



**GERMAN CALISTHENICS LEAGUE**

# **REGELWERK**

**LOCAL / QUALIFYING**

**DCSV**  
DEUTSCHER CALISTHENICS  
UND STREETLIFTING VERBAND

**CALISTHENICS**  
*Deutschland*

Diese Wettkampfbestimmungen beinhalten die aktuellen Regularien für das Calisthenics Wettkampfformat German Calisthenics League (GCL) des Deutschen Calisthenics und Streetlifting Verbands e.V.

Das Regelwerk wurde vom DCSV Gesamtpräsidium beschlossen und am 19.04.2023 veröffentlicht.

Wir danken allen Unterstützern und Partnern, die Durchführung der GCL 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

© 2023 Deutscher Calisthenics und Streetlifting Verband e.V.

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

# Vorwort

Liebe Athletinnen und Athleten,

die GCL geht in das dritte Jahr und bereits mehr als zwei Austragungsorte können wir dieses Jahr verzeichnen. Mit drei niedrighschwelligen Disziplinen, die an so gut wie jedem Calisthenics Park trainiert und absolviert werden können, möchten wir dem vielfach an uns herangetragenen Wunsch gerecht werden, einen attraktiven Wettkampf für die gesamte Calisthenics Community in Deutschland zu ermöglichen. Auf diese Weise möchten wir insbesondere auch Calisthenics Neulingen und weniger fortgeschrittenen Athletinnen und Athleten die Chance geben, sich in motivierender Atmosphäre und unter moderaten Leistungsanforderungen in einem attraktiven Wettkampf zu erproben.

Erstmalig in einem bundesdeutschen Calisthenics Wettkampf gibt es in der GCL außerdem auch eine Altersklassen- und Gewichtswertung. So möchten wir einen möglichst fairen Wettkampf ermöglichen und allen Sportlerinnen und Sportlern, egal ob jung oder alt, die Chance auf ein motivierendes Kräftemessen geben.

Mit Blick auf die Zukunft möchten wir weitere Ausrichtungsstätten finden, sodass nach Durchführung mehrerer GCL Locals innerhalb eines Jahres ein bundesweites Finale mit den Besten der Besten ermöglicht wird. Das ist die Vision, die wir mit der GCL verfolgen und du hast nun die Chance von Anfang an bei den ersten Wettkämpfen dabei zu sein.

Viel Erfolg bei der Vorbereitung. Wir freuen uns auf deine Teilnahme!

Sportliche Grüße



David Gwizdz  
Präsident

# INHALTSVERZEICHNIS

|          |  |          |  |
|----------|--|----------|--|
| <b>1</b> | <b>ALLGEMEINES.....5</b>                 | <b>5</b> | <b>LEISTUNGSBEURTEILUNG .....17</b>        |
| 1.1      | Geltungsbereich..... 5                   | 5.1      | Zuständigkeiten ..... 17                   |
| 1.2      | Anmeldeverfahren..... 5                  | 5.2      | Pull Up ..... 17                           |
| <b>2</b> | <b>DISZIPLINEN UND WERTUNGSKAT.....5</b> | 5.3      | Dip..... 18                                |
| 2.1      | Allgemeines..... 5                       | 5.4      | Pistol Squat..... 18                       |
| 2.2      | Wertungskategorien..... 6                | <b>6</b> | <b>FUNKTIONÄRE UND MITWIRKENDE.....19</b>  |
| 2.3      | Punktevergabe..... 6                     | 6.1      | Wettkampfleitung..... 19                   |
| 2.4      | Punktgleichstand..... 7                  | 6.2      | Kampf- und Zählrichter..... 19             |
| 2.5      | Disziplinreihenfolge..... 7              | <b>7</b> | <b>BEKLEIDUNG UND HILFSMITTEL.....19</b>   |
| <b>3</b> | <b>ALLGEMEINER WETTKAMPFABLAUF.....7</b> | 7.1      | Bekleidung ..... 19                        |
| 3.1      | Athletenmeldung..... 7                   | 7.2      | Bart.....20                                |
| 3.2      | Einwiegen..... 7                         | 7.3      | Hilfsmittel.....20                         |
| 3.3      | Athletenreihenfolge ..... 7              | 7.4      | Kontrolle .....20                          |
| 3.4      | Ablauf der Versuchsantritte ..... 7      | <b>8</b> | <b>SONSTIGE BESTIMMUNGEN.....21</b>        |
| 3.5      | Ende des Wettkampfs ..... 8              | 8.1      | Verwarnung / Disqualifikation.....21       |
| <b>4</b> | <b>DISZIPLINBESTIMMUNGEN.....8</b>       | 8.2      | Medizinische Richtlinien.....21            |
| 4.1      | Ablaufvorschriften ..... 8               | 8.3      | Proteste.....21                            |
| 4.2      | Pull Up..... 9                           | 8.4      | Anti Doping .....22                        |
| 4.3      | Dip.....11                               | <b>9</b> | <b>INKRAFTTRETEN UND GÜLTIGKEIT.....22</b> |
| 4.4      | Pistol Squat.....15                      |          |  |

