



# ENDURANCE SHOWDOWN

## REGELWERK V.1.0

DEUTSCHER CALISTHENICS UND STREETLIFTING VERBAND

Dieses Regelwerk beinhaltet die Regeln für das Wettkampfformat  
Endurance Showdown des DCSV.

Die Regularien wurden vom DCSV Gesamtpräsidium beschlossen und  
am 09.04.2022 veröffentlicht.

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

Dieses Dokument wurde in der deutschen Sprache verfasst.

**Das Kopieren, 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](http://www.dcs-verband.de)

[info@dcs-verband.de](mailto:info@dcs-verband.de)

# INHALT

1	Allgemeines .....	3
1.1	Teilnahmebedingungen .....	3
1.2	Anmeldung .....	3
2	Wettkampfsystem .....	3
2.1	Allgemeines .....	3
2.2	Wertungskategorien .....	4
2.3	K.O. System.....	4
3	Qualifikation .....	5
3.1	Ablauf.....	5
3.2	Disziplinen .....	5
3.3	Punktevergabe .....	5
3.4	Punktegleichstand .....	6
3.5	Qualifizierte .....	6
4	K.O. System .....	6
4.1	Allgemeines .....	6
4.2	Runden Männer .....	7
4.3	Runden Frauen .....	8
5	Disziplinvorgaben.....	9
5.1	Qualifikation.....	9
5.2	K.O. System.....	14
6	Mitwirkende .....	19
6.1	Wettkampfleitung.....	19
6.2	Kampfrichter .....	19
7	Bekleidung und Hilfsmittel.....	19
7.1	Bekleidung .....	19
7.2	Hilfsmittel.....	20
7.3	Kontrolle .....	20
8	Sonstige Bestimmungen .....	20
8.1	Verwarnung / Disqualifikation .....	20
8.2	Medizinische Richtlinien .....	21
8.3	Anti Doping .....	21
9	Gültigkeit.....	21

# 1 ALLGEMEINES

## 1.1 TEILNAHMEBEDINGUNGEN

---

### 1.1.1 VERBANDSMITGLIEDSCHAFT

Eine Mitgliedschaft im DCSV ist für die Teilnahme am Endurance Showdown nicht erforderlich.

### 1.1.2 MINDESTALTER

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

### 1.1.3 MITWIRKENDE

Die Teilnahme von Mitwirkenden und Funktionären gemäß Kap. 6 ist ausgeschlossen.

## 1.2 ANMELDUNG

---

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

# 2 WETTKAMPFSSYSTEM

## 2.1 ALLGEMEINES

---

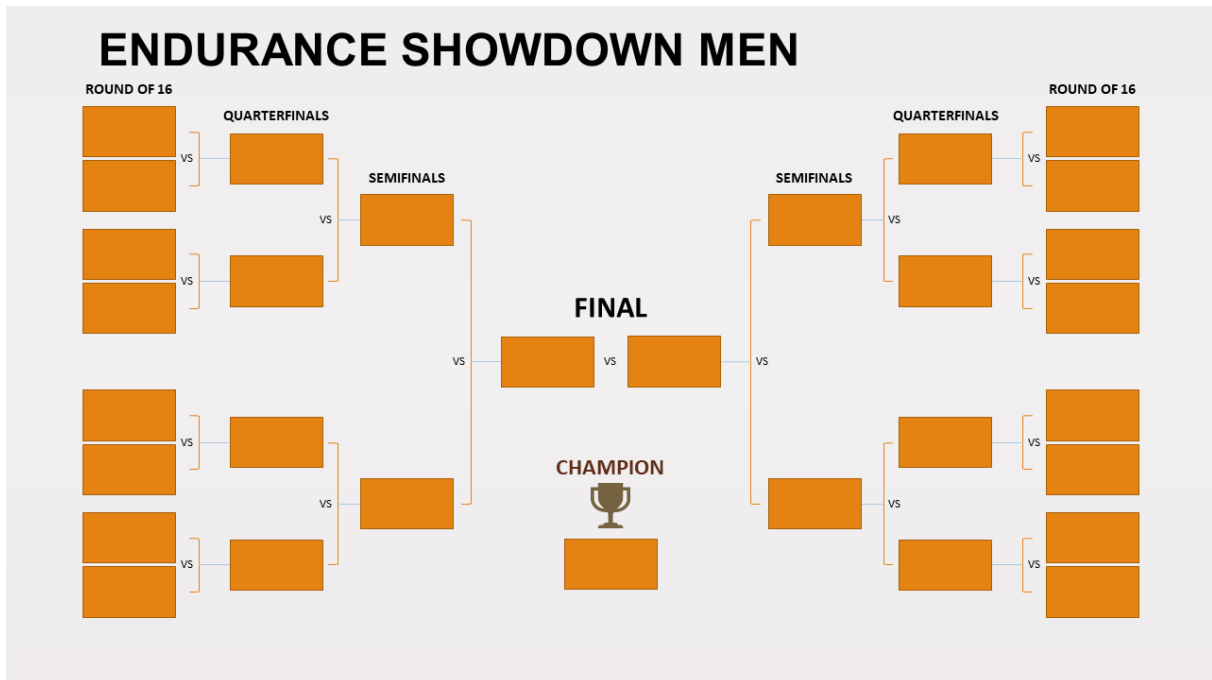
Der Endurance Showdown basiert auf dem Prinzip der Strength Battles in Kombination mit einer Max Reps Qualifikationsrunde mit vorgegebenem Timecap. Nach der Qualifikationsrunde treten jeweils zwei verlorene Athleten gegeneinander an und müssen eine vorgegebene Übungsreihe regelkonform absolvieren. Der Athlet, der die Disziplinen als erstes erfolgreich absolviert und die Klingel läutet, gewinnt und kommt eine Runde weiter. Nach dem K.O. System erfolgt dieses Prinzip bis ins Finale.

