

Regelwerk Strongman Challenge 2017

(26. August 2017, 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. Tire Flips auf Wiederholungen:

Ein Reifen muss in der vorgegebenen Zeit so oft wie möglich 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, die bis dahin erreichten Wiederholungen gehen in die Wertung ein.

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

Gewichte:

Frauen: Kleiner Reifen.

Männer: Großer Reifen.

2. 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: -65 kg: 80 kg; +65 kg: 100 kg.

Männer: -85 kg: 120 kg; +85 kg: 160 kg.

3. Sandbag Lifts auf Wiederholungen:

Ein Sandsack mit einem vorgegebenen Gewicht muss über einen Yoke mit einer vorgegebenen Höhe geworfen werden. Dazu wird der Sandsack vor dem Yoke gelegt und der Athlet platziert sich vor dem Sandsack. Beim Startkommando des Kampfrichters muss der Athlet den Sandsack aufnehmen und über den Yoke werfen. Es wird ein Zeitlimit von 90 Sekunden gesetzt, die bis dahin erreichten Wiederholungen gehen in die Wertung ein.

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

Gewichte:

Frauen: 30 kg.

Männer: 60 kg.

4. Brick Lifting:

Mehrere Ziegelsteine, welche aneinander gereiht auf einem Podest stehen, müssen, ohne dass diese fallen, deutlich sichtbar vom Podest angehoben werden. Diese aneinander gereihten Ziegelsteine müssen von je einer Seite mit den Händen angefasst und zusammengepresst und dann bis zur Brust angehoben werden. Es wird ein Zeitlimit von 60 Sekunden gesetzt. Jeder Athlet hat maximal 3 Versuche.

Der Athlet/die Athletin, der erfolgreich die meisten aneinander gereihten Steine in seiner Gewichtsklasse hebt, gewinnt diese Disziplin.

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 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: -65 kg, +65 kg

Männer: -85 kg, +85 kg