

Regelwerk

Repz on Fire 2k19



Deutscher Calisthenics und Streetlifting Verband

Fassung vom 18. August 2019

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

Die Regularien wurden vom DCSV Gesamtpräsidium beschlossen und am **18.08.2019** veröffentlicht.

Da es sich bei Repz on Fire um ein Pilot-Wettkampfformat handelt, basiert dieses Regelwerk hauptsächlich auf Erfahrungswerten, Einschätzungen und Teilnehmerbefragungen vergangener Veranstaltungen.

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

Die Verschriftlichung erfolgte durch:

TOBIAS MOOS
DAVID GWIZDZ

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.

Vorwort

Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Verbandsmitglieder und Interessierte,

Calisthenics und Streetlifting blickt hierzulande aktuell auf eine sehr junge Geschichte zurück mit einer bislang relativ kleinen, aber aktiven und wachsenden Community. Durch die Niedrigschwelligkeit und enorme Popularität in den Sozialen Medien, zieht es immer mehr Interessierte in den Bann, dem Sport nachzugehen. Gerade Competitions erfreuen sich hierbei zunehmender Beliebtheit. Vielerorts entstehen neue Wettkampfformate und immer mehr Athleten trainieren leistungsorientiert, mit dem Ziel an Wettkämpfen teilzunehmen.

Trotz dieser Entwicklungen fehlt es im Deutschen Calisthenics aktuell jedoch an klaren Standards und Strukturen im Wettkampfwesen für unterschiedliche Zielgruppen und Leistungsniveaus. Aus diesem Grund setzen wir uns unter dem Dach des in 2019 neu gegründeten und gemeinnützigen Calisthenics und Streetliftingverbands dafür ein, Calisthenics und Streetlifting bei Wettkämpfen objektiv messbar und vergleichbar zu machen. Denn nur wenn der Sport über objektive Regularien verfügt, gelingt ein fairer Wettbewerb.

Das Format Repz on Fire gilt hierbei als Pilotprojekt. Mit den Leistungsanforderungen in 6 verschiedenen Disziplinen möchten wir ambitionierten bzw. fortgeschrittenen Athletinnen und Athleten die Möglichkeit geben, sich freundschaftlich unter fairen Bedingungen miteinander zu messen. Zum Teil inspiriert von anderen nationalen Calisthenics Verbänden, aber vor allem auch entwickelt aus zahlreichen Gesprächen mit Athletinnen und Athleten heraus, bildet Repz on Fire die Grundlage für das erste Wettkampfformat unter dem Dach des DCSV.

Der Dank gilt Allen, die an Repz on Fire mitwirken bzw. die Durchführung unterstützen. Besonders zu nennen sind hierbei unsere Partner Playparc und die Stadtwerke Paderborn, die mit Ihrem Engagement die Austragung von Repz on Fire im Ahorn-Sportpark Paderborn ermöglichen. Aufrufen möchten wir zugleich alle Athletinnen und Athleten, an diesem noch jungen, aber zukunftsweisenden Wettkampfformat teilzunehmen. Denn nur durch eine rege Beteiligung können wir hinreichend Erfahrungen sammeln, um das Format weiter zu optimieren, um auf diese Weise die Professionalisierung des Sports in Deutschland zu fördern.

Wir freuen uns daher auf eine rege Teilnahme und wünschen 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 im Vorfeld	6
2. DISZIPLINEN UND WERTUNG	7
2.1 Grundsätzliche Informationen	7
2.2 Disziplinreihenfolge.....	7
2.3 Disziplinübersicht und Punktevergabe	7
3. WERTUNGSKATEGORIEN UND ERMITTLUNG DER PLATZIERUNGEN	8
3.1 Einzelwertung (Frauen und Männer, Platz 1 bis 3).....	8
3.2 Disziplinwertungen (Frauen & Männer, Platz 1 in jeder Disziplin)	8
3.3 Teamwertung (Platz 1 bis 3)	9
3.4 Disqualifikation und Nichtwertung	9
4. ALLGEMEINER ABLAUF DES WETTKAMPFS	10
4.1 Meldung am Veranstaltungstag.....	10
4.2 Athletenreihenfolge	10
4.3 Ablauf der Disziplinantritte	10
4.4 Ende des Wettkampfs	11
5. VERANTWORTLICHKEITEN	11
5.1 Wettkampfleitung	11
5.2 Kampfrichter	12
6. ABLAUFVORSCHRIFTEN FÜR EINZELNE DISZIPLINGRUPPEN	12
6.1 Technisch-dynamische Übung (Bar Muscle Ups, Ring Muscle Ups)	12
6.2 Dynamische Übungen (Pull Ups, Dips, Squats, Push Ups)	14
6.3 Statische Übung (Handstand)	15
7. AUSFÜHRUNG, REGELVERSTÖßE UND KAMPFRICHTERBEURTEILUNG	15
7.1 Bar Muscle Ups	15
7.2 Ring Muscle Ups.....	19
7.3 Pull Ups	22
7.4 Dips.....	26
7.5 Back Squats	30
7.6 Handstand	32
7.7 Push Ups.....	35
8. KLEIDUNG UND PERSÖNLICHE AUSRÜSTUNG	39
8.1 Startnummern.....	39
8.2 Oberkörperbekleidung.....	39
8.3 Hose	39
8.4 Fußbekleidung.....	39
8.5 Bandagen bzw. Manschetten.....	40
8.6 Chalk.....	40

8.7	Beugegürtel.....	40
8.8	Sonstige Ausrüstungsgegenstände und Hilfsmittel	40
8.9	Kontrolle.....	40
9.	SONSTIGE BESTIMMUNGEN	41
9.1	Verwarnung / Disqualifikation	41
9.2	Verletzung	41
9.3	Proteste.....	41
9.4	Anti Doping	42
10.	GÜLTIGKEIT.....	42

1. ALLGEMEINES

Das folgende Regelwerk gibt Informationen zu allen Wettkampfbestimmungen für Repz on Fire 2k19. Das Regelwerk gilt für jeden teilnehmenden Athleten, für die Kampfrichter und alle sonstigen involvierten Akteure beim Wettkampf.

1.1 Teilnahmevoraussetzungen

- 1.1.1 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.
- 1.1.2 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.

