vollständig gestreckt 	Gleichbleibende Kniestreckung
	„Go!“ Signal		
	Abwärtsbewegung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Körper bewegt sich abwärts durch Beugung der Ellenbogen 	
	Umkehrposition	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der höchste Punkt der Schultermuskulatur befindet sich mind. auf oder unterhalb der horizontalen Linie zum höchsten Punkt des Ellenbogens (<i>Abb. 1</i>) ▪ Der höchste Punkt des Hüftknochens ist mind. auf gleicher Höhe mit der Oberkante der Dip-Stange 	
	Aufwärtsbewegung (Druck)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Körper bewegt sich aufwärts durch Streckung der Ellenbogen 	
	Endposition (Dip-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ellenbogen sind vollständig gestreckt (Stütz) 	
„Box!“ Signal			



4.4.3 REGELVERSTÖßE

	BEZEICHNUNG	ERLÄUTERUNG
4.4.3.1	Signal	Nicht abwarten oder missachten eines Signals.
4.4.3.2	Schultertiefe	Nicht ausreichende Tiefe im Dip. Der höchste Punkt der Schultermuskulatur befindet sich oberhalb der horizontalen Linie zum höchsten Punkt des Ellenbogens (Abb. 2).
4.4.3.3	Hüfttiefe	Der höchste Punkt des Hüftknochens ist oberhalb der Oberkante der Dip-Stange (Abb. 3, 4).
4.4.3.4	Lockout	Die Ellenbogen erreichen nicht sichtbar die Gelenkendstellung in der Start- oder Endposition (Abb. 5).
4.4.3.5	Kick	Eine deutliche Veränderung der Kniestreckung bzw. -beugung während des Versuches und zu einem Vorteil des Athleten führt (Abb. 6).
4.4.3.6	Überstreckung	Überstreckung der Wirbelsäule und resultierender Kontrollverlust über das Gewicht (Abb. 7).
4.4.3.7	Abwärtsbewegung	Eine Umkehr der Bewegungsrichtung in eine Abwärtsbewegung, bevor die Endposition erreicht wurde.

Grafische Darstellung verschiedener Regelverstöße in der Dip Disziplin:



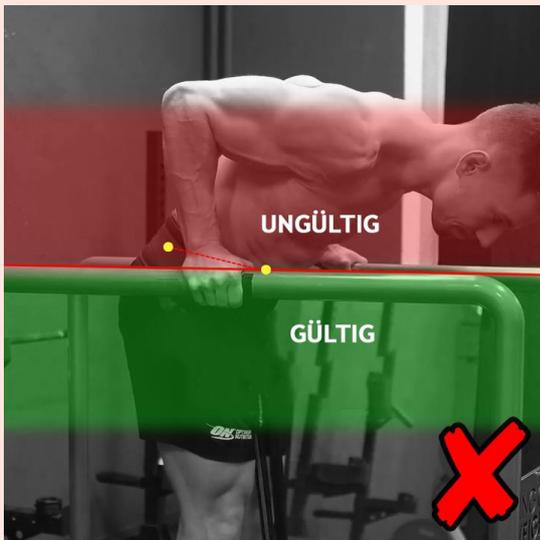


ABBILDUNG 3
REGELVERSTÖß [4.4.3.3]
UNGÜLTIGE HÜFTTIEFE

Der höchste Punkt des Hüftknochens ist grenzwertig oberhalb der Oberkante der Dip-Stange.

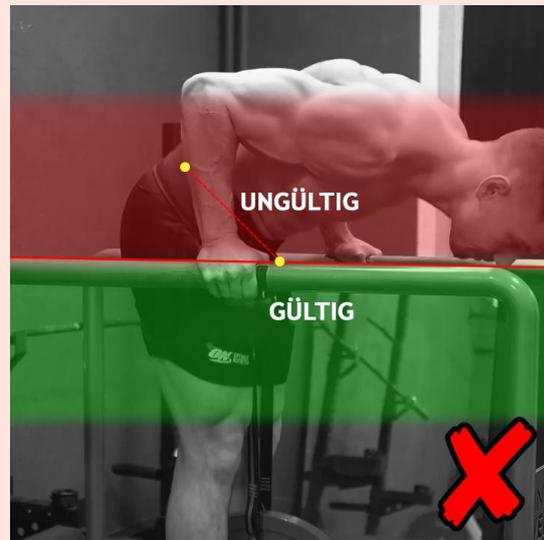


ABBILDUNG 4
REGELVERSTÖß [4.4.3.3]
UNGÜLTIGE HÜFTTIEFE

Der höchste Punkt des Hüftknochens ist deutlich oberhalb der Oberkante der Dip-Stange.

