

Ninja-Sport Regelwerk für Deutschland

Herausgegeben von der IG Ninja-Sport n.e.V., Copyright 2024

Version 1.1 vom 17.09.2024



Autoren: Alexander Wernet, Bastian Hauk, Christian Balkheimer, Frank Schmidpeter, Hannah Mees, Luca Kruger, Stefan Angermeier, Steffen Moritz, Yasin El Azzazy

Verzeichnis

Verzeichnis.....	1
Präambel.....	4
Intention.....	4
Grundsätze.....	4
Gendersensibler Sprachgebrauch.....	4
1. Grundregeln.....	5
1.1. Allgemeines und wettkampfspezifisches Regelwerk.....	5
1.1.1. Kommunikation der Regeln.....	5
1.1.2. Geltung und Regeländerungen.....	5
1.2. Teilnehmerkreis.....	5
1.2.1. Ausschluss von Athleten.....	5
1.2.2. Ausschluss zum Schutz der Gesundheit.....	6
1.2.3. Teilnahmeverbot für Veranstalter und Helfer.....	6
1.4. Schiedsrichter.....	6
1.5. Einspruch Regelung.....	6
1.5.1. Anfechtungen des eigenen Laufs.....	6
1.5.2. Anfechtung fremder Läufe.....	7
1.6. Behinderung und Vorteilsnahme.....	7
1.6.1. Hilfsmittel.....	7
1.6.2. Behinderungen und Wiederholungsläufe.....	7
1.6.3. Tipps durch Organisatoren.....	7
2. Sicherheit.....	8
2.1. Verantwortung.....	8
2.2. Plattformen.....	8
2.3. Fallschutz.....	8
3. Wettkampfablauf.....	9
3.1. Starterliste.....	9
3.2. Startreihenfolge.....	9
3.3. Verhinderung.....	9
3.4. Warm-Up.....	9
3.5. Änderungen im Ablauf.....	9
3.6. Einweisung in die Hindernisse.....	10
4. Ausschreibung und Meldung.....	10
4.1. Fristen.....	10
4.2. Ausschreibung.....	10
4.2. Wildcards.....	10
5. Wettkampfmodi.....	11
5.1. Auswahl des Modus.....	11

5.1. Rundendauer.....	11
5.2. Zeitstrafen/Boni.....	11
5.3. Anzahl der Versuche.....	11
5.4. Testen der Hindernisse.....	11
5.4.1. Testverbot.....	12
5.4.2. Erlaubtes Testen der Hindernisse.....	12
6. Divisionen.....	12
6.1 Definition Divisionen.....	12
6.2. Altersklassen überspringen.....	13
6.3. Preise.....	13
7. Start / Landeplattform.....	13
7.1. Definition Plattformen.....	13
7.2. Einstieg.....	13
7.3. Ausstieg.....	14
7.4. Zonen.....	14
8. Hindernisse.....	14
8.1. Hindernis Definition.....	14
8.2. Nutzung.....	14
8.3. Tabuzonen.....	15
8.4. Störende Objekte.....	15
8.5. Spezifische Hindernis Regeln.....	15
8.6. Gestaltung von Hindernissen.....	15
8.7. Absolvierungs Bedingungen.....	16
8.8. Restpoints.....	16
8.9 Checkpoints.....	16
9. Zeitmessung.....	16
9.1. Anwendungsbereich.....	16
9.2 Startsignal.....	16
9.3. Fehlstart.....	17
9.4. Zeitmessung.....	17
9.5. Stoppen der Zeitmessung.....	17
10. Ergebnisse.....	17
10.1. Endwertung.....	17
10.2. Geteilte Plätze.....	17
10.3. Ende des Wettkampfes.....	18
10.4. Bekanntgabe.....	18
10.5. Einspruch.....	18
10.6. Übermittlung der Ergebnisse.....	18
11. Anti-Doping.....	18
12. Begriffsdefinitionen / Glossar.....	19

Anhang 1.....	20
IGN Modus Definitionen.....	20
1. Classic Stage.....	20
2. Bambini & Kids Stage.....	20
3. Duell Stage.....	21
4. Speed Stage.....	21
5. Burnout Stage.....	21
6. Skill Stage.....	22
7. Skill Challenge.....	22

Präambel

Eine der zentralen Aufgaben der 2024 als Verein gegründeten Interessengemeinschaft Ninja-Sport in Deutschland (IG Ninja-Sport n.e.V.) ist, ein zentrales Regelwerk für den Ninja-Sport in Deutschland zu schaffen. Unter der Leitung Christian Balkheimers entwickelten die Autoren diese erste Version eines Regelwerks. Es basiert auf bestehenden Regelwerken, unter anderem des Internationalen Verbandes FISO und der World Ninja League. Den größten Teil der Inhalte trugen die Autoren aus eigener Erfahrung als Athleten und Veranstalter bei.

Intention

Das Regelwerk hat das Ziel, den Ninja-Sport in Deutschland zu definieren und eine einheitliche Basis für Wettkämpfe zu schaffen. Die IG Ninja-Sport bietet das Dokument allen Veranstaltern von Ninja-Sport Events zur Nutzung und Umsetzung an.

Grundsätze

Das Regelwerk verfolgt und basiert auf diesen Werten:

- Fairness
- Sicherheit
- Transparenz
- Einfachheit
- Einheitlichkeit
- Qualität

Weitere Grundsätze sind:

- Die Komplexität des Regelwerks sollte nur so hoch sein, wie nötig, und so niedrig wie möglich.
- Die Einschränkungen für Veranstalter und Stage-Setter sollen so klein wie möglich sein, unnötig komplizierte Stages sollen vermieden werden.
- Die Entwicklungsfähigkeit des Ninja-Sports soll durch das Regelwerk nicht eingeschränkt werden.
- Die Anwendbarkeit des Regelwerks soll für Wettkämpfe von Anfängern, Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Spitzensportlern gleichermaßen gelten.
- Die von Athleten wahrgenommene Qualität von Wettkämpfen und Stages soll verbessert werden.

