

2022



WEIGHTED CALISTHENICS

ONE REP MAX

REGELWERK V.1.0

DEUTSCHER CALISTHENICS UND STREETLIFTING VERBAND

CALISTHENICS
— *Deutschland* —

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 24.04.2022 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.

© 2022 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 zusammengesetzt und dieses neue Wettkampfformat mit neuem Regelwerk auf Basis bestehender und ähnlicher Competitions entwickelt.

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 es sich beim Weighted Calisthenics 1RM um eine sehr junge Sportart mit viel Entwicklungspotential handelt, behalten wir uns zukünftige Änderungen und Optimierungen 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	5.2	Signale	22
1.1	Teilnahmebedingungen	4	5.3	Entscheidungsfindung.....	23
1.2	Anmeldung	4	5.4	Aufgabenteilung.....	23
2	Disziplinen und Wertung.....	5	6	Setting und Wettkampfanlage.....	24
2.1	Allgemeines	5	6.1	Klimmzugstange	24
2.2	Disziplinübersicht und - reihenfolge.....	5	6.2	Turnringe	24
2.3	Körpergewichtsklassen	5	6.3	Dip-Barren.....	24
2.4	Platzierungsermittlung.....	6	6.4	Dip-Gürtel	25
3	Wettkampfablauf	6	6.5	Kniebeugenständer.....	25
3.1	Anwesenheitsmeldung.....	6	6.6	Hantelstange.....	25
3.2	Betreuer	6	6.7	Verschlüsse.....	25
3.3	Einwiegen	7	6.8	Gewichte	25
3.4	Startreihenfolge.....	7	7	Mitwirkende	26
3.5	Aufruf.....	7	7.1	Wettkampfleitung.....	26
3.6	Disziplinversuche.....	7	7.2	Kampfrichter.....	26
3.7	Gewichtsmeldung	8	7.3	Zeitnehmer.....	27
3.8	Wettkampfende	8	7.4	Scheibenstecker	27
4	Technische Regeln	9	8	Bekleidung und Hilfsmittel.....	27
4.1	Bar Muscle Up	9	8.1	Bekleidung	27
4.2	Ring Muscle Up	11	8.2	Hilfsmittel.....	28
4.3	Pull Up / Chin Up	13	8.3	Kontrolle.....	29
4.4	Dip	16	9	Sonstige Bestimmungen	29
4.5	Squat.....	20	9.1	Verwarnung / Disqualifikation	29
5	Leistungsbewertung	22	9.2	Medizinische Richtlinien.....	29
5.1	Allgemeines	22	9.3	Anti Doping.....	30
			10	Gültigkeit.....	30

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 TEILNAHMEBEDINGUNGEN

1.1.1 VERBANDSMITGLIEDSCHAFT

Eine Mitgliedschaft im DCSV ist für die Wettkampfteilnahme erforderlich.

1.1.2 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.

1.1.3 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.

1.1.4 MITWIRKENDE

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

1.2 ANMELDUNG

Für die Wettkampfteilnahme ist eine Online-Anmeldung während des Anmeldezeitraums über das bereitgestellte Anmeldeformular auf der Webseite des DCSV erforderlich. Die Anmeldungen werden nach zeitlichem Eingang berücksichtigt. Aus organisatorischen Gründen und aufgrund örtlicher Gegebenheiten behält sich der DCSV eine Teilnehmerobergrenze vor. Die Anmeldung erfordert eine Bestätigung durch die Wettkampfleitung.

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 kg)	-57 kg (bis 57 kg)
-73 kg (von 66,1 bis 73 kg)	-64 kg (von 57,1 bis 64 kg)
-80 kg (von 73,1 bis 80 kg)	+64 kg (von 64,1 kg aufwärts)
-87 kg (von 80,1 bis 87 kg)	
-94 kg (von 87,1 bis 94 kg)	
+94 kg (von 94,1 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 Gewichtsmeldungen bei der Wettkampfleitung 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 TOLERANZ

Eine Toleranz von 0,09 kg über der Gewichtsklasse ist erlaubt.

