



GFSA Regelwerk Standarddisziplinen und Ausrüstung

Loading: Verschiedene Objekte müssen in schnellstmöglicher Zeit auf ein Podest aufgeladen werden. Begonnen wird immer mit dem leichtesten Objekt. Alle Objekte müssen sicher auf der Plattform abgelegt werden. Fällt ein Objekt beim Laden herunter, muss dieses Objekt wieder aufgeladen werden. Wird es nicht erneut geladen bzw. kann es nicht in der vorgegebenen Zeit geladen werden, wird nur bis zum Objekt, welches davor sicher geladen wurde, gewertet. Beim Start steht der Athlet aufrecht vor dem ersten zu ladenden Objekt und wartet auf das Startzeichen des Schiedsrichters. Die Zeit wird gestoppt, wenn das letzte Objekt sicher auf der Plattform liegt. Haben zwei oder mehrere Athleten die gleiche Anzahl von aufgeladenen Objekten, zählt die schnellere Zeit. Das Zeitlimit für die Disziplin ist auf 90 Sekunden festgesetzt.

Zusatz Kugel-Loading: Der Athlet darf Harz und Unterarmschoner (Gummi, Leder, Textilbandagen) verwenden.

Wheelflip nach Wiederholungen: Ein Reifen muss in schnellstmöglicher Zeit über eine vorgegebene Distanz geflippt d. h. aufgehoben und gestürzt werden. Der Athlet steht vor dem Startsignal aufrecht vor dem Reifen. Gewertet wird die schnellste Zeit, die ein Athlet braucht, um eine bestimmte Anzahl von Flips zu absolvieren. Die Zeit wird an dem Punkt gestoppt, an dem der Reifen nach dem letzten Stürzen hörbar aufschlägt. Harz oder Sprühharz darf nur nach Genehmigung des Kampfgerichtes verwendet werden. Das maximale Zeitlimit für diese Disziplin beträgt 75 Sekunden.

Wheelflip nach Strecke: Ein Reifen muss in schnellstmöglicher Zeit über eine vorgegebene Distanz geflippt d. h. aufgehoben und gestürzt werden. Der Athlet steht vor dem Startsignal aufrecht vor dem Reifen. Gewertet wird die schnellste Zeit, die der Athlet braucht, um die vorgegebene Strecke zu absolvieren. Die Zeit wird an dem Punkt gestoppt, an dem der Reifen in stehender oder liegender Position die Ziellinie berührt. Der Reifen muss nicht komplett über die Ziellinie gestürzt werden. Harz oder Sprühharz darf nur nach Genehmigung des Kampfgerichtes verwendet werden. Das maximale Zeitlimit für diese Disziplin beträgt 75 Sekunden.

Autoschubkarre: Ein Pkw muss wie eine Schubkarre hinten hochgehoben und über eine bestimmte Distanz geschoben werden. Der Athlet mit der schnellsten Zeit gewinnt. Griffhilfen sind nur nach ausdrücklicher Mitteilung im Athletenmeeting erlaubt. Kein Harz. Der Athlet hat beim Start beide Hände an den Griffen und wartet auf das Startsignal. Die Hinterreifen dürfen beim Schieben nicht den Boden berühren. Der Schiedsrichter pfeift nach Bewältigung der Strecke ab. Schafft ein Athlet nicht die gesamte Distanz in der vorgegebenen Zeit, wird die zurückgelegte Strecke vermessen. Haben zwei Athleten die exakt gleiche Strecke bewältigt, gibt es eine Punkteteilung. Das Zeitlimit für die Disziplin ist auf 75 Sekunden festgesetzt.

Baumstamm stemmen auf maximal Gewicht: Ein Baumstamm oder Eisenrohr wird vom Boden aufgenommen und über den Kopf gestemmt. Die Arme müssen in der Endstellung komplett gestreckt, die Beine parallel zueinander stehen. Der Kopf muss sich genau unter dem Gewicht befinden und der Blick geradeaus zum Kampfrichter zeigen. Der Versuch wird gültig gegeben, wenn das Gewicht für mindestens 1 Sekunde unter Kontrolle ist. Dabei muss der Athlet auf ein mündliches „Ab“ des Schiedsrichters warten. Der Baumstamm muss kontrolliert abgelegt werden.

