CALISTHENICS CHAMPIONSHIPS 2025

FREESTYLE CALISTHENICS

REGELWERK V.2.0

Offizielle Wettkampfbestimmungen

Dieses Dokument beinhaltet die Regeln für das Wettkampfformat
„Freestyle Calisthenics – K.O. Battlesystem“.

Die Regularien wurden vom Vorstand des österreichischen Verbands für Calisthenics & Street Workout gemeinsam mit dem Organisationsteam der Calisthenics Championships überarbeitet und am 18.03.2025 beschlossen und veröffentlicht.

Besonderer Dank gilt dem internationalen Organisationsteam von **World of Barheroes** für die Bereitstellung ihres legendären Battle-Formats ‚The WOB Format‘, das als Grundlage für dieses Regelwerk dient.

Das Kopieren der Inhalte ohne vorherige Anfrage an den Verband Street Workout Austria sowie ausdrückliche Erwähnung ist untersagt.

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt. Nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige aller Geschlechter.

© 2025 Calisthenics & Street Workout Verband „SWA“ Österreich

www.streetworkoutaustria.at
info@streetworkoutaustria.at

Vorwort zum Regelwerk

Der Calisthenics Sport verbreitet sich seit mehreren Jahren weltweit und erreicht auch in Österreich immer mehr Menschen in allen Altersstufen. Seit 2014 findet einmal jährlich die größte Calisthenics & Street Workout Freestyle Competition in Österreich statt: Die Street Workout Staatsmeisterschaften, bzw. wie sie seit 2025 offiziell genannt werden, **DIE CALISTHENICS CHAMPIONSHIPS** im FREESTYLE CALISTHENICS.

Wir, das Team von **Street Workout Austria**, möchten unseren Beitrag zur Professionalisierung und Verbreitung des Freestyle Calisthenics Sports leisten und der Community und dem Sport in Österreich eine nachhaltige Plattform bieten, sowie allen Wettkampfathleten ein faires, objektives und vor allem kreatives Kräftemessen im Freestyle Calisthenics Sport in einem professionellen Rahmen ermöglichen.

Mit diesem Wettkampfformat soll eine Grundlage für ein zukünftig noch attraktiveres und durchdachtes Wettkampfsystem mit Vorqualifikationen, Gewichts- und Altersklassen sowie einer würdigen offiziellen Österreichischen & Internationalen Meisterschaft geschaffen werden.

Da es sich beim Freestyle Calisthenics um eine sehr junge Sportart mit viel Entwicklungspotential handelt und somit auch ein Regelwerk nie in Stein gemeißelt ist,
behalten wir uns zukünftige **Änderungen und Optimierungen** zu Gunsten der Athleten **vor**.

Die folgenden Regeln und Bestimmungen gelten für **alle** genannten Wertungen. Mit der Anmeldung zu den Championships **akzeptiert jeder** Teilnehmer (weiters als „Athlet“ bezeichnet) die folgenden Regeln, einschließlich das Bewertungssystem. Diese Regelungen wurden erstellt, um **Fairness** und **Transparenz** zu gewährleisten und den
Freestyle-Aspekt sowie **Kreativität** des Sports Calisthenics & Street Workout zu **fördern**.

Inhaltsverzeichnis

VORWORT ZUM REGELWERK 2

1 ALLGEMEINE WETTKAMPFREGELUNGEN 5

1.1 Allgemeines 5

1.2 Allgemeine Regelungen während der Performance 6

1.3 Kleiderverordnung 6

2 TEILNAHMEBEDINGUNGEN 7

2.1 Allgemein 7

2.2 Nationale Wertung 8

2.3 Internationale Wertung 8

3 GRUNDLAGEN DER QUALIFIKATION 9

4 WETTKAMPFSYSTEM DER BATTLES 11

4.1 Aufbau Battlebaum 11

4.2 Aufbau Rundensystem 12

5 BEWERTUNG UND JUDGES 14

5.1 Judges 14

5.2 Wertung Qualifikation 15

5.3 Wertung im K.O.- Battle 16

6 KATEGORIEN UND REGELN FÜR DIE ATHLETEN 18

6.1 Statics (statische Elemente) 18

6.2 Dynamics (dynamische Elemente) 19

6.3 Strength Dynamics (kraft-dynamische Elemente) 20

6.4 Combinations (kombinierte Elemente) 21

6.5 Creativity (stylisch kreative- Elemente) 22

7 ALLGEMEINE RICHTLINIEN 24

7.1 Allgemeine Richtlinien für die Qualifikation 24

7.2 Allgemeine Richtlinien für das Battle 25

8 PLATZERMITTLUNG UND PREISE 26

8.1 Sieger der nationalen Wertung 26

8.2 Sieger der internationalen Wertung 26

9 SONSTIGE BESTIMMUNGEN 27

9.1 Verwarnung und Disqualifikation 27

9.2 Beschwerden und Einspruch 27

9.3 Medizinische Richtlinien 28

9.4 Anti- Doping Richtlinien 28

10 BESTÄTIGUNG 29

1 Allgemeine Wettkampfregelungen

1.1 Allgemeines

1.1.1 Die Calisthenics Championships finden vom **20. bis 22. Juni** statt. Dabei findet das Qualifying für alle Athleten der jeweiligen Wertungen am Freitag statt. Alle Vorrunden der nationalen Battles, bis inklusive Halbfinale, finden noch am Freitag statt. Die jeweiligen Finalrunden der nationalen Wertungen und die internationalen Battles finden gemeinsam am Samstag, dem 21. Juni, statt.

1.1.2 Die Calisthenics Championships bestehen aus einer Qualifikation, gefolgt von 4 getrennten K.O.- Battles:

1. **Damen national**
2. **Herren national**
3. **Herren international Semi-Pro**
4. **Herren international Pro**

1.1.3 Dabei behält sich der Veranstalter das Recht vor, im Falle einer zu geringen Anmeldezahl die Wertungen zusammenzulegen, wodurch ein oder mehrere K.O.-Battles wegfallen könnten. Sollte dieser Fall eintreten, folgen weitere Informationen durch die Veranstalter an alle Athleten direkt nach dem Ende der Anmeldefrist.

1.1.4 Im Falle von zu vielen Anmeldungen behält sich der Veranstalter das Recht vor, diese frühzeitig zu schließen. Es gilt das „first comes first served“ Prinzip.

1.1.5 Der gesamte Wettbewerb (inklusive Qualifikation und aller Battles) wird von 5 Wettkampfrichtern (optional auch nur 3), auch Judges genannt, bewertet, wobei ein sechster (optional ein vierter) Head-Judge für einen reibungslosen Ablauf im Team sorgt. Siehe Kapitel 5

1.1.6 Basierend auf dem „World of Barheroes“- Regelwerk werden alle Performances basierend auf 5 Kategorien bewertet. Dabei handelt es sich um **Statics**, **Dynamics**, **Strength Dynamics**, **Combo** und **Creativity**. Siehe Kapitel 6

1.1.7 Die Startnummern werden für die Qualifikationsrunde im Zuge der Vorbereitung auf die Championships direkt vor Ort ausgelost.