Gendersensibler Sprachgebrauch

Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Regelwerk das generische Maskulinum verwendet. Die in diesem Dokument verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

1. Grundregeln

1.1. Allgemeines und wettkampfspezifisches Regelwerk

Dieses Regelwerk definiert allgemeine Grundsätze für Wettkämpfe im Ninja-Sport. Zusätzlich muss vom Veranstalter eines Wettkampfs ein spezifisches Regelwerk erstellt werden, welches u.a. Regularien für den Ablauf und den Modus des Wettkampfes sowie wettkampfspezifische Hindernis-Regeln festlegt. Im spezifischen Regelwerk müssen vor allem folgende Regeln definiert werden:

[1.5.](#); [1.5.2.](#); [1.6.1.](#); [3.5.](#); [5.](#); [6.](#); [7.2.](#); [8.](#); [9.5.](#); [10.1.](#); [10.2.](#)

1.1.1. Kommunikation der Regeln

Der Veranstalter muss das spezifische Regelwerk den Athleten nach Anmeldeschluss, rechtzeitig vor sowie während des Wettkampfs jederzeit digital und zusätzlich vor Ort schriftlich zugänglich machen. Der Veranstalter muss das allgemeine Regelwerk den Athleten nach Anmeldeschluss und mindestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn digital zur Verfügung stellen. Dies kann über die Kommunikation des Links zur aktuellen Version des IGN-Regelwerks geschehen.

1.1.2. Geltung und Regeländerungen

Das Regelwerk muss für alle Athleten einer Division gleich gelten. Ändert der Veranstalter wettkampfspezifische Hindernis-Regeln während des Wettkampfes aus gutem Grund, muss er sicherstellen, dass für bereits gestartete Athleten keine Nachteile entstehen. Sollten sich aus Fragen bei der Einweisung Ergänzungen ergeben, muss der Veranstalter diese Änderungen allen anwesenden Athleten mitteilen. Der Veranstalter muss alle Änderungen schriftlich erfassen und allen Athleten zugänglich machen.

1.2. Teilnehmerkreis

1.2.1. Ausschluss von Athleten

Der Veranstalter darf keinen Athleten aus persönlichen Gründen von einem Wettkampf ausschließen. Der Veranstalter darf keinen Athleten wegen dessen Geschlecht, Rasse, ethnischer Zugehörigkeit, Religion, sexueller Orientierung, sozialem Status, körperlichen oder geistigen Fähigkeiten von einem Wettkampf ausschließen.

1.2.2. Ausschluss zum Schutz der Gesundheit

Der Schutz der Gesundheit und Sicherheit der Athleten steht an erster Stelle. Wenn die Teilnahme eines Athleten an einem Wettkampf das Risiko schwerwiegender gesundheitlicher Probleme birgt, darf der Veranstalter diesen Athleten zu dessen Schutz vom Wettkampf ausschließen. Gründe hierfür können offensichtliche Verletzungen, ein eindeutig schlechter Fitnesszustand sein, oder wenn der Athlet offensichtlich unter dem Einfluss von bewusstseinsverändernden Substanzen steht.

1.2.3. Teilnahmeverbot für Veranstalter und Helfer

Personen, die als Veranstalter fungieren, sowie Helfer, die aktiv an der Planung und Umsetzung eines Wettkampfes beteiligt sind, wie z.B. Schiedsrichter oder Stage-Setter dürfen nicht selbst am eigenen Wettkampf starten, wenn ihnen dadurch ein Vorteil für den Wettkampf entsteht.

1.4. Schiedsrichter

Der Veranstalter ist für die Benennung von Schiedsrichtern verantwortlich.

Über die Einhaltung des Regelwerkes entscheiden ein oder mehrere Schiedsrichter. Bei mehreren Schiedsrichtern muss der Veranstalter einen Hauptschiedsrichter bestimmen, welcher die Entscheidungshoheit hat.

Es ist mindestens ein Schiedsrichter pro aktivem Athlet in einer Stage erforderlich (abhängig vom Zeitmesssystem siehe Regel [9.4.](#)).

1.5. Einspruch Regelung

Einsprüche oder Anfechtungen von Schiedsrichterentscheidungen sind grundsätzlich erlaubt. Das Recht zur Anfechtung haben ausschließlich Athleten.

Der Veranstalter muss in der Wettkampf spezifische Ausschreibung regeln, bei welcher als Schiedsrichter geltender Person ein anfechtender Athlet die Anfechtung einreichen kann.

1.5.1. Anfechtungen des eigenen Laufs

Zweifelt ein Athlet eine Entscheidung des (Haupt-)Schiedsrichters an, hat er das Recht einen Einspruch einzulegen. Das Recht zur Anfechtung von Schiedsrichter-Urteilen verfällt 5 Minuten nach Beendigung des betreffenden Laufes. Nach Erklärung des Einspruchs hat der Athlet 10 Minuten Zeit, einen entsprechenden Nachweis zu erbringen. In jedem Fall steht der Athlet in der Beweis-Schuld. Der Schiedsrichter muss die Anfechtung anhören. Der Schiedsrichter kann aufgrund einer Anfechtung seine Entscheidung nach eigenem sportlichen Ermessen ändern. Diese überprüfte Entscheidung ist endgültig, eine höhere sportliche Instanz existiert nicht.

1.5.2. Anfechtung fremder Läufe

Jeder Athlet kann die (Haupt-)Schiedsrichterentscheidung zu Läufen anderer Athleten anfechten. Der Veranstalter darf für die Anfechtung fremder Läufe vom anfechtenden Athlet eine erstattbare finanzielle Gebühr erheben. Fällt die Entscheidung zu Gunsten des anfechtenden Athleten, wird die Gebühr erstattet. Falls der Veranstalter eine Gebühr erhebt, ist diese im spezifischen Regelwerk festzuhalten.