## 1 Allgemeines

### 1.1 Geltungsbereich

Das Regelwerk erstreckt sich einheitlich über alle GCL Local Wettkämpfe. Sie sind für alle Teilnehmer bindend.

#### 1.1.1 Verbandsmitgliedschaft

Eine Mitgliedschaft im DCSV ist für die Teilnahme an der GCL nicht erforderlich.

#### 1.1.2 Mindestalter

Die Teilnahme am Wettkampf ist ab dem 12. Lebensjahr möglich. Teilnehmer, die das 18. Lebensjahr noch nicht erreicht haben, müssen die Einwilligungserklärung der Erziehungsberechtigten gemäß Vorlage spätestens am Wettkampftag bei der Wettkampfleitung unterschrieben vorlegen. Ohne unterschriebene Einwilligungserklärung behält sich die Wettkampfleitung vor, die Teilnahme zu unterbinden.

#### 1.1.3 Wohnort

Die Teilnahme an der GCL ist unabhängig des Wohnorts möglich.

#### 1.1.4 Teilnahme von Mitwirkenden und Funktionären

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

### 1.2 Anmeldeverfahren

Die Teilnahme an der GCL erfordert eine Online-Anmeldung während des Anmeldezeitraums über das bereitgestellte Anmeldeformular auf der Webseite des DCSV. Die Anmeldungen werden nach zeitlichem Eingang berücksichtigt. Aus organisatorischen Gründen und aufgrund örtlicher Gegebenheiten behält sich der DCSV eine Teilnehmerobergrenze vor. Die Anmeldung erfordert eine Bestätigung durch die Wettkampfleitung.

## 2 Disziplinen und Wertungskategorien

### 2.1 Allgemeines

Die GCL besteht aus drei Disziplinen (Pull Ups, Dips und Pistol Squats). Ziel in jeder Disziplin ist es, möglichst viele regelkonforme Wiederholungen gemäß der Disziplinbestimmungen zu absolvieren.

## 2.2 Wertungskategorien

Die Wertungskategorien sind entsprechend der Alters- und Gewichtsklassen der nachfolgenden Aufstellung zu entnehmen:

| JUNIORS 12-17 Jahre |                  |
|---------------------|------------------|
| 1. Platz Jungen     | 1. Platz Mädchen |
| 2. Platz Jungen     | 2. Platz Mädchen |
| 3. Platz Jungen     | 3. Platz Mädchen |

| ACTIVES 18-36 Jahre          |  |
|------------------------------|--|
| 1. Platz Männer $\geq 85$ kg |  |
| 2. Platz Männer $\geq 85$ kg |  |
| 3. Platz Männer $\geq 85$ kg |  |

|                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| 1. Platz Männer $\geq 75$ kg | 1. Platz Frauen $\geq 65$ kg |
| 2. Platz Männer $\geq 75$ kg | 2. Platz Frauen $\geq 65$ kg |
| 3. Platz Männer $\geq 75$ kg | 3. Platz Frauen $\geq 65$ kg |

|                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. Platz Männer $< 75$ kg | 1. Platz Frauen $< 65$ kg |
| 2. Platz Männer $< 75$ kg | 2. Platz Frauen $< 65$ kg |
| 3. Platz Männer $< 75$ kg | 3. Platz Frauen $< 65$ kg |

| MASTERS ab 37 Jahre |                 |
|---------------------|-----------------|
| 1. Platz Männer     | 1. Platz Frauen |
| 2. Platz Männer     | 2. Platz Frauen |
| 3. Platz Männer     | 3. Platz Frauen |

