



WEIGHTED CALISTHENICS

ONE REP MAX

QUALIFIKATIONSBESTIMMUNGEN ZUR DEUTSCHEN MEISTERSCHAFT

V.1.2

DEUTSCHER CALISTHENICS UND STREETLIFTING VERBAND

CALISTHENICS
— *Deutschland* —

Dieses Dokument beinhaltet die Bestimmungen
für die Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft
Weighted Calisthenics 1RM (One Rep Max).

Die Bestimmungen wurden vom
DCSV Gesamtpräsidium beschlossen und
am 31.05.2024 veröffentlicht.

Dieses Dokument wurde in der deutschen Sprache verfasst.

Das Kopieren der Inhalte ohne ausdrückliche Erwähnung des DCSV ist untersagt.

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

© 2024 Deutscher Calisthenics und Streetlifting Verband e.V.

www.dcs-verband.de

info@dcs-verband.de

INHALTSVERZEICHNIS

1	Teilnahmebedingungen	4
1.1	Allgemeines	4
1.2	Mindestalter.....	4
1.3	Eignung	4
1.4	Mitwirkende.....	4
1.5	Anmeldung	4
1.6	Zeiträume	5
2	Qualifikationsablauf	5
2.1	Erklärung	5
2.2	Körpergewichtsklassen	5
2.3	Erfolgreiche Qualifikation.....	6
3	Teilnahmemöglichkeit	7
3.1	Leistungsanerkennung	7
3.2	Video-Qualifikation	8
4	Videovorgaben	10
4.1	Aufnahmeort und Datum	10
4.2	Kameraperspektive	10
4.3	Videoinhalte und Verifikation	11
4.4	Videoqualität	11
4.5	Veröffentlichung und Einreichung	12
5	Gültigkeit	12



1 TEILNAHMEBEDINGUNGEN

1.1 ALLGEMEINES

Es gilt für die Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft maßgebend das Weighted Calisthenics Regelwerk V.1.2. Dieses Dokument dient als Ergänzung zum bestehenden Regelwerk. Es erweitert dieses mit Informationen rund um die Qualifikation und klärt über Abweichungen dazu auf.

1.2 MINDESTALTER

Die Teilnahme am Qualifikationswettkampf ist ab dem 16. Lebensjahr möglich. Teilnehmer, die das 18. Lebensjahr noch nicht erreicht haben, müssen eine unterzeichnete Einverständniserklärung der Eltern gemäß Vorlage spätestens beim Einsendezeitpunkt des Videoversuchs der Wettkampfleitung per E-Mail in Form einer PDF oder Foto/Scan zusenden (info@dcs-verband.de). Ohne unterschriebene Einwilligungserklärung behält sich die Wettkampfleitung vor, die Teilnahme zu unterbinden. Die Vorlagen für Verbandsmitglieder und Nichtmitglieder sind auf der [DCSV Webseite](#) unter den Menüpunkten *Über uns -> Dokumente* zu finden. Bereits universell eingereichte Einverständniserklärungen müssen nicht erneut eingereicht werden.

1.3 EIGNUNG

Bei Wettkampfteilnahme wird vorausgesetzt, dass der Athlet nach eigenem Ermessen den Wettkampfanforderungen gewachsen ist bzw. gesundheitlich und körperlich in der Lage ist, diese einwandfrei zu bewältigen.

1.4 MITWIRKENDE

Die Teilnahme von Mitwirkenden und Funktionären der Deutschen Meisterschaft gemäß Kap. 7 des Regelwerks V.1.2 ist ausgeschlossen.

1.5 ANMELDUNG

Für die Teilnahme an der Qualifikation ist die Erstellung eines persönlichen Athletenprofils mittels der digitalen Weighted Calisthenics Plattform unter www.weighted-calisthenics.de erforderlich.

Im Anschluss muss im internen Login Bereich die Anmeldung zur Qualifikation für die anstehende DM innerhalb des Zeitraums vom 01.-30.06.24 erfolgen. Eine Obergrenze für Teilnahmeplätze ist nicht bestimmt. Im Falle einer unverhältnismäßigen Anmeldeflut darf der Veranstalter die Anmeldung vorzeitig schließen. Die Teilnahme an der Qualifikation ist kostenfrei.



1.6 ZEITRÄUME

Anmeldezeitraum zur Qualifikation:	01.-30.06.24
Teilnahme zur Video-Qualifikation	01.-30.06.24
Leistungsanerkennungen	02.12.23 bis 30.06.24
Auswertung	durchgehend und final bis zum 05.07.24

2 QUALIFIKATIONSABLAUF

2.1 ERKLÄRUNG

Die Qualifikation basiert auf einem hybriden Model, bestehend aus einer Qualifikation in Präsenzform und einer Video-Qualifikation.

