

Regelwerk

Repz on Fire 2k21



Deutscher Calisthenics und Streetlifting Verband e.V.

Fassung vom 11. Juli 2021

Dieses Regelwerk beinhaltet die aktuellen Regularien für das Calisthenics und Streetlifting Wettkampfformat Repz on Fire des Deutschen Calisthenics und Streetlifting Verbands e.V.

Die Regularien wurden vom DCSV Gesamtpräsidium beschlossen und am 11.07.2021 veröffentlicht.

Wir danken allen Unterstützern und Partnern, die intensiv an der Erstellung dieses Regelwerks mitgewirkt haben und die Durchführung von Repz on Fire unterstützen.

Dieses Dokument wurde in der deutschen Sprache verfasst.

Das Kopieren, Verbreiten sowie die Nutzung des Regelwerks ist für öffentliche Wettkämpfe ohne ausdrückliche Genehmigung des DCSV strengstens untersagt.

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

© 2021 Deutscher Calisthenics und Streetlifting Verband e.V.

www.dcs-verband.de

info@dcs-verband.de

Vorwort

Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Verbandsmitglieder,

die lange Zwangspause hat ein Ende und es ist wieder an der Zeit die Stangen zum Glühen und die Muskeln zum Brennen zu bringen. Repz on Fire geht in die dritte Runde und wir freuen uns, nach den harten Einschränkungen der letzten Monate und des vergangenen Jahres einmal mehr am 28. August 2021 im Ahorn-Sportpark Paderborn die stärksten Athletinnen und Athleten der Nation begrüßen zu dürfen. Denn nur die besten der bis zu 150 Starterinnen und Starter aus der Online-Qualifikation schaffen es unter die Top 50 bis in das Finale.

Mit dieser ersten Qualifikation tragen wir dem vielfach an uns herangetragenen Wunsch Rechnung, Repz on Fire einer möglichst großen Zielgruppe zugänglich zu machen. Ob Newcomer oder Pro – wir bieten allen Interessierten aus den Reihen des Verbands die gleichen Zugangsvoraussetzungen. Auch aus diesem Grund haben wir uns dazu entschieden, im Finale bis zu 25 Plätze an weibliche Starterinnen zu vergeben. Wir hoffen, dass sich dadurch noch mehr Athletinnen für den Wettkampfsport begeistern lassen und der DCSV somit einen weiteren wichtigen Beitrag zur Förderung von Frauen im Calisthenics Sport leistet.

Herzlich danken möchten wir den zahlreich Engagierten und unseren Partnern, die Repz on Fire in diesem Jahr ermöglichen. Aufrufen möchten wir zugleich alle Athletinnen und Athleten, an diesem zukunftsweisenden Wettkampfformat teilzunehmen. Denn nur durch rege Beteiligung können wir weitere Erfahrungen sammeln, um das Format stetig zu optimieren, um auf diese Weise die Professionalisierung des Wettkampfsports in Deutschland weiter zu fördern.

Wir freuen uns daher auf deine Teilnahme und wünschen dir eine gute Vorbereitung! Für Rückfragen oder Anregungen im Vorfeld oder nach der Competition stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung.

Sportliche Grüße



David Gwizdz

Präsident

INHALTSVERZEICHNIS

INHALTSVERZEICHNIS	4
1. ALLGEMEINES	6
1.1 Teilnahmevoraussetzungen	6
1.2 Anmeldung und Teilnahme	6
2. ONLINE-QUALIFIKATION	7
2.1 Grundsätzliche Informationen	7
2.2 Disziplinübersicht und Punktevergabe	8
2.3 Ermittlung der Platzierungen und Qualifikation	8
2.4 Disqualifikation und Nichtwertung	9
2.5 Nachrücker	9
2.6 Video-Vorgaben	9
2.7 Ablaufvorschriften und Ausführung	13
2.8 Sonstige Bestimmungen	14
3. DISZIPLINEN UND WERTUNG	14
3.1 Grundsätzliche Informationen	14
3.2 Disziplinreihenfolge	14
3.3 Disziplinübersicht und Punktevergabe	15
4. WERTUNGSKATEGORIEN UND ERMITTLUNG DER PLATZIERUNGEN	15
4.1 Einzelwertung (Frauen und Männer, Platz 1 bis 3)	16
4.2 Teamwertung (Platz 1 bis 3)	16
4.3 Punktegleichstand	16
4.4 Disqualifikation und Nichtwertung	17
5. ALLGEMEINER ABLAUF DES WETTKAMPFS	17
5.1 Meldung am Veranstaltungstag	17
5.2 Athletenreihenfolge	17
5.3 Ablauf der Disziplinantritte	18
5.4 Ende des Wettkampfs	18
6. VERANTWORTLICHKEITEN	19
6.1 Wettkampfleitung	19
6.2 Kampf- und Zählrichter	19
7. ABLAUFVORSCHRIFTEN FÜR EINZELNE DISZIPLINGRUPPEN	20
7.1 Technisch-dynamische Übung (Bar Muscle Ups, Ring Muscle Ups)	20
7.2 Dynamische Übungen (Pull Ups, Dips, Back Squats, Push Ups)	22
7.3 Statische Übung (Handstand)	23
8. AUSFÜHRUNG, REGELVERSTÖßE UND LEISTUNGSBEWERTUNG	24
8.1 Bar Muscle Ups	24
8.2 Ring Muscle Ups	28
8.3 Pull Ups	31
8.4 Dips	36
8.5 Back Squats	40

8.6	Handstand	42
8.7	Push Ups.....	46
9.	BEKLEIDUNG UND PERSÖNLICHE AUSRÜSTUNG	50
9.1	Startnummern	50
9.2	Oberkörperbekleidung.....	50
9.3	Hose	50
9.4	Fußbekleidung	50
9.5	Bart	51
9.6	Bandagen bzw. Manschetten.....	51
9.7	Chalk	51
9.8	Beugegürtel	51
9.9	Sonstige Ausrüstungsgegenstände und Hilfsmittel.....	51
9.10	Kontrolle.....	51
10.	SONSTIGE BESTIMMUNGEN.....	52
10.1	Verwarnung / Disqualifikation	52
10.2	Verletzung	52
10.3	Proteste.....	52
10.4	Anti Doping.....	53
11.	GÜLTIGKEIT	53

1. ALLGEMEINES

Das folgende Regelwerk gibt Informationen zu allen Wettkampfbestimmungen für Repz on Fire 2k21 (Qualifikation und Finale). Das Regelwerk gilt für jeden teilnehmenden Athleten, für die Kampfrichter und alle sonstigen involvierten Akteure beim Wettkampf.

1.1 Teilnahmevoraussetzungen

- 1.1.1 Eine Mitgliedschaft im DCSV als aktives Mitglied oder die Mitgliedschaft in einem Verein, der ordentliches Mitglied im Verband ist, ist Teilnahmevoraussetzung für die Qualifikation und das Finale. Der DCSV behält sich vor, eine angegebene Vereinsmitgliedschaft zu überprüfen.
- 1.1.2 Die Teilnahme an Repz on Fire ist ab vollendetem 16. Lebensjahr zum Wettkampftag möglich. Der Veranstalter behält sich vor, das Alter der Teilnehmenden anhand eines amtlichen Lichtbildausweises zu überprüfen.
- 1.1.3 Eine Teilnahme am Finale ist nur nach erfolgreicher Qualifikation und der fristgerechten Entrichtung der Teilnahmegebühr möglich.
- 1.1.4 Bei Anmeldung bzw. Antritt zum Wettkampf wird außerdem vorausgesetzt, dass der Athlet nach eigenem Ermessen den Wettkampfanforderungen gewachsen ist bzw. gesundheitlich und körperlich in der Lage ist, diese einwandfrei zu bewältigen.
- 1.1.5 Freiwillige des Orga-, Hilfs- und Kampfrichterteams dürfen nicht selbst als Athleten am Wettkampf teilnehmen.

1.2 Anmeldung und Teilnahme

1.2.1 Online-Qualifikation

- 1.2.1.1 Eine Teilnahme an der Online-Qualifikation ist nur möglich, wenn die Anmeldung fristgerecht unter Verwendung der bereitgestellten Online-Formulare im Vorfeld ausgefüllt worden ist. Die Online-Anmeldung allein berechtigt noch nicht zur Teilnahme.
- 1.2.1.2 Die Anmeldung erlangt erst nach Empfang der Bestätigung zur Teilnahme via E-Mail durch die Wettkampfleitung Gültigkeit.
- 1.2.1.3 Die Anmeldungen werden hierbei nach Eingangsdatum berücksichtigt. Die Bestätigung über die Teilnahme wird spätestens einen Tag vor Beginn der Online-Qualifikation versendet.

1.2.2 **Finale**

1.2.2.1 Eine Teilnahme am Finale (Einzelwertung) ist nur nach erfolgreicher Qualifikation und fristgerechter Entrichtung der Teilnahmegebühr möglich. Die Bezahlung der Teilnahmegebühr wird als verbindliche Anmeldung verstanden und kann im Falle eines persönlichen Wettkampfrücktritts nicht zurückgefordert werden.

1.2.2.2 Die Anmeldung zur Teamwertung im Finale erfolgt durch ein Teammitglied mittels des entsprechenden Online-Formulars auf der Wettkampfwebseite.

1.2.3 **Ausschluss**

In begründeten Fällen kann die Wettkampfleitung einzelne oder mehrere Teilnehmer im Vorfeld vom Wettkampf ausschließen. Hierzu bedarf es einer Begründung in Textform. Gegen den Ausschluss kann keine Beschwerde eingelegt werden.

2. ONLINE-QUALIFIKATION

2.1 **Grundsätzliche Informationen**

2.1.1 Die Online-Qualifikation für Repz on Fire besteht aus einer technisch-dynamischen und einer statischen Disziplin, die rein mit dem eigenen Körpergewicht (bodyweighted) ausgeführt werden.

2.1.2 Ziel der technisch-dynamischen Übung ist es, möglichst viele regelkonforme Wiederholungen auszuführen (max. repz).

2.1.3 Ziel der statischen Übung (Handstand) ist es, die korrekte Halteposition möglichst lange zu halten (max. time).

2.1.4 In Abhängigkeit der Disziplin und dem Geschlecht werden pro Wiederholung bzw. für jede Sekunde verschiedene Punkte vergeben. Jede Übung fließt somit gewichtet in das Gesamtergebnis der jeweiligen Geschlechterkategorie ein.

2.1.5 Es darf nur jeweils ein Versuch beider Disziplinen erfolgen. D.h. es darf nur jeweils eine Videoeinsendung jedes Versuchs erfolgen. Bei versehentlichem Nichteinhalten der Videovorgaben, Video-Verifikation o.ä., darf der Athlet ggf. eine zweite neue Videoeinsendung seiner neu aufgezeichneten Versuche nach Erlaubnis der Wettkampfleitung vollführen.

2.1.6 Für die Online-Qualifikation stehen 150 Teilnehmerplätze zur Verfügung. Die ersten 75 Frauen und 75 Männer die sich anmelden, erhalten einen Startplatz. Bei nicht genügend Anmeldungen in einer Geschlechterkategorie, erhöht sich das Teilnehmerkontingent für die andere Geschlechterkategorie um die Anzahl der nicht belegten freien Plätze.

2.2 Disziplinübersicht und Punktevergabe

Die Disziplinübersicht für Athletinnen und Athleten sind folgenden Tabellen zu entnehmen:

2.2.1 Disziplinübersicht für Athletinnen:

Kategorie	Ziel	Disziplin	Zusatzgewicht	Gewichtungsfaktor
Technisch-dynamisch	max. repz	Ring Muscle Up	bodyweight	3,5 Punkte je Wiederholung
Statisch	max. time	Handstand	bodyweight	0,5 Punkte je Sekunde

2.2.2 Disziplinübersicht für Athleten:

Kategorie	Ziel	Disziplin	Zusatzgewicht	Gewichtungsfaktor
Technisch-dynamisch	max. repz	Bar Muscle Up	bodyweight	2,5 Punkte je Wiederholung
Statisch	max. time	Handstand	bodyweight	0,5 Punkte je Sekunde

2.2.3 Zur Ermittlung der gewerteten Wiederholungen innerhalb der Bar/Ring Muscle Ups wird die Anzahl der nicht gewerteten Wiederholungen von der Anzahl der Totalwiederholungen subtrahiert. Beispiel: Ein Athlet absolviert 15 Totalwiederholungen, von denen 4 aufgrund von Regelverstößen nicht gezählt werden. Die Gesamtwiederholungszahl beträgt 11. Diese Gesamtwiederholungszahl wird mit dem Gewichtungsfaktor der entsprechenden Disziplin multipliziert und fließt als Punktzahl in die Wertung ein.

2.3 Ermittlung der Platzierungen und Qualifikation

2.3.1 In der Online-Qualifikation werden, die in den zwei Disziplinen erzielten Punkte der jeweiligen Athletin bzw. des jeweiligen Athleten addiert. Mit Hilfe der Gesamtpunktzahl wird die Platzierung bestimmt in einer Frauen- und Männerkategorie.

2.3.2 Die Platzierungen 1 bis 25 in jeweils der Frauen- und Männerkategorie qualifizieren sich für das Repz on Fire Finale. D.h. maximal 50 Finalisten schaffen es in die nächste Runde.

2.3.3 Bei ermitteltem Punktegleichstand in der Gesamtpunktzahl einzelner Athleten gelten diese Regeln in folgender Rangfolge, um eine Platzierung zu bestimmen:

1. Der Athlet mit mehr gewerteten Disziplinen gewinnt.
2. Der Athlet mit weniger Gesamt-No Reps gewinnt.
3. Der ältere Athlet gewinnt.

2.4 Disqualifikation und Nichtwertung

2.4.1 Nichtwertung

- Die Gesamtleistung einer Athletin bzw. eines Athleten wird nur berücksichtigt, wenn die Athletin bzw. der Athlet in mind. einer der beiden Disziplinen einen Punkt erreicht. Bei 0 Punkten in beiden Disziplinen wird der Versuch als *nicht gewertet* deklariert.
- Bei Nichteinhalten der Videovorgaben und Fehlen der Video-Verifikation droht eine Nichtwertung.

2.5 Nachrücker

2.5.1 Im Falle unzureichender Teilnehmerqualifikationen bei den Frauen oder Männern, gilt das Prinzip des Nachrückens durch nichtqualifizierte Teilnehmer aus der anderen Geschlechterkategorie gemäß des ermittelten Rankings. Teilnehmer mit zwei nichtgewerteten Versuchen können nicht nachrücken.