## 2.2 WERTUNGSKATEGORIEN

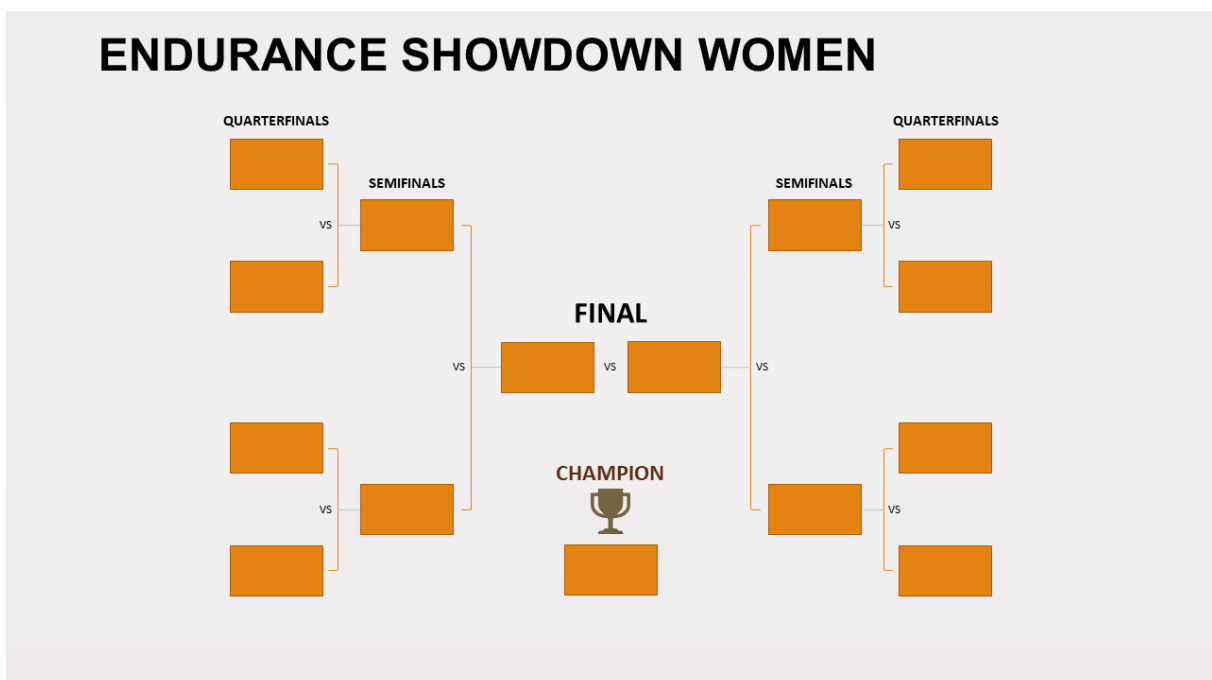
Die Qualifikation und das K.O. System werden in zwei Geschlechterklassen unterteilt. Es gibt keine Gewichtsklassen und Altersklassen.

## 2.3 K.O. SYSTEM

### 2.3.1 MÄNNER



### 2.3.2 FRAUEN



## 3 QUALIFIKATION

### 3.1 ABLAUF

---

Die Qualifikationsrunde erfolgt im vorgegebenen Zeitraum und basiert auf einem Max Reps Versuch mit einer Zeitvorgabe von 60 Sek. Jeweils zwei Athleten starten gleichzeitig und müssen innerhalb dieser Zeitvorgabe möglichst viele Wiederholungen von drei bzw. zwei vorgegebenen Disziplinen absolvieren. Ziel ist es, möglichst viele regelkonforme Wiederholungen, die in Punkte umgerechnet werden, zu absolvieren. Der Athlet darf während des Versuchs selbst entscheiden, welche Disziplin(en) er in der vorgegebenen Zeit ausführt und sich seinen Versuch individuell einteilen.

#### 3.1.1 VERSUCHSANTRITT

Jeweils zwei Athleten starten ihre Versuche, sobald ein „Go“ vom Kampfrichter signalisiert wird. Der Versuch ist beendet, sobald die 60 Sek. vorbei sind und der Kampfrichter das „Ende“ signalisiert.

#### 3.1.2 ATHLETENREIHENFOLGE

Der Athlet ist für seinen Qualifikationsversuch selbst verantwortlich und muss diesen innerhalb des vorgegebenen Zeitfensters absolvieren. Eine vorgegebene Reihenfolge gibt es nicht.