Regelungen bei Grenzfällen:

| Männer                          | Frauen                          |
|---------------------------------|---------------------------------|
| $< 75$ kg = bis 74,9 kg         | $< 65$ kg = bis 64,9 kg         |
| $\geq 75$ kg = 75,0 bis 84,9 kg | $\geq 65$ kg = 65,0 kg aufwärts |
| $\geq 85$ kg = 85,0 kg aufwärts |                                 |

## 2.3 Punktevergabe

Die Punktevergabe für jede erzielte gültige Wiederholung in den Wettkampfdisziplinen ist der folgenden Tabelle zu entnehmen:

| Frauen / Männer |     |
|-----------------|-----|
| Pull Ups        | 1,5 |
| Dips            | 1,0 |
| Pistol Squats   | 1,0 |

Die in den Disziplinen erzielten Punkte eines jeden Athleten werden für die Ermittlung der Gesamtplatzierung addiert.

## 2.4 Punktgleichstand

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

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

## 2.5 Disziplinreihenfolge

Die Reihenfolge der Disziplinen lautet: 1. Pull Ups, 2. Dips, 3. Pistol Squats.

# 3 Allgemeiner Wettkampfablauf

## 3.1 Athletenmeldung

Nach erfolgter und bestätigter Wettkampfanmeldung muss jeder teilnehmende Athlet während des im Vorfeld durch die Wettkampfleitung bekanntgegebenen Meldungszeitfensters seine Anwesenheit am Wettkampftag vor Ort bestätigen. Bestätigt ein angemeldeter Athlet seine Anwesenheit nicht innerhalb des Meldungszeitfensters, kann er vom Wettkampf ausgeschlossen werden.

## 3.2 Einwiegen

Im Zuge der Athletenmeldung am Veranstaltungstag erfolgt bei allen Athleten das Einwiegen, um eine Zuordnung zu den Gewichtsklassen zu bestimmen und bei Punktegleichstand Bezugswerte gemäß Kap. 2.4 zu ermitteln. Die finale Zuordnung zur Gewichtsklasse erfolgt anhand des beim Einwiegen ermittelten Gewichts.

## 3.3 Athletenreihenfolge

Die Teilnahmereihenfolge für Athletinnen und Athleten am Wettkampftag werden nach dem Zufallsprinzip ausgelost. In jeder Disziplin starten zunächst die Frauen nacheinander, danach die Männer.  
Nachdem eine Disziplin von allen Athletinnen und Athleten absolviert wurde, geht es nach demselben Prinzip in der nachfolgenden Disziplin weiter.  
Die Gesamtstartreihenfolge wird am Wettkampftag durch die Wettkampfleitung bekanntgegeben.

## 3.4 Ablauf der Versuchsantritte

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. Einchalken der Handflächen) müssen nach 30 Sekunden abgeschlossen sein.

Die Vorbereitungen sollten daher vor Aufruf des Athleten beginnen.

Auch nach Beendigung eines jeden Disziplinantritts hat der Athlet maximal 30 Sekunden Zeit, um den unmittelbaren Wettkampfbereich der jeweiligen Disziplin zu verlassen. Eine Überschreitung des Zeitlimits vor oder nach dem Disziplinantritt kann mit einem Fehlversuch (0 Punkte) in der jeweiligen Disziplin geahndet werden.

Jeder Athlet hat für jede Disziplin einen Versuch. Bei den Pistol Squats darf er ein beliebiges Bein wählen. Jedes Disziplinergebnis ist jedem Athleten unmittelbar nach seinem Versuch durch den jeweils hierfür zuständigen Zählrichter mitzuteilen. Den Kampfrichtern wird vor Bekanntgabe des Disziplinergebnisses eine angemessene Beratungszeit eingeräumt.

### 3.5 Ende des Wettkampfs

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.

