



Følgende regler for DCSWF National Championship of Denmark 2022(“ NCOD 2022 Freestyle”) er udarbejdet af DCSWF. Disse regler er beregnet til de organisationer og personer, der er ansvarlige for tilrettelæggelsen af DCSWF National Championship of Denmark 2022.

Ønsker du at deltage, kan du læse om regler, adgangskrav for kvalifikation, påklædning mm. Disse regler er beregnet til brug af arrangøren, og for at sikre at organiseringen af DCSWF National Championship of Denmark 2022, samt deltagerne får afholdt en fair konkurrence.

1. DATOER & ORGANISATOR: DCSWF NATIONAL CHAMPIONSHIP OF DENMARK 2022 FREESTYLE & POWER

- 1.1. DCSWF National Championship of Denmark 2022 finder sted d. 12 juni 2022 i København kl. 12.00-18.00. Begivenheden kan du finde her [kalenderen](#)
- 1.2. Mesterskabet bliver afholdt af DCSWF (Dansk Calisthenics & Street Workout Forbund) med tilhørende arbejdsgruppe fra VICI Inc. Kontaktperson for denne konkurrence vil være Jesper Neumann.

2. GENERELLE VILKÅR FOR DCSWF NATIONAL CHAMPIONSHIP OF DENMARK 2022 FREESTYLE & POWER

- 2.1. DCSWF National Championship of Denmark 2022 Freestyle & POWER vil være en fysisk, endags konkurrence med atleter, der konkurrerer mod hinanden på selve konkurrencedagen.
- 2.2. DCSWF National Championship of Denmark 2022 Freestyle & POWER vil blive afholdt i 2 forskellige discipliner. 1. Freestyle og 2. POWER.
 - Calisthenics & Street Workout disciplinen, **Freestyle**. I denne disciplin får atleterne stillet 2 minutter og 30 sekunder til rådighed, hvor de igennem kombinationer skal udføre deres stærkeste og bedste Calisthenics & Street Workout elementer (se punkt 4.7)
 - Calisthenics & Street Workout disciplinen, **POWER**. I denne disciplin skal deltagerne udføre 3 forskellige Calisthenics & Street Workout øvelser, Mænd/Kvinder Pull-up, Dips, Pistolsquat., hvor det gælder om at løfte givet vægt med flest repetitioner, i hver øvelse, hvor en samlet score vil blive fundet.
- 2.3. Hver atlet, som deltager i DCSWF National Championship of Denmark 2022 Freestyle eller POWER, repræsenterer officielt deres forening, team/klub eller sig selv.
- 2.4. Alle atleterne vil blive behandlet lige. Det vil sige, at deres nationalitet, race og religion, samt team vil blive respekteret, så længe man ikke har noget udestående med DCSWF, dets medlemmer, foreninger, klubber og teams.
- 2.5. Vinderen af DCSWF National Championship of Denmark 2022 Freestyle, får titlen DCSWF National Champion of Denmark 2022 disciplin “Freestyle”
- 2.6. Vinderen i hver kategori vil også kvalificere sig til WSWCF World Freestyle Championship 2022i Letland, Jurmala d. 20. August 2022.

3. KRAV TIL ATLETERNE

- 3.1. Det er krav at atleten er registreret i folkeregisteret i Danmark, og har boet fysisk i Danmark mere end 6 måneder.
- 3.2. Hver atlet skal have en gyldig ulykkesforsikring og har det fulde ansvar for sit eget helbred, og vil være personligt ansvarlig for egne handlinger under konkurrencen. DCSWF fralægger sig alt ansvar for atleternes handlinger på konkurrencedagen.
- 3.3. DCSWF National Championship of Denmark 2022 er organiseret med begrænsede ressourcer, og derfor skal alle deltagere dække deres egen rejse, samt leveomkostninger af egen lomme eller via sponsorer.
- 3.4. Atleterne skal have lovlige rettigheder til at rejse og komme ind i Letland, Jurmala, hvis de kvalificerer sig til WSWCF World Freestyle Championship 2022. Atleter, der er under 18 år, skal kunne rejse alene uden en voksen ledsager.



