

Eldena Calisthenics Competition 2024

28.07.2024

Programm

10:00 - 10:30

Begrüßung und Programmablauf

10:30 -11:30

**Endurance Competition Qualifier
King Of The Hill (Herren)**

11:30-13:00

**Hang Challenge
Endurance Competition Qualifier
King Of The Hill (Damen)**

13:00-14:00

**Mittagspause
Introduction To Calisthenics (Workshop)**

14:00-14:45

Competition Kleines Finale (Herren & Damen)

14:45-15:00

Handstand Challenge

15:00-16:00

**Competition Finale (Herren & Damen)
Siegerehrung und Preisverleihung**



Eldena Calisthenics Competition 2024

Qualifikation King Of The Hill

Alle Athlet*innen erklimmen zusammen in ihrer Kategorie mehrere Übungen, z.B. Klimmzüge, im Stufensystem. Kann ein/eine Athlet*in die aktuelle Stufe der Übung nicht mehr beenden, bekommt er/sie Punkte für seine/ihre Platzierung im Stufensystem und scheidet aus. Teilnehmerinnen qualifizieren sich dann für das kleine Finale und große Finale auf Basis ihrer Gesamtpunktzahl, die sie in den Stufensystemen gesammelt haben.

Finalrunden Duell

In den Finalrunden treten immer zwei Athlet*innen gleichzeitig gegeneinander an. Die Übungen müssen in einer festen Reihenfolge ausgeführt werden. Die Übungen müssen jedoch nicht ununterbrochen ausgeführt werden, es sei denn, die Übung ist "unbroken" (Herren Pull-Ups). Wer zuerst die festgelegte Finalrunde absolviert hat, gewinnt.

Challenges

Damit es für das Publikum nicht langweilig wird, habt ihr die Möglichkeit an offenen Challenges teilzunehmen. Es wird eine Handstand-, eine Häng- und eine Pullup-Challenge gebe.

Miniworkshop "Introduction To Calisthenics"

In der Mittagspause haben vor allem Neulinge die Chance, Calisthenics in einem kleinen Miniworkshop kennenzulernen. Der Fokus liegt hier auf dem Einstieg in den Sport, Verletzungsprävention und der Entwicklung eines eigenen Trainingsplans.



Eldena Calisthenics Competition 2024

Finale Drill

Kleines Finale Herren:

PullUp +10kg x15
MuscleUp x5
BarDip x15
Squat +15kg x30
PushUp x30

PullUp +10kg x10
MuscleUp x3
BarDip x10
Squat +15kg x30
PushUp x30

PullUp-unbroken x7
MuscleUp x3
Dip x15
Squat +15kg x30
PushUp x30

Kleines Finale Damen:

PullUps 5-15kg Support Band x10
LegRaise x10
PushUp x20
Squat +10kg x20

PullUp 5-15kg Support Band x10
LegRaise x5
PushUp x15
Squat +10kg x15

PullUp x5
LegRaise x5
PushUp x10
Squat +10kg x10

Finale Herren:

PullUp +15kg x15
Dip +15kg x20
MuscleUp x10
PushUp +12,5kg x30
Squat +20kg x40

PullUp +15kg x10
Dip x30
MuscleUp x7
PushUp +12,5kg x30
Squat +20kg x30

PullUp-unbroken x10
Dip x20
MuscleUp x5
PushUp +12,5kg x30
Squat x50

Finale Damen:

PullUp x15
BarDip x10
Squat +10kg x 40
PushUp x20

PullUp x10
BarDip x5
Squat +10kg x30
PushUp x20

PullUp x5
BarDip x5
Squat +10kg x20
PushUp 10



**Sparkasse
Vorpommern**