

2024



FREESTYLE CALISTHENICS

REGELWERK V.3.0

DEUTSCHER CALISTHENICS UND STREETLIFTING VERBAND

CALISTHENICS
— *Deutschland* —

Dieses Dokument beinhaltet die Regeln
für das Wettkampfformat
Freestyle Calisthenics

Die Regularien wurden von der AG Freestyle Calisthenics und dem
DCSV Gesamtpräsidium beschlossen und
am 14.08.2024 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 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



**FREESTYLE
CALISTHENICS**

VORWORT ZUM REGELWERK

Der Calisthenics Sport verbreitet sich seit mehreren Jahren weltweit. Auch hierzulande begeistern sich zunehmend Sportler für Calisthenics und die Community. Dies begrüßt der DCSV und möchte seinen Beitrag dazu leisten, um allen Wettkampfsportlern ein faires und objektives Kräftemessen im Cali-Kraftsport mit Zusatzgewichten in einem professionellen Rahmen zu ermöglichen.

Durch die steigende Nachfrage nach einem Wettkampfformat für den **Calisthenics Sport** in der Kategorie **Freestyle** hat sich der DCSV gemeinsam mit erfahrenen Freestyle Athleten in einer eigens dafür gegründeten Arbeitsgruppe zusammengesetzt und dieses neue Wettkampfformat mit neuem Regelwerk auf Basis bestehender und ähnlicher Competitions entwickelt.

Die Liebe zum Detail steckt hier zwischen den Zeilen, was dem interessierten Leser sofort auffallen wird. Damit möchten wir unseren Beitrag zur Professionalisierung und Verbreitung des Freestyle Calisthenics Sports leisten. Mit diesem Wettkampfformat soll eine Grundlage für ein zukünftig noch attraktiveres und durchdachtes Wettkampfsystem mit Vorqualifikationen, Gewichts- und Altersklassen sowie einer würdigen offiziellen **Deutschen Meisterschaft** für Verbandsmitglieder geschaffen werden, die ihrem Namen alle Ehre trägt.

Das Regelwerk kann übergreifend für verschiedene Wettkämpfe genutzt werden. Es beinhaltet die Ergebnisse aus einem langen Aushandlungs- und Diskussionsprozess mit verschiedenen Beteiligten aus der bundesweiten (Freestyle) Calisthenics Community.

Da ein Regelwerk nie in Stein gemeißelt ist und es sich beim Freestyle Calisthenics um eine sehr junge Sportart mit viel Entwicklungspotential handelt, behalten wir uns zukünftige Änderungen und Optimierungen zu Gunsten der Athleten vor.

Engagierte Athleten aus der bundesweiten Freestyle Calisthenics Szene verfeinerten das System und werden dieses stetig wohlwollend weiterentwickeln.

Viel Erfolg bei deinen Vorbereitungen auf die bevorstehenden Wettkampfaustragungen und viele persönliche Bestleistungen.

Dein DCSV Team

INHALTSVERZEICHNIS

1	Allgemeines	4	4.3	Combinations	9
1.1	Teilnahmebedingungen	4	4.4	Sonstige Richtlinien	9
1.2	Qualifikation	5	5	Platzierungsermittlung	9
1.3	Anmeldung	5	6	Wettkampfablauf	10
2	Wettkampfdisziplinen und Regeln	6	6.1	Anwesenheitsmeldung	10
2.1	Allgemeines	6	6.2	Betreuer	10
2.2	Performance	6	6.3	Startreihenfolge	10
2.3	Kleiderordnung	6	6.4	Aufruf	10
2.4	Wertungskategorien	7	6.5	Wettkampfende	10
3	Bewertung	7	7	Sonstige Bestimmungen	11
3.1	Judges und Punktesystem	7	7.1	Verwarnung / Disqualifikation	11
4	Kategorien & Regeln für die Teilnehmer	8	7.2	Medizinische Richtlinien	11
4.1	STRENGTH	8	7.3	Anti Doping	11
4.2	SKILLS	8	8	Gültigkeit	12

1 ALLGEMEINES

Dieses Regelwerk gibt Informationen zu allen Wettkampfbestimmungen für den Wettkampfsport *Freestyle Calisthenics*. Es gilt für jeden teilnehmenden Athleten, für die Kampfrichter und alle sonstigen involvierten Akteure beim Wettkampf.

1.1 TEILNAHMEBEDINGUNGEN

1.1.1 VERBANDSMITGLIEDSCHAFT

Eine Mitgliedschaft im DCSV ist für die Wettkampfteilnahme erforderlich.