4. REGLERNE PÅ KONKURRENCEDAGEN

4.1. Konkurrencen afholdes på det officielle verdensmesterskabudstyr leveret af firmaet Uniqa Danmark, som forhandler det professionelle udstyr af brandet Kenguru Pro. www.uniqa.dk

- High Bar - 2,4 m høj, 1,7 m bred, stang 33 mm diameter
- Dip Bar - 1,4 m høj, 0,55 m mellem stængernes centrum, stangens 48 mm diameter.

4.2. Hver atlet kan bruge flydende magnesium eller pulver. Handsker og Wristwraps/sleeves eller en form af led-støtte er tilladt

4.3. I løbet af konkurrencen og under præstationstiden skal atleten være alene i konkurrence området. Ingen supportmedarbejdere har lov til at være i konkurrence området.

4.4. At udføre fornærmende, stødende handlinger/bevægelser, samt enhver fornærmelse rettet mod nationalitet eller race over for andre atleter, dommere eller seere er forbudt og medfører diskvalifikation.

4.5. Atleterne kan blive bedt om at tage en dopingtest, i henhold til de internationale regler og krav fra ADD (Anti Doping Danmark). Ved at deltage i DCSWF National Championship of Denmark 2022 Freestyle, accepterer atleterne krav om at tage en dopingtest, når de bliver bedt om det. Hvis resultaterne af dopingtesten er positive, får den skyldige atlet forbud, mod at deltage i officielle nationale og internationale konkurrencer, afholdt i DCSWF's navn i 2 år.

5. REGLER & DOMMERBEDØMMELSE

5.1. I Freestyle disciplinen skal atleten lave en eller flere kombinationer, på det udstyr der er til rådighed. Alle atleter får 2 minutter og 30 sekunder til at performe deres bedste og stærkeste kombinationer i kvalifikationsrunden.

5.2. Alle atleter skal igennem en kvalifikationsrunde. De atleter med flest point går videre til finalerunden, som består af yderligere 2 minutter og 30 sekunder. Antallet af atleter der går videre afhænger af hvor mange der stiller op, men som udgangspunkt vil det altid være halvdelen, der går videre til finalen.

5.3. Atleternes rækkefølge vil blive trukket ved lotteri, dagen inden konkurrencen.

5.4. Atleterne bedømmes udefra 3 kategorier. Statisk, Dynamisk og Kombination. Dommerne udnævnes af DCSWF, som har haft detaljeret træning i at dømme disciplinen, eller har et stærkt kendskab til freestyle disciplinen.

5.5. **DEN DYNAMISK STYRKE KATEGORI:** Denne kategori gælder alle dynamicske akrobatiske elementer.

- Den **dynamisk styrke** dommer: Giver point fra 0-100, for alle dynamiske styrke elementer.
- Har atleten kun vist 1 dynamiske styrke under sin runde, kan atleten maksimalt score 33 point.
- Har atleten kun udført 2 forskellige dynamisk styrke under sin runde, kan atleten maksimalt score 66 point.
- Pointene afhænger selvfølgelig også af sværhedsgraden af de forskellige elementer, samt Formen.



5.6. DEN DYNAMISK AKROBATISKE KATEGORI: Denne kategori gælder alle dynamiske akrobatiske elementer.

- Den **dynamiske akrobatiske** dommer: Dommeren kan give mellem 0-100 point, for alle dynamiske akrobatiske elementer.
- Har atleten kun vist 1 dynamiske akrobatik under sin runde, kan atleten maksimalt score 33 point.
- Har atleten kun udført 2 forskellige dynamisk akrobatik under sin runde, kan atleten maksimalt score 66 point.
- Pointene afhænger selvfølgelig også af sværhedsgraden af de forskellige elementer, samt Formen.

5.7. DEN STATISKE KATEGORI: Denne kategori gælder alle statiske holds, på minimum 3 sekunder.

- Den **statiske** dommer: Giver point fra 0-100, for alle statiske elementer. (minimum 3 sekunder)
- Har atleten kun vist 1 statisk hold under sin runde, kan atleten maksimalt score 33 point.
- Har atleten kun udført 2 forskellige statiske hold under sin runde, kan atleten maksimalt score 66 point.

