

Ai Championship 2023

Regelwerk der Disziplinen des Kraftdreikampfes:

Bei allen drei Lifts gilt es, die akustischen Signale des Hauptkampfrichters zu beachten!

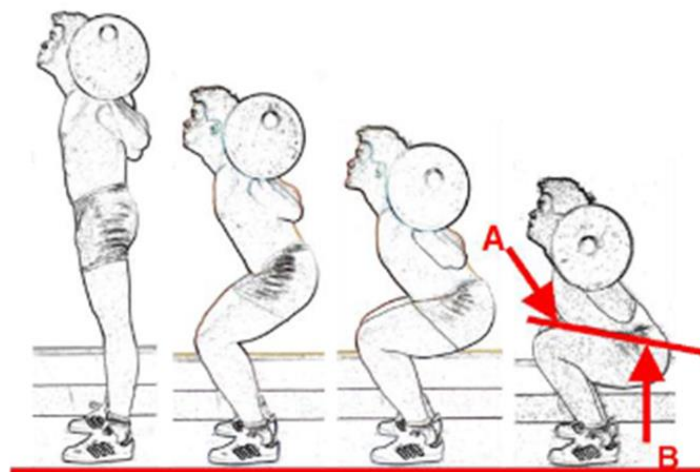
- **Kniebeuge:**

Knie sind vor Beginn der Abwärtsbewegung und nach Beendigung der Wiederholung **gestreckt!**

Es muss eine **konstante Aufwärtsbewegung** gezeigt werden!

Wettkampf-Tiefe:

Eine Kniebeuge ist dann ausreichend tief, wenn der Oberschenkelknochen am Umkehrpunkt der Bewegung tiefer als parallel zum Boden ist. Dies ist Voraussetzung, um die Wiederholung gültig zu bekommen.



Akustische Signale der Kniebeuge:

1. Auf das Signal „**Die Hantel ist beladen**“ betritt der Athlet die Plattform und seine Zeit von einer Minute beginnt herunterzulaufen.
2. Nachdem der Athlet die Hantel aus dem Ständer gehoben und sich in seine Position begeben hat erfolgt das 1. Signal!
3. „**Beuge**“ – Der Athlet startet die Kniebeugebewegung und wartet nach der abgeschlossenen Bewegung auf das 2. Signal!
4. „**Rack/Ablegen**“ – Der Athlet darf die Hantel wieder in die Ständer legen.

- **Bankdrücken:**

Um das 1. Signal zu bekommen, müssen die **Ellbogen gestreckt** sein

Flacher Fuß auf dem Boden, Gesäß, Schultern und Kopf auf der Bank

Während des Setups dürfen die Füße **nicht** auf die Bank gestellt werden

Es muss eine **konstante Aufwärtsbewegung** gezeigt werden!

Griffbreite max. 81 cm (Markierung!)

Akustische Signale des Bankdrückens:

- Auf das Signal „**Die Hantel ist beladen**“ betritt der Athlet die Plattform und seine Zeit von einer Minute beginnt herunterzulaufen.
- „**Start**“ – Der Athlet darf nun die Abwärtsbewegung der Hantel bis zur Ablage auf der Brust einleiten.
- „**Press**“ – Der Athlet darf die Hantel nun wieder hochdrücken, muss jedoch vor der Ablage auf das 3. Signal warten!
- „**Rack/Ablegen**“ – Der Athlet darf die Hantel wieder in die Halterung legen. Signal wird erst bei voller Armstreckung erteilt.

- **Kreuzheben:**

Um das „**Down**“-Signal nach der Aufwärtsbewegung zu erhalten, müssen die **Knie gestreckt** sein und die **Schultern nach hinten** zeigen

Akustische Signale des Kreuzhebens:

- Auf das Signal „**Die Hantel ist beladen**“ betritt der Athlet die Plattform und seine Zeit von einer Minute beginnt herunterzulaufen.
- „**Down**“ / **Abwärtsbewegung des Arms durch den Kampfrichter** – Der Athlet darf die Hantel ablegen.

Equipment: (wird beim Einwiegen der Athleten vom Kampfgericht kontrolliert!)

- Es besteht **keine Pflicht** ein Singlet (Einteiler) zu tragen!
- Saubere Kleidung, sowie Schuhwerk sind Grundvoraussetzung!
- **Alle** Gürtel sind erlaubt!
- **Kniestulpen – JA** **Wickelbandagen? – NEIN**
- **Handgelenksbandagen? – JA** **Ellbogenbandagen? - NEIN**