Beispiel: Es haben nur 12 Athletinnen an der Online-Qualifikation teilgenommen und 8 davon wurden gewertet. Parallel haben 70 Athleten an der Online-Qualifikation teilgenommen und 62 davon wurden gewertet. Die freien 17 Plätze aus der Frauenkategorie (25 maximale Slots – 8 qualifizierte Athletinnen) werden mit den 17 disqualifizierten Athleten der Plätze 26. bis 43. aufgefüllt. Insgesamt sind also jetzt 42 Männer und 8 Frauen für das Finale qualifiziert.

2.5.2 Dieses Prinzip gilt auch dann, wenn qualifizierte Teilnehmer vom Finale abspringen. Vorrangig rücken immer Athleten des gleichen Geschlechts nach. Erst wenn keine Nachrücker mehr im selben Geschlecht über sind, können auch nichtqualifizierte Teilnehmer des anderen Geschlechts die freien Plätze chronologisch nach Gesamtpunktzahl belegen.

2.6 Video-Vorgaben

2.6.1 Aufnahmeort

Der Aufnahmeort kann frei gewählt werden, sofern dieser die Bedingungen für das vorgegebene Setting in 2.6.2 beschrieben erfüllt. Calisthenics Parks, Fitnessstudios, Home-Gyms oder der eigene Garten eignen sich dafür meistens besonders gut.

2.6.2 Setting

Bar Muscle Up

Das Setting ist mit Ausnahme des nicht vorhandenen Pendelbegrenzers und folgender Bestimmungen wie im Finale gleich (vgl. Kapitel 8.1.1)

Eigenschaften zum Setting	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stangendurchmesser: 28 bis 33,7 mm ▪ Stangenhöhe: Freies Aushängen und Pendeln muss ohne den Boden zu berühren mit gestreckten Armen möglich sein. Ein frühzeitiger Bodenkontakt bedeutet das Versuchsende. ▪ Stabilität: Die Stange oder die Pfosten dürfen nicht zum Vorteil des Athleten nachfedern (wie bei Turnrecks). ▪ Stangenbreite: individuell ▪ Oberfläche der Stange: individuell ▪ Pendelbegrenzer: nicht vorhanden ▪ Sonstiges: Aufstiegshilfe nach Belieben
---------------------------	--

Ring Muscle Up

Das Setting ist mit Ausnahme folgender Bestimmungen wie im Finale gleich (vgl. Kapitel 8.2.1)

Eigenschaften zum Setting	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ringdurchmesser: 28 bis 35 mm ▪ Material der Ringe: Holz oder Kunststoff ▪ Höhenposition der Ringe: Die Ringe sollten mindestens so hoch angebracht sein, dass der tiefste Punkt der Ringe über dem Kopf der Athletin liegt. Ein Freies Aushängen ist nicht zwingend erforderlich. Ein frühzeitiger Bodenkontakt im Versuch bedeutet jedoch das Versuchsende. ▪ Höhe der Gurte: individuell. Jedoch darf die Athletin während des Versuchs nicht mit einer Stange o.Ä. kollidieren. ▪ Sonstiges: Aufstiegshilfe nach Belieben <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p><i>Diese Abbildung veranschaulicht ein erlaubtes Setting mit ausreichender Höhenposition der Ringe.</i></p> </div> </div>
---------------------------	---

Handstand

Das Setting ist mit Ausnahme folgender Bestimmungen wie im Finale gleich (vgl. Kapitel 8.6.1)

Eigenschaften zum Setting	<ul style="list-style-type: none">▪ Holmendurchmesser: 28 bis 48,3 mm▪ Holmenhöhe (Boden bis Oberkante): individuell▪ Art der Parallettes: individuell▪ Abstand zwischen den Holmen: individuell▪ Material der Holme: Holz oder Metall
---------------------------	--

2.6.3 *Video-Verifikation*

Um die Echtheit und das Aufnahmedatum beider Videos zu verifizieren, muss vor den Disziplinversuchen ein Zettel mit folgenden Informationen in die Kamera sichtbar gehalten werden:

<p>Repz on Fire 2K21</p> <p>[Vorname] [Nachname]</p> <p>[Aufnahmedatum]</p>
--

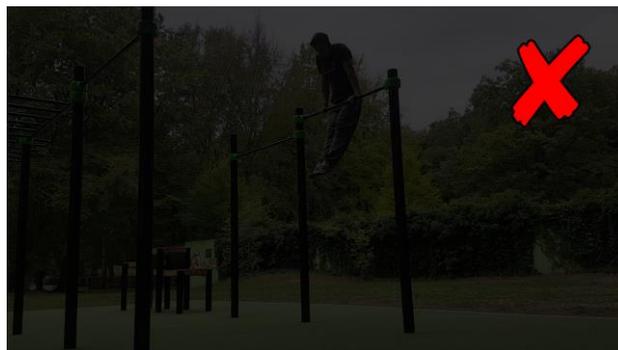
Die Platzhalter [] müssen jeweils individuell an den ausführenden Athleten angepasst werden.

2.6.4 *Videoqualität, Helligkeit und Format*

Damit die Videos fair und objektiv bewertet werden kann, sollte das Video hochauflösend (mind. 720p) und ruckelfrei (mind. 24 FPS) aufgenommen werden. Bitte achte dabei stets auf eine gute Beleuchtung. Der Kamerafokus sollte auf den Athleten gerichtet sein. Videos mit erhöhter oder verringerter Geschwindigkeit (Hyperlapse oder Slow-Motion) sind nicht erlaubt. Nutze am besten ein festes Stativ oder lasse dich alternativ von jemanden mit einer ruhigen Hand filmen. Aufnahmen im Quer- oder Hochformat sind gestattet.



Unscharfes Video bzw. ungünstiger Kamerafokus



Unterbelichtetes Video



Überbelichtetes Video



Korrektes Video

2.6.5 Bildausschnitt

Für die Dauer der Disziplinausführung müssen die disziplinrelevanten Beurteilungsmerkmale vollständig im Bildausschnitt zu sehen sein. Also der ganze Körper und die Parallettes.



Ungünstiger Bildausschnitt



Korrektter Bildausschnitt

2.6.6 Kameraperspektive

Zur objektiven Beurteilung der Videos gelten folgende Vorgaben für die Kamerapositionierung:

Bar Muscle Up	Ring Muscle Up	Handstand
<ul style="list-style-type: none">▪ Schräg von vorne	<ul style="list-style-type: none">▪ Schräg von vorne	<ul style="list-style-type: none">▪ Schräg von vorne/hinten oder▪ Von der Seite

2.6.7 Einsendung der Videoversuche

Die zwei Videos der beiden Disziplinversuche müssen innerhalb des Zeitraums zwischen dem 19.07.21 und 25.07.21 über die auf der Wettkampfwebseite verlinkte Cloud und das in der Teilnahmebestätigungsmail zugesandte Zugangskennwort im entsprechenden Ordner (benannt nach Vor- und Nachname des Athleten) hochgeladen werden.

2.7 Ablaufvorschriften und Ausführung

2.7.1 Bar Muscle Up

Die Ablaufvorschriften und Ausführungsregeln sind wie im Finale gleich (vgl. Kapitel 7.1.1 und 8.1). Lediglich mit Ausnahme des fehlenden Startsignals des Zählrichters (**Ready!**) und des Nichtvorhandenen Pendelbegrenzers. Die Pendelbewegung muss jedoch nach exakt demselben Schema ablaufen.

2.7.2 Ring Muscle Up

Die Ablaufvorschriften und Ausführungsregeln sind wie im Finale gleich (vgl. Kapitel 7.1.2 und Kapitel 8.2). Lediglich mit Ausnahme des fehlenden Startsignals des Zählrichters (**Ready!**) und (**Go!**). Die Pendelbewegung muss jedoch nach exakt demselben Schema ablaufen.

2.7.3 Handstand

Die Ablaufvorschriften und Ausführungsregeln sind wie im Finale gleich (vgl. Kapitel 7.3.1 und Kapitel 8.6). Lediglich mit Ausnahme des fehlenden Startsignals des Zählrichters (**Ready!**) und (**Go!**).

2.8 Sonstige Bestimmungen

2.8.1 *Bekleidung und persönliche Ausrüstung*

Die Regeln diesbezüglich sind wie im Finale gleich (vgl. Kapitel 9). Lediglich mit Ausnahme der fehlenden Startnummer.

2.8.2 *Proteste*

Proteste sind in der Qualifikation ausgeschlossen.

3. DISZIPLINEN UND WERTUNG

Die folgenden Kapitel beziehen sich auf das Repz on Fire Finale nach erfolgreicher Qualifikation.

3.1 Grundsätzliche Informationen

- 3.1.1 Repz on Fire ist eine kraft- und technisch betonte Calisthenics und Streetlifting Competition und besteht aus einer technisch-dynamischen, vier dynamischen und einer statischen Disziplin/en, die abhängig von der Disziplin und dem Geschlecht sowohl unter Einsatz von Zusatzgewichten (extra weighted), als auch mit dem eigenen Körpergewicht (bodyweighted) ausgeführt werden.
- 3.1.2 Ziel jeder dynamischen bzw. der technisch-dynamischen Übung ist es, möglichst viele regelkonforme Wiederholungen auszuführen (max. repz).
- 3.1.3 Ziel der statischen Übung (Handstand) ist es, die korrekte Halteposition möglichst lange zu halten (max. time).
- 3.1.4 In Abhängigkeit der Disziplin und dem Geschlecht werden pro Wiederholung bzw. für jede Sekunde verschiedene Punkte vergeben. Jede Übung fließt somit gewichtet in das Gesamtergebnis der jeweiligen Wertungskategorien (vgl. Kapitel 4) ein.

3.2 Disziplinreihenfolge

Die Reihenfolge der Übungen am Wettkampftag lautet:

1. Ring/Bar Muscle Up, 2. Pull Ups, 3. Dips, 4. Back Squats, 5. Handstand und 6. Push Ups.

3.3 Disziplinübersicht und Punktevergabe

Die Disziplinübersicht für Athletinnen und Athleten sind folgenden Tabellen zu entnehmen:

3.3.1 Disziplinübersicht für Athletinnen:

Kategorie	Ziel	Disziplin	Zusatzgewicht	Gewichtungsfaktor
Technisch-dynamisch	max. repz	Ring Muscle Up	bodyweight	3,5 Punkte je Wiederholung
Dynamisch	max. repz	Pull Ups	bodyweight	2,5 Punkte je Wiederholung
		Dips	bodyweight	1 Punkt je Wiederholung
		Back Squats	+ 60 kg Barbell	0,5 Punkt je Wiederholung
		Push Ups	bodyweight	1 Punkt je Wiederholung
Statisch	max. time	Handstand	bodyweight	0,5 Punkte je Sekunde

3.3.2 Disziplinübersicht für Athleten:

Kategorie	Ziel	Disziplin	Zusatzgewicht	Gewichtungsfaktor
Technisch-dynamisch	max. repz	Bar Muscle Up	bodyweight	2,5 Punkte je Wiederholung
Dynamisch	max. repz	Pull Ups	+ 20 kg Kettlebell	2 Punkte je Wiederholung
		Dips	+ 32 kg Kettlebell	1,5 Punkte je Wiederholung
		Back Squats	+ 100 kg Barbell	1 Punkt je Wiederholung
		Push Ups	+ 20 kg Weightvest	1 Punkt je Wiederholung
Statisch	max. time	Handstand	bodyweight	0,5 Punkte je Sekunde

3.3.3 Zur Ermittlung der gewerteten Wiederholungen innerhalb jeder technisch-dynamischen bzw. dynamischen Disziplin wird die Anzahl der nicht gewerteten Wiederholungen von der Anzahl der Totalwiederholungen subtrahiert. Beispiel: Ein Athlet absolviert 15 Totalwiederholungen, von denen 4 aufgrund von Regelverstößen nicht gezählt werden. Die Gesamtwiederholungszahl beträgt 11. Diese Gesamtwiederholungszahl wird mit dem Gewichtungsfaktor der entsprechenden Disziplin multipliziert und fließt als Punktzahl in die Wertung ein.

4. WERTUNGSKATEGORIEN UND ERMITTLUNG DER PLATZIERUNGEN

Titelplatzierungen werden vergeben für die besten drei Teams und die besten drei Athletinnen und Athleten. Einzelheiten zu den Wertungskategorien und zur Ermittlung der Platzierungen werden im Folgenden geregelt.

4.1 Einzelwertung (Frauen und Männer, Platz 1 bis 3)

- 4.1.1 In der Einzelwertung werden die in den einzelnen Disziplinen erzielten Punkte der jeweiligen Athletin bzw. des jeweiligen Athleten addiert. Die Athletin bzw. der Athlet mit den meisten Punkten gewinnt.
- 4.1.2 Die Gesamtleistung einer Athletin bzw. eines Athleten wird in der Einzelwertung nur berücksichtigt, wenn die Athletin bzw. der Athlet in fünf Disziplinen mind. einen Punkt erzielt.
- 4.1.3 Die Erstplatzierten in der Frauen- und Männerkategorie qualifizieren sich automatisch ins Finale der nächsten Repz on Fire Auflage.

4.2 Teamwertung (Platz 1 bis 3)

- 4.2.1 Jedes Team besteht aus einer Athletin und zwei Athleten. Mehr als eine Athletin pro Team ist zulässig, sofern die Maximalgröße von drei Teammitgliedern nicht überschritten wird.
- 4.2.2 Ein Team wird in der Teamwertung nur berücksichtigt, wenn es am Wettkampftag mind. zwei Athleten oder Athletinnen aufweist. Ein Team bestehend aus nur einem/einer Athleten/Athletin ist nicht erlaubt. Dies gilt auch dann, wenn sich zwei Teammitglieder im Laufe des Wettkampfs disqualifizieren. Das übrige Mitglied kann dann nicht mehr an der Teamwertung teilnehmen und die Teampunkte fließen nicht in die Wertung mit ein.
- 4.2.3 In der Teamwertung werden die in den einzelnen Disziplinen erzielten Punkte der Teammitglieder addiert. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.
- 4.2.4 Die Gesamtleistung eines Teammitglieds wird in der Teamwertung nur berücksichtigt, wenn das Teammitglied in fünf Disziplinen mind. einen Punkt erzielt. Die Wertung der übrigen Teammitglieder bleibt davon unberührt.

4.3 Punktegleichstand

Bei Punktegleichstand in der Gesamtpunktzahl einzelner Athleten oder Teams gelten diese Regeln in folgender Rangfolge, um die Platzierung zu bestimmen:

- 4.3.1
 1. Der Athlet mit weniger Gesamt-No Reps gewinnt.
 2. Der Athlet mit weniger Gesamt-No Reps in der Qualifikation gewinnt.
 3. Der ältere Athlet gewinnt.

- 4.3.2 1. Das Team mit weniger Gesamt-No Reps gewinnt.
2. Das Team, mit den Mitgliedern, die zusammen addiert in der Online-Qualifikation weniger No Reps haben, gewinnt.

