



# CROWN'S CUP

- ENDURANCE EDITION 2023 -

---

## Vorwort

Liebe Athletinnen und Athleten,

nach den erfolgreichen Events der letzten beiden Jahre laden wir im September zur dritten Auflage der Calisthenics Competition ein – dieses Jahr unter dem Namen „Crown's Cup – Endurance Edition“. Es freut uns, dass ihr euch dazu entschlossen habt, am Crown's Cup teilzunehmen.

Im Gegensatz zum letzten Jahr gibt es neben der Bodyweight-Wertung nicht mehr die beiden Wertungen „Strength“ und „Endurance“, sondern zwei Wertungen, in die der/die Athlet/in je nach eigenem Körpergewicht eingeteilt wird. Um diese Einteilung vorzunehmen, findet zu Beginn des Wettkampftages im Rahmen der Anmeldung ein Wiegen des Körpergewichts statt. Damit das Wiegen möglichst reibungslos abläuft, bitten wir euch, pünktlich um 11 Uhr zur Anmeldung zu erscheinen.

Für eure bestmögliche Vorbereitung auf die Competition haben wir im Folgenden einige Punkte zur Durchführung des Wettkampfes sowie zur Ausführung der Übungen verfasst.

Das Regelwerk dient dazu, einen einheitlichen Maßstab zu setzen, anhand dessen eure Ausführung bewertet wird. Sofern ihr bereits mit der richtigen Form der Übungen vertraut seid, sollten sich keine großen Änderungen für euch ergeben. Wir wünschen euch viel Erfolg und viel Spaß bei der Vorbereitung!

Abschließend möchten wir euch bitten, selbst für eine sportlergerechte Verpflegung zu sorgen, da wir dies vor Ort nicht gewährleisten können.

Sportliche Grüße

das KiJuze St. Hubertus & der Bartans Calisthenics e.V.

### Inhalte der folgenden Seiten:

Zeitplan

Wertungen

Allgemeines Vorgehen

Regelwerk (Muscle Up, Pull Up, Dip, Squat, Goblet Squat)

---

## Zeitplan

Ankunft & Einwiegen 11:00

Warm Up 11:30

Muscle Up 12:00

> 80 kg

< 80 kg

Pull Up 13:00

> 80 kg

< 80 kg

Bodyweight

Mittagspause 14:00

Dip 15:00

> 80 kg

< 80 kg

Bodyweight

Mini-Challenges 16:00

Squat 17:00

> 80 kg

< 80 kg

Bodyweight (Goblet Squats)

Siegerehrung 18:30

## Wertungen

**> 80 kg** (ab 18 Jahren):

Muscle Up	(Bodyweight)	2 Pkt.
Pull Up	(+15 kg)	1,5 Pkt.
Dip	(+25 kg)	1,5 Pkt.
Squat	(+90 kg)	1 Pkt.

**< 80 kg** (ab 18 Jahren):

Muscle Up	(Bodyweight)	2 Pkt.
Pull Up	(+10 kg)	1,5 Pkt.
Dip	(+15 kg)	1,5 Pkt.
Squat	(+75 kg)	1 Pkt.

**Bodyweight** (m/d ab 16 Jahren):

Pull Up		2 Pkt.
Dip		1,5 Pkt.
Goblet-Squat	(10 kg + 24 kg)*	1 Pkt.

**Bodyweight** (w/d ab 16 Jahren):

Pull Up		2 Pkt.
Dip		1,5 Pkt.
Goblet-Squat	(10 kg + 16 kg)*	1 Pkt.

\*(10 kg Gewichtsweste + 16/24 kg Kettlebell)

---

## Allgemeines Vorgehen

- Jede Wiederholung erfolgt langsam und kontrolliert.
- Nach Erreichen der Startposition der jeweiligen Übung nach jeder Wiederholung erhält der/die Athlet/in ein Startsignal durch Antippen. Ausnahme ist der Muscle Up, bei dem kein Startsignal gegeben wird.
- Nach dem Startsignal 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 den 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 den Goblet Squats werden Gewichtsweste und Kettlebell verwendet.
- Am Ende des Versuchs verkünden die Judges die erreichte Wiederholungsanzahl.
- Die Wiederholungsanzahl jeder Übung wird mit der zugehörigen Punktezahl multipliziert. Die Summe über alle Übungen ergibt das Gesamtergebnis.
- Bei allen Übungen ist bei der Durchführung auf eine vollständige 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 lediglich eine Rückmeldung bezüglich der Gültigkeit.
- Während der Pull Ups, Dips und Muscle Ups dürfen die Füße nicht den Boden, das Trainingsgerät oder die Trittbbox berühren.