3.3.4 WAAGE

Das Wiegen des Athleten erfolgt auf geeichten Waagen.

3.3.5 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 aller Athleten wird am Veranstaltungstag vor dem Wettkampf bekanntgegeben.

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, kann der Versuch vom Zeitnehmer als ungültig gewertet werden.

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 PAUSEZEIT

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

3.7 GEWICHTSMELDUNG

Der Athlet hat dafür Sorge zu tragen, dass er oder sein Betreuer frühzeitig vor jedem Disziplinantritt das gewählte Gewicht der Wettkampfleitung mitteilt.

3.8 WETTKAMPFENDE

3.8.1 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.

3.8.2 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 bereitgestellten Dip-Gürtel befestigt der Athlet diesen selbstständig (oder mit Hilfe der Scheibenstecker) an seiner Hüfte. Im Anschluss nimmt der Athlet im Ristgriff die Ausgangsposition ein. Nach dem Kommando des Kampfrichters „Go!“ darf der Athlet seinen Disziplinersuch 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 mit dem Erreichen der Endposition oder bei einem frühzeitigem Versuchsabbruch als beendet. Die Wettkampfrichter signalisieren im Anschluss die Gültigkeit des Versuchs.

4.1.2 AUSFÜHRUNG

PHASE		BEWEGUNGSAusFÜHRUNG		
Ausgangsposition (Plattform/Boden)		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Plattform- oder Bodenkontakt mit beiden Füßen ▪ Beide Hände umgreifen im Obergriff (Ristgriff) die Stange. ▪ 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 ▪ Ellenbogen sind vollständig gestreckt ▪ 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) 		

4.1.3 REGELVERSTÖßE

	BEZEICHNUNG	ERLÄUTERUNG
4.1.3.1	Startsignal	Nicht abwarten des Startsignals.
4.1.3.2	Lockout	Die Ellenbogen erreichen nicht sichtbar die Gelenkendstellung vor der Aufwärtsbewegung (Hang-Lockout) oder 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.
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):