Die Präsenzqualifikation erfolgt durch eine Anerkennung von erbrachten oder noch zu erbringenden Leistungen auf bestimmten Wettkämpfen vom DCSV und anderen Veranstaltern.

Bei der Video-Qualifikation werden hingegen Videos der eigenen Versuche auf Grundlage des Regelwerks und dieses Dokuments aufgezeichnet und zur Leistungsbewertung eingereicht.

Es stehen somit erbrachte Wettkampfleistungen in Präsenzform mit aufgezeichneten Videoversuchen von Athleten gegenüber.

Wir sind uns der damit verbundenen Herausforderungen in Bezug auf die Vergleichbarkeit in der Leistungsbewertung bewusst und nehmen diese in diesem Jahr wohlwissend in Kauf, um dem Weighted Wettkampfsport weiterzuentwickeln. Wir möchten damit einen großen Schritt in Richtung eines geplanten Wettkampfsystems mit Präsenzqualifikationen für die DM Weighted Calisthenics vollführen. Das hybride Model stellt einen möglichen Übergang dazu dar und ermöglicht bereits jetzt eine Qualifikation zur DM, um dem Titel des Deutschen Meisters eine noch höhere Wertigkeit zu verleihen.

2.2 KÖRPERGEWICHTSKLASSEN

2.2.1 VERBINDLICHE AUSWAHL

Alle Athleten, die sich auf der digitalen Plattform zur Qualifikation angemeldet haben, müssen vorab eine verbindliche Gewichtsklasse wählen. Diese ist nachträglich nicht veränderbar und beeinflusst auch die Leistungsanerkennung auf erfolgten oder noch bevorstehenden Wettkämpfen. Wurde also eine Gewichtsklasse für die Qualifikation gewählt, die nicht mit der Gewichtsklasse übereinstimmt, in einem der für die Qualifikation bestimmten Wettkämpfe, so wird die erbrachte Leistung nicht angerechnet.



Folgendes Beispiel verdeutlicht diese Regelung:

Beispiel

Paul hat beim MMC in der Gewichtsklasse -87 kg teilgenommen und dort den 3. Platz erreicht. Er hat sich für die DM Qualifikation in der -80 kg Gewichtsklasse angemeldet, da er inzwischen einige Kilos leichter wiegt. Seine Leistung beim MMC wird ihm in dem Fall aber nicht angerechnet, da seine gewählte Gewichtsklasse von seiner zugeordneten auf der MMC abweicht und damit ein Vergleich nicht möglich ist. Er kann nur noch mittels der Video-Qualifikation eine Leistung einreichen und sich damit in der -80 kg Gewichtsklasse mit allen übrigen Teilnehmern messen.

Wenn sich Paul mit der -87 kg Gewichtsklasse zur DM Qualifikation angemeldet hätte, so wäre seine Leistung auf jeden Fall anerkannt worden und mit ins Ranking geflossen. Eine Möglichkeit zur Verbesserung mittels Video-Qualifikation hätte er zudem trotzdem. Sollte er sich mit der anerkannten Leistung zur DM qualifizieren können, so müsste er aber wieder entsprechend an Körpergewicht zunehmen, da er auf der bevorstehenden DM nur in der -87 kg Klasse antreten dürfte.

2.2.2 ABWEICHUNGEN UND NEUE GEWICHTSKLASSEN

Abweichungen oder Neuordnungen von Körpergewichtsklassen bei erfolgten oder noch bevorstehenden Wettkämpfen von den im Regelwerk V.1.2 definierten Körpergewichtsklassen werden bei der Leistungsanerkennung wie folgt behandelt:

Für eine Leistungsanerkennung zählt das tatsächliche Einwiegegewicht des Athleten im jeweiligen Wettkampf. Dieses wird zur neuen Einordnung in eine der aktuellen Gewichtsklassen aus dem Regelwerk V.1.2 herangezogen.

Beispiel

Laura startete bei der DM mit einem Einwiegegewicht von 72 kg in der damals höchsten +64 kg Gewichtsklasse. Sie möchte an der DM Qualifikation teilnehmen und muss eine der neuen Gewichtsklassen verbindlich auswählen. Um ihre damalige Leistung anerkennen zu lassen, muss sie die neue höchste Gewichtsklasse +70 kg wählen, da ihr Körpergewicht hier einzuordnen wäre. Sollte sie eine andere Körpergewichtsklasse wählen, so kann ihre Leistung zur Qualifikation nicht anerkannt werden und sie könnte nur noch mittels Video-Qualifikation teilnehmen.