5.8. KOMBINATIONERS KATEGORIEN: Denne kategori omhandler, hvordan du kombinerer dine elementer med hinanden, i en samlet kombination, uden at stoppe kombinationen:

- Kombinations dommeren: giver point fra 0-100 for din samlede performance, når runden er slut.
- Har atleten kun vist kombinationer med dynamisk akrobatik og styrke, kan atleten kun få en maksimal score på 50 point.
- Har atleten kun vist statiske kombinationer, kan atleten kun få en maksimal score på 50 på point.
- Har atleten kun vist dynamiske styrke elementer og statiske holds, kan atleten maksimalt score 80 point.
- Har atleten kun vist dynamiske akrobatiske elementer og statiske holds, kan atleten maksimalt score 80 point.
- Har atleten vist både statisk, dynamiske akrobatik, samt dynamisk styrke, kan atleten score over 80 point. (Dog maksimalt 100)
- En længere fejlfri kombination vil give flere point end en kort fejlfri kombination.

5.9. FEJL DER KAN REDUCERE DINE POINT

- At atleten falder fra baren med begge hænder eller delvist med den ene hånd, vil blive betraget som fejl.
- At atleten ikke holder sine statiske holds i minimum 3 sekunder.
- Alle holds, hvor fødderne hænger under baren eller rører gulvet vil blive betraget som fejl.
- Hvis atleten stopper op i en kombination, for at finde fodfæste eller rette greb, vil det blive betraget som fejl.
- Hvis atlet bruger mere end 2 sekunder på at komme fra et element til et andet, vil det blive betraget, som afbrydelse af kombination.
- Ingen af dommerne må give maks point, hvis atleten laver en fejl under sin runde.
- Hvis atleten laver gentager sine moves lige efter hinanden. fx to front lever pull-ups.
- Hvis atleten laver samme move, under samme kombination fx, tre samme 360's i en kombination på forskellige tidspunkter i kombinationen.

5.10. Organisatoren skal sørge for at registrere atletens performance så man altid kan gå tilbage og se på bedømmelsen.

5.11. Vinderen bestemmes ved den atlet, der scorer flest point og vinder titlen "DCSWF National Championship of Denmark 2022 Freestyle" og kvalificerer sig til Street Workout Freestyle Category World Champion 2022" i Letland (Jurmala)

6. DRESS-CODE FOR FREESTYLE (TØJ & FODTØJ)

6.1. Dommere skal kunne se, at deltagerne udfører øvelser korrekt.

6.2. TILLADT TØJ



- Atleterne skal bære lukkede sko. Gymnastisko er ikke tilladt.
- Atleterne må gerne bære shorts, dog SKAL de være minimum 2 cm over knæene og maximum 5 cm over knæet.
- Atleten må gerne bære tætsiddende bukser.
- Atleterne kan bære kompressions tøj under deltagerens shorts/t-shirt. Dommerne skal kunne se den fulde bevægelse i albueleddene.
 - **På overkroppen kan atleten bære kompressions undertøj/tøj, eller andet tæt pasform. Tanktops er TILLADT.**
- **Atleterne har ret til at deltage i konkurrencen iført personlig sponsor/supporter tøj/Team Tøj (T-shirts, kasketter, osv.); men det er forbudt at annoncere for alkohol, tobak eller spilvirksomheder.**
- Det er tilladt for kvinder at bære sports-bh/top uden anden overdel.

6.3. IKKE-TILLADT TØJ

- Lange baggy bukser er ikke tilladt.
- Cowboybukser er ikke tilladt.
- Hættetrøjer eller enhver form for langærmede trøjer/sweatshirts er ikke tilladt
- Tætsiddende gymnastikshorts til mandlige atleter er ikke tilladt.
- Ingen ekstra T-shirt eller sweater over det første lag er tilladt.
- Nøgen krop er ikke tilladt.