



Regelwerk Big Bull Fight – **Kraftdreikampf RAW**

1. PERSÖNLICHES EQUIPMENT

Pflicht: Singlet, Schuhe, kniehohe Socken für das Kreuzheben, T-Shirts für Kniebeugen und Bankdrücken

Erlaubt: Gürtel aller Marken, Kniestulpen aller Marken, Handgelenksbandagen aller Marken, Grip-Shirts und Crop-Tops

Nicht erlaubt: Zughilfen, unterstützendes Equipment (Anzüge, Bankdrückhemden), Wickelbandagen, Flip-Flops, Badelatschen, hochhackige Schuhe, Mützen und Caps, Ellbogenbandagen/stulpen

2. VERHALTEN

a. Umgang mit dem vorhandenen Equipment

Das Equipment ist Privateigentum oder geliehen. Bitt geht pleglich damit um. Eine Missachtung kann zum Ausschluss vom Wettkampf führen.

b. Umgang mit anderen Athleten

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

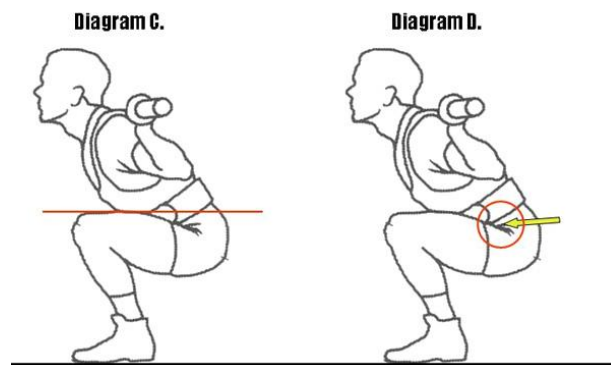
c. Generelles Verhalten

Bedenkt, dass wir ein straffes Zeitfenster haben, seid dementsprechend aufmerksam, wenn eure Last aufgerufen wird, dass ihr möglichst schon bereitsteht. Verhaltet euch gegenüber den Kampfrichter*innen und dem Spotter-Team respektvoll. Alle Probleme können in Ruhe geklärt werden.

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 Hauptkampfrichter oder die Hauptkampfrichterin gibt das Signal „BEUGEN!“. Ihr geht in einer Bewegung (ohne Pause am unteren Punkt) nach unten und steht wieder auf. Oben wartet ihr, bis ihr das „ABLEGEN!“ Signal des oder der Hauptkampfrichter*in bekommt. Er/sie entscheidet über die Gültigkeit des Versuches. Die Geforderte Tiefe (siehe Abbildung) 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.

Fehler in der Kniebeuge die zur Ungültigkeit führen:

- nicht die nötige Tiefe erreicht, so dass die Oberseiten der Oberschenkel im Hüftgelenk nicht tiefer sind als die Oberseite der Knie
- keine aufrechte Stellung mit durchgedrückten Knien vor Beginn oder nach Ende des Versuchs
- doppeltes Aufschaukeln oder Abwärtsbewegung
- Bewegung der Füße (Schaukeln erlaubt)
- Nichtabwarten Kampfrichtersignale
- Berühren der Hantel oder des Hebers durch die Scheibenstecker, mit der Absicht zu helfen
- Berühren der Oberschenkel mit den Ellenbogen oder Oberarmen, so dass Vorteil für Heber
- Fallenlassen oder Wegwerfen der Hantel nach Versuch
- unvollendeter Versuch



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 herausgeben lassen. Den/die Geber/in 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 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*innen. 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.

Fehler die beim Bankdrücken die zur Ungültigkeit führen:

- Hantel wird nicht bis zur Brust oder Bauch abgesenkt bzw. berührt den Gürtel
- Abwärtsbewegung der ganzen Hantel während des Drückens
- kein Drücken auf gestreckte Arme und durchgedrückte Ellenbogen
- Anstoßen oder Einsinken der Hantel nach Stopp
- Nichtabwarten der Kampfrichterkommandos
- Änderung der Drückposition (Kopf, Schulter, Gesäß, Hände)
- Anheben der Füße nicht erlaubt, Fußbewegungen zulässig
- Berühren der Hantel oder des Hebers durch die Scheibenstecker, mit der Absicht zu helfen
- Berühren der Hantelständer mit der Hantel (Erleichterung)
- unvollendeter Versuch

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.

Fehler die beim Kreuzheben die zur Ungültigkeit führen:

- Knie nach Ende des Versuchs nicht durchgedrückt
- kein aufrechtes Stehen mit den Schultern nach hinten zeigend
- jede Abwärtsbewegung vor Erreichen der Endposition
- Unterstützen der Hantel mit den Oberschenkeln (Unterschieben/ hitching)
- Absenken der Hantel vor dem Kampfrichtersignal
- Hantel fallen lassen
- Bewegung der Füße (Schaukeln erlaubt)



- unvollendeter Versuch

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. Vor der Abgabe der Startkarte sind die Ständerhöhen für Kniebeugen und Bankdrücken zu ermitteln. 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.

Falls jemand beim Abbau helfen möchte ist er herzlich eingeladen.

**Mit sportlichen Grüßen,
Kai Eckert**