

Regelwerk Big Bull fight – Kraftdreikampf RAW

1. EQUIPMENT

Es ist Pflicht ein **Singlet** zu tragen, dieses Bedarf keiner IPF-Zulassung. Bei allen Disziplinen sind **Schuhe** oder Slipper / Ballerinas zu tragen. Beim Kreuzheben müssen kniehohe **Socken** getragen werden. Ein **T-Shirt** ist bei den Kniebeugen und dem Bankdrücken Pflicht. **Zughilfen** sind nicht erlaubt.

Handgelenksbandagen jeglicher Art dürfen genutzt werden. **Kniestulpen** („Bandagen“) dürfen von jeder Marke getragen werden. Nicht erlaubt sind Wickelbandagen. Das Tragen von **Base-Caps** oder **Snapbacks** ist nicht gestattet. Gürtel dürfen von jeder Marke und in Ausführung getragen werden.

2. VERHALTEN

a. Umgang mit dem vorhandenen Equipment

Das Equipment welches sich im Aufwärbereich befindet und das genutzte Equipment für den Wettkampf selbst, ist komplett Privateigentum oder geliehen. Es hat viele Stunden gedauert, dies alles so herzurichten, wie es ist. Einiges ist selbst gebaut und anderes wurde teuer erstanden. Bitte seid vorsichtig im Umgang und achtet darauf. Wer mutwillig in Kauf nimmt, dass Equipment zerstört wird, kann vom Wettkampf ausgeschlossen werden.

Ich setze hier auf eure Zusammenarbeit, so dass noch weitere Wettkämpfe bei mir stattfinden können. Nach Abschluss des Wettkampfes würde ich mich darüber freuen, wenn ihr mich beim zurückräumen des Equipments unterstützt.

b. Umgang mit anderen Athleten

Während des Wettkampfes soll eine freundschaftliche Atmosphäre herrschen. Bitte achtet auf eure Rivalen. Seht sie wie eure Trainingspartner an. Unterstützt euch beim Beladen der Hanteln. Spottet euch gegenseitig. Bildet Reihenfolgen beim Aufwärmen. Es wird genug Equipment zum Aufwärmen geben.

c. Generelles Verhalten

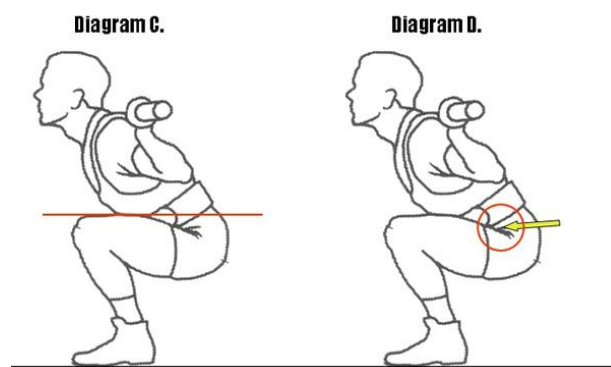
Bedenkt, dass wir ein straffes Zeitfenster haben und unnötige große Shows uns Zeit kosten, die den Wettkampf verzögern. Für jeden Versuch wird im Zeitplan 1 min eingeplant, mit Beladen der Hantel inklusive. Seid dementsprechend aufmerksam, wenn eure Last aufgerufen wird, dass ihr möglichst schon bereitsteht.

Verhaltet euch gegenüber dem Kampfrichter und dem Spotter-Team respektvoll. Alle geben ihr Bestes. Probleme kann man auch freundlich klären.

3. KRAFTDREIKAMPF-REGELN

a. Kniebeugen

Ihr werdet mit eurem Gewicht aufgerufen. Der Ständer wird auf die gewünschte Höhe eingestellt. Es sollten sich links und rechts je ein Spotter an der Hantel befinden, sowie einer hinter euch. Ihr hebt die Hantel selbständig aus dem Rack, sobald der Kampfrichter die Hantel freigegeben hat. Ihr stellt euch hin. Der Körper ist ruhig die Knie und Hüfte gestreckt. Der Kampfrichter gibt das Signal „BEUGEN!“. Ihr geht in einer Bewegung nach unten und steht wieder auf. Oben wartet ihr, bis ihr das „ABLEGEN!“ Signal des Kampfrichters bekommt. Er entscheidet über die Gültigkeit des Versuches. Die Geforderte Tiefe muss eingehalten werden.