4.4 Disqualifikation und Nichtwertung

- 4.4.1 Wenn eine Athletin oder ein Athlet nach einer Disziplin ohne gewerteten Punkt in einer zweiten Disziplin auch keinen Punkt erzielt, darf die Athletin bzw. der Athlet gemäß der Disziplinreihenfolge (vgl. Kapitel 3.2.) für die restlichen Disziplinen nicht mehr antreten. Die bereits erbrachten Leistungen werden nicht in den Wertungen berücksichtigt.

5. ALLGEMEINER ABLAUF DES WETTKAMPFS

Für den allgemeinen Ablauf des Wettkampfes gelten folgende Bestimmungen:

5.1 Meldung am Veranstaltungstag

- 5.1.1 Nach erfolgter Wettkampfanmeldung gemäß Kapitel 1.2, muss jeder teilnehmende Athlet während des im Vorfeld durch die Wettkampfleitung bekanntgegebenen Meldungszeitfensters seine Anwesenheit am Wettkampftag vor Ort bestätigen. Bestätigt ein angemeldeter Athlet seine Anwesenheit nicht innerhalb des Meldungszeitfensters, kann er vom Wettkampf ausgeschlossen werden.
- 5.1.2 Diese Bestimmung gilt auch für jedes Teammitglied, d.h. jedes Teammitglied muss seine Anwesenheit persönlich vor Ort bestätigen. Ist das Team bis Ende des Meldungszeitfensters nicht vollständig anwesend, kann das Team vom Wettkampf ausgeschlossen werden.
- 5.1.3 Die Berücksichtigung der anwesenden Teammitglieder in der Einzelwertung bleibt hiervon unberührt.

5.2 Athletenreihenfolge

- 5.2.1 Die Teilnahmereihenfolge für Athletinnen und Athleten am Wettkampftag werden nach dem Zufallsprinzip ausgelost.
- 5.2.2 In jeder Disziplin starten zunächst die Frauen nacheinander, danach die Männer. Nachdem eine Disziplin von allen Athletinnen und Athleten absolviert wurde, geht es nach demselben Prinzip in der nachfolgenden Disziplin weiter.

- 5.2.3 Die Gesamtstartreihenfolge gilt für alle Disziplinen und wird am Veranstaltungstag vor Beginn des Wettkampfs durch Aushang an einem zentralen Ort an der Wettkampfstätte bekanntgegeben.

5.3 Ablauf der Disziplantritte

- 5.3.1 Die Disziplinen werden nacheinander von allen Athletinnen und Athleten absolviert.
- 5.3.2 Jeder Teilnehmer hat gemäß der Athletenreihenfolge nach Aufruf des Athleten maximal 30 Sekunden Zeit, um sich unmittelbar vor das entsprechende Gerät bzw. in unmittelbare Nähe von diesem zu begeben. Sämtliche Vorbereitungen (z. B. Anlegen des Gürtels mit Kettlebell, Anlegen der Gewichtsweste, ggf. Vorbereitung der Handflächen mit Magnesium) müssen nach 30 Sekunden abgeschlossen sein. Die Vorbereitungen sollten daher vor Aufruf des Athleten beginnen (vgl. siehe hierzu: Aushang der Athletenreihenfolge).
- 5.3.3 Auch nach Beendigung eines jeden Disziplantritts hat der Athlet maximal 30 Sekunden Zeit, um den unmittelbaren Wettkampfbereich der jeweiligen Disziplin zu verlassen. Eine Überschreitung des Zeitlimits vor oder nach dem Disziplantritt kann mit einem Fehlversuch (0 Punkte) in der jeweiligen Disziplin geahndet werden.
- 5.3.4 Jeder Athlet hat für jede Disziplin einen Versuch. Darüber hinaus gelten für die einzelnen Disziplingruppen spezifische Ablaufvorschriften (vgl. Kapitel 6).
- 5.3.5 Jedes Disziplinergebnis ist jedem Athleten unmittelbar nach seinem Versuch durch den jeweils hierfür zuständigen Kampf- bzw. Zählrichter mitzuteilen. Den Kampfrichtern wird vor Bekanntgabe des Disziplinergebnisses eine angemessene Beratungszeit eingeräumt.

5.4 Ende des Wettkampfs

- 5.4.1 Der Wettkampf ist offiziell beendet, sobald alle Disziplinen von jedem gemeldeten und anwesenden Athleten absolviert worden sind, sofern diese nicht disqualifiziert worden sind, vom Wettkampf ausgeschlossen wurden oder die Wettkampfstätte verlassen haben.
- 5.4.2 Alle gemeldeten und anwesenden Athleten sind verpflichtet sich bis zum Ende des Wettkampfs in bzw. in unmittelbarer Nähe der Wettkampfstätte aufzuhalten.
- 5.4.3 Verlässt ein Athlet die Wettkampfstätte vor Ende des Wettkampfs nachweislich, kann die Wettkampfleitung den Athleten von der Wertung ausschließen.
- 5.4.4 Die Siegerehrung, die unmittelbar nach Ende des Wettkampfes stattfindet, ist nicht Teil des offiziellen Wettkampfes.

6. VERANTWORTLICHKEITEN

Am Wettkampftag gelten folgende Verantwortlichkeiten:

6.1 Wettkampfleitung

- 6.1.1 Die Leitung des Wettkampfs obliegt der Wettkampfleitung die mind. aus einer Person besteht und vom Gesamtpräsidium des DCSV ausgewählt wird bzw. werden.
- 6.1.2 Der Name bzw. die Namen der Wettkampfleitung/en ist den Athleten spätestens im Zuge der Anwesenheitsbestätigung vor Ort namentlich bekannt zu geben.
- 6.1.3 Die Wettkampfleitung muss sich während des gesamten Wettkampfs erkenntlich zeigen. Der Name bzw. die Namen der Wettkampfleitung sind weiterhin an einem zentralen Ort der Wettkampfstätte schriftlich auszuhängen.
- 6.1.4 Sofern erforderlich, kann die Wettkampfleitung am Wettkampftag zusätzlich auch andere Aufgaben wahrnehmen (z.B. Einsatz als Kampfrichter).

6.2 Kampf- und Zählrichter

- 6.2.1 Die fachliche Beurteilung der einzelnen Disziplinen obliegt den Kampfrichtern und Zählrichtern auf Grundlage dieses Regelwerks. Sämtliche Kampf- und Zählrichter werden vom Gesamtpräsidium des DCSV anhand ihrer fachlichen Qualifikationen oder ihrer Fähigkeiten, Kenntnisse und Erfahrungen in Hinblick auf das Kampfrichterwesen ausgewählt.
- 6.2.2 Jeder Kampf- und Zählrichter erhält im Vorfeld außerdem eine angemessene Einarbeitung durch die Wettkampfleitung.
- 6.2.3 Jedem Kampf- und Zählrichter wird von der Wettkampfleitung für jede Disziplin eine feste Aufgabe und Funktion zugewiesen. Die Bezeichnungen und Aufgaben der Kampf- und Zählrichter sind für die unterschiedlichen Disziplinen diesem Regelwerk zu entnehmen.

7. ABLAUFVORSCHRIFTEN FÜR EINZELNE DISZIPLINGRUPPEN

Die Ablaufvorschriften geben Informationen zum Ablauf der Disziplinen, die den Disziplingruppen (vgl. Kapitel 3) zugeordnet sind.

7.1 Technisch-dynamische Übung (Bar Muscle Ups, Ring Muscle Ups)

7.1.1 Bar Muscle Ups

- Sobald sich der Athlet unmittelbar vor dem Gerät bzw. in unmittelbare Nähe von diesem befindet, wird nach verbalem Signal des Zählrichters (**Ready!**) die Ausgangsposition eingenommen.
- Unmittelbar nach Einnahme der Ausgangsposition durch Pendeln an der Stange darf der Athlet die erste Wiederholung einleiten.
- Vor der ersten Aufwärtsbewegung darf der Athlet als Sonderregelung beliebig oft nach vorne und hinten pendeln.
- Zum Einleiten einer gültigen Wiederholung muss der Athlet nach jeder Abwärtsbewegung im Lockout einmal auspendeln (überwinden von mindestens 2, jedoch nicht mehr als 3 Umkehrpunkten), bevor er die nächste Wiederholung einleitet.
- Auspendeln bedeutet, dass der Körper unmittelbar nach der Abwärtsbewegung nach vorne in Richtung des Pendelbegrenzers schwingt (bis zum 1. Umkehrpunkt), nach hinten zurückschwingt (bis zum 2. Umkehrpunkt) und erneut nach vorne schwingt (bis zum 3. Umkehrpunkt).
- Ein weiteres zurückschwingen (überwinden des 3. Umkehrpunkts) ist erlaubt. Die Aufwärtsbewegung muss jedoch vor dem Überwinden des 4. Umkehrpunkts eingeleitet werden.



Abbildung 5 stellt die Pendelbewegung des Körpers und die vier Umkehrpunkte grafisch dar. Die Aufwärtsbewegung darf nach Überwinden des zweiten oder dritten Umkehrpunkts erfolgen.

Zug in **roter** Phase

Zug in **grüner** Phase

Überwinden des 4. UP

No Rep

Gültige Rep

Ende des Versuchs

- Die Bewegungsamplitude der Pendelbewegung ist dem Athleten selbst überlassen, sofern er in der Ausgangsposition oder Aufwärtsbewegung nicht den Pendelbegrenzer berührt.
- In der Abwärtsbewegung ist ein leichtes Berühren des Bandes geduldet (am 1. Umkehrpunkt).
- Grafische Darstellung der vier Umkehrpunkte mit Erläuterung:



Abbildung 1 zeigt den Athleten beim Erreichen des ersten Umkehrpunkts in der Abwärtsbewegung.

Der Athlet darf vor oder nach dem 1. Umkehrpunkt nicht die Aufwärtsbewegung einleiten.



Abbildung 2 zeigt den Athleten beim Erreichen des zweiten Umkehrpunkts.

Eine eingeleitete Wiederholung ist erst nach Überwinden des 2. Umkehrpunktes gültig.



Abbildung 3 zeigt den Athleten beim Erreichen des dritten Umkehrpunkts in der Ausgangsposition.

Der Athlet darf die Aufwärtsbewegung nach Überwinden des 2. oder 3. Umkehrpunkts einleiten.



Abbildung 4 zeigt den Athleten in der Aufwärtsbewegung.

Der Athlet muss die Aufwärtsbewegung vor Überwinden des 4. Umkehrpunkts einleiten, da er sonst die Ausgangsposition verlässt und der Versuch damit beendet werden muss.

- Zum Einleiten jeder Wiederholung hat der Athlet nach sichtbarer Erreichung des oberen Umkehrpunkts (Dip-Stütz-Position / Dip-Lockout) maximal 3 Sekunden Zeit.
- Der Versuch gilt als beendet bei einem harten Regelverstoß gemäß Kapitel 8.1.4.

7.1.2 Ring Muscle Ups

- Sobald sich die Athletin unmittelbar vor dem Gerät bzw. in unmittelbare Nähe von diesem befindet, wird nach verbalem Signal des Zählrichters (**Ready!**) die Ausgangsposition eingenommen.
- Unmittelbar nach Einnahme der Ausgangsposition gibt der Zählrichter das verbale Signal zur Einleitung der ersten Wiederholung (**Go!**).
- Zum Einleiten jeder Wiederholung hat die Athletin nach sichtbarer Erreichung der Endposition (Support Hold / Ring Turn Out) maximal 3 Sekunden Zeit.
- Der Versuch gilt als beendet bei einem harten Regelverstoß gemäß Kapitel 8.2.4.

7.2 Dynamische Übungen (Pull Ups, Dips, Back Squats, Push Ups)

7.2.1 Pull Ups

- Sobald sich der Athlet unmittelbar vor dem Gerät bzw. in unmittelbare Nähe von diesem befindet, wird nach verbalem Signal des Zählrichters (**Ready!**) die Ausgangsposition eingenommen.
- Unmittelbar nach Einnahme der Ausgangsposition gibt der zuständige Kampfrichter das Signal zur Einleitung der ersten Wiederholung (**durch Antippen**).
- Zum Einleiten jeder Wiederholung hat der Athlet nach Signal durch den zuständigen Kampfrichter (**immer durch Antippen**) maximal 3 Sekunden Zeit. Diese Regelung gilt auch für die erste Wiederholung.
- Der Versuch gilt als beendet bei einem harten Regelverstoß gemäß Kapitel 8.3.4.

7.2.2 Dips

- Sobald sich der Athlet unmittelbar vor dem Gerät bzw. in unmittelbare Nähe von diesem befindet, wird nach verbalem Signal des Zählrichters (**Ready!**) die Ausgangsposition eingenommen.
- Unmittelbar nach Einnahme der Ausgangsposition gibt der zuständige Kampfrichter das Signal zur Einleitung der ersten Wiederholung (**durch Antippen**).
- Zum Einleiten jeder Wiederholung hat der Athlet nach Signal durch den zuständigen Kampfrichter (**immer durch Antippen**) maximal 3 Sekunden Zeit. Diese Regelung gilt auch für die erste Wiederholung.
- Der Versuch gilt als beendet bei einem harten Regelverstoß gemäß Kapitel 8.4.4.

7.2.3 Back Squats

- Sobald sich der Athlet unmittelbar vor dem Gerät bzw. in unmittelbare Nähe von diesem befindet, sollte der Athlet nach verbalem Signal des Zählrichters (**Ready!**) mit dem Herausnehmen der Hantel aus den Ständern beginnen.
- Dem Athleten darf beim Herausnehmen der Hantel aus den Ständern geholfen werden. Nach dem Herausnehmen muss sich der Athlet rückwärts in die Ausgangsposition begeben.
- Unmittelbar nach Einnahme der Ausgangsposition gibt der Zählrichter das verbale Signal zur Einleitung der ersten Wiederholung (**Go!**).
- Zum Einleiten jeder Wiederholung hat der Athlet nach sichtbarer Erreichung der Endposition maximal 3 Sekunden Zeit.

- Kann der Athlet keine weiteren Wiederholungen mehr realisieren oder erhält er zwei Verwarnungen, muss die Hantel mit Unterstützung von zwei Helfern zurück in die Ständer gelegt werden. Lässt der Athlet die Hantel mutwillig fallen, kann der Versuch mit einem Fehlversuch (0 Punkte) geahndet werden.
- Der Versuch gilt als beendet, wenn der Athlet das Ende seines Versuchs signalisiert, die Hantel eigenständig zurück auf die Ständer legt oder einen harten Regelverstoß gemäß Kapitel 8.5.4 begeht.