1.2 Anmeldung im Vorfeld

- 1.2.1 Eine Teilnahme an Repz on Fire 2k19 ist nur möglich, wenn die Anmeldung unter Verwendung der bereitgestellten Online-Formulare im Vorfeld ausgefüllt worden ist. Die Online-Anmeldung allein berechtigt noch nicht zur Teilnahme.
- 1.2.2 Da nur begrenzte Teilnahmeplätze vorhanden sind, erlangt die Anmeldung erst nach Bestätigung der Teilnahme via E-Mail durch die Wettkampfleitung Gültigkeit.
- 1.2.3 Die Anmeldungen werden hierbei nach Eingangsdatum berücksichtigt. Die Bestätigung über die Teilnahme wird spätestens eine Woche vor dem Wettkampf versandt.
- 1.2.4 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.
- 1.2.5 Bei Teilnahme eines Teams muss sich jedes Teammitglied gesondert über das bereitgestellte Online-Formular zur Einzel- und Disziplinwertung anmelden. Im Anschluss muss ein Teammitglied zusätzlich die Teamanmeldung über das Teamanmeldeformular vornehmen. Die Teamanmeldung wird erst bearbeitet, wenn jedes Teammitglied die eigene Anmeldung zur Einzel- und Disziplinwertung vorgenommen hat.
- 1.2.6 Anmeldungen am Veranstaltungstag können nur entgegengenommen werden, wenn noch Teilnahmeplätze vorhanden sind und sich der Athlet oder das Team während des Meldungszeitfensters vor offiziellem Beginn des Wettkampfs bei der Wettkampfleitung meldet. Die Entscheidung über eine kurzfristige Teilnahme obliegt der Wettkampfleitung.

2. DISZIPLINEN UND WERTUNG

2.1 Grundsätzliche Informationen

- 2.1.1 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.
- 2.1.2 Ziel jeder dynamischen bzw. 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 Wertungskategorien (vgl. Kapitel 3) ein.

2.2 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.

2.3 Disziplinübersicht und Punktevergabe

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

2.3.1.1 Disziplinübersicht für Athletinnen:

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

2.3.1.2 Disziplinübersicht für Athletinnen:

Kategorie	Ziel	Disziplin	Zusatzgewicht	Gewichtungsfaktor
Technisch-dynamisch	max. repz	Bar Muscle Up	bodyweighted	3 Punkte je Wiederholung
Dynamisch	max. repz	Pull Ups	+ 20 Kg Kettlebell	2,5 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	bodyweighted	0,5 Punkte je Sekunde

2.3.2 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.

3. WERTUNGSKATEGORIEN UND ERMITTLUNG DER PLATZIERUNGEN

Titelplatzierungen werden vergeben für die besten drei Teams, die besten drei Athletinnen und Athleten und die jeweils beste Athletin und den besten Athleten in jeder Disziplin. Einzelheiten zu den Wertungskategorien und zur Ermittlung der Platzierungen werden im Folgenden geregelt.

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

- 3.1.1 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.
- 3.1.2 Die Gesamtleistung einer Athletin wird in der Einzelwertung nur berücksichtigt, wenn die Athletin in mind. vier Disziplinen mind. einen Punkt erzielt.
- 3.1.3 Die Gesamtleistung eines Athleten wird in der Einzelwertung nur berücksichtigt, wenn der Athlet in mind. fünf Disziplinen mind. einen Punkt erzielt.

3.2 Disziplinwertungen (Frauen & Männer, Platz 1 in jeder Disziplin)

- 3.2.1 In jeder Disziplin wird jeweils der erste Platz für die beste Athletin bzw. den besten Athleten vergeben.

- 3.2.2 Die Disziplinleistung einer Athletin wird in den Disziplinwertungen nur berücksichtigt, wenn die Athletin in mind. vier Disziplinen mind. einen Punkt erzielt.
- 3.2.3 Die Disziplinleistung eines Athleten wird in den Disziplinwertungen nur berücksichtigt, wenn der Athlet in mind. fünf Disziplinen mind. einen Punkt erzielt.

3.3 Teamwertung (Platz 1 bis 3)

- 3.3.1 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.
- 3.3.2 Weist ein Team am Wettkampftag nur zwei Athleten oder Athletinnen auf, wird es trotzdem in der Teamwertung berücksichtigt. Im Falle des Fehlens eines weiteren Teammitglieds, ist die Teilnahme an der Teamwertung für das übrige Mitglied ausgeschlossen.
- 3.3.3 In der Teamwertung werden die in den einzelnen Disziplinen erzielten Punkte der Teammitglieder addiert. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.
- 3.3.4 Die Gesamtleistung eines weiblichen Teammitglieds wird in der Teamwertung nur berücksichtigt, wenn das weibliche Teammitglied in mind. vier Disziplinen mind. einen Punkt erzielt. Die Wertung der übrigen Teammitglieder bleibt davon unberührt.
- 3.3.5 Die Gesamtleistung eines männlichen Teammitglieds wird in der Teamwertung nur berücksichtigt, wenn das männliche Teammitglied in mind. fünf Disziplinen mind. einen Punkt erzielt. Die Wertung der übrigen Teammitglieder bleibt davon unberührt.

3.4 Disqualifikation und Nichtwertung

- 3.4.1 Wenn eine Athletin nach zwei Disziplinen ohne gewerteten Punkt in einer dritten Disziplin auch keinen Punkt erzielt, darf sie gemäß der Disziplinreihenfolge (vgl. Kapitel 2.2.) für die restlichen Disziplinen nicht mehr antreten. Die bereits erbrachten Leistungen werden nicht in den Wertungen berücksichtigt
- 3.4.2 Wenn ein Athlet nach einer Disziplin ohne gewerteten Punkt in einer zweiten Disziplin auch keinen Punkt erzielt, darf er gemäß der Disziplinreihenfolge (vgl. Kapitel 2.2.) für die restlichen Disziplinen nicht mehr antreten. Die bereits erbrachten Leistungen werden nicht in den Wertungen berücksichtigt

4. ALLGEMEINER ABLAUF DES WETTKAMPFS

Für den allgemeinen Ablauf des Wettkampfes gelten folgende Bestimmungen:

4.1 Meldung am Veranstaltungstag

- 4.1.1 Nach erfolgter Anmeldung im Vorfeld und dessen Bestätigung durch die Wettkampfleitung, 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.
- 4.1.2 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.
- 4.1.3 Die Berücksichtigung der anwesenden Teammitglieder in der Einzelwertung bleibt hiervon unberührt.

4.2 Athletenreihenfolge

- 4.2.1 Die Teilnahmereihenfolge für Athletinnen und Athleten am Wettkampftag werden nach dem Zufallsprinzip ausgelost.
- 4.2.2 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.
- 4.2.3 Die Gesamtstartreihenfolge gilt für alle Disziplinen und wird am Veranstaltungstag vor Beginn des Wettkampfs durch Aushang an einem zentralen Ort an der Wettkampfstätte bekanntgegeben.