Er darf nicht, von oben herab, fallen gelassen werden. Die Hände dürfen erst vom Baumstamm genommen werden wenn dieser sicher abgelegt ist. Bei Nichtbeachtung wird der Versuch nicht gewertet. Jeder Athlet hat 3 Versuche. Das Einstiegsgewicht muss vor dem Beginn der Disziplin beim Schiedsrichter angegeben werden. Nach jedem Versuch ist das nächste Gewicht beim Schiedsrichter anzuzeigen. Gesteigert wird immer um mindestens 5 Kilo. Der Athlet hat 1 Minute Zeit, um das Gewicht zur Hochstrecke zu bringen. In dieser Zeit kann das Gewicht mehrmals abgelegt werden.

Schafft ein Athlet im dritten Versuch bis 5kg unter dem deutschen Rekord zu heben oder den deutschen Rekord einzustellen, kann er einen vierten Versuch anmelden, bei dem er den deutschen Rekord mindestens um 2,5kg steigern muss. Schafft er diesen Versuch, geht dieser Versuch mit in die Wertung.

Ellbogenwärmer sind erlaubt, jedoch keine Bandagen oder ähnliches um die Leistung zu steigern. Wärmer dürfen auch nicht doppelt übereinander oder speziell vernäht sein, nur original Produkte. Handtücher o. Ä. dürfen nicht um den Gürtel gewickelt werden, das Handtuch kann in die Hose gesteckt werden und oben auf der Lasche des Gürtels, zum Schutz vor Einklemmen, aufliegen. Magnesia darf die Sponsoren auf dem T-Shirt nicht abdecken. Eine Nichtbeachtung führt zur Disqualifikation für diesen Bewerb.

Baumstamm stemmen auf Wiederholungen vom Boden: Ein Baumstamm muss vom Boden hochgehoben und Überkopf gestemmt werden. Vor dem Start greift der Athlet den Baumstamm mit beiden Händen so, dass er immer noch auf der Ablage aufliegt. Der Athlet gibt dem Schiedsrichter seine Bereitschaft zu erkennen. Mit dem Startpfiff muss der Baumstamm über den Kopf gestemmt werden. In der Endposition müssen die Arme durchgestreckt sein und die Füße parallel zueinander stehen. Der Kopf muss sich genau unter dem Gewicht befinden und der Blick geradeaus zum Kampfrichter zeigen. Auf das Kommando des Schiedsrichters wird der Baumstamm wieder kontrolliert abgelegt, das heißt der Baumstamm muss die Ablage berühren. Nach diesem Vorgang wird der Baumstamm erneut über den Kopf gestemmt. Das Zeitlimit für die Disziplin ist auf 75 Sekunden festgesetzt.

Baumstamm stemmen auf Wiederholungen von der Brust: Ein Baumstamm muss vom Boden hochgehoben und Überkopf gestemmt werden. Vor dem Start greift der Athlet den Baumstamm mit beiden Händen so, dass er immer noch auf der Ablage aufliegt. Der Athlet gibt dem Schiedsrichter seine Bereitschaft zu erkennen. Mit dem Startpfiff muss der Baumstamm über den Kopf gestemmt werden. In der Endposition müssen die Arme durchgestreckt sein und die Füße parallel zueinander stehen. Der Kopf muss sich genau unter dem Gewicht befinden und der Blick geradeaus zum Kampfrichter zeigen. Auf das Kommando des Schiedsrichters wird der Baumstamm kontrolliert auf Brusthöhe abgesenkt, das heißt der Baumstamm muss die Brust berühren. Nach diesem Vorgang wird der Baumstamm erneut über den Kopf gestemmt. Der Athlet hat dazu eine Zeitvorgabe von 75 Sekunden und muss in dieser Zeit soviel wie mögliche Wiederholungen absolvieren. Zwischendurch darf der Baumstamm auch abgelegt werden, darf aber nicht herunter geworfen werden. Wird der Baumstamm abgeworfen, wird die Wiederholung nicht gültig gegeben.

LKW ziehen: der Athlet zieht mittels eines Geschirres (und einem Gegenseiles wenn der LKW sehr schwer ist) in der schnellst möglichen Zeit den LKW über eine Distanz von ca. 10-30 Metern. Schafft ein Athlet nicht die geforderte Distanz, wird die zurückgelegte Strecke gemessen. Das Zeitlimit für die Disziplin ist auf 75 Sekunden festgesetzt.

Medley: Zusammenhängende Disziplinen wie Carry and Drag oder Medleys werden bei jedem Wettkampf gesondert besprochen.