Alle gemeldeten und anwesenden Athleten sind verpflichtet sich bis zum Ende des Wettkampfs in bzw. in unmittelbarer Nähe der Wettkampfstätte aufzuhalten. Verlässt ein Athlet die Wettkampfstätte vor Ende des Wettkampfs nachweislich, kann die Wettkampfleitung den Athleten von der Wertung ausschließen.

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

## 4 Disziplinbestimmungen

### 4.1 Ablaufvorschriften

Sobald sich der Athlet unmittelbar vor dem Gerät bzw. in unmittelbare Nähe von diesem befindet (bei Pistol Squats auf der vorgesehenen Bodenfläche) 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 2 Sekunden Zeit. Diese Regelung gilt auch für die erste Wiederholung.

Ausnahme: Bei der Pistol Squat Disziplin erfolgt lediglich für die erste Wiederholung ein verbales Startsignal (**Go!**). Alle weiteren Wiederholungen werden ohne Signal selbstständig vom Athleten eingeleitet.

Der Versuch wird durch den entsprechenden Kampf- oder Zählrichter beendet, sofern keine weitere Wiederholung realisierbar ist oder bei einem harten Regelverstoß.

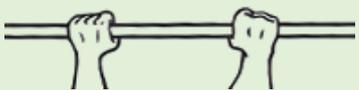
## 4.2 Pull Up

### 4.2.1 Ausführung

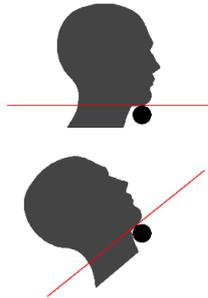
Die Ausführungsvorschriften für Pull Ups sind gegliedert nach den Bewegungsphasen folgender Tabelle zu entnehmen:

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

### 4.2.2 Weitere Bestimmungen

| Bestimmung  | Erläuterung  |
|-------------|--|
| Griffart    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pull Ups werden im Obergriff (Ristgriff) ausgeführt. Die Daumen müssen hierbei die Stange von unten umschließen.</li> </ul> <p>Eine Änderung der Griffart während des Versuchs ist nicht gestattet.</p>  |
| Griffbreite | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Griffbreite kann vom Athleten selbst festgelegt werden. Eine Änderung der Griffbreite während des Versuchs ist nicht gestattet.</li> </ul>  |

#### Veranschaulichung der gültigen Höhe



Die Kinnunterseite berührt die Pull Up Stange oder befindet sich deutlich darüber.

Beide Kopfhaltungen sind daher erlaubt.

#### 4.2.3 Regelverstöße

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

| Nr.  | Regelverstoß                    | Erläuterung   |
|------|---------------------------------|---|
| PU 1 | (Start-)Signal                  | Nicht abwarten des Signals des Kampfrichters.   |
| PU 2 | Lockout                         | Die Ellenbogen erreichen nicht sichtbar die Gelenkendstellung vor der Aufwärtsbewegung bzw. in der Start-/Endposition.  |
| PU 3 | Kick & Hip Drive                | Eine deutliche Veränderung der Kniestreckung bzw. -beugung sowie übermäßige Hüftstreckung während des Versuches und zu einem Vorteil des Athleten führt.  |
| PU 4 | Höhe                            | Die Kinnunterseite berührt nicht die Pull Up Stange oder befindet sich nicht sichtbar darüber.  |
| PU 5 | Stillstand oder Abwärtsbewegung | Der Athlet führt keine durchgehende Aufwärtsbewegung durch (z. B. kurzes Anhalten in der Zugphase oder einer Abwärtsbewegung). Grinding (langsame Zugphase meist in den letzten Wiederholungen) ist erlaubt, sofern kein anderer Regelverstoß vorliegt. |

#### 4.2.4 Harte Regelverstöße (Ende des Versuchs)

Der Versuch muss beendet werden, wenn mindestens eine der folgenden harten Regelverstöße auftritt:

| Nr.  | Regelverstoß     | Erläuterung   |
|------|------------------|---|
| PU 6 | Bodenkontakt     | Die Füße berühren nach erstmaligem Einnehmen der Ausgangsposition den Boden.  |
| PU 7 | 2-Sekunden-Regel | Der Athlet verweilt zweimal länger als 2 Sekunden in der Ausgangsposition bzw. im unteren Umkehrpunkt.  |
| PU 8 | Handverlust      | Der Athlet verliert den Kontakt zur Pull Up Stange mit mind. einer Hand vollständig (Anmerkung: Nachgreifen, d.h. eine Verbesserung des Griffs ist im unteren Umkehrpunkt gestattet, solange beide Hände Kontakt zur Stange haben). |