4.3 Ablauf der Disziplantritte

- 4.3.1 Die Disziplinen werden nacheinander von allen Athletinnen und Athleten absolviert.
- 4.3.2 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. Aushang der Athletenreihenfolge).

- 4.3.3 Auch nach Beendigung eines jeden Disziplinantritts hat der Athlet maximal 30 Sekunden Zeit, um den unmittelbaren Wettkampfbereich der jeweiligen Disziplin zu verlassen. Eine Überschreitung des Zeitlimits vor oder nach dem Disziplinantritt kann mit einem Fehlversuch (0 Punkte) in der jeweiligen Disziplin geahndet werden.
- 4.3.4 Jeder Athlet hat für jede Disziplin einen Versuch. Darüber hinaus gelten für die einzelnen Disziplingruppen spezifische Ablaufvorschriften (vgl. Kapitel 6).
- 4.3.5 Jedes Disziplinergebnis ist jedem Athleten unmittelbar nach seinem Versuch durch den jeweils hierfür zuständigen Kampfrichter mitzuteilen. Den Kampfrichtern wird vor Bekanntgabe des Disziplinergebnisses eine angemessene Beratungszeit eingeräumt.

4.4 Ende des Wettkampfs

- 4.4.1 Der Wettkampf ist offiziell beendet, sobald alle Disziplinen von jedem gemeldeten und anwesenden Athleten absolviert worden sind.
- 4.4.2 Alle gemeldeten und anwesenden Athleten sind verpflichtet sich bis zum Ende des Wettkampfs in bzw. in unmittelbarer Nähe der Wettkampfstätte aufzuhalten.
- 4.4.3 Verlässt ein Athlet die Wettkampfstätte vor Ende des Wettkampfs nachweislich, kann die Wettkampfleitung den Athleten von der Wertung ausschließen.
- 4.4.4 Die Siegerehrung, die unmittelbar nach Ende des Wettkampfes stattfindet, ist nicht Teil des offiziellen Wettkampfes.

5. VERANTWORTLICHKEITEN

Am Wettkampftag gelten folgende Verantwortlichkeiten:

5.1 Wettkampfleitung

- 5.1.1 Die Leitung des Wettkampfs obliegt der Wettkampfleitung die mind. aus einer Person besteht und vom Gesamtpräsidium des DCSV ausgewählt wird bzw. werden.
- 5.1.2 Der Name bzw. die Namen der Wettkampfleitung/en ist den Athleten spätestens im Zuge der Anwesenheitsbestätigung vor Ort namentlich bekannt zu geben.
- 5.1.3 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.

- 5.1.4 Sofern erforderlich kann die Wettkampfleitung am Wettkampftag zusätzlich auch andere Aufgaben wahrnehmen (z.B. Einsatz als Kampfrichter).
- 5.1.5 Die Wettkampfleitung darf am Wettkampftag nicht selbst als Athlet am Wettkampf teilnehmen.

5.2 **Kampfrichter**

- 5.2.1 Die fachliche Beurteilung der einzelnen Disziplinen obliegt den Kampfrichtern auf Grundlage dieses Regelwerks. Sämtliche Kampfrichter werden vom Gesamtpräsidium des DCSV anhand ihrer fachlichen Qualifikationen oder ihrer Fähigkeiten, Kenntnisse und Erfahrungen in Hinblick auf das Kampfrichterwesen ausgewählt.
- 5.2.2 Jeder Kampfrichter erhält im Vorfeld außerdem eine angemessene Einarbeitung durch die Wettkampfleitung.
- 5.2.3 Jedem Kampfrichter wird von der Wettkampfleitung für jede Disziplin eine feste Aufgabe und Funktion zugewiesen. Die Bezeichnungen und Aufgaben der Kampfrichter für die unterschiedlichen Disziplinen sind diesem Regelwerk zu entnehmen.
- 5.2.4 Die Kampfrichter dürfen am Wettkampftag nicht selbst als Athlet am Wettkampf teilnehmen.

6. ABLAUFVORSCHRIFTEN FÜR EINZELNE DISZIPLINGRUPPEN

Die Ablaufvorschriften geben Informationen zum Ablauf der Disziplinen, die den Disziplingruppen (vgl. Kapitel 2,) zugeordnet sind.

6.1 **Technisch-dynamische Übung (Bar Muscle Ups, Ring Muscle Ups)**

6.1.1 **Bar Muscle Ups**

- Sobald sich der Athlet unmittelbar vor dem Gerät bzw. in unmittelbare Nähe von diesem befindet, wird nach Signal des zuständigen Kampfrichters (Ausgangsposition!) die Ausgangsposition eingenommen.
- Unmittelbar nach Einnahme der Ausgangsposition 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, maximal jedoch von 3 Umkehrpunkten), bevor er aus der Ausgangsposition 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.

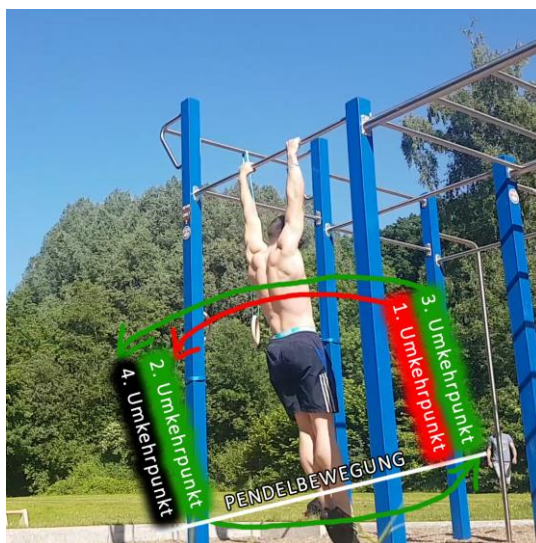


Abbildung 5 stellt die Pendelbewegung des Körpers und die vier Umkehrpunkte grafisch dar.

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
Erlaubte Ausgangsposition
Ende des Versuchs

- Die Bewegungsamplitude der Pendelbewegung ist dem Athleten selbst überlassen, sofern er in der Ausgangsposition oder Aufwärtsbewegung nicht den Pendelbegrenzer berührt.
- 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 ersten Umkehrpunkt nicht die Aufwärtsbewegung einleiten.



Abbildung 2 zeigt den Athleten beim Erreichen des zweiten Umkehrpunkts.



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

Der Athlet darf die Aufwärtsbewegung nach Überwinden des zweiten oder dritten Umkehrpunkts einleiten.



Abbildung 4 zeigt den Athleten in der Aufwärtsbewegung.