### 3.2 DISZIPLINEN

---

#### 3.2.1 MÄNNER

- Bar Muscle Ups
- Pull Ups / Chin Ups
- Bar Dips

#### 3.2.2 FRAUEN

- Pull Ups / Chin Ups
- Push Ups

### 3.3 PUNKTEVERGABE

---

Die Punktevergabe für jede erzielte gültige Wiederholung in beiden Geschlechterklassen ist der folgenden Tabelle zu entnehmen:

Disziplin	Punkte
Bar Muscle Ups	5
Pull Ups / Chin Ups	3
Bar Dips	1
Push Ups	1

## 3.4 PUNKTEGLEICHSTAND

---

Bei Punktegleichstand in der Gesamtpunktzahl einzelner Athleten innerhalb einer Geschlechterklasse gelten die nachfolgenden Regelungen in der aufgeführten Reihenfolge, um die Platzierung zu bestimmen:

1. Der Athlet mit der höheren Gesamtanzahl an Reps gewinnt.
2. Der Athlet mit weniger Gesamt-No Reps gewinnt.
3. Der Athlet mit den meisten Bar Muscle Ups bzw. die Athletin mit den meisten Pull Ups / Chin Ups gewinnt.

## 3.5 QUALIFIZIERTE

---

Es qualifizieren sich 16 Athleten und 8 Athletinnen mit der höchsten Gesamtpunktzahl ins K.O. System.

# 4 K.O. SYSTEM

## 4.1 ALLGEMEINES

---

### 4.1.1 BATTLEVERLOSUNG

Die Battlepärchen beider Geschlechterklassen werden vom Kampfrichter-Team vor der ersten Runde nach Zufallsprinzip verlost.

### 4.1.2 RUNDENSIEG

Der Athlet, der die vorgegebene Übungsreihe regelkonform als erstes erfolgreich absolviert und im Anschluss die Klingel läutet, gewinnt die Runde.

### 4.1.3 AUFGABE

Sollte ein Athlet während des Battles den Anforderungen der Disziplinvorgaben nicht mehr entsprechen können und folglich permanente No Reps erhalten, kann er aufgeben. Der Athlet der über bleibt gewinnt.

Wenn zwei Athleten in derselben Situation sind und keine regelkonformen Wiederholungen mehr ausüben können und folglich aufgeben müssen, gewinnt derjenige, der in der Übungsreihe am weitesten gekommen ist.

## 4.2 RUNDEN MÄNNER

---

### 4.2.1 ACHELFINALE

1. 10 Pull Ups
2. 20 Dips
3. 30 Push Ups
4. 30 Vest Goblet Squats (+34 kg)

### 4.2.2 VIERTELFINALE

1. 20 Dips
2. 10 sek. L-Sit Hold @ Parallettes
3. 20 Pull Ups
4. 10 sek. L-Sit Hang Hold
5. 20 Push Ups

### 4.2.3 HALBFINALE

1. 5 Pull Up, 5 Bar Muscle Up
2. 4 Pull Up, 4 Bar Muscle Up
3. 3 Pull Up, 3 Bar Muscle Up
4. 2 Pull Up, 2 Bar Muscle Up
5. 1 Pull Up, 1 Bar Muscle Up

### 4.2.4 BATTLE UM PLATZ 3

Beide Verlierer des Halbfinals treten in einem Dip-Battle nach dem Pyramidenprinzip gegeneinander an.

Beide Athleten stehen sich im Dipstütz am Parallelbarren gegenüber und beginnen nach dem „Go“ Signal des Kampfrichters ihr Battle. Abwechselnd müssen die Athleten regelkonforme Dips in aufsteigender Anzahl ohne Absetzen ausführen. Nach jeder Runde kann abgesetzt werden. Der Battlegegner hat 5 Sekunden Zeit, um seinen Versuch zu beginnen. Der Athlet, der als erster die vorgegebene Anzahl nicht mehr erreichen kann, verliert. Es wird eine Münze geworfen, um zu bestimmen wer beginnt. Bei No Reps, müssen die jeweiligen Wiederholungen in derselben Runde wiederholt werden.

#### Dip-Pyramide

1. 1 Dip - 1 Dip
2. 2 Dips - 2 Dips
3. 3 Dips - 3 Dips
4. 4 Dips - 4 Dips
5. ...

### 4.2.5 FINALE

1. 10 Pull Ups
2. 5 Bar Muscle Ups
3. 20 Bar Dips



4. 10 Pull Ups
5. 30 Push Ups

## 4.3 RUNDEN FRAUEN

---

### 4.3.1 VIERTELFINALE

1. 10 Pull Ups
2. 15 Dips
3. 20 Push Ups
4. 25 Vest Squats (+10 kg)

### 4.3.2 HALBFINALE

1. 15 Dips
2. 5 sek. L-Sit Hold @ Parallettes
3. 15 Pull Ups
4. 5 sek. L-Sit Hang Hold
5. 15 Push Ups

### 4.3.3 BATTLE UM PLATZ 3

Beide Verlierer des Halbfinals treten in einem Push Up-Battle nach dem Pyramidenprinzip gegeneinander an.

Beide Athletinnen stehen sich im Push Up-Stütz am Boden gegenüber und beginnen nach dem „Go“ Signal des Kampfrichters ihr Battle. Abwechselnd müssen die Athletinnen regelkonforme Push Ups in aufsteigender Anzahl ohne Absetzen ausführen. Nach jeder Runde kann abgesetzt werden. Der Battlegegner hat 5 Sekunden Zeit, um seinen Versuch zu beginnen. Die Athletin, die als erstes die vorgegebene Anzahl nicht mehr erreichen kann, verliert. Es wird eine Münze geworfen, um zu bestimmen wer beginnt. Bei No Reps, müssen die jeweiligen Wiederholungen in derselben Runde wiederholt werden.

