



# ENDURANCE SHOWDOWN

## REGELWERK V.1.1

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 12.04.2023 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.

© 2023 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.....	13
6	Mitwirkende .....	16
6.1	Wettkampfleitung.....	16
6.2	Kampfrichter .....	16
7	Bekleidung und Hilfsmittel.....	16
7.1	Bekleidung .....	16
7.2	Hilfsmittel.....	17
7.3	Kontrolle .....	17
8	Sonstige Bestimmungen .....	17
8.1	Verwarnung / Disqualifikation .....	17
8.2	Medizinische Richtlinien .....	18
8.3	Anti Doping .....	18
9	Gültigkeit.....	18

# **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

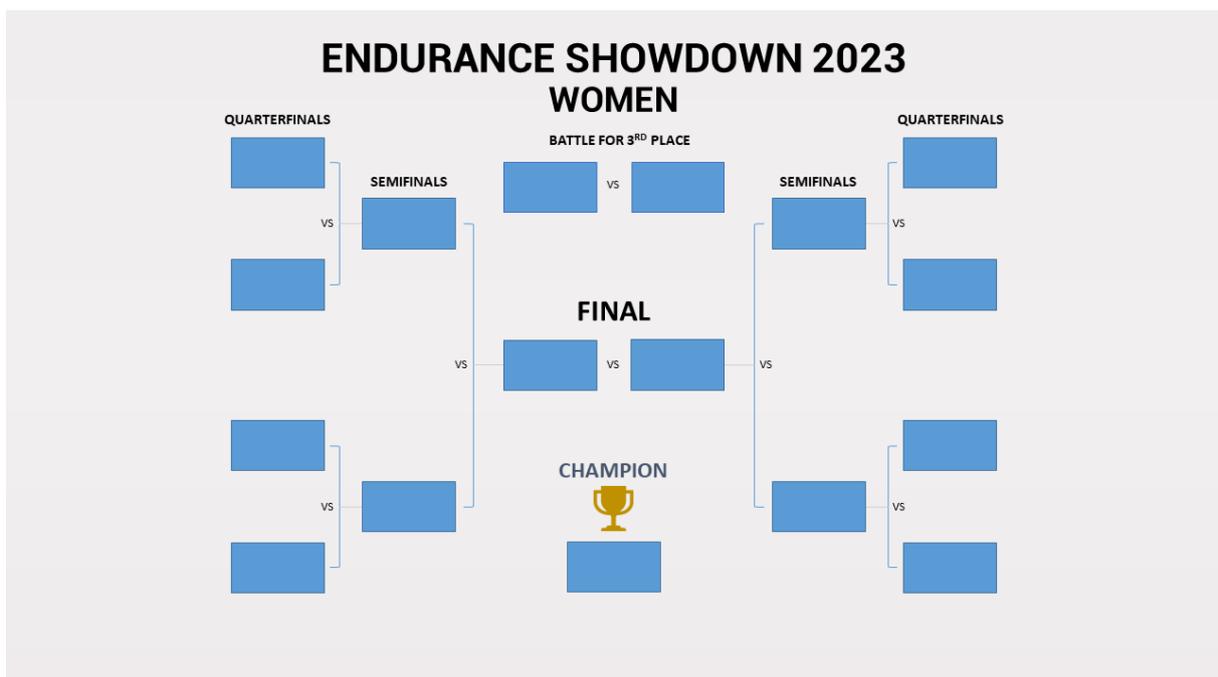
Die Qualifikation und das K.O. System werden in zwei Geschlechterklassen unterteilt. Es gibt keine Gewichtsklassen und Altersklassen.

## 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 welcher Menge in der vorgegebenen Zeit ausführt.

#### 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 (Männer)	Punkte (Frauen)
Bar Muscle Ups	4	-
Pull Ups / Chin Ups	2	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 BATTLE AUSLOSUNG

Die Battle Gegner beider Geschlechterklassen werden vom Kampfrichter-Team vor der ersten Runde nach Zufallsprinzip ausgelost.

