



---

# AUSTRIAN CHAMPIONSHIP 2024

## FREESTYLE CALISTHENICS

### REGELWERK V.1.0

#### 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 Austrian Championship überarbeitet und am 12.01.2024 beschlossen und veröffentlicht.

Besonderer Dank gilt dem int. Organisationsteam von **World of Barheroes**, für die Bereitstellung ihres legendären Battleformates „the WOB format“.

Auch möchten wir uns bei unserem Partnerverband **DCSV** in Deutschland und beim Organisationsteam **Genesis Streetworkout** in der Schweiz für die erfolgreiche Zusammenarbeit sowie den regelmäßigen Austausch über Ideen und Erfahrungen zur stetigen Verbesserung des Regelwerks bedanken.

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.

© 2024 Calisthenics & Street Workout Verband „SWA“ Österreich  
[www.streetworkoutaustria.at](http://www.streetworkoutaustria.at)  
[info@streetworkoutaustria.at](mailto: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 2021 offiziell genannt werden, DIE AUSTRIAN CHAMPIONSHIP 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 Wettkampfsportlern 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 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 zur Championship akzeptiert jede/r Teilnehmer/in (weitere 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

<b>1 ALLGEMEINES</b> .....	<b>4</b>
1.1 Teilnahmebedingungen .....	4
1.2 Anmeldung .....	5
1.3 Preisgeld .....	5
<b>2 WETTKAMPFREGELN</b> .....	<b>5</b>
2.1 Allgemeines .....	5
2.2 Allgemeines während der Performance .....	6
2.3 Kleiderordnung während der Performance .....	6
<b>3 QUALIFIKATION</b> .....	<b>7</b>
<b>4 K.O. BATTLE</b> .....	<b>8</b>
4.1 Battlebaum Grafiken .....	8
4.4 Rundensystem .....	10
<b>5 BEWERTUNG</b> .....	<b>12</b>
5.1 Judges und Punktesystem .....	12
5.2 Für die Qualifikation .....	12
5.3 Für das K.O. Battlesystem .....	12
<b>6 KATEGORIEN &amp; REGELN FÜR DIE ATHLETEN</b> .....	<b>14</b>
6.1 Statics (statische Elemente) .....	14
6.2 Dynamics (Dynamische Elemente) .....	14
6.3 Strength Dynamics (kraft-dynamische Elemente) .....	15
6.4 Combinations (kombinierte Elemente) .....	15
6.5 Creativity (stylish-kreative Elemente) .....	16
<b>7 WEITERE ALLGEMEINE RICHTLINIEN</b> .....	<b>17</b>
<b>8 PLATZIERUNGSERMITTLUNG</b> .....	<b>18</b>
<b>9 SONSTIGE BESTIMMUNGEN</b> .....	<b>19</b>
9.1 Verwarnung / Disqualifikation .....	19
9.2 Medizinische Richtlinien .....	19
9.3 Anti-Doping .....	19
<b>10 BESTÄTIGUNG</b> .....	<b>20</b>



## 1. ALLGEMEINES

### 1.1. TEILNAHMEBEDINGUNGEN

#### 1.1.1. MINDESTALTER

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

#### 1.1.2. WOHSITZ

Ein fester Wohnsitz in Österreich ist für die Wettkampfteilnahme erforderlich. Zum Nachweis ist bei der Anmeldung zur Championship die österreichische Staatsbürgerschaft, ein gültiger Reisepass oder eine Meldebestätigung ausreichend. Achtung – nur Athleten mit einem österr. Staatsbürgerschaftsnachweis können für die nat. Wertung herangezogen werden und sich den Staatsmeistertitel erkämpfen.

#### 1.1.3. HAFTUNG

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.

#### 1.1.4. MITWIRKENDE

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

#### 1.1.5. TEILNAHMEGEBÜHR

Die Teilnahme an der Championship 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 tolle Extras beinhaltet. Mehr dazu findest du auf der Webseite von SWA.

#### 1.1.6. ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

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 auf das genannte Bankkonto per Überweisung eingehen. Erst nach erfolgter Zahlung kann eine Teilnahme bestätigt und garantiert werden.



## 1.2. ANMELDUNG

Für die Teilnahme an der Championship 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 Email nach Zahlungseingang der Teilnahmegebühr.

