

Regelwerk Strongman Challenge 2018

(14. Januar 2018, Halle (Saale), Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg)

Equipment:

Erlaubt ist ein Gewichtheber bzw. Kraftdreikampfgürtel, wie er im GDFPF Regelwerk unter Punkt III. F. beschrieben ist. Handgelenksbandagen, wie sie im Regelwerk unter Punkt H. a) beschrieben sind, sind ebenfalls zulässig. Weiterhin sind handelsübliche Zughilfen aus Stoff und Gelenkschoner aus Neopren erlaubt.

Ein Singlet ist keine Pflicht! Es sollten jedoch dem Sport angemessene Sportsachen getragen werden. Bankdrückshirts und Heberanzüge sind nicht zulässig.

Disziplinen:

1. Yoke Overhead Press:

Ein Yoke muss vom Boden über den Kopf gestemmt werden. Der Athlet/die Athletin steht vor dem Startkommando des Kampfrichters aufrecht vor dem Yoke. Um eine gültige Wiederholung vom Kampfrichter zu erhalten, müssen die Arme mit dem Yoke über den Kopf gestreckt werden und die Füße fest auf dem Boden stehen, erst danach darf der Yoke kontrolliert abgesetzt werden. Wenn alle Kriterien erfüllt sind, wird die Wiederholung gewertet.

Der Athlet/die Athletin mit den meisten Wiederholungen in seiner Gewichtsklasse, in der vorgegebenen Zeit von 60 Sekunden, gewinnt diese Disziplin.

Gewichte:

Frauen: -65 kg 30 kg, -65 kg 40 kg.

Männer: -85 kg 50 kg, +85 kg 70 kg.

2. Farmers Walks:

Zwei Farmers Walks müssen mit einem Gewicht innerhalb von 60 Sekunden über maximale Distanz getragen werden, ohne abgesetzt oder fallen gelassen zu werden.

Der Athlet/die Athletin mit der größten Distanz in seiner Gewichtsklasse gewinnt diese Disziplin.

Gewichte:

Frauen: -65 kg: 35 kg; +65 kg: 45 kg.

Männer: -85 kg: 60 kg; +85 kg: 80 kg.

3. Axle Deadlifts auf Wiederholungen:

Eine Axle/ Fatbar mit vorgegebenem Gewicht wird innerhalb von 60 Sekunden so oft wie möglich gehoben. Erlaubt ist nur das Kreuzheben im "doppelten" Obergriff mit Zughilfen. Zum Beenden des Versuchs müssen die Knie durchgedrückt, die Hüfte gestreckt und die Schultern nach hinten gezogen sein (nicht nach vorne gezogen oder abgerundet). Anschließend ist die Hantel kontrolliert abzulegen. Wenn alle Kriterien erfüllt sind, wird die Wiederholung gewertet.

Der Athlet/die Athletin mit den meisten Wiederholungen in seiner Gewichtsklasse, in der vorgegebenen Zeit von 60 Sekunden, gewinnt diese Disziplin.

Gewichte:

Frauen: -65 kg: 60 kg; +65 kg: 80 kg.

Männer: -85 kg: 120 kg; +85 kg: 150 kg.

4. Kettlebell Front-Holds auf Zeit:

Eine Kettlebell, mit einem vorgegebenen Gewicht, muss vom Boden angehoben und mit ausgestreckten Armen vor dem Körper auf Schulterhöhe gehalten werden. Der Athlet lehnt dabei mit der Körperrückseite an der Wand. Die Zeit startet, sobald der Athlet mit dieser in einer aufrechten Position steht. Wenn der Athlet die Arme senkt oder den Kettlebell ablegt stoppt die Zeit. Es wird ein Zeitlimit von 60 Sekunden gesetzt.

Der Athlet/die Athletin mit der höchsten Zeit, in seiner Gewichtsklasse, gewinnt diese Disziplin. Es wird ein Zeitlimit von 60 Sekunden gesetzt. Jeder Athlet hat maximal 3 Versuche.

Gewichte:

Frauen: -65 kg: 10 kg; +65 kg: 12 kg.

Männer: -85 kg: 16 kg; +85 kg: 20 kg.

5. Madley:

Die vorgegebenen Objekte müssen in kürzester Zeit auf das Podest gehoben und/oder über eine vorgegebene Distanz getragen werden. Der Athlet steht vor dem Startkommando des Kampfrichters vor dem ersten Objekt. Nach dem Startkommando trägt er dieses und alle weiteren Objekte, in der vorgegebenen Reihenfolge, auf das Podest und/oder die Distanz. Sollte ein Objekt vom Podest fallen muss der Athlet dieses wieder auf das Podest heben. Es wird ein Zeitlimit von 120 Sekunden gesetzt.

Der Athlet mit der kürzesten Zeit, in seiner Gewichtsklasse, gewinnt diese Disziplin.

Sollten Regeln unklar sein oder es zu anderweitigen Schwierigkeiten und/oder Fragen kommen entscheidet der Kampfrichter vor Ort und im Sinne der aktuellen Situation.

Punktevergabe:

Der Gewinner einer Disziplin bekommt einen Punkt, der Zweite zwei Punkte, der Dritte drei Punkte usw.

Sollte es mehrere gleiche Plätze in einer Disziplin geben (Beispiel: 3 Athleten mit der gleichen Anzahl an Wiederholungen belegen die Plätze 2 bis 4 dann bekommen alle 3 Athleten 2 Punkte).

Am Ende des Wettkampfs hat der Athlet gewonnen, welcher die wenigstens Punkte aus allen Disziplinen hat.

Gewichtsklassen:

Frauen: -65 kg, +65 kg

Männer: -85 kg, +85 kg