1.2 Allgemeine Regelungen während der Performance

1.2.1 Es gibt einen **Runden-Timer** (kleiner TV-Screen), der sich gut ersichtlich auf der Performancefläche befinden wird. Somit wissen alle Beteiligten (Athlet, Host, Judges etc.) jederzeit, wie viel restliche Performancezeit dem Athleten noch übrigbleibt.

1.2.2 Das Verwenden von Magnesium sowie flüssiges Magnesium (Liquid Chalk) ist erlaubt und kann jederzeit aufgetragen werden.

1.2.3 **Eigenes Trainingsequipment** wie z.B. Push Up Griffe, Parallettes, Ringe, Handschuhe, Zusatzgewichte sind **erlaubt**.

1.2.4 **Pro Runde** darf ein vom Athleten ausgewählter „Partner“ auf die Performancefläche, um eine Partnerübung mit dem Athleten gemeinsam zu präsentieren.

1.2.5 **Offensive** oder **beleidigende** Gesten, **Schimpfwörter** in Richtung anderer Athleten, der Judges und der Zuschauer sowie rassistische oder nationalistische Gesten sind ausnahmslos verboten und führen zum **Ausschluss** von der Championships und können zum Teil **rechtliche** Folgen mitsichtragen.

1.3 Kleiderverordnung

1.3.1 Es darf mit Schuhen, barfuß oder mit Socken performt werden, Gymnastikpatschen, Flip-Flops oder Sandalen sind nicht erlaubt. Auch Badesachen sind nicht verboten.

1.3.2 **Für männliche Athleten** gilt: Lange Hosen, lockere Shorts oder Sporthosen, T-Shirts, Tank-Tops sowie langärmlige Shirts und Pullover/Sweater sind erlaubt.

1.3.3 **Für weibliche Athleten** gilt: Kurze oder lange Sporthosen oder Sportleggings, T-Shirts, Tank-Tops sowie langärmlige Shirts und Pullover/Sweater sind erlaubt. Außerdem ist das Tragen eines **Sport-BHs** ist für die Damen **verpflichtend**!

1.3.4 Für **alle** Athleten gilt: Beim **Betreten** der **Performancefläche** und Vorstellung des Athleten muss der **Oberkörper bedeckt** sein. Mit dem Start oder während der Performance ist eine Oberbekleidung nicht verpflichtend mit Ausnahme der Damen (zumindest ein Sport-BH muss getragen werden).

2 Teilnahmebedingungen

2.1 Allgemein

2.1.1 Die **Teilnahme** an der Freestyle Calisthenics Championships ist **ab** dem **14**. Lebensjahr möglich. Athleten, die das 18. Lebensjahr noch nicht erreicht haben, benötigen für eine Teilnahme die Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten.

2.1.2 **Jeder** Athlet **muss** zum Zeitpunkt des Wettkampftages eine **gültige Krankenversicherung** haben und trägt die volle Verantwortung für seinen gesundheitlichen Zustand. Des Weiteren haftet jeder Athlet vor-, während und nach dem Wettkampf für jede seiner persönlichen Handlungen selbst.

2.1.3 Die **Teilnahme** von **Mitwirkenden** und **Funktionären** an den Championships wie Judges, Moderatoren, Hilfskräften und anderen Personen, die sich in der Organisation vor Ort beteiligen, ist **ausgeschlossen**.

2.1.4 Die Teilnahme an den Championships ist mit einer Startgebühr verbunden, welche folgende Leistungen wie z.B. die Organisation & Sicherheit des Events, ein Lunch-Paket, Goodies, Wettkampfrichter, Helfer vor Ort, das Preisgeld und viele weitere großartige Extras beinhalten kann. Mehr dazu findest du auf der Webseite von SWA.

2.1.5 Mit dem Absenden der **Anmeldung** auf unserer Webseite akzeptiert der Athlet die Zahlungsbedingungen. Die Höhe der **Startgebühr** wird auf der Webseite bekannt gegeben & muss innerhalb **14 Tagen** nach erfolgter Anmeldung bezahlt werden. Erst nach erfolgter Zahlung kann eine Teilnahme bestätigt und garantiert werden.

2.1.6 Für die Teilnahme an den Championships ist eine **Online-Anmeldung** während des Anmeldezeitraums über das bereitgestellte Anmeldeformular auf der Webseite von Street Workout Austria erforderlich. Aus organisatorischen Gründen und aufgrund örtlicher Gegebenheiten behält sich der Veranstalter Street Workout Austria das Recht auf eine **Teilnehmerobergrenze**, sowie eine mögliche Zusammenlegung der Damen- und Herrenwertung vor. Die Anmeldung erfordert eine **Bestätigung** durch das Organisationsteam per **E-Mail** nach Zahlungseingang der Startgebühr.

2.2 Nationale Wertung

2.2.1 Athleten mit österreichischer Staatsbürgerschaft haben die Möglichkeit, entweder in der nationalen oder in der internationalen Wertung anzutreten. Diese Wahl muss bei der Anmeldung getroffen werden und kann nachträglich nicht mehr geändert werden. Athleten, die sich für die nationale Wertung entscheiden, nehmen an der österreichischen Staatsmeisterschaft teil. Ein Wechsel der Wertung ist nach der Anmeldung nicht mehr möglich.

2.2.2 Für eine Teilnahme an der österreichischen Staatsmeisterschaft (nationale Wertung) ist ein **Nachweis** der **Staatsbürgerschaft** zu erbringen. Dies muss bei der Online-Anmeldung geschehen.

2.3 Internationale Wertung

2.3.1 **Internationale** Athleten oder in Österreich ansässige Personen ohne österreichische Nationalität können **nur** in der **internationalen** Wertung antreten.

3 Grundlagen der Qualifikation

3.0.1 Das Qualifying findet für alle Athleten am Freitag, dem 20. Juni 2025, statt.

3.0.2 Alle Athleten müssen eine Qualifikationsrunde zu je **60 Sekunden** absolvieren. Diese Vorrunde dient zur ersten Einschätzung des Levels sowie zur Qualifikation für das K.O.- Battle.

3.0.3 Die Qualifikationsrunde besteht aus einem Wertungsdurchgang. Der Athlet tritt allein an und wird in den 5 Kategorien **Statics** – **Dynamics** – **Strength Dynamics** – **Combos** und **Creativity** nach einem Punktesystem bewertet. Siehe Kapitel 6

3.0.4 Die Wertung für die Qualifikationsrunde besteht aus einer Punkteskala von 0 bis 10 Punkte pro Kategorie bzw. 0 bis 5 Punkte bei Creativity (0- 0,5–1–1,5–2–2,5–3–3,5–4–4,5…) Je höher die Punkte, desto besser ist die Leistung.

3.0.5 In der weiblichen und männlichen **nationalen** Wertung qualifizieren sich die **besten 8** bzw. **16** Athleten für das jeweilige K.O.-Battle. In der **internationalen** Wertung kommen die besten **16** Athleten in die K.O.- Phase. Diese werden nach der Qualifikationsrunde in eine internationale Semipro- und Pro- Wertung aufgeteilt.