1.6. Behinderung und Vorteilsnahme

Es ist Athleten verboten, andere Athleten vorsätzlich zu behindern oder sich durch regelwidrige oder verbotene Mittel oder Handlungen einen Vorteil zu verschaffen.

1.6.1. Hilfsmittel

Der Veranstalter muss in der Wettkampf spezifischen Regelung die zulässigen Hilfsmittel definieren. Mögliche zulässige Hilfsmittel sind Chalk, Liquid Chalk, Handschuhe und Tape. Andere Mittel und Methoden, die funktionelle Hilfe bei der Überwindung der Hindernisse bieten, sind verboten.

1.6.2. Behinderungen und Wiederholungsläufe

Wird der Lauf eines Athleten durch z.B. einen technischen Defekt, nicht zurückgesetztem Hindernis, Behinderung durch Personen (Schiedsrichter, Kameramann, Zuschauer etc.) behindert oder unterbrochen, kann der Schiedsrichter dem Athleten einen Wiederholungslauf gewähren. Der Wiederholungslauf beginnt nach einer vom Veranstalter in den Wettkampf spezifischen Regeln definierten, angemessenen Pause. Der Athlet muss unmittelbar nach der Schiedsrichterentscheidung auf Gewähr eines Wiederholungslaufes entscheiden, ob er seinen Lauf wiederholen will. Wenn es durch die Behinderung lediglich zu einer Erhöhung der Gesamtzeit des Laufs gekommen ist, steht es dem Athlet frei, auf einen gewährten Wiederholungslauf zu verzichten und die gemessene Zeit mit Störung zu akzeptieren. Wenn ein Athlet einen Vorteil durch eine Behinderung oder Störung erlangt hat, so muss der Lauf wiederholt werden.

1.6.3. Tipps durch Organisatoren

Personen, die für die Durchführung der Veranstaltung verantwortlich sind (z.B. Stage-Setter, Resetter, Moderatoren, Schiedsrichter, Veranstalter) ist es verboten, Tipps und Anweisungen jeglicher Art zu geben, welche Athleten die Bewältigung des Parcours erleichtern. Ausnahme: Die Tipps oder Anweisungen basieren auf Informationen, die allen Athleten einer Division gleichermaßen zugänglich sind.

2. Sicherheit

2.1. Verantwortung

Der Veranstalter muss dafür sorgen, dass Hindernisse beim Wettkampf so gestaltet sind, dass kein fahrlässiges Verletzungsrisiko für die Athleten besteht. Dazu gehören unter anderem ausreichender Fallschutz, Stabilität der Hindernisse und die Vermeidung von potenziellen Gefahrenquellen. Als Richtlinien hierfür können verschiedene Normen herangezogen werden, welche den Merkmalen des Ninja-Sports am nächsten kommen (z.B. Bouldern und Parkour). Aktuell existiert noch keine spezifische Ninja-Norm. Veranstalter sind angehalten, nach bestem Wissen und Gewissen zu handeln und im Zweifel höhere Sicherheitsmaßnahmen zu treffen, als die Mindestanforderung gängiger aktueller Normen vorschreibt, um Veranstaltungen und Wettkämpfe so sicher wie möglich zu gestalten. Wenn ein Athlet aus sicherheitstechnischen Gründen Bedenken hat, an einem Wettkampf zu starten, so muss diesem ein Recht auf Erstattung der Startgebühren eingeräumt werden.

2.2. Plattformen

Das Landen auf einer Plattform muss sicher möglich sein. Plattformen müssen so aufgebaut werden, dass sie nicht kippen oder rutschen können.

2.3. Fallschutz

Bei der Wahl des Fallschutzes muss die maximale Fallhöhe sowie das Sturzrisiko der abverlangten Bewegung in Betracht gezogen werden.

Im Ninja-Sport sind unter anderem Landungen auf dem Rücken oder Bauch üblich und es müssen dementsprechend Fallschutz Arten gewählt werden, die für diese Art von Sturz geeignet sind. Ein Athlet darf sich keine Verletzung aufgrund der Dicke oder der Art des Materials des Fallschutzes zuziehen können, auch wenn dies im Zweifelsfall bedeutet, mehr Fallschutz zu verwenden als von aktuellen Normen vorgeschrieben.

Dazu gehört auch die Platzierung des Fallschutzes, damit alle Sturzbereiche ausreichend abgedeckt sind und keine Stolperfallen oder Lücken entstehen.

Wird eine Fallhöhe überschritten, die für Bodenmatten zulässig ist, müssen Hindernisse entsprechend besonders abgesichert werden (z.B. Wasserbecken, Fangnetze, Luftkissen oder Sicherung durch Kletterseil/Auto Belay)

Wenn ein Athlet auf zusätzlichen Fallschutz besteht, muss der Veranstalter im Rahmen seiner Möglichkeiten den Fallschutz erhöhen.

Das Grundsicherheitskonzept darf nur erhöht, aber nicht reduziert werden. Eine Anpassung darf jederzeit, auch während der Veranstaltung, durchgeführt werden. Die Wiederholung eines einzelnen Laufes nach und aufgrund einer Anpassung der Sicherheitsmaßnahmen ist nicht möglich.

2.4. Erste-Hilfe

Der Veranstalter muss einen Ersthelfer benennen. Der Ersthelfer muss Volljährig sein und mindestens einmal in seinem Leben einen Erste-Hilfe-Schein absolviert haben. Der Veranstalter muss einen vollständig bestückten und gültigen Erste-Hilfe-Koffer bereitstellen.

3. Wettkampfablauf

3.1. Starterliste

Der Veranstalter muss rechtzeitig vor und jederzeit während eines Wettkampfes den Athleten die Starterliste zugänglich machen.

3.2. Startreihenfolge

Der Veranstalter muss die Startreihenfolge der Athleten in der ersten Runde eines Wettkampfs nach dem Zufallsprinzip oder vorhergehender Qualifikation festlegen. Besteht ein Wettkampf aus mehreren Runden, muss die Startreihenfolge der fortgeschrittenen Runden einer nachvollziehbaren Logik folgen. Ein Athlet kann nach stattgegebenen Antrag beim Veranstalter in begründeten Ausnahmefällen an vorgezogener Position früher starten, wenn dadurch andere Athleten keinen Nachteil haben.

