

Regelwerk RPM

„REPZ PER MINUTE“ bedeutet, in einer vorgegebenen Zeit so viele Wiederholungen (Reps) wie möglich zu erreichen.



Timecap System:

Das „Timecap System“ gibt eine Zeit von insgesamt 4:30 Minuten pro Runde vor. In diesen Runden müssen 4 verschiedene Übungen jeweils in einer Minute direkt hintereinander durchlaufen werden. Somit bleibt für jede Übung jeweils eine Minute Zeit, in der möglichst viele Wiederholungen das Ziel sind. Zwischen den Übungen wird die Zeit jeweils für 10 Sekunden angehalten. Die Laufwege zu den jeweiligen Stationen der Übungen sind für alle Athleten und Athletinnen gleich. Die Zeit wird für alle Athleten und Athletinnen in einer Runde einheitlich vom Kampfgericht gestoppt. Bei statischen Übungen werden die Sekunden in der vorgegebenen Position in Wiederholungen umgewandelt. Zwischen den einzelnen Wiederholungen darf immer pausiert werden. Beim erneuten Einstieg in die Übung gelten die Regeln wie beim Start der jeweiligen Übung. Es zählen nur die im vorgegebenen Zeitraum abgeschlossenen Wiederholungen.

Persönliche Ausrüstung:

Die Bekleidung ist frei wählbar. Sie darf jedoch nicht zur Unterstützung der Übungen dienen. Der Einsatz von Chalk und Kreide für einen besseren Griff ist erlaubt. Aufgeklebtes Kinesiotape ist ebenfalls gestattet. Die Nutzung von Bandagen ist nicht gestattet. Lediglich für den Handstand dürfen wahlweise Parallettes genutzt werden.

Ablauf:

Männer

1. Qualifizierungsrunde: Chin-Up, Dip, Squat (+ 20 kg), Burpee
2. Hauptrunde: Toes to Bar, Box Jump, Pull-Up, Push-Up
3. Finale: Handstand, Muscle-Up, Ring Dip, Rope Climbing
4. Stechen (im Falle eines Gleichstandes) Pull Up Hold

Frauen

1. Qualifizierungsrunde: Dip, Squat (+ 10 kg), Row, Burpee
2. Hauptrunde: Toes to Bar, Box Jump, Chin-Up, Push-Up
3. Finale: Handstand, Pull-Up, Skin The Cat, Rush Over Bars
4. Stechen (im Falle eines Gleichstandes) Chin-Up Hold

Es starten in den Runden bis zu 4 Athleten und Athletinnen gleichzeitig. Die Zeiten der einzelnen Runden werden unter allen Teilnehmenden verglichen. Nach der erste Qualifizierungsrunde werden (abhängig von der Anzahl der Teilnehmenden) die besten zwei Drittel der Athleten und Athletinnen zur zweiten Qualifizierungsrunde zugelassen. Im Finale kämpfen dann maximal die vier oder minimal die zwei besten Athleten und Athletinnen um die Platzierungen.

Vorgaben zu den Übungen:

Die Übungen sollten möglichst nach dem Prinzip der „Clean Form“ ausgeführt werden. Es werden hierzu bestimmte Bedingungen festgelegt, auf die es bei den Wiederholungen ankommt. Werden diese Bedingungen bei einzelnen Wiederholungen in einem Durchlauf nicht erfüllt, sind diese Wiederholungen ungültig. Nach dem Ausführen einer Wiederholung muss erneut in der vorgegebenen Startposition gestartet werden. Am Tag der Competition wird vor Ort jede einzelne Übung noch einmal erklärt.

Pull-Up / Chin-Up

Gestartet wird immer in ausgestreckter Position ohne Bodenkontakt. Ziel ist es, mit dem Kinn sichtbar über die Stange zu kommen. Die Beine bleiben immer ausgestreckt und werden nicht überkreuzt. Ein aktives Schwungholen durch z. B. Kippen in der Hüfte oder schnelles Anwinkeln der Beine ist nicht erlaubt. Die Haltung der Beine muss während der Wiederholung unverändert bleiben. Auch eine stockende Wiederholung, in der ein Zucken im Unterkörper ausschlaggebend ist, um über die Stange zu kommen, bleibt ungültig. Das Ablassen/Herunterlassen, nachdem das Kinn über der Stange war, wird in der Wertung nicht berücksichtigt.

Somit muss hierbei nichts beachtet werden. Gezählt werden die Wiederholungen dann, wenn das Kinn über der Stange ist.