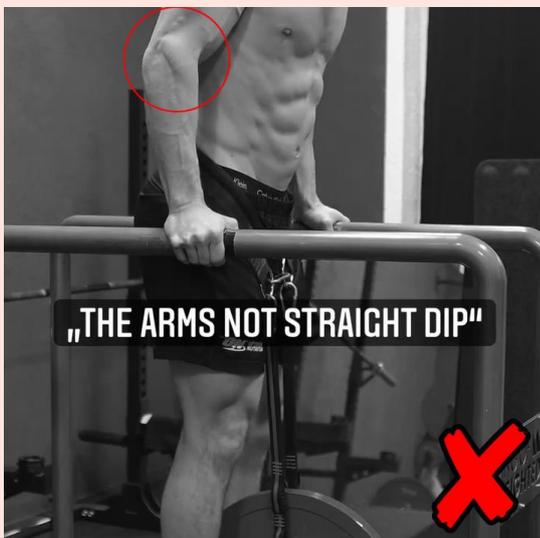


ABBILDUNG 5
REGELVERSTÖß [4.4.3.4]
UNGÜLTIG DURCH FEHLENDEN LOCKOUT

Die Ellenbogen sind in der Start- oder Endposition nicht vollständig gestreckt.

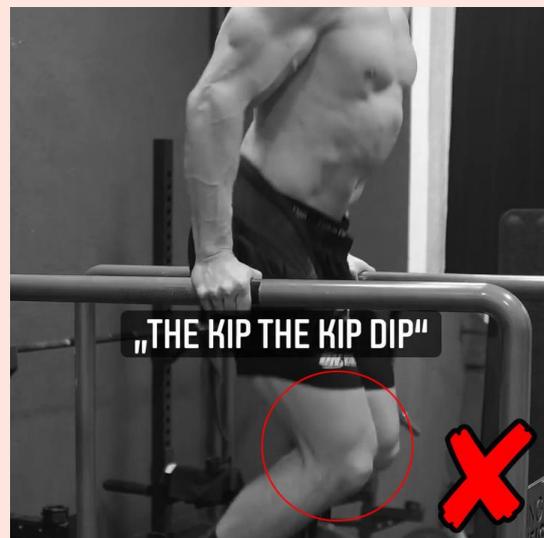


ABBILDUNG 6
REGELVERSTÖß [4.4.3.5]
UNGÜLTIG DURCH KICK

Eine deutliche Veränderung der Kniestreckung bzw. -beugung während des Versuches und zu einem Vorteil des Athleten führt ist nicht erlaubt. Eine leichte Veränderung während des Versuchs wird toleriert (wie beim BMU/RMU).

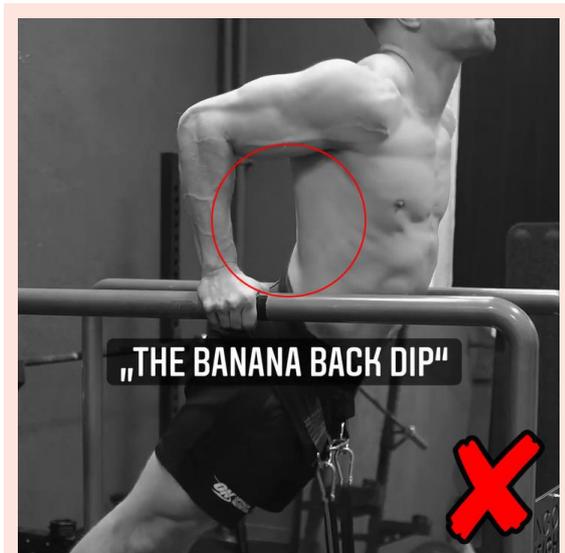


ABBILDUNG 7
REGELVERSTOß [4.4.3.6]
UNGÜLTIG DURCH ÜBERSTRECKUNG

Eine Überstreckung der Wirbelsäule und ein daraus resultierender Kontrollverlust über das Gewicht ist nicht gestattet.



4.5 SQUAT

4.5.1 ABLAUF

Der Athlet begibt sich nach Aufruf zur Wettkampfplattform. Die Hantel muss horizontal auf der Schulter gehalten werden. Die Hände und Finger umgreifen dabei die Stange an beliebiger Position. Der Athlet hebt die Stange heraus und begibt sich rückwärts in seine Ausgangsposition. Die Scheibenstecker dürfen hierbei Hilfestellung leisten. Nachdem der Athlet bewegungslos in aufrechter Körperhaltung und vollständig gestreckten Knien steht, erteilt der Kampfrichter das Kommando „Squat!“. Positionsveränderungen auf der Ausgangsposition sind nur vor diesem Kommando erlaubt. Sollte der Athlet bei der Positionsfindung länger als 10 Sek. brauchen, so muss er aus Sicherheitsgründen die Hantel zurücklegen. Ein Zurücklegen der Hantel wird vom Kampfrichter immer mit „Rack!“ signalisiert. Nach dem „Squat!“ Kommando beugt der Athlet die Knie, bis die Oberflächen der Oberschenkelmuskulatur im Hüftgelenk tiefer als die Oberseiten der Knie sind. Anschließend muss der Athlet seinen Körper aufrichten durch die vollständige Streckung der Knie. Nachdem der Athlet bewegungslos (in vermeintlicher Endposition) steht, erteilt der Signalgeber das Kommando zum Zurücklegen der Hantel „Rack!“. Der Versuch gilt erst als beendet, sobald die Hantel wieder in den Ständern liegt oder die Kniebeuge abgebrochen wird.