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

6.1.2 Ring Muscle Ups

- Sobald sich die Athletin unmittelbar vor dem Gerät bzw. in unmittelbare Nähe von diesem befindet, wird nach Signal des zuständigen Kampfrichters (Ausgangsposition!) die Ausgangsposition eingenommen.
- Unmittelbar nach Einnahme der Ausgangsposition gibt der zuständige Kampfrichter das Signal zur Einleitung der ersten Wiederholung (Go!).

6.2 Dynamische Übungen (Pull Ups, Dips, Squats, Push Ups)

6.2.1 Pull Ups, Dips, Push Ups

- Sobald sich der Athlet unmittelbar vor dem Gerät bzw. in unmittelbare Nähe von diesem befindet, wird nach Signal des zuständigen Kampfrichters (Ausgangsposition!) 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.

6.2.2 Back Squats

- Sobald sich der Athlet unmittelbar vor dem Gerät bzw. in unmittelbare Nähe von diesem befindet, sollte der Athlet nach Signal des zuständigen Kampfrichters (Ausgangsposition!) 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 zuständige Kampfrichter das Signal zur Einleitung der ersten Wiederholung (Squat!).
- 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.

6.3 Statische Übung (Handstand)

6.3.1 Handstand

- Sobald sich der Athlet unmittelbar vor dem Gerät bzw. in unmittelbare Nähe von diesem befindet, sollte nach Signal des Kampfrichters (Ausgangsposition!) die Halteposition eingenommen werden.
- Sobald die Halteposition erstmalig kontrolliert und korrekt eingenommen wird und alle drei gelben 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 gelben 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.
- Das Umsetzen mit den Händen (Nachgreifen) in der Aufschwung- oder Hebephase des Handstands ist gestattet.

7. AUSFÜHRUNG, REGELVERSTÖßE UND KAMPFRICHTERBEURTEILUNG

Das folgende Kapitel gibt Informationen zur korrekten Ausführung jeder einzelnen Disziplin, den möglichen Regelverstößen sowie Informationen zur Kampfrichterbeurteilung.

7.1 Bar Muscle Ups


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

Bewegungsphase	Bewegungsausführung
Ausgangsposition	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hängen bzw. Schwingen 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 Ausgangsposition wird nach Überwinden des 2. und vor dem 4. Umkehrpunkt erreicht (näheres vgl. Kapitel 6.1.1). ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> Der Körper bewegt sich aufwärts (d.h. Zug, Überwinden der Pull Up Bar und Aufrichten des Körpers über der Pull Up Bar) 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"> Die Ellenbogen 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"> Der Körper bewegt sich abwärts bzw. bis die Endposition erreicht wird. 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	<ul style="list-style-type: none"> Die Endposition entspricht der Ausgangsposition.

7.1.1 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 Falsegrip ist 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 6.1.1.)
Eigenschaften zum Setting	<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)

7.1.2 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
7.1.2.1	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.

7.1.3 Regelverstöße (No Rep)

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

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
7.1.3.1	Zu frühe Einleitung einer Wiederholung	Der Athlet leitet die Aufwärtsbewegung eines Bar Muscle Ups ein, bevor der 2. Umkehrpunkt mittels Pendelbewegung überwunden wurde.
7.1.3.2	Fehlende Ellenbogenstreckung in der Ausgangsposition	Der Athlet erreicht in seinen Ellenbogen nicht sichtbar die Gelenkendstellung.
7.1.3.3	Öffnen der Beine	Der Athlet öffnet während der Bar Muscle Up Bewegung die Beine.
7.1.3.4	Beugen der Beine	Der Athlet winkelt die Unterschenkel während der Bar Muscle Up Bewegung im Kniegelenk (Beinbeugung).
7.1.3.5	Verschränken der Beine oder Füße	Der Athlet verschränkt die Beine oder die Füße während der Bar Muscle Up Bewegung.
7.1.3.6	Berührung des Pendelbegrenzers	Der Athlet berührt, den in 70 cm vor der Pull Up Bar entfernten, senkrecht zum Boden angebrachten Pendelbegrenzer mit seinen Füßen, Beinen oder mit anderen Körperteilen während der Ausgangsposition oder der Aufwärtsbewegung. Anmerkung: In der Abwärtsbewegung wird ein leichtes Berühren geduldet (am 1. Umkehrpunkt).
7.1.3.7	Fehlende Ellenbogenstreckung im oberen Umkehrpunkt	Der Athlet erreicht in seinen Ellenbogen nicht sichtbar die Gelenkendstellung in der Dip-Stütz-Position (Armstreckung/Lockout).
7.1.3.8	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.
7.1.3.9	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).
7.1.3.10	Keine flüssige Aufwärtsbewegung	Der Athlet führt keine durchgehende Aufwärtsbewegung durch (z. B. kurzes Anhalten in der Zugphase)

7.1.4 Harte Regelverstöße (Ende des Versuchs)

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

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
7.1.4.1	Zu späte Einleitung der Aufwärtsbewegung	Sobald nach der Abwärtsbewegung in der Ausgangsposition der vierte Umkehrpunkt überwunden wird, muss der Versuch beendet werden.
7.1.4.2	Zwei Verwarnungen	Bei insgesamt zwei Verwarnungen muss der Versuch beendet werden.

7.1.5 Kampfrichterbeurteilung

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

Bezeichnung	Aufgabe	Kennzeichnung des Regelverstoßes	Flaggenfarbe
Form-Kampfrichter	Der Form-Kampfrichter beurteilt, ob die Formaspekte des Körpers eingehalten werden, insbesondere die unteren Extremitäten wie die Beinstreckung.	Sichtbares Heben der roten No Rep-Flagge.	Rot
Pendel-Kampfrichter	Der Pendel-Kampfrichter beurteilt, ob der Pendelbegrenzer in der Aufwärtsbewegung berührt oder überschritten wird und ob das Auspendeln erfolgte.	Sichtbares Heben der roten No Rep-Flagge.	Rot
Lockout-Kampfrichter	Der Lockout-Kampfrichter beurteilt die Ellenbogenstreckung im unteren und oberen Umkehrpunkt.	Sichtbares Heben der roten No Rep-Flagge.	Rot
Zeit-Kampfrichter	Der Zeit-Kampfrichter ist zuständig für die Zeitnahme während der Wiederholungen im oberen Umkehrpunkt.	Bei Zeitüberschreitung spricht der Zeit-Kampfrichter durch Ansage die 1. oder 2. Verwarnung aus und signalisiert dies mit der gelben Verwarnflagge. Nach der 2. Verwarnung beendet der Zeit-Kampfrichter den Versuch.	Gelb
Total-Kampfrichter	Der Total-Kampfrichter zählt alle Totalwiederholungen, die der Athlet absolviert.	/	/
No Rep-Kampfrichter	Der No Rep-Kampfrichter zählt alle nicht gewerteten Wiederholungen, die von den anderen	/	/

	Kampfrichtern angezeigt werden.		
--	---------------------------------	--	--

7.2 Ring Muscle Ups

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

Bewegungsphase	Bewegungsausführung
Ausgangsposition	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hängen im Ristgriff oder Falsegrip mit komplett gestreckten Ellenbogengelenken an der Pull Up Bar (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	<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	<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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Endposition entspricht der Ausgangsposition.

