



**FINALREP**

**REGELWERK**

# FINAL REP REGELWERK

Der offizielle Wortlaut des Regelwerks wird definiert durch Final Rep und wird in deutscher Sprache publiziert. Sollte es durch Übersetzung in andere Sprachen zu Missverständnissen kommen, so wird immer der deutsche Text als übergeordnet gehandelt. Für das nachfolgende Regelwerk sollen folgende Kriterien eingehalten und berücksichtigt werden:

- **Allgemeingültigkeit**
- **Verständlichkeit**
- **Erhalt des Charakters der Sportart**

Wir verfolgen das Ziel, dass der interessierte Leser sich adäquat auf Wettkämpfe vorbereiten kann und sämtliche Fragen beantwortet werden. In unseren Augen ist es notwendig ein striktes, jedoch kein steriles Regelwerk zu schaffen. Menschen sind keine Maschinen, deshalb sollte das Regelwerk Raum für individuelle Eigenschaften der Teilnehmer lassen, ohne, dass die Vergleichbarkeit darunter leidet. Wir wollen auf der anderen Seite aber auch verhindern, dass zu Gunsten der Objektivität die Leistungsfähigkeit der Athletinnen und Athleten entschieden eingeschränkt wird.

Das Regelwerk in sämtlichen Ausführungen fußt auf jahrelanger Erfahrung im Wettkampfsport Calisthenics. Dabei wurden über mehrere Jahre hinweg Regeln verworfen, oder auch beibehalten, um jeder Person einen fairen Wettkampf zu ermöglichen.

Da Calisthenics immer noch eine sehr junge und stark wachsende Sportart ist, behalten wir uns Änderungen und Anpassungen zum Wohle des Athleten vor. Dieses Regelwerk wurde in Zusammenarbeit mit Vertretern aus Deutschland, Spanien, Frankreich, Italien, Polen und der Ukraine erstellt und spiegelt den aktuellen Stand der europäischen Wettkampfszene wider.

## **Regeln der Weighted Competitions**

Der Einfachheit halber wird in den folgenden Ausführungen auf eine Nennung von „er/sie/es“ verzichtet, das Regelwerk bezieht sich trotzdem auf alle Geschlechter.

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>§1 Allgemeines</b>	<b>4</b>
<b>§2 Einwiegen und Gewichtsklassen</b>	<b>5</b>
<b>§3 Athleten Equipment</b>	<b>6</b>
<b>§4 Wettkampfdisziplinen und deren Ausführung</b>	<b>7</b>
a) Bar Muscle up	7
b) Ring Muscle up	8
c) Pull up oder Chin up	9
d) Dip	10
e) Squat	10

## §1 ALLGEMEINES

- a) Dieses Regelwerk ist veranstaltungsübergreifend gültig.
- b) Die folgenden Übungen sind Teil des Wettkampfes und müssen in unveränderter Reihenfolge bei jeder Veranstaltung durchgeführt werden:
  - 1. (für Frauen Ring) Muscle ups
  - 2. Pull oder Chin up
  - 3. Dip
  - 4. SquatDiese vier Übungen ergeben addiert ein Total, welches genutzt wird, um den Sieger zu ermitteln.
- c) Der Wettkampf wird unter Athleten ausgetragen, welche anhand von Geschlecht und Körpergewicht in Gewichtsklassen eingeteilt werden.
- d) Jedem Athleten stehen pro Übung drei Wertungsversuche zu.
- e) Der schwerste gültige Versuch fließt in die Gesamtwertung ein. Um in den Wertungsstufen zu bleiben, muss in jeder Übung eine gültige Wiederholung erreicht werden.
- f) Falls der Athlet in irgendeiner Disziplin keine gültige Wiederholung erreicht, so darf er weiterhin am Wettkampf teilnehmen, wird jedoch von der Gesamtwertung ausgeschlossen.
- g) Sollten zwei oder mehr Athleten das gleiche Total erreichen, so siegt der Athlet mit dem geringeren Körpergewicht
- h) Sollten zwei oder mehr Athleten das gleiche Körpergewicht auf die Waage bringen, sowie das gleiche Total erreichen, so siegt der Athlet, welcher zuerst das Total erreicht hat. Selbiges gilt für internationale Rekorde.
- i) Jedem Athleten stehen ab Aufruf 60 Sekunden Zeit zur Verfügung, um seinen Lift zu beginnen. Sollte die Zeitvorgabe überschritten werden, so wird der Versuch als ungültig gewertet.