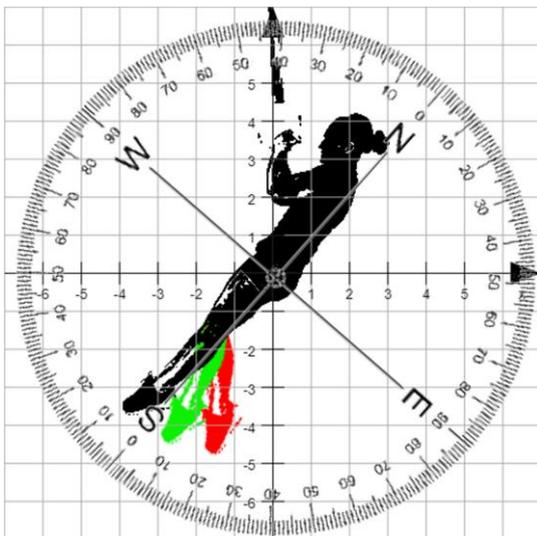


ABBILDUNG 1
REGELVERSTOß [4.1.4.3] KICK

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

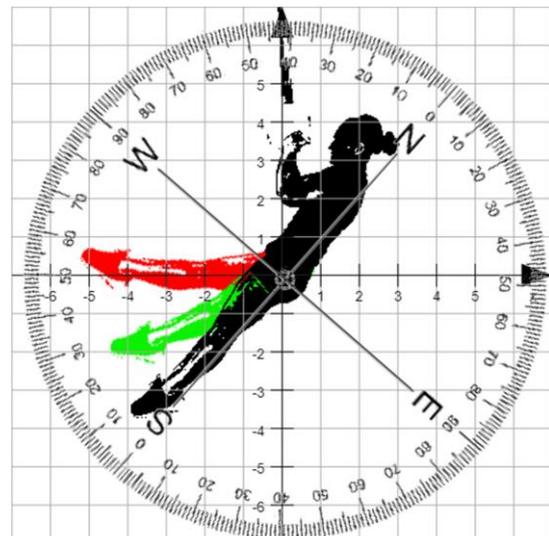


ABBILDUNG 2
REGELVERSTOß [4.1.4.4] HIP DRIVE / KIP

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 bereitgestellten Dip-Gürtel 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. Nach dem Kommando des Kampfrichters „Go!“ darf die Athletin ihren Disziplinversuch starten. Der Versuch gilt als begonnen, sobald der Körper den Kontakt zur Plattform oder zum Boden verliert. Die Athletin muss nach Verlassen der Plattform bzw. des Bodens, ohne zu pendeln (Deadhang) 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 mit dem Erreichen der Endposition oder bei einem frühzeitigem Versuchsabbruch als beendet. Die Wettkampfrichter signalisieren im Anschluss die Gültigkeit des Versuchs.

4.2.2 AUSFÜHRUNG

PHASE		BEWEGUNGSAusFÜHRUNG		
Ausgangsposition (Plattform/Boden)		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Plattform- oder Bodenkontakt mit beiden Füßen ▪ Beide Hände umgreifen im Obergriff (Ristgriff) die Ringe ▪ Das Handgelenk darf die Ringe berühren (False Grip) 		
„Go!“ Signal				
DISZIPLINVERSUCH	Startposition (Hang-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kein Plattform- oder Bodenkontakt mehr ▪ Ellenbogen sind vollständig gestreckt ▪ Körper pendelt nicht (Deadhang) 		Gleichbleibende Knie- und Hüftstreckung
	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) 		

4.2.3 REGELVERSTÖßE

	BEZEICHNUNG	ERLÄUTERUNG
4.2.3.1	Startsignal	Nicht abwarten des Startsignals.
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.
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):

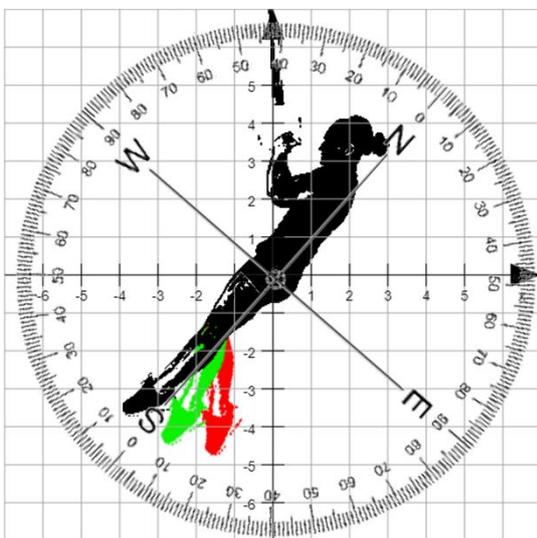


ABBILDUNG 1
REGELVERSTOß [4.2.3.3] KICK

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

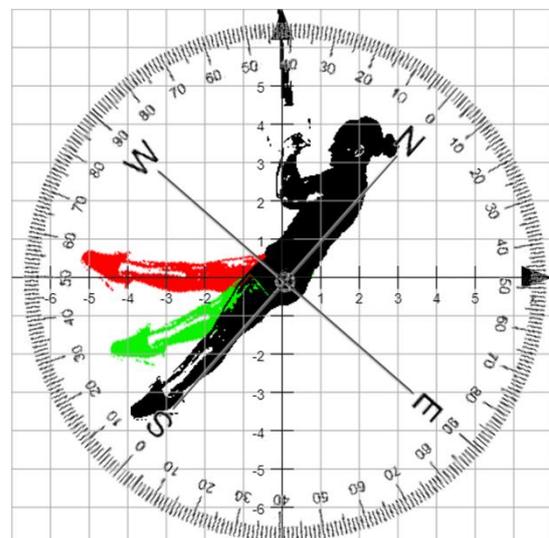


ABBILDUNG 2
REGELVERSTOß [4.2.3.4] HIP DRIVE / KIP

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 bereitgestellten Dip-Gürtel 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. Nach dem Kommando des Kampfrichters „**Ready!**“ darf der Athlet seinen Disziplinversuch starten. 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 als beendet, sobald das Kinn die Stange horizontal und vertikal überquert oder ein frühzeitiger Versuchsabbruch vorliegt. Die Wettkampfrichter signalisieren im Anschluss die Gültigkeit des Versuchs.

