



COMPETITION RULEZ: REPZ ON FIRE 2k17

Am 27. August 2017 verwandelt sich der Ahorn-Sportpark Paderborn erstmals zum Schauplatz der im Großraum Ostwestfalen-Lippe beheimateten Calisthenics-Szene. Denn bei Repz on Fire 2k17 suchen wir das stärkste Team aus der Region OWL sowie die stärkste Athletin und den stärksten Athleten überregional. In einer Kooperationsveranstaltung der Calisthenics Teams Cali16 und Pader Bars, dem Ahorn-Sportpark Paderborn und der playparc GmbH tretet ihr in mehreren bodeweighted und extraweighted Disziplinen mit eurem Team aus OWL gegen die besten regionalen oder als Einzelstarter gegen die besten überregionalen Athletinnen und Athleten an. Egal ob Calisthenics- oder Free-Athlet, Powerlifter, Crossfitter oder Fitnessfreak: Repz on Fire 2k17 ist die Competition in OWL, bei der ihr euch mit anderen messen könnt. Unser Leitmotto lautet „clean & strict“, denn eine saubere Übungsausführung wird bei Repz on Fire 2k17 besonders großgeschrieben. Beste Wettkampfbedingungen wird euch der Calisthenics Park im Ahorn-Sportpark Paderborn bieten. Professionelle Judges werden euch bewerten. Neben der Competition steht natürlich der gemeinsame Spaß sowie der Austausch mit anderen Teams im Vordergrund. Attraktive Sachpreise, Pokale, Medaillen und eine Menge Anerkennung warten auf euch!

1. DISZIPLINEN

Repz on Fire ist eine kraft- und technisch basierte Calisthenics und Street Lifting Competition und besteht aus sechs dynamischen (DYNAMICS) und statischen (STATICS) Disziplinen, die sowohl unter Einsatz von Zusatzgewichten (extraweighted), als auch mit dem eigenen Körpergewicht (bodyweighted) ausgeführt werden. Die Disziplinen lauten in der Wettkampfreihenfolge: Pull Ups, Dips, Handstand, Squats, L-Sit und Push Ups.

DISZIPLINEN		ATHLETINNEN	ATHLETEN
DYNAMICS	PULL UPS	bodyweighted	+ 16 kg extraweight
	DIPS		+ 24 kg extraweight
	SQUATS	extraweight* = ½ bodyweight	extraweight* = bodyweight
	PUSH UPS	bodyweighted	bodyweighted
STATICS	HANDSTAND		
	L-SIT		

* Das extraweight wird auf die nächste größere Zahl gerundet (Bsp: bodyweight: 81,1 kg = extraweight: 82,0 kg)

1.1 DYNAMICS

Ziel jeder dynamischen Übung ist es möglichst viele regelkonforme Wiederholungen auszuführen. Für jede korrekt ausgeführte Wiederholung der Disziplinen Pull Ups, Dips und Squats erhalten Athletinnen und Athleten einen Punkt. Für jeweils zwei korrekt ausgeführte Push Ups erhalten Athletinnen einen Punkt. Athleten erhalten für vier korrekt ausgeführte Push Ups einen Punkt. Jede Übung darf einmal gezeigt werden.

Nachdem die Jury die Athletin bzw. den Athleten aufgerufen hat, sollte die vorgeschriebene Ausgangsposition eingenommen werden. Unmittelbar darauf folgt das Startsignal, sodass die dynamische Bewegung eingeleitet wird. Sobald die erste Wiederholung vollständig abgeschlossen ist und die Athletin oder der Athlet erneut die Ausgangsposition erreicht, erteilt die Jury ein weiteres Signal. Erst dann darf die nächste Wiederholung eingeleitet werden. Die Ausgangspositionen darf dabei maximal für drei Sekunden eingenommen werden. Sollte eine Athletin oder ein Athlet nach Ablauf der Dreisekundenregel keine weitere Wiederholung realisieren können, wird eine Verwarnung ausgesprochen. Bei zwei Verwarnungen muss der Versuch beendet werden.