## 4.3 Dip

### 4.3.1 Ausführung

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

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

### 4.3.2 Regelverstöße

Eine Dip Wiederholung wird nicht gewertet, wenn mindestens eine der folgenden Regelverstöße auftritt:

| Nr.   | Regelverstoß    | Erläuterung   |
|-------|-----------------|---|
| DIP 1 | (Start-)Signal  | Nicht abwarten des Signals des Kampfrichters.   |
| DIP 2 | 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.  |

### 4.3.3 Harte Regelverstöße

Der Versuch muss beendet werden, wenn mindestens eine der folgenden harten Regelverstöße auftritt:

| Nr.    | Regelverstoß     | Erläuterung  |
|--------|------------------|--|
| DIP 9  | Bodenkontakt     | Die Füße berühren nach erstmaligem Einnehmen der Ausgangsposition den Boden.                           |
| DIP 10 | 2-Sekunden-Regel | Der Athlet verweilt zweimal länger als 2 Sekunden in der Ausgangsposition bzw. im unteren Umkehrpunkt. |

Grafische Darstellung verschiedener Regelverstöße in der Dip Disziplin:

**UNGÜLTIG**

**GÜLTIG**

ABBILDUNG 1  
GÜLTIGE TIEFE

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

**UNGÜLTIG**

**GÜLTIG**

„THE CRITICAL DEPTH DIP“

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.

**UNGÜLTIG**

**GÜLTIG**

ABBILDUNG 3  
REGELVERSTOß [DIP 4]  
UNGÜLTIG DURCH WEGVERKÜRZUNG

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

**UNGÜLTIG**

**GÜLTIG**

ABBILDUNG 4  
REGELVERSTOß [DIP 4]  
UNGÜLTIG DURCH WEGVERKÜRZUNG

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

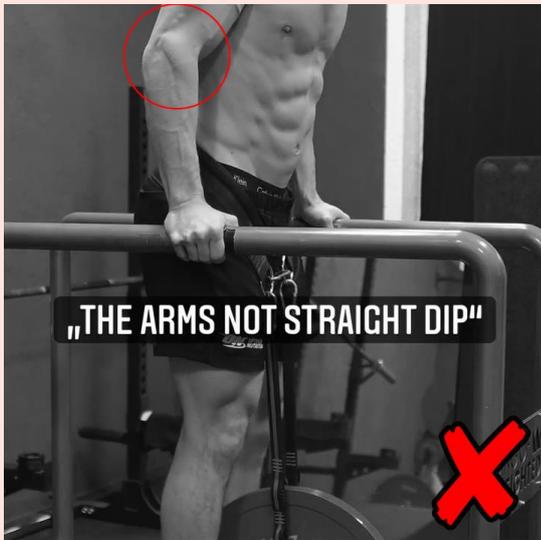


ABBILDUNG 5  
REGELVERSTOß [DIP 5]  
**UNGÜLTIG DURCH FEHLENDEN LOCKOUT**

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

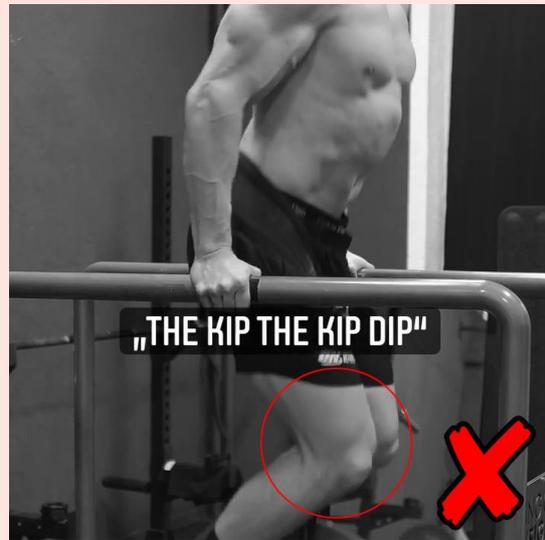


ABBILDUNG 6  
REGELVERSTOß [DIP 6]  
**UNGÜLTIG DURCH KICK**

Eine deutliche Veränderung der Kniestreckung bzw. -beugung während des Versuchs und zu einem Vorteil des Athleten führt ist nicht erlaubt. Eine leichte Veränderung während des Versuchs wird toleriert.