#### Dip-Pyramide

1. 1 Push Up - 1 Push Up
2. 2 Push Ups - 2 Push Ups
3. 3 Push Ups - 3 Push Ups
4. 4 Push Ups - 4 Push Ups
5. ...

### 4.3.4 FINALE

1. 10 Pull Ups
2. 10 Dips
3. 30 Vest Squats (+10 kg)
4. 20 Push Ups

## 5 DISZIPLINVORGABEN

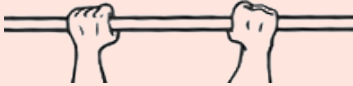
### 5.1 QUALIFIKATION

#### 5.1.1 BAR MUSCLE UPS

##### Ausführung

Bewegungsphase	Bewegungsausführung
Ausgangsposition (Hang-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hängen im Obergriff (Ristgriff), Semi-Falsegrip oder Falsegrip mit komplett gestreckten Ellenbogengelenken an der Stange.</li> <li>Die Beine sind in Verlängerung des Rumpfes möglichst gestreckt und geschlossen.</li> <li>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, anwinkeln oder einen breiteren Griff wählen.</li> </ul>
Aufwärtsbewegung (Zugphase)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Der Körper bewegt sich aufwärts (d.h. Zug, Überwinden der Pull Up Bar und Bar Dip) bis die obere Endposition erreicht ist.</li> <li>Ein leichtes Hipdrive (Hüftheben) während der Zugphase ist gestattet.</li> </ul>
Endposition (Dip-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Ellenbogengelenke müssen im Dip-Lockout vollständig gestreckt sein.</li> </ul>

##### Weitere Bestimmungen

Bestimmung	Erläuterung
Griffart	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muscle Ups werden im Ristgriff ausgeführt. Ein Semi-Falsegrip oder Falsegrip sind gestattet.</li> <li>Die Griffbreite kann vom Athleten selbst festgelegt werden.</li> </ul> 

##### Regelverstöße


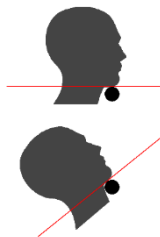
Regelverstoß	Erläuterung
Kein Lockout	Der Athlet erreicht in seinen Ellenbogen nicht sichtbar die Gelenkendstellung in der Ausgangsposition (Hang-Lockout) oder in der Endposition (Dip-Lockout).
Starke Beinbeugung	Der Athlet winkelt übermäßig stark die Beine während der Zugphase im Kniegelenk an.
Kipp-, Kick- oder Schwungbewegungen	Jegliche Form bewusster oder unbewusster Kipp-, Kick- oder Schwungbewegungen, die zu einem deutlichen Vorteil führen, sind untersagt.
Hipdrive	Ein übermäßig starkes Hipdrive (Hüftheben) das zu einem deutlichen Vorteil führt ist während der Zugphase nicht gestattet (ähnlich wie Turnerkippe).

## 5.1.2 PULL UPS / CHIN UPS

### Ausführung

Bewegungsphase	Bewegungsausführung
Ausgangsposition (Hang-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hängen im Ober- oder Untergriff (Ristgriff/Kammgriff) mit komplett gestreckten Ellenbogengelenken an der Stange.</li> <li>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, anwinkeln oder einen breiteren Griff wählen.</li> </ul>
Aufwärtsbewegung (Zug)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Ellenbogen werden so lange zum Rumpf bzw. am Rumpf vorbeigeführt, bis der obere Umkehrpunkt erreicht ist.</li> </ul>
Oberer Umkehrpunkt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kinnunterseite berührt die Pull Up Stange oder befindet sich deutlich darüber.</li> </ul>
Abwärtsbewegung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Ellenbogen werden so lange vom Rumpf entfernt bzw. am Rumpf vorbeigeführt, bis die Endposition erreicht ist.</li> </ul>
Endposition (Hang-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Endposition entspricht der Ausgangsposition.</li> </ul>

### Weitere Bestimmungen

Bestimmung	Erläuterung
Griffart	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pull Ups werden im Ober- oder Untergriff (Ristgriff/Kammgriff) ausgeführt.</li> </ul> 
Gültige Höhe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kinnunterseite berührt die Pull Up Stange oder befindet sich deutlich darüber. Beide Kopfhaltungen sind erlaubt.</li> </ul> 

### Regelverstöße

Eine Pull Up / Chin Up Wiederholung wird nicht gewertet (No Rep), wenn mindestens eine der folgenden Regelverstöße auftritt:

Regelverstoß	Erläuterung
Kein Lockout	Der Athlet erreicht in seinen Ellenbogen nicht sichtbar die Gelenkendstellung im unteren Umkehrpunkt.
Fehlende Höhe im oberen Umkehrpunkt	Die Kinnunterseite berührt nicht die Pull Up Stange oder befindet sich nicht deutlich darüber.