4.5.2 AUSFÜHRUNG

		PHASE	BEWEGUNGSAusFÜHRUNG
		Ausgangsposition (Knee-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> Hantel wird horizontal auf der Schulter gehalten Hände und Finger umgreifen die Stange an beliebiger Position Athlet befindet sich vor den Ständern Aufrechter Stand mit vollständig gestreckten Knie
		„Squat!“ Signal	
DISZIPLINVERSUCH	Abwärtsbewegung (Beuge)	<ul style="list-style-type: none"> Absenken des Körpers durch Beugung der Knie 	<ul style="list-style-type: none"> Die Oberflächen der Oberschenkelmuskulatur im Hüftgelenk sind tiefer als die Oberseiten der Knie (<i>Abb. 1</i>)
	Umkehrposition	<ul style="list-style-type: none"> Aufrichtung des Körpers durch vollständige Streckung der Knie 	<ul style="list-style-type: none"> Aufrechter Stand mit vollständig gestreckten Knie
	Aufwärtsbewegung (Druck)	<ul style="list-style-type: none"> Aufrichtung des Körpers durch vollständige Streckung der Knie 	<ul style="list-style-type: none"> Aufrechter Stand mit vollständig gestreckten Knie
	Endposition (Knee-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> Aufrechter Stand mit vollständig gestreckten Knie 	<ul style="list-style-type: none"> Aufrechter Stand mit vollständig gestreckten Knie
		„Rack!“ Signal	



4.5.3 REGELVERSTÖßE

	BEZEICHNUNG	ERLÄUTERUNG
4.5.3.1	Signal	Nicht abwarten oder missachten eines Signals.
4.5.3.2	Lockout	Keine aufrechte Stellung mit gestreckten Knien (Lockout) vor Beginn oder nach Ende der Kniebeuge.
4.5.3.3	Tiefe	Nicht ausreichende Tiefe in der Kniebeuge. Die Oberflächen der Oberschenkelmuskulatur im Hüftgelenk sind höher als die Oberseiten der Knie (Abb. 1).
4.5.3.4	Oberschenkelkontakt	Berühren der Oberschenkel mit Ellenbogen oder Oberarmen. Ein leichtes Berühren wird toleriert, sofern es dem Athleten keinen Vorteil verschafft.
4.5.3.5	Stand	Bewegungen der Füße nach vorne, hinten oder zur Seite sind nicht erlaubt. Ein Schaukeln zwischen Ballen und Ferse ist erlaubt.
4.5.3.6	Abwärtsbewegung	Eine Umkehr der Bewegungsrichtung in eine Abwärtsbewegung, bevor die Endposition erreicht wurde. Darunter zählt auch doppeltes Aufschaukeln am tiefsten Punkt der Kniebeuge (Bouncing).
4.5.3.7	Hantelsturz	Ein Fallenlassen oder „Wegwerfen“ der Hantel, ohne Zurücklegen in die Ständer.
4.5.3.8	Hilfestellung	Scheibenstecker berührt die Hantel oder den Athleten während des Versuchs, um diesen zu erleichtern

Grafische Darstellung der gültigen Tiefe in der Squat Disziplin:

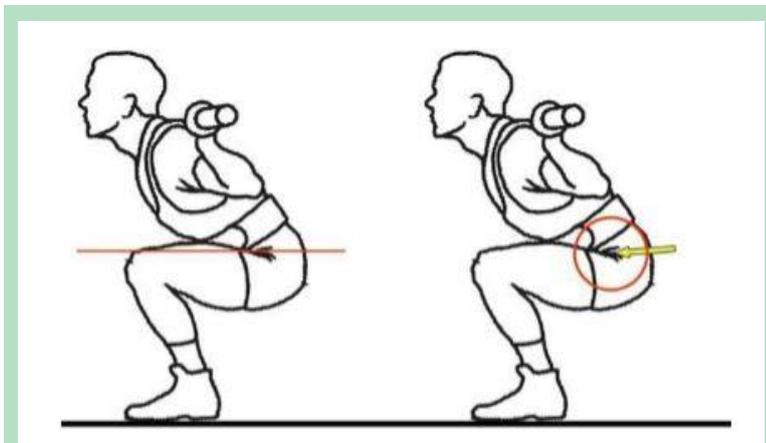


ABBILDUNG 1
GÜLTIGE TIEFE

Die Oberflächen der Oberschenkelmuskulatur (gelber Pfeil) im Hüftgelenk sind tiefer als die Oberseiten der Knie (rote Linie).