ABBILDUNG 7  
REGELVERSTOß [DIP 7]  
**UNGÜLTIG DURCH ÜBERSTRECKUNG**

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

## 4.4 Pistol Squat

### 4.4.1 Ausführung

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

| PHASE            |  | BEWEGUNGS AUSFÜHRUNG   |  |
|------------------|--|--|--|
| DISZIPLINVERSUCH | Ausgangsposition<br>(Plattform/Boden)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aufrechter Stand auf einem Bein (Standbein).</li> <li>Das Kniegelenk des Standbeins ist sichtbar gestreckt.</li> <li>Das andere Bein (Spielbein) befindet sich in Vorhalte bzw. vor dem Körper ohne Kontakt zum Boden.</li> <li>Die Ferse des Standbeins berührt den Boden.</li> </ul>  |  |
|                  | <b>„Go!“ Signal (nur erste Wdh.)</b>   |  |  |
|                  | Abwärtsbewegung  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Absenken des Körpers durch Beugung des Kniegelenks des Standbeins.</li> <li>Das Spielbein befindet sich in Vorhalte bzw. vor dem Körper ohne Kontakt zum Boden.</li> <li>Die Ferse des Standbeins berührt den Boden.</li> </ul>   | Gleichbleibende<br>Knie- und Hüftstreckung |
|                  | Umkehrpunkt  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Oberfläche der Oberschenkelmuskulatur im Hüftgelenk des Standbeins ist tiefer als die Oberseite des zugehörigen Knies.</li> <li>Das Spielbein befindet sich in Vorhalte bzw. vor dem Körper ohne Kontakt zum Boden.</li> <li>Die Ferse des Standbeins berührt den Boden.</li> </ul> |  |
|                  | Aufwärtsbewegung   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aufrichtung des Körpers durch Streckung des Kniegelenks des Standbeins.</li> <li>Das Spielbein befindet sich in Vorhalte bzw. vor dem Körper ohne Kontakt zum Boden.</li> <li>Die Ferse des Standbeins berührt den Boden.</li> </ul>  |  |
| Endposition      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Endposition entspricht der Ausgangsposition.</li> <li>Das Spielbein befindet sich in Vorhalte bzw. vor dem Körper ohne Kontakt zum Boden.</li> <li>Die Ferse des Standbeins berührt den Boden.</li> </ul> |  |  |

#### 4.4.2 Regelverstöße

| Nr.  | Regelverstoß                                 | Erläuterung   |
|------|--|---|
| SQ 1 | Fehlende Kniegelenkstreckung                 | Das Kniegelenk des Standbeins ist in der Ausgangsposition bzw. im oberen Umkehrpunkt nicht sichtbar gestreckt.  |
| SQ 2 | Tiefe  | Die tiefste Position (unterer Umkehrpunkt) entspricht nicht den Ausführungsvorschriften                         |
| SQ 3 | Oberschenkelkontakt                          | Der Oberschenkel wird mit dem Ellenbogen berührt.   |
| SQ 4 | Bouncing                                     | Doppeltes Aufschaukeln im unteren Umkehrpunkt oder.   |
| SQ 5 | Abwärtsbewegung während der Aufwärtsbewegung | Der Athlet führt während der Aufwärtsbewegung eine Abwärtsbewegung durch.                                       |
| SQ 6 | Fersenheben                                  | Die Ferse des Standbeins verlässt während der Ab- oder Aufwärtsbewegung oder in der Ausgangsposition den Boden. |