3.3. Verhinderung

Erscheint ein Athlet nicht rechtzeitig zu seiner vorgesehenen Startzeit, liegt es im Ermessen des Veranstalters, seine Startposition anzupassen. Athleten müssen bei Verhinderung oder Verzögerung selbständig den Veranstalter informieren, ansonsten erlischt die Starterlaubnis mit Beginn des Wettkampfes. Sofern alle anderen Athleten die aktuelle Runde bereits abgeschlossen haben, ist ein Nachholen nicht mehr möglich.

3.4. Warm-Up

Der Veranstalter muss den Athleten einen Sportart üblichen Bereich zum Aufwärmen zur Verfügung stellen. Der Veranstalter muss jedem Athleten vor Beginn seines Laufs eine Aufwärmzeit von mindestens 15 Minuten einräumen.

3.5. Änderungen im Ablauf

Der Veranstalter muss auf eventuelle Veränderungen des Parcours vorbereitet sein. Das umfasst möglichst gleichwertige Ersatz-Hindernisse bei Beschädigung oder Defekt. Der Veranstalter muss vorab im spezifischen Regelwerk festlegen, welche Regelungen greifen, sollte ein normaler Wettkampfablauf gestört, oder frühzeitig beendet werden (z.B. durch Wetter, Defekte, Verletzungen).

3.6. Einweisung in die Hindernisse

Der Veranstalter muss die Athleten über die Abfolge und spezifischen Regularien der Hindernisse eines Wettkampfs im Rahmen einer Einweisung informieren. Die Einweisung kann vorab digital erfolgen, oder in Präsenz vor Wettkampfbeginn am Wettkampfort. Der Veranstalter muss den Athleten die Möglichkeit geben, Fragen zu stellen und er muss diese so beantworten, dass alle teilnehmenden Athleten Fragen und Antworten verstehen können. Eine Einweisung muss die Demonstration der Hindernisse beinhalten.

4. Ausschreibung und Meldung

4.1. Fristen

Der Veranstalter muss einen Wettkampf rechtzeitig, mindestens 4 Wochen vorab, öffentlich ausschreiben. Er muss für einen Eintrag im zentralen Ninja-Kalender der Community sorgen. Auf Antrag bei der IGN kann die Ausschreibungspflicht auch verkürzt werden. Das Anmeldeverfahren muss mit angekündigter zeitlicher Verzögerung von mindestens 48 Stunden zur Ausschreibung starten. Es muss gewährleistet sein, dass jeder potenzielle Athlet die gleiche Chance hat, einen Startplatz zu erhalten.

4.2. Ausschreibung

Der Veranstalter muss in der Ausschreibung eines Wettkampfes mindestens das Wettkampfdatum, die Divisionen/Altersklassen und die Zielgruppe, die Anzahl der Startplätze, den Ort, das Startgeld, Die Zahlungsmöglichkeiten, Die Stornobedingungen, die Startzeit, die Startzeit der Divisionen, Die Preisgeld/Gewinnverteilung (kann auch eine Prozentuale Angabe sein) sowie eine Beschreibung des [Modus](#) kommunizieren (Bewertung, Anzahl der Runden & Qualifikationsquote, Vollendungsregel). Zusätzlich muss das Anmeldeverfahren erklärt werden und ein Zeitpunkt für den Anmeldebeginn & Anmeldeschluss. Ändern sich Details aus der Ausschreibung, wie z.B. Startzeiten der Divisionen, so sind diese spätestens 48 Stunden vor Wettkampfbeginn an die Athleten zu übermitteln. Bei Änderungen der Ausschreibung sollte der Veranstalter den Athleten ein unbedingtes Rücktrittsrecht einräumen.

4.2. Wildcards

Bei Wettkämpfen ohne Vorqualifikation können Veranstalter bis zu 10 Prozent der Startplätze per Wildcard vergeben. Die Athleten mit Wildcard müssen allen Athleten vor Wettkampfbeginn bekannt gemacht werden.

Sollte ein Wettkampf bereits nach 24 Stunden ausverkauft sein, so muss der Veranstalter die Anzahl der Startplätze um die Anzahl vergebener Wildcards erhöhen. Wildcard-Athleten müssen die Teilnahmevoraussetzungen des Wettkampfes erfüllen.

5. Wettkampfmodi

5.1. Auswahl des Modus

Die IGN schreibt keine Modi vor. Aus den in diesem Regelwerk vorgegebenen Rahmenbedingungen steht es dem Veranstalter frei, einen eigenen Modus zu entwickeln.

Eine Kombination verschiedener Modi ist möglich und auch von Runde zu Runde variabel.

Zur Vereinfachung definiert die IGN im Anhang "[Wettkampfmodi](#)" im Ninja-Sport übliche Formate, welche verwendet werden können, aber nicht verpflichtend sind. Wird einer der definierten Modi verwendet, so gelten dessen spezifische Regelungen als verpflichtend und diese müssen entsprechend ausgeschrieben werden (z.B. Dieser Wettkampf läuft nach dem IGN Modus "Kids Stage" ab)

5.1. Rundendauer

Je nach Wettkampfmodus kann die Dauer einer Runde durch ein Zeitlimit, Versuche, Rest-Cap oder eine Kombination der drei Möglichkeiten begrenzt werden.

5.2. Zeitstrafen/Boni

Eine Zeitstrafe anstatt dem Verlieren eines Versuches oder Punktes ist nicht zulässig. Ebenfalls ist es nicht zulässig, durch das Abfragen zusätzlicher Bewegungen einen Zeitbonus zu gewähren.

5.3. Anzahl der Versuche

Je nach Wettkampfmodus sind ein oder mehrere Versuche pro Hindernis/Hindernis Abschnitt zulässig. Auch für einzelne Hindernisse können mehrere Versuche erlaubt sein (z.B. Warped Wall)

5.4. Testen der Hindernisse

Es ist zulässig, vorheriges Testen der Wettkampf Hindernisse zu verbieten oder zu erlauben.

