

THE NEW ATHLETE GENERATION

12.-13.09.2026

Willkommen zum offiziellen Rulebook der STARTERS GAMES 2026.

Dieses Dokument ist der verbindliche Leitfaden für alle Athlet:innen, Judges, Volunteers und Organisator:innen.

Es definiert sämtliche Wettkampfregeln, Bewegungsstandards, Sicherheitsvorgaben und organisatorischen Abläufe und bildet die Grundlage für faire, transparente und sichere Wettkampfbedingungen für alle Teilnehmenden.

1. Allgemeine Regeln

1.1 Fairness & Sportsmanship

- Alle Athlet:innen sind verpflichtet, sich während der gesamten Competition sportlich, fair und respektvoll zu verhalten.
- Unsportliches Verhalten kann je nach Schwere des Verstoßes zu Verwarnungen, Zeitstrafen oder Disqualifikation führen.
- Jegliches Verhalten, das die Integrität des Wettkampfs beeinträchtigt – insbesondere bewusstes Täuschen, Manipulation von Equipment oder respektloses Verhalten gegenüber Judges, Volunteers oder anderen Athlet:innen – wird nicht toleriert.

1.2 Sicherheitsregeln

- Alle Athlet:innen sind verpflichtet, den Sicherheitsanweisungen des Organisationsteams jederzeit Folge zu leisten.
- Equipment darf ausschließlich bestimmungsgemäß und gemäß den Workout-Vorgaben verwendet werden.
- Das Betreten gesperrter Bereiche (z. B. Backstage-, Judge- oder Equipment-Zonen) ist nicht gestattet.

1.3 Kommunikation

- Offizielle Informationen und Ankündigungen erfolgen ausschließlich über das Organisationsteam.
- Fragen zum Regelwerk oder zu Bewegungsstandards sind vor Beginn des Events zu klären.
- Diskussionen über Judge- oder Organisationsentscheidungen während eines laufenden Heats sind untersagt.

2. Registrierung und Teilnahme

2.1 Anmeldung

- Die Teilnahme an den Starters Games erfordert eine vorherige Registrierung.
- Der Check-in erfolgt am Wettkampftag gemäß dem veröffentlichten Zeitplan.
- Die Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich.
- Der Veranstalter behält sich das Recht vor, Athlet:innen vom Event auszuschließen, sofern die in Abschnitt 6.2 genannten Teilnahmevoraussetzungen nicht erfüllt werden.
- Die Anmeldung zu einer Division erfolgt auf Grundlage der Selbsteinschätzung der Athlet:innen.
- Der Veranstalter behält sich ausdrücklich das Recht vor, die gemeldete Division vor dem Wettkampf zu überprüfen und Athlet:innen bei offensichtlich unpassendem Leistungsniveau in eine andere Division umzuteilen oder vom Wettkampf auszuschließen.
- Diese Entscheidung erfolgt im Sinne eines fairen und ausgeglichenen Wettkampfs und ist endgültig.

2.2 Startberechtigung

- Startberechtigt sind ausschließlich Athlet:innen mit bestätigtem Check-in.
- Jede:r Athlet:in muss vor Wettkampfbeginn das Haftungsformular unterzeichnen.
- Athlet:innen sind selbst dafür verantwortlich, ihre Heat-Zeiten zu kennen und sich rechtzeitig am Competition Floor einzufinden.

3.3 Divisionen

- Die Starters Games werden in folgenden Divisionen ausgetragen:
Starters/Intermediate
- Die Anforderungen, Bewegungsstandards und Belastungen der jeweiligen Divisionen sind in Abschnitt 6 definiert.
- Ein Wechsel der Division nach Veröffentlichung der Startliste ist nicht möglich.
- Mit der Anmeldung bestätigen Athlet:innen, dass sie die Anforderungen ihrer Division erfüllen.

3. Wertungssystem

3.1 Scoring

- Jedes Workout wird gemäß den im Rulebook definierten Standards bewertet.

- Die Wertung erfolgt entweder anhand der Platzierung oder anhand der absolvierten Wiederholungszahl – abhängig vom jeweiligen Workout-Format.
- Bei Workouts mit Time Cap entscheidet die erreichte Wiederholungszahl über die Platzierung. Bei gleichem Ergebnis kommen definierte Tie-Break-Elemente zur Anwendung.

