

# Regelwerk der ATX - GDFPF Strongman Winter Challenge

(24. Januar 2016, Wassenberg, Megafitness-Shop)

## **Equipment:**

Erlaubt ist ein Gewichtheber bzw. Kraftdreikampfgürtel, wie er im [GDFPF Regelwerk](#) unter Punkt III. F. beschrieben ist. Handgelenksbandagen, wie sie im GDFPF Regelwerk unter Punkt H. a) beschrieben sind, sind ebenfalls zulässig.

Ein Singlet ist keine Pflicht! Es sollen dem Sport angebrachte Sportsachen getragen werden und es darf auch ohne T-Shirt gestartet werden. Frauen sollten mindestens einen Sport-BH tragen. Bankdrückshirt und Heberanzüge sind nicht erlaubt.

## **Disziplinen:**

### **Yoke Overhead Press auf Wiederholungen:**

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.

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

### **Gewichte:**

Männer:

- 90 kg 70 kg
- 115 kg 85 kg
- +115 kg 100 kg

Frauen:

- 60 kg 45 kg
- 75 kg 50 kg
- +75 kg 55 kg

### **Trapbar Holds auf Zeit:**

Eine Trapbar, mit einem festgelegten Gewicht, muss vom Boden angehoben und die Zeit startet, sobald der Athlet mit dieser in einer aufrechten Position steht. Wenn der Athlet die Trapbar loslässt, ablegt oder fallen lässt stoppt die Zeit.

Der Athlet/die Athletin mit der höchsten Zeit, in seiner Gewichtsklasse, gewinnt diese Disziplin.

### **Gewichte:**

Männer:

- 90 kg 160 kg
- 115 kg 180 kg
- +115 kg 200 kg

Frauen:

- 60 kg 80 kg
- 75 kg 90 kg
- +75 kg 100 kg

### **Brick Lifting:**

Mehrere Ziegelsteine, welche aneinander gereiht auf einem Podest stehen, müssen, ohne dass diese fallen, angehoben werden. Diese aneinander gereihten Ziegelsteine müssen von je einer Seite mit den Händen angefasst und zusammengepresst und dann bis zur Brust angehoben werden.

Der Athlet/die Athletin, der erfolgreich die meisten aneinander gereihten Steine in seiner Gewichtsklasse hebt, gewinnt diese Disziplin.

### **Farmers Walks:**

Zwei Farmers Walks müssen mit einem Gewicht über eine Distanz von 10 Meter getragen werden ohne abgesetzt oder fallen gelassen zu werden. Das Gewicht wird in jeder Runde konstant erhöht. Die Athleten können Gewichte auslassen.

Der Athlet/die Athletin mit dem höchsten Gewicht auf der Distanz von 10 Metern in seiner Gewichtsklasse gewinnt diese Disziplin.

### **Medley:**

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 leichtesten 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/die Athletin dieses wieder auf das Podest heben.

Der Athlet/die Athletin mit der kürzesten Zeit in seiner Gewichtsklasse gewinnt diese Disziplin. Sollten Regeln unklar sein oder sollte es zu anderweitigen "Komplikationen" 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.

### **Dopingtests:**

Im Rahmen des Wettkampfes Dopingtests durchgeführt. Jeder Sportler beteiligt sich anteilig mit einer Teilnahmegebühr von 50 Euro an den Kosten dieser Tests.

### **Gewichtsklassen:**

Männer:

-90 kg, -115 kg, +115 kg

Frauen:

-60 kg, -75 kg, +75 kg