3.0.6 Jeder Athlet hat die Möglichkeit, eine von sich **ausgewählte Musik** für seine Qualifikationsrunde zu wählen. Die Musik muss bis spätestens **14 Tage** vor den Championships ausschließlich in einem gängigen **MP3**. oder **WAV**.format in einen vom Veranstalter vorgegebenen Ordner hochgeladen werden. Der Link zum Ordner wird nach bestätigter Anmeldung dem Athleten per Mail zugesendet. Wenn der Athlet bis zum Ablauf der Frist keine Musik einreicht, wird der DJ bekannte Musik aus einem Pool spielen. Die Musik muss in den richtigen Ordner mit der richtigen Benennung erfolgen (Nachname_Vorname_Battle#_Runde#).

ACHTUNG! - aus organisatorischen Gründen können **keine Musikwünsche vor Ort** angenommen werden. Des Weiteren wird darauf hingewiesen, dass bei nicht lizenzfreien Musikstücken der Livestream in dieser Zeit stumm geschaltet werden kann.

3.0.7 Die Athleten werden nacheinander angekündigt und haben **max. 2 Minuten** Zeit, um sich nach Aufruf ihres Namens auf die Performancefläche zu begeben. Die Runde startet, nachdem alle Beteiligten (Athlet, DJ, Judges, Host) ein klares Zeichen gegeben haben, dass sie bereit sind, jedoch **spätestens 30 Sekunden** nach dem Zeichen.

3.0.8 Die Verkündung, welche Athleten es in die K.O.- Battles geschafft haben, folgt direkt im Anschluss. Die Rangliste und Punkte der Qualifikationsrunde werden erst nach Beendigung der Championships für die Athleten freigegeben, um mehr Spannung zu erzeugen.

3.0.9 Bei zu **spätem** und **unentschuldigtem Erscheinen** eines Athleten zu seiner Qualifikationsrunde, ist der Versuch als ungültig zu werten und der **Athlet scheidet aus** dem Wettkampf aus. Das Recht auf Schadensersatz bzw. Rückerstattung der Startgebühr ist ausgeschlossen.

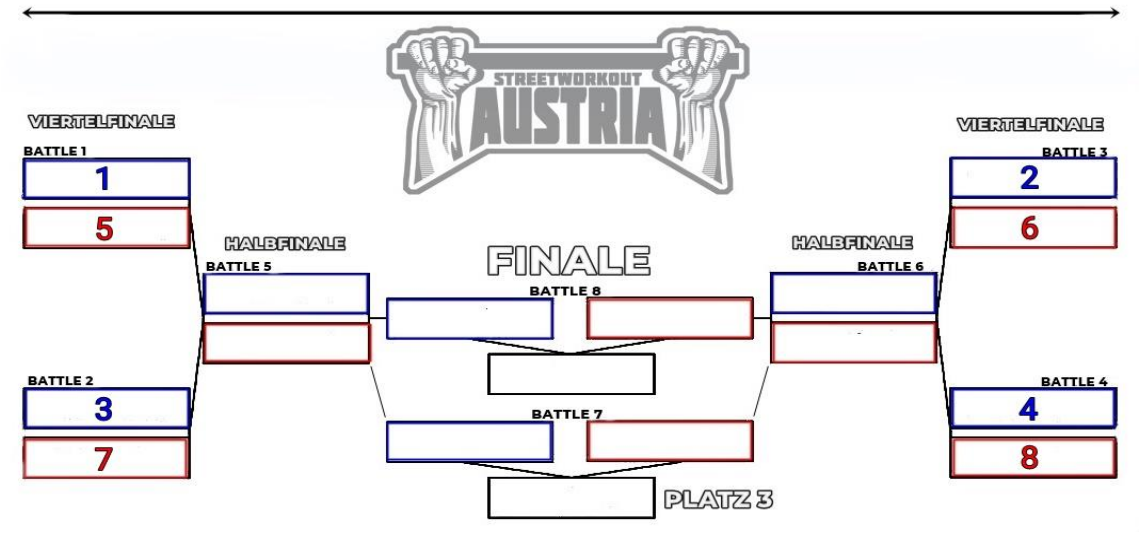
4 Wettkampfsystem der Battles

4.1 Aufbau Battlebaum

4.1.1 Die Aufteilung der besten Damen und Herren aus der Qualifikation auf den jeweiligen Battlebaum erfolgt, um faire Bedingungen und Spannung zu schaffen, wie auf den folgenden Grafiken ersichtlich:

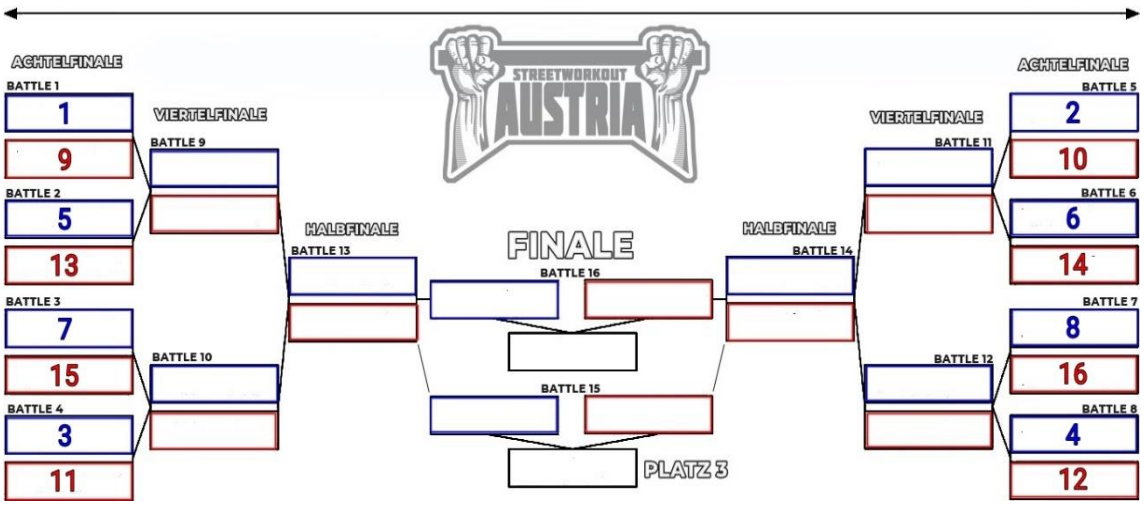
BATTLEBAUM „klein“ (8 Athleten)

- **Herren international Semi-Pro & Pro sowie Damen Wertung**



BATTLEBAUM „groß“ (16 Athleten)

