

SUICIDE CUP III PUSH / PULL

REGLEMENT

RAW-BANKDRÜCKEN

- Beide Füße müssen während des Versuchs Bodenkontakt halten. Dabei ist unerheblich, ob der gesamte Fuß oder nur Teile des Fußes (Zehenspitzen) Bodenkontakt haben. Die gewählte Fußstellung darf während des Versuches NICHT verändert werden.
- Das Gesäß muss auf der Bank aufliegen und darf nicht angehoben werden.
- Der Kopf muss während des Versuches auf der Bank aufliegen und darf nicht angehoben werden.
- Die Hantel darf von einem Helfer herausgegeben werden. Der Helfer muss sich unverzüglich von der Bank entfernen.
- Hantel auf gestreckten Armen kontrolliert festhält.
- Der Athlet senkt die Hantel kontrolliert zur Brust bis die Hantel die Brust berührt.
- Auf ein "Press" Signal des Kampfrichters drückt der Athlet gleichmäßig das Gewicht nach oben, bis zur völligen Streckung der Arme.
- Wenn die Hantel die Endposition erreicht hat, gibt der Kampfrichter das Signal "Rack" und beendet damit den Versuch, erst danach darf die Hantel in die Ablagen gelegt werden.
- Die Hände müssen die Hantel komplett umfassen, Daumen müssen um die Hantel, Kammgriff ist aus Sicherheitsgründen verboten.
- Jeder Wettkämpfer hat drei Versuche, der Beste gültige Versuch kommt in die Wettkampfwertung.

URSACHEN FÜR EINE UNGÜLTIGE WERTUNG BANKDRÜCKEN

- Nicht durchgestreckte Ellenbogen beim Start.
- Nicht durchgestreckte Ellenbogen beim Ende der Bewegung (KEIN LOCKOUT).
- Gesäß hebt während der Bewegung von der Bank ab.
- Missachten eines oder mehrere Signale („START“, „PRESS“ und „RACK“).
- Bewegung der Füße seitlich, rückwärts oder vorwärts während der Durchführung des Versuchs.
- Absenken der Hantel, bevor das Signal des Hauptkampfrichters gegeben wird.
- Jede Abwärtsbewegung der Hantel beim Drücken bevor sie ihre Endposition erreicht.
- Fallenlassen der Hantel oder Ablegen ohne die Kontrolle über die Hantel mit beiden Händen aufrecht zu erhalten.

RAW-DEADLIFT

- Der Heber steht auf der Plattform in Richtung Kampfrichter.
- Ein Spotter steht hinter dem Heber für den Fall, dass er zusammenbricht.
- Die Hantel muss horizontal vor den Füßen des Hebers liegen; sie muss mit beiden Händen angehoben werden, bis der Heber aufrecht steht. Die Hantel darf auf dem Weg nach oben stoppen, aber es darf keine Abwärtsbewegung der Hantel während des Hebens geben.
- Jede Fuß- oder Beinstellung (SUMO, halbbreiter- und konventioneller Stand) sowie jede beliebige Griffstellung ist erlaubt.
- Der Hauptkampfrichter gibt KEIN gesondertes Startsignal. Der Versuch beginnt, sobald die Hantel angehoben wird. Bis zum Anheben der Hantel kann der Wettkämpfer seine Position verändern. Jedes Anheben wird als Versuch gewertet!
- Die Beendigung des Hebens zeigt sich durch den aufrechten Stand des Hebers, die Streckung der Knie, der Hüften und dem Verharren der Schultern in einer geraden Position.
- Das Signal des Hauptkampfrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung des Armes und des hörbaren Befehls „Down/Ablegen“. Das Signal wird nicht gegeben, bevor die Hantel nicht bewegungslos gehalten wird und der Heber in einer offensichtlich fertigen Position ist.
- Nach dem Signal des Hauptkampfrichters führt der Heber die Hantel unter Kontrolle mit beiden Händen zurück zur Plattform. Fallenlassen oder Hinwerfen ist nicht gestattet.
- Jeder Wettkämpfer hat drei Versuche, der beste gültige Versuch kommt in die Wertung.

URSACHEN FÜR EINE UNGÜLTIGE WERTUNG DEADLIFT

- Jede Abwärtsbewegung der Hantel beim Heben bevor sie ihre Endposition erreicht.
- Wenn der Heber nicht aufrecht steht (KEIN LOCKOUT).
- Nicht gestreckte Knie und Hüften bei Beendigung des Hebens.
- Stützen der Hantel auf den Oberschenkeln während des Hebens (Unterschieben der Oberschenkel).
- Bewegung der Füße seitlich, rückwärts oder vorwärts während der Durchführung des Versuchs.
- Absenken der Hantel, bevor das Signal des Hauptkampfrichters gegeben wird.
- Fallenlassen der Hantel oder Ablegen ohne die Kontrolle über die Hantel mit beiden Händen aufrecht zu erhalten.

ERLAUBTES EQUIPMENT

- Handelsübliche Powerlifting- bzw. Gewichthebergürtel.
- Handgelenkbandagen maximal 60cm lang.
- Jegliches festes Schuhwerk oder (Gymnastik)Schläppchen.
- Flüssiges Magnesia.

BEKLEIDUNGSHINWEIS

- Schienbeinschützer oder Leggings oder lange Socken/ Stulpen müssen beim DEADLIFT zwingend getragen werden, um Aufschürfungen der Schienbeine (Blut an der Hantel) zu vermeiden.
- Das Tragen von Jogginghosen ist nicht erlaubt.
- Das Tragen von Muscle Shirts & Tanktops sind nur beim Aufwärmen erlaubt. Beim Wettkampf muss ein enganliegendes T-Shirt getragen werden. Die Ellenbogen müssen sichtbar sein.
- Das Benutzen von Babypuder ist nicht gestattet