

Regelwerk

Repz on Fire 2K23



Deutscher Calisthenics und Streetlifting Verband e.V.

Fassung vom 21. Juli 2023

Dieses Regelwerk beinhaltet die Regeln für das Wettkampfformat
Repz on Fire.

Das Regelwerk wurde von der AG Repz on Fire und dem DCSV Gesamtpräsidium beschlossen und
am 21.07.2023 veröffentlicht.

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

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.

© 2022 Deutscher Calisthenics und Streetlifting Verband e.V.

www.dcs-verband.de

info@dcs-verband.de

Vorwort

Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Verbandsmitglieder,

am 06.08.2023 werden erneut die Stangen im Ahorn-Sportpark zum Glühen und die Muskeln zum Brennen gebracht. Repz on Fire geht in diesem Jahr schon in die vierte Runde. Gerade nach der erfolgreichen Ausgabe aus dem letzten Jahr sind wir gespannt, welche unbeschreiblichen Leistungen die Athletinnen und Athleten aus dem Bundesgebiet noch so präsentieren werden. Wir testen dieses Jahr experimentell wieder die Austragung ohne ein Qualifikationsmodell, wie in den vergangenen Jahren.

Ob Newcomer oder Pro – wir bieten allen Interessierten aus den Reihen des Verbands die gleichen Zugangsvoraussetzungen. Nach den umfangreichen Regelwerkänderungen im vergangenen Jahr gibt es für dieses Jahr keine Regelwerkänderungen. Lediglich die Online-Qualifikation wurde gestrichen.

Herzlich danken möchten wir den zahlreich Engagierten und unseren Partnern, die Repz on Fire in diesem Jahr ermöglichen. Aufrufen möchten wir zugleich alle Athletinnen und Athleten, an diesem zukunftsweisenden Wettkampfformat teilzunehmen. Denn nur durch rege Beteiligung können wir weitere Erfahrungen sammeln, um das Format stetig zu optimieren, um auf diese Weise die Professionalisierung des Wettkampfsports in Deutschland weiter zu fördern.

Wir freuen uns daher auf deine Teilnahme und wünschen dir eine gute Vorbereitung! Für Rückfragen oder Anregungen im Vorfeld oder nach der Competition stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung.

Sportliche Grüße



David Gwizdz

Präsident

INHALTSVERZEICHNIS

1. ALLGEMEINES	6
1.1 Teilnahmevoraussetzungen	6
1.2 Anmeldung und Teilnahme	6
2. DISZIPLINEN UND WERTUNG	7
2.1 Grundsätzliche Informationen	7
2.2 Disziplinreihenfolge	7
2.3 Disziplinübersicht und Punktevergabe	8
3. WERTUNGSKATEGORIEN UND ERMITTLUNG DER PLATZIERUNGEN	8
3.1 Einzelwertung (Frauen und Männer, Platz 1 bis 3)	8
3.2 Teamwertung (Platz 1 bis 3)	9
3.3 Punktegleichstand	9
3.4 Disqualifikation und Nichtwertung	10
4. ALLGEMEINER ABLAUF DES WETTKAMPFS	10
4.1 Meldung am Veranstaltungstag	10
4.2 Ablauf der Disziplinantritte	10
4.3 Ende des Wettkampfs	11
5. VERANTWORTLICHKEITEN	11
5.1 Wettkampfleitung	11
5.2 Kampf- und Zählrichter	12
6. AUSFÜHRUNG, REGELVERSTÖßE UND LEISTUNGSBEWERTUNG	12
6.1 Bar Muscle Up	12
6.2 Ring Muscle Up	18
6.3 Pull Ups	22
6.4 Dips	27
6.5 Back Squats	32
6.6 Handstand	36
6.7 Push Ups	40
7. BEKLEIDUNG UND PERSÖNLICHE AUSRÜSTUNG	45
7.1 Startnummern	45
7.2 Oberkörperbekleidung	45
7.3 Unterkörper	45
7.4 Schuhwerk und Fußbekleidung	45
7.5 Bart	46
7.6 Bandagen bzw. Manschetten	46
7.7 Chalk	46
7.8 Beugegürtel	46
7.9 Sonstige Hilfsmittel	46
7.10 Kontrolle	46
8. SONSTIGE BESTIMMUNGEN	47
8.1 Verwarnung / Disqualifikation	47



8.2	Verletzung	47
8.3	Proteste	47
8.4	Anti Doping	48
9.	GÜLTIGKEIT	48

1. ALLGEMEINES

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

1.1 Teilnahmevoraussetzungen

1.1.1 Verbandsmitgliedschaft

Eine Verbandsmitgliedschaft im DCSV ist für die Wettkampfteilnahme 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 Wettkampfleistung unterschrieben vorlegen. Ohne unterschriebene Einwilligungserklärung behält sich die Wettkampfleitung vor die Teilnahme zu unterbinden.

1.1.3 Eignung

Eine Teilnahme am Finale ist nur nach erfolgreicher Qualifikation und der fristgerechten Entrichtung der Teilnahmegebühr möglich.

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.

1.1.4 Mitwirkende

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

1.2 Anmeldung und Teilnahme

1.2.1 Wettkampf

Eine Teilnahme am Wettkampf (Einzelwertung) ist nur nach Anmeldung und fristgerechter Entrichtung der Teilnahmegebühr möglich. Die Bezahlung der Teilnahmegebühr wird als verbindliche Anmeldung verstanden und kann im Falle eines persönlichen Wettkampfrücktritts nicht zurückgefordert werden.

Die Anmeldung zur Teamwertung im Finale erfolgt durch ein Teammitglied mittels des entsprechenden Online-Formulars auf der Wettkampfw Webseite.

1.2.2 **Ausschluss**

In begründeten Fällen kann die Wettkampfleitung einzelne oder mehrere Teilnehmer im Vorfeld vom Wettkampf ausschließen. Hierzu bedarf es einer Begründung in Textform. Gegen den Ausschluss kann keine Beschwerde eingelegt werden.

2. DISZIPLINEN UND WERTUNG

Die folgenden Kapitel beziehen sich auf den Repz on Fire Wettkampf.

2.1 **Grundsätzliche Informationen**

Repz on Fire ist eine kraft- und technisch betonte Calisthenics und Streetlifting Competition und besteht aus einer technisch-dynamischen, vier dynamischen und einer statischen Disziplin/en, die abhängig von der Disziplin und dem Geschlecht sowohl unter Einsatz von Zusatzgewichten (extra weighted), als auch mit dem eigenen Körpergewicht (bodyweighted) ausgeführt werden.

Ziel jeder dynamischen bzw. der technisch-dynamischen Übung ist es, möglichst viele regelkonforme Wiederholungen auszuführen (max. repz).

Ziel der statischen Übung (Handstand) ist es, die korrekte Halteposition möglichst lange zu halten (max. time).

In Abhängigkeit der Disziplin und dem Geschlecht werden pro Wiederholung bzw. für jede Sekunde verschiedene Punkte vergeben. Jede Übung fließt somit gewichtet in das Gesamtergebnis der jeweiligen Wertungskategorien (vgl. Kapitel 4) ein.

2.2 **Disziplinreihenfolge**

Die Reihenfolge der Übungen am Wettkampftag lautet:

1. Ring/Bar Muscle Up, 2. Pull Ups, 3. Dips, 4. Back Squats, 5. Handstand und 6. Push Ups.

2.3 Disziplinübersicht und Punktevergabe

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

2.3.1 Disziplinübersicht für Athletinnen:

Kategorie	Ziel	Disziplin	Zusatzgewicht	Gewichtungsfaktor
Technisch-dynamisch	max. repz	Ring Muscle Up	bodyweight	4 Punkte je Wiederholung
Dynamisch	max. repz	Pull Ups	bodyweight	2 Punkte je Wiederholung
		Dips	bodyweight	1 Punkt je Wiederholung
		Back Squats	+ 60 kg Barbell	0,5 Punkte je Wiederholung
		Push Ups	bodyweight	1 Punkt je Wiederholung
Statisch	max. time	Handstand	bodyweight	0,5 Punkte je Sekunde

2.3.2 Disziplinübersicht für Athleten:

Kategorie	Ziel	Disziplin	Zusatzgewicht	Gewichtungsfaktor
Technisch-dynamisch	max. repz	Bar Muscle Up	bodyweight	2,5 Punkte je Wiederholung
Dynamisch	max. repz	Pull Ups	+ 20 kg Kettlebell	2 Punkte je Wiederholung
		Dips	+ 32 kg Kettlebell	1,5 Punkte je Wiederholung
		Back Squats	+ 100 kg Barbell	1 Punkt je Wiederholung
		Push Ups	+ 20 kg Weightvest	1 Punkt je Wiederholung
Statisch	max. time	Handstand	bodyweight	0,5 Punkte je Sekunde

Zur Ermittlung der gewerteten Wiederholungen innerhalb jeder technisch-dynamischen bzw. dynamischen Disziplin wird die Anzahl der nicht gewerteten Wiederholungen von der Anzahl der Totalwiederholungen subtrahiert.

3. WERTUNGSKATEGORIEN UND ERMITTLUNG DER PLATZIERUNGEN

Titelplatzierungen werden vergeben für die besten drei Teams und die besten drei Athletinnen und Athleten. Einzelheiten zu den Wertungskategorien und zur Ermittlung der Platzierungen werden im Folgenden geregelt.

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

3.1.1 In der Einzelwertung werden die in den einzelnen Disziplinen erzielten Punkte der jeweiligen Athletin bzw. des jeweiligen Athleten addiert. Die Athletin bzw. der Athlet mit den meisten Punkten gewinnt.

- 3.1.2 Die Gesamtleistung einer Athletin bzw. eines Athleten wird in der Einzelwertung nur berücksichtigt, wenn die Athletin bzw. der Athlet in fünf Disziplinen mind. einen Punkt erzielt.
- 3.1.3 Die Erstplatzierten in der Frauen- und Männerkategorie qualifizieren sich automatisch ins Finale der nächsten Repz on Fire Auflage.

3.2 Teamwertung (Platz 1 bis 3)

- 3.2.1 Jedes Team besteht aus einer Athletin und zwei Athleten. Mehr als eine Athletin pro Team ist zulässig, sofern die Maximalgröße von drei Teammitgliedern nicht überschritten wird.
- 3.2.2 Ein Team wird in der Teamwertung nur berücksichtigt, wenn es am Wettkampftag mind. zwei Athleten oder Athletinnen aufweist. Ein Team bestehend aus nur einem/einer Athleten/Athletin ist nicht erlaubt. Dies gilt auch dann, wenn sich zwei Teammitglieder im Laufe des Wettkampfs disqualifizieren. Das übrige Mitglied kann dann nicht mehr an der Teamwertung teilnehmen und die Teampunkte fließen nicht in die Wertung mit ein.
- 3.2.3 In der Teamwertung werden, die in den einzelnen Disziplinen erzielten Punkte der Teammitglieder addiert. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.
- 3.2.4 Die Gesamtleistung eines Teammitglieds wird in der Teamwertung nur berücksichtigt, wenn das Teammitglied in fünf Disziplinen mind. einen Punkt erzielt. Die Wertung der übrigen Teammitglieder bleibt davon unberührt.

3.3 Punktegleichstand

Bei Punktegleichstand in der Gesamtpunktzahl einzelner Athleten oder Teams gelten diese Regeln in folgender Rangfolge, um die Platzierung zu bestimmen:

Einzelwertung:

1. Der Athlet mit weniger Gesamt-No Reps gewinnt.
2. Der ältere Athlet gewinnt.

Teamwertung:

1. Das Team mit weniger Gesamt-No Reps gewinnt.

3.4 Disqualifikation und Nichtwertung

Wenn eine Athletin oder ein Athlet nach einer Disziplin ohne gewerteten Punkt in einer zweiten Disziplin auch keinen Punkt erzielt, darf die Athletin bzw. der Athlet gemäß der Disziplinreihenfolge (vgl. Kapitel 3.2.) für die restlichen Disziplinen nicht mehr antreten. Die bereits erbrachten Leistungen werden nicht in den Wertungen berücksichtigt.