7.2.1 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): 185 cm ▪ Sonstiges: Aufstiegshilfe vorhanden

7.2.2 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
7.2.2.1	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) 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.

7.2.3 Regelverstöße (No Rep)

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

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
7.2.3.1	Fehlende Ellenbogenstreckung in der Ausgangsposition	Die Athletin erreicht in ihren Ellenbogen nicht sichtbar die Gelenkendstellung.
7.2.3.2	Öffnen der Beine	Die Athletin öffnet während der Ring Muscle Up Bewegung die Beine.
7.2.3.3	Beugen der Beine	Die Athletin winkelt die Unterschenkel während der Ring Muscle Up Bewegung im Kniegelenk (Beinbeugung).
7.2.3.4	Verschränken der Beine oder Füße	Die Athletin verschränkt die Beine oder die Füße während der Ring Muscle Up Bewegung.
7.2.3.5	Fehlende Ellenbogenstreckung im oberen Umkehrpunkt	Die Athletin erreicht im oberen Umkehrpunkt nicht sichtbar die Gelenkendstellung in ihren Ellenbogen.
7.2.3.6	Starkes Hohlkreuz	Die Athletin verliert die Rumpfspannung und bildet ein Hohlkreuz in der Ausgangsposition, Ab- oder Aufwärtsbewegung (Fersen hinter dem Gesäß).

7.2.3.7	Fehlender Support Hold / RTO (Ring Turn Out) im oberen Umkehrpunkt	Die Athletin führt im oberen Umkehrpunkt keine erkennbare Außenrotation durch (Support Hold)
7.2.3.8	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.
7.2.3.9	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 zur Stange haben).
7.2.3.10	Keine flüssige Aufwärtsbewegung	Die Athletin führt keine durchgehende Aufwärtsbewegung durch (z. B. kurzes Anhalten in der Zugphase).

7.2.4 Harte Regelverstöße (Ende des Versuchs)

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

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
7.2.4.1	Berühren des Bodens	Berühren die Füße nach erstmaligen einnehmen der Ausgangsposition den Boden, muss der Versuch beendet werden.
7.2.4.2	Zwei Verwarnungen	Bei insgesamt zwei Verwarnungen muss der Versuch beendet werden.

7.2.5 Kampfrichterbeurteilung

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

Bezeichnung	Aufgabe	Kennzeichnung des Regelverstoßes	Flaggenfarbe
Form-Kampfrichter	Der Form-Kampfrichter beurteilt, ob die Formaspekte des Körpers eingehalten werden, insbesondere die unteren Extremitäten wie die Beinstreckung und die Vermeidung eines Bodenkontakts.	Sichtbares Heben der roten No Rep-Flagge.	Rot
Lockout-Kampfrichter	Der Lockout-Kampfrichter beurteilt die Ellenbogenstreckung im unteren und oberen Umkehrpunkt (Support Hold)	Sichtbares Heben der roten No Rep-Flagge.	Rot

Zeit-Kampfrichter	Der Zeit-Kampfrichter ist zuständig für die Zeitnahme während der Wiederholungen im oberen und unteren Umkehrpunkt.	Bei Zeitüberschreitung spricht der Zeit-Kampfrichter durch Ansage die 1. oder 2. Verwarnung aus und signalisiert dies mit der gelben Verwarnflagge. Nach der 2. Verwarnung beendet der Zeit-Kampfrichter den Versuch.	Gelb
Total-Kampfrichter	Der Total-Kampfrichter zählt alle Totalwiederholungen, die der Athlet absolviert.	/	/
No Rep-Kampfrichter	Der No Rep-Kampfrichter zählt alle nicht gewerteten Wiederholungen, die von den anderen Kampfrichtern angezeigt werden.	/	/

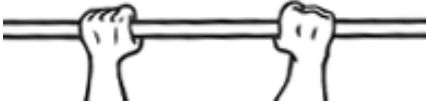

7.3 Pull Ups

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

Bewegungsphase	Bewegungsausführung
Ausgangsposition	<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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Ellenbogen werden solange 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 solange vom Rumpf entfernt bzw. am Rumpf vorbeigeführt bis die Endposition erreicht ist. ▪ Die Beine sind in Verlängerung des Rumpfes gestreckt und geschlossen (wahlweise mit posteriorer, neutraler oder anteriorer Beckenneigung).
Endposition	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Endposition entspricht der Ausgangsposition.

7.3.1 Weitere Bestimmungen

Darüber hinaus gelten für Pull Ups folgende weitere Bestimmungen:

Griffart	<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. 
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.
Befestigung der Kettlebell	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Kettlebell wird mithilfe eines vom Veranstalter zur Verfügung gestellten Gürtels und einer am Gürtel befestigten Kette 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"> ▪ 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: ATX® - Dipgürtel Nylon ▪ Gewicht: 20 kg ▪ Art des Gewichts: Original Russian Kettlebell ▪ Sonstiges: Aufstiegshilfe vorhanden  <p><i>Diese Abbildung zeigt die Pull Up Bar mit der 5 cm oberhalb der Stange angebrachten Höhenmarkierung.</i></p>

7.3.2 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
7.3.2.1	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.

7.3.3 Regelverstöße (No Rep)

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

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
7.3.3.1	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.
7.3.3.2	Fehlende Ellenbogenstreckung im unteren Umkehrpunkt	Der Athlet erreicht in seinen Ellenbogen nicht sichtbar die Gelenkendstellung.
7.3.3.3	Öffnen der Beine	Der Athlet öffnet während der Pull Up Bewegung die Beine.
7.3.3.4	Beugen der Beine	Der Athlet winkelt die Unterschenkel während der Pull Up Bewegung im Kniegelenk (Beinbeugung).
7.3.3.5	Verschränken der Beine oder Füße	Der Athlet verschränkt die Beine oder die Füße während der Pull Up Bewegung.
7.3.3.6	Berührung des Pendelbegrenzers	Der Athlet berührt, den in 40 cm vor der Pull Up Bar entfernten, senkrecht zum Boden 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.
7.3.3.7	Fehlende Berührung des Bands im oberen Umkehrpunkt	Der Athlet berührt das 5 cm über der Pull Up Bar gespannte Band nicht.
7.3.3.8	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).
7.3.3.9	Keine flüssige Aufwärtsbewegung	Der Athlet führt keine durchgehende Aufwärtsbewegung durch (z. B. kurzes Anhalten in der Zugphase)

7.3.4 Harte Regelverstöße (Ende des Versuchs)

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

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
7.3.4.1	Zwei Verwarnungen	Bei insgesamt zwei Verwarnungen muss der Versuch beendet werden.