---

## Regelwerk

### Muscle Up:

- Der Muscle Up wird an der Klimmzugstange ausgeführt (Bar Muscle Up).
- Startposition: Die Startposition einer Wiederholung befindet sich unterhalb der Klimmzugstange und ist erreicht, sobald die Ellbogen komplett durchgestreckt sind (Gelenkwinkel  $180^\circ$ ). In der Startposition sind die Schultern vollständig geöffnet. Der Winkel zwischen Oberkörper und Armen beträgt ca.  $180^\circ$ .
- Umkehrpunkt: Die obere Dip-Position markiert den Umkehrpunkt. Dort sind die Arme komplett durchgestreckt (Gelenkwinkel  $180^\circ$ ).
- Die Beine sind permanent gestreckt und dürfen nicht angewinkelt werden (Ober- zu Unterschenkel). Ein leichter Hüftwinkel (Ober- zu Unterkörper) ist erlaubt.
- Im Gegensatz zu den Pull Ups darf hier mit einem leichten Schwung aus der vorangegangenen Wiederholung gearbeitet werden.
- Beide Ellbogen werden parallel bzw. gleichzeitig um die Stange geführt. So genannte Chicken-Wing Muscle Ups sind nicht erlaubt.
- Der Oberkörper wird um die Stange herumgeführt und darf nicht von der Stange weggeführt werden. Oben wird eine Position erreicht, die stabil/statisch gehalten werden könnte.

### Pull Up:

- Der Pull Up wird an der Klimmzugstange ausgeführt.
- Die Stange wird im Obergriff gegriffen. Ein Chin Up ist nicht erlaubt. Eine Änderung der Griffart und -breite ist während des Versuchs nicht erlaubt.
- Startposition: In der Startposition einer Wiederholung befindet sich der/die Athlet/in im freien Hang. Die Arme sind komplett gestreckt und bilden zum Oberkörper einen Winkel von ca.  $180^\circ$ . Auch der Gelenkwinkel zwischen Ober- und Unterarm beträgt  $180^\circ$ .
- Umkehrpunkt: Der Umkehrpunkt ist erreicht, sobald sich das Kinn eindeutig über der Stange befindet oder sobald mit der Unterseite des Kinns die Stange berührt wird.
- Während des Bewegungsablaufes sind die Beine in einer Linie zum Oberkörper angeordnet. Ein Anwinkeln (Ober- zu Unterschenkel) ist nicht erlaubt. Ein leichter Hüftwinkel (Ober- zu Unterkörper) ist erlaubt. Die Beine sind geschlossen und dürfen nicht überkreuzt werden.

- Nach jeder Wiederholung wird die Startposition eingenommen. Nach einem Startsignal der Judges darf die Aufwärtsbewegung eingeleitet werden.
- Die Brust wird in vertikaler Richtung zur Stange hinbewegt. Eine exzessive horizontale Bewegungsrichtung beim Hochziehen, ähnlich wie bei einem High Pull Up, ist nicht erlaubt. Oben wird eine Position erreicht, die stabil/statisch gehalten werden könnte.
- Als Zusatzgewicht werden Gewichtsscheiben verwendet.
- Equipment:
  - o Nicht erlaubt: Zughilfen, „Workout Grips“, Handschuhe

