

ELDENA CALISTHENICS COMPETITION 2025

 **03. August 2025**

 **10:00 AM**

 **Strandbad Eldena**

 **[hsp_gesundeuni_hgw](#)**

Anmeldung :

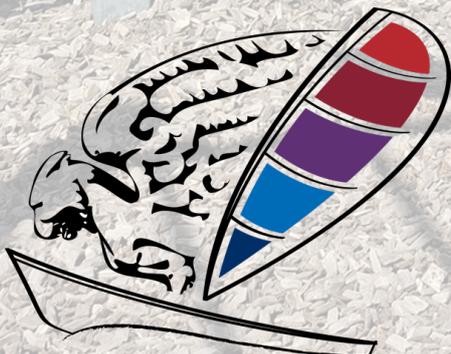


SCAN ME

Programm:



SCAN ME



HOCHSCHULSPORT
UNIVERSITÄT GREIFSWALD

UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456



Sparkasse
Vorpommern

Anmeldung hier:



SCAN ME

ELDENA CALISTHENICS COMPETITION 2025

Programm

- 10:00-10:30** Begrüßung und Programmablauf
- 10:30-12:00** Endurance Competition Qualifier
- 12:00-12:30** Hang & PullUp Challenge
- 12:30-13:15** Mittagspause
- 13:15-14:45** Competition Semifinale
- 14:45-15:00** Handstand Challenge
- 15:00-16:30** Competition Finale
- 16:30-17:00** Siegerehrung und Preisverleihung

 **03. August 2025**

 **10:00 AM**

 **Strandbad Eldena**



HOCHSCHULSPORT
UNIVERSITÄT GREIFSWALD

UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456



 **Sparkasse
Vorpommern**

Anmeldung hier:



SCAN ME

ELDENA CALISTHENICS COMPETITION 2025 FAQ

Wer darf teilnehmen?

Jede*r kann an der Competition teilnehmen und die Qualifikationsübungen sowie die Challenges mitmachen. Das Anmeldeportal des Hochschulsports ist auch für Personen geöffnet, die nicht an der Universität studieren oder arbeiten.

Teilnahmegebühr & Anmeldung

Es gibt keine Teilnahmegebühr für die Competition. Die Anmeldung erfolgt über die Website des Hochschulsports unter der Kategorie „Aktuelles Kursprogramm“ oder über den QR-Code im Flyer. Bitte meldet euch nur an, wenn ihr euch sicher seid, dass ihr auch teilnehmen könnt, damit wir die Teilnehmerzahl besser einschätzen können.

Übungen

Zur Qualifikation werden typische Calisthenics-Übungen durchgeführt. Der Ablauf und die Übungen der Finalrunden sind in diesem Flyer oder auf der Website des Hochschulsports einsehbar.

Zuschauer

Bringt gerne Freunde und Familie mit, die euch bei der Competition anfeuern. Zuschauer können auch an den Challenges teilnehmen, die zwischen den Qualifikations- und Finalrunden stattfinden.

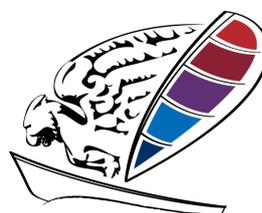
Preise

Für die Gewinner*innen der Finalrunden und Challenges gibt es Preise von Gornation, Thenx, SWA und Gymshark zu gewinnen.

 **03. August 2025**

 **10:00 AM**

 **Strandbad Eldena**



HOCHSCHULSPORT
UNIVERSITÄT GREIFSWALD

UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456



 **Sparkasse
Vorpommern**

Anmeldung hier:



SCAN ME

ELDENA CALISTHENICS COMPETITION 2025

Regeln

Qualifikation

Alle Athlet*innen absolvieren innerhalb einer Minute so viele Wiederholungen wie möglich einer bestimmten Übung. Anschließend werden Punkte entsprechend der Platzierung unter allen Teilnehmer*innen vergeben. Nachdem alle Qualifikationsübungen von allen Teilnehmer*innen absolviert wurden, entscheidet die individuelle Gesamtpunktzahl darüber, ob man sich für das Halbfinale oder Finale qualifiziert.

Finalrunden(Duell)

In den Finalrunden treten immer zwei Athlet*innen gleichzeitig gegeneinander an. Die Übungen müssen in der festgelegten 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.

 **03. August 2025**

 **10:00 AM**

 **Strandbad Eldena**



HOCHSCHULSPORT
UNIVERSITÄT GREIFSWALD

UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456



 **Sparkasse
Vorpommern**

Anmeldung hier:



SCAN ME

ELDENA CALISTHENICS COMPETITION 2025

Final Drills

Finale Damen:

ToesToBar x10
PushUp x20
Squat +10kg x40
PullUp x15

ToesToBar x5
PushUp x20
Squat +10kg x30
PullUp x10

ToesToBar x5
PushUp x10
Squat +10kg x20
PullUp x5

Semifinale Damen:

LegRaise x10
PushUp x20
Squat+10kg x20
PullUps (Support Band) x10

LegRaise x5
PushUp x15
Squat +10kg x15
PullUps (Support Band) x10

LegRaise x5
PushUp x10
Squat +10kg x10
PullUp x5

 **03. August 2025**

 **10:00 AM**

 **Strandbad Eldena**



HOCHSCHULSPORT
UNIVERSITÄT GREIFSWALD

UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456



 **Sparkasse
Vorpommern**

Anmeldung hier:



SCAN ME

ELDENA CALISTHENICS COMPETITION 2025

Final Drills

Finale Herren:

MuscleUp x 10
Dip +15kg x 20
PullUp+15kg x 15
Squat+20kg x 40
PushUp+15kg x 25

MuscleUp x 7
Dip+15kg x 20
PullUp+15kg x 10
Squat+20kg x 40
PushUp +15kg x 25

MuscleUp x 5
BarDip x 10
Squat+20kg x 40
PushUp+15kg x 25
PullUp(unbroken) x 10

Semifinale Herren:

MuscleUp x5
BarDip x 15
PullUp+10kg x 10
Squat+20kg x 25
PushUp x 25

MuscleUp x 3
BarDip x 10
PullUp+10kg x 7
Squat+20kg x 25
PushUp x 25

MuscleUp x1
BarDip x 5
Squat+20kg x 25
PushUp x 20
PullUp(unbroken) x 7

 **03. August 2025**

 **10:00 AM**

 **Strandbad Eldena**



HOCHSCHULSPORT
UNIVERSITÄT GREIFSWALD

UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456



 **Sparkasse
Vorpommern**