5 LEISTUNGSBEWERTUNG

5.1 ALLGEMEINES

Um eine möglichst faire und objektive Leistungsbewertung aller Disziplinversuche sicherzustellen, müssen Regeln zur Entscheidungsfindung der Kampfrichter definiert werden, die im Folgenden erläutert werden.

5.2 SIGNALE

Die akustischen Kommandos erfolgen in jeder Disziplin vom Signalgeber und lassen sich wie folgt zusammenfassen:

DISZIPLIN	KOMMANDO	ANZAHL SIGNALE
1. Bar Muscle Up	Nachdem der Athlet die Ausgangsposition eingenommen hat, ertönt das Kommando „Go!“ zum Einleiten des Versuches. Nach Erreichen der Endposition (Dip-Lockout) ertönt das Kommando „Box!“, welches die erneute Einnahme der Ausgangsposition signalisiert.	2
1. Ring Muscle Up	Nachdem die Athletin die Ausgangsposition eingenommen hat, darf sie eigenständig den Versuch einleiten durch Einnahme der Startposition (Hang-Lockout). Erst nach dem Kommando „Go!“ darf die Athletin die Zugbewegung einleiten. Nach Erreichen der Endposition (Dip-Lockout) ertönt das Kommando „Box!“, welches die erneute Einnahme der Ausgangsposition signalisiert.	3
2. Pull Up / Chin Up	Nachdem der Athlet die Ausgangsposition eingenommen hat, darf er eigenständig den Versuch einleiten durch Einnahme der Startposition (Hang-Lockout). Erst nach dem Kommando „Go!“ darf der Athlet den Zug einleiten. Nach Erreichen der Endposition (Kinn über der Stange) und anschließend erneutem Begeben in die Startposition (Hang-Lockout) ertönt das Kommando „Box!“, welches die erneute Einnahme der Ausgangsposition signalisiert.	3
3. Dip	Nachdem der Athlet die Ausgangsstellung eingenommen hat, darf er eigenständig den Versuch einleiten durch Einnahme der Startposition (Dip-Lockout). Erst nach dem Kommando „Go!“ darf der Athlet die Abwärtsbewegung einleiten. Nach Erreichen der Endposition (Dip-Lockout) ertönt das Kommando „Box!“, welches die erneute Einnahme der Ausgangsposition signalisiert.	3
4. Squat	Nachdem der Athlet die Ausgangsstellung eingenommen hat, ertönt das Kommando „Squat!“ zum Einleiten des Versuches. Nach erfolgter Kniebeuge (Knee-Lockout) ertönt das Kommando „Rack!“, welches ein Zurücklegen der Hantel in die Kniebeugeständer signalisiert.	2



5.2.1 KENNZEICHNUNG DER ENTSCHEIDUNG

Nach beendetem Disziplinersuch geben die Kampfrichter ihre Entscheidungen mit Hilfe einer Kampfrichteranlage oder analog mittels einer weißen und roten Flagge bekannt:

FLAGGENFARBE	BEDEUTUNG
WEIß	Gültiger Versuch
ROT	Ungültiger Versuch

5.3 ENTSCHEIDUNGSFINDUNG

Die Gültigkeit eines Disziplinersuch wird mittels Mehrheitsentscheid oder durch die Entscheidung des Hauptkampfrichters für harte Regelverstöße bestimmt.

5.3.1 MEHRHEITSENTSCHEID

Ein Disziplinersuch gilt als ungültig, wenn mind. zwei Kampfrichter die rote Flagge heben.

5.3.2 EINZELENTSCHEID (HARTER REGELVERSTOß)

Ein Disziplinersuch gilt als ungültig, wenn der für harte Regelverstöße zuständige Hauptkampfrichter die rote Flagge hebt, unabhängig der Entscheidung der übrigen Kampfrichter.



5.4 AUFGABENTEILUNG

Aus der folgenden Tabelle wird die Aufgabenverteilung der drei Kampfrichter und des Signalgebers ersichtlich. Nur bei der Pull Up / Chin Up Disziplin sind Einzelscheide durch den sogenannten Hauptkampfrichter möglich. Dies hat den Grund, dass das Ausführungsmerkmal „Höhe“ eine große Bedeutung zur Versuchsgültigkeit trägt und nur unmittelbar von oben objektiv bewertet werden kann.