4. ALLGEMEINER ABLAUF DES WETTKAMPFS

Für den allgemeinen Ablauf des Wettkampfes gelten folgende Bestimmungen:

4.1 Meldung am Veranstaltungstag

- 4.1.1 Nach erfolgter Wettkampfanmeldung muss jeder teilnehmende Athlet während des im Vorfeld durch die Wettkampfleitung bekanntgegebenen Meldezeitraums seine Anwesenheit am Wettkampftag vor Ort bestätigen. Bestätigt ein angemeldeter Athlet seine Anwesenheit innerhalb dieses Zeitraums nicht, kann er vom Wettkampf ausgeschlossen werden.
- 4.1.2 Diese Bestimmung gilt auch für jedes Teammitglied, d.h. jedes Teammitglied muss seine Anwesenheit persönlich vor Ort bestätigen. Ist das Team bis Ende des Meldezeitfensters nicht vollständig anwesend, kann das Team -für die Teamwertung- vom Wettkampf ausgeschlossen werden.
- 4.1.3 Die Berücksichtigung der anwesenden Teammitglieder in der Einzelwertung bleibt hiervon unberührt.

4.2 Ablauf der Disziplinantritte

- 4.2.1 Die Disziplinen werden nacheinander von allen Athletinnen und Athleten absolviert. Die Reihenfolge für alle Disziplinen wird am Wettkampftag durch die Wettkampfleitung nach dem Zufallsprinzip bestimmt und bekanntgegeben. In jeder Disziplin starten zuerst alle Frauen und danach die Männer.
- 4.2.2 Jeder Teilnehmer hat gemäß der Athletenreihenfolge nach Aufruf des Athleten maximal 30 Sekunden Zeit, um sich unmittelbar vor das entsprechende Gerät bzw. in unmittelbare Nähe von diesem zu begeben. Sämtliche Vorbereitungen (z. B. Anlegen des Gürtels mit Kettlebell, Anlegen der Gewichtsweste, ggf. Vorbereitung der Handflächen mit Magnesium) müssen nach 30 Sekunden abgeschlossen sein. Die

Vorbereitungen sollten daher vor Aufruf des Athleten beginnen (vgl. siehe hierzu: Aushang der Athletenreihenfolge).

- 4.2.3 Auch nach Beendigung eines jeden Disziplintritts hat der Athlet maximal 30 Sekunden Zeit, um den unmittelbaren Wettkampfbereich der jeweiligen Disziplin zu verlassen. Eine Überschreitung des Zeitlimits vor oder nach dem Disziplintritt kann mit einem Fehlversuch (0 Punkte) in der jeweiligen Disziplin geahndet werden.
- 4.2.4 Jeder Athlet hat für jede Disziplin einen Versuch. Darüber hinaus gelten für die einzelnen Disziplinengruppen spezifische Ablaufvorschriften.
- 4.2.5 Jedes Disziplinergebnis ist jedem Athleten unmittelbar nach seinem Versuch durch den jeweils hierfür zuständigen Kampf- bzw. Zählrichter mitzuteilen. Den Kampfrichtern wird vor Bekanntgabe des Disziplinergebnisses eine angemessene Beratungszeit eingeräumt.

4.3 Ende des Wettkampfs

- 4.3.1 Der Wettkampf ist offiziell beendet, sobald alle Disziplinen von jedem gemeldeten und anwesenden Athleten absolviert worden sind, sofern diese nicht disqualifiziert worden sind, vom Wettkampf ausgeschlossen wurden oder die Wettkampfstätte verlassen haben.
- 4.3.2 Die Siegerehrung, die unmittelbar nach Ende des Wettkampfes stattfindet, ist nicht Teil des offiziellen Wettkampfes.

5. VERANTWORTLICHKEITEN

Am Wettkampftag gelten folgende Verantwortlichkeiten:

5.1 Wettkampfleitung

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. Sie verantwortet die korrekte Protokollierung aller Disziplinversuche in der Wettkampftabelle und sorgt für einen reibungslosen Ablauf. Die Einteilung und Funktionsverteilung der Kampfrichter sind in ihrer Verantwortung. Außerdem behält sie bei Entscheidungsfindungen in Ausnahmesituationen das letzte Wort. Sofern erforderlich, kann die Wettkampfleitung am Wettkampftag zusätzlich auch andere Aufgaben wahrnehmen wie der Einsatz als Kampfrichter.

5.2 Kampf- und Zählrichter

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

6. AUSFÜHRUNG, REGELVERSTÖßE UND LEISTUNGSBEWERTUNG

Das folgende Kapitel gibt Informationen zur korrekten Ausführung jeder einzelnen Disziplin, den möglichen Regelverstößen sowie Informationen zur Leistungsbewertung durch die Kampf- und Zählrichter.

6.1 Bar Muscle Up

6.1.1 Ablauf

- Sobald sich der Athlet unmittelbar vor dem Gerät bzw. in unmittelbare Nähe von diesem befindet, wird nach verbalem Signal des Zählrichters („Ready!“) aus der Ausgangsposition die Pendelbewegung eingeleitet und so der Versuch gestartet
- Vor der ersten Aufwärtsbewegung darf der Athlet als Sonderregelung beliebig oft nach vorne und hinten pendeln.

- Zum Einleiten einer gültigen Wiederholung muss der Athlet nach jeder Abwärtsbewegung im Lockout einmal auspendeln (überwinden von mindestens 2, jedoch nicht mehr als 3 Umkehrpunkten), bevor er die nächste Wiederholung einleitet.
- Auspendeln bedeutet, dass der Körper unmittelbar nach der Abwärtsbewegung nach vorne in Richtung des Pendelbegrenzers schwingt (bis zum 1. Umkehrpunkt), nach hinten zurückschwingt (bis zum 2. Umkehrpunkt) und erneut nach vorne schwingt (bis zum 3. Umkehrpunkt). Ein weiteres zurückschwingen (überwinden des 3. Umkehrpunkts) ist erlaubt. Die Aufwärtsbewegung muss jedoch vor dem Überwinden des 4. Umkehrpunkts eingeleitet werden.

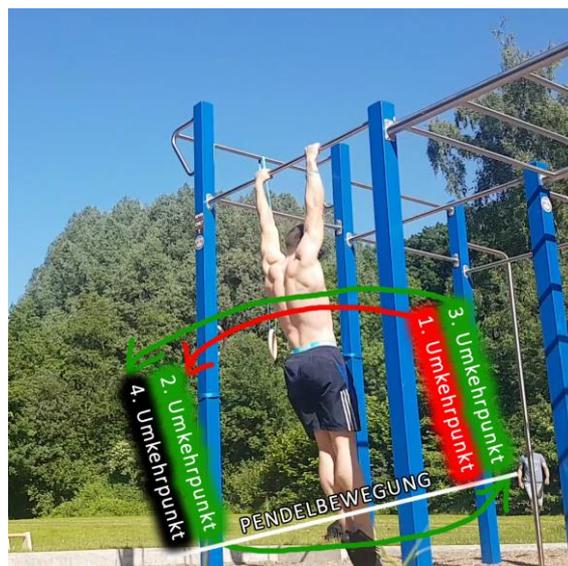


Abbildung 5 stellt die Pendelbewegung des Körpers und die vier Umkehrpunkte grafisch dar. Die Aufwärtsbewegung darf nach Überwinden des zweiten oder dritten Umkehrpunkts erfolgen.

Zug in **roter** Phase

Zug in **grüner** Phase

Überwinden des 4. UP

No Rep

Gültige Rep

Ende des Versuchs

- Die Bewegungsamplitude der Pendelbewegung ist dem Athleten selbst überlassen, sofern er in der Ausgangsposition oder Aufwärtsbewegung nicht den Pendelbegrenzer berührt.
- In der Abwärtsbewegung ist ein leichtes Berühren des Bandes geduldet (am 1. Umkehrpunkt).
- Zum Einleiten jeder Wiederholung hat der Athlet nach sichtbarer Erreichung des oberen Umkehrpunkts (Dip-Stütz-Position / Dip-Lockout) maximal 3 Sekunden Zeit.
- Der Versuch gilt als beendet bei einem harten Regelverstoß gemäß Kapitel 7.1.3.3.

Grafische Darstellung der vier Umkehrpunkte mit Erläuterung:



Abbildung 1 zeigt den Athleten beim Erreichen des ersten Umkehrpunkts in der Abwärtsbewegung.

Der Athlet darf vor oder nach dem 1. Umkehrpunkt nicht die Aufwärtsbewegung einleiten.



Abbildung 2 zeigt den Athleten beim Erreichen des zweiten Umkehrpunkts.

Eine eingeleitete Wiederholung ist erst nach Überwinden des 2. Umkehrpunktes gültig.



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

Der Athlet darf die Aufwärtsbewegung nach Überwinden des 2. oder 3. Umkehrpunkts einleiten.



Abbildung 4 zeigt den Athleten in der Aufwärtsbewegung.

Der Athlet muss die Aufwärtsbewegung vor Überwinden des 4. Umkehrpunkts einleiten, da er sonst die Ausgangsposition verlässt und der Versuch damit beendet werden muss.

6.1.2 Ausführung

		PHASE	BEWEGUNGS AUSFÜHRUNG			
		Ausgangsposition (Plattform/Boden)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Plattform- oder Bodenkontakt mit beiden Füßen ▪ Beide Hände umgreifen im Obergriff (Ristgriff) die Stange. ▪ Das Handgelenk berührt nicht die Stange (False Grip nicht erlaubt) 			
		„Ready!“ Signal				
DISZIPLINVERSUCH		Pendelbewegung (Hang-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kein Plattform- oder Bodenkontakt mehr ▪ Ellenbogen sind vollständig gestreckt ▪ Wahlweise im passiven oder aktiven Hang ▪ Körper pendelt vorwärts u. o. rückwärts bis zum Zug ▪ Beachte zu frühe / zu späte Einleitung der Aufwärtsbewegung (s.u.) 	Gleichbleibende Knie- und Hüftstreckung		
		Aufwärtsbewegung (Zug, Transition)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Körper bewegt sich gleichmäßig aufwärts ▪ Überwindung der Klimmzugstange (Transition) ▪ Herausdrücken des Körpers (Bar Dip) 			
		Oberer Umkehrpunkt (Dip-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ellenbogen sind vollständig gestreckt (Stütz) 			
		Abwärtsbewegung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ablauf in umgekehrter Reihenfolge zur Aufwärtsbewegung ▪ Die Abwärtsbewegung ist beendet, wenn der 2. Umkehrpunkt in der Pendelbewegung erreicht bzw. überwunden ist 			
		Endposition	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Endposition entspricht der Pendelbewegung 			

6.1.3 Regelverstöße

6.1.3.1 Verwarnungen

Eine Verwarnung wird ausgesprochen und mit gelber Flagge signalisiert, wenn mindestens eine der folgenden Regelverstöße auftritt. Bei insgesamt zwei Verwarnungen muss der Versuch beendet werden:

	Regelverstoß	Erläuterung
BMU 1	Überschreitung des 3 Sekunden-Zeitlimits im oberen Umkehrpunkt	Wird bei einer Wiederholung im oberen Umkehrpunkt (Dip-Stütz-Position) das Zeitlimit von 3 Sekunden überschritten, wird eine Verwarnung ausgesprochen (1. Verwarnung!). Unmittelbar nach der ersten Verwarnung beginnt die nächste 3-Sekundenzeitnahme. Jede 3-Sekundenzeitnahme endet, sobald der obere Umkehrpunkt verlassen wird.