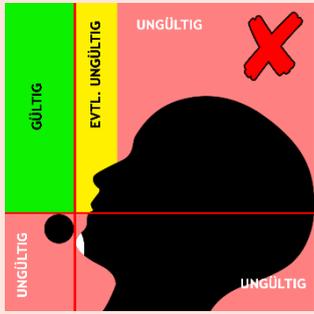
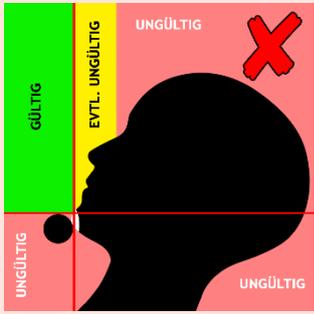
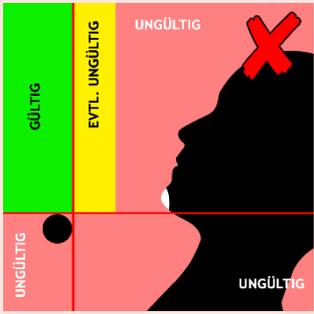
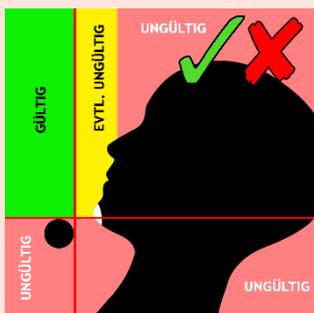
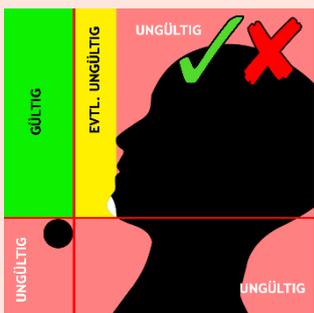
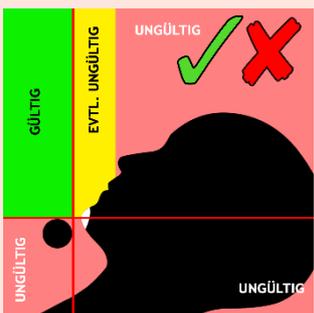
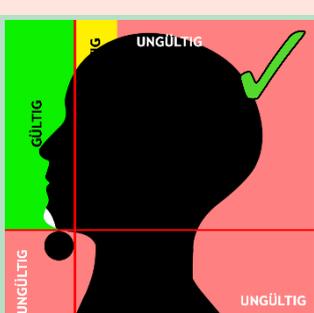
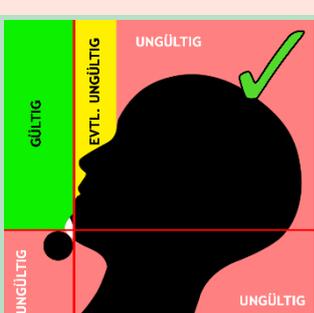
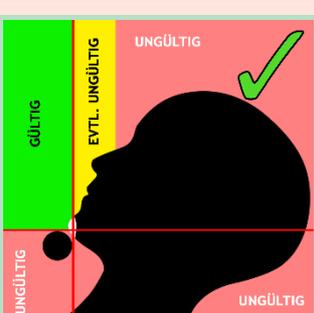
4.3.2 AUSFÜHRUNG

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 		
„Ready!“ Signal				
DISZIPLINVERSUCH	Startposition (Hang-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kein Plattform- oder Bodenkontakt mehr ▪ Ellenbogen sind vollständig gestreckt ▪ Körper pendelt nicht (Deadhang) 		
	„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 (<i>Abb. 7-9</i>) 		
		Gleichbleibende Knie- und Hüftstreckung		

4.3.3 REGELVERSTÖßE

	BEZEICHNUNG	ERLÄUTERUNG
4.3.3.1	Startsignal	Nicht abwarten des Startsignals.
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.