7.3.5 Kampfrichterbeurteilung

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

Bezeichnung	Aufgabe	Kennzeichnung des Regelverstoßes	Flaggenfarbe
Höhen-Kampfrichter	Der Höhen-Kampfrichter beurteilt, ob das Band im oberen Umkehrpunkt regelkonform mit dem Kinn berührt wird.	Sichtbares Heben der roten No Rep-Flagge.	Rot
Pendel/Form-Kampfrichter	Der Pendel/Form-Kampfrichter beurteilt, ob der Pendelbegrenzer berührt oder überschritten wird und achtet auf alle weiteren Formaspekte in den unteren Extremitäten.	Sichtbares Heben der roten No Rep-Flagge.	Rot
Lockout-Kampfrichter	Der Lockout-Kampfrichter beurteilt die Ellenbogenstreckung im unteren Umkehrpunkt. Weiterhin erteilt der Lockoutkampfrichter das Signal zur Einleitung der Wiederholungen.	Sichtbares Heben der roten No-Rep-Flagge.	Rot
Zeit-Kampfrichter	Der Zeit-Kampfrichter ist zuständig für die Zeitnahme vor bzw. zwischen den Wiederholungen in der Ausgangsposition bzw. im unteren Umkehrpunkt.	Bei Zeitüberschreitung spricht der Zeit-Kampfrichter durch Ansage die 1. oder 2. Verwarnung aus und signalisiert dies mit der gelben Verwarnflagge. Nach der 2. Verwarnung beendet der Zeit-Kampfrichter den Versuch.	Gelb

Total-Kampfrichter	Der Total-Kampfrichter zählt alle Totalwiederholungen, die der Athlet absolviert.	/	/
No Rep-Kampfrichter	Der No Rep Kampfrichter zählt alle nicht gewerteten Wiederholungen, die von den anderen Kampfrichtern angezeigt werden.	/	/


7.4 Dips

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

Bewegungsphase	Bewegungsausführung
Ausgangsposition	<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 Dipgürtels 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 solange eng 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"> ▪ Beide Ellenbogengelenke und das Schultergelenk befinden sich mindestens auf einer waagerechten Linie (Oberarm parallel zum Boden). ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Ellbogengelenke werden solange eng 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Endposition entspricht der Ausgangsposition.

7.4.1 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. 
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 vom Veranstalter zur Verfügung gestellten Gürtels und einer am Gürtel befestigten Kette 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"> Stangendurchmesser: 48,3 mm Stangenhöhe (Boden bis Oberkante): 140 cm Breite der Holmengasse (Mitte-Mitte): 55-60 cm konisch Oberfläche der Stange: Stahl (Hersteller: Playparc) Art des Gürtels: ATX® - Dippgürtel Nylon Gewicht: 32 kg Art des Gewichts: Original Russian Kettlebell Sonstiges: Aufstiegshilfe vorhanden

7.4.2 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
7.4.2.1	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.

7.4.3 Regelverstöße (No Rep)

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

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
7.4.3.1	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.
7.4.3.2	Fehlende Ellenbogenstreckung im oberen Umkehrpunkt	Der Athlet erreicht in seinen Ellenbogen nicht sichtbar die Gelenkendstellung.
7.4.3.3	Öffnen der Beine	Der Athlet öffnet während der Dip Bewegung die Beine.
7.4.3.4	Beugen der Beine	Der Athlet winkelt die Unterschenkel während der Dip Bewegung im Kniegelenk (Beinbeugung).
7.4.3.5	Verschränken der Beine oder Füße	Der Athlet verschränkt die Beine oder die Füße während der Dip Bewegung.
7.4.3.6	Vorwärtsgelehnte Dips	Der Athlet drückt vorwärtslastig, der ganze Körper ist nicht mehr rechtwinklig zum Boden, wird nach vorne geneigt und bildet eine diagonale Linie.
7.4.3.7	Wegverkürzung	Der Athlet verkürzt den Bewegungsweg durch eine fehlende Parallelverschiebung der Hüfte und Schulter in der Aufwärts- oder Abwärtsbewegung.
7.4.3.8	Ausbrechen der Beine nach hinten	Die Fersen des Athleten fallen in der Ab- oder Aufwärtsbewegung aus der geraden Linie nach hinten und befinden sich hinter dem Gesäß.
7.4.3.9	Keine flüssige Aufwärtsbewegung	Der Athlet führt keine durchgehende Aufwärtsbewegung durch (z. B. kurzes Anhalten in der Drückphase)

7.4.4 Harte Regelverstöße (Ende des Versuchs)

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

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
7.4.4.1	Zwei Verwarnungen	Bei insgesamt zwei Verwarnungen muss der Versuch beendet werden.

7.4.5 Kampfrichterbeurteilung

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

Bezeichnung	Aufgabe	Kennzeichnung des Regelverstoßes	Flaggenfarbe
Tiefen-Kampfrichter	Der Tiefen-Kampfrichter beurteilt, ob die Tiefe der Dip-Wiederholung regelkonform genügt.	Sichtbares Heben der roten No Rep-Flagge.	Rot
Lockout-Kampfrichter	Der Lockout-Kampfrichter beurteilt die Ellenbogenstreckung im oberen Umkehrpunkt. Weiterhin erteilt der Lockoutkampfrichter das Signal zur Einleitung der Wiederholungen.	Sichtbares Heben der roten No Rep-Flagge.	Rot
Form-Kampfrichter	Der Form-Kampfrichter beurteilt, ob die Formaspekte des Körpers eingehalten werden, insbesondere die Körperspannung und unteren Extremitäten.	Sichtbares Heben der roten No Rep-Flagge.	Rot
Zeit-Kampfrichter	Der Zeit-Kampfrichter ist zuständig für die Zeitnahme vor bzw. zwischen den Wiederholungen in der Ausgangsposition bzw. im oberen Umkehrpunkt.	Bei Zeitüberschreitung spricht der Zeit-Kampfrichter durch Ansage die 1. oder 2. Verwarnung aus und signalisiert dies mit der gelben Verwarnflagge. Nach der 2. Verwarnung beendet der Zeit-Kampfrichter den Versuch.	Gelb
Total-Kampfrichter	Der Total-Kampfrichter zählt alle Totalwiederholungen, die der Athlet absolviert.	/	/
No Rep-Kampfrichter	Der No Rep Kampfrichter zählt alle nicht gewerteten Wiederholungen, die von den anderen Kampfrichtern angezeigt werden.	/	/