2.3 ERFOLGREICHE QUALIFIKATION

Eine Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft ist über die Platzierung im Ranking oder mittels vorhandener Wildcard möglich.

2.3.1 RANG

Die besten 8 Athleten (bzw. 6 Athleten) mit dem höchsten Total jeder Gewichtsklasse erhalten einen Teilnahmeplatz bei der Deutschen Meisterschaft.



6 Athleten im Falle der Beanspruchung der Wildcards der Deutschen Meister der vergangenen Saison sowie der diesjährigen Norddeutschen Meister.

Es können sich insgesamt 80 Athleten zur Deutschen Meisterschaft qualifizieren.

2.3.2 NACHRÜCKER

Wenn sich ein Athlet erfolgreich über seine Platzierung zur DM qualifiziert hat, jedoch nicht an dieser teilnehmen möchte, so fällt der Teilnahmeplatz an den nächst nächsten Athleten.

2.3.3 WILDCARD

Die amtierenden Deutschen Meister sowie die diesjährigen Norddeutschen Meister (Erstplatzierten jeder Gewichtsklasse) erhalten eine Wildcard für die Teilnahme in derselben Gewichtsklasse bei der Deutschen Meisterschaft. Eine Leistungserbringung über die Qualifikation ist für entsprechende Athleten nicht notwendig. Eine ordnungsgemäße Anmeldung zur Qualifikation mit der Auswahl der Gewichtsklasse, in der ein Meistertitel gekürt wurde wird dennoch vorausgesetzt, um die Teilnahmeabsicht zu erfassen.

3 TEILNAHMEMÖGLICHKEIT

Im Folgenden werden beide Teilnahmemöglichkeiten zur Leistungserbringung in der Qualifikation zur DM beschrieben.

3.1 LEISTUNGSANERKENNUNG

3.1.1 WETTKÄMPFE

Folgende erbrachte bzw. noch zu erbringende Leistungen auf den Wettkämpfen im Zeitraum vom 02.12.23 bis 30.06.24 werden zur Qualifikation anerkannt:

- Machbar Maxout Competition (MMC) 2023
- Norddeutsche Meisterschaft Weighted Calisthenics 2024
- Final Rep German Open 2024

Die Anerkennung der Leistungen erfolgt durch eine automatische Zuordnung nach Erstellung eines Athletenprofils auf der Weighted Calisthenics Plattform. Nach Anmeldung zur Qualifikation auf der Plattform muss die Gewichtsklassenauswahl mit der Gewichtsklasse, in der die Leistung erbracht wurde, übereinstimmen.



3.1.2 REGELWERKDIFFERENZEN

Die Regelwerke der oben aufgeführten Wettkämpfe können sich teils in ihren technischen Ausführungsvorgaben sowie der Leistungsbewertung unterscheiden. Ein Mindestqualitätsstandard wird dennoch in diesen Events erfüllt. Abweichungen im Regelwerk die zu potenziell höheren Leistungen in den Versuchen der Athleten führen nehmen wir in Kauf.

Die Teilnahmevoraussetzungen zur Deutschen Meisterschaft sowie der dazugehörigen Qualifikation gelten für alle Teilnehmer übergreifend.

3.2 VIDEO-QUALIFIKATION

3.2.1 ABLAUF

Für die Teilnahme an der Video-Qualifikation müssen insgesamt fünf Videos unter Berücksichtigung der Vorgaben in Kap. 4 mit einer Kamera gefilmt, auf Instagram hochgeladen und mittels der Weighted Calisthenics Plattform eingereicht werden.

Folgende fünf Videos mit den Versuchen und zur Ermittlung des Körpergewichts müssen aufgenommen werden:

- Bar Muscle Up (Männer) bzw. Ring Muscle Up (Frauen)
- Pull Up / Chin Up
- Dip
- Squat
- Einwiegen

Die konkreten Inhalte des Videos werden in Kap. 4 ausführlich beschrieben.

3.2.2 GERÄTE UND EQUIPMENT

Die Videoversuche können an studiotypischen Geräten ausgeführt werden. Kalibrierte Powerliftingscheiben sind nicht notwendig. Ein ausreichend hohe und gerade Klimmzugstange mit Möglichkeit zum Aushängen, bei den Frauen ausreichend hohe Ringe in denen ein Start nicht nur aus dem Sitzen möglich ist sowie ein ausreichend hoher Dip-Barren und eine 20 kg Langhantel und Ständer bzw. Haltevorrichtung werden vorausgesetzt.