	MUSCLE UP	PULL UP / CHIN UP	DIP	SQUAT
SIGNALGEBER	Kommando	Kommando	Kommando	Kommando
SEITENKAMPF- RICHTER	Alle Ausführungsmerkmale	Alle Ausführungsmerkmale	Alle Ausführungsmerkmale	Alle Ausführungsmerkmale
SEITENKAMPF- RICHTER	Alle Ausführungsmerkmale	Alle Ausführungsmerkmale	Alle Ausführungsmerkmale	Alle Ausführungsmerkmale
HAUPTKAMPF- RICHTER	Alle Ausführungsmerkmale	Harter Regelverstoß „Höhe“	Alle Ausführungsmerkmale	Alle Ausführungsmerkmale
FUNKTION UND KONTROLLAUFGABEN				



6 SETTING UND WETTKAMPFANLAGE

6.1 KLIMMZUGSTANGE

Stangenhöhe:	mind. 230 cm
Stangendurchmesser:	30 bis 35 mm
Aufstiegshilfe:	Plyobox, Turnerkasten o. ä.

Pflichtvorgabe für Deutsche Meisterschaften:

Stangenhöhe:	mind. 240 cm
Stangendurchmesser:	33,7 mm bis 35 mm

6.2 TURNRINGE

Höhe:	mind. 230 cm
Ringdurchmesser:	28 mm
Ringabstand:	50 cm bis 55 cm (gemessen ab Ringmitte)
Einstellbarkeit:	Fix oder Variabel
Aufstiegshilfe:	Plyobox, Turnerkasten o. ä.

6.3 DIP-BARREN

Stangenhöhe:	mind. 130 cm
Stangendurchmesser:	40 bis 50 mm
Holmabstand:	52 bis 60 cm (gemessen ab Holmmitte)
Einstellbarkeit:	Fix oder Variabel
Aufstiegshilfe:	Plyobox, Turnerkasten o. ä.

Pflichtvorgabe für Deutsche Meisterschaften:

Stangenhöhe:	mind. 140 cm
Stangendurchmesser:	48,3 bis 50 mm



6.4 DIP-GÜRTEL

Material:	Nylon, Kunststoff
Befestigung:	Bandschlinge (Daisy-Chain) und mind. 2 Karabiner
Reißfestigkeit:	mind. 300 kg

6.5 KNIEBEUGENSTÄNDER

Höhenverstellung:	mind. 120 cm bis mind. 170 cm
Verstellbarkeit:	Fix oder Hydraulisch

6.6 HANTELSTANGE

Art:	Kraftdreikampf- oder Olympia-Hantelstange
Gewicht:	20 kg

6.7 VERSCHLÜSSE

Art:	Kunststoff oder Metall
Verwendung:	Bei jedem Versuch

Pflichtvorgabe für Deutsche Meisterschaften:

Art:	Wettkampfverschlüsse mit je 2,5 kg Eigengewicht
------	---

6.8 GEWICHTE

Art:	Hantelscheiben, möglichst kalibrierte Powerlifting Scheiben (keine Bumperplates)
Material:	Guss, Gummi oder gummiüberzogen
Verwendung:	Bohrung in der Mitte 50 bis 53 mm
Erlaubte Abstufungen:	1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg, 50 kg

Pflichtvorgabe für Deutsche Meisterschaften:

Art:	Kalibrierte Powerlifting Scheiben
Microplates in Abstufungen:	0,25 kg, 0,5 kg, 1 kg, 2 kg



7 MITWIRKENDE

Für die Organisation eines Wettkampfes bedarf es an qualifiziertem Personal für die Sicherstellung eines korrekten Ablaufs. Im Folgenden werden alle notwendigen Verantwortlichkeiten mit ihren Aufgaben erläutert.

7.1 WETTKAMPFLEITUNG

Die Leitung des Wettkampfs obliegt der Wettkampfleitung, die mind. aus einer Person besteht und vom Präsidium des DCSV ausgewählt wird bzw. werden. Die Wettkampfleitung muss sich während des gesamten Wettkampfs erkenntlich zeigen. Sie verantwortet die korrekte Protokollierung aller Disziplinversuche in der Wettkampftabelle bzw. Wettkampfsoftware und sorgt für einen reibungslosen Ablauf. Die Einteilung und Funktionsverteilung der Kampfrichter sind in ihrer Verantwortung. Außerdem behält sie bei Entscheidungsfindungen in Ausnahmesituationen das letzte Wort. Sofern erforderlich, kann die Wettkampfleitung am Wettkampftag zusätzlich auch andere Aufgaben wahrnehmen wie der Einsatz als Kampfrichter.