Kipp-, Kick- oder Schwungbewegungen	Jegliche Form bewusster oder unbewusster Kipp-, Kick- oder Schwungbewegungen, die zu einem Vorteil führen, sind untersagt.
-------------------------------------	--

### 5.1.3 BAR DIPS

#### Ausführung

Bewegungsphase	Bewegungsausführung
Ausgangsposition (Dip-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktives Stützen mit komplett gestreckten Ellenbogengelenken auf der Klimmzugstange.</li> <li>Die Beine sind in Verlängerung des Rumpfes gestreckt und geschlossen.</li> </ul>
Abwärtsbewegung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Ellenbogen werden so lange am Rumpf vorbeigeführt, bis der untere Umkehrpunkt erreicht ist.</li> </ul>
Unterer Umkehrpunkt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Der jeweils höchste Punkt der hinteren Schultermuskulatur befindet sich mindestens auf einer waagerechten Linie zu den jeweils höchsten Punkten des Ellenbogens.</li> </ul>
Aufwärtsbewegung (Drückphase)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Ellbogengelenke werden so lange am Rumpf vorbeigeführt, bis die Endposition erreicht ist.</li> </ul>
Endposition (Dip-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Endposition entspricht der Ausgangsposition.</li> </ul>

#### Weitere Bestimmungen

Griffart	Die Bar Dips werden im Obergriff (Ristgriff) ausgeführt. Die Griffweite kann frei gewählt werden.
Dip Tiefe	<p>Die genauen Vorgaben für eine gültige Wiederholung der Mindestdtiefe im unteren Umkehrpunkt des Bar Dips ist der folgenden Grafik zu entnehmen:</p>  <p><b>Abbildung 1</b> <b>Gültige Rep</b></p> <p>Der jeweils höchste Punkt der hinteren Schultermuskulatur (weiß) befindet sich mindestens auf einer waagerechten Linie zu dem jeweils höchsten Punkt des Ellenbogens. Die Handstellung</p>
Gerät	Bar Dips erfolgen an der geraden Klimmzugstange.

## Regelverstöße

Eine Bar Dip Wiederholung wird nicht gewertet (No Rep), wenn mindestens eine der folgenden Regelverstöße auftritt:

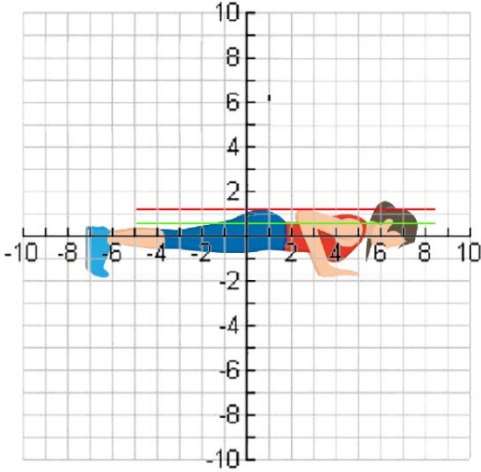
Regelverstoß	Erläuterung
Kein Lockout	Der Athlet erreicht in seinen Ellenbogen nicht sichtbar die Gelenkendstellung im oberen Umkehrpunkt.
Fehlende Tiefe	Am unteren Umkehrpunkt befindet sich der jeweils höchste Punkt der hinteren Schultermuskulatur nicht mindestens auf einer waagerechten Linie zu dem jeweils höchsten Punkt des Ellenbogens.
Verschränken der Beine oder Füße	Der Athlet verschränkt die Beine oder die Füße.
Wegverkürzung	Der Athlet verkürzt übermäßig den Bewegungsweg durch eine fehlende Parallelverschiebung der Hüfte und Schulter in der Aufwärts- oder Abwärtsbewegung.

## 5.1.4 PUSH UPS

### Ausführung

Bewegungsphase	Bewegungsausführung
Ausgangsposition (Push-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aktives Stützen mit sichtbar gestreckten Ellenbogen.</li> <li>▪ Nacken, Rumpf und Beine bilden eine Linie.</li> <li>▪ Die Beine sind in den Knien vollständig gestreckt.</li> <li>▪ Die Beine bleiben geschlossen.</li> </ul>
Abwärtsbewegung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Ellenbogen werden zum Rumpf bzw. am Rumpf vorbeigeführt, bis der untere Umkehrpunkt erreicht ist.</li> <li>▪ Nacken, Rumpf und Beine bilden eine Linie.</li> </ul>
Unterer Umkehrpunkt	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Der höchste Punkt der Schultern ist tiefer als der höchste Punkt der Ellenbogen.</li> <li>▪ Nacken, Rumpf und Beine bilden eine Linie.</li> </ul>
Aufwärtsbewegung (Drückphase)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Ellenbogen werden so lange am Rumpf vorbeigeführt bis der obere Umkehrpunkt erreicht ist.</li> <li>▪ Nacken, Rumpf und Beine bilden eine Linie.</li> </ul>
Endposition (Push-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Endposition entspricht der Ausgangsposition.</li> </ul>

## Weitere Bestimmungen

Bestimmung	Erläuterung
Handposition	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Handposition kann selbst festgelegt werden.</li> </ul>
Push Up Tiefe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Der höchste Punkt der Schultern (grüne Linie) ist tiefer als die höchsten Punkte der Ellenbogen:</li> </ul> 

