

Regelwerk Strongman Summer Challenge 2019

24. August 2019, Halle (Saale), Freilichtbühne auf der Peißnitzinsel

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 Rennen auf Zeit:

Ein Yoke mit einem vorgegebenen Gewicht muss über eine Distanz von 50 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: -65kg: 100kg; +65 kg: 120 kg.

Männer: -85kg: 160kg; +85 kg: 200 kg; +115kg: 260kg.

Distanz: ca. 50m

2. Keg (Bierfass) Overhead Press auf Wiederholungen:

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

Der Athlet mit den meisten Wiederholungen seiner Gewichtsklasse gewinnt diese Disziplin.

Gewichte:

Frauen: -65kg: 20 kg; +65kg: 20 kg.

Männer: -85kg: 40 kg; +85kg: 60 kg; +115kg: 80kg.

Zeitlimit: 60s

3. Trabbi-Ziehen auf Zeit:

Ein Trabant 601 (ohne Motorblock) muss über eine Distanz von 50 Metern mit einem Strongman-Zuggeschirr gezogen werden. Anhalten 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: Trabbi Leergewicht + Fahrer.

Männer: Trabbi Leergewicht + Fahrer und Insassen.

Distanz ca. 50m

4. 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 (wenn erforderlich)