7.5 Back Squats

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

Bewegungsphase	Bewegungsausführung
Ausgangsposition	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Hantel wird horizontal auf den Schultern bzw. der Nackenmuskulatur gehalten, wobei Hände und Finger die Stange umgreifen (Highbar Squat- und Lowbar Squat-Varianten sowie Zwischenstufen sind gestattet) ▪ 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	<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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Endposition entspricht der Ausgangsposition. ▪ Die Fersen berühren den Boden

7.5.1 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: Ø 50 mm ▪ Ablage für die Langhantel: 2 Langhantelständer ▪ Gesamtgewicht: 100 Kg Männer, 60 Kg Frauen ▪ Art des Gewichts: Hantelscheiben ▪ Sonstiges: Standfester ebenerdiger Untergrund

7.5.2 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
7.5.2.1	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.

7.5.3 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
7.5.3.1	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)
7.5.3.2	Fehlende Tiefe im unteren Umkehrpunkt	Die tiefste Position (unterer Umkehrpunkt) der Kniebeuge entspricht nicht den Ausführungsvorschriften
7.5.3.3	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.
7.5.3.4	Doppeltes Bouncing	Doppeltes Aufschaukeln am tiefsten Punkt der Kniebeuge oder eine Abwärtsbewegung beim Aufrichten.
7.5.3.5	Veränderung der Fußstellung	Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung der Füße sowie seitliche Bewegungen der Füße, wobei ein Schaukeln der Füße zwischen Ballen und Ferse erlaubt ist.
7.5.3.6	Fersenheben	Die Fersen verlassen während der Ab- oder Aufwärtsbewegung deutlich den Boden.
7.5.3.7	Keine flüssige Aufwärtsbewegung	Der Athlet führt keine durchgehende Aufwärtsbewegung durch (z. B. kurzes Anhalten in der Drückphase)

7.5.4 Harte Regelverstöße (Ende des Versuchs)

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

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
7.5.4.1	Zwei Verwarnungen	Bei insgesamt zwei Verwarnungen muss der Versuch beendet werden.

7.5.5 Kampfrichterbeurteilung

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

Bezeichnung	Aufgabe	Kennzeichnung des Regelverstoßes	Flaggenfarbe
Lockout-Kampfrichter	Der Lockout-Kampfrichter beurteilt, ob die Ausgangsposition bzw. die Endposition regelkonform eingenommen wird.	Sichtbares Heben der roten No Rep-Flagge.	Rot
Tiefen-Kampfrichter	Der Tiefen-Kampfrichter beurteilt, ob die regelkonforme Tiefe erreicht wird und achtet auf alle weiteren Formaspekte in der unteren Bewegungsphase.	Sichtbares Heben der roten No Rep-Flagge.	Rot
Zeit-Kampfrichter	Der Zeit-Kampfrichter ist zuständig für die Zeitnahme vor bzw. zwischen den Wiederholungen in der Ausgangsposition.	Bei Zeitüberschreitung spricht der Zeit-Kampfrichter durch Ansage die 1. oder 2. Verwarnung aus und signalisiert dies mit der gelben Verwarnflagge. Nach der 2. Verwarnung beendet der Zeit-Kampfrichter den Versuch.	Gelb
Total-Kampfrichter	Der Total-Kampfrichter zählt alle Totalwiederholungen, die der Athlet absolviert.	/	/
No Rep-Kampfrichter	Der No Rep-Kampfrichter zählt alle nicht gewerteten Wiederholungen, die von den anderen Kampfrichtern angezeigt werden.	/	/

7.6 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der gesamte Körper bildet eine Linie (senkrecht zum Boden). Vorgabe: Die Füße sind vollständig zusammengeführt. Handgelenk, Schultergelenk, Hüftgelenk und Fußgelenk bilden eine möglichst gerade Linie. ▪ Ellenbogen und Knie sind vollständig gestreckt. ▪ Aktives Heben aus dem Schultergürtel ist erwünscht.

7.6.1 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 jedoch parallel zueinander stehen.
Eigenschaften zum Setting	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Holmendurchmesser: 40 mm ▪ Holmenhöhe (Boden bis Oberkante): 9 cm ▪ Abstand zwischen den Holmen: individuell ▪ Material der Holme: Holz

7.6.2 Regelverstöße (Verwarnung / Strafsekunde)

Eine Verwarnung wird ausgesprochen und mit dem 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
7.6.2.1	Kurzfristige Formabweichung	<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

7.6.3 Harte Regelverstöße (Ende des Versuchs)

Die Zeitnahme endet, wenn mindestens eine der Regelverstöße auftritt:

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
7.6.3.1	Verlassen der korrekten Halteposition	Bei Veränderung der Handposition oder Verlassen der Parallettes muss der Versuch beendet werden.
7.6.3.2	3 Flaggen durchgehend bei langfristiger Formabweichung	<p>Wenn gleichzeitig drei gelbe Flaggen für mind. drei Sekunden gehoben werden, endet die Zeitnahme.</p> <p>Die Flaggen werden durchgehend gehoben, wenn eine langfristige Formabweichung vorliegt. Diese liegt vor, wenn die Ausführungsqualität allmählich abnimmt.</p> <p>Darunter zählen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hohlkreuzbildung ▪ Beugen der Beine ▪ Beugen der Arme ▪ öffnen der Beine ▪ Verlust der geraden Linie

7.6.4 Kampfrichterbeurteilung

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

Bezeichnung	Aufgabe	Kennzeichnung des Regelverstoßes	Flaggenfarbe
1. Form-Kampfrichter	Der 1. Form-Kampfrichter beurteilt, ob eine kurzfristige oder langfristige Formabweichung vorliegt.	<p>Bei kurzfristiger Formabweichung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sichtbares Heben der gelben Flagge für einen kurzen Augenblick. <p>Bei langfristiger Formabweichung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Durchgehend Sichtbares Heben der gelben Flagge für die Dauer, bis die Ausführungsqualität wieder regelkonform ist. <p>Sichtbares Heben und Halten der No Rep-Flagge, solange, bis die Ausführungsqualität wieder regelkonform ist.</p>	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

Flaggen-Kampfrichter	Der Flaggen-Kampfrichter zählt alle Verwarnungen, (alle Doppelflaggen) und beendet den Versuch, sobald drei Flaggen gleichzeitig durchgehend für mind. 3 Sekunden gehoben werden.	/	/
Total-Kampfrichter	Der Total-Kampfrichter ist zuständig für die Zeitnahme der Halteposition und beendet diese im Falle eines harten Regelverstoßes.	/	/



7.7 Push Ups

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

Bewegungsphase	Bewegungsausführung
Ausgangsposition	<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 15,5 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	<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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Endposition entspricht der Ausgangsposition.

