

Datum

9.11.2024

Wettkampfort

Rinderzuchtverband und Erzeugergemeinschaft OÖ
Galgenau 43
4240 Freistadt

Eintreffen der Athletinnen

12:30 Uhr

Abwaage/Einteilung der Gewichtsklassen

13:00-14:00 Uhr

AthletInnen Briefing

14:30 Uhr

Wettkampfbeginn

15:00 Uhr

Anmeldung

<https://outdoorfitnessfreistadt.jimdo.com/veranstaltungen/>

Bei weiteren Fragen:

outdoorfitnessfreistadt@gmail.com

Startgebühr

30 € für OFF Mitglieder

50 € für alle anderen Heberinnen und Heber

Gewichtsklassen zum Teil laut IPF

Männer	Frauen
-74kg	-63 kg
-83kg	+63kg
-93kg	
-105kg	
+105kg	

Es gibt auch eine Siegerehrung in der AK1 (Ü40) und 2 (Ü50) Klasse, wenn mehr als 3 Teilnehmer in diesen Klassen starten.

Sieger/in:

Aufgrund der begrenzten Anzahl der Gewichtsklassen wird der/die Sieger/in in den jeweiligen Klassen durch Relativpunkte ermittelt.

Sieger ist der/die Heber/in mit den höchsten DOTS Punkten (Classic-Deadlift) in seiner/ihrer Gewichtsklasse!

Laut diesem Rechner:

<https://knkf-sectiepowerliften.nl/t/dots/>

Allgemeine Infos über DOTS:

https://drive.google.com/drive/folders/1-0rE_GbYWVum7U1UfpR0XWiFR9ZNbXWJ

Equipment:

Es sind keine Zughilfen und sonstige Hilfsmittel zur Steigerung der Griffkraft erlaubt. Flüssiges/trockenes Magnesium wird vor Ort zur Verfügung gestellt. Ein Gewichthebergürtel ist erlaubt und ein Singlet ist nicht verpflichtend, es darf also auch in Unterhosen gehoben werden.

Schiedsrichter:

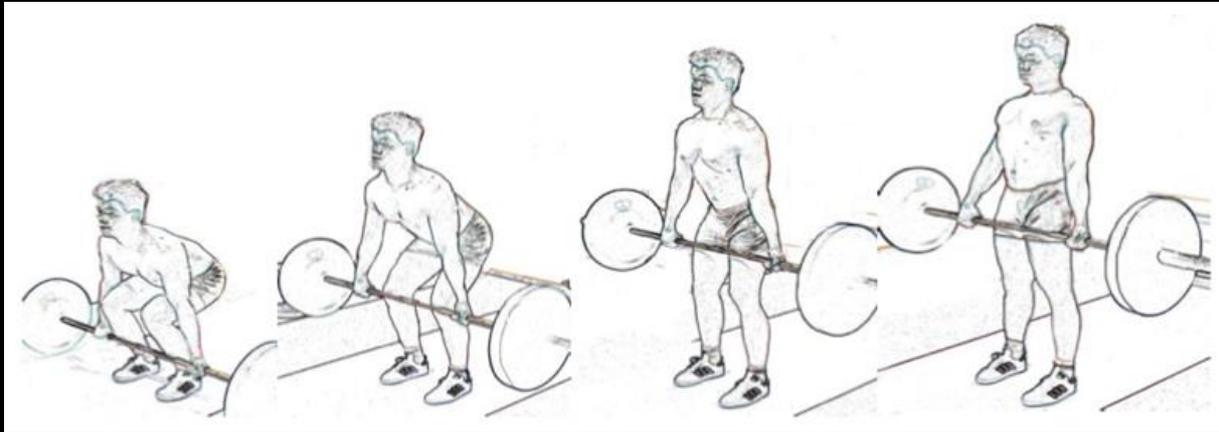
Werden im Vorfeld bekanntgegeben...ihr dürft euch freuen!

IPF WettkampfregeIn Kreuzheben:

Ausführung

1. Der Heber/die Heberin muss zur Vorderseite der Plattform schauen. Die Hantel muss horizontal vor den Füßen des Hebers liegen, mit beiden Händen in beliebiger Griffart ergriffen und gehoben werden, bis der Heber/die Heberin aufrecht steht.
2. Am Ende des Versuchs müssen die Knie gerade durchgedrückt sein und die Schultern nach hinten zeigen.
3. Das Signal des Hauptkampfrichters/der Hauptkampfrichterin besteht aus einer Abwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „Ab“ („Down“). Das Signal wird nicht eher gegeben, bis die Hantel bewegungslos gehalten wird und sich der Heber in der vermeintlichen Endposition befindet.

4. Jedes Anheben der Hantel oder jeder willentliche Versuch dies zu tun, wird als Versuch gewertet. Hat der Versuch erst einmal begonnen, ist keine Abwärtsbewegung erlaubt, solange der Heber/die Heberin nicht die aufrechte Position mit durchgedrückten Knien erreicht. Falls sich die Hantel beim Zurückgehen der Schultern senkt (leichte Abwärtsbewegung am Ende des Versuches), sollte das kein Grund für einen Fehlversuch sein.



Ursachen für ungültiges Kreuzheben

1. Jede Abwärtsbewegung der Hantel bevor die Endposition erreicht ist.
2. Kein aufrechtes Stehen mit den Schultern nach hinten zeigend.
3. Die Knie nach Ende des Versuchs nicht gerade durchgedrückt.
4. Unterstützen der Hantel mit den Oberschenkeln bei der Durchführung des Versuchs. Falls die Hantel sich am Oberschenkel hochschiebt, dadurch aber kein Vorteil für den Heber erfolgt, ist das kein Grund für einen Fehlversuch. Im Zweifelsfall sollen die Kampfrichter zugunsten des Hebers entscheiden.
5. Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung der Füße sowie seitliche Bewegung der Füße, wobei ein Schaukeln der Füße zwischen Ballen und Ferse erlaubt ist. Eine Fußbewegung nach dem hörbaren Kampfrichterkommando „Ab“ („Down“) ist kein Grund für einen Fehlversuch.
6. Absenken der Hantel vor dem Signal des Hauptkampfrichters/der Hauptkampfrichterin
7. Die Hantel auf die Plattform fallen lassen, ohne sie mit beiden Händen in der Gewalt zu haben; d. h. Fallenlassen der Hantel aus den Handflächen.

8. Nichteinhalten eines der unter den Regeln der Ausführung angegebenen Punkte.

Bei der korrekten Endposition in Kreuzheben muss der Heber/die Heberin aufrecht stehen. Dabei müssen die Schultern hinten und die Knie müssen gestreckt sein.

Folgende Signale werden gegeben:

Beginn: Kein Signal erforderlich.

Ende: Ein sichtbares Signal, das aus einer Abwärtsbewegung des Armes zusammen mit dem hörbaren Kommando „Ab“ („Down“) besteht.

Zeit:

Der Versuch muss innerhalb von 60 Sekunden begonnen werden und nach einem Versuch muss der Heber/die Heberin die Plattform innerhalb von 30 Sekunden verlassen. **Sumo Kreuzheben ist ebenfalls erlaubt!**

Der Drittersuch darf laut Regelwerk der IPF geändert werden.

Kreuzheben	
1. Versuch	
2. Versuch	
3. Versuch	
3.V.Änderung->	1. 2.

Plattform:

300

300