7.2 KAMPFRICHTER

Die fachliche Beurteilung der einzelnen Disziplinen obliegt den Kampfrichtern auf Grundlage dieses Regelwerks. Sämtliche Kampfrichter werden vom DCSV anhand ihrer fachlichen Qualifikationen oder ihrer Fähigkeiten, Kenntnisse und Erfahrungen in Hinblick auf das Kampfrichterwesen ausgewählt. Jeder Kampfrichter erhält im Vorfeld eine angemessene Einarbeitung durch die Wettkampfleitung. Die Aufgaben- bzw. Funktionen sowie die Einteilung der Kampfrichter Teams für die Disziplinen bzw. Gewichtsklassen werden von der Wettkampfleitung zugewiesen. In jeder Disziplin werden ausnahmslos drei Kampfrichter eingesetzt (1 Hauptkampfrichter, 2 Seitenkampfrichter).

7.2.1 HAUPTKAMPFRICHTER

In der Leistungsbewertung der vier Disziplinen beurteilt der Hauptkampfrichter alle Ausführungsmerkmale mit gleichem Stimmrecht wie die übrigen Seitenkampfrichter mit Ausnahme der Pull Up/Chin Up Disziplin. In dieser Disziplin hat der Hauptkampfrichter durch ein doppeltes Stimmrecht die Möglichkeit einen Einzelentscheid im Falle eines Regelverstößes beim Ausführungsmerkmal „Höhe“ herbeizuführen. Bei grenzwertigen Entscheidungsfindungen behält der Hauptkampfrichter im jeweiligen Kampfrichter Team außerdem das letzte Wort und darf in äußersten Ausnahmesituationen in Absprache mit der Wettkampfleitung einen Videobeweis einfordern zur erneuten Leistungsbewertung des Versuchs.

7.2.2 SEITENKAMPFRICHTER

Zwei Seitenkampfrichter beurteilen alle Ausführungsmerkmale, die im Mehrheitsentscheid zu einem ungültigen Disziplinversuch führen.



7.3 SIGNALGEBER

Der Signalgeber erteilt die jeweiligen Start- und Endsignale zur Durchführung jedes Disziplinersuchs gemäß Kap. 4, Technischen Regeln. Die Funktion des Signalgebers kann auch ein Kampfrichter übernehmen.

7.4 TECHNISCHER ASSISTENT (TI)

Der Technische Assistent (kurz TI) ist verantwortlich für die Einhaltung der Regeln gemäß Kap. 8, Bekleidung und Hilfsmittel. Seine zwei wesentlichen Aufgaben sind das Einwiegen und Protokollieren der ermittelten Gewichte aller Athleten sowie die Kontrolle der Bekleidung sowie der verwendeten Hilfsmittel vor jedem Disziplinersuch. Er darf den Versuchsantritt beanstanden und auch unterbrechen, sofern ein konkreter Regelverstoß vorliegt.

7.5 KAMPFGERICHT

Das Kampfgericht ist verantwortlich für die Protokollierung aller gültigen und ungültigen Disziplinersuche sowie für die Entgegennahme bzw. Übermittlung der Versuchsangaben aller Athleten oder derer Betreuer vor jedem Disziplinantritt. Sie verwalten die Wettkampfsoftware und können bei technischen Problemen Maßnahmen ergreifen zur Wahrung eines flüssigen Wettkampfablaufs. Sie können die Aufgabe des Zeitnehmers übernehmen.

7.6 ZEITNEHMER

Der Zeitnehmer misst die Zeit, die ein Athlet ab Aufruf bis zum Disziplinantritt hat. Er ist berechtigt, einen Versuch bei Verstoß als ungültig zu deklarieren.

7.7 SCHEIBENSTECKER UND SPOTTER

Die Scheibenstecker verantworten vor und nach jedem Versuch das korrekte Einstellen und Sichern der Gewichte des jeweiligen Athleten, einstellen der gewünschten Höhe der Kniebeugeständer und ggf. den Holmabstand des Dip-Barrens. Sie dürfen den Athleten beim Anbringen des Dip-Gürtels vor den Versuchen unterstützen. Bei der Squat Disziplin dürfen Sie beim Herausnehmen und Zurücklegen der Hantel aus den Ständern unterstützen. Im Falle eines ungewollten Versuchsabbruch durch z.B. Spannungsverlust dürfen sie eingreifen. Außerdem können Sie als Spotter zur Wahrung der Sicherheit aller Beteiligten eingesetzt werden.



8 BEKLEIDUNG UND HILFSMITTEL

8.1 BEKLEIDUNG

8.1.1 OBERKÖRPER

Beim Tragen von Oberkörperbekleidung müssen die Ellenbogengelenke bei Durchführung der Disziplinen Muscle Up, Pull Up/Chin Up und Dip stets sichtbar sein. In den Disziplinen Muscle Up, Pull Up/Chin Up und Dip ist das Tragen von übergroßen T-Shirts, Pullovern und übrigen stark faltenschlagenden Kleidungsstücken mit lockerem Schnitt nicht gestattet. Für Athleten besteht keine Pflicht zum Tragen einer Oberkörperbekleidung.

