

# Regelwerk Strongman Challenge 2018

(25. August 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. Fat HexBar Deadlifts auf Wiederholungen:**

Eine Fat HexBar mit vorgegebenem Gewicht wird innerhalb von 60 Sekunden so oft wie möglich gehoben. Zum Beenden des Versuchs müssen die Knie durchgedrückt, die Hüfte gestreckt und die Schultern nach hinten gezogen sein. Anschließend wird die Hantel kontrolliert abgelegt (nach Touch-and-Go-Prinzip). Wenn alle Kriterien erfüllt sind, wird die Wiederholung gewertet. Zughilfen sind als Unterstützung erlaubt.

Der Athlet/ die Athletin mit den meisten Wiederholungen in seiner/ ihrer Gewichtsklasse gewinnt diese Disziplin.

### Gewichte:

Frauen: -65 kg: 90 kg; +65 kg: 110 kg.

Männer: -85 kg: 150 kg; +85 kg: 175 kg; +115 kg: 225 kg.

### **2. Log (Baumstamm) Overhead Press:**

Ein Log muss vom Boden über den Kopf gestemmt werden. Der Athlet/die Athletin steht vor dem Startkommando des Kampfrichters aufrecht vor dem Log. 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 wieder kontrolliert abgesetzt werden. Wenn alle Kriterien erfüllt sind, wird die Wiederholung gewertet. Zughilfen sind nicht erlaubt.

Diese Disziplin findet im „Last-Man-Standing-Modus“ statt. Hierbei wird das Gewicht des Logs in 2,5kg-Schritten erhöht, und jeder Athlet/ jede Athletin entscheidet selbst ob er/ sie es heben möchte. Der Athlet/die Athletin mit dem höchsten bewältigten Gewicht in seiner Gewichtsklasse gewinnt diese Disziplin. Maximal drei Versuche pro Athlet/ Athletin.

### Gewichte:

Frauen: AMAP

Männer: AMAP

### **3. Conans Wheel auf Distanz:**

Eine Conans Wheel, mit einem vorgegebenen Gewicht, muss vom Boden angehoben und vor dem Körper gehalten und getragen werden. Die Zeit startet, sobald der Athlet in der aufrechten Position steht. Ziel ist es in 60 Sekunden so weit wie möglich zu laufen, wenn der Athlet /die Athletin das Conans Wheel ablegt ist der Versuch vorbei und die Strecke wird gemessen.

Der Athlet/ die Athletin mit der weitesten Strecke, in seiner Gewichtsklasse, gewinnt diese Disziplin.

#### **Gewichte:**

Frauen: -65 kg: 50 kg; +65 kg: 70 kg.

Männer: -85 kg: 110 kg; +85 kg: 130 kg; +115 kg: 160 kg.

### **4. Farmers Walks:**

Zwei Farmers Walks mit einem vorgegebenen Gewicht müssen über eine Distanz von 100 Metern (mit einer Wende bei 50 m) getragen werden. Absetzen ist erlaubt, aber es gibt ein Zeitlimit von 90s.

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

#### **Gewichte:**

Frauen: -65 kg: 50 kg; +65 kg: 60 kg.

Männer: -85 kg: 70 kg; +85 kg: 90 kg; +115 kg: 120 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/ die Athletin mit den meisten Objekten (Objektanzahl schlägt Zeit) in der kürzesten Zeit, in der jeweiligen 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 maximalen Fairness für alle Teilnehmer.

#### **Wertung:**

Die Plätze der jeweiligen Gewichtsklassen bei den Einzeldisziplinen werden mit dem gleichen Relativwertungssystem wie im Januar 2018 ermittelt. Hierbei wird nicht nur berücksichtigt, welchen Platz der Athlet/ die Athletin belegt hat, sondern auch wie groß der Abstand zum Besten war. Die Bestleistung bekommt immer 100% und alle weiteren werden relativ dazu gewertet. Ziel dieses Wertungssystems soll sein das Allroundathleten insgesamt besser platziert werden als Spezialisten.

#### **Gewichtsklassen:**

Frauen: -65 kg, +65 kg

Männer: -85 kg, +85 kg, +115 kg