Wird eine Wiederholung eingeleitet bevor die Jury das Signal erteilt hat, so wird diese Wiederholung nicht gewertet. Werden Wiederholungen einer dynamischen Übung nicht korrekt ausgeführt, werden diese nicht mit in die Wertung aufgenommen. Die Ausführungsvorschriften jeder dynamischen Übung sind Punkt 4 zu entnehmen.

1.2 STATICS

Ziel jeder statischen Übung ist es die laut Regelwerk korrekte Halteposition möglichst lange zu halten. Für fünf erreichte Sekunden Handstand und L-Sit wird jeweils ein Punkt vergeben. Nachdem die Athletin bzw. der Athlet aufgerufen wird und das Startsignal erteilt wurde, sollte mit der Disziplin begonnen werden. Sobald die jeweilige Halteposition korrekt eingenommen wird, beginnt die Zeitnahme. Die Zeitnahme endet, sobald die korrekte Halteposition erstmalig verlassen wird. Für den L-Sit erhalten Athletinnen und Athleten einen Versuch.

Sollte der Aufschwung oder das Heben in den Handstand beim ersten Versuch nicht gelingen, wird ein zweiter Versuch gewährt. Umsetzen mit den Händen in der Aufschwung- oder Hebephase des Handstandes ist gestattet. Wird die korrekte Handstandposition einmal eingenommen, erhält die Athletin bzw. der Athlet keinen weiteren Versuch. Die Ausführungsvorschriften jeder statischen Übung sind Punkt 4 zu entnehmen.

3. WERTUNGSKATEGORIEN

Bei Repz on Fire 2k17 wird 1) das stärkste Team aus der Region Ostwestfalen-Lippe (Teamwertung), 2) die stärkste Athletin und der stärkste Athlet überregional (Einzelwertung) sowie 3) die stärkste Athletin und der stärkste Athlet in jeder Disziplin (Disziplinwertung) gesucht. Die Startreihenfolge der Teams sowie der Athletinnen und Athleten unterliegt dem Zufallsprinzip. Detaillierte Informationen sind Punkt 3.1 bis 3.3 zu entnehmen.

3.1 TEAMWERTUNG (OWL)

An der Teamwertung können Teams aus den Kreisen Minden-Lübbecke, Herford, Bielefeld, Gütersloh, Paderborn und Höxter teilnehmen. Jedes Team sollte aus einer Athletin und drei Athleten bestehen. Jedes Teammitglied absolviert jede Disziplin. Kann ein Team keine Athletin stellen, dürfen nur drei Athleten als Team antreten. Die Mindestgröße für Teams beläuft sich auf drei Athletinnen oder Athleten. Mehrere Athletinnen pro Team sind zulässig, sofern die maximale Teamgröße (Vier Teilnehmer/innen) nicht überschritten wird. Zur Ermittlung des stärksten Teams aus OWL werden die in den einzelnen Disziplinen erzielten Punkte jedes Teammitglieds zu einer Gesamtpunktzahl addiert. Das Team mit der höchsten Gesamtpunktzahl gewinnt. Preise werden für die drei stärksten Teams aus OWL vergeben.

3.2 EINZELWERTUNG (ÜBERREGIONAL)

Athletinnen und Athleten aus einem OWL-Team nehmen automatisch an der Einzelwertung teil. Darüber hinaus können Athletinnen und Athleten, die nicht Mitglied eines Teams sind, an der Einzelwertung teilnehmen. Die Teilnahme an der Einzelwertung ist regional und überregional geöffnet. Athletinnen oder Athleten, die bereits Mitglied eines OWL-Teams sind, dürfen die Disziplinen in der Einzelwertung kein weiteres Mal absolviert werden. Zur Ermittlung der stärksten Athletin und des stärksten Athleten werden die in den einzelnen Disziplinen erzielten Punkte addiert. Die Athletin und der Athlet mit den meisten Punkten gewinnen. Preise werden sowohl für die drei stärksten Athletinnen und die drei stärksten Athleten vergeben.

