

---

## Wertungen

### Strength (Männer ab 18 Jahren):

- Muscle Up (Bodyweight) 3 Pkt.
- Pull Up (+32 kg) 3 Pkt.
- Dip (+35 kg) 2 Pkt.
- Squat (+100 kg) 1 Pkt.

### Endurance (Männer ab 18 Jahren):

- Muscle Up (Bodyweight) 3 Pkt.
- Pull Up (+10 kg) 3 Pkt.
- Dip (+15 kg) 2 Pkt.
- Squat (+75 kg) 1 Pkt.

### Bodyweight (Frauen und Männer ab 16 Jahren):

- Pull Up 1,5 Pkt.
- Dip 1 Pkt.
- Pistol-Squats 1 Pkt.

---

## Allgemeines Vorgehen

- Jede Wiederholung erfolgt langsam und kontrolliert.
- Am Ende des Satzes gibt es ein Feedback, wie viele Wiederholungen erreicht worden sind.
- Der/die Athlet:in erhält ein Feedback durch Antippen, wann die nächste Wiederholung gestartet werden kann. Das Feedback erfolgt in der Ruheposition der jeweiligen Übung. (Ausnahme Pistol Squat und Muscle Up: Hier erfolgt kein Feedback durch Antippen.)
- Nach dem Feedback durch Antippen hat der/die Athlet:in **2 Sekunden** Zeit, um die nächste Wiederholung zu starten. Wird die Zeit überschritten, ist der Versuch beendet.
- 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.
- Die Wiederholungsanzahl jeder Übung wird jeweils mit der definierten Punktezahl multipliziert. Die Summe über alle Übungen ergibt das Gesamtergebnis.
- Bei allen Übungen ist bei der Durchführung auf einen vollständigen Range of Motion zu achten.
- Bei Unsicherheiten bzgl. der Durchführung kann der/die Athlet:in sich vor Beginn des Wettkampfes eine Rückmeldung zur eigenen Durchführung von den Judges einholen. Während des Wettkampfes gibt es nur eine Rückmeldung bezüglich der Gültigkeit.
- Bei Pull Ups, Dips und Muscle Ups dürfen die Füße nicht den Boden berühren.

---

## Regelwerk

### Muscle Up:

- Der Muscle Up wird am 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.
- Der Oberkörper muss um die Stange herum und darf nicht von der Stange weggeführt werden. Oben muss eine Position erreicht werden, die stabil/statisch gehalten werden könnte.
- Muscle Up Tutorial von FitnessFAQs:  
[https://www.youtube.com/watch?v=3SduiaXqAT4&ab\\_channel=FitnessFAQs](https://www.youtube.com/watch?v=3SduiaXqAT4&ab_channel=FitnessFAQs)

### Pull Up:

- Der Pull Up wird am 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 zum Oberkörper angeordnet sein. Ein Anwinkeln ist nicht erlaubt. Die Beine müssen geschlossen sein und dürfen nicht überkreuzt werden.
- Die erforderliche Höhe ist erreicht, sobald sich das Kinn eindeutig über der Stange befindet oder sobald mit der Unterseite des Kinns die Stange berührt wird.
- Die Stange wird im Obergriff gegriffen. Eine Änderung der Griffart und -breite ist während der Durchführung nicht erlaubt.

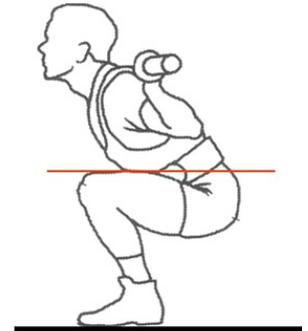
- Die Ruheposition befindet sich in der unteren Position im „Dead-Hang“. Nach jeder Wiederholung muss die Ruheposition erreicht werden. Nach einem Feedback der Judges darf die nächste Wiederholung gestartet werden.
- Die Brust wird in vertikaler Richtung zur Stange hinbewegt. Eine horizontale Bewegungsrichtung beim Hochziehen, ähnlich wie bei einem High-Pull-Up, ist nicht erlaubt. Oben muss eine Position erreicht werden, die stabil/statisch gehalten werden könnte.
- Als Zusatzgewicht werden Gewichtsscheiben verwendet.
- Pull Up Tutorial von Calisthenicmovement:  
[https://www.youtube.com/watch?v=eGo4IYIbE5g&ab\\_channel=Calisthenicmovement](https://www.youtube.com/watch?v=eGo4IYIbE5g&ab_channel=Calisthenicmovement)

#### Dip:

- Der Dip erfolgt am Parallel-Barren.
- In der unteren Position darf der Winkel zwischen Ober- und Unterarm maximal 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. Die Beine müssen geschlossen sein.
- Bei der Abwärtsbewegung darf der Unterkörper 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 bzw. Ellenbogengelenke komplett durchgestreckt sein müssen.
- Nach jeder Wiederholung muss die Ruheposition erreicht werden. Nach einem Feedback der Judges darf die nächste Wiederholung gestartet werden.
- Als Zusatzgewicht werden Gewichtsscheiben verwendet.
- Dip Tutorial von Calisthenicmovement:  
[https://www.youtube.com/watch?v=2z8JmcrW-As&ab\\_channel=Calisthenicmovement](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 muss der Oberkörper aufgerichtet und die Beine nahezu durchgestreckt sein.
- Das Gewicht befindet sich in Form einer Langhantel auf den Schulterblättern 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 Judges darf die nächste Wiederholung gestartet werden.
- Während des gesamten Bewegungsablaufes müssen beide Fersen den Boden berühren.
- Besonders bei den Squats ist darauf zu achten, dass nach maximal 2 Sekunden in der Ruheposition die nächste Wiederholung gestartet werden muss.
- Squat Tutorial:  
[https://www.youtube.com/watch?v=bEv6CCg2BC8&ab\\_channel=JeffNippard](https://www.youtube.com/watch?v=bEv6CCg2BC8&ab_channel=JeffNippard)



### Pistol Squat:

- Die Übung wird einbeinig ausgeführt. Welches Bein verwendet wird, ist dem/der Athlet:in überlassen.
- Es zählen nur Wiederholungen, die mit demselben Bein, dem Standbein, ausgeführt worden sind.
- Die Ausgangsposition ist ein aufrechter Stand auf einem Bein, dem Standbein. Das Standbein ist gestreckt. Der Oberkörper ist aufgerichtet.
- Die Endposition entspricht der Definition aus den Regeln zu den Squats: In der unteren Position muss sich die Oberseite des Knies oberhalb des Hüftgelenks befinden.
- Das freie Bein ohne Bodenkontakt befindet sich während des gesamten Bewegungsablaufes in einer Position vor dem Körper, ist nahezu gestreckt und liegt eng am Standbein an. Ein Bodenkontakt ist nicht zulässig.
- Die Ferse des Standbeins berührt in der gesamten Bewegung den Boden.

- 
- Die Ruheposition befindet sich in der oberen Position. Nach jeder Wiederholung muss diese Position erreicht werden. Nach einem akustischen Signal der Judges darf die nächste Wiederholung gestartet werden. Nach maximal 2 Sekunden muss die nächste Wiederholung gestartet werden.
  - Pistol Squat Tutorial von FitnessFAQs:  
[https://www.youtube.com/watch?v=R1mxxpLzYgxM&ab\\_channel=FitnessFAQs](https://www.youtube.com/watch?v=R1mxxpLzYgxM&ab_channel=FitnessFAQs)