7.7.1 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. 
<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 zueinander stehen.
<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): 19,5 cm Höhe der Tiefenmarkierung oberhalb des Bodens (Band): 15,5 cm Abstand zwischen den Holmen: individuell Material der Holme: Holz Art der Gewichtsweste: Muscle Power® Gewichtsweste Nylon Gewicht: 20 kg Sonstiges: Die Füße stehen auf einer Plattform, welche eine ähnliche Höhe hat wie die Oberkante der Holme  <p>Auf diesen beiden Abbildungen ist der Aufbau des Settings dargestellt. Die Tiefenmarkierung liegt auf der Unterkantenhöhe der Parallette-Holme. Die Position der Plattform für die Füße entspricht der Körpergröße des Athletens.</p>

7.7.2 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
7.7.2.1	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.

7.7.3 Regelverstöße (No Rep)

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

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
7.7.3.1	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.
7.7.3.2	Fehlende Ellenbogenstreckung im oberen Umkehrpunkt	Der Athlet erreicht in seinen Ellenbogen nicht sichtbar die Gelenkendstellung.
7.7.3.3	Öffnen der Beine	Der Athlet öffnet während der Push Up Bewegung die Beine.
7.7.3.4	Verschränken der Beine oder Füße	Der Athlet verschränkt die Beine oder die Füße während der Push Up Bewegung.
7.7.3.5	Starkes Hohlkreuz	Der Athlet verliert die Rumpfspannung und bildet ein Hohlkreuz in der Ausgangsposition, der Ab- oder Aufwärtsbewegung.
7.7.3.6	Starker Rundrücken	Der Athlet verliert die Rumpfspannung und bildet einen Rundrücken in der Ausgangsposition, der Ab- oder Aufwärtsbewegung.
7.7.3.7	Verlust der Körperstabilität	Der Athlet bewegt seinen Ober- und Unterkörper ungleichmäßig in der Ab- oder Aufwärtsbewegung (Ober- und Unterkörper bilden keine Linie!).
7.7.3.8	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).
7.7.3.9	Keine flüssige Aufwärtsbewegung	Der Athlet führt keine durchgehende Aufwärtsbewegung durch (z. B. kurzes Anhalten in der Drückphase)

7.7.4 Harte Regelverstöße (Ende des Versuchs)

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

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
7.7.4.1	Zwei Verwarnungen	Bei insgesamt zwei Verwarnungen muss der Versuch beendet werden.

7.7.5 Kampfrichterbeurteilung

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

Bezeichnung	Aufgabe	Kennzeichnung des Regelverstoßes	Flaggenfarbe
Tiefen-Kampfrichter	Der Tiefen-Kampfrichter beurteilt, ob das Band im unteren Umkehrpunkt regelkonform mit der Gewichtsweste bzw. Brust berührt wird.	Sichtbares Heben der No Rep Flagge.	Rot
Lockout-Kampfrichter	Der Lockout-Kampfrichter beurteilt die Ellenbogenstreckung im oberen Umkehrpunkt. Weiterhin erteilt der Lockoutkampfrichter das Signal zur Einleitung der Wiederholungen.	Sichtbares Heben der No Rep Flagge.	Rot
Form-Kampfrichter	Der Form-Kampfrichter beurteilt, ob die Formaspekte des Körpers eingehalten werden, insbesondere die Körperspannung und unteren Extremitäten.	Sichtbares Heben der No Rep Flagge.	Rot
Zeit-Kampfrichter	Der Zeit-Kampfrichter ist zuständig für die Zeitnahme vor bzw. zwischen den Wiederholungen in der Ausgangsposition bzw. im oberen Umkehrpunkt.	Bei Zeitüberschreitung spricht der Zeit-Kampfrichter durch Ansage die 1. oder 2. Verwarnung aus. Nach der 2. Verwarnung beendet der Zeit-Kampfrichter den Versuch.	Gelb
Total-Kampfrichter	Der Total-Kampfrichter zählt alle Totalwiederholungen, die der Athlet absolviert.	/	/
No Rep-Kampfrichter	Der No Rep Kampfrichter zählt alle nicht gewerteten Wiederholungen, die von den anderen Kampfrichtern angezeigt werden.	/	/

8. KLEIDUNG UND PERSÖNLICHE AUSRÜSTUNG

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

8.1 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.

8.2 Oberkörperbekleidung

Beim Tragen von Oberkörperbekleidung müssen die Ellenbogengelenke bei Durchführung der Disziplinen (Ausnahme Squats) stets sichtbar sein. Für männliche Teilnehmende besteht keine Pflicht zum Tragen einer Oberkörperbekleidung. Das Tragen von bewegungsunterstützender Oberkörperbekleidung ist nicht gestattet. Kompressionskleidung ist gestattet.

8.3 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.

8.4 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 Squats gestattet. Socken dürfen die Knie nicht ganz oder teilweise bedecken.

8.5 **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.

8.6 **Chalk**

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

8.7 **Beugegürtel**

Die Nutzung von Beugegürteln ist in keiner Disziplin gestattet.

8.8 **Sonstige Ausrüstungsgegenstände und Hilfsmittel**

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

8.9 **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 Disziplinersuchs des betroffenen Athleten angezeigt und beendet bzw. beendet der Athlet die Disziplin regelkonform, erstreckt sich die Anzeige des Verstoßes nur auf die folgenden Disziplinen.

9. SONSTIGE BESTIMMUNGEN

9.1 Verwarnung / Disqualifikation

Jeder Athlet, der aufgrund seines schlechten Verhaltens am Wettkampfort oder in unmittelbarer Nähe der Wettkampfstätte den Sport in Misskredit bringen kann, wird offiziell von der Wettkampfleitung 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.

9.2 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.

9.3 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.

9.4 **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 der 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.

10. GÜLTIGKEIT

Dieses Regelwerk tritt mit Beschluss des Gesamtpräsidiums des DCSV vom 18.08.2019 in Kraft und hat Gültigkeit bis zur Änderung.