6.1.3.2 No Rep

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

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
BMU 2	Startsignal	Nicht abwarten des Startsignals
BMU 3	Zu frühe Einleitung einer Wiederholung	Der Athlet leitet die Aufwärtsbewegung eines Bar Muscle Ups ein, bevor der 2. Umkehrpunkt in der Pendelbewegung überwunden wurde.
BMU 4	Lockout	Die Ellenbogen erreichen nicht sichtbar die Gelenkendstellung vor der Aufwärtsbewegung (Hang-Lockout) oder der Endposition (Dip-Lockout).
BMU 5	Kick	Eine deutliche Veränderung der Kniestreckung bzw. -beugung während des Versuches und zu einem Vorteil des Athleten führt
BMU 6	Berührung des Pendelbegrenzers	Der Athlet berührt den Pendelbegrenzer mit seinen Füßen, Beinen oder mit anderen Körperteilen während der Ausgangsposition oder der Aufwärtsbewegung. Anmerkung: In der Abwärtsbewegung ist ein leichtes Berühren des Bandes geduldet (am 1. Umkehrpunkt).
BMU 7	Asynchrone Transition	Der Athlet führt in der Aufwärtsbewegung beim Überwinden der Pull Up Bar eine ungleichmäßige Transition durch. Ein Ellenbogen wird dabei schneller als der andere an der Stange vorbeigeführt.
BMU 8	Pause / Dip Hold	Keine durchgehend flüssige Transition. Eine Verweildauer länger als 1 Sek. im Dip Hold (Bewegungsstillstand) vor dem Dip-Lockout.
BMU 9	Grip-Verlust	Vollständiger Verlust des Kontakts zur Klimmzugstange mit mind. einer Hand.
BMU 10	Keine flüssige Aufwärtsbewegung	Keine durchgehende Aufwärtsbewegung (z. B. kurzes Anhalten in der Zugphase). Grinding (langsame Zug- und Drückphase meist in den letzten Wiederholungen) ist erlaubt, sofern kein anderer Regelverstoß vorliegt.

6.1.3.3 Harte Regelverstöße (Ende des Versuchs)

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

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
BMU 11	Zu späte Einleitung der Aufwärtsbewegung	Sobald nach der Abwärtsbewegung in der Ausgangsposition der vierte Umkehrpunkt überwunden wird.
BMU 12	Bodenkontakt	Die Füße berühren nach erstmaligem Einnehmen der Ausgangsposition den Boden.
BMU 13	Zwei Verwarnungen	Bei insgesamt zwei Verwarnungen.

6.1.4 Leistungsbewertung

Jeder Bar Muscle Up Versuch wird von vier Kampfrichtern und zwei Zählrichtern beurteilt. Die Bezeichnungen, Aufgaben und Kennzeichnungen eines Regelverstoßes der Kampf- bzw. Zählrichter sind folgender Tabelle zu entnehmen:

	Bezeichnung	Aufgabe	Kennzeichnung des Regelverstoßes	Flaggenfarbe
Kampfrichter	Form-Kampfrichter	Beurteilt, ob die Formaspekte des Körpers eingehalten werden, insbesondere die unteren Extremitäten wie die Bein- streckung.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Pendel-Kampfrichter	Beurteilt, ob der Pendelbegrenzer in der Aufwärtsbewegung berührt oder überschritten wird und ob das Auspendeln erfolgte.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Lockout-Kampfrichter	Beurteilt die Ellenbogenstreckung im unteren und oberen Umkehrpunkt.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Zeit-Kampfrichter	Zuständig für die Zeitnahme während der Wiederholungen im oberen Umkehrpunkt und Erteilung von Verwarnungen bei Verstößen. Nach der 2. Verwarnung beendet er den Versuch.	Bei Zeitüberschreitung verbale Ansage (1./2. Verwarnung!) und heben der gelben Flagge.	Gelb
Zählrichter	Zählrichter	Zählt alle Wiederholungen, die der Athlet absolviert und erteilt das Startsignal (Ready!).	/	/
	No Rep-Zählrichter	Zählt alle nicht gewerteten Wiederholungen, die von den 4 Kampfrichtern angezeigt werden.	/	/

6.1.5 Weitere Bestimmungen

Eigenschaften zum Setting	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stangendurchmesser: 33,7 mm ▪ Stangenhöhe (Boden bis Oberkante): 250 cm ▪ Stangenbreite: 121 cm ▪ Oberfläche der Stange: Polierter Edelstahl (Hersteller: PLAYPARC) ▪ Pendelbegrenzerposition: 70 cm vor der Pull Up Bar senkrecht zum Boden ▪ Pendelbegrenzerhöhe: 180 cm ▪ Sonstiges: Aufstiegshilfe vorhanden (Turnkasten/Box) 	<p>Diese Abbildung veranschaulicht den Athleten in der Ausgangsposition vor dem installierten Pendelbegrenzer.</p>
---------------------------	---	--

6.2 Ring Muscle Up

6.2.1 Ablauf

- Die Athletin begibt sich nach Aufruf zur Wettkampfplattform. Im Anschluss nimmt die Athletin im Ristgriff (False Grip erlaubt) die Ausgangsposition ein.
- Nach dem Kommando des Kampfrichters „Ready!“ darf die Athletin ihren Disziplinversuch starten. Der Versuch gilt als begonnen, sobald der Körper den Kontakt zur Plattform oder zum Boden verliert. Die Athletin muss nach Verlassen der Plattform bzw. des Bodens, ohne zu pendeln (Deadhang) und mit vollständig gestreckten Ellenbogen, den Zug einleiten.
- Nach der Aufwärtsbewegung und anschließendem Herausdrücken des Körpers (Ring Dip) ist der obere Umkehrpunkt erst dann erreicht, wenn die Ellenbogen vollständig gestreckt sind (Dip-Lockout). Eine leichte gleichbleibende Bein- oder Hüftbeugung über den gesamten Versuch ist gestattet, sofern diese sich nicht währenddessen deutlich zum Vorteil der Athletin verändert.
- Die Wiederholung gilt als abgeschlossen, sobald die Endposition (entspricht der Startposition/Hang-Lockout) wieder erreicht ist.
- Zum Einleiten jeder Wiederholung hat die Athletin nach sichtbarer Erreichung des oberen Umkehrpunkts (Dip-Stütz-Position / Dip-Lockout) maximal 3 Sekunden Zeit.
- Der Versuch gilt als beendet bei einem harten Regelverstoß gemäß Kapitel 7.2.3.3.

6.2.2 Ausführung

	Ausgangsposition (Plattform/Boden)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Plattform- oder Bodenkontakt mit beiden Füßen ▪ Beide Hände umgreifen im Obergriff (Ristgriff) die Ringe. ▪ Das Handgelenk darf die Ringe berühren (False Grip) 	
	„Ready!“ Signal		
DISZIPLINVERSUCH	Startposition (Hang-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kein Plattform- oder Bodenkontakt mehr ▪ Ellenbogen sind vollständig gestreckt ▪ Körper pendelt nicht (Deadhang) 	Gleichbleibende Knie- und Hüftstreckung
	Aufwärtsbewegung (Zug, Transition)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Körper bewegt sich gleichmäßig aufwärts ▪ Überwindung der Turnringe (Transition) ▪ Herausdrücken des Körpers (Ring Dip) 	
	Oberer Umkehrpunkt (Dip-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ellenbogen sind vollständig gestreckt (Ring Turn Out) 	
	Abwärtsbewegung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Körper wird abgesenkt, bis die Endposition erreicht ist. 	
	Endposition	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Endposition entspricht der Startposition 	

6.2.3 Regelverstöße

6.2.3.1 Verwarnungen

Eine Verwarnung wird ausgesprochen und mit gelber Flagge signalisiert, wenn mindestens eine der folgenden Regelverstöße auftritt. Bei insgesamt zwei Verwarnungen muss der Versuch beendet werden:

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
RMU 1	Überschreitung des 3 Sekunden-Zeitlimits in der Startposition oder im oberen Umkehrpunkt	Wird bei einer Wiederholung in der Startposition oder im oberen Umkehrpunkt (Support Hold / RTO) das Zeitlimit von 3 Sekunden überschritten, wird eine Verwarnung ausgesprochen (1. Verwarnung!). Unmittelbar nach der ersten Verwarnung beginnt die nächste 3-Sekundenzeitnahme. Jede 3-Sekundenzeitnahme endet, sobald der obere Umkehrpunkt verlassen wird.

6.2.3.2 No Rep

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

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
RMU 2	Startsignal	Nicht abwarten des Startsignals
RMU 3	Lockout	Die Ellenbogen erreichen nicht sichtbar die Gelenkendstellung vor der Aufwärtsbewegung (Hang-Lockout) oder der Endposition (Dip-Lockout / Ring Turn Out).
RMU 4	Kick	Eine deutliche Veränderung der Kniestreckung bzw. -beugung während des Versuches und zu einem Vorteil des Athleten führt.
RMU 5	Hip Drive / Kip	Eine deutliche Veränderung der Hüftstreckung bzw. -beugung der Beine aus dem Hüftgelenk während der Aufwärtsbewegung und zu einem Vorteil des Athleten führt.
RMU 6	Asynchrone Transition	Die Athletin führt in der Aufwärtsbewegung beim Überwinden der Turnringe eine ungleichmäßige Transition durch. Ein Ellenbogen wird dabei schneller als der andere an den Turnringen vorbeigeführt.
RMU 7	Pause / Dip Hold	Keine durchgehend flüssige Transition. Eine Verweildauer länger als 1 Sek. im Dip Hold (Bewegungstillstand) vor dem Dip-Lockout.
RMU 8	Grip-Verlust	Vollständiger Verlust des Kontakts zu den Turnringen mit mind. einer Hand.
RMU 9	Keine flüssige Aufwärtsbewegung	Keine durchgehende Aufwärtsbewegung (z. B. kurzes Anhalten in der Zugphase). Grinding (langsame Zug- und Drückphase meist in den letzten Wiederholungen) ist erlaubt, sofern kein anderer Regelverstoß vorliegt.

6.2.3.3 Harte Regelverstöße (Ende des Versuchs)

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

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
RMU 10	Bodenkontakt	Die Füße berühren nach erstmaligem Einnehmen der Startposition den Boden.
RMU 11	Zwei Verwarnungen	Bei insgesamt zwei Verwarnungen.