3.2 Tie-Break

- Ein Tie-Break wird ausschließlich angewendet, wenn zwei oder mehr Athlet:innen nach regulärer Wertung gleich platziert sind.
- Tie-Breaks können in Form von Zeitwertungen, zusätzlichen Wiederholungen oder vorab definierten Vorrangregeln erfolgen.
- Die konkrete Tie-Break-Regel wird workoutspezifisch festgelegt.
- Ein Tie-Break kann nicht separat bestritten oder eingefordert werden.

3.3 No Reps

- Wiederholungen, die nicht den festgelegten Bewegungsstandards entsprechen, werden als No Rep gewertet.
- No Reps zählen nicht zur Wertung und müssen korrekt wiederholt werden.
- Judges kommunizieren No Reps klar und unmittelbar.
- Diskussionen über No Reps während eines laufenden Heats sind untersagt.

4. Judges

4.1. Aufgabe der Judges

- Überwachung der korrekten Ausführung aller Bewegungen gemäß den definierten Bewegungsstandards.
- Zählen und Dokumentieren der gültigen Wiederholungen.
- Durchsetzung der Bewegungsstandards während des gesamten Workouts.
- Judges sind berechtigt, Athlet:innen aus Sicherheitsgründen zu stoppen, wenn eine akute Gefahr für sie selbst oder andere besteht.
- Klare und unmittelbare Kommunikation mit Athlet:innen während des Workouts (z. B. bei No Reps, Time Warnings oder Sicherheitsanweisungen).

4.2 Befugnisse der Judges

- Judges sind berechtigt, Wiederholungen (No Reps) abzuerkennen.
- Bei schweren oder wiederholten Regelverstößen informieren Judges den Headjudge.
- In Rücksprache mit dem Headjudge können Judges Athlet:innen bei Sicherheitsverstößen oder unsportlichem Verhalten aus einem laufenden Workout nehmen.

4.3 Headjudge

- Der Headjudge ist die finale Entscheidungsinstanz der Competition.
- Er oder sie ist verantwortlich für:
 - die Überwachung und Koordination aller Judges,

- die Klärung von Protesten und Regelrückfragen,
- die Interpretation des Rulebooks,
- Entscheidungen über Zeitstrafen, Disqualifikationen und sonstige Sanktionen.
- Entscheidungen des Headjudges sind endgültig und nicht anfechtbar.

5. Bewegungsstandards

5.1 Allgemeine Standards

- Die Bewegungsstandards werden vor Beginn des Events veröffentlicht.
- Athlet:innen sind selbst dafür verantwortlich, die geltenden Bewegungsstandards zu kennen und einzuhalten.
- Bei Unklarheiten zu Bewegungsstandards ist vor dem jeweiligen Heat Rücksprache mit einem Judge oder dem Headjudge zu halten.
- Die Divisionen orientieren sich an gängigen deutschen CrossFit-Wettkämpfen und sind so gestaltet, dass sie leistungsgerecht, nachvollziehbar und sicher sind.

5.2 Typische Bewegungsanforderungen

Die folgende Übersicht dient der Orientierung. Die finalen Standards und Workouts werden gesondert veröffentlicht.

Starters:

Jumping Pull-Ups, Knee Raises, Single Unders, Half Wall Walks, Dumbbell F 10 kg / M 15 kg, Wall Balls F 6 kg / M 9 kg, Kettlebell F 12 kg / M 20 kg, Box Step-Ups, Clean & Jerk F 30 kg / M 40 kg, Deadlift F 40 kg / M 60 kg

Intermediate:

Pull-Ups, Toes-to-Bar, Double Unders (at least 1 teammate), Wall Walks, Dumbbell F 15 kg / M 22.5 kg, Wall Balls F 6 kg / M 9 kg, Kettlebell F 16 kg / M 24 kg, Box Jumps, Clean & Jerk F 40 kg / M 60 kg, Snatch F 30 kg / M 40 kg, Deadlift F 60 kg / M 80 kg

6. Equipment

6.1 Bereitstellung

- Sämtliches für den Wettkampf relevantes Equipment wird ausschließlich vom Veranstalter bereitgestellt.
- Persönliches Equipment ist nur in definiertem Umfang erlaubt:
 - Grips
 - Springseil
 - Gewichthebergürtel
- Eigene Geräte wie Kettlebells, Langhanteln, Gewichtswesten oder ähnliche Trainingshilfen sind nicht erlaubt.