5.4.1. Testverbot

Bei einem Testverbot ist vom Veranstalter sicherzustellen, dass kein Athlet die Wettkampf Hindernisse vorab bewusst trainieren kann. Kein Athlet darf die Möglichkeit haben, sich aufgrund von Insiderwissen oder unbeabsichtigt veröffentlichter Details auf spezielle Hindernisse vorbereiten zu können. Missachtet ein Athlet diese Regel, ist es möglich, vor der Disqualifikation eine Verwarnung auszusprechen. Es liegt in der Entscheidung des Schiedsrichters, über die Schwere des Verstoßes zu entscheiden. Eine Verwarnung kann vergeben werden, wenn nur einzelne Bestandteile eines Hindernisses bewusst berührt werden. Eine Disqualifikation kann vergeben werden, wenn Schlüsselstellen eines Hindernisses aktiv und bewusst geübt werden.

5.4.2. Erlaubtes Testen der Hindernisse

Kündigt der Veranstalter Wettkampf-Hindernisse im Vorfeld allen Athleten gegenüber an und erlaubt das Testen, ist es zulässig, ein vorheriges Training zu gestatten. Es ist vom Veranstalter ein genauer Testzeitraum zu definieren, in welchem jeder Athlet die gleiche Chance hat, die Hindernisse zu üben. Dem Veranstalter steht es frei, die Anzahl an Testversuchen für die Athleten zu begrenzen.

6. Divisionen

6.1 Definition Divisionen

Folgende Divisionen werden von der IGN definiert:

Bambinis 5-7 Jahre (gemischt)

Kids 8-11 Jahre (M/F)

Teens 12-15 Jahre (M/F)

Adults 16-39 (M/F)

Masters 40+ (M/F)

Open Advanced (M/F ; Mindestalter 14 Jahre)

Personen die sich als Divers oder Non Binary identifizieren, müssen in der männlichen Division starten.

Das Alter wird am Jahrgang festgemacht und zählt für das ganze Wettkampfsjahr.

(Beispiel: Jahrgang 2009 in 2025 16 Jahre alt)

Der Veranstalter legt fest, welche der definierten Divisionen er anbietet.

6.2. Übergangsregelung für Bambinis, Kids und Teens

- AthletInnen der Altersklassen Bambinis, Kids und Teens dürfen in dem Jahr, in dem sie das Mindestalter der nächsten Altersklasse erreichen, wählen, ob sie die Saison in der jüngeren oder älteren Altersklasse absolvieren.
(Beispiel: im Jahr 2025 können Athleten des Jahrgang 2013 entweder bei den Kids oder bei den Teens starten)
- Die Wahl erfolgt über die Meldung zum ersten Wettkampf des/der AthletIn der Saison.
- Während der Saison ist ein Wechsel zwischen den Altersklassen verboten.

6.3. Preise

Podiumsplätze (1. - 3. Platz) müssen in jeder angebotenen Division mit einer angemessenen Anerkennung belohnt werden. Der zu erfüllende Mindeststandard besteht aus einer Siegerurkunde. Besteht die Anerkennung aus einem Pokal/Medaille, muss zusätzlich keine Urkunde ausgegeben werden. Die IGN stellt auf ihrer Website eine Urkundenvorlage zur Verfügung.

7. Start / Landeplattform

7.1. Definition Plattformen

Jedes Hindernis muss mit einer eindeutig definierten Startplattform beginnen und mit einer eindeutig definierten Landeplattform enden (z.B. Matte, Kasten etc.). Plattformen müssen sich eindeutig vom Boden und Fallschutzmatten abheben (z.B. durch Farbe, oder Höhendifferenz) und aus einer zweidimensionalen Form bestehen (z.B. Viereck). Die letzte Landeplattform einer Stage kann auch durch einen Buzzer am Ende eines Hindernisses als Alternative realisiert werden. Ein Trampolin kann auch als Plattform definiert werden.

7.2. Einstieg

Die Startplattform muss zum Einsteigen in das Hindernis benutzt werden.

Zusätzliche Aufstiegshilfen, um den Einstieg in das Hindernis zu schaffen, sind erlaubt, wenn diese allen Startern einer Division angeboten werden.

Zum Einsteigen dürfen grundsätzlich keine Traversen/Aufhängungen/Tabuzonen verwendet werden. Wird die Startplattform verlassen, zählt das Hindernis als begonnen. Die Startplattform darf, nachdem das Hindernis begonnen wurde, nur noch benutzt werden, während der Athlet Kontakt zum Hindernis hat. Ein Verlassen des Hindernisses, zurück auf die Startplattform wird als Fehler gewertet. Verlässt ein Athlet die Startplattform, ohne einen eindeutigen Versuch absolviert zu haben, in das Hindernis einzusteigen, so wird dies nicht als Fehler gewertet. Abweichungen von dieser Regel sind zulässig, müssen aber explizit kommuniziert werden.

7.3. Ausstieg

An der Vorderkante der Landeplattform gibt es eine gedachte senkrechte Ebene. Wenn diese einmal mit dem ganzen Körper überquert und die Landeplattform aktiv genutzt wurde, gilt das Hindernis als geschafft. Wurde die Ebene überquert, dann dürfen Aufhängungen, Traversen, etc. benutzt werden. Der Boden nach dem Erreichen einer Landeplattform und der Startplattform des nächsten Hindernisses darf uneingeschränkt berührt werden. Eine Landeplattform kann gleichzeitig auch die Startplattform des nächsten Hindernisses sein. Ist dies der Fall, darf der Boden bis zur nächsten Landeplattform nicht berührt werden.