7.2.4 Push Ups

- Sobald sich der Athlet unmittelbar vor dem Gerät bzw. in unmittelbare Nähe von diesem befindet, wird nach verbalem Signal des Zählrichters (**Ready!**) die Ausgangsposition eingenommen.
- Unmittelbar nach Einnahme der Ausgangsposition gibt der zuständige Kampfrichter das Signal zur Einleitung der ersten Wiederholung (**durch Antippen**).
- Zum Einleiten jeder Wiederholung hat der Athlet nach Signal durch den zuständigen Kampfrichter (**immer durch Antippen**) maximal 3 Sekunden Zeit. Diese Regelung gilt auch für die erste Wiederholung.
- Der Versuch gilt als beendet bei einem harten Regelverstoß gemäß Kapitel 8.7.4.

7.3 Statische Übung (Handstand)

7.3.1 Handstand

- Sobald sich der Athlet unmittelbar vor dem Gerät bzw. in unmittelbare Nähe von diesem befindet, sollte nach verbalem Signal des Zählrichters (**Ready!**) die Halteposition eingenommen werden.
- Sobald die Halteposition erstmalig kontrolliert und korrekt eingenommen wird und alle drei roten Flaggen der Kampfrichter gesenkt werden, beginnt die Zeitnahme.
- Sollte die Ausführungsqualität des Handstands gemäß Kapitel 7.7 ab Einnehmen der Halteposition unzureichend sein und nicht alle drei roten Flaggen der Kampfrichter gesenkt werden, erfolgt keine Zeitnahme.
- Sollte das Erreichen der Halteposition (z.B. durch Aufschwingen oder Heben) beim ersten Versuch nicht gelingen, werden dem Athleten zwei weitere Versuche gewährt. Nach dem ersten fehlgeschlagenen Versuch hat der Athlet 30 Sekunden Zeit für den zweiten und dritten Versuch.

- Das Umsetzen mit den Händen (Nachgreifen) in der Aufschwung- oder Hebephase des Handstands ist gestattet.
- Der Versuch gilt als beendet bei einem harten Regelverstoß gemäß Kapitel 8.6.4.

8. AUSFÜHRUNG, REGELVERSTÖßE UND LEISTUNGSBEWERTUNG

Das folgende Kapitel gibt Informationen zur korrekten Ausführung jeder einzelnen Disziplin, den möglichen Regelverstößen sowie Informationen zur Leistungsbewertung durch die Kampf- und Zählrichter.

8.1 Bar Muscle Ups

Die Ausführungsvorschriften für Bar Muscle Ups sind gegliedert nach den Bewegungsphasen folgender Tabelle zu entnehmen:

Bewegungsphase	Bewegungsausführung
Ausgangsposition (Pendelbewegung)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hängen bzw. Schwingen im Ristgriff, Semi-Falsegrip oder Falsegrip mit komplett gestreckten Ellenbogengelenken an der Stange (wahlweise im passiven oder aktiven Hang, d.h. wahlweise mit oder ohne Retraktion und Depression der Schulterblätter). ▪ Die Ausgangsposition wird nach Überwinden des 2. und vor dem 4. Umkehrpunkt erreicht (näheres vgl. Kapitel 7.1.1). ▪ Die Beine sind in Verlängerung des Rumpfes gestreckt und geschlossen (wahlweise mit posteriorer, neutraler oder anteriorer Beckenneigung). ▪ Sollte der Athlet bedingt durch die Höhe der Pull Up Bar und seiner Körpergröße Gefahr laufen, mit seinen Füßen den Boden zu berühren, sollte er diese aus der Hüfte leicht nach oben heben oder einen breiteren Griff wählen.
Aufwärtsbewegung (Zugphase)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Körper bewegt sich aufwärts (d.h. Zug, Überwinden der Pull Up Bar und Dip) bis der obere Umkehrpunkt erreicht ist. ▪ Die Beine sind in Verlängerung des Rumpfes gestreckt und geschlossen (wahlweise mit posteriorer, neutraler oder anteriorer Beckenneigung).
Oberer Umkehrpunkt (Dip-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Ellenbogengelenke müssen in der Dip-Stütz-Position vollständig gestreckt (Lockout) sein. ▪ Die Beine sind in Verlängerung des Rumpfes gestreckt und geschlossen (wahlweise mit posteriorer, neutraler oder anteriorer Beckenneigung).
Abwärtsbewegung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Abwärtsbewegung erfolgt wie die Aufwärtsbewegung in umgekehrter Reihenfolge. ▪ Die Abwärtsbewegung ist beendet, wenn der 2. Umkehrpunkt in der Pendelbewegung erreicht bzw. überwunden wurde. ▪ Die Beine sind in Verlängerung des Rumpfes gestreckt und geschlossen (wahlweise mit posteriorer, neutraler oder anteriorer Beckenneigung).
Endposition (Pendelbewegung)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Endposition entspricht der Ausgangsposition.

8.1.1 Weitere Bestimmungen

Darüber hinaus gelten für Bar Muscle Ups folgende weitere Bestimmungen:

Griffart	<ul style="list-style-type: none"> Muscle Ups werden im Ristgriff ausgeführt. Der Daumen sollte hierbei die Stange von unten umschließen. Ein Semi-Falsegrip oder Falsegrip sind erlaubt.  
Griffbreite	<ul style="list-style-type: none"> Die Griffbreite kann vom Athleten selbst festgelegt werden. Eine Änderung der Griffbreite während des Versuchs ist nicht gestattet und wird mit dem Beenden des Versuchs geahndet.
Auspendeln nach der Abwärtsbewegung	<ul style="list-style-type: none"> näheres Kapitel 7.1.1.
Eigenschaften zum Setting	 <p><i>Diese Abbildung veranschaulicht den Athleten in der Ausgangsposition vor dem installierten Pendelbegrenzer.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Stangendurchmesser: 33,7 mm Stangenhöhe (Boden bis Oberkante): 250 cm Stangenbreite: 121 cm Oberfläche der Stange: Polierter Edelstahl (Hersteller: PLAYPARC) Pendelbegrenzerposition: 70 cm vor der Pull Up Bar senkrecht zum Boden Pendelbegrenzerhöhe: 180 cm Sonstiges: Aufstiegshilfe vorhanden (Turnkasten/Box)

8.1.2 Regelverstöße (Verwarnung)

Eine Verwarnung wird ausgesprochen und mit gelber Flagge signalisiert, wenn mindestens eine der folgenden Regelverstöße auftritt. Bei insgesamt zwei Verwarnungen muss der Versuch beendet werden:

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
8.1.2.1	Überschreitung des 3 Sekunden-Zeitlimits im oberen Umkehrpunkt	Wird bei einer Wiederholung im oberen Umkehrpunkt (Dip-Stütz-Position) das Zeitlimit von 3 Sekunden überschritten, wird eine Verwarnung ausgesprochen (1. Verwarnung!). Unmittelbar nach der ersten Verwarnung beginnt die nächste 3-Sekundenzeitnahme. Jede 3-Sekundenzeitnahme endet, sobald der obere Umkehrpunkt verlassen wird.

8.1.3 Regelverstöße (No Rep)

Eine Bar Muscle Up Wiederholung wird nicht gewertet (No Rep) und mit roter Flagge signalisiert, wenn mindestens eine der folgenden Regelverstöße auftritt:

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
8.1.3.1	Zu frühe Einleitung einer Wiederholung	Der Athlet leitet die Aufwärtsbewegung eines Bar Muscle Ups ein, bevor der 2. Umkehrpunkt in der Pendelbewegung überwunden wurde.
8.1.3.2	Kein Hang-Lockout	Der Athlet erreicht in seinen Ellenbogen nicht sichtbar die Gelenkendstellung in der Ausgangsposition.
8.1.3.3	Öffnen der Beine	Der Athlet öffnet während der Bar Muscle Up Bewegung die Beine.
8.1.3.4	Beugen der Beine	Der Athlet winkelt die Unterschenkel während der Bar Muscle Up Bewegung im Kniegelenk (Beinbeugung).
8.1.3.5	Verschränken der Beine oder Füße	Der Athlet verschränkt die Beine oder die Füße während der Bar Muscle Up Bewegung.
8.1.3.6	Berührung des Pendelbegrenzers	Der Athlet berührt den Pendelbegrenzer mit seinen Füßen, Beinen oder mit anderen Körperteilen während der Ausgangsposition oder der Aufwärtsbewegung. Anmerkung: In der Abwärtsbewegung ist ein leichtes Berühren des Bandes geduldet (am 1. Umkehrpunkt). Die Kettlebell zählt als Körperteil und darf den Pendelbegrenzer ebenso nicht berühren.
8.1.3.7	Kein Dip-Lockout	Der Athlet erreicht in seinen Ellenbogen nicht sichtbar die Gelenkendstellung in der Dip-Stütz-Position (Dip-Lockout) im oberen Umkehrpunkt.
8.1.3.8	Asynchrone Transition	Der Athlet führt in der Aufwärtsbewegung beim Überwinden der Pull Up Bar eine ungleichmäßige Transition durch. Ein Ellenbogen wird dabei schneller als der andere an der Stange vorbeigeführt.
8.1.3.9	Verlust des Kontakts zur Pull Up Stange mit mind. einer Hand	Der Athlet verliert den Kontakt zur Pull Up Stange mit mind. einer Hand vollständig (Anmerkung: Nachgreifen d.h. eine Verbesserung des Griffs ist im unteren und oberen Umkehrpunkt gestattet, solange beide Hände Kontakt zur Stange haben).
8.1.3.10	Keine flüssige Aufwärtsbewegung	Der Athlet führt keine durchgehende Aufwärtsbewegung durch (z. B. kurzes Anhalten in der Zugphase). Grinding (langsame Zug- und Drückphase meist in den letzten Wiederholungen ist erlaubt, sofern kein anderer Regelverstoß vorliegt).

8.1.4 Harte Regelverstöße (Ende des Versuchs)

Ein Versuch muss beendet werden, wenn mindestens eine der Regelverstöße auftritt:

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
8.1.4.1	Zu späte Einleitung der Aufwärtsbewegung	Sobald nach der Abwärtsbewegung in der Ausgangsposition der vierte Umkehrpunkt überwunden wird.
8.1.4.2	Bodenkontakt	Die Füße berühren nach erstmaligem Einnehmen der Ausgangsposition den Boden.
8.1.4.3	Zwei Verwarnungen	Bei insgesamt zwei Verwarnungen.

8.1.5 Leistungsbewertung

Jeder Bar Muscle Up Versuch wird von vier Kampfrichtern und zwei Zählrichtern beurteilt. Die Bezeichnungen, Aufgaben und Kennzeichnungen eines Regelverstoßes der Kampf- bzw. Zählrichter sind folgender Tabelle zu entnehmen:

	Bezeichnung	Aufgabe	Kennzeichnung des Regelverstoßes	Flaggenfarbe
Kampfrichter	Form-Kampfrichter	Beurteilt, ob die Formaspekte des Körpers eingehalten werden, insbesondere die unteren Extremitäten wie die Bein- streckung.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Pendel-Kampfrichter	Beurteilt, ob der Pendelbegrenzer in der Aufwärtsbewegung berührt oder überschritten wird und ob das Auspendeln erfolgte.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Lockout-Kampfrichter	Beurteilt die Ellenbogenstreckung im unteren und oberen Umkehrpunkt.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Zeit-Kampfrichter	Zuständig für die Zeitnahme während der Wiederholungen im oberen Umkehrpunkt und Erteilung von Verwarnungen bei Verstößen. Nach der 2. Verwarnung beendet er den Versuch.	Bei Zeitüberschreitung verbale Ansage (1./2. Verwarnung!) und heben der gelben Flagge.	Gelb
Zählrichter	Zählrichter	Zählt alle Wiederholungen, die der Athlet absolviert und erteilt das Startsignal (Ready!).	/	/
	No Rep-Zählrichter	Zählt alle nicht gewerteten Wiederholungen, die von den 4 Kampfrichtern angezeigt werden.	/	/

8.2 Ring Muscle Ups

Die Ausführungsvorschriften für Ring Muscle Ups sind gegliedert nach den Bewegungsphasen folgender Tabelle zu entnehmen:

Bewegungsphase	Bewegungsausführung
Ausgangsposition (Deadhang)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hängen im Ristgriff oder Falsegrip mit komplett gestreckten Ellenbogengelenken an den Ringen (wahlweise im passiven oder aktiven Hang, d.h. wahlweise mit oder ohne Retraktion und Depression der Schulterblätter). ▪ Die Beine sind in Verlängerung des Rumpfes gestreckt, geschlossen (wahlweise mit posteriorer, neutraler oder anteriorer Beckenneigung). ▪ Die Beine dürfen im Hüftgelenk nach vorne / oben angehoben werden (Hanging L-Sit). ▪ Die Füße berühren nicht den Boden.
Aufwärtsbewegung (Zugphase)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Körper bewegt sich aufwärts, bis der obere Umkehrpunkt erreicht ist. ▪ Die Beine sind in Verlängerung des Rumpfes gestreckt, geschlossen (wahlweise mit posteriorer, neutraler oder anteriorer Beckenneigung). ▪ Die Beine dürfen im Hüftgelenk nach vorne / oben angehoben werden (Hanging L-Sit).
Oberer Umkehrpunkt (RTO-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Arme müssen in der Support Hold Position vollständig gestreckt (Lockout) und erkennbar nach außen (RTO - Ring Turn Out) rotiert sein. ▪ Die Beine sind in Verlängerung des Rumpfes gestreckt, geschlossen (wahlweise mit posteriorer, neutraler oder anteriorer Beckenneigung). ▪ Die Beine dürfen im Hüftgelenk nach vorne / oben angehoben werden (Hanging L-Sit).
Abwärtsbewegung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Körper wird abgesenkt, bis die Endposition erreicht ist. ▪ Die Beine sind in Verlängerung des Rumpfes gestreckt, geschlossen (wahlweise mit posteriorer, neutraler oder anteriorer Beckenneigung). ▪ Die Beine dürfen im Hüftgelenk nach vorne / oben angehoben werden (Hanging L-Sit).
Endposition (Deadhang)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Endposition entspricht der Ausgangsposition.

- Ein korrekter Support Hold / Ring Turn Out wird im oberen Umkehrpunkt anhand folgender Abbildung veranschaulicht:



Abbildung 1
Gültige Rep

Die Athletin führt einen Ring Turn Out im oberen Umkehrpunkt mit vollständig durchgestreckten Armen (Lockout) durch.