Bierfassstemmen auf Wiederholungen: Ein Bierfass muss vom Boden hochgehoben und Überkopf gestemmt werden. Vor dem Start greift der Athlet das Bierfass mit beiden Händen so,

dass es immer noch Bodenberührung hat. Der Athlet gibt dem Schiedsrichter seine Bereitschaft zu erkennen. Mit dem Startpfeiff muss das Bierfass über den Kopf gestemmt werden. In der Endposition müssen die Arme durchgestreckt sein und die Füße parallel zueinander stehen. Der Kopf muss sich genau unter dem Gewicht befinden und der Blick geradeaus zum Kampfrichter zeigen. Auf das Kommando des Schiedsrichters wird das Fass wieder kontrolliert abgestellt, das heißt das Fass muss den Boden berühren und darf nicht abgeworfen werden. Nach diesem Vorgang wird das Fass erneut über den Kopf gestemmt. Die Anzahl der gültigen Wiederholungen kommt in die Wertung. Das Zeitlimit für die Disziplin ist auf 75 Sekunden festgesetzt.

Hand über Hand: Der Athlet muss ein Fahrzeug oder anderes Objekt mittels eines Seiles in sitzender Position über eine bestimmte Strecke zu sich heran ziehen. Beim Ziehen darf der komplette Körper in die Arbeit einbezogen werden, das heißt, der Athlet darf Beine, Rücken und Arme gleichzeitig einsetzen. Beim Start steht der Athlet in einer stehenden Position, die Beine angewinkelt und das Seil auf Spannung haltend. Der Athlet gibt dem Schiedsrichter ein Zeichen, wenn er bereit ist. Nach dem Startpfeiff muss der Athlet das Objekt so ziehen, dass er in eine sitzende Position übergeht, in der er das Objekt bis zum Ende der Strecke durchzieht. Die Länge der Strecke wird je nach Beschaffenheit der Wettkampfarena bestimmt. Ist die Strecke bewältigt, wird die hierfür benötigte Zeit gemessen und gewertet. Schafft ein Athlet nicht die gesamte Strecke in der maximalen Zeitvorgabe wird die bewältigte Strecke als Maß herangezogen. Das Zeitlimit für die Disziplin ist auf 75 Sekunden festgesetzt.

Yoke Race auf Zeit mit Absetzen: Der Athlet muss ein so genanntes Yoke, das auf seinen Schultern platziert ist, über eine bestimmte Distanz in schnellstmöglicher Zeit tragen. Das Yoke darf auf dieser Strecke abgesetzt werden. Der Athlet platziert sich unter dem Yoke und gibt dem Schiedsrichter ein Zeichen, wenn er bereit ist, dann erfolgt das Startsignal. Die beiden Vorderkanten des Yokes müssen komplett über die Ziellinie getragen werden. Das Yoke steht beim Start vor der Startlinie. Schafft ein Athlet nicht die gesamte Strecke, wird die zurückgelegte Strecke gemessen und gewertet. Das maximale Zeitlimit für diese Disziplin beträgt 75 Sekunden.

Yoke Race auf Zeit 1mal Absetzen: Der Athlet muss ein so genanntes Yoke, das auf seinen Schultern platziert ist, über eine bestimmte Distanz in schnellstmöglicher Zeit tragen. Das Yoke darf auf dieser Strecke nur einmal abgesetzt werden. Setzt der Athlet ein zweites Mal ab, ist die Disziplin beendet. Der Athlet platziert sich unter dem Yoke und gibt dem Schiedsrichter ein Zeichen wenn er bereit ist, dann erfolgt das Startsignal. Die beiden Vorderkanten des Yokes müssen komplett über die Ziellinie getragen werden. Das Yoke steht beim Start vor der Startlinie. Schafft ein Athlet nicht die gesamte Strecke, wird die zurückgelegte Strecke gemessen und gewertet. Das maximale Zeitlimit für diese Disziplin beträgt 75 Sekunden.

Bayerisches Steinheben: Ein Stein läuft in einer Führung, der Athlet steht auf einem Podest darüber, der Griff ist verstellbar. Ziel ist es den Stein so hoch wie möglich zu heben. Es gibt 2 Durchgänge mit jeweils einem Versuch. Der Stein muss abgesetzt werden, wer den Stein fallen lässt bekommt den Versuch ungültig. Griffhilfen sind nicht erlaubt. Wird der Stein von mehr als einem Athleten auf einen Meter gehoben wird das Gewicht um 25kg erhöht. Bei jedem Gewicht hat man 60 Sekunden Zeit für seine Versuche. Startgewicht ist bei Steinhebermeisterschaften normalerweise 250kg.

