

Regelwerk: Weighted Calisthenics Competition

Vorwort

Liebe:r Cali-Athlet:in,

zunächst freut es uns, dass du dich dazu entschlossen hast, an unserer Calisthenics Competition teilzunehmen, und dich für eine der drei Wertungen angemeldet hast.

Um dich als Teilnehmer:in bestens auf die Competition vorzubereiten, haben wir im Folgenden ein paar Punkte zur Durchführung des Wettkampfes sowie zur Ausführung der einzelnen Übungen gesammelt. Generell richten wir uns dabei nach den Ansprüchen, die bei bekannten Wettkämpfen gestellt werden.

Die Infos dienen dazu, einen einheitlichen Maßstab zu setzen, anhand dessen die Ausführung von euch Athlet:innen bewertet wird. Sofern du bereits mit der richtigen Form der Übungen vertraut bist, sollte das für dich nichts Neues sein.

Wir wünschen dir viel Erfolg und viel Spaß bei der Vorbereitung!

Sportliche Grüße

das KiJuze St. Hubertus & die Bartans aus Aachen



Wertungen

Strength:

- Muscle Up (Bodyweight)
- Pull Up (+32 kg)
- Dip (+48 kg)
- Squat (+100 kg)

Endurance:

- Pull Up (+10 kg)
- Dip (+15 kg)
- Squat (+60 kg)

Frauen:

- Pull Up (Body-Weight)
- Dip (Body-Weight)
- Squat (+50 kg)

Vorgehen

- Jede Wiederholung erfolgt langsam und kontrolliert.
- Die Jury zählt die erreichte Anzahl der Wiederholungen laut mit.
- Nach jeder Wiederholung gibt es ein Feedback, ob die Wiederholung zählt oder nicht.
- Der/die Athlet:in erhält ein Feedback, wann die nächste Wiederholung gestartet werden kann. Das Feedback erfolgt in der Ruheposition der jeweiligen Übung.
- Bei Pull Ups und Dips wird das Gewicht mit Hilfe eines Gewichtsgürtels bewegt.
- Bei den Squats liegt das Gewicht in Form einer Langhantel auf den Schultern des/der Athleten/in.
- Bei allen Übungen ist bei der Durchführung auf einen vollständigen Range of Motion zu achten.

Ausführung der Übungen

Muscle Up:

- Der Muscle Up wird an einem geraden Reck ausgeführt.
- Die Beine müssen permanent gestreckt sein und dürfen nicht angewinkelt werden (Ober- zu Unterschenkel). Ein leichtes Anheben der gestreckten Beine ist erlaubt.
- In der unteren Position muss der Oberkörper ausgelockt werden. Das bedeutet: Arme strecken und Schultern aushängen.
- In der oberen Dip-Position müssen die Arme durchgestreckt werden.
- Im Gegensatz zu den Pull Ups darf hier mit einem leichten Schwung aus der vorangegangenen Wiederholung gearbeitet werden.
- Beide Ellbogen müssen parallel bzw. gleichzeitig um die Stange geführt werden. So genannte Chicken-Wing Muscle Ups sind nicht erlaubt.
- Gute Erklärung: https://www.youtube.com/watch?v=3SduiaXqAT4&ab_channel=FitnessFAQs

Pull Up:

- Der Pull Up wird an einem geraden Reck ausgeführt.
- In der unteren Position befindet sich der/die Athlet:in im Dead Hang. Die Arme müssen dort komplett gestreckt sein und zum Oberkörper einen Winkel von ca. 180 Grad bilden.
- Die Beine müssen immer in einer Linie mit dem Oberkörper sein. Ein Anwinkeln ist nicht erlaubt.
- In der oberen Position muss das Kinn eindeutig über die Stange bewegt werden.
- Die Stange wird im Obergriff und schulterbreit gegriffen.
- Die Ruheposition befindet sich in der unteren Position im „Dead-Hang“. Nach jeder Wiederholung muss die Ruheposition erreicht werden. Nach einem Feedback der Jury darf die nächste Wiederholung gestartet werden.
- Als Zusatzgewicht werden Gewichtsscheiben/Kettlebells verwendet.
- Gute Erklärung: https://www.youtube.com/watch?v=eGo4IYIbE5g&ab_channel=Calisthenicmovement

Dip:

- Der Dip erfolgt am Parallel-Barren.
- In der unteren Position soll der Winkel zwischen Ober- und Unterarm ca. 90 Grad betragen.
- Die Oberschenkel bilden nahezu eine Linie mit dem Oberkörper. Falls es die Körpergröße bei der Barrenhöhe nicht anders zulässt, dürfen die Unterschenkel angewinkelt werden.
- Der Unterkörper darf nicht nach hinten abkippen, d.h. der Körperschwerpunkt darf sich nicht nach hinten bewegen.
- Die Ruheposition befindet sich in der oberen Position, wobei die Arme komplett durchgestreckt sein müssen. Nach jeder Wiederholung muss die Ruheposition erreicht werden. Nach einem Feedback der Jury darf die nächste Wiederholung gestartet werden.
- Als Zusatzgewicht werden Gewichtsscheiben/Kettlebells verwendet.
- Gute Erklärung: https://www.youtube.com/watch?v=2z8JmcrW-As&ab_channel=Calisthenicmovement

Squat:

- Die Ausführung erfolgt in einem Squat-Rack.
- In der unteren Position muss sich die Oberseite des Knies oberhalb des Hüftgelenks befinden, wie auf dem Bild zu erkennen ist.

- In der oberen Position müssen der Oberkörper aufgerichtet und die Beine nahezu durchgestreckt sein.
- Das Gewicht befindet sich in Form einer Langhantel auf dem Nacken des/der Athleten/in.
- Die Verwendung eines Squat-Gürtels ist nicht erlaubt.
- Die Ruheposition befindet sich in der oberen Position. Nach jeder Wiederholung muss diese Position erreicht werden. Nach einem Feedback der Jury darf die nächste Wiederholung gestartet werden.