- **Herren national**

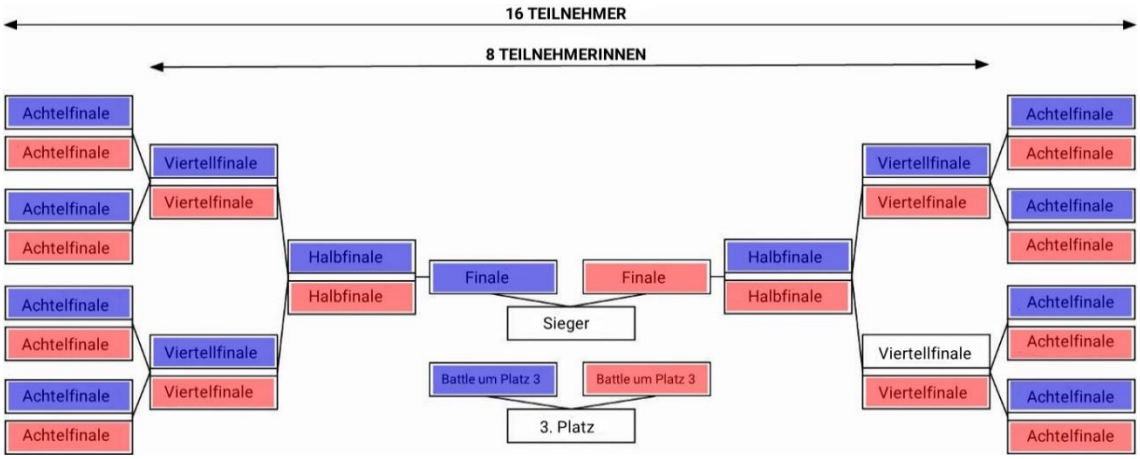


4.1.2 Das Battle wird nach einem klassischen 1vs1 K.O.-System ausgetragen, bei dem der Athlet, der das Battle gewonnen hat, entsprechend im Battlebaum aufsteigt und der Athlet, der das Battle verloren hat, ausscheidet.

4.1.3 Aus Gründen der Transparenz und der Übersichtlichkeit für die Judges und Besucher werden die jeweiligen zwei Athleten vor jeder Runde einer Farbe (blau und rot) zugeordnet.

Achtel-Viertel-Halbfinale => Obere Box: blau; Untere Box: rot

Battle um Platz 3 & Finale => Linke Box: blau; Rechte Box: rot



4.2 Aufbau Rundensystem

Ein Battle besteht immer aus **zwei** Performancerunden zu **je 45** Sekunden:

1. Runde => Athlet A (blau): 45 Sekunden
1. Runde => Athlet B (rot): 45 Sekunden
2. Runde => Athlet A (blau): 45 Sekunden
2. Runde => Athlet B (rot): 45 Sekunden

4.1.1 Der Athlet aus der **blauen** Ecke **eröffnet** immer das jeweilige Battle und startet mit der ersten Runde.

4.1.2 **Innerhalb** eines **Battles** gibt es zwischen den Runden **keine Pause**.

Beispiel: Sobald die erste Runde von Athlet A beendet ist, startet direkt darauf die erste Runde von Athlet B.

4.1.3 Der Athlet hat die Möglichkeit zwischen den Runden die Matten zu verschieben oder das Set-Up für seine darauffolgende Runde zu verändern (z.B. Stange reinigen oder einchalken, Parallettes verschieben etc.).

4.1.4 **Nicht erlaubt** sind jedoch längere Pausen zwischen den einzelnen Runden durch z.B. das lange (verspätete) Auftragen von Magnesium/Chalk, Trinken, Essen oder dergleichen. Dies kann ein Athlet durchführen, während der andere Athlet performt und er selbst auf seine nächste Runde wartet!

4.1.5 Die Musik beginnt, nachdem alle Beteiligten (Athlet, Judges, DJ und Host) ein klares Zeichen gegeben haben, dass sie bereit sind.

4.1.6 Der Runden-Timer beginnt, wie auch bei der Qualifikationsrunde, sobald der Athlet mit seiner Performance startet, jedoch spätestens bzw. automatisch nach einem **max**. **10 Sekunden**-Intro der Musik.

4.1.7 Direkt nach der letzten Runde jedes Battles wird der Sieger durch die Judges ermittelt. Ausgenommen davon ist das Finale, um so mehr Spannung bei der Siegerehrung zu erzeugen. Das Finale der nationalen Wertungen finden am Samstag statt.

4.1.8 Der Host moderiert, mit den Athleten an seiner Seite, die Entscheidung der Judges an. Dabei werden die Ergebnisse aller Kategorien enthüllt. Die erreichbaren Gesamtpunkte pro Kategorie werden auf die jeweiligen Athleten basierend auf deren Beitrag aufgeteilt. Im Anschluss an die letzte Kategorie wird der Athlet mit der **höheren Gesamtpunktezahl** als Gewinner verkündet und zieht in die nächste Runde weiter.

4.1.9 Jeder Athlet hat die Möglichkeit, eine von sich ausgewählte Musik für seine Battlerunden zu wählen. Die Musik muss bis spätestens **14 Tage** vor den Championships ausschließlich in einem gängigen MP3. oder WAV.format in einen vom Veranstalter vorgegebenen Ordner hochgeladen werden. Der Link zum Ordner wird nach bestätigter Anmeldung dem Athleten per Mail zugesendet. Wenn der Athlet bis zum Ablauf der Frist keine Musik einreicht, wird der DJ bekannte Musik aus einem Pool spielen. **ACHTUNG**! - aus organisatorischen Gründen können **keine Musikwünsche vor Ort** angenommen werden. Des Weiteren wird darauf hingewiesen, dass bei nicht lizenzfreien Musikstücken der Livestream in dieser Zeit stumm geschaltet werden kann/muss.

5 Bewertung und Judges

5.1 Judges

5.1.1 Der Wettkampf wird von 5 renommierten Wettkamp-Judges (optional auch 3 Judges) bewertet, die in der Calisthenics-Szene bekannt sind, den Sport selbst betreiben oder betrieben haben und/oder ausreichend Theorie- und Praxiserfahrung sowie ein entsprechendes Wissen besitzen. Der Veranstalter erlaubt sich, diese Judges auszuwählen, gemäß den eben genannten Kriterien.

5.1.2 Den Judges ist es **nicht** erlaubt am Wettbewerb teilzunehmen oder den Athleten bei ihrer Performance zu **helfen** bzw. sie zu unterstützen (z.B. als Partner für eine Übung).

5.1.3 Die fünf Bewertungskategorien bestehen aus **Statics, Dynamics,**
Strength Dynamics, Combinations und **Creativity.**

5.1.4 Während der Punktevergabe **im Battle** ist es den Judges **nicht** erlaubt miteinander zu **kommunizieren**, um so eventuelle Absprachen zu verhindern.

5.1.5 Zur Sicherstellung eines fairen Ablaufs der Bewertung gibt es einen Head- Judge, welcher garantieren soll, dass alle Wettbewerbs-Judges basierend auf diesem Regelwerk die Championships bewerten. Das inkludiert die Kontrolle der Eintragungen in die richtigen Felder beim Judging-Sheet und die Beseitigung von Unsicherheiten vor Ort. Er dient zur **Kommunikation** zwischen den **Wettkampf-Judges**, den **Hosts** und falls notwendig den **Athleten**.