3.3 DISZIPLINWERTUNG

Athletinnen und Athleten, die in der Teamwertung oder in der Einzelwertung starten, nehmen automatisch an der Disziplinwertung teil. Eine ausschließliche Teilnahme an der Disziplinwertung ist nicht möglich. In jeder ausgetragenen Disziplin (siehe Punkt 1) wird jeweils die stärkste Athletin und der stärkste Athlet gesucht. Preise werden für die jeweils stärkste Athletin und den stärksten Athleten aus jeder Disziplin vergeben.

4. AUSFÜHRUNGSVORSCHRIFTEN

Die im Folgenden aufgeführten Ausführungsvorschriften gelten für alle Wertungskategorien. Abweichungen von den Ausführungsvorschriften können mit einer Nichtwertung einer Disziplin bzw. der Nichtwertung einer Wiederholung geahndet werden (vgl. Punkt 1.1 & 1.2). Weitere Hinweise zur den korrekten und falschen Ausführungsformen jeder Disziplin sind dem veröffentlichten Video zu entnehmen. Das Video ist Teil dieses Regelwerks. Die Beurteilung der Ausführungsform obliegt allein den Judges. Beanstandungen werden nicht stattgegeben.

4.1 PUL UPS

BEWEGUNGSPHASE	BEWEGUNGS AUSFÜHRUNG
AUSGANGSPOSITION	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hängen im Ristgriff mit komplett gestreckten Ellenbogengelenken an der Stange (Deadhang und Lockout). ▪ Spannung im Schultergürtel ist gestattet (Aktiver Hang). ▪ Das Zusatzgewicht wird mithilfe eines Dipgürtels und einer Kette am Rumpf befestigt und befindet sich vor den geschlossenen Beinen. ▪ Die Beine sind in Verlängerung des Rumpfes gestreckt.
AUFWÄRTSBEWEGUNG	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Ellenbogen werden solange am Rumpf vorbeigeführt bis der obere Umkehrpunkt erreicht ist. ▪ Die Beine bleiben in Verlängerung des Rumpfes gestreckt und geschlossen.
OBERER UMKEHRPUNKT	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ein 5 cm über der Stange gespanntes Gummiband muss sichtbar mit dem Kinn berührt oder überschritten werden. ▪ Die Beine bleiben in Verlängerung des Rumpfes gestreckt und geschlossen.
ABWÄRTSBEWEGUNG	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Ellenbogen werden solange am Rumpf vorbeigeführt bis die Endposition erreicht ist. ▪ Die Beine bleiben in Verlängerung des Rumpfes gestreckt und geschlossen.
ENDPOSITION	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Endposition entspricht der Ausgangsposition.

NO-GOS: PULL UPS

- **Jegliche Form von Schwung ist untersagt!**
- **Das Anwinkeln der Unterschenkel, das Beugen der Beine im Hüftgelenk oder das Öffnen der Beine ist während der gesamten Bewegung nicht gestattet!**
- **Einarmiges Hängen zum Ausschütteln des anderen Arms ist in keiner Bewegungsphase gestattet!**
- **Eine in 40 cm von der Pull Up-Bar entfernte senkrecht zum Boden stehende Begrenzung darf in keiner Bewegungsphase berührt oder überschritten werden!**

4.2 DIPS

BEWEGUNGSPHASE	BEWEGUNGS AUSFÜHRUNG
AUSGANGSPOSITION	<ul style="list-style-type: none">▪ Aktives Stützen mit komplett gestreckten Ellenbogengelenken in der Holmengasse des Parallelbarrens.▪ Das Zusatzgewicht wird mithilfe eines Dipgürtels und einer Kette am Rumpf befestigt und befindet sich vor den geschlossenen Beinen.▪ Die Beine sind in Verlängerung des Rumpfes gestreckt und geschlossen.
ABWÄRTSBEWEGUNG	<ul style="list-style-type: none">▪ Die Ellenbogen werden solange eng am Rumpf vorbeigeführt bis der untere Umkehrpunkt erreicht ist.▪ Die Beine bleiben in Verlängerung des Rumpfes gestreckt und geschlossen.
UNTERER UMKEHRPUNKT	<ul style="list-style-type: none">▪ Beide Ellenbogengelenke und das Schultergelenk befinden sich mindestens auf einer waagerechten Linie (Oberarm parallel zum Boden).▪ Die Beine bleiben in Verlängerung des Rumpfes gestreckt und geschlossen.
AUFWÄRTSBEWEGUNG	<ul style="list-style-type: none">▪ Die Ellenbogengelenke werden solange eng am Rumpf vorbeigeführt bis die Endposition erreicht ist.▪ Die Beine bleiben in Verlängerung des Rumpfes gestreckt und geschlossen.
ENDPOSITION	<ul style="list-style-type: none">▪ Die Endposition entspricht der Ausgangsposition.

