

# MMC REGELWERK

*Ready to Rumble*



# VORWORT

Das Regelwerk orientiert sich an den ausgearbeiteten Regelungen des DCSV's und FinalRep und bildet damit ein professionelles Grundgerüst für einen fairen und kompetitiven Wettkampf.

Einige Absätze und Passagen wurden 1:1 aus dem Regelwerk des DCSV's kopiert.

Alle in diesem Regelwerk aufgestellten Kriterien zur Bewertung der Gültigkeit eines Versuches wurden über Jahre hinweg entwickelt und immer wieder neu evaluiert.

Wir bitten darum das Regelwerk zu respektieren und sich früh genug mit allen Punkten intensiv auseinanderzusetzen, um Missverständnisse während des Wettkampfs zu vermeiden.

Wir behalten uns vor jederzeit Änderungen an diesem Regelwerk vorzunehmen, falls es erforderlich ist. Diese werden zeitnah an die Athleten kommuniziert.

Dein MMC Team



# INHALTSVERZEICHNIS

TEILNAHMEBEDINGUNGEN 4

DISZIPLINÜBERSICHT UND -REIHENFOLGE 5

GEWICHTSKLASSEN 5

PLATZIERUNG 6

ABLAUF 6

STARTREIHENFOLGE 7

VERSUCHE 7

BEWERTUNG 8

ENTSCHEIDUNGSFINDUNG 13

BEKLEIDUNG UND HILFSMITTEL 14

SONSTIGES 16



# TEILNAHMEBEDINGUNGEN

## MINDESTALTER

Das Mindestalter für Teilnehmer beträgt 16 Jahre. Teilnehmer, die das 18. Lebensjahr noch nicht erreicht haben, müssen eine Einwilligungserklärung der Erziehungsberechtigten spätestens zwei Wochen vor Wettkampfsbeginn vorlegen. Geschieht dies nicht wird der Teilnehmer vom Wettkampf ausgeschlossen.

## EIGNUNG

Bei der Teilnahme am Wettkampf wird vorausgesetzt, dass der Athlet gesundheitlich in der Lage ist den Wettkampf zu bewältigen.

## ANMELDUNG

Eine Teilnahme kann nur erfolgen, wenn der Veranstalter die Anmeldung bestätigt hat und die Teilnahmegebühr fristgerecht bezahlt wurde.

Der Startplatz kann nicht ohne Rücksprache mit dem Veranstalter weitergegeben werden.



# DISZIPLINÜBERSICHT UND -REIHENFOLGE

Die folgenden Disziplinen werden in drei Versuchen in unveränderter Reihenfolge nacheinander durchgeführt:

	<b>MÄNNER</b>	<b>FRAUEN</b>
1.	Bar Muscle Up	Ring Muscle Up
2.	Chin Up/Pull Up	Chin Up/Pull Up
3.	Dip	Dip
4.	Back Squat	Back Squat

## GEWICHTSKLASSEN

Alle Teilnehmer werden nach zwei Geschlechtern und dem am Wettkampftag ermittelten Körpergewicht in folgende Gewichtsklassen unterteilt:

	<b>MÄNNER</b>	<b>FRAUEN</b>
1.	-66 kg (bis 66 kg)	-57 kg (bis 57 kg)
2.	-73 kg (von 66,1 bis 73 kg)	-63 kg (von 57,1 bis 63 kg)
3.	-80 kg (von 73,1 bis 80 kg)	-70 kg (von 63,1 bis 70 kg)
4.	-87 kg (von 80,1 bis 87 kg)	+70 kg (ab 70,1 kg)
5.	-94 kg (von 87,1 bis 94 kg)	
6.	+94 kg (von 94,1 kg aufwärts)	



# PLATZIERUNG

Die Platzierung des Athleten wird durch das Total ermittelt. In das Total fließt der jeweils höchste gültige Versuch pro Disziplin.

## PUNKTEGLEICHSTAND

Im Falle eines Punktegleichstandes mehrerer Athleten durch das gleiche Total, siegt der Athlet mit dem geringeren Körpergewicht. Bei identischem Total und Körpergewicht siegt der Athlet, der zuerst das Total erreichte.

## DISQUALIFIKATION

Wird eine Disziplin mit drei ungültigen Versuchen beendet, so wird der Athlet von der Platzierung disqualifiziert. Im Falle einer Disqualifikation darf der Athlet außerhalb der Wertung seine übrigen Versuche absolvieren.

# ABLAUF

## COACH

Jeder Athlet ist berechtigt einen Coach/Betreuer zu bestimmen, der sowohl den Warm Up Bereich betreten als auch Versuch beim Kampfgericht angeben darf.