7.4. Zonen

Es ist zulässig, innerhalb eines Hindernisses maximal eine Zone vorzuschreiben, die eine gedachte senkrechte Ebene definiert, welche mit dem gesamten Körper durchquert werden muss. Wird eine Zone ausgelassen, gilt das Hindernis als nicht absolviert. Zonen müssen mit einem Hinweis optisch sichtbar gemacht werden. (z.B. Schild mit dem Aufdruck "Zone", welches so aufgehangen wird, dass es die gedachte Ebene repräsentiert)

8. Hindernisse

8.1. Hindernis Definition

Als ein Hindernis ist jeweils ein Abschnitt definiert, der eine Start- und Landeplattform besitzt.

Eine aktive Nutzung des Bodens innerhalb eines Hindernisses ist automatisch ein Fehler, sofern dieser kein Teil des Hindernisses ist. Werden vom Veranstalter Wasserbecken als Fallschutz verwendet, muss der Veranstalter festlegen, ab wann der Kontakt zum Wasser zu einem Fehler führt. Hindernisse müssen in der vorgegebenen Reihenfolge absolviert werden. Hindernisse, die später in der Reihenfolge dran sind, dürfen vorher nicht aktiv genutzt werden.

8.2. Nutzung

Es kann vorab festgelegt werden, ob für ein Hindernis und einzelne Bestandteile eines Hindernisses nur Hände, nur Füße, Hände und Füße wahlweise, oder Vollkörperkontakt erlaubt ist. Die aktive Verwendung von Aufhängungen und Gerüstelementen ist grundsätzlich nicht erlaubt, dazu zählen zum Beispiel Bandschlingen, Karabiner, Traversen, Gerüstverbinder etc, wenn diese keine Funktionen außer der Aufhängung für das Hindernis haben.

Ausnahmen: [7.3.](#) & [8.8.](#)

8.3. Tabuzonen

Bestandteile eines Hindernisses können als "Tabuzone" erklärt werden.

Tabuzonen und Aufhängung müssen sich eindeutig von erlaubten Zonen unterscheiden. (z.B. durch einheitliche Farbmarkierung oder Material).

Die aktive Benutzung einer Tabuzone bedeutet automatisch einen Fehler.

Tabuzonen müssen ausreichenden Abstand zu erlaubten Griffflächen aufweisen, damit diese nicht unbeabsichtigt gegriffen werden können.

Tabuzonen sind so zu definieren, dass sie möglichst einheitlich für die gesamte Stage gelten (z.B. Bandschlingen sind bei jedem Hindernis verboten).

Nach dem Erreichen eines Checkpoints können sich Tabuzonen und zulässige Körperteile ändern.

8.4. Störende Objekte

Gegenstände/Hindernisse/Aufhängungen, die nicht Teil der Wettkampf-Hindernisse sind, müssen eindeutig markiert oder bestmöglich aus der intuitiven Reichweite eines Athleten entfernt werden. Ist es nicht möglich, diese zu markieren/entfernen, so dürfen sie nicht zur Tabuzone erklärt werden.

8.5. Spezifische Hindernis Regeln

Spezifische Hindernis-Regeln dürfen folgende Punkte definieren:

- Endposition für bewegliche Elemente
- Ob ein Hindernis gegriffen werden darf, oder angesprungen werden muss
- Wie ein Hindernis gefangen werden muss (Switchgrip, Reversegrip, Ristgriff etc.)

Die genannten Punkte dürfen nur angewandt werden, wenn die folgende Grundsätze beachtet werden: Zusätzliche spezifische Regeln müssen im Sinne des Hindernisses sein und dürfen den Bewegungsfluss nicht stören. Zudem dürfen Zusatzregeln die Herausforderungen eines Hindernisses nur sinnvoll erhöhen. Verpflichtende Zusatzregeln, die ein Hindernis vereinfachen, sind nicht zulässig.

Spezifische Hindernis-Regeln, welche den exakten Bewegungsablauf vorgeben und vorschreiben, was alles benutzt werden muss, sind nicht zulässig.

8.6. Gestaltung von Hindernissen

Hindernisse müssen so gestaltet werden, dass sie unabhängig von verschiedenen körperlichen Voraussetzungen (Gewicht, Körpergröße) machbar sind.

8.7. Absolvierungs Bedingungen

Zum fehlerfreien bewältigen eines Hindernis müssen alle folgende Bedingungen erfüllt sein:

- Das Hindernis hat die erforderliche Endposition erreicht (sofern vorgeschrieben)
- Der Athlet hat das Hindernis verlassen.
- Der Athlet hat mit dem gesamten Körper die senkrechte, vordere Ebene der Landeplattform durchquert.
- Der Athlet hat die Landeplattform aktiv genutzt
- Eine Zone wurde durchquert (sofern vorhanden)

Ausnahme: Bei einem Buzzer als Alternative einer Landeplattform reicht die erste Bedingung und das Auslösen des Buzzers.

8.8. Restpoints

Innerhalb eines Obstacles können Restpoints definiert werden, an welchen es zulässig ist, alle Körperteile zu verwenden und Teile der Aufhängung zu benutzen. Restpoints sind eindeutig durch z.B. farbliche Markierung sichtbar zu machen. Es kann festgelegt werden, wie lange die maximale Pausenzeit sein darf.

8.9 Checkpoints

Checkpoints müssen eindeutig definiert werden. Ein Checkpoint kann aus einem kompletten Obstacle oder einzelnen Obstacle Abschnitten bestehen.

Checkpoints müssen dem spezifischen Regelwerk beigelegt werden.

Das Erreichen einer Landeplattform muss immer ein Checkpoint sein.

9. Zeitmessung

9.1. Anwendungsbereich

Ist für einen Modus eine Zeitmessung vorgesehen, müssen folgende Regelungen erfüllt werden. Wenn im ausgewählten Modus keine Zeitnahme notwendig ist (z.B. Bei einem Punkte oder Skills Modus, können die nachfolgenden Regelungen übersprungen werden)

9.2 Startsignal

Die Zeitmessung startet entweder nach einem akustischen oder visuellen Startsignal, oder der Überquerung einer Lichtschranke. Das Startsignal muss für alle Athleten gleich sein. Wird ein Startsignal verwendet, darf der Athlet sich erst nach diesem in Bewegung setzen.

