

DSV LEISTUNGSSPORT GMBH

HAUS DES SKI
HUBERTUSSTRASSE 1
D-82152 PLANEGG

POSTFACH 1761
D-82145 PLANEGG

FON 0049 (0)89 | 857 90-0
FAX 0049 (0)89 | 857 90-263

WWW.DEUTSCHERSKIVERBAND.DE
INFO@DEUTSCHERSKIVERBAND.DE

UST.-IDNR.: DE 814468146
STEUER-NR.: 143 | 131 | 60182

GLÄUBIGER-ID:
DE 61 ZZZ 00000 688541

Planegg, 09.06.2026

Rulebook Skirocks



GESCHÄFTSFÜHRER
ANDREAS SCHLÜTTER | WOLFGANG MAIER
HRB 158444, EINTRAGUNG IN MÜNCHEN

KREISSPARKASSE MÜNCHEN STARNBERG
KTO.-NR. 106 92 705 | BLZ 702 501 50
IBAN: DE67 7025 0150 0010 6927 05
SWIFT-BIC: BYLADEM1KMS

DEUTSCHE KREDITBANK AG
KTO.-NR. 1010 3924 60 | BLZ 120 300 00
IBAN: DE93 1203 0000 1010 3924 60
SWIFT-BIC: BYLADEM1001

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Rulebook ausschließlich die männliche Sprachform verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

I. Location



II. Ablauf

Fair Play:

Jeder Athlet ist für das Zählen der Distanz und der Wiederholungsanzahl selbst verantwortlich. Die Helfer sind angehalten die Distanzen und Wiederholungsanzahlen stichprobenartig zu kontrollieren. Im Falle von Ungereimtheiten führt dies zu Verwarnungen, Zeitstrafen oder zur direkten Disqualifikation.

Start erfolgt als Wellen- / oder Einzelstart.

Es werden insgesamt 6 bzw. 8 Runden absolviert und in jeder Runde eine Kraft-/ Athletik-Übung absolviert.

Beispiel für Runde 1 + 2

Start → über „Start“ auf Run Course → absolvieren der Runde (DSC zweigt bei „Kidsturn“ ab → über „run in“ ins Stadion → bis zur ersten Station „SkiErg“ → danach über „run out“ Korridor auf die Runde → absolvieren der Runde (DSC zweigt bei „Kidsturn“ ab → über „run in“ zurück ins Stadion → bis zur zweiten Station „Burpee Broad Jump“ → danach über „run out“ Korridor auf die Runde → gleiches für die weiteren Runden/Stationen → nach der letzten Station „Wall Ball“ direkt ins Ziel.

Kategorien

Kategorie	Altersklassen	Laufrunde	Anzahl
Kat. 1	U14 + U15	kurz (630m)	6x Runden + 6x Stationen
Kat. 2	U16 + U18 weiblich	kurz (630m)	8x Runden + 8x Stationen
Kat. 3	U18 männlich + Rest	lang (1067m)	8x Runden + 8x Stationen

III. Stationen

SkiErg Concept2 #1

- Die Entfernungsanzeige muss vor Beginn genullt sein (Helfer).
- Der Athlet muss während der Übungsausführung mit beiden Füßen auf der Platte stehen, das Abheben der Füße ist aber erlaubt.
- Nach Beendigung der Distanz hebt der Athlet seinen Arm und ein Helfer gibt die Distanz frei, erst dann darf weitergelaufen werden
- Die Luftklappeneinstellung darf von den Athleten individuell eingestellt werden.
- Strafprotokoll:
 - Wird die Station zu früh verlassen (Helfer gibt die Distanz frei), führt dies zur direkten Disqualifikation (DSQ).