## EINWIEGEN

Das Einwiegen erfolgt für alle Athleten direkt am Morgen des Wettkampftages. Frauen und Männer werde jeweils in separaten Räumen von einer gleichgeschlechtigen Person gewogen.



Das Einwiegen erfolgt ausschließlich in Unterwäsche. Eine vollständige Entkleidung ist nicht gestattet.

Bei einer Über- oder Unterschreitung (Toleranz von 0,1kg +/-) der Gewichtsklasse wird der Athlet disqualifiziert, darf aber außerhalb der Wertung antreten.

## STARTREIHENFOLGE

Die Startreihenfolge wird aufsteigend durch das angegebene Gewicht des Versuches ermittelt. Die Reihenfolge wird nach jedem Versuch anhand der angegebenen Gewichte neu sortiert. Jedem Athleten steht eine Mindestpause von 6 Minuten zwischen den Versuchen zu.

Bei der gleichen Versuchswahl startet der Athlet mit dem geringeren Körpergewicht zuerst.

## VERSUCHE

Pro Disziplin stehen dem Athleten drei Versuche zu. Der Athlet ist nicht verpflichtet jeden Versuch durchzuführen.

Das Gewicht für den nächsten Versuch muss innerhalb einer Minute beim Kamfgericht angegeben werden. Geschieht dies nicht wird der Versuch entweder erneut gemacht (bei vorheriger Abwertung) oder um die kleinstmögliche Einheit erhöht.

Bei einem ungültigen Versuch darf im nächsten Versuch das selbe Gewicht wiederholt oder gesteigert werden. Zu keinem Zeitpunkt, darf das Gewicht jedoch wieder reduziert werden.



# BEWERTUNG

## BAR MUSCLE UP

Der Athlet begibt sich nach Aufruf zur Wettkampfplattform. Mit Hilfe des Dip Gürtels befestigt der Athlet das entsprechende Zusatzgewicht (falls vorhanden). Im Anschluss greift der Athlet die Stange und nimmt somit seine Ausgangsposition ein. Nach dem Kommando des Kampfrichters „Go!“ darf der Athlet seinen Disziplinversuch starten. Der Versuch gilt als begonnen, sobald der Körper den Kontakt zur Box verliert. Der Athlet darf im Anschluss beliebig oft nach vorne und hinten pendeln oder unmittelbar nach Verlassen der Plattform den Zug mit vollständig gestreckten Ellenbogen einleiten. Nach der Aufwärtsbewegung und anschließendem Herausdrücken des Körpers ist die Endposition und somit das Ende des Versuchs erst dann erreicht, wenn die Ellenbogen vollständig gestreckt sind. Eine gleichbleibende Bein- oder Hüftbeugung über den gesamten Versuch ist gestattet, sofern diese sich nicht währenddessen deutlich zum Vorteil des Athleten verändert. Der Versuch gilt erst dann als beendet, wenn der Athlet in der Endposition das letzte Kommando des Signalgebers „Box!“ befolgt. Die Wettkampfrichter signalisieren im Anschluss die Gültigkeit des Versuchs.

## REGELVERSTÖßE

1. Nicht abwarten des Start und Endsignals.
2. Die Ellenbogen sind nicht sichtbar ausgestreckt (Gelenksendstellung) beim Verlassen der Box.
3. Eine deutliche Veränderung der Knie/Hüftstreckung bzw. -beugung während des Versuches und zu einem Vorteil des Athleten führt.
4. Ungleichmäßige Transition beim Überwinden der Klimmzugstange in der Aufwärtsbewegung.
5. Keine durchgehend flüssige Transition. Eine Verweildauer länger als 1 Sek. im Dip Hold (Bewegungsstillstand) vor dem Dip-Lockout.
6. Eine Umkehr der Bewegungsrichtung in der Abwärtsbewegung, bevor die Endposition erreicht wurde.
7. Verlust des Kontakts zur Klimmzugstange mit mind. einer Hand.
8. Handgelenke haben Kontakt zur Stange