### Dip:

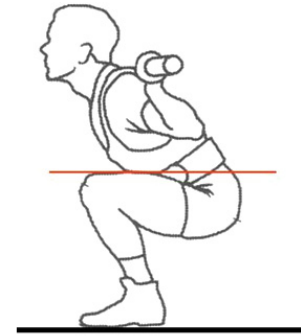
- Der Dip erfolgt am Parallel-Barren.
- Startposition: In der Startposition einer Wiederholung sind die Arme bzw. Ellenbogengelenke komplett durchgestreckt (180° Gelenkwinkel). Die Hüfte ist annähernd vollständig gestreckt.
- Umkehrpunkt: Zum Erreichen des Umkehrpunktes werden die Arme so gebeugt, dass der höchste Punkt der hinteren Schulter eindeutig tiefer als der höchste Punkt des Ellbogens ist (Gelenkwinkel  $< 90^\circ$ ; siehe Abbildung).
- Nach dem Erreichen des Umkehrpunktes leitet der/die Athlet/in die Aufwärtsbewegung ein, um in die Startposition zurückzukehren.
- Falls es die Körpergröße bei der Barrenhöhe nicht anders zulässt, dürfen die Unterschenkel angewinkelt werden. Die Beine sind geschlossen.
- Bei der Abwärtsbewegung darf der Unterkörper nicht nach hinten abkippen, d.h. der Körperschwerpunkt darf sich nicht nach hinten verlagern.
- Sobald die Startposition erreicht ist, erhält der/die Athlet/in ein Startsignal der Judges und darf daraufhin die nächste Wiederholung einleiten.
- Als Zusatzgewicht werden Gewichtsscheiben verwendet.
- Equipment:
  - o Erlaubt: Leichte Ellbogenbandagen zum Warmhalten des Ellbogens, Handgelenkbandagen
  - o Nicht erlaubt: Ellbogenbandagen aus Neopren, Wickelbandagen



Quelle: Regelwerk vom DCSV

### Squat:

- Die Ausführung erfolgt in einem Squat-Rack.
- Startposition: In der Startposition einer Wiederholung ist der Oberkörper aufrecht und die Beine sind nahezu durchgestreckt.
- Umkehrpunkt: Der Umkehrpunkt ist erreicht, wenn sich die Oberfläche des Oberschenkels im Hüftgelenk unterhalb der Oberseite des Knies befindet (siehe Abbildung).
- Nach dem Erreichen des Umkehrpunktes wird die Aufwärtsbewegung in die Startposition eingeleitet. Nach dem Erreichen der Startposition erhält der/die Athlet/in ein Startsignal der Judges und darf die nächste Wiederholung ausführen.
- Während des gesamten Bewegungsablaufes berühren beide Fersen den Boden.
- Das Gewicht befindet sich in Form einer Langhantel auf den Schulterblättern des/der Athlet/in.
- Equipment:
  - o Erlaubt: Kniebandagen (max. Dicke von 7 mm), Gewichtheberschuhe
  - o Nicht erlaubt: Squat-Gürtel, Wickelbandagen



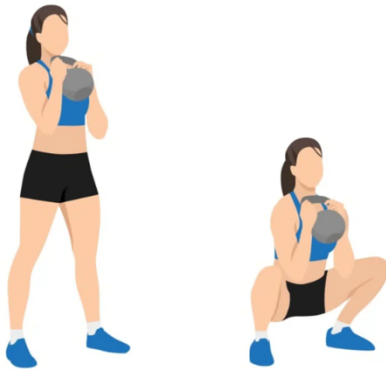
Quelle:  
<https://powerliftingtechnique.com/how-low-should-you-go-for-powerlifting-squats/>

### Goblet Squat:

- Als Zusatzgewicht bei den Goblet Squats dienen sowohl eine Gewichtsweste, die am Oberkörper getragen wird, als auch eine Kettlebell, die vor der Brust gehalten wird.
- Startposition: In der Startposition einer Wiederholung ist der Oberkörper aufrecht und die Beine sind nahezu durchgestreckt.
- Umkehrpunkt: Der Umkehrpunkt ist erreicht, wenn sich die Oberfläche des Oberschenkels im Hüftgelenk unterhalb der Oberseite des Knies befindet (siehe Abbildung bei den Squats).
- Nach dem Erreichen des Umkehrpunktes wird die Aufwärtsbewegung in die Startposition eingeleitet. Nach dem Erreichen der Startposition erhält der/die Athlet/in ein Startsignal der Judges und darf die nächste Wiederholung ausführen.



- Im Umkehrpunkt dürfen die Arme (insbesondere die Ellbogen) nicht auf den Oberschenkeln abgelegt werden. Nichtbeachtung dieser Regel führt zur Beendigung des Versuchs.
- Die Kettlebell wird während des gesamten Versuchs mit beiden Händen eng am Körper festgehalten.
- Während des gesamten Bewegungsablaufes berühren beide Fersen den Boden.
- Equipment:
  - o Erlaubt: Kniebandagen (max. Dicke von 7 mm), Gewichtheberschuhe
  - o Nicht erlaubt: Squat-Gürtel, Wickelbandagen



Quelle: <https://homegymler.de/training/goblet-squat/>