1.1.2 WOHSITZ

Ein fester Wohnsitz in Deutschland ist für die Wettkampfteilnahme erforderlich.

Deutsche Staatsbürgerschaft oder ein fester Wohnsitz mit mindestens 1 Jahr in Deutschland sind erforderlich. Nur Sieger mit deutscher Staatsbürgerschaft können Deutschland bei der Weltmeisterschaft vertreten.

1.1.3 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.

1.1.4 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.

1.1.5 HAFTUNG

Jeder Teilnehmer trägt die volle Verantwortung für seinen gesundheitlichen Zustand und haftet für jede seiner persönlichen Handlungen selbst, vor während und nach dem Wettkampf.

1.1.6 MITWIRKENDE

Die Teilnahme von Mitwirkenden und Funktionären wie Judges, Moderatoren, Hilfskräften und anderen Personen die sich in der Organisation vor Ort beteiligen ist ausgeschlossen.

1.2 QUALIFIKATION

Jeder Teilnehmer muss ein Video seiner Performance (maximal 120 sek) zur Qualifikation für die Meisterschaft im Anmeldeformular auf der Anmeldewebseite der Meisterschaft verlinken

Die Bewertung der Einsendungen erfolgt durch ein auserwähltes Online-Kampfrichter Team. Aus organisatorischen Gründen und aufgrund örtlicher Gegebenheiten behält sich der DCSV eine Teilnehmerobergrenze vor.

Nach erfolgreicher Qualifikation muss eine Anmeldung über ein zweites Formular zur Deutschen Meisterschaft eingereicht werden, um die Teilnahmeabsicht bekanntzugeben.

Es können sich insgesamt 28 Athleten für die Meisterschaft zur Qualifikationsrunde in Frankfurt vor Ort nominieren, um dort in einer Runde ihr Können unter Beweis zu stellen:

KATEGORIE	ANZAHL
Frauen (Overall)	7
-68kg (bis 68,0kg) Lightweight	7
-80kg (von 68,1kg bis 80,0kg) Middleweight	7
+80kg (von 80,1kg aufwärts) Heavyweight	7

Nach erfolgreicher Qualifikationsrunde vor Ort treten die besten 9 Athleten im Triple-Battle innerhalb der jeweiligen Wertungskategorien in 3 Runden gegeneinander an:

KATEGORIE	ANZAHL
Finale Tripple-Battle Frauen (Overall)	3
Finale Tripple-Battle -68kg (bis 68,0kg) Lightweight	3
Finale Tripple-Battle -80kg (von 68,1kg bis 80,0kg) Middleweight	3
Finale Tripple-Battle +80kg (von 80,1kg aufwärts) Heavyweight	3

1.3 ANMELDUNG

Für die Wettkampfteilnahme am Finale ist eine Online-Anmeldung während des Anmeldezeitraums über das bereitgestellte Anmeldeformular auf der Webseite des DCSV erforderlich.

2 WETTKAMPFDISZIPLINEN UND REGELN

2.1 ALLGEMEINES

- Es gibt fünf getrennte Gesamtwertungen (männlich: Lightweight, Middleweight, Heavyweight/weiblich/Overall). Der Veranstalter behält sich aber das Recht vor, bei zu wenigen Anmeldungen die Wertungen zusammenzulegen.
- Die Meisterschaft besteht aus 2 Durchgängen/Runden:
- Qualifikationsrunde bestehend aus 1 Minute pro Teilnehmer (7 Athleten pro Wertungskategorie)
- Triple-Finale bestehend aus jeweils 3 Runden mit 1 Minute pro Teilnehmer. (Die Top 3 Athleten pro Wertungskategorie)
- Jede Runde wird von 3-5 Judges bewertet.
- Es gibt 3 Bewertungskategorien gemäß Kap. 3.
- Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, eine von sich ausgewählte Musik für seine Performance zu wählen; die Musik muss bis spätestens 3 Tage vor der Meisterschaft dem DCSV Team vorliegen.

2.2 PERFORMANCE

- Das Verwenden von Magnesium sowie flüssiges Magnesium (Liquid Chalk) ist erlaubt & kann jederzeit aufgetragen werden.
- Eigenes Trainingsequipment wie z.B. Push Up-Griffe, Parallettes, Ringe, Handschuhe, Zusatzgewichte sind erlaubt.
- Pro Runde darf für 1 Element ein vom Teilnehmer ausgewählter „Partner“ auf die Performance-Fläche um eine Partnerübung mit dem Athleten zu präsentieren.
- Offensive oder beleidigende Gesten, Schimpfwörter in Richtung anderer Athleten, der Jury und der Zuschauer sowie rassistische oder nationalistische Gesten sind ausnahmslos verboten & können zum Ausschluss des Wettkampfes führen.