## Regelverstöße

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

Regelverstoß	Erläuterung
Kein Lockout	Der Athlet erreicht in seinen Ellenbogen nicht sichtbar die Gelenkendstellung im oberen Umkehrpunkt.
Öffnen der Beine	Der Athlet öffnet während der Push Ups die Beine.
Verschränken der Beine oder Füße	Der Athlet verschränkt die Beine oder die Füße während der Push Up Bewegung.
Starkes Hohlkreuz	Der Athlet verliert die Rumpfspannung und bildet ein starkes Hohlkreuz in der Ausgangs- bzw. Endposition, der Ab- oder Aufwärtsbewegung.
Starker Rundrücken	Der Athlet bildet einen starken Rundrücken in der Ausgangs- bzw. Endposition, der Ab- oder Aufwärtsbewegung.
Verlust der Körperstabilität	Der Athlet bewegt seinen Ober- und Unterkörper ungleichmäßig in der Ab- oder Aufwärtsbewegung (Ober- und Unterkörper bilden keine Linie!).
Fehlende Tiefe im unteren Umkehrpunkt	Die tiefste Position (unterer Umkehrpunkt) entspricht nicht den Ausführungsvorschriften

## 5.2 K.O. SYSTEM

### 5.2.1 PULL UPS

Wie in der Qualifikationsrunde gemäß Kap. 5.1.2. mit der Ausnahme, dass Chin Ups nicht erlaubt sind (Untergriff bzw. Kammgriff):

#### Weitere Bestimmungen

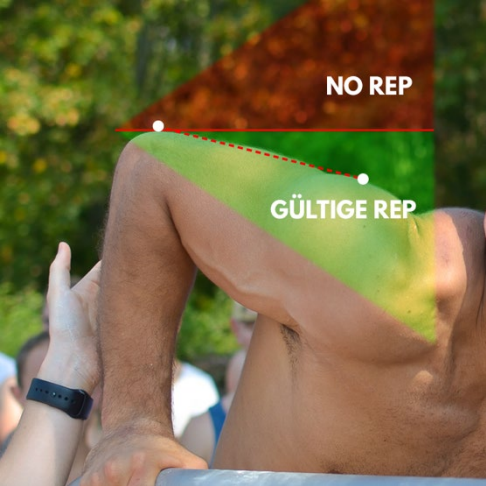

Bestimmung	Erläuterung
Griffart	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pull Ups werden im Obergriff (Ristgriff) ausgeführt.</li> </ul> 

### 5.2.2 DIPS

#### Ausführung

Bewegungsphase	Bewegungsausführung
Ausgangsposition (Dip-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktives Stützen mit komplett gestreckten Ellenbogengelenken im Parallelbarren.</li> <li>Die Beine sind in Verlängerung des Rumpfes gestreckt und geschlossen.</li> <li>Eine neutrale Beckenstellung oder eine posteriore Beckenneigung ist gestattet. Die Fersen dürfen sich nicht hinter dem Gesäß befinden.</li> <li>Sollte der Athlet bedingt durch die Höhe des Dip Barrens und seiner Körpergröße Gefahr laufen, den Boden zu berühren, darf er die Beine aus der Hüfte leicht nach oben heben oder die Beine anwinkeln.</li> </ul>
Abwärtsbewegung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Ellenbogen werden so lange am Rumpf vorbeigeführt, bis der untere Umkehrpunkt erreicht ist.</li> </ul>
Unterer Umkehrpunkt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Der jeweils höchste Punkt der hinteren Schultermuskulatur befindet sich mindestens auf einer waagerechten Linie zu den jeweils höchsten Punkten des Ellenbogens.</li> <li>Die Füße berühren nicht den Boden.</li> </ul>
Aufwärtsbewegung (Drückphase)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Ellbogengelenke werden so lange am Rumpf vorbeigeführt, bis die Endposition erreicht ist.</li> </ul>
Endposition (Dip-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Endposition entspricht der Ausgangsposition.</li> </ul>

## Weitere Bestimmungen

<p>Griffart</p>	<p>Dips werden im Speichgriff ausgeführt. Der Daumen sollte hierbei die Stange von unten umschließen.</p>
<p>Diptiefe</p>	<p>Die genauen Vorgaben für eine gültige Wiederholung der Mindestdtiefe im unteren Umkehrpunkt des Dips sowie der Beinposition sind den folgenden Grafiken zu entnehmen:</p>  <p>Abbildung 1 <b>Gültige Rep</b></p> <p>Der jeweils höchste Punkt der hinteren Schultermuskulatur (weiß) befindet sich mindestens auf einer waagerechten Linie zu dem jeweils höchsten Punkt des Ellenbogens.</p>
<p>Beinstellung</p>	 <p>Abbildung 2 <b>Gültige Rep</b></p> <p>Die Fersen befinden sich in der Ab- oder Aufwärtsbewegung mindestens auf einer senkrechten Linie zu dem Gesäß.</p>



Regelverstöße

Eine Dip Wiederholung wird nicht gewertet (No Rep), wenn mindestens eine der folgenden Regelverstöße auftritt:

Regelverstoß	Erläuterung
Kein Lockout	Der Athlet erreicht in seinen Ellenbogen nicht sichtbar die Gelenkendstellung im oberen Umkehrpunkt.
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.
Verschränken der Beine oder Füße	Der Athlet verschränkt die Beine oder die Füße.
Wegverkürzung	Der Athlet verkürzt übermäßig den Bewegungsweg durch eine fehlende Parallelverschiebung der Hüfte und Schulter in der Aufwärts- oder Abwärtsbewegung.
Ausbrechen der Beine nach hinten	Die Fersen des Athleten fallen in der Ab- oder Aufwärtsbewegung aus der senkrechten Linie deutlich nach hinten und befinden sich hinter dem Gesäß.

