



Regelwerk

Altenberger

Push and Pull –Challenge 2020



Gewichtsklassen:

- Männer bis 100kg
- Männer über 100kg
- Frauen
- Innerhalb der Gewichtsklassen zählt nur das absolut bewegte Gewicht!
- KEINE ALTERSKLASSEN!

Bankdrücken:

- beide Füße müssen auf dem Boden aufstehen dürfen während dem Versuch nicht angehoben werden
- das Gesäß muss auf der Bank aufliegen und darf nicht angehoben werden
- die Hantel darf von einem Helfer herausgegeben werden
- der Wettkämpfer senkt die Hantel kontrolliert zur Brust, berührt diese und hält sie für eine Sekunde in der Ablageposition
- auf ein "Press" Signal des Kampfrichters drückt der Athlet gleichmäßig das Gewicht nach oben, bis zur völligen Streckung der Arme
- Der Hauptkampfrichter gibt das Signal "Ab" und beendet damit den Versuch, erst danach darf die Hantel in den Ständer gelegt werden
- die Hände müssen die Hantel komplett umfassen, Daumen müssen um die Hantel.

Kreuzheben:

- der Wettkämpfer greift mit beiden Händen die vor ihm auf dem Boden liegende Hantelstange und zieht sie in einem Zug ohne Pause bis zur völligen Körperstreckung nach oben, ohne den Stand der Füße zu verändern
- Ein Unterschieben der Beine unter die Hantelstange ist verboten
- der Hauptkampfrichter beendet den Versuch mit dem Signal "Ab"
- und der Athlet legt die Hantel mit beiden Händen an der Hantelstange auf dem Boden ab.

Kleiderordnung:

- Ein Gewichthebersinglet ist Pflicht! Beim Bankdrücken muss zusätzlich ein T-Shirt getragen werden
- Handgelenksbandagen und Gewichthebergürtel sind erlaubt. Ansonsten kein weiteres Equipment