5.1.6 Der Headjudge **darf** selbst keine individuellen Punkte vergeben! Er darf lediglich darauf hinweisen, wenn etwas nicht nach Regelwerk gewertet oder eingetragen wird. Anschließend muss der Fehler vom betroffenen Wettbewerbs- Judge **korrigiert** werden.

5.2 Wertung Qualifikation

5.2.1 Die Wertung für die Qualifikationsrunde besteht aus einer **Punkteskala von 0 bis 10 Punkte pro Kategorie bzw. 0 bis 5 Punkte bei Creativity** (0-0,5–1–1,5–2–2,5–3–3,5–4–4,5…) Je höher die Punkte, desto besser ist die Leistung.

5.2.2. Die Judges sind bemüht, die Punkte der jeweiligen Kategorien verhältnismäßig so aneinander zu passen, dass der Athlet mit der **besten** bzw. **schwierigsten Overall-Performance** auch die meisten Gesamtpunkte erzielen kann. In der Qualifikationsrunde muss allerdings nicht der volle Umfang an Punkten von 0 bis 10 von den Judges verwendet werden, sollte dies nicht dazu beitragen, dass 5.2.2 erfüllt werden kann.

5.2.3 Jeder Wettbewerbs- Judge bewertet **alle fünf Kategorien** und hat so die Möglichkeit, in der Qualifikation eine maximale Punkteanzahl von 45 Punkten pro Athleten zu vergeben. Somit liegt die maximal erreichbare Punktezahl in der Qualifikationsrunde bei 225 Punkten.

5.2.4 Nachdem alle Athleten ihre Qualifikationsrunde beendet haben, können sich die Judges beraten, um so alle Punkte zu summieren und die Rangliste bzw. das Ergebnis aller Wertungen festzulegen bzw. die Punkte neu zu vergeben.

5.2.5 Die Judges dürfen die Gesamtpunkte für die Qualifikationsrunde bei Bedarf erst dann vergeben, wenn der letzte Athlet seine Performance beendet hat. Das heißt, nachdem sie die Leistungen aller Athleten in der Qualifikationsrunde gesehen haben. Somit können die Punkte an das Niveau der Athleten angepasst werden, was zu einer fairen Beurteilung aller Athleten dient.

5.2.6 Bei identischen Ergebnissen (gleiche Summe der Punkte durch zwei oder mehr Athleten) müssen die Judges durch konstruktive Argumente, kollegial und demokratisch den Gewinner bestimmen.

5.3 Wertung im K.O.- Battle

5.3.1 **Jeder Judge bewertet alle fünf Kategorien** und darf sich während des Battles Notizen machen.

5.3.2 Die Judges berücksichtigen die Vielfalt zwischen den Battle-Runden. Eine **zu oft wiederholte Combo** und ein übermäßiger Gebrauch eines Tricks in mehreren Battles werden **niedriger gewertet.**

5.3.3 Während der Punktevergabe der Kategorien ist es den Judges untersagt miteinander zu kommunizieren bzw. sich abzusprechen. Dies soll eine bestmögliche und individuelle Wertung jedes einzelnen Athleten ermöglichen.

5.3.4 Die Wettbewerbs- Judges beurteilen die **Leistung** der Athleten in jeder Kategorie. Dabei werden die Performances von beiden **gesamtheitlich** und **zusammen betrachtet**. Anschließend vergibt jeder Wettbewerbs-Judge Punkte, welche die **Leistungen** der Athleten prozentual zueinander und zur Gesamtperformance in **Relation** setzen.

5.3.5 Hierfür müssen jeweils 10 Punkte auf die Kategorien Statics, Dynamics, Strength Dynamics und Combinations sowie 5 Punkte auf die Kategorie Creativity so verteilt werden, dass sich die Ergebnisse **beider Athleten auf 10 bzw. 5 Punkte summieren.**

Regelung 5.3.4 und 5.3.5 können auf folgende Art **vereinfacht** werden:
Es müssen in den Kategorien Statics, Dynamics, Strength Dynamics und Combinations jeweils 10 Punkte, in Creativity 5 Punkte, zwischen den Athleten aufgeteilt werden. Dabei sollen die vergebenen Punkte die Leistung der jeweiligen Athleten in den jeweiligen Kategorien widerspiegeln. Es müssen dabei alle Punkte anteilsgemäß vergeben werden.
Zum Beispiel: Athlet blau bekommt 6 Punkte für Statics, deshalb muss Athlet rot 4 bekommen.

5.3.6 Pro Kategorie und Athlet können Punkte von **0 bis 10** in **0.5-er Schritten** vergeben werden, ähnlich zur Qualifikation (Ausnahme Creativity hat nur 5 Punkte). Dabei kann die **exakte Mitte**, also 5 Punkte (beziehungsweise 2.5 Punkte bei Creativity), **nicht vergeben werden.** Das garantiert, dass es zusätzlich auch immer einen **Kategorie-Gewinner** gibt.

5.3.7 Aufgrund der 5 Wettbewerbs-Judges kann jeder Athlet maximal **50 Punkte** (bzw. **25 Punkte** bei Creativity) pro Kategorie erreichen. Somit summiert sich das auf eine maximale Punktezahl von **225** Punkten, welche zwischen den Athleten **aufgeteilt** werden müssen.

5.3.8 Der **Gewinner** des Battles ist die Person, welche die **meisten Punkte** in Summe erreicht hat.

5.3.9 Sollte es zu einem **Punktegleichstand** kommen, so gewinnt der Athlet, der auch zeitgleich mehr **Kategorien** für sich entschieden hat. Dadurch sollen Replika- Runden verhindert werden.

Wichtig: **Nicht** die Menge der hergezeigten Elemente ist für die Punktevergabe entscheidend, sondern die individuelle Einschätzung der Wettkampf- Judges, basierend auf den Vorgaben der Kategorien in Kapitel 6.

5.3.10 Die Wettkampf- Judges verteilen die individuellen Punkte direkt im Anschluss an die 2. Runde des roten Athleten, ohne Absprachen zu halten.

6 Kategorien und Regeln für die Athleten

Die hier definierten Kategorien und die Gewichtung der vorgezeigten Elemente gibt den Judges den Rahmen, auf dem sie die Entscheidungen für die Punktevergabe treffen müssen.

6.1 Statics (statische Elemente)

6.1.1 Ein statisches Element ist eine Halteübung, bei der der Körper für eine bestimmte Zeit in einer Position gehalten wird.

6.1.2. Eine Halteübung ist **gültig**, wenn sie **2 Sekunden** stabil gehalten wird (ausgenommen internationale **Pro** K.O.-Battles mit **3 Sekunden**) und wenn der Athlet klar ersichtlich, die Halteposition nicht verändert oder dabei fällt. Es muss für die Judges klar ersichtlich sein, dass der Athlet die Übung beherrscht. Wird diese Voraussetzung nicht erfüllt, so gilt der Move als gefailed und wird **nicht gewertet**!