6.2.4 Leistungsbewertung

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

	Bezeichnung	Aufgabe	Kennzeichnung des Regelverstoßes	Flaggenfarbe
Kampfrichter	Form-Kampfrichter	Beurteilt, ob die Formaspekte des Körpers eingehalten werden, insbesondere die unteren Extremitäten wie die Bein- streckung und die Vermeidung eines Bodenkontakts.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Lockout-Kampfrichter	Beurteilt die Ellenbogenstreckung im unteren und oberen Umkehrpunkt (Support Hold / RTO)	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Zeit-Kampfrichter	Zuständig für die Zeitnahme während der Wiederholungen in der Ausgangsposition sowie im unteren Umkehrpunkt und Erteilung von Verwarnungen bei Verstößen. Nach der 2. Verwarnung beendet er den Versuch.	Bei Zeitüberschreitung verbale Ansage (1./2. Verwarnung!) und heben der gelben Flagge.	Gelb
Zählrichter	Zählrichter	Zählt alle Wiederholungen, die der Athlet absolviert und erteilt das Startsignal (Ready!).	/	/
	No Rep-Zählrichter	Zählt alle nicht gewerteten Wiederholungen, die von den 3 Kampfrichtern angezeigt werden.	/	/

6.2.5 Weitere Bestimmungen

Griffart	<ul style="list-style-type: none"> Ring Muscle Ups werden in der Ausgangsposition im Ristgriff oder Falsegrip ausgeführt.
Ringabstand	<ul style="list-style-type: none"> Der Abstand zwischen den Ringen kann von der Athletin vor dem Versuch beliebig eingestellt werden. Die Höheneinstellung bleibt hiervon unberührt.
Eigenschaften zum Setting	<ul style="list-style-type: none"> Ringdurchmesser: 28 mm Material der Ringe: Holz Höhenposition der Ringe (Boden bis Unterkante Ring): 190 cm Sonstiges: Aufstiegshilfe vorhanden <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p><i>Diese Abbildung veranschaulicht das Setting für die Ring Muscle Ups.</i></p> </div> </div>

6.3 Pull Ups

6.3.1 Ablauf

- Sobald sich der Athlet unmittelbar vor dem Gerät bzw. in unmittelbare Nähe von diesem befindet, wird nach verbalem Signal des Zählrichters (**Ready!**) aus der Ausgangsposition der Disziplinversuch gestartet.
- Unmittelbar nach Einnahme der Startposition gibt der zuständige Kampfrichter das Signal zur Einleitung der ersten Wiederholung (**durch Antippen**).
- Zum Einleiten jeder Wiederholung hat der Athlet nach Signal durch den zuständigen Kampfrichter (**immer durch Antippen**) maximal 3 Sekunden Zeit. Diese Regelung gilt auch für die erste Wiederholung.
- Der Versuch gilt als beendet bei einem harten Regelverstoß gemäß Kap. 7.3.3-3.

6.3.2 Ausführung

		PHASE	BEWEGUNGS AUSFÜHRUNG			
		Ausgangsposition (Plattform/Boden)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Plattform- oder Bodenkontakt mit beiden Füßen ▪ Beide Hände umgreifen im Obergriff (Ristgriff) die Stange. ▪ Das Handgelenk darf die Ringe berühren (False Grip) 			
		„Ready!“ Signal				
DISZIPLINVERSUCH		Startposition (Hang-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kein Plattform- oder Bodenkontakt mehr ▪ Ellenbogen sind vollständig gestreckt ▪ Körper pendelt nicht (Deadhang) 	Gleichbleibende Knie- und Hüftstreckung		
		Aufwärtsbewegung (Zug)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Körper bewegt sich durch Beugung der Ellenbogen aufwärts 			
		Oberer Umkehrpunkt	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ein 5 cm über der Pull Up Stange gespanntes Band (Höhenmarkierung) muss sichtbar mit dem Kinn berührt werden. ▪ Die Beine sind in Verlängerung des Rumpfes gestreckt und geschlossen. 			
		Abwärtsbewegung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Körper wird abgesenkt, bis die Endposition erreicht ist. 			
		Endposition	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Endposition entspricht der Startposition 			

- Die genauen Vorgaben im oberen Umkehrpunkt für eine gültige Wiederholung sind aus den folgenden Grafiken zu entnehmen:

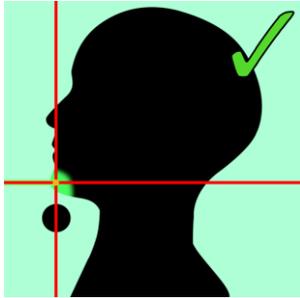


Abbildung 1
Gültige Rep

Das Band über der Stange wird sichtbar mit dem Kinn berührt.

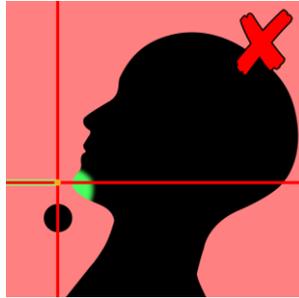


Abbildung 2
No Rep

Das Kinn befindet sich zwar auf gleicher Höhe des Bandes, berührt es jedoch nicht.

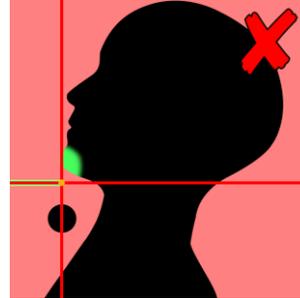


Abbildung 3
No Rep

Das Kinn befindet sich oberhalb des Bandes, berührt es jedoch nicht.

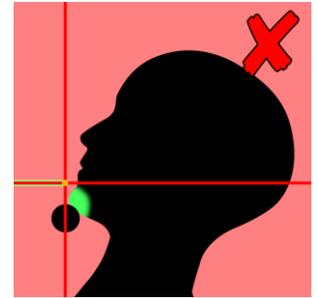


Abbildung 4
No Rep

Das Kinn befindet sich oberhalb der Stange, berührt jedoch nicht das Band.



Abbildung 5
Gültige Rep

Das Band über der Stange wird sichtbar mit dem Kinn berührt. Hier mit einem aufrechten Kopf.

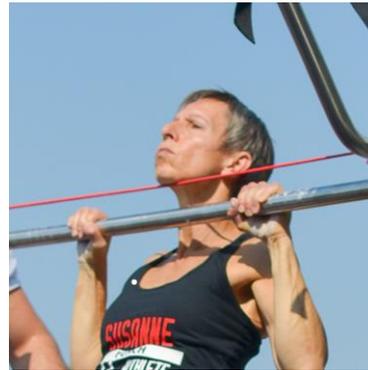


Abbildung 6
Gültige Rep

Das Band über der Stange wird sichtbar mit dem unteren Teil des Kinns berührt.

6.3.3 Regelverstöße

6.3.3.1 Verwarnungen

Eine Verwarnung wird ausgesprochen und mit gelber Flagge signalisiert, wenn mindestens eine der folgenden Regelverstöße auftritt. Bei insgesamt zwei Verwarnungen muss der Versuch beendet werden:

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
PU 1	Überschreitung des 3 Sekunden-Zeitlimits in der Startposition	Wird das Zeitlimit von 3 Sekunden in der Startposition überschritten, wird eine Verwarnung ausgesprochen (1. Verwarnung!). Unmittelbar nach der ersten Verwarnung beginnt die nächste 3-Sekundenzeitnahme. Jede 3-Sekundenzeitnahme endet, sobald eine Wiederholung eingeleitet wird und beginnt erneut, sobald die Endposition bzw. Startposition erneut erreicht wird.

6.3.3.2 No Rep

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

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
PU 2	(Start-)Signal	Nicht abwarten des Signals des Kampfrichters.
PU 3	Lockout	Die Ellenbogen erreichen nicht sichtbar die Gelenkendstellung vor der Aufwärtsbewegung bzw. in der Start-/Endposition.
PU 4	Kick	Eine deutliche Veränderung der Kniestreckung bzw. -beugung während des Versuches und zu einem Vorteil des Athleten führt (wie beim BMU/RMU).
PU 5	Berührung des Pendelbegrenzers	Der angebrachte Pendelbegrenzer wird mit den Füßen, Beinen oder mit anderen Körperteilen berührt.
PU 6	Höhe	Der Athlet berührt nicht mit dem Kinn das 5 cm über der Stange angebrachte Band im oberen Umkehrpunkt.
PU 7	Grip-Verlust	Verlust des Kontakts zur Pull Up Stange mit mind. einer Hand (Anmerkung: Nachgreifen d.h. eine Verbesserung des Griffs ist im unteren Umkehrpunkt gestattet, solange beide Hände Kontakt zur Stange haben).
PU 8	Keine flüssige Aufwärtsbewegung	Der Athlet führt keine durchgehende Aufwärtsbewegung durch (z. B. kurzes Anhalten in der Zugphase). Grinding (langsame Zugphase meist in den letzten Wiederholungen) ist erlaubt, sofern kein anderer Regelverstoß vorliegt.

6.3.3.3 Harte Regelverstöße (Ende des Versuchs)

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

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
PU 9	Bodenkontakt	Die Füße berühren nach erstmaligem Einnehmen der Startposition den Boden.
PU 10	Zwei Verwarnungen	Bei insgesamt zwei Verwarnungen.

6.3.4 Leistungsbewertung

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

	Bezeichnung	Aufgabe	Kennzeichnung des Regelverstoßes	Flaggenfarbe
Kampfrichter	Höhen-Kampfrichter	Beurteilt, ob das Band im oberen Umkehrpunkt regelkonform mit dem Kinn berührt wird.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Form-Kampfrichter	Beurteilt, ob der Pendelbegrenzer berührt oder überschritten wird und achtet auf alle weiteren Formaspekte in den unteren Extremitäten.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Lockout-Kampfrichter	Beurteilt die Ellenbogenstreckung im unteren Umkehrpunkt. Weiterhin erteilt er das Tipp -Signal zur Einleitung der Wiederholungen.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Zeit-Kampfrichter	Zuständig für die Zeitnahme während der Wiederholungen in der Ausgangsposition und Erteilung von Verwarnungen bei Verstößen. Nach der 2. Verwarnung beendet er den Versuch.	Bei Zeitüberschreitung verbale Ansage (1./2. Verwarnung!) und heben der gelben Flagge.	Gelb
Zählrichter	Zählrichter	Zählt alle Wiederholungen, die der Athlet absolviert und erteilt das Startsignal (Ready!).	/	/
	No Rep-Zählrichter	Zählt alle nicht gewerteten Wiederholungen, die von den 4 Kampfrichtern angezeigt werden.	/	/

6.3.5 Weitere Bestimmungen

<p>Griffart</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pull Ups werden im Ristgriff ausgeführt. Der Daumen sollte hierbei die Stange von unten umschließen. Eine Änderung der Griffart während des Versuchs ist nicht gestattet und wird mit dem Beenden des Versuchs geahndet.  
<p>Griffbreite</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Griffbreite kann vom Athleten selbst festgelegt werden. Eine Änderung der Griffbreite während des Versuchs ist nicht gestattet und wird mit dem Beenden des Versuchs geahndet.
<p>Befestigung der Kettlebell</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Kettlebell wird mithilfe eines zur Verfügung gestellten Gürtels mit einer Kette, Bandschlinge oder eines Seiles und zwei/drei Karabinern am Rumpf befestigt. Das Gewicht muss während des Versuchs vor den geschlossenen Beinen liegen. Die Wicklung der Kette obliegt dem Athleten.
<p>Eigenschaften zum Setting</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stangendurchmesser: 33,7 mm ▪ Stangenhöhe (Boden bis Oberkante): 250 cm ▪ Stangenbreite: 121 cm ▪ Höhenmarkierung oberhalb der Stange (Band): 5 cm ▪ Oberfläche der Stange: Polierter Edelstahl (Hersteller: PLAYPARC) ▪ Pendelbegrenzerposition: 45 cm vor der Pull Up Bar senkrecht zum Boden ▪ Pendelbegrenzerhöhe: 140 cm ▪ Art des Gürtels: Nylon ▪ Art des Gewichts: Kettlebell ▪ Gewicht: Männer: 20 kg, Frauen: bodyweighted ▪ Sonstiges: Aufstiegshilfe vorhanden  <p><i>Diese Abbildung zeigt die Pull Up Bar mit der 5 cm oberhalb der Stange angebrachten Höhenmarkierung.</i></p>  <p><i>Diese Abbildung veranschaulicht den Pendelbegrenzer.</i></p>

6.4 Dips

6.4.1 Ablauf

- Sobald sich der Athlet unmittelbar vor dem Gerät bzw. in unmittelbare Nähe von diesem befindet, wird nach verbalem Signal des Zählrichters (**Ready!**) aus der Ausgangsposition die Startposition eingenommen.
- Unmittelbar nach Einnahme der Startposition gibt der zuständige Kampfrichter das Signal zur Einleitung der ersten Wiederholung (**durch Antippen**).
- Zum Einleiten jeder Wiederholung hat der Athlet nach Signal durch den zuständigen Kampfrichter (**immer durch Antippen**) maximal 3 Sekunden Zeit. Diese Regelung gilt auch für die erste Wiederholung.
- Der Versuch gilt als beendet bei einem harten Regelverstoß gemäß Kap. 7.4.3.3.