8.2.1 Weitere Bestimmungen

Darüber hinaus gelten für Ring Muscle Ups folgende weitere Bestimmungen:

Griffart	<ul style="list-style-type: none"> Ring Muscle Ups werden in der Ausgangsposition im Ristgriff oder Falsegrip ausgeführt.
Ringabstand	<ul style="list-style-type: none"> Der Abstand zwischen den Ringen kann von der Athletin vor dem Versuch beliebig eingestellt werden. Die Höheneinstellung bleibt hiervon unberührt.
Eigenschaften zum Setting	<ul style="list-style-type: none"> Ringdurchmesser: 28 mm Material der Ringe: Holz Höhenposition der Ringe (Boden bis Unterkante Ring): 190 cm Sonstiges: Aufstiegshilfe vorhanden <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p><i>Diese Abbildung veranschaulicht das Setting für die Ring Muscle Ups.</i></p> </div> </div>

8.2.2 Regelverstöße (Verwarnung)

Eine Verwarnung wird ausgesprochen und mit gelber Flagge signalisiert, wenn mindestens eine der folgenden Regelverstöße auftritt. Bei insgesamt zwei Verwarnungen muss der Versuch beendet werden:

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
8.2.2.1	Überschreitung des 3 Sekunden-Zeitlimits in der Ausgangsposition oder im oberen Umkehrpunkt	Wird bei einer Wiederholung in der Ausgangsposition oder im oberen Umkehrpunkt (Support Hold / RTO) das Zeitlimit von 3 Sekunden überschritten, wird eine Verwarnung ausgesprochen (1. Verwarnung!). Unmittelbar nach der ersten Verwarnung beginnt die nächste 3-Sekundenzeitnahme. Jede 3-Sekundenzeitnahme endet, sobald der obere Umkehrpunkt verlassen wird.

8.2.3 Regelverstöße (No Rep)

Eine Ring Muscle Up Wiederholung wird nicht gewertet (No Rep) und mit roter Flagge signalisiert, wenn mindestens eine der folgenden Regelverstöße auftritt:

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
8.2.3.1	Kein Deadhang-Lockout	Die Athletin erreicht in ihren Ellenbogen nicht sichtbar die Gelenkendstellung in der Ausgangsposition.
8.2.3.2	Öffnen der Beine	Die Athletin öffnet während der Ring Muscle Up Bewegung die Beine.
8.2.3.3	Beugen der Beine	Die Athletin winkelt die Unterschenkel während der Ring Muscle Up Bewegung im Kniegelenk (Beinbeugung).
8.2.3.4	Verschränken der Beine oder Füße	Die Athletin verschränkt die Beine oder die Füße während der Ring Muscle Up Bewegung.
8.2.3.5	Kein Dip-Lockout	Die Athletin erreicht nicht sichtbar die Gelenkendstellung in ihren Ellenbogen im oberen Umkehrpunkt.
8.2.3.6	Starkes Hohlkreuz	Die Athletin verliert die Rumpfspannung und bildet in der Ausgangsposition, Ab- oder Aufwärtsbewegung (Fersen hinter dem Gesäß) ein ausgeprägtes Hohlkreuz.
8.2.3.7	Kein Support Hold / Ring Turn Out	Die Athletin führt im oberen Umkehrpunkt keine erkennbare Außenrotation durch (Support Hold).
8.2.3.8	Asynchrone Transition	Die Athletin führt in der Aufwärtsbewegung eine ungleichmäßige Transition durch, d. h. ein Ellenbogen wird schneller als der andere an den Ringen vorbeigeführt.
8.2.3.9	Verlust des Kontakts zu den Ringen mit mind. einer Hand	Die Athletin verliert den Kontakt zu den Ringen mit mind. einer Hand vollständig (Anmerkung: Nachgreifen d.h. eine Verbesserung des Griffs ist im unteren und oberen Umkehrpunkt gestattet, solange beide Hände Kontakt zu den Ringen haben).
8.2.3.10	Keine flüssige Aufwärtsbewegung	Die Athletin führt keine durchgehende Aufwärtsbewegung durch (z. B. kurzes Anhalten in der Zugphase). Grinding (langsame Zug- und Drückphase meist in den letzten Wiederholungen) ist erlaubt, sofern kein anderer Regelverstoß vorliegt.

8.2.4 Harte Regelverstöße (Ende des Versuchs)

Ein Versuch muss beendet werden, wenn mindestens eine der Regelverstöße auftritt:

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
8.2.4.1	Bodenkontakt	Die Füße berühren nach erstmaligem Einnehmen der Ausgangsposition den Boden.
8.2.4.2	Zwei Verwarnungen	Bei insgesamt zwei Verwarnungen.

8.2.5 Leistungsbewertung

Jeder Ring Muscle Up Versuch wird von drei Kampfrichtern und zwei Zählrichtern beurteilt. Die Bezeichnungen, Aufgaben, Positionen und Kennzeichnungen eines Regelverstoßes der Kampfrichter sind folgender Tabelle zu entnehmen:

	Bezeichnung	Aufgabe	Kennzeichnung des Regelverstößes	Flaggenfarbe
Kampfrichter	Form-Kampfrichter	Beurteilt, ob die Formaspekte des Körpers eingehalten werden, insbesondere die unteren Extremitäten wie die Bein- streckung und die Vermeidung eines Bodenkontakts.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Lockout-Kampfrichter	Beurteilt die Ellenbogenstreckung im unteren und oberen Umkehrpunkt (Support Hold / RTO)	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Zeit-Kampfrichter	Zuständig für die Zeitnahme während der Wiederholungen in der Ausgangsposition sowie im unteren Umkehrpunkt und Erteilung von Verwarnungen bei Verstößen. Nach der 2. Verwarnung beendet er den Versuch.	Bei Zeitüberschreitung verbale Ansage (1./2. Verwarnung!) und heben der gelben Flagge.	Gelb
Zählrichter	Zählrichter	Zählt alle Wiederholungen, die der Athlet absolviert und erteilt das Startsignal (Ready!) und (Go!).	/	/
	No Rep-Zählrichter	Zählt alle nicht gewerteten Wiederholungen, die von den 3 Kampfrichtern angezeigt werden.	/	/

8.3 Pull Ups

Die Ausführungsvorschriften für Pull Ups sind gegliedert nach den Bewegungsphasen folgender Tabelle zu entnehmen:

Bewegungsphase	Bewegungsausführung
Ausgangsposition (Deadhang)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hängen im Ristgriff mit komplett gestreckten Ellenbogengelenken an der Stange (wahlweise im passiven oder aktiven Hang, d.h. wahlweise mit oder ohne Retraktion und Depression der Schulterblätter). ▪ Die Beine sind in Verlängerung des Rumpfes gestreckt und geschlossen (wahlweise mit posteriorer, neutraler oder anteriorer Beckenneigung). ▪ Sollte der Athlet bedingt durch die Höhe der Pull Up Bar und seiner Körpergröße Gefahr laufen, mit seinen Füßen den Boden zu berühren, sollte er diese aus der Hüfte leicht nach oben heben oder einen breiteren Griff wählen.
Aufwärtsbewegung (Zugphase)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Ellenbogen werden so lange zum Rumpf bzw. am Rumpf vorbeigeführt, bis der obere Umkehrpunkt erreicht ist. ▪ Die Beine sind in Verlängerung des Rumpfes gestreckt und geschlossen (wahlweise mit posteriorer, neutraler oder anteriorer Beckenneigung).
Oberer Umkehrpunkt	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ein 5 cm über der Pull Up Stange gespanntes Band (Höhenmarkierung) muss sichtbar mit dem Kinn berührt werden. ▪ Die Beine sind in Verlängerung des Rumpfes gestreckt und geschlossen (wahlweise mit posteriorer, neutraler oder anteriorer Beckenneigung).
Abwärtsbewegung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Ellenbogen werden so lange vom Rumpf entfernt bzw. am Rumpf vorbeigeführt, bis die Endposition erreicht ist.

	<ul style="list-style-type: none"> Die Beine sind in Verlängerung des Rumpfes gestreckt und geschlossen (wahlweise mit posteriorer, neutraler oder anteriorer Beckenneigung).
Endposition (Deadhang)	<ul style="list-style-type: none"> Die Endposition entspricht der Ausgangsposition.

- Die genauen Vorgaben im oberen Umkehrpunkt für eine gültige Wiederholung sind aus den folgenden Grafiken zu entnehmen:

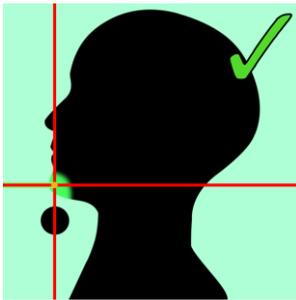


Abbildung 1
Gültige Rep

Das Band über der Stange wird sichtbar mit dem Kinn berührt.

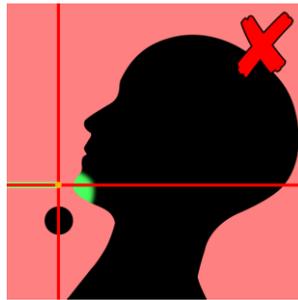


Abbildung 2
No Rep

Das Kinn befindet sich zwar auf gleicher Höhe des Bandes, berührt es jedoch nicht.

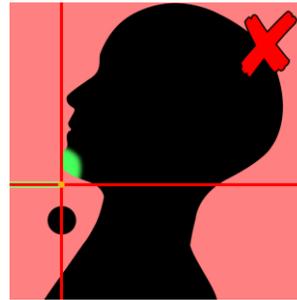


Abbildung 3
No Rep

Das Kinn befindet sich oberhalb des Bandes, berührt es jedoch nicht.

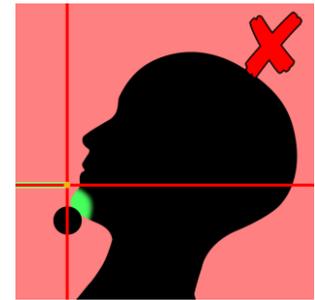


Abbildung 4
No Rep

Das Kinn befindet sich oberhalb der Stange, berührt jedoch nicht das Band.

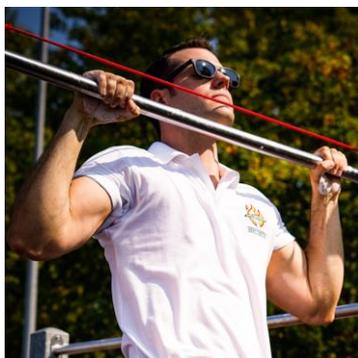


Abbildung 5
Gültige Rep

Das Band über der Stange wird sichtbar mit dem Kinn berührt. Hier mit einem aufrechten Kopf.

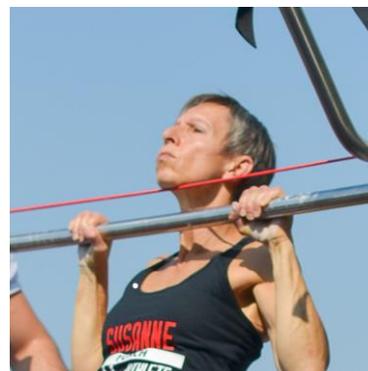


Abbildung 6
Gültige Rep

Das Band über der Stange wird sichtbar mit dem unteren Teil des Kinns berührt.

8.3.1 Weitere Bestimmungen

Darüber hinaus gelten für Pull Ups folgende weitere Bestimmungen:

<p>Griffart</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pull Ups werden im Ristgriff ausgeführt. Der Daumen sollte hierbei die Stange von unten umschließen. Eine Änderung der Griffart während des Versuchs ist nicht gestattet und wird mit dem Beenden des Versuchs geahndet.  
<p>Griffbreite</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Griffbreite kann vom Athleten selbst festgelegt werden. Eine Änderung der Griffbreite während des Versuchs ist nicht gestattet und wird mit dem Beenden des Versuchs geahndet.
<p>Befestigung der Kettlebell</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Kettlebell wird mithilfe eines zur Verfügung gestellten Gürtels mit einer Kette und zwei Karabinern am Rumpf befestigt. Das Gewicht muss während des Versuchs vor den geschlossenen Beinen liegen. Die Wicklung der Kette obliegt dem Athleten.
<p>Eigenschaften zum Setting</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stangendurchmesser: 33,7 mm ▪ Stangenhöhe (Boden bis Oberkante): 250 cm ▪ Stangenbreite: 121 cm ▪ Höhenmarkierung oberhalb der Stange (Band): 5 cm ▪ Oberfläche der Stange: Polierter Edelstahl (Hersteller: PLAYPARC) ▪ Pendelbegrenzerposition: 45 cm vor der Pull Up Bar senkrecht zum Boden ▪ Pendelbegrenzerhöhe: 140 cm ▪ Art des Gürtels: GORNATION Premium Dip Belt ▪ Art des Gewichts: Kettlebell ▪ Gewicht: 20 kg ▪ Sonstiges: Aufstiegshilfe vorhanden  <p><i>Diese Abbildung zeigt die Pull Up Bar mit der 5 cm oberhalb der Stange angebrachten Höhenmarkierung.</i></p>  <p><i>Diese Abbildung veranschaulicht den Pendelbegrenzer.</i></p>

8.3.2 Regelverstöße (Verwarnung)

Eine Verwarnung wird ausgesprochen und mit gelber Flagge signalisiert, wenn mindestens eine der folgenden Regelverstöße auftritt. Bei insgesamt zwei Verwarnungen muss der Versuch beendet werden:

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
8.3.2.1	Überschreitung des 3 Sekunden-Zeitlimits in der Ausgangsposition	Wird das Zeitlimit von 3 Sekunden in der Ausgangsposition überschritten, wird eine Verwarnung ausgesprochen (1. Verwarnung!). Unmittelbar nach der ersten Verwarnung beginnt die nächste 3-Sekundenzeitnahme. Jede 3-Sekundenzeitnahme endet, sobald eine Wiederholung eingeleitet wird und beginnt erneut, sobald die Endposition bzw. Ausgangsposition erneut erreicht wird.

8.3.3 Regelverstöße (No Rep)

Eine Pull Up Wiederholung wird nicht gewertet (No Rep) und mit roter Flagge signalisiert, wenn mindestens eine der folgenden Regelverstöße auftritt:

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
8.3.3.1	Zu frühe Einleitung einer Wiederholung	Der Athlet leitet die Aufwärtsbewegung aus der Ausgangsposition eines Pull Ups ein, bevor der zuständige Kampfrichter das Signal zur Einleitung der nächsten Wiederholung gegeben hat.
8.3.3.2	Kein Lockout	Der Athlet erreicht in seinen Ellenbogen nicht sichtbar die Gelenkendstellung im unteren Umkehrpunkt.
8.3.3.3	Öffnen der Beine	Der Athlet öffnet während der Pull Up Bewegung die Beine.
8.3.3.4	Beugen der Beine	Der Athlet winkelt die Unterschenkel während der Pull Up Bewegung im Kniegelenk (Beinbeugung).
8.3.3.5	Verschränken der Beine oder Füße	Der Athlet verschränkt die Beine oder die Füße während der Pull Up Bewegung.
8.3.3.6	Berührung des Pendelbegrenzers	Der Athlet berührt den angebrachten Pendelbegrenzer mit seinen Füßen, Beinen oder mit anderen Körperteilen. Anmerkung: Eine posteriore Beckenneigung ist bei gestreckten Knien erlaubt, solange der Pendelbegrenzer nicht berührt bzw. überschritten wird.
8.3.3.7	Kein Bandkontakt	Der Athlet berührt nicht mit dem Kinn das 5 cm über der Stange angebrachte Band im oberen Umkehrpunkt.
8.3.3.8	Verlust des Kontakts zur Pull Up Stange mit mind. einer Hand	Der Athlet verliert den Kontakt zur Pull Up Stange mit mind. einer Hand vollständig (Anmerkung: Nachgreifen d.h. eine Verbesserung des Griffs ist im unteren Umkehrpunkt gestattet, solange beide Hände Kontakt zur Stange haben).
8.3.3.9	Keine flüssige Aufwärtsbewegung	Der Athlet führt keine durchgehende Aufwärtsbewegung durch (z. B. kurzes Anhalten in der Zugphase). Grinding (langsame Zugphase meist in den letzten Wiederholungen) ist erlaubt, sofern kein anderer Regelverstoß vorliegt.