■ Distanzen:

Kategorie	Distanz
Kat. 1	400m
Kat. 2	750m
Kat. 3	1000m

Burpee Broad Jump #2

- Der Athlet beginnt mit beiden Händen hinter der Start- /Ziellinie.
- Startposition: Aufrechter Stand.
- Die Hände werden in der Nähe der Füße platziert, maximal eine Fußlänge entfernt. Sobald die Hände auf dem Boden platziert sind, dürfen sie nicht mehr nach vorne geschoben werden.
- In der untersten Position muss die Brust des Athleten einmal den Boden berühren.
- Danach muss sich der Athlet aufrichten und einen Sprung nach vorne machen, beide Füße springen und landen gleichzeitig.
- Die Weite des Sprungs ist individuell
- Zwischenschritte, Nachstellschritte oder gestaffelte Landungen sind nicht erlaubt.
- Die Station ist beendet, wenn der Athlet die Ziellinie vollständig übersprungen hat.
- Strafprotokoll:
 - Der erste Verstoß führt zu einer formellen Verwarnung.
 - Der zweite Verstoß führt zu einer Zeitstrafe von 15 Sekunden.
 - Jeder weitere Verstoß führt zu jeweils einer zusätzlichen Zeitstrafe von 15 Sekunden.
 - Sollte ein unabsichtlicher Fehler passieren muss dieser sofort dem Kampfrichter angezeigt werden und der Athlet muss ab der Stelle des Fehlers erneut beginnen. Die fehlerhafte Ausführung wird nicht gewertet.
- Distanzen:

Kategorie	Distanz
Kat. 1	20m
Kat. 2	40m
Kat. 3	80m

Sled pull (Schlitten ziehen) #3

- Der Schlitten ist ausschließlich auf der zugewiesenen Bahn zu ziehen.
- Schlitten und Teilnehmer müssen sich vor dem Start vollständig in der Startposition befinden.
- Während des Ziehens muss sich der Teilnehmer innerhalb der markierten Bahn befinden.

- Das Übertreten der Begrenzungslinien ist nicht zulässig.
- Der Schlitten muss die Markierung am Ende der Bahn vollständig überschreiten, bevor die Zugrichtung gewechselt wird.
- Der Schlitten ist ausschließlich im Stehen zu ziehen.
- Das Zugseil muss innerhalb der eigenen Bahn geführt werden und darf andere Bahnen nicht beeinträchtigen.
- Die Station ist beendet, sobald der Athlet die vorgegebene Distanz zurückgelegt hat und der Schlitten die Ziellinie vollständig überschritten hat.
- Strafprotokoll:
 - Der erste Verstoß führt zu einer formellen Verwarnung.
 - Der zweite Verstoß führt zu einer Zeitstrafe von 15 Sekunden
 - Jeder weitere Verstoß führt zu jeweils einer zusätzlichen Zeitstrafe von 1 Minute.
 - Für jede fehlende Bahn wird eine Zeitstrafe von 5min verhängt.
- Gewicht + Distanz:

Kategorie	Gewicht	Distanz
Kat. 2	20kg	4x15m
Kat. 3	40kg	6x15m

Med Ball Slams #4

- Zu Beginn muss der Athlet den Ball vom Boden aufheben und sich mit dem Ball aufrichten und hinstellen (Jeder Teilnehmer ist für die Auswahl des korrekten Balls selbst verantwortlich).
- Zu Beginn jeder Wiederholung müssen die Hände mit dem Ball über dem Kopf nach vollständig oben ausgestreckt werden - dann wird der Ball auf den Boden geprellt und anschließend wieder gefangen - das wird als eine Wiederholung gewertet
- Wenn der Ball nicht gefangen wird, muss der Athlet den Ball wieder aufheben und sich aufrichten, erst dann beginnt die Übung mit der nächsten Wiederholung
- Strafprotokoll:
 - Sollte eine Wiederholung nicht richtig durchgeführt werden, zählt diese nicht -> „No Rep“.
 - Wird der Medizinball außerhalb des markierten Arbeitsbereichs geschlagen und dadurch ein Sicherheits- oder Stationsverstoß verursacht, erfolgt eine Zeitstrafe von 15 Sekunden.