- j) Der Athlet ist nicht gezwungen zu allen drei Versuchen anzutreten. Es steht ihm frei verbleibende Versuche auszulassen, ohne Gründe angeben zu müssen.
- k) Zwischen den einzelnen Versuchen stehen jedem Athleten ein Minimum von 5 Minuten Pause zu.
- l) Jeder Athlet darf bei der Anmeldung vor Ort einen Betreuer bestimmen.

## §2 EINWIEGEN UND GEWICHTSKLASSEN

- a) Männer und Frauen werden in getrennten Räumen gewogen.
- b) Es dürfen sich im Wiegeraum stets nur Personen des gleichen Geschlechts aufhalten.
- c) Jeder Athlet trägt auf der Waage ausschließlich Unterwäsche.
- d) Es ist den Athleten nicht gestattet sich vollständig zu entkleiden. Deshalb wird eine Toleranz von 0,1kg über der Gewichtsklasse akzeptiert.
- e) Das Wiegen wird auf geeichten Waagen durchgeführt.
- f) Falls ein Athlet die Gewichtsklasse, für die er sich qualifiziert / angemeldet hat überschreitet, so startet er außerhalb der Wertung.
- g) Im Folgenden werden die Gewichtsklassen definiert (Stand 2020)

<b>Frauen</b>	<b>Männer</b>
- 60kg	- 66kg
+ 60kg	- 73kg
	- 80kg
	- 87kg
	- 94kg
	- 94kg

### §3 ATHLETEN EQUIPMENT

- a) Es handelt sich bei allen Wettkämpfen um RAW Wettkämpfe.
- b) Den Wettkampfverantwortlichen steht frei das persönliche Equipment des Athleten zu überprüfen.
- c) Erlaubt ist nur in den Regeln explizit erwähntes Equipment. Auf Anfrage können Sonderfälle separat geklärt werden.
- d) Dip Gürtel: Der Beim Wettkampf verwendete Gewichtsgürtel, muss mindestens ein Gewicht von 250kg oder mehr aushalten. Das Gewicht wird mit Hilfe eines Kletterseils oder einer Kette (reißfest >500kg) am Gürtel befestigt.
- e) Es ist dem Athleten nicht gestattet einen, vom Veranstalter nicht verifizierten Dip Gürtel zu verwenden.
- f) Der Gebrauch von Handgelenksbandagen ist erlaubt.
- g) Bei Kniebeugen ist der Einsatz eines Gewichtheber Gürtels erlaubt, sofern er folgende Maße nicht überschreitet:  
Breite: max. 10cm  
Dicke: max. 13mm
- h) Wickelbandagen sind weder an Knie- noch an Ellenbogengelenken gestattet.
- i) Dem Athleten ist es erlaubt Lifting Schuhe zu nutzen. Es ist verboten barfuß, oder nur in Socken zu starten.
- j) Der Athlet darf vom Veranstalter zur Verfügung gestellte Magnesia in flüssiger oder trockener Form verwenden.