8.3.4 Harte Regelverstöße (Ende des Versuchs)

Ein Versuch muss beendet werden, wenn mindestens eine der Regelverstöße auftritt:

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
8.3.4.1	Bodenkontakt	Die Füße berühren nach erstmaligem Einnehmen der Ausgangsposition den Boden.
8.3.4.2	Zwei Verwarnungen	Bei insgesamt zwei Verwarnungen.

8.3.5 Leistungsbewertung

Jeder Pull Up Versuch wird von vier Kampfrichtern und zwei Zählrichtern beurteilt. Die Bezeichnungen, Aufgaben, Positionen und Kennzeichnungen eines Regelverstoßes der Kampfrichter sind folgender Tabelle zu entnehmen:

	Bezeichnung	Aufgabe	Kennzeichnung des Regelverstoßes	Flaggenfarbe
Kampfrichter	Höhen-Kampfrichter	Beurteilt, ob das Band im oberen Umkehrpunkt regelkonform mit dem Kinn berührt wird.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Form-Kampfrichter	Beurteilt, ob der Pendelbegrenzer berührt oder überschritten wird und achtet auf alle weiteren Formaspekte in den unteren Extremitäten.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Lockout-Kampfrichter	Beurteilt die Ellenbogenstreckung im unteren Umkehrpunkt. Weiterhin erteilt er das Tipp -Signal zur Einleitung der Wiederholungen.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Zeit-Kampfrichter	Zuständig für die Zeitnahme während der Wiederholungen in der Ausgangsposition und Erteilung von Verwarnungen bei Verstößen. Nach der 2. Verwarnung beendet er den Versuch.	Bei Zeitüberschreitung verbale Ansage (1./2. Verwarnung!) und heben der gelben Flagge.	Gelb
Zählrichter	Zählrichter	Zählt alle Wiederholungen, die der Athlet absolviert und erteilt das Startsignal (Ready!).	/	/
	No Rep-Zählrichter	Zählt alle nicht gewerteten Wiederholungen, die von den 4 Kampfrichtern angezeigt werden.	/	/

8.4 Dips

Die Ausführungsvorschriften für Dips sind gegliedert nach den Bewegungsphasen folgender Tabelle zu entnehmen:

Bewegungsphase	Bewegungsausführung
Ausgangsposition (Dip-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aktives Stützen mit komplett gestreckten Ellenbogengelenken in der Holmengasse des 55-60 cm breiten Parallelbarrens. ▪ Das Zusatzgewicht wird mithilfe eines Dippgürtels und einer Kette am Rumpf befestigt und befindet sich vor den geschlossenen Beinen. ▪ Die Beine sind in Verlängerung des Rumpfes gestreckt und geschlossen. ▪ Eine neutrale Beckenstellung oder eine posteriore Beckenneigung ist gestattet. Die Fersen dürfen sich nicht hinter dem Gesäß befinden.
Abwärtsbewegung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Ellenbogen werden so lange am Rumpf vorbeigeführt, bis der untere Umkehrpunkt erreicht ist. ▪ Die Beine bleiben in Verlängerung des Rumpfes gestreckt und geschlossen. ▪ Eine neutrale Beckenstellung oder eine posteriore Beckenneigung ist gestattet. Die Fersen dürfen sich nicht hinter dem Gesäß befinden.
Unterer Umkehrpunkt	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der jeweils höchste Punkt der hinteren Schultermuskulatur befindet sich mindestens auf einer waagerechten Linie zu den jeweils höchsten Punkten des Ellenbogens. ▪ Die Füße berühren nicht den Boden. ▪ Sollte der Athlet bedingt durch die Höhe des Parallelbarrens und seiner Körpergröße Gefahr laufen, mit seinen Füßen den Boden zu berühren bevor der untere Umkehrpunkt erreicht wird, sollte er diese aus der Hüfte leicht nach oben heben. ▪ Die Beine bleiben in Verlängerung des Rumpfes gestreckt und geschlossen. ▪ Eine neutrale Beckenstellung oder eine posteriore Beckenneigung ist gestattet. Die Fersen dürfen sich nicht hinter dem Gesäß befinden.
Aufwärtsbewegung (Drückphase)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Ellbogengelenke werden solange am Rumpf vorbeigeführt, bis die Endposition erreicht ist. ▪ Die Beine bleiben in Verlängerung des Rumpfes gestreckt und geschlossen. ▪ Eine neutrale Beckenstellung oder eine posteriore Beckenneigung ist gestattet. Die Fersen dürfen sich nicht hinter dem Gesäß befinden.
Endposition (Dip-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Endposition entspricht der Ausgangsposition.

- Die genauen Vorgaben für eine gültige Wiederholung der Mindestdtiefe im unteren Umkehrpunkt des Dips sowie der Beinposition sind den folgenden Grafiken zu entnehmen:

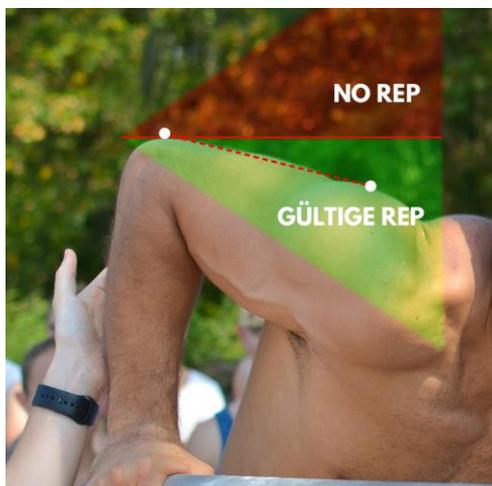


Abbildung 1
Gültige Rep

Der jeweils höchste Punkt der hinteren Schultermuskulatur (weiß) befindet sich mindestens auf einer waagerechten Linie zu dem jeweils höchsten Punkt des Ellenbogens.

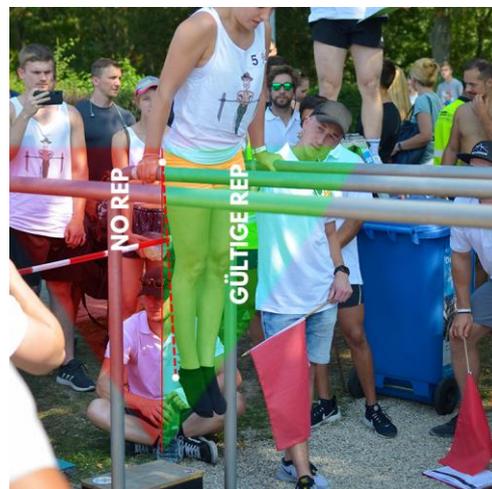


Abbildung 2
Gültige Rep

Die Fersen befinden sich in der Ab- oder Aufwärtsbewegung mindestens auf einer senkrechten Linie zu dem Gesäß.

8.4.1 Weitere Bestimmungen

Darüber hinaus gelten für Dips folgende weitere Bestimmungen:

Griffart	<ul style="list-style-type: none"> Dips werden im Speichgriff ausgeführt. Der Daumen sollte hierbei die Stange von unten umschließen. Eine Änderung der Griffart während des Versuchs ist nicht gestattet und wird mit dem Beenden des Versuchs geahndet. <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
Abstand des Parallelbarrens	<ul style="list-style-type: none"> Für den Versuch darf der Athlet den Abstand zwischen den Holmen (55-60 cm) beliebig wählen. Der Parallelbarren läuft konisch zu.
Befestigung der Kettlebell	<ul style="list-style-type: none"> Die Kettlebell wird mithilfe eines zur Verfügung gestellten Gürtels mit einer Kette und zwei Karabinern am Rumpf befestigt. Das Gewicht muss während des Versuchs vor den geschlossenen Beinen liegen. Die Wicklung der Kette obliegt dem Athleten.

Eigenschaften zum Setting	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Holmendurchmesser: 48,3 mm ▪ Holmenhöhe (Boden bis Oberkante): 140 cm ▪ Breite der Holmengasse (Mitte-Mitte): 55-60 cm konisch zulaufend ▪ Oberfläche der Stange: Stahl (Hersteller: PLAYPARC) ▪ Art des Gürtels: GORNATION Premium Dip Belt ▪ Art des Gewichts: Kettlebell ▪ Gewicht: 32 kg ▪ Sonstiges: Aufstiegshilfe vorhanden
---------------------------	---

8.4.2 Regelverstöße (Verwarnung)

Eine Verwarnung wird ausgesprochen und mit gelber Verwarnflagge signalisiert, wenn mindestens eine der folgenden Regelverstöße auftritt. Bei insgesamt zwei Verwarnungen muss der Versuch beendet werden:

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
8.4.2.1	Überschreitung des 3 Sekunden-Zeitlimits in der Ausgangsposition	Wird das Zeitlimit von 3 Sekunden in der Ausgangsposition überschritten, wird eine Verwarnung ausgesprochen (1. Verwarnung!). Unmittelbar nach der ersten Verwarnung beginnt die nächste 3-Sekundenzeitnahme. Jede 3-Sekundenzeitnahme endet, sobald eine Wiederholung eingeleitet wird und beginnt erneut, sobald die Endposition bzw. Ausgangsposition erneut erreicht wird.

8.4.3 Regelverstöße (No Rep)

Eine Dip Wiederholung wird nicht gewertet (No Rep) und mit roter Flagge signalisiert, wenn mindestens eine der folgenden Regelverstöße auftritt:

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
8.4.3.1	Zu frühe Einleitung einer Wiederholung	Der Athlet leitet die Abwärtsbewegung aus der Ausgangsposition eines Dips ein, bevor der zuständige Kampfrichter das Signal zur Einleitung der nächsten Wiederholung gegeben hat.
8.4.3.2	Kein Lockout	Der Athlet erreicht in seinen Ellenbogen nicht sichtbar die Gelenkendstellung im oberen Umkehrpunkt.
8.4.3.3	Fehlende Tiefe	Am unteren Umkehrpunkt befindet sich der jeweils höchste Punkt der hinteren Schultermuskulatur nicht mindestens auf einer waagerechten Linie zu dem jeweils höchsten Punkt des Ellenbogens.
8.4.3.4	Öffnen der Beine	Der Athlet öffnet während der Dip Bewegung die Beine.
8.4.3.5	Beugen der Beine	Der Athlet winkelt die Unterschenkel während der Dip Bewegung im Kniegelenk (Beinbeugung).
8.4.3.6	Verschränken der Beine oder Füße	Der Athlet verschränkt die Beine oder die Füße während der Dip Bewegung.
8.4.3.7	Wegverkürzung	Der Athlet verkürzt den Bewegungsweg durch eine fehlende Parallelverschiebung der Hüfte und Schulter in der Aufwärts- oder Abwärtsbewegung.
8.4.3.8	Ausbrechen der Beine nach hinten	Die Fersen des Athleten fallen in der Ab- oder Aufwärtsbewegung aus der senkrechten Linie nach hinten und befinden sich hinter dem Gesäß.

8.4.3.9	Keine flüssige Aufwärtsbewegung	Der Athlet führt keine durchgehende Aufwärtsbewegung durch (z. B. kurzes Anhalten in der Drückphase). Grinding (langsame Drückphase meist in den letzten Wiederholungen) ist erlaubt, sofern kein anderer Regelverstoß vorliegt.
---------	---------------------------------	--

8.4.4 Harte Regelverstöße (Ende des Versuchs)

Ein Versuch muss beendet werden, wenn mindestens eine der Regelverstöße auftritt:

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
8.4.4.1	Bodenkontakt	Die Füße berühren nach erstmaligem Einnehmen der Ausgangsposition den Boden.
8.4.4.2	Zwei Verwarnungen	Bei insgesamt zwei Verwarnungen.

8.4.5 Leistungsbewertung

Jeder Dip Versuch wird von vier Kampfrichtern und zwei Zählrichtern beurteilt. Die Bezeichnungen, Aufgaben, Positionen und Kennzeichnungen eines Regelverstoßes der Kampfrichter sind folgender Tabelle zu entnehmen:

	Bezeichnung	Aufgabe	Kennzeichnung des Regelverstoßes	Flaggenfarbe
Kampfrichter	Tiefen-Kampfrichter	Beurteilt, ob die Tiefe der Dip-Wiederholung regelkonform genügt.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Lockout-Kampfrichter	Beurteilt die Ellenbogenstreckung in der Ausgangsposition. Weiterhin erteilt der Lockout-kampfrichter das Tipp -Signal zur Einleitung der Wiederholungen.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Form-Kampfrichter	Beurteilt, ob die Formaspekte des Körpers eingehalten werden, insbesondere die Körperspannung und der unteren Extremitäten (Ferse mind. auf gleicher Linie mit dem Gesäß).	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Zeit-Kampfrichter	Zuständig für die Zeitnahme während der Wiederholungen in der Ausgangsposition und Erteilung von Verwarnungen bei Verstößen. Nach der 2. Verwarnung beendet er den Versuch.	Bei Zeitüberschreitung verbale Ansage (1./2. Verwarnung!) und heben der gelben Flagge.	Gelb
Zählrichter	Zählrichter	Zählt alle Wiederholungen, die der Athlet absolviert und erteilt das Startsignal (Ready!).	/	/
	No Rep-Zählrichter	Zählt alle nicht gewerteten Wiederholungen, die von den 4 Kampfrichtern angezeigt werden.	/	/

8.5 Back Squats

Die Ausführungsvorschriften für Back Squats sind gegliedert nach den Bewegungsphasen folgender Tabelle zu entnehmen:

Bewegungsphase	Bewegungsausführung
Ausgangsposition (Knie-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Hantel wird horizontal auf den Schultern bzw. der Nackenmuskulatur gehalten, wobei Hände und Finger die Stange umgreifen ▪ Die Hände können an einer beliebigen Position innerhalb und/oder an den inneren Verschlüssen der Hantel positioniert werden. ▪ Der Stand ist aufrecht mit sichtbar gestreckten Kniegelenken in der Gelenkendstellung ▪ Die Fersen berühren den Boden
Abwärtsbewegung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Absenken des Körpers durch Beugung der Kniegelenke bei möglichst aufrechter Haltung des Oberkörpers ▪ Die Fersen berühren den Boden
Unterer Umkehrpunkt	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Oberflächen der Oberschenkel im Hüftgelenk sind tiefer als die Oberseiten der Knie (Beckenkamm tiefer als Oberkante der Knie-scheibe) ▪ Die Fersen berühren den Boden
Aufwärtsbewegung (Drückphase)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufrichtung des Körpers durch Streckung der Kniegelenke bei möglichst aufrechter Haltung des Oberkörpers ▪ Die Fersen berühren den Boden
Endposition (Knie-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Endposition entspricht der Ausgangsposition.