2.3 KLEIDERORDNUNG

- Keine Badebekleidung, enganliegende Gymnastik-Shorts oder Gymnastikanzüge.
- Keine Gymnastikschuhe, Flip-Flops - Performen ist in festen Sportschuhen oder Socken / Barfuß möglich.

- Für männliche Teilnehmer gilt: Lange Hosen, lockere Shorts oder Sporthosen, T-Shirts, Tank-Tops sowie langärmelige Shirts & Pullover/Sweater sind erlaubt.
- Für weibliche Teilnehmer gilt: Kurze oder lange Sporthosen oder Sportleggings, T-Shirts, Tank-Tops sowie langärmelige Shirts & Pullover/Sweater sind erlaubt.
- Das Tragen eines Sport-BHs ist für Frauen verpflichtend.
- Für alle Teilnehmer gilt: Beim Betreten der Performancefläche & Vorstellung des Athleten muss der Oberkörper bedeckt sein.
- Mit dem Start oder während der Performance ist eine Oberbekleidung nicht verpflichtend mit Ausnahme der Frauen.

2.4 WERTUNGSKATEGORIEN

Die Athleten werden nach zwei Geschlechtern und dem am Wettkampftag ermittelten Körpergewicht in folgende Gewichts- und Wertungskategorien unterteilt:

MÄNNER	FRAUEN
Overall Gesamtsieger	Overall Gesamtsiegerin
-68kg (bis 68,0kg) Lightweight	
-80kg (von 68,1kg bis 80,0kg) Middleweight	
+80kg (von 80,1kg aufwärts) Heavyweight	

3 BEWERTUNG

3.1 JUDGES UND PUNKTESYSTEM

- Der Wettkampf wird von 3-5 geeigneten Judges bewertet mit ausreichender Theorie- und Praxiserfahrung sowie einem entsprechendem Wissen.
- Den Judges ist es nicht erlaubt am Wettbewerb teilzunehmen oder den Teilnehmern bei ihrer Performance zu helfen bzw. unterstützen (z.B. als Partner für eine Übung).
- Die Wertung (Punktesystem) besteht aus einer Punkteskala von 0,5 bis 10 Punkte pro Kategorie (0,5 - 1 - 1,5 - 2 - 2,5 - 3 - 3,5 usw.).

- Jedem Judge wird **eine** feste Kategorie zugewiesen. D.h. jeder Judge kann einem Athleten pro Runde maximal 10 Punkte geben (z. B. als SKILL Judge 10 Punkte für die Kategorie SKILL).
- Die max. erreichbare Punkteanzahl in der Qualifikationsrunde liegt bei 10 Punkten pro Judge (30 insgesamt).
- Die max. erreichbare Punkteanzahl im Triple Finale liegt daher bei 10 Punkten pro Judge (30 insgesamt). Punkte aus der Qualifikationsrunde werden nicht mit einbezogen.
- Gewinner der Meisterschaft ist der Teilnehmer mit der höchsten Gesamtpunkteanzahl.
- Es gibt 3 Bewertungskategorien bestehend aus STRENGTH, SKILLS und COMBINATIONS

4 KATEGORIEN & REGELN FÜR DIE TEILNEHMER

4.1 STRENGTH

5 Punkte Strength Dynamics + 5 Punkte Statics

- Statisch/isometrische Elemente wie Planche oder Front Lever.
- Balancierfähigkeit, z. B. Handstand oder Hollowback.
- Dynamisch/konzentrisch oder exzentrische Elemente wie Handstand Push-ups, One-arm pull-ups und explosive/plyometric Movements wie Explosive Muscle-ups.
- Pushing (z.B. Planche) und Pulling (z.B., Front Lever) Typ Movements.
- Frontal plane isometrische (e.g., human flag) und dynamische (e.g., Pull-ups oder Raises in Human flag) Kraft Movements.

4.2 SKILLS

7 Punkte akrobatisch dynamisch + 3 Punkte riskyness

- Räumliche Koordinationsfähigkeiten in der Frontal-, Sagittal- und Horizontalebene, z. B. Swing 540, Frontflip Regrab oder Kip.
- Abgänge
- Geschicklichkeitselemente ohne Loslassen der Stange, z.B. Rollen oder Riesenfelgen.