### 4.1.2 RUNDENSIEG

Der Athlet, der die vorgegebene Übungsreihe regelkonform erfolgreich absolviert und im Anschluss die Glocke als erstes 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. 5 Bar Muscle Ups
2. 25 Pull Ups
3. 30 Dips
4. 45 Push Ups
5. 35 Goblet Squats (+40 kg Vest/Kettlebell)

### 4.2.2 VIERTELFINALE

1. 30 Dips
2. 30 sec L-Sit Hold @ P-Bars
3. 10 Bar Muscle Ups
4. 20 Pull Ups
5. 20 Weighted Push Ups @ Parallettes (+20 kg Vest)

### 4.2.3 HALBFINALE

1. 5 Pull Ups, 5 Bar Muscle Ups, 5 Bar Dips
2. 4 Pull Ups, 4 Bar Muscle Ups, 4 Bar Dips
3. 3 Pull Ups, 3 Bar Muscle Ups, 3 Bar Dips
4. 2 Pull Ups, 2 Bar Muscle Ups, 2 Bar Dips
5. 1 Pull Up, 1 Bar Muscle Up, 1 Bar Dip

### 4.2.4 BATTLE UM PLATZ 3

Beide Verlierer der Halbfinalrunden treten in einem Dip-Battle nach dem Pyramidenprinzip gegeneinander an. Beide Athleten stehen sich im Dip-Stütz am Parallelbarren gegenüber und beginnen nach dem „Go“ Signal des Kampfrichters ihr Battle. Abwechselnd müssen die Athleten regelkonforme Dips in verdoppelnder aufsteigender Anzahl ohne Absetzen ausführen. Nach jeder Runde kann abgesetzt werden. Der Battle Gegner 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. 2 Dips - 2 Dips
2. 4 Dips - 4 Dips
3. 6 Dips - 6 Dips
4. 8 Dips - 8 Dips
5. ...

### 4.2.5 FINALE

1. 15 Pull Ups
2. 10 Bar Muscle Ups
3. 20 Bar Dips (+20 kg Vest)
4. 30 Goblet Squats (+40 kg Vest/Kettlebell)
5. 20 Weighted Push Ups @ Parallettes (+20 kg Vest)

## 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. 15 sek. L-Sit Hold @ P-Bars
3. 15 Pull Ups
4. 15 Push Ups

### 4.3.3 BATTLE UM PLATZ 3

Beide Verlierer der Halbfinalrunden treten in einem Push Up-Battle nach dem Pyramidenprinzip gegeneinander an. Beide Athleten stehen sich im Push Up-Stütz am Parallelbarren gegenüber und beginnen nach dem „Go“ Signal des Kampfrichters ihr Battle. Abwechselnd müssen die Athleten regelkonforme Push Up in verdoppelnder aufsteigender Anzahl ohne Absetzen ausführen. Nach jeder Runde kann abgesetzt werden. Der Battle Gegner 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.

#### Push Up-Pyramide

1. 2 Push Ups - 2 Push Ups
2. 4 Push Ups - 4 Push Ups
3. 6 Push Ups - 6 Push Ups
4. 8 Push Ups - 8 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

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

##### REGELVERSTÖßE

		BEZEICHNUNG	ERLÄUTERUNG
A	Lockout	Die Ellenbogen erreichen nicht sichtbar die Gelenkendstellung vor der Aufwärtsbewegung (Hang-Lockout) oder der Endposition (Dip-Lockout).	
B	Kick	Eine deutliche Veränderung der Kniestreckung bzw. -beugung während des Versuches und zu einem Vorteil des Athleten führt.	
C	Hip Drive / Kip	Eine deutliche Veränderung der Hüftstreckung bzw. -beugung der Beine aus dem Hüftgelenk während des Versuches und zu einem Vorteil des Athleten führt.	
D	Asynchrone Transition	Ungleichmäßige Transition beim Überwinden der Klimmzugstange in der Aufwärtsbewegung. Ein Ellenbogen wird dabei schneller als der andere an der Stange vorbeigeführt.	
E	Abwärtsbewegung	Eine Umkehr der Bewegungsrichtung in der Abwärtsbewegung, bevor die Endposition erreicht wurde.	
F	Grip-Verlust	Vollständiger Verlust des Kontakts zur Klimmzugstange mit mind. einer Hand.	
G	False Grip	Handgelenke haben Kontakt zur Stange.	