8.5.1 Weitere Bestimmungen

Darüber hinaus gelten für Back Squats folgende weitere Bestimmungen:

Griffart	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Griffart kann beliebig gewählt werden. Highbar Squat- und Lowbar Squat-Varianten sowie Zwischenstufen sind gestattet
Eigenschaften zum Setting	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stangengewicht: 20 kg ▪ Stangenaufnahme: \varnothing 50 mm ▪ Ablage für die Langhantel: 2 Langhantelständer ▪ Gesamtgewicht: 100 kg Männer, 60 kg Frauen ▪ Art des Gewichts: Hantelscheiben ▪ Sonstiges: Standfester ebenerdiger Untergrund

8.5.2 Regelverstöße (Verwarnung)

Eine Verwarnung wird ausgesprochen und mit gelber Verwarnflagge signalisiert, wenn mindestens eine der folgenden Regelverstöße auftritt. Bei insgesamt zwei Verwarnungen muss der Versuch beendet werden:

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
8.5.2.1	Überschreitung des 3 Sekunden-Zeitlimits in der Ausgangsposition	Wird das Zeitlimit von 3 Sekunden in der Ausgangsposition überschritten, wird eine Verwarnung ausgesprochen (1. Verwarnung!). Unmittelbar nach der ersten Verwarnung beginnt die nächste 3-Sekundenzeitnahme. Jede 3-Sekundenzeitnahme endet, sobald eine Wiederholung eingeleitet wird und beginnt erneut, sobald die Endposition bzw. Ausgangsposition erneut erreicht wird.

8.5.3 Regelverstöße (No Rep)

Eine Back Squat Wiederholung wird nicht gewertet (No Rep) und mit roter No Rep-Flagge signalisiert, wenn mindestens eine der folgenden Regelverstöße auftritt:

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
8.5.3.1	Zu frühe Einleitung einer Wiederholung	Der Athlet leitet die Abwärtsbewegung eines Back Squats ein, bevor die Endposition bzw. die Ausgangsposition sichtbar erreicht wurde. (fehlende Streckung der Knie)
8.5.3.2	Fehlende Tiefe	Die tiefste Position (unterer Umkehrpunkt) der Kniebeuge entspricht nicht den Ausführungsvorschriften
8.5.3.3	Berührung der Oberschenkel mit den Ellenbogen	Die Oberschenkel werden mit den Ellenbogen berührt, um sich hieraus einen Vorteil zu verschaffen. Ein leichtes Berühren ist erlaubt, falls es dem Athleten keinen Vorteil verschafft.
8.5.3.4	Doppeltes Bouncing	Doppeltes Aufschaukeln am tiefsten Punkt der Kniebeuge oder eine Abwärtsbewegung beim Aufrichten.
8.5.3.5	Veränderung der Fußstellung	Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung der Füße sowie seitliche Bewegungen der Füße, wobei ein Schaukeln der Füße zwischen Ballen und Ferse erlaubt ist.
8.5.3.6	Fersenheben	Die Fersen verlassen während der Ab- oder Aufwärtsbewegung deutlich den Boden.
8.5.3.7	Keine flüssige Aufwärtsbewegung	Der Athlet führt keine durchgehende Aufwärtsbewegung durch (z. B. kurzes Anhalten in der Drückphase). Grinding (langsame Drückphase meist in den letzten Wiederholungen) ist erlaubt, sofern kein anderer Regelverstoß vorliegt.

8.5.4 Harte Regelverstöße (Ende des Versuchs)

Ein Versuch muss beendet werden, wenn mindestens eine der Regelverstöße auftritt:

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
8.5.4.1	Kraftverlust	Wenn die Aufwärtsbewegung nicht mehr aus eigener Kraft erfolgen kann.
8.5.4.2	Zwei Verwarnungen	Bei insgesamt zwei Verwarnungen.

8.5.5 Leistungsbewertung

Jeder Back Squat Versuch wird von drei Kampfrichtern und zwei Zählrichtern beurteilt. Die Bezeichnungen, Aufgaben, Positionen und Kennzeichnungen eines Regelverstößes der Kampfrichter sind folgender Tabelle zu entnehmen:

	Bezeichnung	Aufgabe	Kennzeichnung des Regelverstößes	Flaggenfarbe
Kampfrichter	Lockout-Kampfrichter	Beurteilt, ob die Ausgangsposition bzw. die Endposition regelkonform eingenommen wird.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Tiefen-Kampfrichter	Beurteilt, ob die regelkonforme Tiefe erreicht wird und achtet auf alle weiteren Formaspekte in der unteren Bewegungsphase.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Zeit-Kampfrichter	Zuständig für die Zeitnahme während der Wiederholungen in der Ausgangsposition und Erteilung von Verwarnungen bei Verstößen. Nach der 2. Verwarnung beendet er den Versuch.	Bei Zeitüberschreitung verbale Ansage (1./2. Verwarnung!) und heben der gelben Flagge.	Gelb
Zählrichter	Zählrichter	Zählt alle Wiederholungen, die der Athlet absolviert und erteilt das Startsignal (Ready!) und (Go!).	/	/
	No Rep-Zählrichter	Zählt alle nicht gewerteten Wiederholungen, die von den 3 Kampfrichtern angezeigt werden.	/	/

8.6 Handstand

Die Ausführungsvorschriften für den Handstand sind gegliedert nach den Bewegungsphasen folgender Tabelle zu entnehmen:

Bewegungsphase	Bewegungsausführung
Einnehmen der Halteposition	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Das Einnehmen der Halteposition auf den Parallettes erfolgt durch Aufschwingen bzw. Heben nach individueller Art ohne Hilfestellung.
Halteposition (Handstand)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der gesamte Körper bildet eine Linie (senkrecht zum Boden). ▪ Die Füße sind vollständig zusammengeführt. ▪ Handgelenk, Schultergelenk, Hüftgelenk und Fußgelenk bilden eine möglichst gerade Linie. ▪ Ellenbogengelenke und Kniegelenke sind vollständig gestreckt. ▪ Aktives Heben aus dem Schultergürtel ist erwünscht.

- Eine korrekte Halteposition wird anhand folgender Abbildung veranschaulicht:

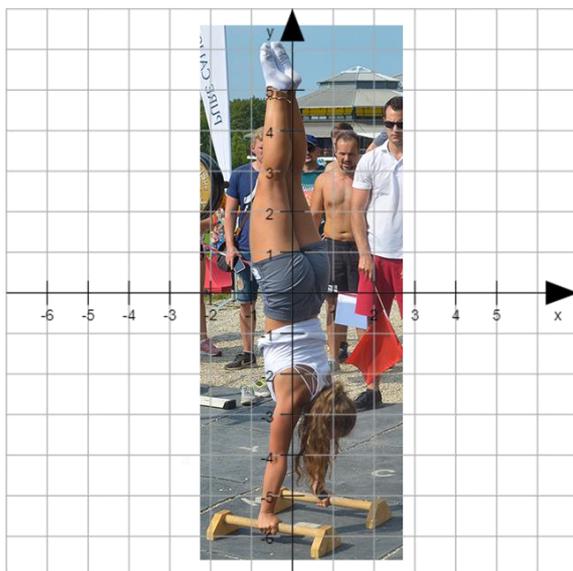


Abbildung 1
Gültige Halteposition

Die Athletin bildet von Hand- bis zum Fußgelenk eine ausreichend gerade Linie.

Formabweichungen, die im Kapitel 8.6 ausführlich beschrieben sind, führen zu Strafsekunden auf die ermittelte Gesamthaltedauer bis hin zu einem frühzeitigeren Ende des Versuchs.

8.6.1 Weitere Bestimmungen

Darüber hinaus gelten für den Handstand folgende weitere Bestimmungen:

Griffart	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Handstand wird im Speichgriff ausgeführt. Der Daumen sollte hierbei die Stange von unten umschließen. Eine Änderung der Griffart während des Versuchs ist nicht gestattet und wird mit einer Verwarnung geahndet. 
Abstand der Parallettes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Den Abstand zwischen den Parallettes darf der Athlet vor dem Versuch beliebig breit einstellen. Die Holme müssen parallel zueinanderstehen.
Eigenschaften zum Setting	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Holmendurchmesser: 40 mm ▪ Holmenhöhe (Boden bis Oberkante): 10 cm ▪ Abstand zwischen den Holmen: individuell ▪ Art der Parallettes: GORNATION Premium Parallettes Pro ▪ Material der Holme: Holz

8.6.2 Regelverstöße (Verwarnung / Strafsekunde)

Eine Verwarnung wird ausgesprochen und mit einem **kurzen Anheben** von **mind. zwei Flaggen** signalisiert, wenn mindestens eine der folgenden Regelverstöße auftritt. Jede Verwarnung wird mit einer Strafsekunde geahndet. Die Summe der Strafsekunden wird von der Gesamtdauer der ermittelten Haltedauer abgezogen. Bei insgesamt drei Verwarnungen oder dem durchgehenden Anheben von drei Flaggen für mind. drei Sekunden endet die Zeitnahme.

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
8.6.2.1	Kurzfristige Formabweichung (1-3 Flaggen kurzweilig)	<p>Eine kurzfristige Formabweichung bedeutet, dass für einen kurzen Augenblick nicht der vorgeschriebenen Halteposition entsprochen wird. Darunter zählen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kurzes deutliches Beugen der Ellenbogen ▪ Kurzes deutliches Beugen der Knie ▪ Kurzes öffnen oder überkreuzen der Beine ▪ Kurze Hohlkreuzbildung ▪ Kurzer deutlicher Verlust der geraden Linie

8.6.3 Harte Regelverstöße (Ende des Versuchs)

Die Zeitnahme endet, wenn mindestens eine der Regelverstöße auftritt:

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
8.6.3.1	Verlassen der korrekten Halteposition	Bei Veränderung der Handposition oder Verlassen der Parallettes.
8.6.3.2	Langfristige Formabweichung (3 Flaggen durchgehend)	<p>Wenn gleichzeitig drei gelbe Flaggen für mind. drei Sekunden gehoben werden.</p> <p>Die Flaggen werden durchgehend gehoben, wenn eine langfristige Formabweichung vorliegt. Dies ist der Fall, wenn die Ausführungsqualität allmählich abnimmt.</p> <p>Dazu zählt mind. eine der folgenden Formabweichungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hohlkreuzbildung ▪ Beugen der Beine ▪ Beugen der Arme ▪ Öffnen der Beine ▪ Verlust der geraden Linie
8.6.3.3	Versuchsverzögerung	Nach dem ersten fehlgeschlagenen Versuch leitet der Athlet den zweiten und dritten Versuch nicht innerhalb von 20 Sekunden ein.

8.6.4 Leistungsbewertung

Jeder Handstand Versuch wird von drei Kampfrichtern und zwei Zählrichtern beurteilt. Die Bezeichnungen, Aufgaben, Positionen und Kennzeichnungen eines Regelverstoßes der Kampfrichter sind folgender Tabelle zu entnehmen:

	Bezeichnung	Aufgabe	Kennzeichnung des Regelverstoßes	Flaggenfarbe
Kampfrichter	1. Form-Kampfrichter	Der 1. Form-Kampfrichter beurteilt, ob eine kurzfristige oder langfristige Formabweichung vorliegt.	Bei kurzfristiger Formabweichung: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sichtbares Heben der gelben Flagge für einen kurzen Moment. Bei langfristiger Formabweichung: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Durchgehend sichtbares Heben der gelben Flagge für die Dauer, bis die Ausführungsqualität wieder regelkonform ist. 	Gelb
	2. Form-Kampfrichter	Der 2. Form-Kampfrichter beurteilt, ob eine kurzfristige oder langfristige Formabweichung vorliegt.		Gelb
	3. Form-Kampfrichter	Der 3. Form-Kampfrichter beurteilt, ob eine kurzfristige oder langfristige Formabweichung vorliegt.		Gelb
Zählrichter	Zählrichter	Zuständig für die Zeitnahme der Halteposition und beendet diese im Falle eines harten Regelverstoßes. Des Weiteren erteilt er das Startsignal (Ready!) und (Go!).	/	/
	Flag-Zählrichter	Zählt alle Verwarnungen (alle Doppelflaggen) und beendet den Versuch, sobald drei Flaggen gleichzeitig durchgehend für mind. 3 Sekunden gehoben werden.	/	/

8.7 Push Ups

Die Ausführungsvorschriften für Push Ups sind gegliedert nach den Bewegungsphasen folgender Tabelle zu entnehmen:

Bewegungsphase	Bewegungsausführung
Ausgangsposition (Push Up Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> Aktives Stützen mit komplett gestreckten Ellenbogengelenken auf den Parallettes. Nacken, Rumpf und Beine bilden eine Linie. Die Beine sind in den Knien vollständig gestreckt. Die Beine bleiben vollständig geschlossen.
Abwärtsbewegung	<ul style="list-style-type: none"> Die Ellenbogen werden zum Rumpf bzw. am Rumpf vorbeigeführt, bis der unter Umkehrpunkt erreicht ist. Nacken, Rumpf und Beine bilden eine Linie. Die Beine sind in den Knien vollständig gestreckt. Die Beine bleiben vollständig geschlossen.
Unterer Umkehrpunkt	<ul style="list-style-type: none"> Ein in 26 cm Höhe parallel über dem Boden gespanntes Gummiband muss sichtbar mit dem Oberkörper bzw. der Gewichtsweste berührt werden. Nacken, Rumpf und Beine bilden eine Linie. Die Beine sind in den Knien vollständig gestreckt. Die Beine bleiben vollständig geschlossen.
Aufwärtsbewegung (Drückbewegung)	<ul style="list-style-type: none"> Die Ellenbogen werden solange am Rumpf vorbeigeführt bis der obere Umkehrpunkt erreicht ist. Nacken, Rumpf und Beine bilden eine Linie. Die Beine sind in den Knien vollständig gestreckt. Die Beine bleiben vollständig geschlossen.
Endposition (Push Up Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> Die Endposition entspricht der Ausgangsposition.