NO-GOS: DIPS

- **Jegliche Form von Schwung ist untersagt!**
- **Das Anwinkeln der Unterschenkel, das Beugen der Beine im Hüftgelenk oder das Öffnen der Beine ist während der gesamten Bewegung nicht gestattet!**
- **Starkes Neigen des Oberkörpers nach vorne ist während der gesamten Bewegungsausführung untersagt!**

4.3 SQUATS

BEWEGUNGSPHASE	BEWEGUNGS AUSFÜHRUNG
AUSGANGSPOSITION	<ul style="list-style-type: none">▪ Aufrechter Stand mit gestreckten Kniegelenken.▪ Die Fußspitzen sind leicht nach außen rotiert oder nach vorne gerichtet.▪ Die Langhantel befindet sich auf der Nackenmuskulatur und wird mit beiden Händen gehalten.
ABWÄRTSBEWEGUNG	<ul style="list-style-type: none">▪ Das Gesäß wird solange zum Boden geführt bis der untere Umkehrpunkt erreicht ist.▪ Der Oberkörper bleibt aufrecht.
UNTERER UMKEHRPUNKT	<ul style="list-style-type: none">▪ Die Kniegelenke und das Hüftgelenk befinden sich mindestens auf einer waagerechten Linie (Oberschenkel parallel zum Boden).▪ Die Knie können nach außen gespreizt werden.▪ Der Oberkörper bleibt aufrecht.
AUFWÄRTSBEWEGUNG	<ul style="list-style-type: none">▪ Das Gesäß entfernt sich solange vom Boden bis die Endposition erreicht ist.▪ Der Oberkörper bleibt aufrecht.
ENDPOSITION	<ul style="list-style-type: none">▪ Die Endposition entspricht der Ausgangsposition.

NO-GOS: SQUATS

- **Jegliche Form von Schwung ist untersagt. Dies betrifft insbesondere das „Bouncen“ im unteren Umkehrpunkt, welches nicht gestattet ist!**
- **Die Fersen dürfen den Boden in keiner Bewegungsphase verlassen!**

4.4 PUSH UPS

BEWEGUNGSPHASE	BEWEGUNGS AUSFÜHRUNG
AUSGANGSPOSITION	<ul style="list-style-type: none">▪ Aktives Stützen mit komplett gestreckten Ellenbogengelenken auf dem Boden.▪ Nacken, Rumpf und Beine bilden eine Linie.▪ Die Beine sind geschlossen.
ABWÄRTSBEWEGUNG	<ul style="list-style-type: none">▪ Die Ellenbogen werden solange am Rumpf vorbeigeführt bis der untere Umkehrpunkt erreicht ist.▪ Nacken, Rumpf und Beine bilden eine Linie.▪ Die Beine bleiben geschlossen.
UNTERER UMKEHRPUNKT	<ul style="list-style-type: none">▪ Ein in 8 cm Höhe parallel über dem Boden gespanntes Gummiband muss sichtbar mit dem Oberkörper berührt werden.▪ Nacken, Rumpf und Beine bilden eine Linie.▪ Die Beine bleiben geschlossen.
AUFWÄRTSBEWEGUNG	<ul style="list-style-type: none">▪ Die Ellenbogen werden solange am Rumpf vorbeigeführt bis der obere Umkehrpunkt erreicht ist.▪ Nacken, Rumpf und Beine bilden eine Linie.
ENDPOSITION	<ul style="list-style-type: none">▪ Die Endposition entspricht der Ausgangsposition.