## 1.3. PREISGELD

Nur die jeweils drei Erstplatzierten bei den Damen und Herren Pro erhalten ein Preisgeld. Alle drei Erstplatzierten in allen Wertungen (Damen, Herren Pro/Rookie) erhalten Pokale sowie diverse Sachpreise von den Sponsoren. Alle Teilnehmer erhalten ein exklusives Goodie-Bag und eine SWA-Medaille.

# 2. WETTKAMPFREGELN

## 2.1. ALLGEMEINES

- 2.1.1. Es gibt drei getrennte Gesamtwertungen (männlich rookie/pro und weiblich). Der Veranstalter behält sich das Recht vor, bei zu wenigen weiblichen Anmeldungen (weniger als 4 weibliche Athleten), die Wertungen zusammenzulegen. Sollte dieser Fall eintreffen, folgen weitere Informationen nach Anmeldeschluss an alle Athleten.
- 2.1.2. Die Championship besteht somit aus drei getrennten K.O. Battles:  
**1. Damen Battle / 2. Herren Battle Rookie / 3. Herren Battle Pro**  
sowie einer fixen Qualifikationsrunde für alle Athleten.  
(mehr dazu unter Punkt 3. und 4.)
- 2.1.3. Alle Battles und die Qualifikationsrunde werden von 5 Judges (optional auch 3 Judges) bewertet.
- 2.1.4. Es gibt 5 Bewertungskategorien bestehend aus STATICS, DYNAMICS, COMBINATIONS, STRENGTH DYNAMICS und CREATIVITY (mehr dazu unter Punkt 6.)
- 2.1.5. Die Startnummern werden für die Qualifikationsrunde im Zuge der Vorbereitung auf die Championship direkt vor Ort am Wettkampftag ausgelost.



## **2.2. ALLGEMEINES WÄHREND DER PERFORMANCE**

- 2.2.1. 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 übrig bleibt.
- 2.2.2. Das Verwenden von Magnesium sowie flüssiges Magnesium (Liquid Chalk) ist erlaubt und kann jederzeit aufgetragen werden.
- 2.2.3. Eigenes Trainingsequipment wie z.B. Push Up Griffe, Parallettes, Ringe, Handschuhe, Zusatzgewichte sind erlaubt.
- 2.2.4. Pro Runde darf für ein Element ein vom Athleten ausgewählter „Partner“ auf die Performancefläche, um eine Partnerübung mit dem Athleten zu präsentieren.
- 2.2.5. Offensive oder beleidigende Gesten, Schimpfwörter in Richtung anderer Athleten, der Judges und der Zuschauer sowie rassistische oder nationalistische Gesten sind ausnahmslos verboten und können zum Ausschluss von der Championship führen.

## **2.3. KLEIDERORDNUNG WÄHREND DER PERFORMANCE**

- 2.3.1. Keine Badebekleidung oder Gymnastikanzüge.
- 2.3.2. Es darf sowohl mit Schuhen als auch Barfuß oder mit Socken performt werden, Gymnastikpatschen, Flip Flops oder Sandalen sind nicht erlaubt.
- 2.3.3. Für männliche Athleten gilt: Lange Hosen, lockere Shorts oder Sporthosen, T-Shirts, Tank-Tops sowie langärmelige Shirts und Pullover/Sweater sind erlaubt.
- 2.3.4. Für weibliche Athleten gilt: Kurze oder lange Sporthosen oder Sportleggings, T-Shirts, Tank-Tops sowie langärmelige Shirts und Pullover/Sweater sind erlaubt.
- 2.3.5. Das Tragen eines Sport-BHs ist für die Damen verpflichtend!
- 2.3.6. 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).

