



Wettkampfregeln Bizeps Cheating-Curl



Die SZ-Hantel wird beidseitig, mit einem schulterbreiten Untergriff, aus einem Ständer genommen, dessen Ablage sich in Griffweite befindet.

Danach erwartet der Wettkämpfer aufrechtstehend, mit durchgedrückten Knien, die Füße schulterbreit platziert, mit herabhängenden und durchgestreckten Armen, das hörbare Kommando „**START**“ verbunden mit einem Handzeichen.

Der Wettkämpfer beugt sich dann, bis zu 25 cm (von der Brust aus gemessen) nach vorn und hebt die SZ-Hantel, mit Schwung bis zum Brust- bzw. Schulterbereich. Hierbei darf sich der Wettkämpfer nicht mehr als 15 cm (vom Rücken aus gemessen) nach hinten beugen.

Die SZ-Hantel muss in einem Bogen von 180 Grad gehoben werden. Nur während des Bewegungsablaufes (nicht vorher) dürfen die Knie leicht gebeugt werden. Die Füße dürfen während der gesamten Ausführung nicht versetzt und die Hacken nicht abgehoben werden.

Die SZ-Hantel muss mindestens 1 Sekunde in der Endposition gehalten werden, bis das hörbare Kommando „**AB**“ verbunden mit einem Handzeichen erfolgt.

Danach erfolgt das Kommando „**Ablegen**“ worauf die SZ-Hantel selbstständig in den Ständer abgelegt wird und es erfolgt die Wertung der Kampfrichter.

ACHTUNG – Der Versuch ist ungültig, wenn . . .

- Die Kamfrichterkommandos nicht beachtet werden
- Der Wettkämpfer nicht aufrecht, mit durchgedrückten Knien und gestreckten, herabhängenden Armen steht
- Die Knie vor dem Anheben gebeugt werden
- Die SZ-Hantel nicht im Untergriff gehoben wird
- Mehr als einmal Schwung geholt wird
- Eine Pause (also nachziehen) während des Bewegungsablaufes zu erkennen ist
- die SZ-Hantel nicht in einem Bogen von 180 Grad gehoben wird
- Der Oberkörper sich mehr als 25 cm nach vorn oder mehr als 15 cm nach hinten gebeugt wird
- Die Füße versetzt werden oder sich die Hacken anheben
- Die SZ-Hantel nicht in den Ständer zurückgeführt wird

Merke:

Es gibt nur 3 Versuche - Es werden nur Gewichte aufgelegt, die durch 0,5 Kg teilbar sind. Ein Rekord muss immer 0,5 Kg höher als in der darunter liegenden Klasse sein, sonst wird eliminiert.

Verwendung von Hilfsmitteln:

Gürtel mit Einem/Zwei Dornen oder Schnellverschluss (Hebel) - Gürtelbreite: bis. 10 cm
Handgelenkbandagen bis 1 Meter Länge und bis zu 8 cm Breite
Sportschuhe, Sportstiefel, Gewichtheber- oder KDK-Stiefel

Bewertung:

In der Wertung, wird das gehobene Gewicht zum Körpergewicht berechnet und in Prozent-Punkte umgerechnet.

Beispiel: Hantelgewicht **100 Kg** geteilt durch Körpergewicht **92 Kg** mal **100** - also $\frac{100}{92} \times 100 = 108.7$ Pkt.

Bei Punktegleichstand, wird der Athlet, mit dem niedrigeren Körpergewicht in der Wertung, vor dem schwereren Athleten platziert. Sieger ist Derjenige, der in seiner Gewichtsklasse, die höchste Punktzahl erreicht.

Masters-Wertung: Um den älteren Athleten ab AK 1 gerecht zu werden, wird die Master Punkte-Tabelle angewendet!

Relativ-Pokale

Der Athlet mit der höchsten Punktzahl, in der jeweiligen Altersklasse (unabhängig der Gewichtsklasse), ist der beste Athlet.