6.1.3 Wird ein statischer Hold nach einem Strength Dynamic- Element durchgeführt, so wird dieser im Judging als schwerer berücksichtigt und kann die Wertung der Statics-Kategorie positiv beeinflussen. (Geschieht dies nicht, so entfällt Punkt 6.1.3.)

Beispiel: Eine gehaltene Planche nach dem Ausführen von Planche- Pushups führt tendenziell zu einer besseren Bewertung als Planche- Pushups, die ohne Hold ausgeführt werden.

6.1.4 Die Judges bewerten die Schwierigkeit der Übung in Kombination mit der Sauberkeit der Ausführung nach eigenem Ermessen, jedoch in folgender Gewichtung:

1. **Schwierigkeit** und **Ausführung**
2. **„Hold Time**“ – klar ersichtlicher Halt des Elements muss erfüllt werden. Wird ein Hold länger als notwendig gehalten, so kann das die Wertung positiv beeinflussen.
3. **Quantität** und **Varietät** – Abwechslung verschiedener statischer Elemente

Beispiel 1: Eine technisch 2 Sekunden lange, saubere Planche wird somit höher bewertet als eine 3 Sekunden lange Planche, mit schlechterer Ausführung.

<u>Beispiel 2</u>: Wenige technisch saubere Statics, welche die „Hold Time- Regel“ erfüllen, werden höher bewertet als viele „zu kurze“ Statics.

6.1.5 Um in dieser Kategorie Punkte zu bekommen, muss **mindestens ein** Statics- Element hergezeigt werden, welches die Vorgaben von Punkt 6.1.2 erfüllt.

<u>Beispiele für Statics</u>: Handstand, L-Sit, Back Lever, Front Lever, Elbowlever, Human Flag, Planche, Human Flag, V-Sit und viele weitere Skills und deren Progressionen

6.2 Dynamics (dynamische Elemente)

6.2.1 Ein dynamisches Element ist eine Bewegung, bei der der Athlet z.B. Spins oder Flips macht, sowie auch jede Art von Bewegungen, die **hauptsächlich** mit **Schwung** und Momentum ausgeführt werden.

6.2.2 Die Judges bewerten die Schwierigkeit der Tricks in Kombination mit der Sauberkeit der Ausführung nach eigenem Ermessen, jedoch in folgender Gewichtung:

1. **Release & Catch** – Bei einem dynamischen Element wird die Stange mit beiden Händen losgelassen und wieder gegriffen/gefangen
2. **Schwierigkeit** des Elements und **Varietät**
3. **Qualität** und **Quantität**
4. **Overall-Performance**

6.2.3 „Overall Performance“– die Gesamtleistung aller dynamischen Elemente wird immer berücksichtigt, so auch Elemente die **nicht** Release & Catch sind.

<u>Beispiele für Dynamics</u>: Spins (180, 360, 540, 720, 900), Rollen, Swing Gainer, Twist-Flip, Frontflip, Shrimp Flip oder auch Transfersprünge mit dynamischem Movement sowie alle weiteren dynamischen Skills und deren Progressionen

6.2.4 Ein dynamisches Element wird als **fehlgeschlagen** (failed) bewertet, wenn der Athlet das Element nicht fängt oder mit mindestens einem Fuß den Boden berührt. **Fehlgeschlagene** Dynamics werden **nicht** gewertet!

<u>Wichtig</u>: Streift ein Athlet den Boden aufgrund seiner Körpergröße, behält dieser jedoch volle Kontrolle über das weitere Geschehen, so können die Judges nach eigenem

Ermessen das gezeigte Element als **gültig** anerkennen. Das gilt jedoch **nur** in diesem Spezialfall.

6.2.5 Um Punkte in dieser Kategorie zu bekommen, **muss** mindestens einer der folgenden **Release & Catch** Elemente in einer Variante gezeigt werden:

- **High-Bar**: Transfersprünge / Barhopping / Muscle-Up 360 / Swing 360 / Swing 540 / Alley Oop / Geinger / Shrimp-Flip / Frisbee / Frontflip Regrab
- **P-Bars**: Transfersprünge / Barhopping / Muscle-Up 360 & vergleichbare Spins am Barren Frontflip Regrab / Backflip Regrab

6.2.6 **Betrifft nur die K.O. Battles**: Transfersprünge und Barhopping-Elemente dürfen mit maximal 2,5 Punkten bewertet werden, sofern in den Battles der andere Athlet ein Muscle-Up 360 oder ein anspruchsvolleres Element erfolgreich ausgeführt hat.

Achtung: Die folgenden 2 Regeln **6.2.5 und 6.2.6** betreffen **nur** die K.O.- Battles der nationalen und internationalen Männer- Wertung!

6.3 Strength Dynamics (kraft-dynamische Elemente)

6.3.1 Ein Strength Dynamic Element ist eine dynamische Bewegung, die vom Athleten mit **Krafteinsatz** anstatt mithilfe von Schwung oder Momentum ausgeführt wird.

6.3.2 Die Judges bewerten die Schwierigkeit des Tricks in Kombination mit der Sauberkeit der Ausführung nach eigenem Ermessen, jedoch in folgender Gewichtung:

1. **Schwierigkeit** und **Ausführung**
1. **Quantität** und **Varietät** (Menge & Abwechslung)

6.3.3 Ein Strength Dynamic Move gilt als **fehlgeschlagen (failed)**, wenn der Athlet seine Kraft verliert und er nicht die volle Bewegung bzw. Übung ausführen kann. Elemente, die als fehlgeschlagen bewertet werden, werden **nicht** in der Bewertung berücksichtigt.

Zum Beispiel: Der Athlet schafft es nicht, sich bei einem Handstand Push Up wieder voll hochzudrücken oder verliert dabei die Kontrolle und fällt um.

6.3.4 Um Punkte in dieser Kategorie zu bekommen, muss **mindestens ein** Strength Dynamic Element gezeigt werden.

Beispiele für Strength Dynamics: Handstand-Press, Slow Muscle Up, Pull-over, Freestyle Pull Up, Hefesto, Planche Push Up, Handstand Push Up, Front und Back Lever Pull Up, One Arm Pull up und viele weitere Skills und deren Progressionen

6.4 Combinations (kombinierte Elemente)

6.4.1 Kombinationen sind eine **Mischung** aus **statischen**, **dynamischen** und/oder **kraftdynamischen Elementen** ohne lange Pausen und ohne Unterbrechungen. Hier steht die **Abwechslung** verschiedener Skills und Kategorien im Vordergrund und wird dementsprechend auch höher bewertet, als wenn verschiedene Elemente derselben Kategorie kombiniert werden.

6.4.2 Wurde ein Static-, Dynamics und/oder ein Strength Dynamics- Element zuvor als **fehlgeschlagen** bewertet, so führt das zu einer **Combo- Unterbrechung**. Dies wird von den Judges **hier** bei der Punktevergabe berücksichtigt.