### 3. QUALIFIKATION

- 3.1.** Alle Athleten müssen eine Qualifikationsrunde zu je 1.30 Minuten absolvieren. Diese Vorrunde dient zur ersten Einschätzung des Levels sowie zur Qualifikation für das K.O. Battle.
- 3.2.** Die Qualifikationsrunde besteht aus einem Wertungsdurchgang. Der Athlet tritt alleine an und wird in den 5 Kategorien Statics – Dynamics – Strength Dynamics – Combos und Creativity nach einem Punktesystem bewertet.  
(mehr dazu siehe Punkt 5.2.1.)
- 3.3.** Die Athleten mit den meisten Punkten qualifizieren sich für das jeweilige K.O. Battle wie folgt:
1. Damen Battle -> Platzierung 1- 8
  2. Herren Battle Pro -> Platzierung 1-16
  3. Herren Battle Rookie -> Platzierung 17-24
- (Mehr dazu ab Punkt 4.1)
- 3.4. MUSIK**
- Jeder Athlet hat die Möglichkeit, eine von sich ausgewählte Musik für seine Qualifikationsrunde zu wählen. **Die Musik muss bis spätestens 7 Tage vor der Championship (24.05.2024)** 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 lizenzfreier Musikstücke der Livestream in dieser Zeit stumm geschaltet werden kann/muss.
- 3.5.** 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.
- 3.6.** Nachdem alle Athleten ihre Qualifikationsrunde beendet haben, können sich die Judges beraten, um so alle Punkte zu summieren und die Rangliste bzw. das Ergebnis beider Wertungen (männlich/weiblich) festzulegen.

- 3.7. 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 Championship für die Athleten freigegeben, um mehr Spannung zu erzeugen.
- 3.8. 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. K.O. BATTLE

- 4.1. 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:

### 4.1.1. Herren Battle Pro (Top 1-16):

Platz 1 der Qualifikation gegen Platz 9 der Qualifikation. Platz 2 gegen Platz 10 und so weiter.







## FREESTYLE CALISTHENICS

### 4.1.2. Herren Battle Rookie (Top 17-24):

Platz 17 der Qualifikation gegen Platz 21 der Qualifikation. Platz 18 gegen Platz 22 und so weiter.



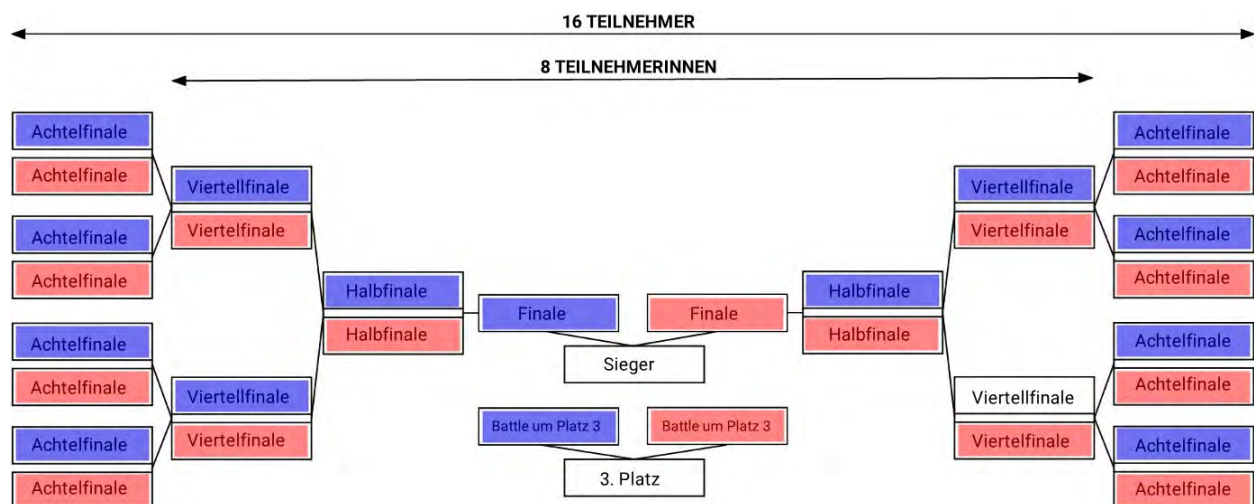
### 4.1.3. Damen Battle (Top 1-8):

Platz 1 der Qualifikation gegen Platz 5 der Qualifikation. Platz 2 gegen Platz 6 und so weiter.



- 4.2. 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.
- 4.3. 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



#### 4.4. 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

- 4.4.1. Der Athlet aus der blauen Ecke eröffnet immer das jeweilige Battle und startet mit der ersten Runde.
- 4.4.2. 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.