## RING MUSCLE UP

Die Athletin begibt sich nach Aufruf zur Wettkampfplattform. Mit Hilfe des Dip Gürtels befestigt der Athlet das entsprechende Zusatzgewicht, falls vorhanden. Im Anschluss greift die Athletin die Ringe und geht in ihre Startposition. Sobald die Arme komplett gestreckt sind und der Körper nicht mehr pendelt erhält die Athletin das Kommando des Kampfrichters „Go!“, um den Versuch selbstständig zu starten. Der Versuch gilt als begonnen, sobald der Körper den Kontakt zur Box verliert. Nach der Aufwärtsbewegung und anschließendem Herausdrücken des Körpers (Ring Dip) ist die Endposition erst dann erreicht, wenn die Ellenbogen vollständig gestreckt sind. Eine gleichbleibende Bein- oder Hüftbeugung über den gesamten Versuch ist gestattet, sofern diese sich nicht währenddessen deutlich zum Vorteil der Athletin verändert. Der Versuch gilt erst dann als beendet, wenn der Athlet in der Endposition das letzte Kommando des Signalgebers „Box!“ befolgt. Die Wettkampfrichter signalisieren im Anschluss die Gültigkeit des Versuchs.

## REGELVERSTÖßE

1. Nicht einhalten der Signale.
2. Die Ellenbogen erreichen nicht sichtbar die Gelenkendstellung vor der Aufwärtsbewegung (Hang-Lockout) oder der Endposition (Dip-Lockout).
3. Eine deutliche Veränderung der Knie/Hüftstreckung bzw. -beugung während des Versuches und zu einem Vorteil des Athleten führt.
4. Ungleichmäßige Transition beim Überwinden der Ringe in der Aufwärtsbewegung.
5. Keine durchgehend flüssige Transition. Eine Verweildauer länger als 1 Sek. im Dip Hold (Bewegungsstillstand) vor dem Dip-Lockout.
6. Eine Umkehr der Bewegungsrichtung in der Abwärtsbewegung, bevor die Endposition erreicht wurde.
7. Vollständiger Verlust des Kontakts zu den Ringen mit mind. einer Hand.



## PULL UP/CHIN UP

Der Athlet begibt sich nach Aufruf zur Wettkampfplattform. Mit Hilfe des Dip Gürtels befestigt der Athlet das entsprechende Zusatzgewicht. Im Anschluss greift der Athlet die Stange und nimmt somit seine Ausgangsposition ein. Der Versuch gilt als begonnen, sobald der Körper den Kontakt zur Plattform oder zum Boden verliert. Nach dem Signal des Kampfrichters „Go!“ darf der Athlet mit vollständig gestreckten Ellenbogen den Zug einleiten. Eine gleichbleibende Bein- oder Hüftbeugung über den gesamten Versuch ist gestattet, sofern diese sich nicht währenddessen deutlich zum Vorteil des Athleten verändert. Das Kinn muss sichtbar über der Stange sein. Der Versuch gilt erst dann als beendet, wenn der Athlet in der Endposition das letzte Kommando des Signalgebers „Box!“ befolgt. Die Wettkampfrichter signalisieren im Anschluss die Gültigkeit des Versuchs.

### REGELVERSTÖßE

1. Nicht einhalten der Signale.
2. Die Ellenbogen erreichen nicht sichtbar die Gelenkendstellung vor der Aufwärtsbewegung (Hang-Lockout).
3. Eine deutliche Veränderung der Kniestreckung bzw. -beugung während des Versuches und zu einem Vorteil des Athleten führt (wie beim BMU/RMU).
4. Eine deutliche Veränderung der Hüftstreckung bzw. -beugung der Beine aus dem Hüftgelenk während des Versuches und zu einem Vorteil des Athleten führt (wie beim BMU/RMU).
5. Das Kinn ist nicht deutlich sichtbar über der Stange.
6. Eine Umkehr der Bewegungsrichtung in eine Abwärtsbewegung, bevor die Endposition erreicht wurde.



## DIP

Der Athlet begibt sich nach Aufruf zur Wettkampfplattform. Mit Hilfe des Dip Gürtels befestigt der Athlet das entsprechende Zusatzgewicht. Im Anschluss nimmt der Athlet durch Umgreifen der Dip-Stangen die Ausgangsposition ein. Nach dem Kommando des Kampfrichters „Go!“ darf der Athlet mit vollständig gestreckten Ellenbogen die Abwärtsbewegung einleiten. Der Versuch gilt als begonnen, sobald der Körper den Kontakt zur Plattform oder zum Boden verliert. Als Mindesttiefe muss sich die höchste Erhebung der Schultermuskulatur unterhalb der höchsten Erhebung des Ellenbogens und der höchste Punkt des Hüftknochens sich auf oder unter der Oberkante der Dip-Stange befinden. Anschließend leitet der Athlet die Aufwärtsbewegung durch Strecken der Ellenbogen ein. Eine gleichbleibende Beinbeugung über den gesamten Versuch ist gestattet, sofern diese sich nicht währenddessen deutlich zum Vorteil des Athleten verändert. Der Versuch gilt erst dann als beendet, wenn der Athlet in der Endposition das letzte Kommando des Signalgebers „Box!“ befolgt. Die Wettkampfrichter signalisieren im Anschluss die Gültigkeit des Versuchs.