**5.2.3 PUSH UPS**

Wie in der Qualifikationsrunde gemäß Kap. 5.1.4.

**5.2.4 VEST (GOBLET) SQUATS +34/+10 KG**

Ausführung

Bewegungsphase	Bewegungsausführung
Ausgangsposition	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aufrechter Stand auf beiden Beinen.</li> <li>▪ Die Kniegelenke der Beine sind sichtbar gestreckt.</li> <li>▪ Die Fersen berühren durchgängig den Boden.</li> </ul>
Abwärtsbewegung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Absenken des Körpers durch Beugung der Kniegelenke.</li> </ul>
Unterer Umkehrpunkt	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Oberflächen der Oberschenkel in den Hüftgelenken sind tiefer als die Oberseite der Knie.</li> </ul>
Aufwärtsbewegung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aufrichtung des Körpers durch Streckung der Kniegelenke.</li> </ul>
Endposition	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Endposition entspricht der Ausgangsposition.</li> </ul>

Weitere Bestimmungen

Bestimmung	Erläuterung
Vest Squats + 10 kg	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es wird eine 10 kg Gewichtsweste verwendet. Die Weste muss angezogen werden. Eine Schnürung der Weste ist nicht erforderlich.</li> </ul>
Vest Goblet Squats +34 kg	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es wird eine 10 kg Gewichtsweste verwendet. Die Weste muss angezogen werden. Eine Schnürung der Weste ist nicht erforderlich. Die zusätzliche 24 kg Kettlebell kann nach Belieben gehalten werden.</li> </ul>

## Regelverstöße

Eine Vest (Goblet) Squat Wiederholung wird nicht gewertet (No Rep), wenn mindestens eine der folgenden Regelverstöße auftritt:

Regelverstoß	Erläuterung
Fehlende Kniegelenkstreckung	Die Kniegelenke sind in der Ausgangsposition bzw. im oberen Umkehrpunkt nicht sichtbar gestreckt.
Fehlende Tiefe im unteren Umkehrpunkt	Die tiefste Position (unterer Umkehrpunkt) entspricht nicht den Ausführungsvorschriften
Fersenheben	Die Fersen verlassen während der Ab- oder Aufwärtsbewegung oder in der Ausgangsposition den Boden.

## 5.2.5 L-SIT HOLD

### Ausführung

Bewegungsphase	Bewegungsausführung
Halteposition	Die Halteposition ist erreicht, sobald folgende Kriterien erfüllt werden: <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Arme sind gestreckt.</li> <li>Die Beine sind gestreckt und zusammengeführt.</li> <li>Die Fersen befinden sich oberhalb der oberen Kante der Barrenholme.</li> </ul>

### Weitere Bestimmungen

Bestimmung	Erläuterung
Gerät	<ul style="list-style-type: none"> <li>Der L-Sit Hold erfolgt am Parallelbarren.</li> </ul>
Zeitfortsetzung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sobald ein Regelverstoß vorliegt, wird die Zeit gestoppt. Wenn der Athlet wieder die regelkonforme Ausführung einnimmt, wird die Zeit fortgesetzt.</li> </ul>

## Regelverstöße

Die Zeit für den L-Sit Hold wird gestoppt, wenn mindestens eine der folgenden Regelverstöße auftritt:

Regelverstoß	Erläuterung
Öffnen der Beine	Die Füße werden nach Einnahme der Halteposition geöffnet.
Verschänken der Beine oder Füße	Die Beine oder Füße werden verschänkt bzw. überkreuzt.
Beugen der Knie	Die Beine sind nicht gestreckt durch Beugung im Kniegelenk.
Fehlende Höhe	Die Fersen befinden sich unterhalb der oberen Kante der Barrenholme.

## 5.2.6 L-SIT HANG HOLD

### Ausführung

Bewegungsphase	Bewegungsausführung
Halteposition	<p>Die Halteposition ist erreicht, sobald folgende Kriterien erfüllt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Stange wird im Obergriff gefasst.</li> <li>▪ Die Arme sind gestreckt.</li> <li>▪ Die Beine sind gestreckt und zusammengeführt.</li> <li>▪ Die Beine werden in mind. einem 90° Winkel zum Oberkörper aus der Hüfte gehoben.</li> </ul>

### Weitere Bestimmungen

Bestimmung	Erläuterung
Gerät	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Der L-Sit Hold Hang erfolgt an der Klimmzugstange.</li> </ul>
Zeitfortsetzung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sobald ein Regelverstoß vorliegt, wird die Zeit gestoppt. Wenn der Athlet wieder die regelkonforme Ausführung einnimmt, wird die Zeit fortgesetzt.</li> </ul>

### Regelverstöße

Die Zeit für den L-Sit Hang Hold wird gestoppt, wenn mindestens eine der folgenden Regelverstöße auftritt:

Regelverstoß	Erläuterung
Öffnen der Beine	Die Füße werden nach Einnahme der Halteposition geöffnet.
Verschränken der Beine oder Füße	Die Beine oder Füße werden verschränkt bzw. überkreuzt.
Beugen der Knie	Die Beine sind nicht gestreckt durch Beugung im Kniegelenk.
Fehlende Höhe	Die Fersen befinden sich unterhalb der oberen Kante der Barrenholme.

## 5.2.7 BAR MUSCLE UP

Wie in der Qualifikationsrunde gemäß Kap. 5.1.1.