## §4 WETTKAMPFDISZIPLINEN UND DEREN AUSFÜHRUNG

### a) Bar Muscle up

Allgemeiner Ablauf:

Der Athlet wird zur Plattform gerufen. Im Anschluss befestigt der Athlet selbstständig den Dip Gürtel an seiner Hüfte. Nun begibt sich der Athlet in die Ausgangsposition, mit proniertem Griff. Es ist dem Athleten gestattet einen semi-false Grip anzuwenden, jedoch darf das Handgelenk die Stange nicht berühren. Die Startposition gilt als erreicht, sobald der Athlet seine Ellenbogen voll ausgestreckt hat (180 Grad Streckung), falls nötig ist es erlaubt die Beine zu beugen, um eine komplette Streckung zu erreichen. Sobald die oben geschilderte Ausgangsposition eingenommen wurde, darf der Athlet seinen Versuch starten. Es ist erlaubt nach vorn zu schwingen und anschließend direkt den Zug einzuleiten. Sobald der Athlet den Bar Dip mit voll gestreckten Ellenbogen vollendet hat, gilt der Versuch als beendet. Falls der Athlet es nicht schafft die Stange zu überwinden gilt der Versuch ebenfalls als beendet. Im Anschluss entscheiden die Wettkampfrichter ob die Wiederholung gewertet wird.

Ursachen für ungültige Bar Muscle ups:

Im folgenden werden Regelverstöße aufgeführt welche zu einem „No Rep“ führen.

1. Es ist verboten von einem anterior pelvic tilt (Becken ist nach vorn „gekippt“ und Athlet weist eine Holzkreuzposition auf) in einen posterior pelvic tilt (Becken ist aufgerichtet, Hohlkreuz weitest gehend verschwunden) zu wechseln.
2. Jegliche Kip-Bewegung im Becken ist verboten. Jede Kick Bewegung mit den Beinen ist verboten.
3. Die Knie dürfen während des Versuchs ihren Winkel nur minimal verändern.
4. Die Wiederholung muss flüssig und mit einer stetigen Aufwärtsbewegung durchgeführt werden, kehrt sich die Bewegungsrichtung um bevor der Versuch beendet wurde, so ist die Wiederholung ungültig.
5. Der Versuch ist ungültig, sollte der Athlet die oben beschriebene Ausgangsposition nicht einhalten (Arme sind beim verlassen der Box gebeugt, oder Handgelenk liegt auf der Stange auf).

6. Die Wiederholung ist ungültig, sollte vor Erreichen der maximalen Ellenbogenstreckung eine Abwärtsbewegung eingeleitet werden.
7. Eine umgangssprachlich als „chicken wing“ bezeichnete Form, bei der ein Ellenbogen die Stange zuerst passiert und zeitlich versetzt der zweite, wird als ungültig bewertet.

## b) Ring Muscle up

Allgemeiner Ablauf:

Die Athletin wird zur Plattform gerufen. Im Anschluss befestigt die Athletin selbstständig den Dip Gürtel an ihrer Hüfte. Nun begibt sich die Athletin in die Ausgangsposition. Es ist der Athletin gestattet einen false Grip anzuwenden, dabei darf das Handgelenk die Ringe berühren. Die Startposition gilt als erreicht, sobald die Athletin ihre Ellenbogen voll ausgestreckt hat (180 Grad Streckung), falls nötig ist es erlaubt die Beine zu beugen, um eine komplette Streckung zu erreichen. Sobald die oben geschilderte Ausgangsposition eingenommen wurde, darf die Athletin ihren Versuch starten. Der Versuch wird aus dem Hang gestartet, es ist nicht erlaubt nach vorn zu schwingen. Sobald die Athletin den Ring Dip mit voll gestreckten Ellenbogen vollendet hat, gilt der Versuch als beendet. Falls die Athletin es nicht schafft den Dip zu vollenden gilt der Versuch ebenfalls als beendet. Im Anschluss entscheiden die Wettkampfrichter ob die Wiederholung gewertet wird.

Ursachen für ungültige Ring Muscle ups:

Im folgenden werden Regelverstöße aufgeführt welche zu einem „No Rep“ führen.