## REGELVERSTÖßE

1. Nicht einhalten der Signale.
2. Der höchste Punkt der Schultermuskulatur befindet sich oberhalb der horizontalen Linie zum höchsten Punkt des Ellenbogens
3. Der höchste Punkt des Hüftknochens ist oberhalb der Oberkante der Dip-Stange.
4. Die Ellenbogen erreichen nicht sichtbar die Gelenkendstellung in der Start- oder Endposition.
5. Eine deutliche Veränderung der Kniestreckung bzw. -beugung während des Versuches und zu einem Vorteil des Athleten führt.
6. Überstreckung der Wirbelsäule und resultierender Kontrollverlust über das Gewicht
7. Eine Umkehr der Bewegungsrichtung in eine Abwärtsbewegung, bevor die Endposition erreicht wurde.



## BACK SQUAT

Der Athlet begibt sich nach Aufruf zur Wettkampfplattform. Die Hantel muss horizontal auf der Schulter bzw. dem Rücken gehalten werden. Die Hände und Finger umgreifen dabei die Stange an beliebiger Position. Der Athlet hebt die Stange heraus und begibt sich rückwärts in seine Ausgangsposition. Nachdem der Athlet bewegungslos in aufrechter Körperhaltung und vollständig gestreckten Knien steht, erteilt der Kampfrichter das Kommando „Squat!“. Positionsveränderungen auf der Ausgangsposition sind nur vor diesem Kommando erlaubt. Sollte der Athlet bei der Positionsfindung länger als 5 Sek. brauchen, so muss er aus Sicherheitsgründen die Hantel zurücklegen. Ein Zurücklegen der Hantel wird vom Kampfrichter immer mit „Rack!“ signalisiert.

Nach dem „Squat!“ Kommando beugt der Athlet die Knie, bis die Oberflächen der Oberschenkel im Hüftgelenk tiefer als die Oberseiten der Knie sind. Anschließend muss der Athlet seinen Körper durch die vollständige Streckung der Knie aufrichten. Nachdem der Athlet bewegungslos (in vermeintlicher Endposition) steht, erteilt der Kampfrichter das Kommando zum Zurücklegen der Hantel. Der Versuch gilt erst als beendet, sobald die Hantel wieder in den Ständern liegt oder die Kniebeuge abgebrochen wird.

## REGELVERSTÖßE

1. Nicht einhalten der Signale.
2. Keine aufrechte Stellung mit gestreckten Knien (Lockout) vor Beginn oder nach Ende der Kniebeuge.
3. Nicht ausreichende Tiefe in der Kniebeuge. Die Oberflächen der Oberschenkel im Hüftgelenk sind höher als die Oberseiten der Knie
4. Berühren der Oberschenkel mit Ellenbogen oder Oberarmen. Ein leichtes Berühren wird toleriert, sofern es dem Athleten keinen Vorteil verschafft.
5. Doppeltes Aufschaukeln am tiefsten Punkt der Kniebeuge oder eine Abwärtsbewegung beim Aufrichten.
6. Bewegungen der Füße in Form von Schritten nach dem „Squat“ bzw „Rack“ Signal



7. Eine Umkehr der Bewegungsrichtung in eine Abwärtsbewegung, bevor die Endposition erreicht wurde.
8. Ein Fallenlassen oder „Wegwerfen“ der Hantel, ohne Zurücklegen in die Ständer.
9. Scheibenstecker berührt die Hantel oder den Athleten während des Versuchs, um diesen zu erleichtern

## ENTSCHEIDUNGSFINDUNG

Die Gültigkeit eines Versuchs wird mittels Mehrheitsentscheid oder durch die Entscheidung eines bestimmten Seitenkampfrichters für harte Regelverstöße bestimmt.

### **MEHRHEITSENTSCHEID**

Ein Disziplinversuch gilt als ungültig, wenn mind. zwei Kampfrichter den Versuch für ungültig erklären.

### **EINZELENTSCHEID (HARTER REGELVERSTOß)**

Ein Versuch gilt als ungültig, wenn der für harte Regelverstöße zuständige Seitenkampfrichter den Versuch für ungültig erklärt, unabhängig der Entscheidung der übrigen Kampfrichter.

Nur beim Pull Up/Chin Up sind Einzelentscheide eines dafür bestimmten Seitenkampfrichters möglich, um die Höhe des Kinns optimal bewerten zu können.