Viking Press: Die Viking Press ist eine Vorrichtung zum Über Kopf drücken. Die Hände müssen in der Startposition unterhalb der Position der Ohren sein und dann komplett über den Kopf gestreckt werden. Die Beine müssen durchgestreckt sein und in einer parallelen Position zueinander stehen. Auf Kommando des Schiedsrichters darf das Gewicht wieder abgelassen werden, aber nur soweit, dass der Sicherheitsständer den Boden nicht berührt. Wird das Gerät auf dem Boden abgesetzt ist die Disziplin beendet. Die Hände müssen soweit abgelassen werden, dass sie wiederum vor Beginn

der nächsten Wiederholung unter der Position der Ohren sind. Das Zeitlimit für die Disziplin beträgt 75 Sekunden. Der Sicherheitsständer kann vom Athleten eingestellt werden, je nach Körpergröße. Nach dem Start des Drückens ist ein so genanntes Unterspringen wie beim Gewichtheben nicht erlaubt, es muss eine durchgehende Aufwärtsbewegung erfolgen. Nur die Hacken dürfen nachdem der Athlet auf Zehenspitzen war abgesenkt werden.

Koffertragen auf Zeit: Zwei Koffer mit einem bestimmten Gewicht müssen in schnellst möglicher Zeit über eine bestimmte Distanz getragen werden. Der Athlet legt die Hände beim Start um beide Koffer und signalisiert seine Bereitschaft dem Schiedsrichter. Mit dem Startpfeiff nimmt der Athlet die Koffer auf und läuft damit die vorgegebene Strecke. Die Wende ist alle 15-30 Meter je nach Beschaffenheit der Wettkampfarena. Das Absetzen der Koffer ist hierbei erlaubt. Die Vorderkanten beider Koffer müssen vollständig über die Ziellinie getragen werden. Schafft ein Athlet nicht die vollständige Strecke in der maximalen Zeit, wird die zurückgelegte Strecke gemessen. Dabei wird die Vorderkante des letzten Koffers als Maß herangezogen. Der letzte Koffer wird als der Koffer bezeichnet, der in Laufrichtung des Athleten am wenigsten weit getragen wurde. Beim Start stehen die Koffer mit der Vorderkante an der Startlinie. Als Griffunterstützung sind nur Handgelenkbandagen und Magnesia erlaubt. Sämtliche Arten von Zughilfen, Harz oder Gripp-Pasten sind nicht gestattet. Das Zeitlimit für die Disziplin ist auf 75 Sekunden festgesetzt.

Koffertragen auf Distanz: Zwei Koffer mit einem bestimmten Gewicht müssen so weit als möglich, ohne abzusetzen, getragen werden. Die Wende ist alle 15-30 Meter je nach Beschaffenheit der Wettkampfarena. Die absolvierte Strecke geht in die Wertung. Dabei wird die Vorderkante des letzten Koffers als Maß herangezogen. Der letzte Koffer wird als der Koffer bezeichnet, der in Laufrichtung des Athleten am wenigsten weit getragen wurde. Beim Start stehen die Koffer mit der Vorderkante an der Startlinie. Als Griffunterstützung sind nur Handgelenkbandagen und Magnesia erlaubt. Sämtliche Arten von Zughilfen, Harz oder Gripp-Pasten sind nicht gestattet.

Pole push: Mittels einer Holzstange muss man den Gegner aus einem Ring schieben, wenn beide Beine des Gegners außerhalb des Ringes sind gilt der Kampf als gewonnen. Absichtliches zurückziehen der Stange, dass der Gegner hinfällt, wird mit Disqualifikation gewertet. Wenn ein Athlet mit beiden Knien oder dem Körper auf dem Boden liegt wird der Kampf abgebrochen.

Fronthold: Der Athlet steht an einer Vorrichtung, die es ihm nicht erlaubt seinen Oberkörper nach hinten zu beugen, die Hüfte ist mit einem Gurt gesichert. Die Füße stehen dabei nicht mehr als schulterbreit auseinander. Die Füße dürfen maximal eine Schuhlänge des Athleten, gemessen von der Ferse, vom Lot der Rückenlehne wegstehen. Nun muss der Athlet versuchen ein Gewicht, mit beiden gestreckten Armen in Blickrichtung nach vorn, so lange wie möglich in waagerechter Position zu halten. Der Versuch wird beendet, wenn der Athlet die Idealposition verlässt.