#### 4.4.3 Harte Regelverstöße

Der Versuch muss beendet werden, wenn mindestens eine der folgenden harten Regelverstöße auftritt:

| Nr.  | Regelverstoß     | Erläuterung  |
|------|------------------|--|
| SQ 7 | Bodenkontakt     | Der Boden wird mit einem anderen Körperteil berührt (z.B. Berührung des Bodens mit dem Spielbein, mit den Händen oder dem Ellenbogen).             |
| SQ 8 | 2-Sekunden-Regel | Der Athlet verweilt zweimal länger als 2 Sekunden in der Ausgangsposition oder im unteren Umkehrpunkt.   |
| SQ 9 | Fußposition      | Umsetzen oder Umspringen mit dem Standbein (ein Schaukeln des Fußes zwischen Ballen und Ferse ist erlaubt, solange der Fuß Kontakt zum Boden hat). |

## 5 Leistungsbeurteilung

### 5.1 Zuständigkeiten

Siehe Kap. 6.2.

### 5.2 Pull Up

|              | Bezeichnung        | Aufgabe  | Kennzeichnung des Regelverstößes   | Flaggenfarbe |
|--------------|--------------------|--|--|--------------|
| Kampfrichter | Höhen-Kampfrichter | Beurteilt, ob das Kinn oberen Umkehrpunkt regelkonform mit dem Kinn berührt wird und beendet den Versuch bei vollständigem Kontaktverlust der Stange mit einer Hand.   | Sichtbares Heben der roten Flagge.   | Rot          |
|              | Form-Kampfrichter  | Beurteilt die Ellenbogenstreckung im unteren Umkehrpunkt. Weiterhin erteilt er das <b>Tipp</b> -Signal zur Einleitung der Wiederholungen. Achtet außerdem auf alle Formaspekte in den unteren Extremitäten und beendet den Versuch bei Bodenkontakt.     | Sichtbares Heben der roten Flagge.   | Rot          |
| Zählrichter  | Zählrichter        | Zählt alle Wiederholungen, die der Athlet absolviert und erteilt das Startsignal ( <b>Ready!</b> ).  | /  | /            |
|              | No Rep-Zählrichter | Zählt alle nicht gewerteten Wiederholungen, die von den 2 Kampfrichtern angezeigt werden und zuständig für die Zeitnahme während der Wiederholungen in der Ausgangsposition und beendet den Versuch bei wiederholtem Verstoß gegen die 2-Sekunden-Regel. | Bei Zeitüberschreitung verbale Verwarnung ( <b>Verwarnung!</b> ) und Versuchsende bei wiederholtem Verstoß | /            |

## 5.3 Dip

|              | Bezeichnung         | Aufgabe  | Kennzeichnung des Regelverstößes   | Flaggenfarbe |
|--------------|---------------------|--|--|--------------|
| Kampfrichter | Tiefen-Kampfrichter | Beurteilt die Tiefe des Dips. Weiterhin erteilt er das <b>Tipp</b> -Signal zur Einleitung der Wiederholungen.  | Sichtbares Heben der roten Flagge.   | Rot          |
|              | Form-Kampfrichter   | Beurteilt die Ellenbogenstreckung in der Ausgangsposition und ob die Formaspekte des Körpers eingehalten werden, insbesondere die oberen und unteren Extremitäten.   | Sichtbares Heben der roten Flagge.   | Rot          |
| Zählrichter  | Zählrichter         | Zählt alle Wiederholungen, die der Athlet absolviert und erteilt das Startsignal ( <b>Ready!</b> ).  | /  | /            |
|              | No Rep-Zählrichter  | Zählt alle nicht gewerteten Wiederholungen, die von den 2 Kampfrichtern angezeigt werden und zuständig für die Zeitnahme während der Wiederholungen in der Ausgangsposition und beendet den Versuch bei wiederholtem Verstoß gegen die 2-Sekunden-Regel. | Bei Zeitüberschreitung verbale Verwarnung ( <b>Verwarnung!</b> ) und Versuchsende bei wiederholtem Verstoß | /            |