6.4.3 In dieser Kategorie bewerten die Judges nach eigenem Ermessen wie der Athlet die verschiedenen Bewegungen und Kategorien kombiniert. Dabei wird die **Länge** der Combo, der **Flow** (fließende Bewegungsübergänge), die **Schwierigkeit** der Elemente und die **Vielfalt** berücksichtigt. Combinations, in denen die verschiedenen Kategorien fließend ineinander übergehen, werden dabei am **höchsten** bewertet.

6.4.4 Ganze oder längere Kombinationen wirken sich in den Kategorien Combo und Creativity nachteilig aus, wenn sie exakt identisch sind und mehrfach oder wiederholt im Wettkampfverlauf gezeigt werden.

6.4.5 Um in dieser Kategorie Punkte zu bekommen, müssen mindestens **3** zusammenhängende Elemente **hintereinander** und **ohne Unterbrechungen** in **jeder Runde** gezeigt werden.

Combo Beispiel 1: L-sit – Press / Push to Handstand – Handstand- Pushup negative - Elbowlever

Combo Beispiel 2: Planche – Planche Press – Giant – 360 – Frontlever

6.5 Creativity (stylisch kreativ- Elemente)

6.5.1. In dieser Kategorie bewerten die Judges den eigenen **Stil**, die **Ausdrucksstärke** der Performance, die eigene **Kreativität**, den **Mut** und den Einsatz der vorhandenen lokalen Möglichkeiten (Musik, Equipment etc…).

Folgende Übungen, Bewegungen und dessen Ausführung werden als kreativ betrachtet:

6.5.1.1 Ein seltener und/oder neuer Trick oder ungewöhnliche Skill-Kombination werden gezeigt. (**Uniqueness**)

6.5.1.2 Der Athlet zeigt Mut, indem er ungewöhnliche Elemente oder Kombinationen zeigt, bei denen das Risiko einer Combo- Unterbrechung erhöht ist. (**Guts**)

Wichtig: Fahrlässiges Verhalten wird negativ bewertet, wenn die eigene oder die Gesundheit anderer Personen damit willentlich aufs Spiel gesetzt wird!!

6.5.1.3. Der Athlet stimmt seine Performance zur Musik ab. Dabei wird gezielt im Takt zur Musik performt und nicht nur auf eine auffällige Stelle gewartet, wo die Performance anschließend startet. (**Music-fit**)

6.5.1.4 Der Athlet nutzt viele Teile der gesamten Performancefläche bzw. des Equipments und/oder nutzt diese auf kreative Weise. (**Setup-Use**)

6.5.1.5 Das Einbinden von **Objekten** in die Performance.

6.5.1.6 Seltene oder einzigartige **Varianten** von bekannten Skills werden performt.

Beispiele für die Kategorie Creativity sind:

- Neuer / einzigartiger Dynamic Move (Uniqueness)
- Technisch schwierige Combos, die Mut erfordern, sie live zu performen (Guts)
- Bardances (Music-fit)
- Flüssige, pausenlose Übergänge von den Einzelgeräten innerhalb einer Combo (Setup-Use)

6.5.2 Es werden Kombinationen von anderen Sportarten mit Calisthenics gezeigt, wie Breaking, Gymnastik, Tricking oder Parkour.

Beispiel: Flick-Flack zu Planche (kreative Kombination => daher Creativity Punkte)

Nicht gewertet jedoch werden Tricks aus den oben genannten Sportarten, wenn sie einzeln bzw. nicht in Kombination mit typischen Calisthenics Elementen ausgeführt werden wie z.B. Backflip am Boden aus dem Stand.

6.5.3 Elemente, die öfters exakt **wiederholt** werden, werden von den Wettkampf- Judges als weniger kreativ bewertet, was sich somit **nicht** in der Punktevergabe widerspiegeln wird.

6.5.4 Kreative Elemente, welche in den **letzten Jahren** vermehrt performt wurden, werden auch nicht berücksichtigt, wenn sie wiederholt werden. Das soll die Innovation und die Eigeninitiative fördern.

Die folgenden **Beispiele** geben diese wieder:

- Aus einer Flasche trinken während eines Skills
- Ein Buch Lesen während eines Skills
- Gewicht umhängen, während ein Static Element performt wird

6.5.5 Die Judges bewerten anhand der oben genannten Kriterien die Runden der Athleten und verteilen nach eigenem Ermessen die Punkte nach eigenem Ermessen.

7 Allgemeine Richtlinien

7.0.1 Vor dem Wettbewerb müssen alle Judges mit den Regeln des Wettbewerbs vertraut sein und ihre **Zustimmung** zu den Regelungen mit ihrer Unterschrift bestätigen. Der Head- Judge soll dies auch während des Geschehens gewährleisten.

7.0.2 Während des gesamten Wettkampfverlaufes (Qualifikation und K.O. Battles) **dürfen** sich auf der Performancefläche ausnahmslos nur der jeweilige Athlet, DJ, Host, Judges und SWA Staff-Team Mitglieder sowie Helfer aufhalten.

7.0.3 Die Athleten müssen sich kurz vor ihrem Antritt zur Qualifikations- und/oder Battlerunde im Athletenbereich einfinden. Auch dort dürfen sich nur wie bei Punkt 7.0.2 aufgezählte, berechtigte Personen aufhalten.

7.1 Allgemeine Richtlinien für die Qualifikation

7.1.1 Zeigt ein Athlet während seiner Performance **keine** statische, dynamische, kraft-dynamische, kombinierten oder kreative Elemente, kann die Runde von den Judges in der jeweiligen Kategorie mit **0 Kategorie-Punkten** bewertet werden.

7.1.2 Jeder Wettbewerbs- Judges kann die Höchstpunktezahl von 10 Punkten pro Kategorie vergeben, wenn der Athlet die der Kategorie zugehörige Bewegung **sauber** ausführt und der Athlet seine Runde **ohne Fehler** durchführt bzw. **nicht** unterbricht (z.B. durch das Loslassen der Stange oder einen Fail).

7.1.3 Die Judges dürfen die Gesamtpunkte für die Qualifikationsrunde bei Bedarf erst dann vergeben, wenn der **letzte** Athlet seine Performance beendet hat**.** Das heißt, nachdem sie die Leistungen aller Athleten in der Qualifikationsrunde gesehen haben. Somit können die Punkte an das Niveau der Athleten angepasst werden, was zu einer fairen Beurteilung aller Athleten dient.

7.1.4 Bei identischen Ergebnissen (gleiche Summe der Punkte durch zwei oder mehr Athleten) **müssen** die Wettbewerbs- Judges durch konstruktive Argumente, **kollegial** und demokratisch den **Gewinner** bestimmen.

7.1.5 Die von den Wettbewerbs- Judges vergebenen Punkte müssen **nach** der Zusammenstellung und Beendigung der Championships **veröffentlicht** werden.

7.2 Allgemeine Richtlinien für das Battle

7.2.1 Zeigen beide Athleten die vorgegebenen Elemente **derselben** Kategorie **nicht**, so müssen die Judges dennoch eine Entscheidung treffen. Diese basiert auf den anderen Elementen und der gezeigten „**Overall-Performance**“ des Battles. Dabei darf die Punktedifferenz zwischen den Athleten in dieser Kategorie **nicht mehr** als 3 Punkte betragen.