# BEKLEIDUNG UND HILFSMITTEL

## CHALK

Die Nutzung von reibungswiderstandserhöhenden und handschweißmindernden Hilfsmitteln wie Magnesia bzw. Chalk ist in Flüssig-, Pulver- oder Blockform gestattet.

## SCHUHE

Bei jeder Disziplin ist es verpflichtend Schuhe zu tragen. Es sind außerdem alle Arten von Squat-Schuhe erlaubt.

## DIP-GÜRTEL

Die Nutzung eigener handelsüblicher Dip-Gürtel ist gestattet. Es sind ausschließlich Gürtel mit einer Kunststoff-Bandschlinge (Daisy-Chain) erlaubt. Kletterseile, Ketten und selbstgebaute Gürtel sind nicht gestattet. Es müssen drei widerstandsfähige Karabiner (ein Karabiner an jedem Ende des Gurtes und ein Karabiner zum Schließen des Gurtes) wie beschrieben angebracht und verwendet werden.

## BANDAGEN

Das Tragen von Handgelenks-, Ellenbogen und Kniebandagen (z.B. aus Neopren) ist gestattet. Die Knie-/Ellenbogenbandagen müssen aus einer reinen Neoprenschicht oder aus einer Neoprenschicht mit einer nicht stützenden Schicht aus einem anderen Stoff über dieser Neoprenschicht bestehen. Die Knie-/Ellenbogenbandagen dürfen eine maximale Dicke von 7 mm und eine maximale Länge von 30 cm nicht überschreiten. Wickelbandagen sind mit Ausnahme von Handgelenksbandagen nicht erlaubt.



## **GEWICHTHEBERGÜRTEL**

Der Einsatz von eigenen Gewichthebergürteln ist mit folgenden Maßen gestattet:

- Breite des Gürtels: max. 10 cm.
- Tiefe (Dicke) des Gürtels: max. 13 mm
- Innere Breite der Gürtelschnalle: max. 11 cm
- Äußere Breite der Gürtelschnalle: max. 13 cm
- Breite der Gürtelschlaufe: max. 5 cm
- Abstand zwischen dem Ende der Gürtelschnalle und der Gürtelschlaufe: max. 25 cm

Es sind ausschließlich Gürtel mit Bandschlinge (Daisy-Chain) erlaubt. Ketten sind untersagt. Die Bandschlinge muss mit min. zwei Karabinern befestigt werden.

## **SONSTIGE HILFSMITTEL**

Hilfsmittel, die nicht im vorliegenden Regelwerk thematisiert werden, dürfen nicht verwendet werden.



# SONSTIGES

## **VERWARNUNG / DISQUALIFIKATION**

Jeder Athlet, der aufgrund seines schlechten Verhaltens am Wettkampfort oder in unmittelbarer Nähe der Wettkampfstätte den Sport in Misskredit bringen kann, wird offiziell von der Wettkampfleitung verwarnet. Setzt er sein schlechtes Benehmen fort, kann die Wettkampfleitung den Athleten vom Wettkampf ausschließen und der Wettkampfstätte verweisen. Die Wettkampfleitung ist außerdem bevollmächtigt einen Athleten nicht nur offiziell zu verwarnen, sondern ihn sofort vom Wettkampf auszuschließen, wenn das Fehlverhalten schwer genug wiegt (beispielsweise das rücksichtslose Abwerfen der Langhantel beim Back Squat).

## **MEDIZINISCHE RICHTLINIEN**

Die Teilnahme am Wettkampf erfolgt in eigener Verantwortung und auf eigene Gefahr. Für Verletzungen, in Folge eines Disziplinuversuches, übernimmt der Veranstalter keine Haftung. Die gesundheitlich uneingeschränkte Konstitution ist Voraussetzung für die Teilnahme. Die Sorgfaltspflicht hierfür trägt der Teilnehmer. Wenn sich ein Athlet während des Aufwärmens oder des Wettkampfes verletzt oder Anzeichen zeigt, dass seine Gesundheit beeinträchtigt ist und das Wohlbefinden des Athleten ernsthaft in Gefahr ist, hat die Wettkampfleitung nach einem möglichen Gespräch, das sie dem Betroffenen anbieten muss, und nach angemessener Beratung mit den Kampfrichtern das Recht, den Athleten vom Wettkampf oder von einzelnen Disziplinen auszuschließen. Nach einer einstimmigen Entscheidung der Wettkampfleitung und der Kampfrichter ist der Betroffene von der Wettkampfleitung über die getroffene Entscheidung zu informieren. Die Entscheidung ist endgültig.