1. Es ist verboten von einem anterior pelvic tilt (Becken ist nach vorn „gekippt“ und Athlet weist eine Holzkreuzposition auf) in einen posterior pelvic tilt (Becken ist aufgerichtet, Hohlkreuz weitest gehend verschwunden) zu wechseln.
2. Jegliche Kip-Bewegung im Becken ist verboten. Jede Kick Bewegung mit den Beinen ist verboten.
3. Die Knie dürfen während des Versuchs ihren Winkel nur minimal verändern.



4. Die Wiederholung muss flüssig und mit einer stetigen Aufwärtsbewegung durchgeführt werden, kehrt sich die Bewegungsrichtung um bevor der Versuch beendet wurde, so ist die Wiederholung ungültig.
5. Der Versuch ist ungültig, sollte der Athlet die oben beschriebene Ausgangsposition nicht einhalten.
6. Die Wiederholung ist ungültig, sollte vor Erreichen der maximalen Ellenbogenstreckung eine Abwärtsbewegung eingeleitet werden.
7. Eine umgangssprachlich als „chicken wing“ bezeichnete Form, bei der ein Ellenbogen die Stange zuerst passiert und zeitlich versetzt der zweite, wird als ungültig bewertet.

### c) Pull up oder Chin up

Allgemeiner Ablauf:

Der Athlet wird zur Plattform gerufen. Im Anschluss befestigt der Athlet selbstständig den Dip Gürtel an seinen Hüften. Es ist jeweils ein pronierter oder supinierter Griff erlaubt. Nun begibt sich der Athlet in den Hang, mit gestreckten Armen. Sobald die Ausgangsposition eingenommen wurde und der Athlet nahezu zum Stillstand gekommen ist, gibt der Wettkampfrichter das Kommando „Go“. Nun ist es dem Athleten erlaubt seine Wiederholung zu beginnen. Die Wiederholung gibt als abgeschlossen, sobald das Kinn gut erkenntlich über der Stange ist, oder eine Abwärtsbewegung stattfindet. Anschließend verlässt der Athlet die Wettkampfform.

Ursachen für ungültige Pull ups / Chin ups:

1. Nicht Abwarten des Startsignals.
2. Eine Abwärtsbewegung bevor die gültige Höhe erreicht wurde.
3. Das Kinn hat die Stange nicht horizontal überquert.
4. Keine gestreckten Arme in der Ausgangsposition
5. Jegliche Kip- und/oder Kickbewegung, mit dem Ziel die Übung zu erleichtern.

## d) Dip

Allgemeiner Ablauf:

Der Athlet wird zur Plattform gerufen. Im Anschluss befestigt der Athlet selbstständig den Dip Gürtel an seinen Hüften. Anschließend begibt sich der Athlet in die Ausgangsposition mit gestreckten Armen und einer annähernd gestreckten Hüfte. Es ist erlaubt die Beine leicht angewinkelt zu halten, ebenso sind gestreckte Beine erlaubt. Sobald der Athlet nahezu zum Stillstand gekommen ist, gibt der Wettkampfrichter das Kommando „Go“. Nun beugt der Athlet seine Arme so weit, bis die Erhebung seiner hinteren Schulter sich unterhalb des Ellenbogens befindet. Anschließend streckt der Athlet seine Arme, bis er sich wieder in der Ausgangsposition befindet. Die Wiederholung gilt als beendet, sobald entweder die Ausgangsposition wieder erreicht wird, oder sich die Aufwärtsbewegung umkehrt.

Ursachen für ungültige Dips:

1. Nicht Abwarten des Kampfrichtersignals
2. Die oben geschilderte Ausgangsposition wird nicht korrekt eingenommen.
3. Es wird keine gültige Tiefe erreicht (siehe Schilderung oben)
4. Der Athlet beugt übermäßig die Hüfte, um die ROM zu verkürzen.
5. Der Athlet fällt in eine starke Überstreckung der Wirbelsäule und verliert die Kontrolle über das Gewicht.
6. Sämtliche Kip- und Kickbewegungen, mit dem Ziel die Übung zu vereinfachen sind verboten.
7. Die Hüfte ist nicht klar ersichtlich unterhalb des Handgelenks.