Zum Beispiel: Beide Athleten zeigen keine Release & Catch- Elemente; Athlet rot macht jedoch eine Rollen- Combo mit einem Flyaway als Abgang, während Athlet blau keine Schwungelemente herzeigt. Somit sollte die Entscheidung zu Gunsten des Athleten rot fallen, da dieser mehr Elemente hergezeigt hat, welche der Dynamics Kategorie entsprechen. Dabei darf das Ergebnis maximal 3,5 zu 6,5 Punkten ausfallen.

7.2.2 Jeder Judge bekommt vor dem Wettkampf ein **Judge-Sheet** mit allen notwendigen Anforderungen, um die Beurteilung zu erleichtern. Zusätzlich wird ihnen ein digitales Dokument bereitgestellt, in dem sie ihre Punktevergabe durchführen müssen.
Diese werden nach dem Wettbewerb **veröffentlicht**, sodass jeder Wettkampfbeteiligte bei Bedarf darauf zurückgreifen kann.

8 Platzermittlung und Preise

Preisgelder werden an die Erstplatzierten der folgenden Kategorien vergeben:

- **Nationale Damenwertung** (nur Athletinnen mit österr. Staatsbürgerschaft)
- **Nationale Herrenwertung** (nur Athleten mit österr. Staatsbürgerschaft)
- **Internationale Herrenwertung** (Pro)

Alle drei Erstplatzierten jeder Wertung erhalten Pokale sowie Sachpreise von den Sponsoren. Zusätzlich erhält jeder Athlet, unabhängig von der erreichten Platzierung, ein exklusives Goodie-Bag sowie eine SWA-Medaille als Anerkennung für die Teilnahme am Wettbewerb. Dies gilt auch für alle Athleten, die in früheren Runden ausgeschieden sind.

8.1 Sieger der nationalen Wertung

Der jeweils erst- und zweitplatzierte Athlet in der **nationalen Damen- und Herrenwertung** wird als **„Österreichischer Staatsmeister bzw. Österreichischer Vizestaatsmeister im Freestyle Calisthenics“** gekürt.

8.2 Sieger der internationalen Wertung

In der **internationalen Herrenwertung** gibt es zwei separate Klassen:

- **Semi-Pro**
- **Pro**

Die jeweiligen Erstplatzierten werden als **„Int. Calisthenics Champion Semi-Pro“** bzw. **„Int. Calisthenics Champion Pro“** ausgezeichnet.

9 Sonstige Bestimmungen

9.1 Verwarnung und Disqualifikation

Jeder Athlet, der aufgrund seines schlechten Verhaltens am Wettkampfort oder in unmittelbarer Nähe der Veranstaltungsstätte den Sport in Misskredit bringt, wird offiziell von der Wettkampfleitung **verwarnt**. Setzt er sein schlechtes Benehmen fort, kann die Wettkampfleitung bzw. der Veranstalter den Teilnehmer vom Wettkampf ausschließen und der Veranstaltungsstätte **verweisen**. Der Veranstalter ist außerdem bevollmächtigt, einen Athleten nicht nur offiziell zu verwarnen, sondern ihn sofort vom Wettkampf **auszuschließen**, wenn das Fehlverhalten schwer genug wiegt.

9.2 Beschwerden und Einspruch

Falls ein Athlet das Urteil der Judges anfechten möchte, so hat dieser, und zwar **nur** der betroffene **Athlet**, maximal bis zum Beginn der nächsten Runde Zeit sich **beim Head-Judge** zu melden.
Die Beschwerde wird nur ernst genommen, wenn der Athlet **konkrete Hinweise** / **Beweise** dafür hat, dass gegen das Regelwerk verstoßen wurde und er somit benachteiligt behandelt wurde. Es werden **keine Foto-** oder **Videobeweise** von Außenstehenden (z. B. Zuschauer, Begleitpersonen oder andere nicht offiziell am Wettkampf beteiligte Personen) angenommen.
Sollte sich die Anschuldigung als relevant äußern, so kommuniziert der Head- Judge das mit den Hosts und den Wettkampf- Judges. Diese haben anschließend **2 Minuten** Zeit, ihren Entschluss zu erörtern, welcher **vom Head- Judge an den Athleten** weiterkommuniziert wird, bevor der Wettkampf weitergeht. Dadurch können sich die eigentlichen Wettbewerbs- Judges weiter auf den Wettbewerb konzentrieren, wodurch es zu keiner Zeitverzögerung kommen soll.

Es werden keine Replikas durchgeführt so lange kein absichtlicher und unfairer Regelbruch von den Judges vollzogen wurde, um einen Athleten zu bevorzugen!

9.3 Medizinische Richtlinien

Die Teilnahme am Wettkampf erfolgt in eigener Verantwortung und auf eigene Gefahr. Für Verletzungen, in Folge einer Übungsausführung, übernimmt der Verband SWA und der Veranstalter keine Haftung. Die gesundheitlich uneingeschränkte Konstitution ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Die Sorgfaltspflicht hierfür trägt der Athlet. Wenn sich ein Athlet während des Aufwärmens oder des Wettkampfes verletzt oder Anzeichen zeigt, dass seine Gesundheit beeinträchtigt und das Wohlbefinden des Athleten ernsthaft in Gefahr ist, hat die Wettkampfleitung nach einem Gespräch mit dem Betroffenen und nach angemessener Beratung mit den Judges das Recht, den Athleten vom Wettkampf auszuschließen. Nach einer einstimmigen Entscheidung der Wettkampfleitung und der Judges ist der Betroffene über die getroffene Entscheidung zu informieren. Die Entscheidung ist endgültig und es gibt kein Berufungsorgan dagegen.

9.4 Anti- Doping Richtlinien

Der Verband Street Workout Austria spricht sich im Zusammenhang mit der Teilnahme von Athleten an Freestyle Calisthenics Wettkampfveranstaltungen, aber auch im Allgemeinen, eindeutig gegen Doping im Sport gemäß den aktuellen Richtlinien der World Anti-Doping Agency (WADA) aus. Bei Verdacht behält sich der Veranstalter das Recht vor, einen Dopingtest gemäß der internationalen
Vorschriften und Anforderungen der Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) durchführen zu lassen. Sollte ein Ergebnis des Anti-Doping-Test positiv sein, wird der betroffene Athlet von der Teilnahme an den Calisthenics Championships in Österreich, sowie der WSWCF World Championship **für einen Zeitraum von zwei 2 Jahren gesperrt.**

Wichtig: Auch gewisse Medikamente und Drogen wie Marihuana stehen auf der Doping- Liste!

10 Bestätigung

Dieses Regelwerk und Wettkampfbestimmungen treten mit Veröffentlichung in Kraft und haben Gültigkeit bis zur Änderung.

Genehmigt durch den Vorstand von STREET WORKOUT AUSTRIA

Florian SCHACHNER	Marvin SCHUPPE	Patrick Kreutzer
(Präsident SWA)	(Organisator)	(Head-Judge)

Wien / Kärnten 18.03.2025