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

		
<p>ABBILDUNG 1 UNGÜLTIG</p>	<p>ABBILDUNG 2 UNGÜLTIG</p>	<p>ABBILDUNG 3 UNGÜLTIG</p>
<p>Das Kinn überquert die Stange weder horizontal noch vertikal.</p>	<p>Das Kinn überquert die Stange zwar vertikal, jedoch nicht horizontal.</p>	<p>Das Kinn überquert die Stange zwar horizontal, aber nicht annähernd vertikal im gelben Bereich.</p>
		
<p>ABBILDUNG 4 EVTL. UNGÜLTIG</p>	<p>ABBILDUNG 5 EVTL. UNGÜLTIG</p>	<p>ABBILDUNG 6 EVTL. UNGÜLTIG</p>
<p>Das Kinn überquert zwar grenzwertig horizontal Stange, jedoch vertikal nur im gelben Bereich.</p>	<p>Das Kinn überquert zwar horizontal Stange, jedoch vertikal nur im gelben Bereich.</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>ABBILDUNG 8 GÜLTIG</p>	<p>ABBILDUNG 9 GÜLTIG</p>
<p>Das Kinn überquert deutlich horizontal die Stange und vertikal im grünen Bereich.</p>	<p>Das Kinn überquert horizontal die Stange und vertikal im grünen Bereich.</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 Wettkampfform. 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. Nach dem Kommando des Kampfrichters „**Ready!**“ darf der Athlet seinen Disziplinversuch starten. 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. 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 		
„Ready!“ Signal				
DISZIPLINVERSUCH	Startposition (Dip-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kein Plattform- oder Bodenkontakt mehr ▪ Ellenbogen sind vollständig gestreckt 		
	„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) 			
		Gleichbleibende Kniestreckung		

4.4.3 REGELVERSTÖßE

	BEZEICHNUNG	ERLÄUTERUNG
4.4.3.1	Startsignal	Nicht abwarten des Startsignals.
4.4.3.2	Tiefe	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	Wegverkürzung	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
REGELVERSTOß [4.4.3.3]
UNGÜLTIG DURCH WEGVERKÜRZUNG