**5.1.2 PULL UPS / CHIN UPS**

**AUSFÜHRUNG**

		<b>PHASE</b>	<b>BEWEGUNGSAusFÜHRUNG</b>		
		Ausgangsposition (Plattform/Boden/Hang)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Plattform- oder Bodenkontakt mit beiden Füßen oder Hang</li> <li>▪ Beide Hände umgreifen im Obergriff (Ristgriff) oder Untergriff (Kammgriff) die Stange</li> </ul>		
<b>DISZIPLINVERSUCH</b>		Startposition (Hang-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kein Plattform- oder Bodenkontakt mehr</li> <li>▪ Ellenbogen sind vollständig gestreckt</li> <li>▪ Körper pendelt nicht (Deadhang)</li> </ul>	<b>Gleichbleibende Knie- und Hüftstreckung</b>	
		Aufwärtsbewegung (Zug)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Körper bewegt sich aufwärts durch Beugung der Ellenbogen</li> </ul>		
		Endposition (Kinn über der Stange)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Das Kinn passiert sichtbar die Stange</li> <li>▪ Beide Kopfhaltungen sind erlaubt:</li> </ul> <div style="text-align: center;"> </div>		

**REGELVERSTÖßE**

		<b>BEZEICHNUNG</b>	<b>ERLÄUTERUNG</b>
A	<b>Lockout</b>	Die Ellenbogen erreichen nicht sichtbar die Gelenkendstellung vor der Aufwärtsbewegung (Hang-Lockout).	
B	<b>Kick</b>	Eine deutliche Veränderung der Kniestreckung bzw. -beugung während des Versuches und zu einem Vorteil des Athleten führt (wie beim BMU).	
C	<b>Hip Drive / Kip</b>	Eine deutliche Veränderung der Hüftstreckung bzw. -beugung der Beine aus dem Hüftgelenk während des Versuches und zu einem Vorteil des Athleten führt (wie beim BMU).	
D	<b>Höhe</b>	Das Kinn überquert die Stange nicht sichtbar.	
E	<b>Abwärtsbewegung</b>	Eine Umkehr der Bewegungsrichtung in eine Abwärtsbewegung, bevor die Endposition erreicht wurde.	

## 5.1.3 BAR DIPS

### AUSFÜHRUNG

		PHASE	BEWEGUNGSAUSFÜHRUNG		
		Ausgangsposition (Dip-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktives Stützen mit komplett gestreckten Ellenbogengelenken auf der Klimmzugstange</li> </ul>		
<b>DISZIPLINVERSUCH</b>	Abwärtsbewegung		<ul style="list-style-type: none"> <li>Der Körper bewegt sich abwärts durch Beugung der Ellenbogen</li> </ul>	<b>Gleichbleibende Kniestreckung</b>	
	Umkehrposition		<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Brust berührt am tiefsten Punkt sichtbar die Stange</li> </ul>		
	Aufwärtsbewegung (Drückbewegung)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Körper bewegt sich aufwärts durch Streckung der Ellenbogen</li> </ul>		
	Endposition (Dip-Lockout)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ellenbogen sind vollständig gestreckt (Stütz)</li> </ul>		

### REGELVERSTÖßE

		BEZEICHNUNG	ERLÄUTERUNG
A	Lockout	Die Ellenbogen erreichen nicht sichtbar die Gelenkendstellung vor der Abwärtsbewegung (Dip-Lockout).	
B	Kick	Eine deutliche Veränderung der Kniestreckung bzw. -beugung während des Versuches und zu einem Vorteil des Athleten führt (wie beim BMU).	
C	Tiefe	Die Brust berührt nicht sichtbar die Stange.	
D	Abwärtsbewegung	Eine Umkehr der Bewegungsrichtung in eine Abwärtsbewegung, bevor die Endposition erreicht wurde.	