6.4.2 Ausführung

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

PHASE		BEWEGUNGS AUSFÜHRUNG	
Ausgangsposition (Plattform/Boden)		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Plattform- oder Bodenkontakt mit beiden Füßen ▪ Beide Hände umgreifen die Holmstangen des Dip-Barrens 	
„Ready!“ Signal			
DISZIPLINVERSUCH	Startposition (Dip-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kein Plattform- oder Bodenkontakt mehr ▪ Ellenbogen sind vollständig gestreckt 	
	Signal des Kampfrichters durch Antippen		
	Abwärtsbewegung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Körper bewegt sich abwärts durch Beugung der Ellenbogen 	
	Umkehrposition	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der höchste Punkt der Schultermuskulatur befindet sich mind. auf oder unterhalb der horizontalen Linie zum höchsten Punkt des Ellenbogens (<i>Abb. 1</i>) ▪ Der höchste Punkt des Hüftknochens ist mind. auf gleicher Höhe mit der Oberkante der Dip-Stange 	
	Aufwärtsbewegung (Druck)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Körper bewegt sich aufwärts durch Streckung der Ellenbogen 	
	Endposition (Dip-Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entspricht der Startposition 	
		Gleichbleibende Kniestreckung	

6.4.3 Regelverstöße

6.4.3.1 Verwarnungen

Eine Verwarnung wird ausgesprochen und mit gelber Verwarnflagge signalisiert, wenn mindestens eine der folgenden Regelverstöße auftritt. Bei insgesamt zwei Verwarnungen muss der Versuch beendet werden:

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
DIP 1	Überschreitung des 3 Sekunden-Zeitlimits in der Startposition	Wird das Zeitlimit von 3 Sekunden in der Startposition überschritten, wird eine Verwarnung ausgesprochen (1. Verwarnung!). Unmittelbar nach der ersten Verwarnung beginnt die nächste 3-Sekundenzeitnahme. Jede 3-Sekundenzeitnahme endet, sobald eine Wiederholung eingeleitet wird und beginnt erneut, sobald die Endposition bzw. Startposition erneut erreicht wird.

6.4.3.2 No Rep

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

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
DIP 2	(Start-)Signal	Nicht abwarten des Signals des Kampfrichters.
DIP 3	Tiefe	Nicht ausreichende Tiefe im Dip. Der höchste Punkt der Schultermuskulatur befindet sich oberhalb der horizontalen Linie zum höchsten Punkt des Ellenbogens (<i>Abb. 2</i>).
DIP 4	Wegverkürzung	Der höchste Punkt des Hüftknochens ist oberhalb der Oberkante der Dip-Stange (<i>Abb. 3, 4</i>).
DIP 5	Lockout	Die Ellenbogen erreichen nicht sichtbar die Gelenkendstellung in der Start- oder Endposition (<i>Abb. 5</i>).
DIP 6	Kick	Eine deutliche Veränderung der Kniestreckung bzw. -beugung während des Versuches und zu einem Vorteil des Athleten führt (<i>Abb. 6</i>).
DIP 7	Überstreckung	Überstreckung der Wirbelsäule und resultierender Kontrollverlust über das Gewicht (<i>Abb. 7</i>).
DIP 8	Abwärtsbewegung	Eine Umkehr der Bewegungsrichtung in eine Abwärtsbewegung, bevor die Endposition erreicht wurde.

Grafische Darstellung verschiedener Regelverstöße in der Dip Disziplin:

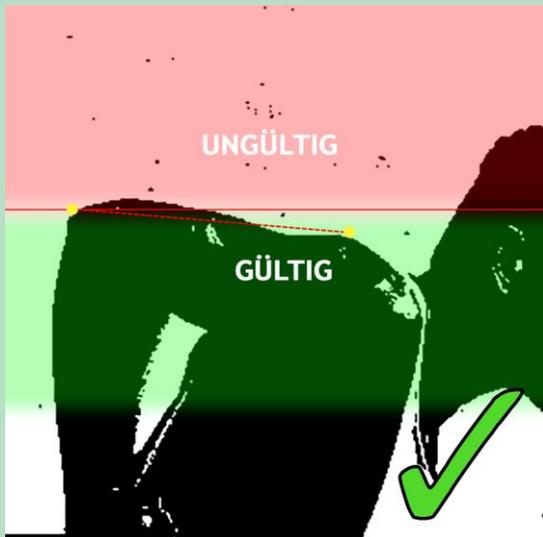


ABBILDUNG 1
GÜLTIGE TIEFE

Der höchste Punkt der Schultermuskulatur (gelb) befindet sich unterhalb der horizontalen roten Linie, die den höchsten Punkt des Ellenbogens darstellt.

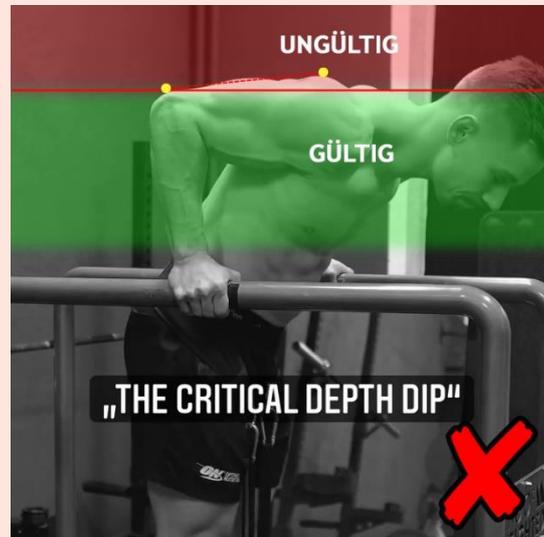


ABBILDUNG 2
REGELVERSTOß [DIP 3]
UNGÜLTIGE TIEFE

Der höchste Punkt der Schultermuskulatur (gelb) befindet sich oberhalb der horizontalen roten Linie, die den höchsten Punkt des Ellenbogens darstellt.

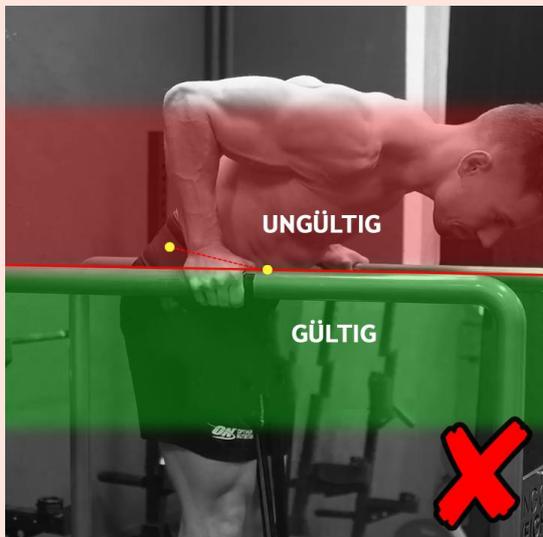


ABBILDUNG 3
REGELVERSTOß [DIP 4]
UNGÜLTIG DURCH WEGVERKÜRZUNG

Der höchste Punkt des Hüftknochens ist grenzwertig oberhalb der Oberkante der Dip-Stange.

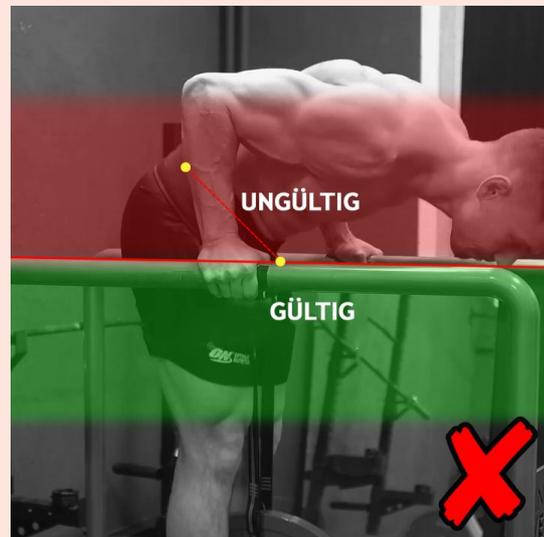


ABBILDUNG 4
REGELVERSTOß [DIP 4]
UNGÜLTIG DURCH WEGVERKÜRZUNG

Der höchste Punkt des Hüftknochens ist deutlich oberhalb der Oberkante der Dip-Stange.

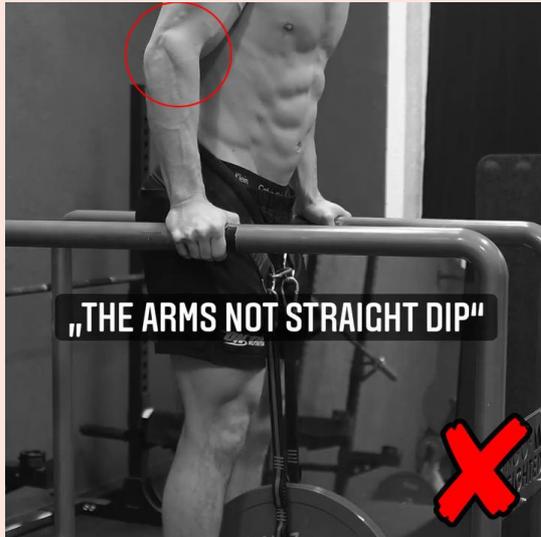


ABBILDUNG 5
REGELVERSTOß [DIP 5]
UNGÜLTIG DURCH FEHLENDES LOCKOUT

Die Ellenbogen sind in der Start- oder Endposition nicht vollständig gestreckt.



ABBILDUNG 6
REGELVERSTOß [DIP 6]
UNGÜLTIG DURCH KICK

Eine deutliche Veränderung der Kniestreckung bzw. -beugung während des Versuches und zu einem Vorteil des Athleten führt ist nicht erlaubt. Eine leichte Veränderung während des Versuches wird toleriert (wie beim BMU/RMU).

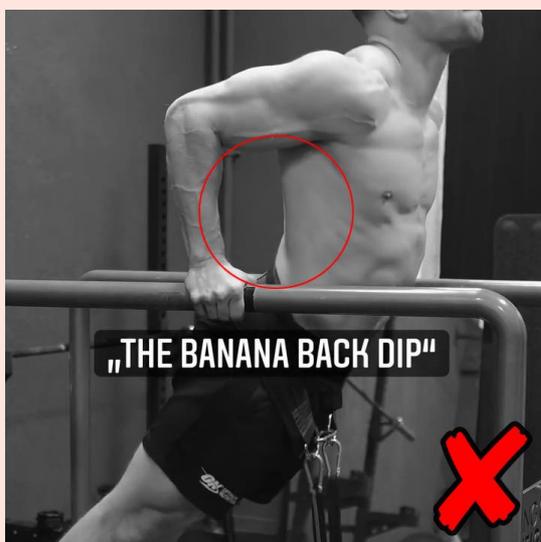


ABBILDUNG 7
REGELVERSTOß [DIP 7]
UNGÜLTIG DURCH ÜBERSTRECKUNG

Eine Überstreckung der Wirbelsäule und ein daraus resultierender Kontrollverlust über das Gewicht ist nicht gestattet.