## **6 MITWIRKENDE**

### **6.1 WETTKAMPFLEITUNG**

---

Die Leitung des Wettkampfs obliegt der Wettkampfleitung, die mind. aus einer Person besteht und vom Gesamtpräsidium des DCSV ausgewählt wird bzw. werden. Die Wettkampfleitung muss sich während des gesamten Wettkampfs erkenntlich zeigen. Sofern erforderlich, kann die Wettkampfleitung am Wettkampftag zusätzlich auch andere Aufgaben wahrnehmen (z.B. Einsatz als Kampfrichter).

### **6.2 KAMPFRICHTER**

---

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. Jeder Kampfrichter erhält im Vorfeld außerdem eine angemessene Einarbeitung durch die Wettkampfleitung. Jedem Kampfrichter wird von der Wettkampfleitung für jede Runde eine feste Aufgabe und Funktion zugewiesen.

## **7 BEKLEIDUNG UND HILFSMITTEL**

### **7.1 BEKLEIDUNG**

---

#### **7.1.1 OBERKÖRPER**

Beim Tragen von Oberkörperbekleidung müssen die Ellenbogengelenke bei Durchführung der Disziplinen stets sichtbar sein. Für Athleten besteht keine Pflicht zum Tragen einer Oberkörperbekleidung.

#### **7.1.2 UNTERKÖRPER**

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

#### **7.1.3 SCHUHWERK UND FUßBEKLEIDUNG**

Jedem Athleten ist es gestattet in jeder Disziplin barfuß anzutreten oder auch Socken oder Schuhe zu tragen.

#### **7.1.4 BART**

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

## 7.2 HILFSMITTEL

---

### 7.2.1 CHALK

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

### 7.2.2 HANDSCHUHE UND ZUGHILFEN

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

### 7.2.3 BANDAGEN UND MANSCHETTEN

Das Tragen von Handgelenksbandagen bzw. von Handgelenksmanschetten, Knie- oder Ellenbogenbandagen bzw. -manschetten ist gestattet.

### 7.2.4 BEUGEGÜRTEL

Die Nutzung von Beugegürteln jeglicher Art ist nicht gestattet.

## 7.3 KONTROLLE

---

Die Kontrolle der Kleidung und der persönlichen Ausrüstung eines am Wettkampf teilnehmenden Athleten kann jederzeit während des Wettkampfs bis unmittelbar vor jedem Rundenantritt 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 beginnt bzw. beendet der Athlet die Disziplin regelkonform, erstreckt sich die Anzeige des Verstoßes nur auf die folgenden Runden.

## 8 SONSTIGE BESTIMMUNGEN

### 8.1 VERWARNUNG / DISQUALIFIKATION

---

Jeder Athlet, der aufgrund seines schlechten Verhaltens am Wettkampfort oder in unmittelbarer Nähe der Wettkampfstätte den Sport in Misskredit

bringen kann, wird offiziell von der Wettkampfleitung verwarnet. Setzt er sein schlechtes Benehmen fort, kann die Wettkampfleitung den Athleten vom Wettkampf ausschließen und der Wettkampfstätte verweisen. Die Wettkampfleitung ist außerdem bevollmächtigt einen Athleten nicht nur offiziell zu verwarnen, sondern ihn sofort vom Wettkampf auszuschließen, wenn das Fehlverhalten schwer genug wiegt.

## 8.2 MEDIZINISCHE RICHTLINIEN

---

Die Teilnahme am Wettkampf erfolgt in eigener Verantwortung und auf eigene Gefahr. Für Verletzungen, in Folge eines Disziplinversuches, übernimmt der DCSV keine Haftung. Die gesundheitlich uneingeschränkte Konstitution ist Voraussetzung für die Teilnahme. Die Sorgfaltspflicht hierfür trägt der Teilnehmer. Wenn sich ein Athlet während des Aufwärmens oder des Wettkampfes verletzt oder Anzeichen zeigt, dass seine Gesundheit beeinträchtigt ist und das Wohlbefinden des Athleten ernsthaft in Gefahr ist, hat die Wettkampfleitung nach einem möglichen Gespräch, das sie dem Betroffenen anbieten muss, und nach angemessener Beratung mit den Kampfrichtern das Recht, den Athleten vom Wettkampf oder von einzelnen Disziplinen auszuschließen. Nach einer einstimmigen Entscheidung der Wettkampfleitung und der Kampfrichter ist der Betroffene von der Wettkampfleitung über die getroffene Entscheidung zu informieren. Die Entscheidung ist endgültig und es gibt kein Berufungsorgan dagegen.

## 8.3 ANTI DOPING

---

Der DCSV spricht sich im Zusammenhang mit der Teilnahme von Athleten an der GCL, aber auch im Allgemeinen, eindeutig gegen Doping im Sport gemäß den aktuellen Richtlinien der World Anti-Doping Agency (WADA) und der Nationalen Anti-Doping Agentur Deutschland (NADA) aus. Hierzu zählt insbesondere der Gebrauch oder Besitz verbotener Substanzen oder verbotener Methoden. Auch der Handel mit verbotenen Substanzen oder verbotenen Methoden sowie die Beratung oder negative Beeinflussung Anderer in Hinblick auf die Verwendung verbotener Substanzen oder verbotener Methoden durch einen Wettkampfteilnehmer der GCL 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.

# 9 GÜLTIGKEIT

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