## 5.4 Pistol Squat

|              | Bezeichnung         | Aufgabe  | Kennzeichnung des Regelverstößes   | Flaggenfarbe |
|--------------|---------------------|--|--|--------------|
| Kampfrichter | Tiefen-Kampfrichter | Beurteilt die Tiefe des Pistol Squats.   | Sichtbares Heben der roten Flagge.   | Rot          |
|              | Form-Kampfrichter   | Beurteilt alle weiteren Formaspekte wie Ferseheben, fehlende Kniegelenkstreckung, Oberschenkel-Armkontakt, Bouncing oder unerlaubter Abwärtsbewegung etc. gemäß Kap. 4.4.2. Außerdem beendet er den Versuch bei Bodenkontakt mit einem Körperteil und Veränderung der Fußstellung. | Sichtbares Heben der roten Flagge.   | Rot          |
| Zählrichter  | Zählrichter         | Zählt alle Wiederholungen, die der Athlet absolviert und erteilt das Startsignal ( <b>Ready!</b> ).  | /  | /            |
|              | No Rep-Zählrichter  | Zählt alle nicht gewerteten Wiederholungen, die von den 2 Kampfrichtern angezeigt werden und zuständig für die Zeitnahme während der Wiederholungen in der Ausgangsposition und beendet den Versuch bei wiederholtem Verstoß gegen die 2-Sekunden-Regel.                           | Bei Zeitüberschreitung verbale Verwarnung ( <b>Verwarnung!</b> ) und Versuchsende bei wiederholtem Verstoß | /            |

## 6 Funktionäre und Mitwirkende

### 6.1 Wettkampfleitung

Die Leitung des Wettkampfs obliegt der Wettkampfleitung, die mind. aus einer Person besteht und vom Gesamtpräsidium des DCSV ausgewählt wird bzw. werden.

Der Name bzw. die Namen der Wettkampfleitung/en ist den Athleten spätestens im Zuge der Anwesenheitsbestätigung vor Ort namentlich bekannt zu geben.

Die Wettkampfleitung muss sich während des gesamten Wettkampfs erkenntlich zeigen. Sofern erforderlich, kann die Wettkampfleitung am Wettkampftag zusätzlich auch andere Aufgaben wahrnehmen (z.B. Einsatz als Kampfrichter).

### 6.2 Kampf- und Zählrichter

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. Jeder Kampf- und Zählrichter erhält im Vorfeld außerdem eine angemessene Einarbeitung durch die Wettkampfleitung. 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 (Kap. 5) zu entnehmen.

## 7 Bekleidung und Hilfsmittel

### 7.1 Bekleidung

#### 7.1.1 Oberkörper

Beim Tragen von Oberkörperbekleidung müssen die Ellenbogengelenke bei Durchführung der Disziplinen (Ausnahme Pistol Squats) stets sichtbar sein. Für Athleten besteht keine Pflicht zum Tragen einer Oberkörperbekleidung. Das Tragen von bewegungsunterstützender Oberkörperbekleidung ist nicht gestattet.

#### 7.1.2 Unterkörper

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

#### 7.1.3 Schuhe 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 den Pistol Squats nicht gestattet.

---

## 7.2 Bart

---

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

---

## 7.3 Hilfsmittel

---

### 7.3.1 Chalk

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

### 7.3.2 Bandagen und Manschetten

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

### 7.3.3 Handschuhe und Zughilfen

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

### 7.3.4 Beugegürtel

Die Nutzung von Beugegürteln jeglicher Art ist nicht gestattet.

---

## 7.4 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 Medizinische Richtlinien

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

### 8.3 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 der GCL, aber auch im Allgemeinen, eindeutig gegen Doping im Sport gemäß den aktuellen Richtlinien der World Anti-Doping Agency (WADA) und der Nationalen Anti-Doping Agentur Deutschland (NADA) aus. Hierzu zählt insbesondere der Gebrauch oder Besitz verbotener Substanzen oder verbotener Methoden. Auch der Handel mit verbotenen Substanzen oder verbotenen Methoden sowie die Beratung oder negative Beeinflussung Anderer in Hinblick auf die Verwendung verbotener Substanzen oder verbotener Methoden durch einen Wettkampfteilnehmer der GCL wird nicht toleriert. Der DCSV sieht Sanktionen gegen Wettkampfteilnehmer vor, die wegen eines Dopingvergehens vor, während oder nach dem Wettkampf nachweislich für schuldig befunden werden.

## 9 Inkrafttreten und Gültigkeit

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