Das Rack wird nach hinten verlassen. Man taucht nicht durch die Hantel durch nach vorne um die Plattform zu verlassen. Das Anbringen von Magnesium auf dem Rücken ist erlaubt. T-Shirts mit extra Gummi-Grip sind erlaubt.

b. Bankdrücken

Sobald die Hantel freigegeben wurde, legt ihr euch auf die Bank in eure Position. Ihr könnt die Hantel selbst herausheben oder sie euch geben lassen. Den Geber dürft ihr selbst bestimmen. Seid ihr in eurer Position zum Drücken und liegt mit gestreckten Ellbogen da, bekommt ihr das Signal „START!“. Ihr senkt die Hantel auf die Brust und wartet ca. 1 Sekunde auf das Signal „PRESS!“. Bringt ihr die Hantel zur Hochstrecke und streckt die Ellbogen wieder durch, wartet ihr oben bis das Signal „ABLEGEN!“ ertönt. Beim Ablegen helfen euch meist die Spotter.

Die Füße müssen mit den Fersen auf dem Boden stehen. Der Kopf muss immer auf der Bank bleiben. Das Gesäß muss in stetigem Kontakt mit der Bank bleiben.

Das Anbringen von Magnesium auf Gesäß und Rücken ist erlaubt.

c. Kreuzheben

Beim Kreuzheben gibt es am wenigsten zu beachten. Sobald die Hantel freigegeben wurde, darf der Heber an die Hantel herantreten und versuchen diese zu Heben. Bringt er sie zur Hochstrecke, muss er mit gestreckten Knien, gestreckter Hüfte und nach hinten gerichteten Schultern die Hantel oben unter Kontrolle halten, bis das Signal „AB!“ gegeben wird. Die Hantel ist mit Händen an der Stange abzulassen. Um

das Equipment zu schonen, bitte ich darum die Hantel möglichst sanft abzulassen und sie zumindest nicht extra nach unten zu stoßen.

d. Wettkampfablauf

Die Heber finden sich pünktlich ein. Der Waageschluss ist dringend einzuhalten, ansonsten ist keine Teilnahme möglich. Der Wettkampf wird nach Möglichkeit dem Zeitplan folgen. Anderweitig werden Änderungen bekanntgegeben. Die Startkarten mit dem Datenschutzerklärung sind vorab auszudrucken, auszufüllen und mitzubringen. Vor der Abgabe des Zettels sind einige Einstellungen des Equipments zu notieren. Diese werden vor Ort bestimmt.

Danach geht es zur Waage. Die ersten Versuche werden vorab eingetragen. Änderungen sind spätestens 5 Minuten vor Beginn der Gruppe abzugeben. Die zweiten und dritten Versuche können nach Abgabe nicht geändert werden. Bloß im dritten Versuch Kreuzheben sind weitere Änderungen möglich.

Wir werden mit allen Gruppen die Disziplin durchlaufen, bevor die nächste Disziplin beginnt.

Der folgende Versuch wird immer am Sprechertisch innerhalb der nächsten Minute nach dem eigenen Versuch angegeben.

4. VERHALTEN NACH DEM WETTKAMPF

Nach dem Wettkampf wird es ein wenig Dauern bis die Siegerehrung beginnen kann. Ich bitte die Heber solange zu warten, damit möglichst alle anwesend sind. Es warten tolle Preise auf euch! Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde.

Die Möglichkeit zu Duschen besteht leider nicht. Um in Zukunft weitere Wettkämpfe anbieten zu können, bin ich auf etwas Hilfe von den Sportlern/innen angewiesen. Nach dem Wettkampf müsste das Equipment abgebaut und umgeräumt werden. Ich werde dies vor dem Wettkampf selbst übernehmen.

**Mit sportlichen Grüßen,
Kai Eckert**