Pull-Up / Chin-Up Hold

Nach einem ersten Signal wird in ausgestreckter Position ohne Bodenkontakt gestartet. Auf ein zweites Signal muss direkt für den Hold das Kin über die Stange gebracht werden. Erkennen die Judges ein zögern ist der Versuch ungültig und damit gewinnt der/ die Gegner*in. Ziel ist es, mit dem Kinn sichtbar über der Stange zu bleiben. Sobald das Kin nicht mehr über der Stange ist, ist die Übung beendet. Das Kin darf die Stange nicht berühren. Die Beine bleiben während der Übung immer durchgestreckt.

Dip

Der Dip wird ohne Bodenkontakt mit durchgestreckten Armen gestartet. Beim Herunterlassen und Hochdrücken bleiben die Beine ausgestreckt und pendeln nicht deutlich nach hinten. Die Tiefe des Dips wird an der Schulter und dem Ellenbogen bewertet. Dabei muss die Schulter erkennbar auf einer Höhe oder tiefer als der Ellenbogen sein. Somit gilt es, mindestens auf 90 Grad herunterzulassen, bevor der Dip hochgedrückt wird. Nach der Aufwärtsbewegung muss eine Streckung der Arme erkennbar sein. Erst wenn die obere Position in der Streckung erreicht wird, kann der Dip gezählt werden (wenn auch die anderen Voraussetzungen erfüllt wurden). Die Haltung des Oberkörpers darf etwas variieren und leicht nach vorne gebeugt sein. Der Unterkörper muss sich jedoch bei der Ausführung auf und ab bewegen. Ein reines Auf und Ab des Oberkörpers reicht nicht aus.

Squat (+ 20 kg/ 10 kg)

Gestartet wird im ausgestreckten Stand. Die Tiefe des Squats wird an der Hüfte und dem Knie bewertet. Dabei muss die Hüfte erkennbar auf einer Höhe oder tiefer als das Knie sein. Somit gilt es mindestens auf 90 Grad herunterzulassen, bevor der Squat hochgedrückt wird. Danach müssen die Beine wieder ausgestreckt werden. Dabei muss eine Kettlebell (20 kg/ 10kg) vor dem Körper auf Höhe der Brust gehalten werden. Gezählt wird eine Wiederholung, nachdem die Streckung wieder erreicht wurde.

Burpee

Gestartet wird im ausgestreckten Stand. Bei der Abwärtsbewegung müssen die Füße geschlossen beieinanderbleiben. In der unteren Position muss die Brust ein Kissen auf dem Boden berühren („bumpen“). Nach der Berührung wird der Oberkörper hochgedrückt. Danach werden die Füße geschlossen angewinkelt, um den Körper wieder aufzurichten. Eine dynamische Bewegung aus der Liegestützposition in den Stand ist erlaubt. Beim Aufrichten, muss erneut eine Streckung erkennbar sein. Die Arme müssen nach oben ausgestreckt werden. Die Füße müssen für einen kleinen Sprung gleichzeitig den Kontakt zum Boden verlieren. Erst dann wird eine Wiederholung gezählt. Die Ausführung eines Streckungsprungs ist erforderlich.

Toes to Bar

Gestartet wird immer in ausgestreckter Position ohne Bodenkontakt. Ziel ist es, hängend die Füße zur Stange zu bewegen und sie zu berühren. Dabei müssen die Füße geschlossen bleiben. Die Haltung der Beine wird dabei nicht bewertet. Somit können die Beine angewinkelt werden. Die Schulter und Rückenmuskulatur darf für die Aufwärtsbewegung aktiviert werden. Nach der Berührung der Stange werden die Beine wieder heruntergelassen. Dann muss der Kasten, von dem aus gestartet wurde, erneut berührt werden. Während der gesamten Ausführung müssen die Arme ausgestreckt bleiben. Der Kasten verhindert ein Schwingen an der Stange, welches nicht zulässig ist. Gezählt wird eine Wiederholung nach der erneuten Berührung des Kastens.

Box Jump

Gestartet wird im ausgestreckten Stand. Männer springen auf einen ca. 60 cm hohen Kasten (drei Elemente eines Kastens aus einer Turnhalle), Frauen springen ca. 40 cm hoch. Der Sprung muss mit beiden Beinen gleichzeitig ausgeführt werden (Schlusssprung). Die Füße müssen in vollem Umfang auf dem Kasten landen. Oben auf dem Kasten müssen die Beine ausgestreckt werden. Dabei darf kein Kippen zu erkennen sein. Das Heruntergehen ist frei wählbar. Gezählt wird eine Wiederholung bei der Streckung auf dem Kasten.

Push-Up/Ring Push-Up

Gestartet wird in durchgestreckter Position der Arme. Der Oberkörper bildet mit dem Unterkörper eine gerade Linie oder nimmt die optimale „Hollow Body Position“ ein. Diese Position darf während der Ausführung nicht verändert werden. Die Füße sind geschlossen aneinander. Der Ring Push-Up wird in den Ringen ausgeführt. Die Tiefe des Push-Ups wird an der Schulter und dem Ellenbogen bewertet. Heruntergelassen wird der Push-Up deutlich sichtbar auf 90 Grad. Gezählt wird eine Wiederholung, wenn die Arme nach der drückenden Bewegung erneut durchgestreckt werden. An den Ringen müssen die Innenflächen der Arme leicht nach vorne gedreht werden, um die volle Streckung zu erreichen.