- 4.4.3. Der Athlet hat die Möglichkeit zwischen den Runden die Matten zu verschieben oder das Set-Up für seine darauf folgende Runde zu verändern (z.B. Stange reinigen oder einchalken, Parallettes verschieben etc.).
- 4.4.4. Nicht erlaubt jedoch sind 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.
- 4.4.5. Die Musik beginnt, nachdem alle Beteiligten (Athlet, Judges, DJ und Host) ein klares Zeichen gegeben haben, dass sie bereit sind.
- 4.4.6. 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.
- 4.4.7. 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.
- 4.4.8. Alle 5 Judges bewerten alle 5 Kategorien mittels Punktevergabe durch eine blaue oder rote Karte für die jeweilige Kategorie. (mehr dazu siehe Punkt 5.3.4.)
- 4.4.9. Der Host moderiert, gemeinsam mit den Athleten an seiner Seite, jede Kategorie einzeln nacheinander den Judges an. Jeder Judge muss direkt nach Ankündigung der Kategorie eine blaue oder rote Karte ersichtlich in die Höhe halten. Der Athlet mit den meist gewonnen Kategorien hat das Battle für sich entschieden und steigt auf in die nächste Runde.

#### 4.5. MUSIK

Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, eine von sich ausgewählte Musik für seine Battles zu wählen. Die Musik muss bis spätestens **7 Tage vor der Meisterschaft (24.05.2024)** ausschließlich in einem gängigen MP3.format oder WAV.format in einen vom Veranstalter vorgegebenen Ordner hochgeladen werden. Der Link 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. Weiters wird darauf hingewiesen, dass bei nicht lizenzfreier Musikstücke der Livestream in dieser Zeit stumm geschaltet werden kann/muss.

## 5. BEWERTUNG

### 5.1. JUDGES und PUNKTESYSTEM

- 5.1.1. Der Wettkampf wird von 5 renommierten Judges (optional auch 3 Judges) bewertet, die in der Calisthenics-Szene bekannt sind, den Sport selber 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.

### 5.2. FÜR DIE QUALIFIKATION

- 5.2.1. Die Wertung (Punktesystem) für die Qualifikationsrunde besteht aus einer Punkteskala von 0,5 bis 5 Punkte pro Kategorie (0,5 – 1 – 1,5 – 2 – 2,5 – 3 – 3,5 – 4 – 4,5 – 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 Overall-Performance auch die meisten Gesamtpunkte erzielen kann. (mehr dazu siehe Punkt 6.2.3)
- 5.2.3. Jeder Judge bewertet alle fünf Kategorien und hat so die Möglichkeit, in der Qualifikation eine max. Punkteanzahl von 25 Punkten pro Athlet zu vergeben.
- 5.2.4. Die max. erreichbare Punkteanzahl für die Qualifikationsrunde pro Athlet liegt somit bei 125 Punkten (bei 5 Judges).

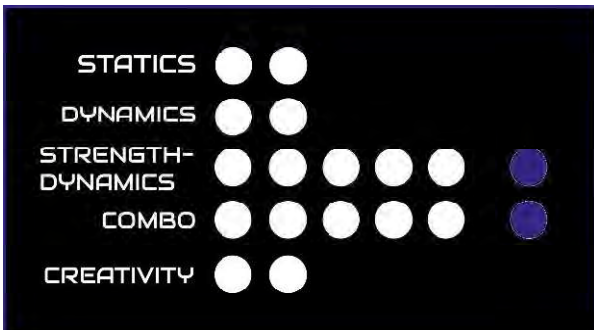
### 5.3. FÜR DAS K.O. BATTLESYSTEM

- 5.3.1. 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.

- 5.3.2. Jeder Judge bewertet alle fünf Kategorien und darf sich während des Battles Notizen machen.
- 5.3.3. Während der Abstimmung (Punktevergabe der Kategorien) dürfen die Judges nicht miteinander kommunizieren bzw. sich absprechen. Dies soll eine bestmögliche und individuelle Wertung jedes einzelnen Judge ermöglichen.
- 5.3.4. Pro Kategorie kann von einem Judge nur eine **blaue** oder **rote** Karte vorgezeigt werden. Das Heben der jeweiligen Karte signalisiert, ob Athlet blau oder Athlet rot einen Punkt von dem jeweiligen Judge für die jeweilige Kategorie bekommt. Das Heben beider Karten ist ausdrücklich verboten.
- 5.3.5. Der Athlet mit den meist gewonnen Kategorien hat das Battle für sich entschieden und steigt im Battlebaum in die nächste Runde auf.