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



ABBILDUNG 4
REGELVERSTOß [4.4.3.3]
UNGÜLTIG DURCH WEGVERKÜRZUNG

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

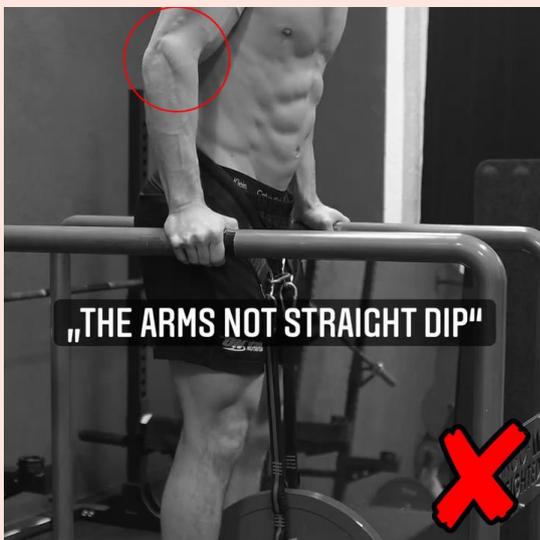


ABBILDUNG 5
REGELVERSTOß [4.4.3.4]
UNGÜLTIG DURCH FEHLENDEN LOCKOUT

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

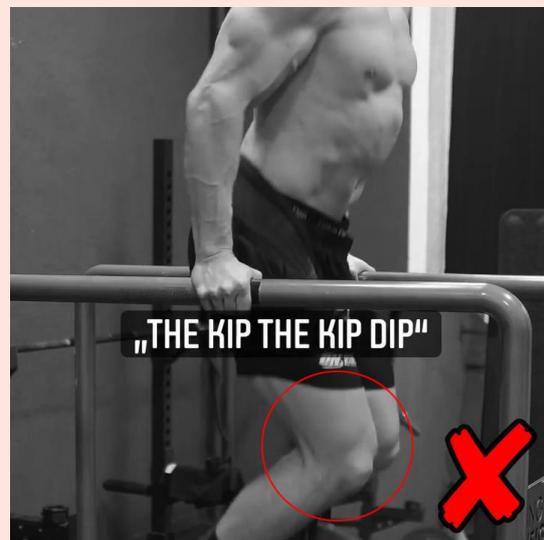


ABBILDUNG 6
REGELVERSTOß [4.4.3.5]
UNGÜLTIG DURCH KICK

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

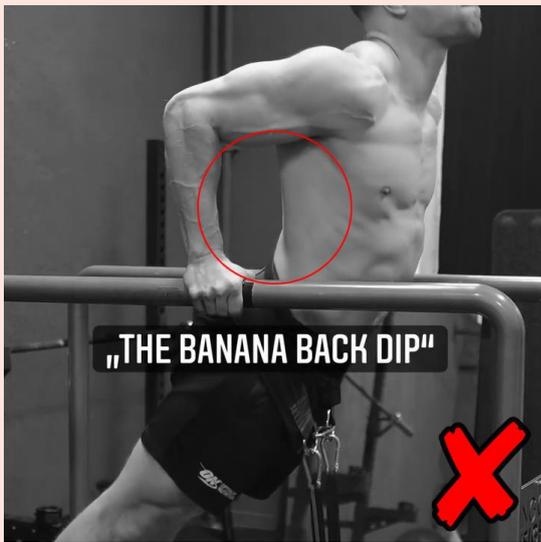


ABBILDUNG 7
REGELVERSTOß [4.4.3.6]
UNGÜLTIG DURCH ÜBERSTRECKUNG

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 5 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 Oberschenkel 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 Kampfrichter das Kommando zum Zurücklegen der Hantel. 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 (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
DISZIPLINVERSUCH	„Squat!“ Signal	
	Abwärtsbewegung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Absenken des Körpers durch Beugung der Knie
	Umkehrposition	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Oberflächen der Oberschenkel im Hüftgelenk sind tiefer als die Oberseiten der Knie (<i>Abb. 1</i>)
	Aufwärtsbewegung (Druck, Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufrichtung des Körpers durch vollständige Streckung der Knie
	„Rack!“ Signal	
	Endposition	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hantel wird zurück in die Ständer gelegt

4.5.3 REGELVERSTÖßE

	BEZEICHNUNG	ERLÄUTERUNG
4.5.3.1	Start/Endsignal	Nicht abwarten des Start- oder Endsignals. („Squat!“, „Rack!“)
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 Oberschenkel 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	Bouncing	Doppeltes Aufschaukeln am tiefsten Punkt der Kniebeuge oder eine Abwärtsbewegung beim Aufrichten.
4.5.3.6	Stand	Bewegungen der Füße nach vorne, hinten oder zur Seite sind nicht erlaubt. Ein Schaukeln zwischen Ballen und Ferse ist erlaubt.
4.5.3.7	Abwärtsbewegung	Eine Umkehr der Bewegungsrichtung in eine Abwärtsbewegung, bevor die Endposition erreicht wurde.
4.5.3.8	Hantelsturz	Ein Fallenlassen oder „Wegwerfen“ der Hantel, ohne Zurücklegen in die Ständer.
4.5.3.9	Hilfestellung	Scheibenstecker berührt die Hantel oder den Athleten während des Versuchs, um diesen zu erleichtern

Grafische Darstellung der gültigen Tiefe in der Squat Disziplin:

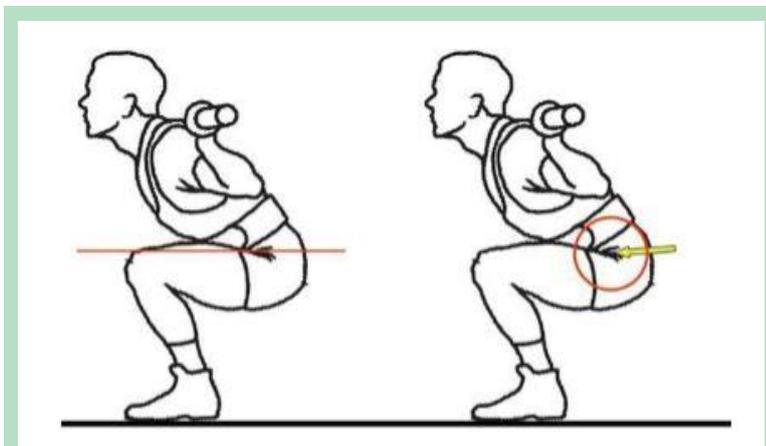


ABBILDUNG 1
GÜLTIGE TIEFE

Die Oberflächen der Oberschenkel (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 jeweiligen Hauptkampfrichter und lassen sich wie folgt zusammenfassen:

DISZIPLIN	KOMMANDO
1. Muscle Up	Nachdem der Athlet die Ausgangsstellung eingenommen hat, ertönt das Kommando „Go!“ zum Einleiten des Versuches.
2. Pull Up / Chin Up	Nachdem der Athlet die Ausgangsstellung eingenommen hat, ertönt das Kommando „Ready!“. Der Athlet darf nun die Startposition (Hang-Lockout) einnehmen. Erst nach dem Kommando „Go!“ darf der Athlet den Zug einleiten.
3. Dip	Nachdem der Athlet die Ausgangsstellung eingenommen hat, ertönt das Kommando „Ready!“ zum Einleiten des Versuches. Erst nach dem Kommando „Go!“ darf der Athlet die Abwärtsbewegung einleiten.
4. Squat	Nachdem der Athlet die Ausgangsstellung eingenommen hat, ertönt das Kommando „Squat!“ zum Einleiten des Versuches. Nach erfolgter Kniebeuge ertönt das Kommando „Rack!“, welches ein Zurücklegen der Hantel in die Kniebeugeständer signalisiert.

5.2.1 KENNZEICHNUNG DER ENTSCHEIDUNG

Nach beendetem Disziplinversuch 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 (Regelverstoß)

5.3 ENTSCHEIDUNGSFINDUNG

Die Gültigkeit eines Disziplinversuch wird mittels Mehrheitsentscheid oder durch die Entscheidung eines bestimmten Seitenkampfrichters für harte Regelverstöße bestimmt.

5.3.1 MEHRHEITSENTSCHEID

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

5.3.2 EINZELENTSCHEID (HARTER REGELVERSTOß)

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

5.4 AUFGABENTEILUNG

Aus der folgenden Tabelle wird die Aufgabenverteilung der drei Kampfrichter ersichtlich. Nur bei der Pull Up / Chin Up und Dip Disziplin sind Einzelentscheide eines dafür bestimmten Seitenkampfrichters möglich. Dies hat den Grund, dass die Beurteilung der beiden in der Tabelle rot aufgeführten Ausführungsmerkmale eine sehr hohe Bedeutung zur Versuchsgültigkeit tragen. Eine verlässliche Beurteilung der beiden Merkmale kann nur erfolgen, wenn ein einzelner Seitenkampfrichter sich nur darauf fokussiert.

	MUSCLE UP	PULL UP / CHIN UP	DIP	SQUAT
HAUPTKAMPFRICHTER	Kommando, alle Ausführungsmerkmale	Kommando, alle Ausführungsmerkmale	Kommando, alle Ausführungsmerkmale	Kommando, alle Ausführungsmerkmale
SEITENKAMPFRICHTER	Alle Ausführungsmerkmale	Alle Ausführungsmerkmale außer „Höhe“	Alle Ausführungsmerkmale außer „Tiefe“	Alle Ausführungsmerkmale
SEITENKAMPFRICHTER	Alle Ausführungsmerkmale	Harter Regelverstoß: „Höhe“	Harter Regelverstoß: „Tiefe“	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:	Seil, Bandschlinge 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
------	-----------------------------------

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 Gesamtpräsidium 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 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 außerdem eine angemessene Einarbeitung durch die Wettkampfleitung. Jedem Kampfrichter wird von der Wettkampfleitung für jede Disziplin bzw. Gewichtsklasse eine Aufgabe bzw. Funktion zugewiesen. In jeder Disziplin werden ausnahmslos drei Kampfrichter eingesetzt (1 Hauptkampfrichter, 2 Seitenkampfrichter).