NO-GOS: PUSH UPS

- Hohlkreuz- und Rundrückenbildung muss in jeder Bewegungsphase vermieden werden!
- Ungleichzeitiges Bewegen des Ober- und Unterkörpers ist nicht gestattet!
- Jegliche Form von Schwung ist untersagt!
- Die Stellung der Hände darf während der gesamten Bewegung nicht verändert werden!
- Push Ups auf den Fäusten sind nicht gestattet!

4.5 HANDSTAND

BEWEGUNGSPHASE	BEWEGUNGS AUSFÜHRUNG
EINNEHMEN DER HALTEPOSITION	<ul style="list-style-type: none">▪ Das Einnehmen der Halteposition erfolgt durch Aufschwingen bzw. Heben nach individueller Art ohne Hilfestellung.
HALTEPOSITION	<ul style="list-style-type: none">▪ Der gesamte Körper bildet eine Linie (senkrecht zum Boden).▪ Arme und Beine sind vollständig gestreckt.▪ Aktives Heben aus dem Schultergürtel ist erwünscht.

NO-GOS: HANDSTAND

- Holkreuzbildung muss vermieden werden!
- Das Anwinkeln der Unterschenkel, das Beugen der Beine im Hüftgelenk oder das Öffnen der Beine ist während des gesamten Handstandes nicht gestattet!
- Das Umsetzen der Hände ist während der Halteposition untersagt!

4.6 L-SIT

BEWEGUNGSPHASE	BEWEGUNGS AUSFÜHRUNG
EINNEHMEN DER HALTEPOSITION	<ul style="list-style-type: none">▪ Das Einnehmen der Halteposition erfolgt durch Heben oder Strecken der Beine nach individueller Art.
HALTEPOSITION	<ul style="list-style-type: none">▪ Aktives Stützen mit komplett gestreckten Ellenbogengelenken in der Holmengasse des Parallelbarrens.▪ Die Beine sind im Kniegelenk gestreckt und befinden sich über einem auf Holmenhöhe gespannten Gummiband, welches keinesfalls berührt werden darf.

NO-GOS: L-SIT

- Das Anwinkeln der Unterschenkel, gebeugte Kniegelenke oder das Öffnen der Beine ist nicht gestattet!
- Die Ellenbogengelenke dürfen nicht gebeugt werden.

5. GEBRAUCH VON HILFSMITTELN

Zughilfen, Handschuhe, Resistance-Bänder oder Gewichthebergürtel: All das sind Hilfsmittel, die im Training ihre Berechtigung haben. Bei REPZ ON FIRE geht es jedoch um eure Stärke und eure Technik. Wer Hilfsmittel braucht, will seine Leistung künstlich verbessern. Aus diesem Grund ist der Gebrauch von Hilfsmitteln untersagt, denn wir wollen sehen wie stark ihr wirklich seid. Ausnahmen stellen Magnesium bzw. Kreide, Bandagen und Lifting-Schuhe dar.

6. FAIRNESS

Repz on Fire ist eine faire Competition. Im Mittelpunkt steht die sportliche Leistung und der gemeinsame Austausch. Mit eurer Teilnahme erklärt ihr euch bereit die vorliegenden Competition Rules zu befolgen. Die erfahrenen Judges handeln begründet und bewerten jedes Team nach objektiven Bewertungsvorschriften. Unangebrachtes Verhalten gegenüber den Judges, anderen Teilnehmern oder gegenüber den Veranstaltern wird nicht geduldet und kann geahndet werden. Darüber hinaus distanzieren wir uns laut World Anti-Doping Agency (WADA) vom Gebrauch verbotener Substanzen sowie verbotener Methoden. Dies erwarten wir auch von allen teilnehmenden Athletinnen und Athleten. In begründeten Fällen behalten wir uns vor Teams, Athletinnen und Athleten von Repz on Fire auszuschließen.