6.4.3.3 Harte Regelverstöße (Ende des Versuchs)

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

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
DIP 9	Bodenkontakt	Die Füße berühren nach erstmaligem Einnehmen der Ausgangsposition den Boden.
DIP 10	Zwei Verwarnungen	Bei insgesamt zwei Verwarnungen.

6.4.4 Leistungsbewertung

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

	Bezeichnung	Aufgabe	Kennzeichnung des Regelverstoßes	Flaggenfarbe
Kampfrichter	Tiefen-Kampfrichter	Beurteilt, ob die Tiefe der Dip-Wiederholung regelkonform genügt.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Lockout-Kampfrichter	Beurteilt die Ellenbogenstreckung in der Ausgangsposition. Weiterhin erteilt der Lockout-kampfrichter das Tipp -Signal zur Einleitung der Wiederholungen.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Form-Kampfrichter	Beurteilt, ob die Formaspekte des Körpers eingehalten werden, insbesondere die Körperspannung und der unteren Extremitäten (Der höchste Punkt des Hüftknochens ist oberhalb der Oberkante der Dip-Stange).	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Zeit-Kampfrichter	Zuständig für die Zeitnahme während der Wiederholungen in der Ausgangsposition und Erteilung von Verwarnungen bei Verstößen. Nach der 2. Verwarnung beendet er den Versuch.	Bei Zeitüberschreitung verbale Ansage (1./2. Verwarnung!) und heben der gelben Flagge.	Gelb
Zählrichter	Zählrichter	Zählt alle Wiederholungen, die der Athlet absolviert und erteilt das Startsignal (Ready!).	/	/
	No Rep-Zählrichter	Zählt alle nicht gewerteten Wiederholungen, die von den 4 Kampfrichtern angezeigt werden.	/	/

6.4.5 Weitere Bestimmungen

Abstand des Parallelbarrens	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Für den Versuch darf der Athlet den Abstand zwischen den Holmen (55-60 cm) beliebig wählen. Der Parallelbarren läuft konisch zu.
Befestigung der Kettlebell	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Kettlebell wird mithilfe eines zur Verfügung gestellten Gürtels mit einer Kette, Bandschlinge oder eines Seiles und zwei/drei Karabinern am Rumpf befestigt. Das Gewicht muss während des Versuchs vor den geschlossenen Beinen liegen. Die Wicklung der Kette obliegt dem Athleten.
Eigenschaften zum Setting	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Holmendurchmesser: 48,3 mm ▪ Holmenhöhe (Boden bis Oberkante): 140 cm ▪ Breite der Holmengasse (Mitte-Mitte): 55-60 cm konisch zulaufend ▪ Oberfläche der Stange: Stahl (Hersteller: PLAYPARC) ▪ Art des Gürtels: Nylon ▪ Art des Gewichts: Kettlebell ▪ Gewicht: Männer: 32 kg, Frauen: bodyweightet ▪ Sonstiges: Aufstiegshilfe vorhanden

6.5 Back Squats

6.5.1 Ablauf

- Sobald sich der Athlet unmittelbar vor dem Gerät bzw. in unmittelbare Nähe von diesem befindet, sollte der Athlet nach verbalem Signal des Zählrichters (**Ready!**) mit dem Herausnehmen der Hantel aus den Ständern beginnen.
- Dem Athleten darf beim Herausnehmen der Hantel aus den Ständern geholfen werden. Nach dem Herausnehmen muss sich der Athlet rückwärts in die Startposition begeben.
- Unmittelbar nach Einnahme der Startposition gibt der Zählrichter das verbale Signal zur Einleitung der ersten Wiederholung (**Go!**).
- Zum Einleiten jeder Wiederholung hat der Athlet nach sichtbarer Erreichung der Endposition maximal 3 Sekunden Zeit.
- Kann der Athlet keine weiteren Wiederholungen mehr realisieren oder erhält er zwei Verwarnungen, muss die Hantel mit Unterstützung von zwei Helfern zurück in die Ständer gelegt werden. Lässt der Athlet die Hantel mutwillig fallen, kann der Versuch mit einem Fehlversuch (0 Punkte) geahndet werden.
- Der Versuch gilt als beendet, wenn der Athlet das Ende seines Versuchs signalisiert, die Hantel eigenständig zurück auf die Ständer legt oder einen harten Regelverstoß gemäß Kapitel 7.5.4 begeht.

6.5.2 Ausführung

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

		PHASE	BEWEGUNGS AUSFÜHRUNG
		Ausgangsposition	<ul style="list-style-type: none"> Athlet befindet sich vor dem Ständer Herausnehmen der Hantel nach dem „Ready!“ Signal Athlet begibt sich rückwärts in Startposition
DISZIPLINVERSUCH		Startposition (Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> Hantel wird horizontal auf der Schulter gehalten Hände und Finger umgreifen die Stange an beliebiger Position Athlet befindet sich vor den Ständern Aufrechter Stand mit vollständig gestreckten Knie
	„Go!“ Signal (nur bei erster Wdh.)		
		Abwärtsbewegung	<ul style="list-style-type: none"> Absenken des Körpers durch Beugung der Knie
		Umkehrposition	<ul style="list-style-type: none"> Die Oberflächen der Oberschenkel im Hüftgelenk sind tiefer als die Oberseiten der Knie
		Aufwärtsbewegung (Druck, Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> Aufrichtung des Körpers durch vollständige Streckung der Knie
		Endposition	<ul style="list-style-type: none"> Entspricht der Startposition

6.5.3 Regelverstöße

6.5.3.1 Verwarnungen

Eine Verwarnung wird ausgesprochen und mit gelber Verwarnflagge signalisiert, wenn mindestens eine der folgenden Regelverstöße auftritt. Bei insgesamt zwei Verwarnungen muss der Versuch beendet werden:

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
BS 1	Überschreitung des 3 Sekunden-Zeitlimits in der Startposition	Wird das Zeitlimit von 3 Sekunden in der Start-/Endposition überschritten, wird eine Verwarnung ausgesprochen (1. Verwarnung!). Unmittelbar nach der ersten Verwarnung beginnt die nächste 3-Sekundenzeitnahme. Jede 3-Sekundenzeitnahme endet, sobald eine Wiederholung eingeleitet wird und beginnt erneut, sobald die Endposition bzw. Startposition erneut erreicht wird.

6.5.3.2 No Rep

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

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
BS 2	Startsignal	Nicht abwarten des Startsignals („Go!“)
BS 3	Lockout	Keine aufrechte Stellung mit gestreckten Knien (Lockout) vor Beginn oder nach Ende eines jeden Versuchs.
BS 4	Tiefe	Nicht ausreichende Tiefe in der Kniebeuge. Die Oberflächen der Oberschenkel im Hüftgelenk sind höher als die Oberseiten der Knie.
BS 5	Oberschenkelkontakt	Berühren der Oberschenkel mit Ellenbogen oder Oberarmen. Ein leichtes Berühren wird toleriert, sofern es dem Athleten keinen Vorteil verschafft.
BS 6	Bouncing	Doppeltes Aufschaukeln am tiefsten Punkt der Kniebeuge oder eine Abwärtsbewegung beim Aufrichten.
BS 7	Stand	Bewegungen der Füße nach vorne, hinten oder zur Seite sind nicht erlaubt. Ein Schaukeln zwischen Ballen und Ferse ist erlaubt.
BS 8	Abwärtsbewegung	Eine Umkehr der Bewegungsrichtung in eine Abwärtsbewegung, bevor die Endposition erreicht wurde.
BS 9	Hantelsturz	Ein Fallenlassen oder „Wegwerfen“ der Hantel, ohne Zurücklegen in die Ständer.
BS 10	Hilfestellung	Spotter berührt die Hantel oder den Athleten während des Versuchs, um diesen zu erleichtern

6.5.3.3 Harte Regelverstöße (Ende des Versuchs)

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

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
BS 11	Kraftverlust	Wenn die Aufwärtsbewegung nicht mehr aus eigener Kraft erfolgen kann.
BS 12	Zwei Verwarnungen	Bei insgesamt zwei Verwarnungen.

6.5.4 Leistungsbewertung

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

	Bezeichnung	Aufgabe	Kennzeichnung des Regelverstoßes	Flaggenfarbe
Kampfrichter	Lockout-Kampfrichter	Beurteilt, ob die Startposition bzw. die Endposition regelkonform eingenommen wird.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Tiefen-Kampfrichter	Beurteilt, ob die regelkonforme Tiefe erreicht wird und achtet auf alle weiteren Formaspekte in der unteren Bewegungsphase.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Zeit-Kampfrichter	Zuständig für die Zeitnahme während der Wiederholungen in der Start-/Endposition und Erteilung von Verwarnungen bei Verstößen. Nach der 2. Verwarnung beendet er den Versuch.	Bei Zeitüberschreitung verbale Ansage (1./2. Verwarnung!) und heben der gelben Flagge.	Gelb
Zählrichter	Zählrichter	Zählt alle Wiederholungen, die der Athlet absolviert und erteilt das Startsignal (Ready!) und (Go!).	/	/
	No Rep-Zählrichter	Zählt alle nicht gewerteten Wiederholungen, die von den 3 Kampfrichtern angezeigt werden.	/	/

6.5.5 Weitere Bestimmungen

Griffart	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Griffart kann beliebig gewählt werden. Highbar Squat- und Lowbar Squat-Varianten sowie Zwischenstufen sind gestattet
Eigenschaften zum Setting	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stangengewicht: 20 kg ▪ Stangenaufnahme: Ø 50 mm ▪ Ablage für die Langhantel: 2 Langhantelständer ▪ Gesamtgewicht: 100 kg Männer, 60 kg Frauen ▪ Art des Gewichts: Hantelscheiben ▪ Sonstiges: Standfester ebenerdiger Untergrund

6.6 Handstand

6.6.1 Ablauf

- Sobald sich der Athlet unmittelbar vor dem Gerät bzw. in unmittelbare Nähe von diesem befindet, sollte nach verbalem Signal des Zählrichters (**Ready!**) die Halteposition eingenommen werden.
- Sobald die Halteposition erstmalig kontrolliert und korrekt eingenommen wird und alle drei roten Flaggen der Kampfrichter gesenkt werden, beginnt die Zeitnahme.
- Sollte die Ausführungsqualität des Handstands gemäß Kapitel 7.6.2 ab Einnehmen der Halteposition unzureichend sein und nicht alle drei roten Flaggen der Kampfrichter gesenkt werden, erfolgt keine Zeitnahme.
- Sollte das Erreichen der Halteposition (z.B. durch Aufschwingen oder Heben) beim ersten Versuch nicht gelingen, werden dem Athleten zwei weitere Versuche gewährt. Nach dem ersten fehlgeschlagenen Versuch hat der Athlet 30 Sekunden Zeit für den zweiten und dritten Versuch.
- Das Umsetzen mit den Händen (Nachgreifen) in der Aufschwung- oder Hebe- phase des Handstands ist gestattet.
- Der Versuch gilt als beendet bei einem harten Regelverstoß gemäß Kapitel 7.6.4.

6.6.2 Ausführung

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

Bewegungsphase	Bewegungsausführung
Einnehmen der Halteposition	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Das Einnehmen der Halteposition auf den Parallettes erfolgt durch Aufschwingen bzw. Heben nach individueller Art ohne Hilfestellung.
Halteposition (Handstand)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der gesamte Körper bildet eine Linie (senkrecht zum Boden). ▪ Die Füße sind vollständig zusammengeführt. ▪ Handgelenk, Schultergelenk, Hüftgelenk und Fußgelenk bilden eine möglichst gerade Linie. ▪ Ellenbogengelenke und Kniegelenke sind vollständig gestreckt. ▪ Aktives Heben aus dem Schultergürtel ist erwünscht.