Das erlaubte Hilfsequipment wie Dip-Gürtel, Sleeves und co. werden im Regelwerk V.1.2 thematisiert und gelten maßgebend.

3.2.3 LEISTUNGSVERBESSERUNG

Eine parallele Teilnahme mittels Leistungsanerkennung und der Video-Qualifikation ist möglich, um sich zu verbessern. Ins Qualifikationsranking fließt nur die



besterbrachte Leistung (Total). Leistungsanerkennungen auf Wettkämpfen und Leistungen aus der Teilnahme an der Video-Qualifikation werden gleichermaßen behandelt.

3.2.4 LEISTUNGSBEWERTUNG

- a) Die Leistungen werden von drei Kampfrichtern nach dem Mehrheitsentscheid gemäß Regelwerk V.1.2 anonym ohne gemeinsame Abstimmung bewertet.
- b) Der Regelverstoß für Signale gilt bei der Video-Qualifikation nicht.
- c) Die doppelte Stimmberechtigung (Einzelentscheid) eines Kampfrichters beim Ausführungsmerkmal der Höhe im Pull Up / Chin Up gelten in der Video-Qualifikation nicht.
- d) Die Leistungen werden auf Grundlage der eingereichten Videos bewertet.
- e) Bei übermäßig schlechter Sicht auf die bewegungsrelevanten Beurteilungsmerkmale durch eine ungünstige Kameraperspektive etc. dürfen die Kampfrichter bei berechtigtem Zweifel die Versuche als ungültig deklarieren.
- f) Die Videoversuche werden wöchentlich aktualisiert und das Ranking damit aktuell gehalten.

3.2.5 ZWEITER VIDEOVERSUCH

Der Athlet hat die Möglichkeit zwei Videoversuche jeder einzelnen Disziplin innerhalb des Qualifikationszeitraums hochzuladen und einzureichen. Dies gilt sowohl für bereits gültige Versuche in der ersten Einreichung als auch für ungültige Versuche. Im Erstversuch müssen alle fünf Videos als Karussell-Beitrag eingereicht werden.

Wenn ein strategischer oder notwendiger zweiter Videoversuch erfolgt, kann der Athlet jede der vier Disziplinen oder alternativ nur die Disziplin/en, die ungültig bewertet wurden bzw. die er verbessern möchte neu als Karussell-Beitrag hochladen und einreichen.

3.2.6 UNGÜLTIGER VERSUCH

Im Falle eines ungültigen Versuchs aufgrund eines Mehrheitsentscheids der Kampfrichter oder unzureichender Sicht für die Leistungsbewertung darf der Athlet für jeden fehlerhaften Versuch ein zweites Video einreichen. Das Video muss jedoch innerhalb des Zeitraums hochgeladen und eingereicht werden. Ein Drittversuch ist nicht möglich.



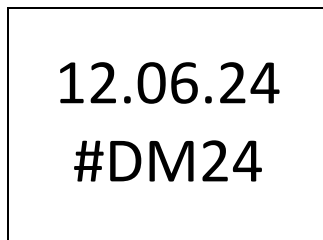
4 VIDEOVORGABEN

4.1 AUFNAHMEORT UND DATUM

Die Videos dürfen sowohl in Fitnessstudios oder anderen Einrichtungen als auch zu Hause oder draußen aufgenommen werden, sofern die Geräte und das Equipment den Bestimmungen in diesem Dokument und dem Regelwerk V.1.2 entsprechen.

Die Videoversuche dürfen an unterschiedlichen Tagen gefilmt werden, jedoch nur innerhalb des Qualifikationszeitraums. Dies wird sichergestellt über einen Zettel mit Aufnahmedatum und Hashtag, welcher vor oder nach dem Versuch kurz in die Kamera gehalten wird.

Beispiel des Zettels zur Verifikation:



4.2 KAMERAPERSPEKTIVE

Die Kameraperspektive in den Versuchen sollte immer so gewählt werden, dass die entsprechenden Bewertungsaspekte bestmöglich auf dem Video zu sehen sind.