4.3 COMBINATIONS

3,33 Skills + 3,33 Strength Dynamics + 3,33 Statics

- Kombinationen aus Skills und Strength Elementen, ohne die Stange zu verlassen bzw. den Boden zu berühren.
- Kombinationen aus: Strength + Skill Elemente, Strength + Strength elements, Skill + Skill elements.
- In dieser Kategorie bewerten die Judges wie der Athlet die verschiedenen Bewegungen kombiniert.
- Die Länge, der Flow, die Schwierigkeit der Tricks und die Vielfalt werden berücksichtigt.

4.4 SONSTIGE RICHTLINIEN

- Zeigt ein Athlet während seiner Performance keine statischen, dynamischen, kraft-dynamische oder kombinierte Elemente, kann die Runde von den Judges mit 0 Punkten bewertet werden.
- Jeder von den Judges kann nur dann die Höchstpunktezahl von 10 Punkten pro Kategorie vergeben, wenn der Athlet die gewünschte Bewegung richtig und sauber ausführt oder der Athlet sein SET ohne Fehler durchführt bzw. nicht unterbricht (z.B. durch das Loslassen der Stange oder einen Fehlgriff).
- Die Judges können die Gesamtpunkte für die erste Runde erst vergeben, wenn der letzte Teilnehmer seine Leistung beendet hat (das heißt, nachdem sie die Leistungen aller Teilnehmer in der ersten Runde gesehen haben). Diese Regel gilt nicht für das Triple Finale.
- Jeder Judge bekommt vor dem Wettkampf eine Tabelle mit allen notwendigen Anforderungen, um die Beurteilung zu erleichtern.
- Vor dem Wettbewerb müssen alle Judges mit den Regeln des Wettbewerbs vertraut sein und müssen ihre Zustimmung zu den Regelungen mit ihrer Unterschrift bestätigen.
- Alle von den Judges vergebenen Punkte müssen unmittelbar nach der Zusammenstellung veröffentlicht werden.

5 PLATZIERUNGSERMITTLUNG

5.1.1 SIEGER

In jeder Wertungskategorie beider Geschlechter wird jeweils ein Erst-, Zweit- und Drittplatzierter gekürt.

5.1.2 GESAMTPUNKTZAHL (TOTAL)

Am Ende des Wettkampfes werden die Punkte der Runden für jeden Athleten zusammgezählt und der Athlet mit der höchsten Punktezahl gewinnt.

5.1.3 PUNKTEGLEICHSTAND

Bei identischen Ergebnissen (gleiche Summe der Punkte durch zwei oder mehr Teilnehmer) müssen die Judges durch konstruktive Argumente, kollegial und demokratisch den Gewinner bestimmen.

6 WETTKAMPFABLAUF

6.1 ANWESENHEITSMELDUNG

Nach erfolgter Wettkampfanmeldung muss jeder Athlet während des im Vorfeld bekanntgegebenen Meldungszeitraum seine Anwesenheit vor Ort bestätigen.

6.2 BETREUER

Jeder Athlet ist berechtigt vor Ort bei der Meldung einen Betreuer (Coach etc.) zu bestimmen. Dieser darf den Aufwärm- und Wettkampfbereich betreten, sofern keine anderen Regelungen getroffen werden wie ausgewiesene Bereiche für die Betreuer.

6.3 STARTREIHENFOLGE

Die Startnummern werden im Zuge der Vorbereitung auf die Meisterschaft direkt vor Ort ausgewählt.

6.4 AUFRUF

Jeder Athlet hat gemäß Athletenreihenfolge nach Aufruf 60 Sekunden Zeit, um sich unmittelbar auf die Wettkampffläche zu begeben und seine Performance Runde einzuleiten. Bei Überschreiten der Zeitvorgabe, kann der Versuch vom Teilnehmer als ungültig gewertet werden.

6.5 WETTKAMPFENDE

6.5.1 ZEITPUNKT

Der Wettkampf ist offiziell beendet, sobald alle Runden von jedem gemeldeten und anwesenden Athleten absolviert worden sind, sofern diese nicht disqualifiziert worden sind oder die Wettkampfstätte verlassen haben.

6.5.2 SIEGEREHRUNG

Die Siegerehrung, die unmittelbar nach Ende des Wettkampfes stattfindet, ist nicht Teil des offiziellen Wettkampfes.

7 SONSTIGE BESTIMMUNGEN

7.1 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.

7.2 MEDIZINISCHE RICHTLINIEN

Die Teilnahme am Wettkampf erfolgt in eigener Verantwortung und auf eigene Gefahr. Für Verletzungen, in Folge einer Übungsausführung, 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 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.

7.3 ANTI DOPING

Der DCSV spricht sich im Zusammenhang mit der Teilnahme von Athleten an Freestyle Calisthenics Wettkampfveranstaltungen, 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 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.

8 GÜLTIGKEIT

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