8.1.2 UNTERKÖRPER

Die Beschaffenheit der Hose muss den Kampfrichtern in jeder Disziplin einwandfrei die Entscheidung ermöglichen, ob das Kniegelenk bzw. die Kniegelenke gebeugt oder gestreckt sind. Lange Hosen mit lockerem und faltenschlagenden Schnitt sind nicht gestattet.

8.1.3 SCHUHWERK UND FÜßBEKLEIDUNG

Ein festes Schuhwerk ist in allen Disziplinen vorgeschrieben. Darunter zählen Gewichtheberschuhe, Powerliftingschuhe, Turnschuhe, Sneakers, Barfußschuhe sowie Slipper und Loafer. Gewichtheberschuhe sind gestattet, sofern die Sohle eine Stärke von max. 5 cm aufweist.

8.1.4 BART

Athleten mit einem Bart, welcher das Kinn bedeckt, sollten diesen bei Pull Ups / Chin Ups mit einem Band o. Ä. abbinden, damit eine einwandfreie Entscheidung der Kampfrichter ermöglicht wird.

8.2 HILFSMITTEL

8.2.1 CHALK

Die Nutzung von reibungswiderstandserhöhenden und handschweißmindernden Hilfsmitteln wie Magnesia bzw. Chalk ist in Flüssig-, Pulver- oder Blockform ist gestattet.

8.2.2 DIP-GÜRTEL

Die Nutzung eigener handelsüblicher Dip-Gürtel ist gestattet. Es sind ausschließlich Gürtel mit einer Kunststoff-Bandschlinge (Daisy-Chain) mit mind. 2 und maximal 3 Karabinern erlaubt. Kletterseile, Ketten und selbstgebaute Gürtel sind nicht gestattet. Es müssen mind. zwei widerstandsfähige Karabiner, jeweils an jedem



Ende des Gurtes zum Anbringen des Gewichtes verwendet werden. Entsprechende Gürtel werden ebenso zur Verfügung gestellt gemäß Kap. 6.4.

8.2.3 HANDSCHUHE UND ZUGHILFEN

Die Nutzung von Handschuhen oder vergleichbarem Equipment wie Riemen oder Zughilfen sind nicht gestattet.

8.2.4 BANDAGEN

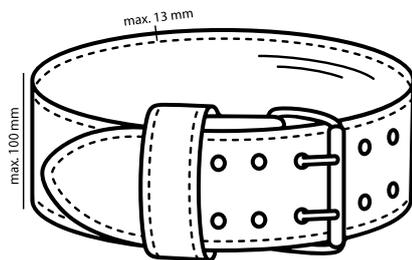
Das Tragen von Handgelenks-, Ellenbogen- und Kniebandagen/Sleeves (z.B. aus Neopren) ist gestattet. Bandagen dürfen keine zusätzlich stützende Schicht aus einem anderen Stoff aufweisen. Wickelbandagen sind mit Ausnahme von Handgelenksbandagen nicht erlaubt. Handgelenksbandagen dürfen eine max. Länge von 100 cm und eine Breite von max. 8 cm aufweisen. Schweißbänder oder vergleichbare schlauchartige Bandagen dürfen eine max. Breite von 12 cm aufweisen. Ellenbogen- und Kniebandagen (Sleeves) dürfen eine max. Länge von 30 cm und eine max. Stärke von 7 mm aufweisen.

8.2.5 TAPE

Tape/Verband darf nur nach ausdrücklicher Erlaubnis durch das Kampfgericht verwendet werden, wenn offene Verletzungen dies notwendig machen und die weitere Teilnahme am Wettkampf kein erhöhtes gesundheitliches Risiko darstellt. Die Verwendung von Tape beschränkt sich ausschließlich auf den Bereich der Daumen sowie das Handgelenk. Kinesio-Tape zählt nicht darunter und ist erlaubt.

8.2.6 GEWICHTHEBERGÜRTEL

Der Einsatz von eigenen Gewichthebergürteln ist mit folgenden Maßen gestattet:



Breite: max. 100 mm
Stärke: max. 13 mm

8.3 SONSTIGE HILFSMITTEL

Hilfsmittel, die nicht im vorliegenden Regelwerk thematisiert werden, dürfen nicht verwendet werden.



