

# Regelwerk Teil 2 des GDFPF-ATX Strongman Cup

(15. Mai 2016, Warstein, Strength First)

## **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. Handelsübliche Zughilfen aus Stoff sind ebenfalls erlaubt.

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:**

### **Thickbar Deadlifts:**

Erlaubt ist nur das konventionelle Kreuzheben im schulterbreiten Stand und im "doppelten" Obergriff mit Zughilfen. Zum Beenden des Versuchs müssen die Knie durchgedrückt und die Schultern nach hinten gezogen sein (nicht nach vorne gezogen oder abgerundet). Die Schultern müssen nach der aufrechten Positionierung nicht nach hinten gezogen werden, aber wenn sie auf diese Weise nach hinten gezogen werden und alle anderen Kriterien erfüllt sind, dann ist der Versuch gültig. In der Endposition kommt ein Signal des Kampfrichters erst danach darf die Hantel kontrolliert wieder abgelegt werden.

Erlaubt sind 4 Versuche.

Der Athlet/die Athletin mit dem höchsten Gewicht, in seiner Gewichtsklasse, gewinnt diese Disziplin.

### **Prowler Pulls:**

Ein Prowler mit einem vorgegebenen Gewicht muss über eine Distanz von 20 Metern gezogen werden. Hierzu wird den Sportler ein Harness angelegt.

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

## **Gewichte:**

Männer: -90 kg: 90 kg; -115 kg: 105 kg; +115 kg: 120 kg.

### **One Arm DB Presses:**

Eine Kurzhantel muss vom Boden über den Kopf gestemmt werden. Der Athlet/die Athletin steht vor dem Startkommando des Kampfrichters aufrecht vor der Kurzhantel. Um eine gültige Wiederholung vom Kampfrichter zu erhalten, muss der Arm mit der Kurzhantel über den Kopf gestreckt werden und die Füße fest auf dem Boden stehen, erst danach darf die Kurzhantel kontrolliert abgelegt werden. Es darf der Arm zwischen den Wiederholungen gewechselt werden.

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

## **Gewichte:**

Männer: -90 kg: 35 kg; -115 kg: 40 kg; +115 kg: 45 kg.

### **Hand over Hand Rope Pulls:**

Ein Prowler mit einem vorgegebenen Gewicht muss über eine Distanz von 20 Metern mit einem Seil gezogen werden. Dabei muss eine Hand vor die andere Hand gesetzt werden d.h. die jeweils hintere Hand muss vor die vordere gesetzt werden und der nächste Zug darf gemacht werden.

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

### Gewichte:

Männer: -90 kg: 40 kg; -115 kg: 55 kg; +115 kg: 65 kg.

### **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.

### **Gewichtsklassen:**

Männer:

-90 kg, -115 kg , +115 kg

Frauen:

-60 kg, -75 kg, +75 kg

### **Dopingtests:**

Im Rahmen des Wettkampfes werden Dopingtests durchgeführt. Jeder Sportler beteiligt sich anteilig mit seiner Startgebühr an den Kosten dieser Tests.