## e) Squat

Allgemeiner Ablauf:

Der Heber muss zur Vorderseite der Plattform schauen. Die Hantel muss horizontal auf der Schulter gehalten werden, wobei Hände und Finger die Stange umgreifen. Die Hände können an einer beliebigen Position innerhalb und/oder an den inneren Verschlüssen der Hantel positioniert werden. Nach dem Herausnehmen der Hantel aus den Ständern (dem Heber darf beim Herausnehmen der Hantel aus den Ständern durch die Scheibenstecker geholfen werden) muss sich der Heber rückwärts in seine Ausgangsposition begeben. Sobald der Heber bewegungslos und

aufrecht (eine leichte Abweichung ist zulässig) mit durchgedrückten Knien steht, wird der Hauptkampfrichter das Signal zum Beginn des Versuches geben. Das Signal des Kampfrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung eines Armes, und dem hörbaren Kommando „Beugen“ („Squat“). Bevor der Heber das Signal „Beugen“ („Squat“) erhält, darf er innerhalb der Regeln Positionsveränderungen durchführen, ohne dafür bestraft zu werden. Aus Gründen der Sicherheit wird der Heber aufgefordert, die Hantel wieder in den Ständern zu platzieren, wenn er nach einer Dauer von fünf Sekunden nicht in der richtigen Position ist, um den Versuch zu starten. Dies wird vom Kampfrichter durch eine Rückwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „Zurücklegen“ („Replace“) angezeigt. Der Hauptkampfrichter teilt dann den Grund für das nicht erfolgte Startsignal mit. Nach dem Signal des Hauptkampfrichters muss der Heber die Knie beugen und den Körper so tief absenken, bis die Oberflächen der Oberschenkel im Hüftgelenk tiefer sind als die Oberseiten der Knie. Nur ein einziger anständiger Versuch ist erlaubt. Der Versuch wird als begonnen betrachtet, sobald die Knie des Hebers entspannen. Der Heber muss sich aufrichten, bis er aufrecht und mit durchgedrückten Knien dasteht. Ein doppeltes Aufschaukeln am tiefsten Punkt des Kniebeugeversuches sowie jegliche Abwärtsbewegung sind nicht erlaubt. Sobald der Heber bewegungslos (in vermeintlicher Endposition) steht, wird der Hauptkampfrichter das Signal zum Zurücklegen der Hantel geben.

Ursachen für ungültige Kniebeugen:

1. Nichtabwarten des Signals des Hauptkampfrichters zu Beginn oder nach Ende des Versuches.
2. Doppeltes Aufschaukeln am tiefsten Punkt des Kniebeugenversuches oder eine Abwärtsbewegung beim Aufrichten.
3. Keine aufrechte Stellung mit durchgedrückten Knien vor Beginn oder nach Ende der Kniebeuge.
4. Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung der Füße sowie seitliche Bewegungen der Füße, wobei ein Schaukeln der Füße zwischen Ballen und Ferse erlaubt ist.
5. Nicht die vorgeschriebene Tiefe der Kniebeugen erreichen, so dass die Oberfläche der Oberschenkel im Hüftgelenk tiefer ist als die Oberseite der Knie (siehe Abbildung 5).
6. Berühren der Hantel oder des Hebers durch die Scheibenstecker

zwischen den Kampfrichtersignalen mit der Absicht, den Versuch für den Heber zu erleichtern.

7. Berühren der Oberschenkel mit Ellbogen oder Oberarmen. Ein leichtes Berühren ist erlaubt, falls es dem Heber keinen Vorteil verschafft.
8. Jedes Fallenlassen oder „Wegwerfen“ der Hantel nach Vollendung der Übung.
9. Nichteinhalten eines der unter den Regeln der Ausführung der Kniebeugen angegebenen Punkte.