- Die genauen Vorgaben für eine gültige Wiederholung im unteren Umkehrpunkt sind der folgenden Grafik zu entnehmen:

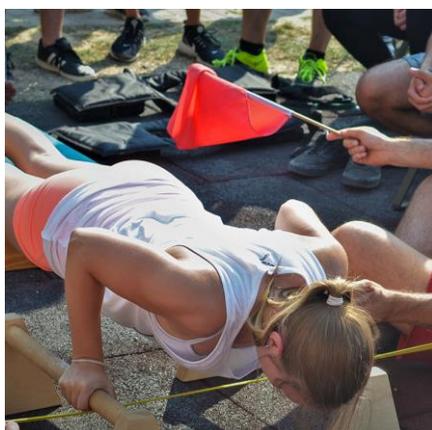


Abbildung 1
Gültige Rep

Der Körper bzw. die Gewichtsweste der Athletin/des Athleten muss sichtbar die Tiefenmarkierung (Band) berühren.

Herunterhängende Kleidung zählt nicht als Körper. Bei deutlich erschwerten Beurteilungsbedingungen durch zu lockerliegende Kleidung werden im Zweifel No Reps wegen unzureichender Tiefe gezählt.

8.7.1 Weitere Bestimmungen

Darüber hinaus gelten für Push Ups folgende weitere Bestimmungen:

<p>Griffart</p>	<ul style="list-style-type: none"> Push Ups werden im Speichgriff ausgeführt. Der Daumen sollte hierbei die Holme von unten umschließen. Eine Änderung der Griffart während des Versuchs ist nicht gestattet und wird mit dem Beenden des Versuchs geahndet. Die Griffposition muss innerhalb einer festgelegten Markierung gewählt werden.  <p><i>Die Griffposition muss innerhalb der zwei Markierungen auf den Holmen (hier weiß) gewählt werden. Der Abstand zwischen den beiden Holmen kann vom Athleten jedoch individuell festgelegt werden.</i></p>
<p>Abstand der Parallettes</p>	<ul style="list-style-type: none"> Den Abstand zwischen den Parallettes darf der Athlet vor dem Versuch beliebig breit einstellen. Die Holme müssen jedoch parallel zueinanderstehen.
<p>Befestigung der Gewichtsweste</p>	<ul style="list-style-type: none"> Die Gewichtsweste muss eng und sicher am Körper angebracht werden. Im Falle des Verdachts einer fehlerhaften Anbringung darf ein Kampfrichter diese vor dem Versuch beanstanden und entsprechend nachjustieren.
<p>Eigenschaften zum Setting</p>	<ul style="list-style-type: none"> Holmendurchmesser: 40 mm Holmenhöhe (Boden bis Oberkante): 30 cm Art der Parallettes: GORNATION Premium Parallettes MAX Höhe der Tiefenmarkierung oberhalb des Bodens (Band): 26 cm Abstand zwischen den Holmen: individuell Material der Holme: Holz Art der Gewichtsweste: Gravity Fitness Gewichtsweste Gewicht: 20 kg Sonstiges: Die Füße werden auf einer ca. 30 cm hohen Plattform positioniert.  <p><i>Auf diesen beiden Abbildungen ist der Aufbau des Settings dargestellt. Die Tiefenmarkierung liegt auf der Unterkantenhöhe der Parallettes Holme. Die Position der Plattform für die Füße entspricht der Körpergröße des Athletens.</i></p>

8.7.2 Regelverstöße (Verwarnung)

Eine Verwarnung wird ausgesprochen und mit gelber Verwarnflagge signalisiert, wenn mindestens eine der folgenden Regelverstöße auftritt. Bei insgesamt zwei Verwarnungen muss der Versuch beendet werden:

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
8.7.2.1	Überschreitung des 3 Sekunden-Zeitlimits in der Ausgangsposition	Wird das Zeitlimit von 3 Sekunden in der Ausgangsposition überschritten, wird eine Verwarnung ausgesprochen (1. Verwarnung!). Unmittelbar nach der ersten Verwarnung beginnt die nächste 3-Sekundenzeitnahme. Jede 3-Sekundenzeitnahme endet, sobald eine Wiederholung eingeleitet wird und beginnt erneut, sobald die Endposition bzw. Ausgangsposition erneut erreicht wird.

8.7.3 Regelverstöße (No Rep)

Eine Push Up Wiederholung wird nicht gewertet (No Rep) und mit roter Flagge signalisiert, wenn mindestens eine der folgenden Regelverstöße auftritt:

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
8.7.3.1	Zu frühe Einleitung einer Wiederholung	Der Athlet leitet die Abwärtsbewegung aus der Ausgangsposition eines Push Ups ein, bevor der zuständige Kampfrichter das Signal zur Einleitung der nächsten Wiederholung gegeben hat.
8.7.3.2	Kein Lockout	Der Athlet erreicht in seinen Ellenbogen nicht sichtbar die Gelenkendstellung (Lockout) in der Ausgangsposition.
8.7.3.3	Öffnen der Beine	Der Athlet öffnet während der Push Up Bewegung die Beine.
8.7.3.4	Verschränken der Beine oder Füße	Der Athlet verschränkt die Beine oder die Füße während der Push Up Bewegung.
8.7.3.5	Starkes Hohlkreuz	Der Athlet verliert die Rumpfspannung und bildet ein Hohlkreuz in der Ausgangsposition, der Ab- oder Aufwärtsbewegung.
8.7.3.6	Starker Rundrücken	Der Athlet verliert die Rumpfspannung und bildet einen Rundrücken in der Ausgangsposition, der Ab- oder Aufwärtsbewegung.
8.7.3.7	Verlust der Körperstabilität	Der Athlet bewegt seinen Ober- und Unterkörper ungleichmäßig in der Ab- oder Aufwärtsbewegung (Ober- und Unterkörper bilden keine Linie!).
8.7.3.8	Kein Bandkontakt	Der Athlet berührt nicht mit der Gewichtsweste bzw. mit dem Oberkörper sichtbar die Tiefenmarkierung (Band) im unteren Umkehrpunkt.
8.7.3.9	Verlust des Kontakts zum Holm mit mind. einer Hand	Der Athlet verliert den Kontakt zu den Parallettes mit mind. einer Hand vollständig (Anmerkung: Nachgreifen d.h. eine Verbesserung des Griffs ist im oberen Umkehrpunkt gestattet, solange beide Hände Kontakt zum Holm haben).
8.7.3.10	Keine flüssige Aufwärtsbewegung	Der Athlet führt keine durchgehende Aufwärtsbewegung durch (z. B. kurzes Anhalten in der Drückphase). Grinding (langsame Drückphase meist in den letzten Wiederholungen) ist erlaubt, sofern kein anderer Regelverstoß vorliegt.

8.7.4 Harte Regelverstöße (Ende des Versuchs)

Ein Versuch muss beendet werden, wenn mindestens eine der Regelverstöße auftritt:

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
8.7.4.1	Bodenkontakt	Ein Körperteil (z.B. Knie) berührt nach erstmaligem Einnehmen der Ausgangsposition den Boden.
8.7.4.2	Zwei Verwarnungen	Bei insgesamt zwei Verwarnungen muss der Versuch beendet werden.

8.7.5 Leistungsbewertung

Jeder Push Up Versuch wird von vier Kampfrichtern und zwei Zählrichtern beurteilt. Die Bezeichnungen, Aufgaben, Positionen und Kennzeichnungen eines Regelverstößes der Kampfrichter sind folgender Tabelle zu entnehmen:

	Bezeichnung	Aufgabe	Kennzeichnung des Regelverstößes	Flaggenfarbe
Kampfrichter	Tiefen-Kampfrichter	Beurteilt, ob das Band im unteren Umkehrpunkt regelkonform mit der Gewichtsweste bzw. Brust berührt wird.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Lockout-Kampfrichter	Beurteilt die Ellenbogenstreckung in der Ausgangsposition. Weiterhin erteilt der Lockout-kampfrichter das Tipp -Signal zur Einleitung der Wiederholungen.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Form-Kampfrichter	Beurteilt, ob die Formaspekte des Körpers eingehalten werden, insbesondere die Körperspannung und unteren Extremitäten.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Zeit-Kampfrichter	Zuständig für die Zeitnahme während der Wiederholungen in der Ausgangsposition und Erteilung von Verwarnungen bei Verstößen. Nach der 2. Verwarnung beendet er den Versuch.	Bei Zeitüberschreitung verbale Ansage (1./2. Verwarnung!) und heben der gelben Flagge.	Gelb
Zählrichter	Zählrichter	Zählt alle Wiederholungen, die der Athlet absolviert und erteilt das Startsignal (Ready!).	/	/
	No Rep-Zählrichter	Zählt alle nicht gewerteten Wiederholungen, die von den 4 Kampfrichtern angezeigt werden.	/	/

9. BEKLEIDUNG UND PERSÖNLICHE AUSTRÜSTUNG

Für die vom Athleten getragene Kleidung während eines Disziplinversuchs und die verwendete persönliche Ausrüstung während eines Disziplinversuchs gelten folgende Bestimmungen:

9.1 Startnummern

Jeder Athlet hat während des gesamten Wettkampfes seine Startnummer sichtbar am Körper zu tragen. Die Startnummer wird dem Athleten bei seiner Anmeldung am Veranstaltungstag vor Wettkampfbeginn ausgehändigt. Kommt es während des Wettkampfes zu einem Verlust der Startnummer, ist dies unmittelbar bei der Wettkampfleitung anzumelden, sodass eine neue Startnummer ausgehändigt wird.

9.2 Oberkörperbekleidung

Beim Tragen von Oberkörperbekleidung müssen die Ellenbogengelenke bei Durchführung der Disziplinen (Ausnahme Back Squats) stets sichtbar sein. Für Athleten besteht keine Pflicht zum Tragen einer Oberkörperbekleidung mit Ausnahme der Push Up Disziplin aus hygienischen Gründen. Für Athletinnen gilt insbesondere bei der Push Up Disziplin eine möglichst nicht zu lockerliegende Bekleidung, die z. B. durch herunterhängenden Stoff den Blick des zuständigen Kampfrichters auf den Körperkontakt mit der Tiefenmarkierung (Band) beeinträchtigt. Das Tragen von bewegungsunterstützender Oberkörperbekleidung ist nicht gestattet. Kompressionskleidung ist gestattet.

9.3 Hose

Die Beschaffenheit der Hose muss den Kampfrichtern in jeder Disziplin einwandfrei die Entscheidung ermöglichen, ob das Kniegelenk bzw. die Kniegelenke gebeugt oder gestreckt sind.

9.4 Fußbekleidung

Jedem Athleten ist es gestattet in jeder Disziplin barfuß anzutreten oder auch Socken oder Schuhe zu tragen. Das Tragen spezieller Lifting-Schuhe mit erhöhter Ferse (Fersenkeil) ist bei Durchführung der Back Squats gestattet. Socken dürfen die Knie nicht ganz oder teilweise bedecken.

9.5 **Bart**

Athleten mit einem Bart, welcher das Kinn bedeckt, sollten diesen bei Pull Ups mit einem Band o.Ä. abbinden, damit ein Kinnkontakt mit der Höhenmarkierung (Band) für den zuständigen Kampfrichter erkennbar ist.

9.6 **Bandagen bzw. Manschetten**

Das Tragen von Handgelenksbandagen bzw. von Handgelenksmanschetten, Kniebandagen bzw. zylinderförmige Kniemanschetten (z.B. aus Neopren) und anderen Bandagen ist in keiner Disziplin gestattet.

9.7 **Chalk**

Die Nutzung von reibungswiderstand erhöhenden und handschweißmindernden Hilfsmitteln wie Magnesia / Chalk ist sowohl in Flüssig- als auch Pulver- oder Blockform gestattet.

9.8 **Beugegürtel**

Die Nutzung von Beugegürteln ist in keiner Disziplin gestattet.

9.9 **Sonstige Ausrüstungsgegenstände und Hilfsmittel**

Ausrüstungsgegenstände und Hilfsmittel, die nicht im vorliegenden Regelwerk thematisiert werden, dürfen beim Wettkampf nicht verwendet oder getragen werden.

9.10 **Kontrolle**

Die Kontrolle der Kleidung und der persönlichen Ausrüstung eines am Wettkampf teilnehmenden Athleten kann jederzeit während des Wettkampfs bis unmittelbar vor jedem Disziplinantritt 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 Disziplinen.

10. SONSTIGE BESTIMMUNGEN

10.1 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 verwarnt. 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.

10.2 Verletzung

Wenn sich ein Athlet während des Aufwärmens oder des Wettkampfes verletzt oder irgendwelche Anzeichen zeigt, dass seine Gesundheit beeinträchtigt ist und das Wohlbefinden des Athleten ernsthaft in Gefahr ist, hat die Wettkampfleitung nach einem möglichen Gespräch, dass sie dem Betroffenen anbieten muss, und nach angemessener Beratung mit den Kampfrichtern das Recht den Athleten aus dem 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.

10.3 Proteste

Gegen Kampfrichterentscheidungen können unmittelbar nachdem der Athlet die Disziplin absolviert hat und bevor der nächste Athlet an der Reihe ist, Widerspruch (Protest) durch den Athleten selbst oder von einem anderen Wettkampfteilnehmer eingelegt werden. Der Widerspruch muss an die Wettkampfleitung gerichtet werden. Der Protest wird nicht berücksichtigt, solange diese Bedingungen nicht erfüllt sind. Wenn es notwendig erscheint,

kann die Wettkampfleitung den Ablauf der Veranstaltung kurzzeitig unterbrechen und sich mit den Kampfrichtern für eine Beratung zurückziehen. Kommt die Wettkampfleitung zusammen mit den Kampfrichtern hierbei nach angemessener Überlegung einstimmig zu dem Entschluss, dass der Protest von unbedeutender oder boshafter Natur ist, kann der Protestierende nach Ermessen der Wettkampfleitung und der Kampfrichter vom Wettkampf ausgeschlossen werden. Der Protestierende und ggf. der Betroffene ist von der Wettkampfleitung über die getroffene Entscheidung zu informieren. Die Entscheidung ist endgültig und es gibt kein Berufungsorgan dagegen.

10.4 **Anti Doping**

Der DCSV spricht sich im Zusammenhang mit der Teilnahme von Athleten an Repz on Fire, aber auch im Allgemeinen, eindeutig gegen Doping im Sport gemäß den aktuellen Richtlinien der World Anti-Doping Agency (WADA) 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 von Repz on Fire 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.

11. GÜLTIGKEIT

Dieses Regelwerk tritt mit Beschluss des Gesamtpräsidiums des DCSV vom 11.07.2021 in Kraft und hat Gültigkeit bis zur Änderung.