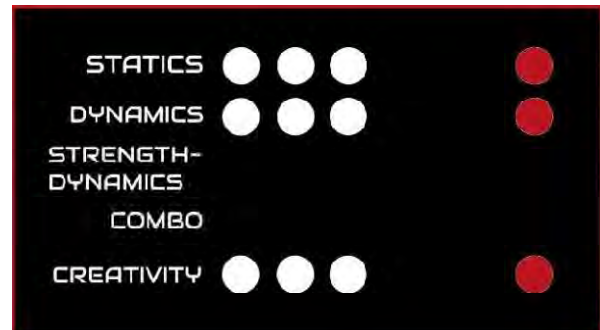
## BEISPIEL

### ATHLET A - VERLOREN:



Gewonnene Kategorien: 2 (blaue Punkte)  
Erreichte Punkte: 16 (weiße Punkte)

### ATHLET B - GEWONNEN:



Gewonnene Kategorien: 3 (rote Punkte)  
Erreichte Punkte: 9 (weiße Punkte)

**Wichtiger Hinweis:** Es gewinnt der Athlet mit den meisten Kategorien und nicht mit den meisten Gesamtpunkten! In einem Extrembeispiel oben gewinnt der Athlet "rot", da er 3 Kategorien gewonnen hat, obwohl er insgesamt 7 Punkte weniger hat.

## 6. KATEGORIEN & REGELN FÜR DIE ATHLETEN

### 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 gilt als gewertet, wenn sie min. 1 Sekunde stabil gehalten wird bzw. wenn der Athlet klar ersichtlich die Halteposition nicht verändert oder fällt. Dabei muss für den Judge klar ersichtlich sein, dass der Athlet die Übung beherrscht.
- 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:** Ein gehaltener 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, jedoch nach eigenem Ermessen in folgender Gewichtung:
1. Schwierigkeit, Qualität und Ausführung
  2. „1-Sekunde Regel“ – klar ersichtlicher Halt des Elements muss erfüllt werden
  3. Varietät – Abwechslung verschiedener statischer Elemente
- 6.1.5. Beispiele: Handstand, L-Sit, Back Lever, Front Lever, 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 des Tricks in Kombination mit der Sauberkeit der Ausführung, jedoch nach eigenem Ermessen in folgender Gewichtung:



1. Release & Catch – Beispiel: 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, selbst wenn der Athlet ein Element failed (nicht schafft).

**6.2.4.** Ein dynamisches Element wird dann nicht gewertet (failed), wenn der Athlet den Trick nicht fängt bzw. den Boden mit einen oder beiden Füßen berührt.

**6.2.5.** Beispiele: 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.

### **6.3. STRENGTH DYNAMICS (KRAFT-DYNAMISCHE ELEMENTE)**

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

**6.3.2.** Die Judges bewerten die Schwierigkeit des Tricks in Kombination mit der Sauberkeit der Ausführung, sowie die Anzahl an verschiedenen gezeigten Elementen.

**6.3.3.** Ein Strength Dynamic Move wird dann nicht gewertet, wenn der Athlet seine Kraft verliert und er nicht die volle Bewegung bzw. Übung ausführen kann.  
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.** Beispiele: 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 ein Mix aus statischen, dynamischen und/oder kraft-dynamischen Elementen ohne lange Pausen und ohne Unterbrechungen durch Fails.



- 6.4.2. In dieser Kategorie bewerten die Judges wie der Athlet die verschiedenen Bewegungen kombiniert, jedoch nach eigenem Ermessen in folgender Gewichtung:
1. Varietät – Abwechslung zwischen statisch und dynamischen und kraft-dynamischen Elementen
  2. Schwierigkeit und Ausführung
- 6.4.3. Die Länge, der Flow (fließende Bewegungsübergänge), die Schwierigkeit der Elemente und die Vielfalt werden berücksichtigt.
- 6.4.4. Ganze oder längere Kombinationen werden von den Judges schlechter bewertet, wenn sie während des Wettkampverlaufes zu oft wiederholt gezeigt werden.

## 6.5. CREATIVITY (STYLISCH – KREATIVE ELEMENTE)

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

- 6.5.1. Ein seltener und/oder neuer Trick oder ungewöhnliche Skill-Kombination werden gezeigt.
- 6.5.2. Der Athlet nutzt viele Teile der gesamten Performancefläche und/oder nutzt ihn auf kreative Weise.
- 6.5.3. Der Athlet richtet seine Bewegungen und Combo auf die Musik aus.
- 6.5.4. Es werden Kombinationen von anderen Sportarten mit Calisthenics wie Breaking, Gymnastik, Tricking, Parkour gezeigt.  
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.



