

Regelwerk der Ersten GDFPF Strongman Summer Challenge

(30. August 2015, Dortmund, Bossktraining)

Equipment:

Erlaubt ist ein Gewichtheber bzw. Kraftdreikampfguertel, 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.

maximal Kreuzheben mit der Axle:

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.

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

Yoke Rennen auf Zeit gegeneinander:

Zwei Yokes werden mit den Kufen an den Start der Strecke gestellt und beide Athleten/Athletinnen platzieren sich am Yoke. Beim Startkommando des Kampfrichters müssen die Athleten mit dem Yoke auf den Schultern eine vorher festgelegte Distanz in kürzester Zeit zurücklegen. Die Distanz ist zurück gelegt, wenn die vorderen Kufen über die "Ziellinie" getragen wurde. Der Yoke darf auf der Strecke auch abgesetzt werden. Jedoch wird absichtliches Schieben mit einer Strafsekunde pro Meter bestraft.

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

Reifenflippen auf Wiederholungen:

Ein Reifen muss in kürzester Zeit auf die vorgegebenen Wiederholungen geflippt, also angehoben und umgestossen, werden. Der Athlet/die Athletin steht vor dem Startkommando des Kampfrichters aufrecht vor dem Reifen und darf diesen nicht berühren. Es wird ein Zeitlimit von 90 Sekunden gesetzt, wenn danach die vorgegebenen Wiederholungen nicht erreicht sind, gehen die bis dahin erreichten Wiederholungen in die Wertung ein.

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

Log Clean and 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 kontrolliert abgelegt werden.

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

Loading:

Die vorgegebenen Objekte müssen in kürzester Zeit auf das Podest gehoben 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. 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.

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, als Beispiel 3 Athleten mit der gleichen Anzahl an Wiederholungen belegen somit die Plätze 2.-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:

-80 kg, -90 kg, -100 kg, -115, +115

Frauen:

-55 kg, -60 kg, -65 kg, -75 kg, +75 kg

Dopingtest:

Gemäß der Satzung der GDFPF e.V. werden mindestens 10% der Athleten auf dem Event einem Dopingtest unterzogen. Jeder Sportler beteiligt sich anteilig mit einer Teilnahmegebühr von 45 Euro an den Kosten dieser Tests.