8.4 KONTROLLE

Die Kontrolle der Kleidung und der persönlichen Ausrüstung eines am Wettkampf teilnehmenden Athleten kann jederzeit während des Wettkampfs bis unmittelbar vor jedem Disziplinversuch durch den Technischen Assistenten (TI) erfolgen. Eine Beanstandung ist auch durch die übrigen Mitwirkenden gemäß Kap. 7 möglich. Bei Verstoß gegen die Vorschriften oder bei grundlegendem Zweifel gegenüber der Kleidung oder der persönlichen Ausrüstung kann der Technische Assistent (TI) nach Maßgabe dieses Regelwerks den Athleten auffordern die Kleidung oder die persönliche Ausrüstung regelkonform anzupassen. Kann dem nicht Folge geleistet werden, kann der Technische Assistent (TI) gemeinsam mit der Wettkampfleitung nach angemessener Beratung den betroffenen Athleten von einer Disziplin oder vom gesamten Wettkampf ausschließen. Der Betroffene ist von der Wettkampfleitung über die getroffene Entscheidung zu informieren. Die Entscheidung ist endgültig und es gibt kein Berufungsorgan dagegen. Wird ein möglicher Verstoß eines am Wettkampf teilnehmenden Athleten gegen die Kleidungs- und Ausrüstungsvorschrift von einem Kampfrichter oder der Wettkampfleitung nicht vor Beginn des Disziplinversuchs des betroffenen Athleten angezeigt und beginnt bzw. beendet der Athlet die Disziplin regelkonform, erstreckt sich die Anzeige des Verstoßes nur auf die folgenden Runden.

9 SONSTIGE BESTIMMUNGEN

9.1 VERWARNUNG / DISQUALIFIKATION

Jeder Athlet, der aufgrund seines schlechten Verhaltens am Wettkampfort oder in unmittelbarer Nähe der Wettkampfstätte den Sport in Miskredit bringen kann, wird offiziell von der Wettkampfleitung verwarnet. Setzt er sein schlechtes Benehmen fort, kann die Wettkampfleitung den Athleten vom Wettkampf ausschließen und der Wettkampfstätte verweisen. Ein schlechtes Verhalten liegt insbesondere beim absichtlichen Abwerfen der Langhantel und damit einhergehenden Risiken für das Hilfspersonal des Veranstalters vor. Die Wettkampfleitung ist außerdem bevollmächtigt einen Athleten nicht nur offiziell zu verwarnen, sondern ihn sofort vom Wettkampf auszuschließen, wenn das Fehlverhalten schwer genug wiegt.

9.2 MEDIZINISCHE RICHTLINIEN

Die Teilnahme am Wettkampf erfolgt in eigener Verantwortung und auf eigene Gefahr. Für Verletzungen, in Folge eines Disziplinversuches, übernimmt der DCSV keine Haftung. Die gesundheitlich uneingeschränkte Konstitution ist Voraussetzung für die Teilnahme. Die Sorgfaltspflicht hierfür trägt der Teilnehmer. Wenn sich ein Athlet während des Aufwärmens oder des Wettkampfes verletzt oder Anzeichen zeigt, dass seine Gesundheit beeinträchtigt ist und das Wohlbefinden des Athleten ernsthaft in Gefahr ist, hat die Wettkampfleitung nach einem möglichen Gespräch, das sie dem Betroffenen anbieten muss, und nach angemessener Beratung mit den Kampfrichtern das Recht, den Athleten vom Wettkampf oder von



einzelnen Disziplinen auszuschließen. Nach einer einstimmigen Entscheidung der Wettkampfleitung und der Kampfrichter ist der Betroffene von der Wettkampfleitung über die getroffene Entscheidung zu informieren. Die Entscheidung ist endgültig und es gibt kein Berufungsorgan dagegen.

9.3 ANTI DOPING

Der DCSV spricht sich im Zusammenhang mit der Teilnahme von Athleten an Weighted Calisthenics (1RM) Wettkampfveranstaltungen, aber auch im Allgemeinen, eindeutig gegen Doping im Sport gemäß den aktuellen Richtlinien der World Anti-Doping Agency (WADA) und der Nationalen Anti-Doping Agentur Deutschland (NADA) aus. Hierzu zählt insbesondere der Gebrauch oder Besitz verbotener Substanzen oder verbotener Methoden. Auch der Handel mit verbotenen Substanzen oder verbotenen Methoden sowie die Beratung oder negative Beeinflussung Anderer in Hinblick auf die Verwendung verbotener Substanzen oder verbotener Methoden durch einen Wettkampfteilnehmer wird nicht toleriert. Der DCSV sieht Sanktionen gegen Wettkampfteilnehmer vor, die wegen eines Dopingvergehens vor, während oder nach dem Wettkampf nachweislich für schuldig befunden werden.

10 GÜLTIGKEIT

Diese Wettkampfbestimmungen treten mit Veröffentlichung in Kraft und haben Gültigkeit bis zur Änderung.