## 7. WEITERE ALLGEMEINE RICHTLINIEN

### 7.1. BETRIFFT NUR DIE QUALIFIKATION:

- 7.1.1. Zeigt ein Athlet während seiner Performance keine statischen, dynamischen, kraft-dynamischen oder kombinierten Elemente, kann die Runde von den Judges in der jeweiligen Kategorie mit 0 Kategorie-Punkten bewertet werden.
- 7.1.2. Jeder von den Judges kann nur dann die Höchstpunktezahl von 5 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 Judges durch konstruktive Argumente, kollegial und demokratisch den Gewinner bestimmen.
- 7.1.5. Die von den Judges vergebenen Punkte müssen unmittelbar nach der Zusammenstellung und Beendigung der Championship veröffentlicht werden

### 7.2. BETRIFFT NUR DAS HERREN BATTLE PRO:

Wenn ein Athlet keine statischen, dynamischen (Release- und Catch), kraft-dynamischen oder kombinierten Elemente zeigt, muss das Battle zugunsten desjenigen Athleten entschieden werden, der Elemente aus mehr Kategorien gezeigt hat. Das geschieht aufgrund der Gesamtleistung (Overall Performance), um den Sport Calisthenics ganzheitlich voranzutreiben. Diese Entscheidung wird nach oder durch die Punktevergabe durch die Judges und den Host bekanntgegeben.

**Ausnahme:** Diese Regelung tritt nicht in Kraft, sollten beide Athleten in dem jeweiligen Battle, Elemente in einer der oben genannten Kategorien nicht gezeigt haben.

- 7.3. Jeder Judge bekommt vor dem Wettkampf ein Judge-Sheet mit allen notwendigen Anforderungen, um die Beurteilung zu erleichtern.



- 7.4. Vor dem Wettbewerb müssen alle Judges mit den Regeln des Wettbewerbs vertraut sein und ihre Zustimmung zu den Regelungen mit ihrer Unterschrift bestätigen.
- 7.5. 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.
- 7.6. Die Athleten müssen sich kurz vor ihrem Antritt zur Qualifikations- und/oder Battlerunde im Athletenbereich einfinden. Auch dort dürfen sich nur wie bei Punkt 7.5. aufgezählte, berechnigte Personen aufhalten.

## **8. PLATZIERUNGSERMITTLUNG**

- 8.1. **TITEL „AUSTRIAN CHAMPION Overall“ (Pro mit int. Wertung)**  
Die jeweils 3 Erstplatzierten im Battlebaum in der Wertung der Damen und der Herren Pro werden jeweils als die „Champions Overall“ gekürt und erhalten ein Preisgeld, Pokale, Urkunden sowie Goodies von den Sponsoren.
- 8.2. **TITEL „AUSTRIAN CHAMPION Rookie“**  
Die drei Erstplatzierten im Battlebaum in der Wertung der Herren Rookie erhalten Pokale, Urkunden sowie diverse Sachpreise von den Sponsoren.
- 8.3. **TITEL „STAATSMEISTER/IN“ (nat. Wertung)**  
Zusätzlich werden auch die nationalen Champions im Battlebaum ermittelt.  
Dies bedeutet:  
Sollte es kein Athlet mit österr. Staatsbürgerschaft schaffen durch die Platzierung klar als bester Österreicher hervorzugehen, so gibt es ein Battle um den Staatsmeistertitel mit den besten 2 österr. Athleten in den 2 Wertungen (Damen und/oder Herren Pro).  
Die neue österr. Staatsmeisterin bzw. der österr. Staatsmeister, sowie die national Zweitplatzierten erhalten einen speziellen Pokal, eine Urkunde sowie den Titel Staatsmeister/Vizestaatsmeister im Freestyle Calisthenics.

## 9. SONSTIGE BESTIMMUNGEN

### 9.1. VERWARNUNG/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 verwarnet. 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. 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.

### 9.3. ANTI-DOPING

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 der Austrian Championship, sowie der WSWCF World Championship **für einen Zeitraum von zwei 2 Jahren gesperrt.**



## 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  
(Präsident SWA)

Marvin SCHUPPE  
(Organisator)

Achim GOELLES  
(Haupt-Judge)

WIEN / KÄRNTEN am 20.01.2024