9.3. Fehlstart

Startet ein Athlet vor dem offiziellen Startsignal, unterbricht der Schiedsrichter umgehend den Lauf und der Athlet kehrt zurück zur Startplattform. Es erfolgt eine Wiederholung des Starts. Führt der Athlet wiederholt in derselben Runde einen Frühstart durch, wird er disqualifiziert. Es werden maximal 2 Neustarts gewährt.

9.4. Zeitmessung

Eine Zeitmessung per Stoppuhr oder digitaler Zeitmessenanlage ist zulässig. Bei Handmessungen sind mindestens zwei Schiedsrichter erforderlich. Anschließend wird der Mittelwert gebildet. Eine Messgenauigkeit von einer Nachkommastelle ist zulässig. Ist bei einem digitalen System eine menschliche Stoppung notwendig, so gelten die gleichen Bedingungen wie bei einer Handmessung. Bei einer vollautomatischen, digitalen Messung ist eine Messgenauigkeit von zwei Nachkommastellen zulässig.

9.5. Stoppen der Zeitmessung

Die Zeitnahme stoppt entweder beim Auslösen des Ziel-Buzzers, Ablauf des Zeitlimits oder dem Verbrauch aller zulässigen Versuche je nach gewählten Modus. Um die Zeitmessung am Ende einer Stage zu stoppen, muss ein Buzzer gedrückt werden. Alternativ kann auch ein einfaches Element zu berühren oder zu aktivieren sein, welches ein eindeutiges optisches/akustisches Signal ausgibt. Der Veranstalter legt fest, ob dieses Element mit der Hand oder alternativ mit einem anderen Körperteil zu berühren ist. Der Veranstalter definiert im spezifischen Regelwerk, welcher Fortschritt/Zeitpunkt gewertet wird, bei Nicht-Erreichen des Ziel-Buzzers.

10. Ergebnisse

10.1. Endwertung

Besteht ein Wettkampf aus mehreren Runden, kann als Endwertung entweder das Ergebnis der letzten Runde (Finale) genommen werden, oder einzelne Runden werden zusammen gewertet. Die Gewichtung der einzelnen Runden obliegt dem Veranstalter.

10.2. Geteilte Plätze

Der Veranstalter muss im Vorfeld definieren, was passiert, wenn Athleten sich einen Platz teilen. Das umfasst vor allem die Verteilung von Gewinnen bei der Final Platzierung und die Qualifikationsgrenzen bei mehreren Runden.

10.3. Ende des Wettkampfes

Der Wettkampf endet mit der Siegerehrung.

10.4. Bekanntgabe

Unmittelbar nach Ende des Wettkampfes müssen die Athleten vom Veranstalter über das Ergebnis informiert werden.

Jedem Athlet ist seine persönliche Wertung zugänglich zu machen (im Rahmen der Veröffentlichung aller Wertungen).

10.5. Einspruch

Nach der Siegerehrung gilt eine Einspruchsfrist gegen die errechnete Endplatzierung von 30 Minuten. Sofern innerhalb dieser Frist kein Einspruch beim Veranstalter eingeht, gelten sämtliche Ergebnisse als verbindlich. Ein Einspruch kann mündlich erfolgen und bedarf nicht der Schriftform.

10.6. Übermittlung der Ergebnisse

Die Endergebnisse müssen innerhalb 48 Stunden an einen zentralen Ergebnisdienst der Community übermittelt werden. Für eine bessere Datenqualität sollte die Datei in einem Excel-Format sein.

11. Anti-Doping

Es gelten die Anti-Doping-Regeln der WADA (World Anti Doping Agency)

Die IGN definiert ihre Anti-Doping-Richtlinien nach den Vorgaben des zuständigen Weltverbands für den Ninja-Sport.

<https://www.wada-ama.org>

12. Begriffsdefinitionen / Glossar

Tabuzone

Vom Veranstalter definierter Bereich innerhalb eines Hindernisses, der nicht benutzt (aktive Nutzung) werden darf

Restpoint

Vom Veranstalter definierter Bereich innerhalb eines Hindernisses, in welchem der Athlet alle Körperteile benutzen darf, um zu pausieren. In diesem Bereich gelten andere Tabuzonen als im restlichen Hindernis. Die Pausenzeit kann durch ein Zeitlimit eingeschränkt werden.

Berührung

Kontaktherstellung mit einem Gegenstand, bei dem nur minimale Kräfte wirken und kein Vorteil für den Athleten entsteht.

Aktive Nutzung

Vollständiger Kontakt mit einem Gegenstand, bei dem Kräfte auftreten, die eine deutlich sichtbare Reaktionskraft/Kraftumlenkung erzeugen. Indiz für Reaktionskraft/Kraftumlenkung: Die vollständige Unterstützung des Körpergewichtes am betreffenden Element ist kurzzeitig deutlich sichtbar und es entsteht ein Vorteil für den Athleten

Rest-Cap

Maximale Zeit, die für einen Restpoint oder eine Fläche außerhalb eines Hindernisses zum pausieren genutzt werden kann. Vor Ablauf der Zeit muss der Athlet die definierte Zone verlassen haben oder in das nächste Hindernis einsteigen.

Buzzer

Kontaktfläche, die mit einem Körperteil berührt werden muss.

Ein Buzzer muss ein für den Athleten erkennbares akustisches oder optisches Signal abgeben,

welches vom Schiedsrichter eindeutig erkannt werden kann. Zusätzlich kann ein elektronisches Signal zur Nutzung eines Zeitmesssystems ausgelöst werden.

Checkpoint

Definierte Stellen innerhalb eines Hindernisses oder einer Stage, welche den Fortschritt eines Athleten festlegen. Folgende Checkpunkte können erreicht werden:

- Berührungs-Checkpoint (BP), wird gewährt, wenn der definierte Punkt mit einem beliebigen Körperteil berührt wird.
- Zonen-Checkpoint (ZP), wird gewährt, wenn eine festgelegte senkrechte Ebene mit dem gesamten Körper durchquert wird.
- Benutzungs-Checkpoint (AP), wird gewährt, wenn der als Checkpunkt definierte Teil des Hindernisses aktiv benutzt wird.