- Verlässt der Teilnehmer die Station vor Erreichen der vorgegebenen Anzahl gültiger Wiederholungen wird eine Zeitstrafe von 15 Sekunden pro fehlender Wiederholung verhängt. Eine Rückkehr zur Station ist nicht vorgesehen.
- Bei Verwendung eines falschen Gewichts muss die gesamte Station mit dem korrekten Gewicht wiederholt werden. Wird dies nicht korrekt nachgeholt, führt dies zur Disqualifikation.

■ Gewicht Wiederholungen:

Kategorie	Gewicht	Wdh.
Kat. 1	2kg	20
Kat. 2	4kg	40
Kat. 3	6kg	60

Sandbag Lungenes #5

- Die Übung startet und endet mit dem Heraus-/ und zurücktragen des Sandbags aus dem Markierungsfeld neben der Start-/ Ziellinie
- Der Sandbag muss während der Übung beide Schultern eindeutig berühren
- Zum Start steht der Athlet aufrecht mit beiden Füßen hinter der Start-/ Ziellinie
- Bei den Ausfallschritten muss jeweils das hintere Knie den Boden eindeutig berühren, bei jedem Schritt muss das Bein gewechselt werden
- Die Wiederholung ist gültig, sobald die Knie und Hüfte in der obersten Position durchgestreckt sind
- Ein Stoppen und absetzen der Füße ist nicht notwendig, aber erlaubt
- Zwischenschritte sind nicht erlaubt
- Strafprotokoll:
 - Der erste Verstoß führt zu einer formellen Verwarnung.
 - Der zweite Verstoß führt zu einer Zeitstrafe von 15 Sekunden.
 - Jeder weitere Verstoß führt zu jeweils einer zusätzlichen Zeitstrafe von 15 Sekunden.
 - Für jede fehlende Bahn wird eine Zeitstrafe von 5min verhängt.
 - Sollte ein unabsichtlicher Fehler passieren muss dieser sofort dem Kampfrichter angezeigt werden und der Athlet muss ab der Stelle des Fehlers erneut beginnen. Die fehlerhafte Ausführung wird nicht gewertet.

■ Gewicht und Distanz:

Kategorie	Gewicht	Distanz
Kat. 1	5kg	60m
Kat. 2	10kg	60m
Kat. 3	20kg	60m

Rowing Concept2 #6

- Die Entfernungsanzeige muss vor Beginn genullt sein (Helfer)
- Die Füße dürfen während des Ruderns den Boden nicht berühren und das Gesäß muss auf dem Sitz bleiben.
- Nach Beendigung der Distanz hebt der Athlet seinen Arm und ein Helfer gibt die Distanz frei, erst dann darf weitergelaufen werden
- Die Luftklappen- und Fußrasten Einstellung darf von den Athleten individuell eingestellt werden
- Strafprotokoll:
 - Wird die Station zu früh verlassen (Helfer gibt die Distanz frei), führt dies zur direkten Disqualifikation (DSQ).
- Distanz:

Kategorie	Distanz
Kat. 1	400m
Kat. 2	750m
Kat. 3	1000m

Farmers Carry - Kettle Bell #7

- Beginnt und endet mit dem Heraus- /zurücktragen der Kettle Bells aus einem Markierungsfeld.
- Der Athlet muss immer beide Kettle Bells mit gestreckten Armen tragen.
- Das absetzen ist nicht erlaubt.
- Die Übung ist beendet, sobald der Athlet die vorgegebene Distanz zurückgelegt hat und die Kettle Bells in das Markierungsfeld zurückgestellt hat.
- Sollte es erforderlich sein mehrere Runden zurückzulegen, ist der Athlet für die richtige Anzahl der Runden selbst verantwortlich.
- Strafprotokoll:
 - Jede fehlende Runde führt zu einer Zeitstrafe von 3 Minuten.
 - Werden die Kettle Bells nicht im Markierungsfeld abgestellt, führt dies zu einer Zeitstrafe von 1 Minute.
 - Wird die Station mit einem falschen Gewicht begonnen oder absolviert muss der Athlet die Station mit richtigem Gewicht, von vorne beginnen. Wird dies nicht durchgeführt, wird der Athlet disqualifiziert (DSQ).
- Gewicht + Distanz:

Kategorie	Gewicht	Distanz
Kat. 2	2x8kg	120m
Kat. 3	2x16kg	120m

Wallballs #8

- Der Ball muss bei jedem Wurf ein Ziel/Zielfeld berühren
- Zu Beginn muss der Athlet den Ball vom Boden aufheben und sich mit dem Ball aufrichten und hinstellen
- Der Athlet begibt sich in die tiefe Kniebeuge und wirft beim Aufrichten den Ball in das Ziel - das wird als eine Wiederholung gewertet
- Danach fängt der Athlet den Ball und die Bewegung beginnt von vorne
- Wenn der Ball nicht gefangen wird, muss der Athlet den Ball wieder aufheben und sich aufrichten, erst dann beginnt die Übung mit der nächsten Wiederholung
- In der untersten Position muss die Hüfte deutlich unterhalb des obersten Kniepunktes sein
- Sollte eine Wiederholung nicht richtig durchgeführt werden, zählt diese nicht
- Strafprotokoll:
 - Die Helfer sind dafür verantwortlich, die Startposition sowie die Tiefe der Kniebeuge des Athleten zu beurteilen
 - Der Athlet darf erst ins Ziel weiterlaufen, wenn er die richtige Wiederholungszahl absolviert hat. Ein zu frühes los laufen führt zu einer Zeitstrafe von 15 Sekunden, pro fehlender Wiederholung.
- Gewicht + Wiederholungen + Höhe des Ziels:

Kategorie	Gewicht	Wdh.	Höhe
Kat. 1	2kg	20	3m
Kat. 2	2kg	40	3m
Kat. 3	2kg	60	3m

IV. Allgemeine Hinweise

Umkleiden/Toiletten

- ✓ Umkleideräume, sichere Aufbewahrungsmöglichkeiten sowie Toiletten stehen am Veranstaltungsort zur Verfügung.

Aufwärbereich

- ✓ Ein ausgewiesener Warm-Up-Bereich mit wettkampfrelevantem Equipment steht allen TN, zur Verfügung, der Zutritt ist ausschließlich Teilnehmern gestattet.

Startbereich / Startzone

- ✓ Zehn Minuten vor der Startzeit müssen sich die Teilnehmer im Startbereich einfinden, um offizielle Anweisungen zum Rennstart zu erhalten.

V. Helfer + Equipment

Helfer:

Pro Station werden 3x Helfer benötigt + 1x Trainer LSV/DSV. Die Helfer fungieren gleichzeitig als Kampfrichter. Die Trainer sind unterstützend tätig.

Equipment incl. Trainingsstationen

- 15x SkiErg Concept2
- 15x Ruder Ergometer Concept2
- Medizinbälle
 - 25x 2kg (Wallball + Med Ball Slam)
 - 15x 4kg
 - 15x 6kg
- Kettle Bells
 - 25x 8kg
 - 25x 16kg
- Sand Bag (Power Bag)
 - 15x 5kg
 - 15x 10kg
 - 15x 20kg
- 15x Zugschlitten incl. Zugseil (Sled Pull)
- 65x 20kg Gewichtscheiben (Sled Pull)

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, Streckenlängen, Gewichte und Wiederholungszahlen sowie weitere wettkampfrelevante Vorgaben anzupassen, sofern dies aus organisatorischen, sicherheitsrelevanten oder unvorhersehbaren Gründen erforderlich ist. Alle Änderungen werden den Teilnehmenden so früh wie möglich bekannt gegeben.