

Regelwerk Teil 3 des GDFPF-ATX Strongman Cup

(19. November 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 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. Log Clean and Press:

Ein Log muss vom Boden über den Kopf gestemmt werden. Um eine gültige Wiederholung vom Kampfrichter zu erhalten, müssen die Arme mit dem Log über den Kopf gestreckt werden und die Füße fest auf dem Boden stehen, erst danach darf der Log kontrolliert abgelegt werden. Während des Wettkampfes wird das Gewicht nur erhöht und nicht wieder reduziert. Jeder Athlet hat maximal 4 Versuche, wobei eine einmalige Wiederholung eines nicht bewältigten Gewichtes erlaubt ist.

Der Athlet mit dem höchsten Gewicht in seiner Gewichtsklasse gewinnt diese Disziplin.

2. Kreuzheben mit der Trapbar auf Wiederholungen (60 s)

Eine Trapbar, mit festgelegtem Gewicht, muss so oft wie möglich vom Boden angehoben werden. Der Athlet steht vor dem Startkommando des Kampfrichters in der Trapbar. Eventuell benötigte Zughilfen dürfen vorher angelegt werden. Um eine gültige Wiederholung vom Kampfrichter zu erhalten, müssen die Knie und die Hüfte durchgestreckt sein und der Athlet aufrecht stehen, erst danach darf die Trapbar wieder kontrolliert abgesetzt werden.

Der Athlet mit den meisten Wiederholungen in der vorgegebenen Zeit und in seiner Gewichtsklasse gewinnt diese Disziplin.

Gewichte:

Frauen: -60 kg: 80 kg; -75 kg: 100 kg; +75 kg: 120 kg

Männer: -90 kg: 160 kg; -115 kg: 200 kg; +115 kg: 240 kg.

3. Yoke-Rennen auf Zeit:

Ein Yoke mit einem vorgegebenen Gewicht muss über eine Distanz von 20 Metern getragen werden. Dazu wird der Yoke mit den Kufen an den Start der Strecke gestellt und der Athlet platziert sich unter dem Yoke. Beim Startkommando des Kampfrichters muss der Athlet mit dem Yoke auf den Schultern die festgelegte Distanz in kürzester Zeit zurücklegen. Die Distanz gilt als zurückgelegt, wenn die vorderen Kufen über die Ziellinie getragen wurden. Der Yoke darf auf der Strecke auch abgesetzt werden. Jedoch wird absichtliches Schieben mit einer Strafsekunde pro Meter bestraft.

Der Athlet mit der niedrigsten Zeit auf der Distanz in seiner Gewichtsklasse gewinnt diese Disziplin.

Gewichte:

Frauen: -60 kg: 90 kg; -75 kg: 120 kg; +75 kg: 150 kg

Männer: -90 kg: 200 kg; -115 kg: 250 kg; +115 kg: 300 kg.

4. Farmer's Walks auf Distanz:

Zwei Farmer's Walks mit vorgegebenem Gewicht müssen ohne Abzusetzen getragen werden. Bei einer Distanz von 10 Metern ist jeweils eine Wende zu absolvieren.

Der Athlet mit der längsten zurückgelegten Distanz mit dem vorgegebenen Gewicht in seiner Gewichtsklasse gewinnt diese Disziplin.

Gewichte (pro Seite):

Frauen: -60 kg: 45 kg; -75 kg: 55 kg; +75 kg: 65 kg

Männer: -90 kg: 90 kg; -115 kg: 110 kg; +115 kg: 130 kg.

5. 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 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.

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: -60 kg, -75 kg, +75 kg

Männer: -90 kg, -115 kg, +115 kg

Dopingtests:

Im Rahmen des Wettkampfes werden Dopingtests durchgeführt. Normalerweise beteiligt sich jeder Sportler anteilig mit seiner Teilnahmegebühr an den Kosten dieser Tests. Aufgrund der großzügigen Unterstützung unseres **Sponsors ATX / Megafitness** können wir Euch diesen Wettkampf mit einer stark reduzierten Startgebühr von 20 € anbieten.