**5.1.4 PUSH UPS**

**AUSFÜHRUNG**

		<b>PHASE</b>	<b>BEWEGUNGSAusFÜHRUNG</b>		
		<b>Ausgangsposition</b> (Push-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aktives Stützen mit komplett gestreckten Ellenbogengelenken</li> <li>▪ Nacken, Rumpf und Beine bilden eine Linie</li> </ul>		
<b>DISZIPLINVERSUCH</b>	<b>Abwärtsbewegung</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Der Körper bewegt sich abwärts durch Beugung der Ellenbogen</li> </ul>	<b>Gleichbleibende</b> <b>Knie- und Hüftstreckung</b>	
	<b>Umkehrposition</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Der höchste Punkt der Schultermuskulatur befindet sich nahezu auf oder unterhalb der horizontalen Linie zum höchsten Punkt des Ellenbogens</li> </ul>		
	<b>Aufwärtsbewegung</b> (Drückbewegung)		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Körper bewegt sich aufwärts durch Streckung der Ellenbogen</li> </ul>		
	<b>Endposition</b> (Push-Lockout)		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ellenbogen sind vollständig gestreckt (Stütz)</li> </ul>		

**REGELVERSTÖßE**

	<b>BEZEICHNUNG</b>	<b>ERLÄUTERUNG</b>
A	<b>Lockout</b>	Die Ellenbogen erreichen nicht sichtbar die Gelenkendstellung vor der Abwärtsbewegung (Push-Lockout).
B	<b>Körperlinie</b>	Eine deutliche Veränderung der Kniestreckung bzw. -beugung oder in der Körperlinie (Nacken, Rumpf, Beine) während des Versuches und zu einem Vorteil des Athleten führt.
C	<b>Rundrücken/ Hohlkreuz</b>	Der Rücken wird übermäßig gerundet oder fällt in ein starkes Hohlkreuz.
D	<b>Asynchrone Bewegung</b>	Der Körper wird ungleichmäßig hochgedrückt.
E	<b>Tiefe</b>	Der höchste Punkt der Schultermuskulatur befindet sich nicht nahezu auf oder unterhalb der horizontalen Linie zum höchsten Punkt des Ellenbogens.
F	<b>Abwärtsbewegung</b>	Eine Umkehr der Bewegungsrichtung in eine Abwärtsbewegung, bevor die Endposition erreicht wurde.

## 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. Ein Obergriff ist vorgeschrieben.

### 5.2.2 DIPS

#### AUSFÜHRUNG

PHASE		BEWEGUNGSAUSFÜHRUNG	
	Ausgangsposition (Dip-Lockout)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktives Stützen mit komplett gestreckten Ellenbogengelenken auf dem Barren</li> </ul>
<b>DISZIPLINVERSUCH</b>	Abwärtsbewegung		<ul style="list-style-type: none"> <li>Der Körper bewegt sich abwärts durch Beugung der Ellenbogen</li> </ul>
	Umkehrposition		<ul style="list-style-type: none"> <li>Der höchste Punkt der Schultermuskulatur befindet sich nahezu auf oder unterhalb der horizontalen Linie zum höchsten Punkt des Ellenbogens</li> </ul>
	Aufwärtsbewegung (Drückbewegung)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Körper bewegt sich aufwärts durch Streckung der Ellenbogen</li> </ul>
	Endposition (Dip-Lockout)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ellenbogen sind vollständig gestreckt (Stütz)</li> </ul>
		<b>Gleichbleibende Knie- und Hüftstreckung</b>	

### 5.2.3 REGELVERSTÖßE

BEZEICHNUNG		ERLÄUTERUNG
A	Lockout	Die Ellenbogen erreichen nicht sichtbar die Gelenkendstellung vor der Abwärtsbewegung (Dip-Lockout).
B	Kick	Eine deutliche Veränderung der Kniestreckung bzw. -beugung während des Versuches und zu einem Vorteil des Athleten führt (wie beim BMU).
C	Wegverkürzung	Der höchste Punkt des Hüftknochens ist nahezu oberhalb der Oberkante der Dip-Stange.
D	Tiefe	Der höchste Punkt der Schultermuskulatur befindet sich nicht nahezu auf oder unterhalb der horizontalen Linie zum höchsten Punkt des Ellenbogens.
E	Überstreckung	Überstreckung der Wirbelsäule (starkes Hohlkreuz) und resultierender Kontrollverlust.
F	Abwärtsbewegung	Eine Umkehr der Bewegungsrichtung in eine Abwärtsbewegung, bevor die Endposition erreicht wurde.

