



TEAMCHALLENGE | 5 KATEGORIEN | AUSGELOSTE ÜBUNGEN

BEXBARS BATTLES 2026

REGELWERK TEAMCHALLENGE

Für Teams der BexBars Battles 2026. Maßgeblich ist die Einweisung der Wettkampfleitung am Eventtag.

DATUM	Samstag, 08.08.2026
ORT	Calisthenicspark Bexbach, Am Sportpark 8, 66450 Bexbach
TEAMGRÖßE	Bis zu 4 Personen pro Team
DISZIPLINEN	5 Übungen aus Push, Pull, Core, Legs und High Level Skill
WERTUNG	Gesamtpunktzahl nach allen 5 Disziplinen; kein K.O.-System

KURZFASSUNG

Die Übungen werden am Wettkampftag aus einem Übungspool ausgelost und vorab nicht bekannt gegeben. Jedes Team sammelt in fünf Disziplinen jeweils 90s lang Punkte. Teammitglieder dürfen beliebig oft wechseln.

1. TEILNAHME UND TEAMGRÖßE

- Ein Team besteht aus maximal 4 Mitgliedern.
- Teams können frei einteilen, welche Person welche Wiederholungen oder Haltezeiten übernimmt, solange der jeweilige Übungsstandard eingehalten wird.
- Die Teamchallenge ist ein gemeinsamer Punktwettkampf. Es gibt kein K.O.-System.

2. ÜBUNGSPOOL UND AUSLOSUNG

Die Übungen werden nicht vorab veröffentlicht. Die Wettkampfleitung zieht am Wettkampftag aus jeder Kategorie genau eine Übung. Alle Teams absolvieren dieselben fünf Übungen.

KATEGORIE	BEISPIELE AUS DEM ÜBUNGSPOOL
Push	Parallel Dips, Push-Ups
Pull	Pull-Ups, Chin-Ups
Core	Toes to Bar, L-Sit Holds
Legs	Pistol Squats, Jump Squats
High Level Skill	Muscle-Ups, Front Lever Holds

- Die Beispiele zeigen die Art der Kategorie. Sie sind keine Veröffentlichung der finalen Übungen.
- Nach der Auslosung erklärt die Wettkampfleitung die Standards, gültige Wiederholungen, No-Reps und Besonderheiten der jeweiligen Übung.

3. ABLAUF PRO DISZIPLIN

1. Alle Teams absolvieren die Disziplinen nacheinander in der Reihenfolge Push, Pull, Core, Legs und High Level Skill.
2. Es treten immer zwei Teams gleichzeitig an.
3. Jede Disziplin dauert 90 Sekunden.
4. Innerhalb der 90 Sekunden sammelt das Team gemeinsam so viele gültige Wiederholungen oder Sekunden wie möglich.
5. Teammitglieder können beliebig oft wechseln. Gezählt wird nur, was dem angekündigten Übungsstandard entspricht.

ELEMENT	REGEL
Zeitfenster	90s pro Disziplin
Wechsel	Beliebig oft innerhalb des Teams möglich
Parallelstart	2 Teams treten gleichzeitig an
Rundenlogik	Alle Teams machen dieselbe Kategorie, danach folgt die nächste Kategorie

4. KAMPFRICHTER*INNEN UND GÜLTIGE VERSUCHE

- Pro Team gibt es zwei Kampfrichter*innen: eine*n Formrichter*in und eine*n Zählrichter*in.
- Der*die Formrichter*in entscheidet, ob eine Wiederholung oder Sekunde den Standard erfüllt.
- Der*die Zählrichter*in zählt nur gültige Wiederholungen oder gültige Sekunden.
- No-Reps zählen nicht. Die Kampfrichter*innen können während der Übung klare Korrekturhinweise geben.

5. WERTUNG UND PUNKTE

- Jede korrekte Wiederholung zählt 1 Punkt.
- Bei Halteübungen zählt jede gültige Sekunde 1 Punkt.
- Frauenfaktor: Jede korrekte Wiederholung oder gültige Sekunde einer **Athletin** zählt **doppelt**, also 2 Punkte.
- Falls eine ausgeloste Übung aufgrund ihres Schwierigkeitsgrads gewichtet wird, wird diese Gewichtung vor Start der Disziplin kommuniziert.
- Das Team mit der höchsten Gesamtpunktzahl nach allen fünf Disziplinen gewinnt.
- Bei Punktegleichheit wird ein Tie-Break-Verfahren vor Ort durch die Wettkampfleitung bekannt gegeben.

6. FAIRNESS UND ORGANISATION

- Alle Teams erhalten dieselben Informationen zu Standards, Zeitfenstern und Wechselregeln.
- Diskussionen mit Kampfrichter*innen während einer laufenden Disziplin sind nicht erlaubt. Rückfragen werden nach der Disziplin an die Wettkampfleitung gerichtet.
- Unsportliches Verhalten, absichtliche Täuschung oder Missachtung von Sicherheitsansagen kann zum Ausschluss führen.
- Kurzfristige Anpassungen sind möglich, wenn Sicherheit, Wetter oder Zeitplan es erfordern.

WICHTIG

Die Teamchallenge lebt davon, dass niemand die finalen Übungen vorher kennt. Bereitet euch breit auf Push, Pull, Core, Legs und High Level Skills vor.