- Eine korrekte Halteposition wird anhand folgender Abbildung veranschaulicht:

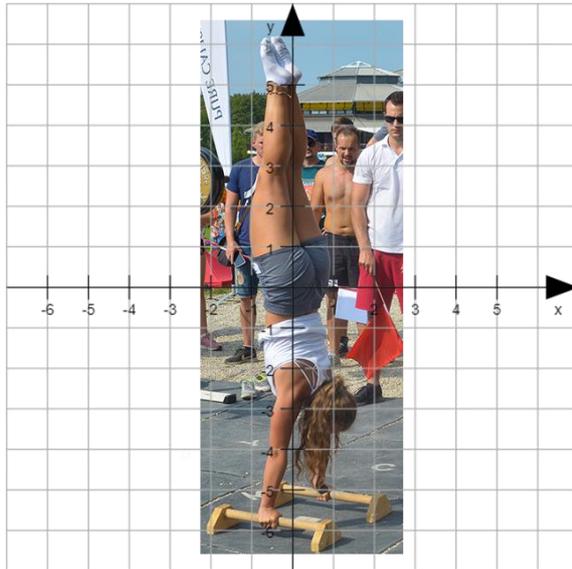


Abbildung 1
Gültige Halteposition

Die Athletin bildet von Hand- bis zum Fußgelenk eine ausreichend gerade Linie.

Formabweichungen, die im Kapitel 7.6.3.2 ausführlich beschrieben sind, führen zu Strafsekunden auf die ermittelte Gesamthaltedauer bis hin zu einem frühzeitigeren Ende des Versuchs.

6.6.3 Regelverstöße

6.6.3.1 Verwarnungen (Strafsekunde)

Eine Verwarnung wird ausgesprochen und mit einem **kurzen Anheben** von **mind. zwei Flaggen** signalisiert, wenn mindestens eine der folgenden Regelverstöße auftritt. Jede Verwarnung wird mit einer Strafsekunde geahndet. Die Summe der Strafsekunden wird von der Gesamtdauer der ermittelten Haltedauer abgezogen. Bei insgesamt drei Verwarnungen oder dem durchgehenden Anheben von drei Flaggen für mind. drei Sekunden endet die Zeitnahme.

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
HS 1	Kurzfristige Formabweichung (1-3 Flaggen kurzweilig)	<p>Eine kurzfristige Formabweichung bedeutet, dass für einen kurzen Augenblick nicht der vorgeschriebenen Halteposition entsprochen wird. Darunter zählen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kurzes deutliches Beugen der Ellenbogen ▪ Kurzes deutliches Beugen der Knie ▪ Kurzes öffnen oder überkreuzen der Beine ▪ Kurze Hohlkreuzbildung ▪ Kurzer deutlicher Verlust der geraden Linie

6.6.3.2 Harte Regelverstöße (Ende des Versuchs)

Die Zeitnahme endet, wenn mindestens eine der Regelverstöße auftritt:

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
HS 2	Verlassen der korrekten Halteposition	Bei Veränderung der Handposition oder Verlassen der Parallettes.
HS 3	Langfristige Formabweichung (3 Flaggen durchgehend)	<p>Wenn gleichzeitig drei gelbe Flaggen für mind. drei Sekunden gehoben werden.</p> <p>Die Flaggen werden durchgehend gehoben, wenn eine langfristige Formabweichung vorliegt. Dies ist der Fall, wenn die Ausführungsqualität allmählich abnimmt.</p> <p>Dazu zählt mind. eine der folgenden Formabweichungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hohlkreuzbildung ▪ Beugen der Beine ▪ Beugen der Arme ▪ Öffnen der Beine ▪ Verlust der geraden Linie
HS 4	Versuchsverzögerung	Nach dem ersten fehlgeschlagenen Versuch leitet der Athlet den zweiten und dritten Versuch nicht innerhalb von 20 Sekunden ein.

6.6.4 Leistungsbewertung

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

	Bezeichnung	Aufgabe	Kennzeichnung des Regelverstoßes	Flaggenfarbe
Kampfrichter	1. Form-Kampfrichter	Der 1. Form-Kampfrichter beurteilt, ob eine kurzfristige oder langfristige Formabweichung vorliegt.	Bei <u>kurzfristiger</u> Formabweichung: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sichtbares Heben der gelben Flagge für einen kurzen Moment. Bei <u>langfristiger</u> Formabweichung: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Durchgehend sichtbares Heben der gelben Flagge für die Dauer, bis die Ausführungsqualität wieder regelkonform ist. 	Gelb
	2. Form-Kampfrichter	Der 2. Form-Kampfrichter beurteilt, ob eine kurzfristige oder langfristige Formabweichung vorliegt.		Gelb
	3. Form-Kampfrichter	Der 3. Form-Kampfrichter beurteilt, ob eine kurzfristige oder langfristige Formabweichung vorliegt.		Gelb
Zählrichter	Zählrichter	Zuständig für die Zeitnahme der Halteposition und beendet diese im Falle eines harten Regelverstoßes. Des Weiteren erteilt er das Startsignal (Ready!) und (Go!).	/	/
	Flag-Zählrichter	Zählt alle Verwarnungen (alle Doppelflaggen) und beendet den Versuch, sobald drei Flaggen gleichzeitig durchgehend für mind. 3 Sekunden gehoben werden.	/	/

6.6.5 Weitere Bestimmungen

Griffart	<ul style="list-style-type: none"> Der Handstand wird im Speichgriff ausgeführt. Der Daumen sollte hierbei die Stange von unten umschließen. Eine Änderung der Griffart während des Versuchs ist nicht gestattet und wird mit einer Verwarnung geahndet. 
Abstand der Parallettes	<ul style="list-style-type: none"> Den Abstand zwischen den Parallettes darf der Athlet vor dem Versuch beliebig breit einstellen. Die Holme müssen parallel zueinanderstehen.
Eigenschaften zum Setting	<ul style="list-style-type: none"> Holmendurchmesser: 40 mm Holmenhöhe (Boden bis Oberkante): 10 cm Abstand zwischen den Holmen: individuell Art der Parallettes: Holz/Metall Material der Holme: Holz

6.7 Push Ups

6.7.1 Ablauf

- Sobald sich der Athlet unmittelbar vor dem Gerät bzw. in unmittelbare Nähe von diesem befindet, wird nach verbalem Signal des Zählrichters (**Ready!**) die Ausgangsposition eingenommen.
- Unmittelbar nach Einnahme der Ausgangsposition gibt der zuständige Kampfrichter das Signal zur Einleitung der ersten Wiederholung (**durch Antippen**).
- Zum Einleiten jeder Wiederholung hat der Athlet nach Signal durch den zuständigen Kampfrichter (**immer durch Antippen**) maximal 3 Sekunden Zeit. Diese Regelung gilt auch für die erste Wiederholung.
- Der Versuch gilt als beendet bei einem harten Regelverstoß gemäß Kapitel 7.7.3.3.

6.7.2 Ausführung

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

PHASE	BEWEGUNGS AUSFÜHRUNG
Ausgangsposition (Push Up Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> Aktives Stützen mit komplett gestreckten Ellenbogengelenken auf den Parallettes.
Signal des Kampfrichters durch Antippen	
Abwärtsbewegung	<ul style="list-style-type: none"> Die Ellenbogen werden zum Rumpf bzw. am Rumpf vorbeigeführt, bis der unter Umkehrpunkt erreicht ist.
Umkehrposition	<ul style="list-style-type: none"> Ein in 26 cm Höhe parallel über dem Boden gespanntes Gummiband muss sichtbar mit dem Oberkörper bzw. der Gewichtsweste berührt werden.
Aufwärtsbewegung (Druck)	<ul style="list-style-type: none"> Die Ellenbogen werden so lange am Rumpf vorbeigeführt, bis der obere Umkehrpunkt erreicht ist.
Endposition (Push Up Lockout)	<ul style="list-style-type: none"> Entspricht der Ausgangsposition

Gleichbleibende Körperspannung
(Nacken, Rumpf und Beine bilden eine Linie)

- Die genauen Vorgaben für eine gültige Wiederholung im unteren Umkehrpunkt sind der folgenden Grafik zu entnehmen:

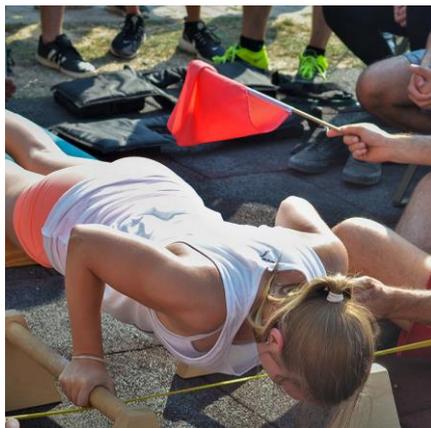


Abbildung 1
Gültige Rep

Der Körper bzw. die Gewichtsweste der Athletin/des Athleten muss sichtbar die Tiefenmarkierung (Band) berühren.

Herunterhängende Kleidung zählt nicht als Körper. Bei deutlich erschwerten Beurteilungsbedingungen durch zu lockerliegende Kleidung werden im Zweifel No Reps wegen unzureichender Tiefe gezählt.

6.7.3 Regelverstöße

6.7.3.1 Verwarnungen

Eine Verwarnung wird ausgesprochen und mit gelber Verwarnflagge signalisiert, wenn mindestens eine der folgenden Regelverstöße auftritt. Bei insgesamt zwei Verwarnungen muss der Versuch beendet werden:

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
PUS 1	Überschreitung des 3 Sekunden-Zeitlimits in der Ausgangsposition	Wird das Zeitlimit von 3 Sekunden in der Ausgangsposition überschritten, wird eine Verwarnung ausgesprochen (1. Verwarnung!). Unmittelbar nach der ersten Verwarnung beginnt die nächste 3-Sekundenzeitnahme. Jede 3-Sekundenzeitnahme endet, sobald eine Wiederholung eingeleitet wird und beginnt erneut, sobald die Endposition bzw. Ausgangsposition erneut erreicht wird.

6.7.3.2 No Rep

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

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
PUS 2	(Start-)Signal	Nicht abwarten des Signals des Kampfrichters.
PUS 3	Kein Lockout	Der Athlet erreicht in seinen Ellenbogen nicht sichtbar die Gelenkendstellung (Lockout) in der Ausgangsposition.
PUS 4	Öffnen der Beine	Der Athlet öffnet während der Push Up Bewegung die Beine.
PUS 5	Verschränken der Beine oder Füße	Der Athlet verschränkt die Beine oder die Füße während der Push Up Bewegung.
PUS 6	Starkes Hohlkreuz	Der Athlet verliert die Rumpfspannung und bildet ein Hohlkreuz in der Ausgangsposition, der Ab- oder Aufwärtsbewegung.
PUS 7	Starker Rundrücken	Der Athlet verliert die Rumpfspannung und bildet einen Rundrücken in der Ausgangsposition, der Ab- oder Aufwärtsbewegung.
PUS 8	Verlust der Körperstabilität	Der Athlet bewegt seinen Ober- und Unterkörper ungleichmäßig in der Ab- oder Aufwärtsbewegung (Ober- und Unterkörper bilden keine Linie!).
PUS 9	Kein Bandkontakt	Der Athlet berührt nicht mit der Gewichtsweste bzw. mit dem Oberkörper sichtbar die Tiefenmarkierung (Band) im unteren Umkehrpunkt.
PUS 10	Verlust des Kontakts zum Holm mit mind. einer Hand	Der Athlet verliert den Kontakt zu den Parallettes mit mind. einer Hand vollständig (Anmerkung: Nachgreifen, d.h. eine Verbesserung des Griffs ist im oberen Umkehrpunkt gestattet, solange beide Hände Kontakt zum Holm haben).
PUS 11	Keine flüssige Aufwärtsbewegung	Der Athlet führt keine durchgehende Aufwärtsbewegung durch (z. B. kurzes Anhalten in der Drückphase). Grinding (langsame Drückphase meist in den letzten Wiederholungen) ist erlaubt, sofern kein anderer Regelverstoß vorliegt.