Empfehlungen unsererseits bezüglich der Kamerapositionierung sind folgende:

Bar Muscle Up / Ring Muscle Up:	Schräg von vorne
Pull Ups / Chin Ups:	Schräg von vorne
Dip:	Seitenansicht
Squat:	Seitenansicht



4.3 VIDEOINHALTE UND VERIFIKATION

Damit eine objektive Leistungsbewertung der Videoversuche möglich ist, müssen einige Standards bei den Aufnahmen eingehalten werden, um die Versuche möglichst einheitlich und vergleichbar zu machen. Für jede der vier Disziplinen muss ein einzelnes Video aufgenommen werden und folgende Aspekte beinhalten:

4.3.1 INHALTE DER 4 VIDEOS

1) Verifikation: Aufnahmedatum und Hashtag

Vor oder nach jedem Versuch muss ein Zettel mit dem jeweiligen **Aufnahmedatum** und der Aufschrift **#DM24** sichtbar in die Kamera gehalten werden. Das Gesicht des Athleten muss klar erkennbar sein.

2) Verifikation: Echtheit der Gewichte

Vor oder nach jedem Versuch müssen die **Gewichte** zur Überprüfung der Echtheit gefilmt werden.

3) Videoversuch

Über die gesamte Videodauer muss der **ganze Körper vollständig** über den gesamten Versuch von **Anfang bis Ende** erkennbar sein. Bitte berücksichtige, dass ein Video im Karussell-Beitrag auf Instagram auf ein quadratisches 1:1 Format geschnitten sowie auf 60 Sek. begrenzt wird.

Zusätzlich dazu muss ein fünftes Video aufgenommen werden mit folgendem Inhalt.

4.3.2 INHALT DES 1 EINWIEGEVIDEOS

1) Einwiegen

Es muss ein Video aufgezeichnet werden, wie der Athlet mittels handelsübliche Körperwaage auf eine Waage steigt. Die **Gewichtsanzeige** muss gut erkennbar sein. Das **Gesicht** des Athleten muss vor oder nach dem Wiegen kurz zu erkennen sein.

4.4 VIDEOQUALITÄT

Damit die Kampfrichter die Videoversuche bestmöglich und fair bewerten können, müssen die Videos eine möglichst gute Videoqualität aufweisen. Idealerweise filmst du deinen Versuch mit Hilfe eines Freundes, der dir die Arbeit nimmt und du dich voll und ganz auf deinen Versuch konzentrieren kannst.



Bitte Sorge dafür, dass deine Videos folgende Standards einhalten:

- 1) Bildausschnitt Körper ist vollständig zu erkennen
- 2) Helligkeit Das Video ist bei gutem Licht aufgenommen
- 3) Kamerafokus Der Fokus ist auf dich gerichtet und das Video scharf
- 4) Auflösung Die Videoauflösung entspricht den Standards (HD, FHD, 4K)
- 5) Verwacklung Das Video ist möglichst verwacklungsfrei
- 6) Unbearbeitet Das Video ist ungeschnitten und unbearbeitet (#nofilter)

4.5 VERÖFFENTLICHUNG UND EINREICHUNG

4.5.1 INSTAGRAM

Die vier Videoversuche und das Einwiegevideo muss in einem Karussell-Beitrag in dein Instagram Feed im Qualifikationszeitraum hochgeladen werden.

Markiere dort gerne unsere zwei Kanäle: [@dcsv_dm.weighted](#) | [@dcsv_offiziell](#)

Als Hashtag kannst du **#dmweighted24** verwenden, damit wir alle Videos in der Calisthenics Community auf IG bündeln.

Im Falle von ungültigen Versuchen muss ein neuer Karussell-Beitrag mit den oder dem erneut aufgezeichneten Versuch/en hochgeladen werden. Der erste Karussell-Beitrag mit dem oder den ungültigen Versuchen muss bis Ende des Qualifikationszeitraums online bleiben.

Generell hat jeder Athlet die Möglichkeit einen zweiten Videoversuch jeder einzelnen Disziplin in einem zweiten Karussell-Beitrag hochzuladen und einzureichen. Er kann alle Disziplinen neu aufnehmen oder nur bestimmte. Eine Pflicht zum Bestreiten des zweiten Videoversuchs besteht nicht.

4.5.2 WEIGHTED CALISTHENICS PLATTFORM

Nach erfolgreichem Hochladen der Videos auf Instagram, muss der Link zu deinem Karussell-Beitrag auf der Weighted Calisthenics Plattform eingereicht werden. Logge dich hierzu in dein Athletenprofil ein und nehme den Schritt in der entsprechenden Qualifikationsrubrik vor. Zusätzlich musst du Angaben zu deinen Versuchen sowie deinem Körpergewicht machen. Für das Einreichen des zweiten Versuchs gilt dieselbe Regelung.

5 GÜLTIGKEIT

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