Anhang 1

IGN Modus Definitionen

Folgende Modi sind Vorschläge zu üblichen Formaten im Ninja Sport und können nach Bedarf abgewandelt werden. Werden die Definitionen in diesem Dokument verwendet, so müssen die Modi als "Wettkampf läuft unter dem IGN Modus XX" gekennzeichnet werden.

1. Classic Stage

Zeitmessung:	JA
Zeitlimit:	JA
Rest-Cap:	Nein oder maximal 30 Sekunden
Versuche:	Maximal 1 Versuch
Testen:	Nicht erlaubt
Anzahl der Hindernisse:	Mindestens 6
Anzahl der aktiven Athleten:	1
Startreihenfolge:	Zufall oder Bestimmt durch vorherige Runde/Quali
Wertung:	Zeit Buzzer > Zeit des letzten erreichten Checkpoints
Wertung nächste Runde:	Umgekehrte Reihenfolge des Ergebnisses der vorherigen Runde
Charakteristik der Hindernisse:	Technisch, von Runde zu Runde sinkt die PBQ (potenzielle Buzzer Quote)

2. Bambini & Kids Stage

Zeitmessung:	JA
Zeitlimit:	JA

Rest-Cap:	NEIN
Versuche:	1 Versuch pro Hindernis. Ist dieser verbraucht, darf das Hindernis übersprungen werden.
Testen:	Nicht erlaubt
Anzahl der Hindernisse:	Mindestens 6
Anzahl der aktiven Athleten:	1
Startreihenfolge:	Zufall oder Bestimmt durch vorherige Runde/Quali
Wertung:	Pro erfolgreich absolviertem Hindernis= 1 Punkt Rangliste Zeit + Rangliste Punkte=Endwertung Bei Punktegleichstand zählt die bessere Zeit
Wertung nächste Runde:	Umgekehrte Reihenfolge des Ergebnisses der vorherigen Runde
Charakteristik der Hindernisse:	Basics, sehr hohe PBQ

3. Duell Stage

Zeitmessung:	JA (2x)
Zeitlimit:	Nein
Rest-Cap:	Nein
Versuche:	Maximal 1 Versuch
Testen:	Erlaubt
Anzahl der Hindernisse:	Mindestens 6
Anzahl der aktiven Athleten:	2
Startreihenfolge:	Duell Paare ausgelost
Wertung:	Zeit Buzzer > Zeit des letzten erreichten Checkpoints
Wertung nächste Runde:	Duell Sieger zieht weiter, Bestes Ergebnis vs. schlechtestes Ergebnis usw.
Charakteristik der Hindernisse:	Speed Stage, hohe PBQ

4. Speed Stage

Zeitmessung:	JA
Zeitlimit:	JA ; Maximal 2 Minuten
Rest-Cap:	Nein
Versuche:	Maximal 1 Versuch
Testen:	Nicht Erlaubt
Anzahl der Hindernisse:	Mindestens 6
Anzahl der aktiven Athleten:	1
Startreihenfolge:	Zufall oder Bestimmt durch vorherige Runde/Quali
Wertung:	Zeit Buzzer > Zeit des letzten erreichten Checkpoints
Wertung nächste Runde:	Umgekehrte Reihenfolge des Ergebnisses der vorherigen Runde
Charakteristik der Hindernisse:	Schnelle Hindernisse, hohe PBQ

5. Burnout Stage

Zeitmessung:	JA
Zeitlimit:	NEIN
Rest-Cap:	JA; max 45 Sekunden an definierten Stellen
Versuche:	Maximal 1 Versuch
Testen:	Nicht Erlaubt
Anzahl der Hindernisse:	Kein Bodenkontakt mehr nach dem Start
Anzahl der aktiven Athleten:	1
Startreihenfolge:	Zufall oder Bestimmt durch vorherige Runde/Quali
Wertung:	Zeit Buzzer > Zeit des letzten erreichten Checkpoints
Wertung nächste Runde:	Umgekehrte Reihenfolge des Ergebnisses der vorherigen Runde
Charakteristik der Hindernisse:	pumpige Hindernisse, sehr niedrige PBQ

6. Skill Stage

Zeitmessung:	JA
Zeitlimit:	JA
Rest-Cap:	Nein oder maximal 30 Sekunden
Versuche:	Mehrere Versuche pro Hindernis möglich (maximal 3) Hindernisse dürfen nicht übersprungen werden.
Testen:	Nicht Erlaubt
Anzahl der Hindernisse:	Mindestens 6
Anzahl der aktiven Athleten:	1
Startreihenfolge:	Zufall oder Bestimmt durch vorherige Runde/Quali
Wertung:	Zeit Buzzer > Zeit des letzten erreichten Checkpoints
Wertung nächste Runde:	Umgekehrte Reihenfolge des Ergebnisses der vorherigen Runde
Charakteristik der Hindernisse:	sehr Technische Hindernisse, mittlere PBQ

7. Skill Challenge

Zeitmessung:	NEIN
Zeitlimit:	Zeitraum in der Challenges versucht werden können
Rest-Cap:	Nein
Versuche:	Endlose Versuche oder Versuche pro Challenge begrenzt
Testen:	Nicht Erlaubt
Anzahl der Hindernisse:	Mindestens 10 Challenges
Anzahl der aktiven Athleten:	Viele Athleten gleichzeitig
Startreihenfolge:	Challenges können parallel absolviert werden in beliebiger Reihenfolge
Wertung:	Höchste Punktzahl

Wertung nächste Runde:

Umgekehrte Reihenfolge des Ergebnisses der vorherigen
Runde

Charakteristik der Hindernisse:

Einzelne Challenges aus den Bereichen Power, Balance,
Endurance, Technik