Muscle-Up

Gestartet wird immer in ausgestreckter Position an der Reckstange, ohne Bodenkontakt. Eine pendelnde Bewegung ist dabei erlaubt. Bei der Ausführung müssen die Beine durchgestreckt bleiben. Eine leicht kippende Bewegung in der Hüfte ist erlaubt. Das Kippen darf nicht aktiv zum Schwung holen ausgeführt werden, um über die Stange zu kommen. Das Herunterlassen wird nicht bewertet. Gezählt wird eine Wiederholung, wenn die Arme über der Stange durchgedrückt werden.

Handstand (frei stehend, ohne Hilfsmittel)

Es kann nach freier Wahl gestartet werden. Die Hände dürfen jedoch nach erstmaligem Kontakt zum Boden nicht umgesetzt werden. Erst wenn eine ausgestreckte Position des Körpers eingenommen wurde, zählen die Sekunden. Dabei müssen die Beine geschlossen ausgestreckt werden. Die Arme bleiben während der Ausführung ebenfalls gestreckt. Kleine Korrekturen der Balance sind dabei jedoch zulässig. Für den Handstand ist die Anzahl der Versuche unbegrenzt. Hiervon wird der längste gewertet. Drei gehaltene Sekunden ergeben jeweils eine Wiederholung. Beispielsweise ist ein Versuch von 30 Sekunden gleichzusetzen mit 10 Wiederholungen. Gezählt wird ein Versuch, sobald die Füße den Boden verlassen haben. Das Ende eines Versuches ergibt sich aus dem Verlassen einer stabilen Position, oder dem Umsetzen der Hände. Die Judges stoppen hierzu mit einer separaten Stoppuhr die Zeit des Handstands. Den Handstand

auch auf Parallettes durchzuführen ist erlaubt. Die Parallettes werden bereitgestellt.

Rope Climbing

Gestartet wird stehend (ohne Sprungbewegung) mit beiden Händen am Seil. Am Seil wird nur mit den Händen hochgeklettert, ohne dass die Füße und Beine zur Hilfe genutzt werden. Beide Hände müssen die rote Markierung mit Kontakt zum Seil überschreiten. Das Herunterlassen wird nicht bewertet. Gezählt wird beim Überschreiten der roten Markierung.

Skin The Cat

Skin The Cat wird an den Ringen durchgeführt und von einem Kasten aus gestartet. Aus dem Hang mit ausgestreckten Armen (ohne Bodenkontakt) wird die Drehung gestartet. Dabei dürfen die Beine und auch die Arme angewinkelt werden. Die Seile dürfen bei der Drehung nicht als Unterstützung benutzt werden. Die Rotation muss mindestens so weit ausgeführt werden, dass sich die Hüfte deutlich sichtbar unter den Schultern befindet. Gezählt wird eine Wiederholung, wenn die hängende und ausgestreckte Position im „active“ oder „passiv“ hang wieder eingenommen wird.

Rush Over Bars

Gestartet wird im Dip-Hold mit ausgestreckten Armen, mit beiden Händen hinter der Markierung. Durch umgreifen der Hände am jeweiligen Barren wird bis zur anderen Seite des Barrens „gestützt“. Ziel ist es also sich von einem Ende des Barrens bis zum anderen nur durch Berührung der Hände am Barren fortzubewegen. Auf der anderen Seite müssen beide Hände den Barren hinter den Markierungen berühren, damit ein Durchgang als eine Wiederholung gewertet wird. Während der Ausführung müssen die Beine gestreckt und die Füße geschlossen bleiben. Die Beine und Füße dürfen den Barren dabei nicht berühren. Ein extremes Pendeln der Beine ist zu vermeiden. Wird ein Weg abgebrochen oder ein Fehler angezeigt, darf von jeder Seite aus, hinter der Markierung neu gestartet werden.

Wir wünschen allen Athletinnen und Athleten eine erfolgreiche
Competition REPZ PER MINUTE.

__ Apestenics e. V. Adresse: Leuschnerstr. 14, 32107 Bad
Salzuflen Vorstand: Klaus Yilmaz Kuzum, Felix Heckersdorf
Telefon: 0179 9462630 Internet: www.apesthenics.com Mitglied im
E-Mail: apesthenics@gmail.com Deutschen Calisthenics- und
Streetlifting-Verband Instagram: [apesthenics.ev](https://www.instagram.com/apesthenics.ev) Facebook:
Apestenics e.V.