### 5.2.4 PUSH UPS

Wie in der Qualifikationsrunde gemäß Kap. 5.1.4.

#### WEITERE BESTIMMUNGEN

Die Weighted Push Ups erfolgen mit zugeschnürter Weste (+20 kg) an den bereitgestellten Parallettes. Das Zuschnüren erfolgt unter Hilfe eines Judges bzw. einer Hilfskraft.

### 5.2.5 VEST (GOBLET) SQUATS +10/+40 KG

#### AUSFÜHRUNG

PHASE		BEWEGUNGSAUSFÜHRUNG	
Ausgangsposition (Knee-Lockout)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Beine sind vollständig gestreckt.</li> </ul>	
<b>DISZIPLINVERSUCH</b>	Abwärtsbewegung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Der Körper bewegt sich abwärts durch Beugung der Beine.</li> </ul>	
	Umkehrposition	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Oberflächen der Oberschenkel (Muskel) sind nahezu auf gleicher Linie oder tiefer als die Oberseite der Kniegelenke.</li> </ul>	
	Aufwärtsbewegung (Drückbewegung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Körper bewegt sich aufwärts durch Streckung der Beine.</li> </ul>	
	Endposition (Knee-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beine sind vollständig gestreckt.</li> </ul>	
		Gleichbleibende Knie- und Hüftstreckung	

#### REGELVERSTÖßE

	BEZEICHNUNG	ERLÄUTERUNG
A	Lockout	Die Beine erreichen nicht sichtbar die Gelenkendstellung vor der Abwärtsbewegung (Knee-Lockout).
D	Tiefe	Die Oberflächen der Oberschenkel (Muskel) im Hüftgelenk sind nicht nahezu auf gleicher Linie oder tiefer als die Oberseite der Kniegelenke.
C	Abwärtsbewegung	Eine Umkehr der Bewegungsrichtung in eine Abwärtsbewegung, bevor die Endposition erreicht wurde.

## WEITERE BESTIMMUNGEN

### Vest Squats +10 kg (Frauen)

Es wird eine 10 kg Gewichtsweste verwendet. Die Weste muss angezogen werden. Eine Schnürung der Weste ist nicht erforderlich.

### Vest Goblet Squats +40 kg (Männer)

Es wird eine 20 kg Gewichtsweste verwendet. Die Weste muss angezogen werden. Eine Schnürung der Weste ist nicht erforderlich. Die zusätzliche 20 kg Kettlebell kann nach eigenem Stil ohne Vorgabe gehalten werden.

## 5.2.6 L-SIT HOLD

### AUSFÜHRUNG

PHASE	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>

### REGELVERSTÖßE

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

	BEZEICHNUNG	ERLÄUTERUNG
A	Lockout	Die Beine oder Arme erreichen nicht sichtbar die Gelenkendstellung (Lockout) oder werden gebeugt.
D	Höhe	Die Fersen befinden sich unterhalb der oberen Kante der Barrenholme.
C	Beinstellung	Die Beine oder Füße werden verschränkt bzw. überkreuzt.
D	Beinöffnung	Die Füße werden nach Einnahme der Halteposition geöffnet.

## WEITERE BESTIMMUNGEN

Der L-Sit Hold wird am Parallelbarren ausgeführt. Sobald ein Regelverstoß vorliegt, wird die Zeit gestoppt. Wenn der Athlet wieder die regelkonforme Ausführung einnimmt, wird die Zeit fortgesetzt.

## 5.2.7 BAR MUSCLE UPS

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 reibungswiderstandserhöhenden 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 Disziplinversuchs des betroffenen Athleten angezeigt und beginnt bzw. beendet der Athlet die Disziplin regelkonform, erstreckt sich die Anzeige des Verstoßes nur auf die folgenden Runden.

## 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 bei dem Endurance Showdown, 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 des Endurance Showdown 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.