7.2.1 HAUPTKAMPFRICHTER

Ein Hauptkampfrichter erteilt den Athleten gemäß des Regelwerks die verbalen Kommandos bzw. Signale, vor, während oder nach einem Disziplinversuch. Daher wählt er seine Position stets im Sichtfeld des Athleten. In der Leistungsbewertung beurteilt der Hauptkampfrichter jene Ausführungsmerkmale, die nur im Mehrheitsentscheid zu einer ungültigen Wiederholung führen. Bei grenzwertigen Entscheidungsfindungen behält der Hauptkampfrichter das letzte Wort.

7.2.2 SEITENKAMPFRICHTER

Zwei Seitenkampfrichter beurteilen Ausführungsmerkmale, die sowohl im Mehrheitsentscheid als auch alleinstehend zu einem ungültigen Disziplinversuch führen. Je nach Disziplin und bestimmter Funktion gemäß Kap. 5 kann ein

Seitenkampfrichter daher auch ohne Mehrheitsentscheid der übrigen Kampfrichter einen Versuch als ungültig deklarieren.

7.3 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.

7.4 SCHEIBENSTECKER

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. 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.

8.1.3 SCHUHWERK UND FÜßBEKLEIDUNG

Ein festes Schuhwerk ist in allen Disziplinen vorgeschrieben. Gewichtheberschuhe sind gestattet.

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 reibungswiderstand erhöhenden und handschweißmindernden Hilfsmitteln wie Magnesia bzw. Chalk ist in Flüssig-, Pulver- oder Blockform gestattet.

8.2.2 DIP-GÜRTEL

Die Nutzung eigener Dip-Gürtel ist nicht gestattet. Es werden ausschließlich Gürtel mit einem Seil bzw. einer Bandschlinge 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 MANSCHETTEN

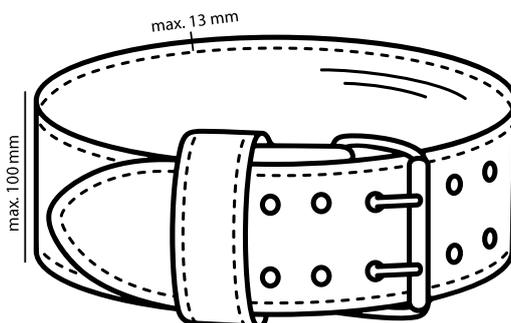
Das Tragen von Handgelenks- und Kniemanschetten (z.B. aus Neopren) ist gestattet. Ellenbogenmanschetten sind nicht erlaubt.

8.2.5 BANDAGEN

Wickelbandagen sind mit Ausnahme von Handgelenksbandagen nicht erlaubt.

8.2.6 GEWICHTHEBERGÜRTEL

Der Einsatz von eigenen Gewichthebergürteln ist mit folgenden Maßen gestattet:



Breite: max. 100 mm

Stärke: max. 13 mm

8.2.7 SONSTIGE HILFSMITTEL

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

8.3 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 einen Kampfrichter oder durch die Wettkampfleitung erfolgen. Bei Verstoß gegen die Vorschriften oder bei grundlegendem Zweifel gegenüber der Kleidung oder der persönlichen Ausrüstung kann der Kampfrichter oder die Wettkampfleitung nach Maßgabe dieses Regelwerks den Athleten auffordern die Kleidung oder die persönliche Ausrüstung regelkonform anzupassen. Kann dem nicht Folge geleistet werden, kann die Wettkampfleitung nach angemessener Beratung und einstimmiger Entscheidung mit den Kampfrichtern 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 Misskredit 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. 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.