6.2 Verbotene Hilfsmittel

- Haftmittel jeglicher Art (z. B. Sprays oder Flüssigchalk).

- Hilfsmittel, die einen leistungssteigernden Vorteil verschaffen (z. B. Powerlifting-Anzüge, Zughilfen).
- Mechanische oder elektronische Hilfsmittel, die das Bewegungsmuster oder die Leistung beeinflussen, sind untersagt.

7. Zeitplan & Ablauf

7.1 Pünktlichkeit

- Athlet:innen müssen pünktlich zum Staging-Bereich erscheinen.
- Bei verspätetem Erscheinen verfällt die Startberechtigung für das jeweilige Workout.
- Startzeiten und Staging-Informationen werden über Circle21 bekannt gegeben.

7.2 Warm-up Area

- Die Warm-up Area darf ausschließlich von Athlet:innen betreten werden.
- Das dort bereitgestellte Equipment ist fair mit anderen Athlet:innen zu teilen.
- Coaches dürfen die Warm-up Area nicht betreten.

7.3 Heat-Struktur

- Die Heat-Einteilung erfolgt durch das Organisationsteam.
- Änderungen im Heat-Plan können jederzeit vom Organisationsteam vorgenommen werden.
- Ein Tausch von Startplätzen unter Athlet:innen ist nicht erlaubt.

7.4 Siegerehrung

- Die Siegerehrung für alle Divisionen (Starters Division und Intermediate Division) findet gemeinsam am Sonntag statt.
- Die genaue Uhrzeit der Siegerehrung wird im Rahmen des Events bekannt gegeben.

8. Proteste & Beschwerden

8.1 Einreichen eines Protests

- Proteste müssen innerhalb von 10 Minuten nach Ende des jeweiligen Heats eingereicht werden.
- Ausschließlich Teamcaptains sind berechtigt, Proteste einzureichen.
- Proteste müssen sich auf konkrete Regel- oder Entscheidungssituationen beziehen. Subjektive Empfindungen oder Unzufriedenheit mit der eigenen Leistung sind kein Protestgrund.

8.2 Entscheidungsfindung

- Der Headjudge prüft relevante Judge-Notizen, Organisationsinformationen und ggf. Videomaterial.
- Die Entscheidung des Headjudges ist final und nicht anfechtbar.

- Bei unklaren Situationen wird zugunsten der Sicherheit und Regeltreue entschieden – nicht zugunsten der Performance.

9. Gründe für Zeitstrafen, Rep-Abzüge oder Disqualifikation

- Unsportliches Verhalten.
- Gefährdung anderer Athlet:innen, Judges oder Volunteers.
- Sabotage oder Manipulation von Equipment.
- Missachtung der festgelegten Bewegungsstandards.
- Missachtung oder Verweigerung von Judge-Anweisungen führt zur sofortigen Disqualifikation.

10. Sicherheit & Erste Hilfe

- Während des gesamten Events sind Sanitäter vor Ort.
- Athlet:innen sind verpflichtet, Verletzungen oder gesundheitliche Probleme unverzüglich zu melden.
- Bei akuter Gesundheitsgefährdung erfolgt der sofortige Wettkampfabbruch für die betroffene Person.
- Athlet:innen dürfen nach medizinischer Empfehlung nicht weiter antreten, auch wenn sie dies selbst möchten.

11. Foto- & Videoaufnahmen

- Der Veranstalter ist berechtigt, während des Events Foto- und Videoaufnahmen anzufertigen.
- Diese Aufnahmen dürfen für Social Media, Marketing und Promotion verwendet werden.
- Mit der Teilnahme erklären sich alle Athlet:innen automatisch mit der Nutzung einverstanden.

12. Schlussbestimmungen

- Der Veranstalter behält sich das Recht vor, Änderungen am Regelwerk jederzeit vorzunehmen, sofern dies zur ordnungsgemäßen Durchführung des Events erforderlich ist.
- Mit der Teilnahme bestätigen alle Athlet:innen, die Kenntnis und Anerkennung des gesamten Regelwerks.
- Bei Regelkonflikten oder Auslegungsfragen hat die Entscheidung des Headjudges Vorrang.