6.7.3.3 Harte Regelverstöße (Ende des Versuchs)

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

Nr.	Regelverstoß	Erläuterung
PUS 12	Bodenkontakt	Ein Körperteil (z.B. Knie) berührt nach erstmaligem Einnehmen der Ausgangsposition den Boden.
PUS 13	Zwei Verwarnungen	Bei insgesamt zwei Verwarnungen muss der Versuch beendet werden.

6.7.4 Leistungsbewertung

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

	Bezeichnung	Aufgabe	Kennzeichnung des Regelverstoßes	Flaggenfarbe
Kampfrichter	Tiefen-Kampfrichter	Beurteilt, ob das Band im unteren Umkehrpunkt regelkonform mit der Gewichtsweste bzw. Brust berührt wird.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Lockout-Kampfrichter	Beurteilt die Ellenbogenstreckung in der Ausgangsposition. Weiterhin erteilt der Lockout-kampfrichter das Tipp -Signal zur Einleitung der Wiederholungen.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Form-Kampfrichter	Beurteilt, ob die Formaspekte des Körpers eingehalten werden, insbesondere die Körperspannung und unteren Extremitäten.	Sichtbares Heben der roten Flagge.	Rot
	Zeit-Kampfrichter	Zuständig für die Zeitnahme während der Wiederholungen in der Ausgangsposition und Erteilung von Verwarnungen bei Verstößen. Nach der 2. Verwarnung beendet er den Versuch.	Bei Zeitüberschreitung verbale Ansage (1./2. Verwarnung!) und heben der gelben Flagge.	Gelb
Zählrichter	Zählrichter	Zählt alle Wiederholungen, die der Athlet absolviert und erteilt das Startsignal (Ready!).	/	/
	No Rep-Zählrichter	Zählt alle nicht gewerteten Wiederholungen, die von den 4 Kampfrichtern angezeigt werden.	/	/

6.7.5 Weitere Bestimmungen

<p>Griffart</p>	<ul style="list-style-type: none"> Push Ups werden im Speichgriff ausgeführt. Der Daumen sollte hierbei die Holme von unten umschließen. Eine Änderung der Griffart während des Versuchs ist nicht gestattet und wird mit dem Beenden des Versuchs geahndet. Die Griffposition muss innerhalb einer festgelegten Markierung gewählt werden.  <p><i>Die Griffposition muss innerhalb der zwei Markierungen auf den Holmen (hier weiß) gewählt werden. Der Abstand zwischen den beiden Holmen kann vom Athleten jedoch individuell festgelegt werden.</i></p>
<p>Abstand der Parallettes</p>	<ul style="list-style-type: none"> Den Abstand zwischen den Parallettes darf der Athlet vor dem Versuch beliebig breit einstellen. Die Holme müssen jedoch parallel zueinanderstehen.
<p>Befestigung der Gewichtsweste</p>	<ul style="list-style-type: none"> Die Gewichtsweste muss eng und sicher am Körper angebracht werden. Im Falle des Verdachts einer fehlerhaften Anbringung darf ein Kampfrichter diese vor dem Versuch beanstanden und entsprechend nachjustieren.
<p>Eigenschaften zum Setting</p>	<ul style="list-style-type: none"> Holmendurchmesser: 40 mm Holmenhöhe (Boden bis Oberkante): 30 cm Art der Parallettes: Holz/Metall Höhe der Tiefenmarkierung oberhalb des Bodens (Band): 26 cm Abstand zwischen den Holmen: individuell Material der Holme: Holz Art der Gewichtsweste: Blockgewichte Gewicht: Männer: 20 kg, Frauen: bodyweight Sonstiges: Die Füße werden auf einer ca. 30 cm hohen Plattform positioniert.  <p><i>Auf diesen beiden Abbildungen ist der Aufbau des Settings dargestellt. Die Tiefenmarkierung liegt auf der Unterkantenhöhe der Parallettes Holme. Die Position der Plattform für die Füße entspricht der Körpergröße des Athletens.</i></p>

7. BEKLEIDUNG UND PERSÖNLICHE AUSTRÜSTUNG

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

7.1 Startnummern

Jeder Athlet hat während des gesamten Wettkampfes seine Startnummer sichtbar am Körper zu tragen. Die Startnummer wird dem Athleten bei seiner Anmeldung am Veranstaltungstag vor Wettkampfbeginn ausgehändigt. Kommt es während des Wettkampfes zu einem Verlust der Startnummer, ist dies unmittelbar bei der Wettkampfleitung anzumelden, sodass eine neue Startnummer ausgehändigt wird.

7.2 Oberkörperbekleidung

Beim Tragen von Oberkörperbekleidung müssen die Ellenbogengelenke bei Durchführung der Disziplinen (Ausnahme Back Squats) stets sichtbar sein. Für Athleten besteht keine Pflicht zum Tragen einer Oberkörperbekleidung mit Ausnahme der Push Up Disziplin aus hygienischen Gründen. Für Athletinnen gilt insbesondere bei der Push Up Disziplin eine möglichst nicht zu lockerliegende Bekleidung, die z. B. durch herunterhängenden Stoff den Blick des zuständigen Kampfrichters auf den Körperkontakt mit der Tiefenmarkierung (Band) beeinträchtigt. Das Tragen von bewegungsunterstützender Oberkörperbekleidung ist nicht gestattet. Kompressionskleidung ist gestattet.

7.3 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.

7.4 Schuhwerk und Fußbekleidung

Jedem Athleten ist es gestattet in jeder Disziplin barfuß anzutreten oder auch Socken oder Schuhe zu tragen. Das Tragen spezieller Lifting-Schuhe mit erhöhter Ferse (Fersenkeil) ist bei Durchführung der Back Squats gestattet. Socken dürfen die Knie nicht ganz oder teilweise bedecken.

7.5 **Bart**

Athleten mit einem Bart, welcher das Kinn bedeckt, sollten diesen bei Pull Ups mit einem Band o.Ä. abbinden, damit ein Kinnkontakt mit der Höhenmarkierung (Band) für den zuständigen Kampfrichter erkennbar ist.

7.6 **Bandagen bzw. Manschetten**

Das Tragen von Handgelenksbandagen bzw. von Handgelenksmanschetten, Kniebandagen bzw. zylinderförmige Kniemanschetten (z.B. aus Neopren) und anderen Bandagen ist in keiner Disziplin gestattet.

7.7 **Chalk**

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

7.8 **Beugegürtel**

Die Nutzung von Beugegürteln ist in keiner Disziplin gestattet.

7.9 **Sonstige Hilfsmittel**

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

7.10 **Kontrolle**

Die Kontrolle der Kleidung und der persönlichen Ausrüstung eines am Wettkampf teilnehmenden Athleten kann jederzeit während des Wettkampfs bis unmittelbar vor jedem Disziplinantritt durch einen Kampfrichter oder durch die Wettkampfleitung erfolgen. Bei Verstoß gegen die Vorschriften oder bei grundlegendem Zweifel gegenüber der Kleidung oder der persönlichen Ausrüstung kann der Kampfrichter oder die Wettkampfleitung nach Maßgabe dieses Regelwerks den Athleten auffordern die Kleidung oder die persönliche Ausrüstung regelkonform anzupassen. Kann dem nicht Folge geleistet werden, kann die Wettkampfleitung nach angemessener Beratung und einstimmiger Entscheidung mit den Kampfrichtern den betroffenen Athleten von einer Disziplin oder vom gesamten Wettkampf ausschließen. Der Betroffene ist von der Wettkampfleitung über die getroffene Entscheidung zu informieren. Die

Entscheidung ist endgültig und es gibt kein Berufungsorgan dagegen. Wird ein möglicher Verstoß eines am Wettkampf teilnehmenden Athleten gegen die Kleidungs- und Ausrüstungsvorschrift von einem Kampfrichter oder der Wettkampfleitung nicht vor Beginn des Disziplinersuchs des betroffenen Athleten angezeigt und beginnt bzw. beendet der Athlet die Disziplin regelkonform, erstreckt sich die Anzeige des Verstoßes nur auf die folgenden Disziplinen.

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

8.2 Verletzung

Wenn sich ein Athlet während des Aufwärmens oder des Wettkampfes verletzt oder irgendwelche Anzeichen zeigt, dass seine Gesundheit beeinträchtigt ist und das Wohlbefinden des Athleten ernsthaft in Gefahr ist, hat die Wettkampfleitung nach einem möglichen Gespräch, das sie dem Betroffenen anbieten muss, und nach angemessener Beratung mit den Kampfrichtern das Recht den Athleten aus dem Wettkampf oder von einzelnen Disziplinen auszuschließen. Nach einer einstimmigen Entscheidung der Wettkampfleitung und der Kampfrichter ist der Betroffene von der Wettkampfleitung über die getroffene Entscheidung zu informieren. Die Entscheidung ist endgültig und es gibt kein Berufungsorgan dagegen.

8.3 Proteste

Gegen Kampfrichterentscheidungen können unmittelbar nachdem der Athlet die Disziplin absolviert hat und bevor der nächste Athlet an der Reihe ist, Widerspruch (Protest) durch den Athleten selbst oder von einem anderen Wettkampfteilnehmer eingelegt werden. Der Widerspruch muss an die Wettkampfleitung gerichtet werden. Der Protest wird nicht berücksichtigt, solange diese Bedingungen nicht erfüllt sind.

Wenn es notwendig erscheint, kann die Wettkampfleitung den Ablauf der Veranstaltung kurzzeitig unterbrechen und sich mit den Kampfrichtern für eine Beratung zurückziehen. Kommt die Wettkampfleitung zusammen mit den Kampfrichtern hierbei nach angemessener Überlegung einstimmig zu dem Entschluss, dass der Protest von unbedeutender oder boshafter Natur ist, kann der Protestierende nach Ermessen der Wettkampfleitung und der Kampfrichter vom Wettkampf ausgeschlossen werden. Der Protestierende und ggf. der Betroffene ist von der Wettkampfleitung über die getroffene Entscheidung zu informieren. Die Entscheidung ist endgültig und es gibt kein Berufungsorgan dagegen.

8.4 Anti Doping

Der DCSV spricht sich im Zusammenhang mit der Teilnahme von Athleten an Repz on Fire, aber auch im Allgemeinen, eindeutig gegen Doping im Sport gemäß den aktuellen Richtlinien der World Anti-Doping Agency (WADA) aus. Hierzu zählt insbesondere der Gebrauch oder Besitz verbotener Substanzen oder verbotener Methoden. Auch der Handel mit verbotenen Substanzen oder verbotenen Methoden sowie die Beratung oder negative Beeinflussung Anderer in Hinblick auf die Verwendung verbotener Substanzen oder verbotener Methoden durch einen Wettkampfteilnehmer von Repz on Fire wird nicht toleriert. Der DCSV sieht Sanktionen gegen Wettkampfteilnehmer vor, die wegen eines Dopingvergehens vor, während oder nach dem Wettkampf nachweislich für schuldig befunden werden.

9. GÜLTIGKEIT

Dieses Regelwerk tritt mit Beschluss des Gesamtpräsidiums des DCSV vom 03.07.2022 in Kraft und hat Gültigkeit bis zur Änderung.