

# Technikknotenpunkte Krafthallen-Competition:

## Powerlifting-Block:

### Kategorisierung:

- Direkt nach Betreten der Krafthalle wird der Athlet/ die Athletin gewogen.
- die Gewichtseinteilung erfolgt in 5kg Schritten nach folgendem Schema:
  - 67,5-72,4kg Körpergewicht → 70 kg Gewichtsklasse
  - 72,5-77,4kg Körpergewicht → 75kg Gewichtsklasse
  - 77,5-82,4kg Körpergewicht → 80kg Gewichtsklasse
  - 82,5-87,4kg Körpergewicht → 85kg Gewichtsklasse
  - 87,5-92,4kg Körpergewicht → 90kg Gewichtsklasse

### 1. Kniebeuge mit eigenem Körpergewicht (Frauen) / Kniebeuge mit eigenem Körpergewicht (Männer)

- Startposition vor jeder Wiederholung: Knie und Hüfte vollständig gestreckt
- Aufwärtsbewegung: muss stetig erkennbar sein
- Mindesttiefe: Hüfte/Po vollständig unterhalb der Höhe des Knies (→ **zur Überprüfbarkeit ist das Tragen von langen, weiten Hosen ausdrücklich verboten! enganliegende Leggings sind gestattet**)
- Verbot: Pausenlänge von über 3 sec in der Startposition

### 2. Bankdrücken mit halbem Körpergewicht (Frauen) / Bankdrücken mit eigenem Körpergewicht (Männer)

- Startposition vor jeder Wiederholung: kein Lock-Out im Ellenbogen erforderlich (aufgrund von Verletzungsprävention), allerdings darf der Ellenbogen eine Beugung von über 10 Grad nicht überschreiten
- Abwärtsbewegung: Hantel wird so weit abgesenkt, dass die Hantel die Brust berührt (Touch and go- Prinzip)
- Aufwärtsbewegung: muss stetig erkennbar sein
- Verbot: Anheben des Gesäßes, Pausenlänge von über 3 sec in der Startposition

### 3. Kreuzheben mit eigenem Körpergewicht (Frauen) / Kreuzheben mit eigenem Körpergewicht (Männer):

- Startposition vor jeder Wiederholung: die Hantel befindet sich auf dem Boden (Touch and go Prinzip ist regelkonform)
- Griffart: der Athlet/die Athletin darf sich zwischen Ristgriff und Kreuzgriff entscheiden
- Standbreite: der Athlet/die Athletin darf sich für Sumo-Kreuzheben (breiterer Stand) entscheiden

- Aufwärtsbewegung: die Hantel muss so weit hochgeführt werden bis die Hüfte gestreckt ist (→ zur Überprüfbarkeit ist das Tragen von langen, weiten Hosen ausdrücklich verboten! Enganliegende Leggings sind gestattet)
- Verbot: die Hantel ruht länger als 3 sec auf dem Boden zwischen 2 Wiederholungen

### **Siegerehrung**

Als Sieger in einer Übung gilt derjenige/diejenige Athlet/Athletin, der/die meisten wettkampfgültigen Wiederholungen in seinem/ihrer Geschlecht in der jeweiligen Übung absolviert. Beim Deadhang gilt die längste gemessene Zeit als Feststellung des Siegs.

### **Zusatzinformationen:**

1. Den Anweisungen der Stationsjudges ist jederzeit zu folgen.
2. Sollte der Stationsjudge die Gesundheit eines Athleten/ einer Athletin als gefährdet ansehen aufgrund z.B. schlechter technischer Ausführung und/oder extremer Grad der Erschöpfung, darf der Stationsjudge die Übung zu jeder Zeit und nach jeder Wiederholung abbrechen. In die Wertung gehen dann alle gültigen Wiederholungen bis zur Intervention des Stationsjudges ein.
3. Folgendes Zusatzequipment ist bei jeder Übung gestattet: Powerlifting-Schuhe, Knie- und Handgelenkbandagen, Powerlifting-Gürtel, Magnesia oder Liquid Chalk

## Bodyweight-Übungen:

### 4. Klimmzüge:

- Startposition vor jeder Wiederholung: Arme vollständig gestreckt
- Aufwärtsbewegung: muss stetig erkennbar sein (→ keine zwischenzeitliche Absenkbewegung)
- Mindesthöhe: Kinn oberhalb der Stange
- Verpflichtende Griffart: Ristgriff (→ Handflächen zeigen nach vorne, vom Körper weg)
- Verbote: Verkürzung des gestreckten Hüftwinkels, Beinkick, bewusstes Schwungholen, Pausenlänge von über 3 sec in der Startposition

### 5. Dips:

- Startposition vor jeder Wiederholung: Arme vollständig gestreckt
- Aufwärtsbewegung: muss stetig erkennbar sein (→ keine zwischenzeitliche Absenkbewegung)
- Mindesttiefe: komplette Schulter unterhalb der Höhe des Ellenbogens
- Verbote: Verkürzung des Hüftwinkels, Beinkick, bewusstes Schwungholen, Pausenlänge von über 3 sec in der Startposition

### 6. Deadhang:

- Zeitmessung beginnt, sobald der Athlet/die Athletin 1 volle Sekunde in der Hängeposition ist
- Der Athlet/Die Athletin darf die Griffbreite beliebig oft während des Versuches anpassen
- Verpflichtende Griffart: Ristgriff
- Versuch gilt dann als beendet, sobald die Füße den Boden berühren

## Siegerehrung

Als Sieger in einer Übung gilt derjenige/diejenige Athlet/Athletin, der/die meisten wettkampfgültigen Wiederholungen in seinem/ihrer Geschlecht in der jeweiligen Übung absolviert. Beim Deadhang gilt die längste gemessene Zeit als Feststellung des Siegs.

## Zusatzinformationen:

4. Den Anweisungen der Stationsjudges ist jederzeit zu folgen.
5. Sollte der Stationsjudge die Gesundheit eines Athleten/ einer Athletin als gefährdet ansehen aufgrund z.B. schlechter technischer Ausführung und/oder extremer Grad der Erschöpfung, darf der Stationsjudge die Übung zu jeder Zeit und nach jeder Wiederholung abbrechen. In die Wertung gehen dann alle gültigen Wiederholungen bis zur Intervention des Stationsjudges ein.
6. Folgendes Zusatzequipment ist bei jeder Übung gestattet: Powerlifting-Schuhe, Knie- und Handgelenkbandagen, Powerlifting-Gürtel, Magnesia oder Liquid Chalk