Sidehold (Kruzifix): Der Athlet steht an einer Vorrichtung, die es ihm nicht erlaubt seinen Oberkörper nach hinten zu beugen, die Hüfte ist mit einem Gurt gesichert. Die Füße stehen dabei nicht mehr als schulterbreit auseinander. Die Füße dürfen maximal eine Schuhlänge des Athleten, gemessen von der Ferse, vom Lot der Rückenlehne wegstehen. Nun muss der Athlet versuchen zwei Gewichte, mit beiden gestreckten Armen zur Seite, so lange wie möglich in waagerechter Position zu halten. Der Versuch wird beendet, wenn der Athlet die Idealposition verlässt.

Conan Wheel: Ähnlich einem Zirkel muss eine Stange, die an der einen Seite beweglich arretiert wird, am anderen Ende mit beiden Armen ergriffen werden und vor der Brust gehalten werden. In der Mitte der Stange befindet sich ein Gewicht. Der Athlet muss versuchen, mit diesem Gewicht, im Uhrzeigersinn zu laufen. In der Startposition steht der Athlet an der Stange und greift mit beiden Armen von unten um die Haltestange. Auf Kommando des Schiedsrichters hebt er das Gewicht vor die Brust und läuft die maximale Strecke, die er bewältigen kann. Innerhalb des ersten Meters hat

der Athlet die Möglichkeit das Gewicht einmal abzusetzen. Ist er schon über diesem Meter hinweg, darf er nicht absetzen, auch nicht, wenn es das erste Mal ist. Setzt der Athlet das Gewicht über diesen Meter hinaus ab, ist die Disziplin beendet. In die Wertung geht die absolvierte Strecke. Am Gewichtsschlitten und auf dem Boden müssen Markierungen vorhanden sein, um das korrekte Messen zu ermöglichen. Extra angebaute Messvorrichtungen sind zum korrekten Messen erlaubt. Trägt der Athlet einen Gewichtheber- oder Kraftdreikampfgürtel, so ist bei diesem die Gürtelschnalle auf den Rücken zu drehen.

Alle Arten von Kreuzheben: Erlaubt ist nur das Kreuzheben im klassischen Stil, also ein nicht mehr als schulterbreiter Stand. Die Arme müssen sich neben dem Körper befinden. Wichtig hierbei ist, dass in der Endphase der Rücken durchgestreckt ist, die Schultern leicht nach hinten gezogen werden und der Blick nach vorn gerichtet ist.

Griffhilfen dürfen nur nach ausdrücklicher Genehmigung beim Wettkampf-Meeting benutzt werden.

In gestreckter Endposition kommt ein Pfiff vom Kampfrichter, nun kann das Gewicht wieder kontrolliert abgelassen werden. Es gibt kein so genanntes "Touch and go", das heißt der Athlet kann seinen nächsten Versuch erst starten, wenn vom Kampfrichter ein Pfiff ertönt. Die Anzahl der gültigen Wiederholungen kommt in die Wertung. Das Zeitlimit für die Disziplin ist auf 75 Sekunden festgesetzt.

Bankdrücken, Schrägbankdrücken nach Wiederholungen: Beim Bankdrücken oder Schrägbankdrücken muss der Athlet einen Baumstamm oder eine Hantel aus der ruhenden Position von der Brust nach oben drücken. Dabei müssen die Arme in der Endposition gestreckt sein. Bei jeder Wiederholung muss das Gewicht wieder kontrolliert auf die Brust abgesetzt werden. Nach jeder Wiederholung, das heißt, wenn die Arme durchgestreckt sind, gibt der Schiedsrichter durch Ansage oder Zeichen den nächsten Versuch frei. Der Athlet liegt beim Bankdrücken waagrecht auf der Bank und die Füße stehen stabil auf dem Boden. Schultern und Gesäß bleiben während der gesamten Disziplin auf der Bank. Beim Schrägbankdrücken auf dem Schrägbrett lehnt sich der Athlet an ein schräg stehendes Brett. Dabei wird der Athlet mittels Gurt am Brett gesichert. Die Beine müssen während der Disziplin gestreckt bleiben. Benutzt der Athlet beim Ausstoß die Beine durch Schwung holen, so ist der Versuch ungültig.

Sonstige Disziplinen: Alle Disziplinen, die nicht aufgeführt sind, gehören nicht zu den Standarddisziplinen und sind vom Veranstalter abhängig. Diese Disziplinen werden im Athletenmeeting gesondert besprochen. Bei jedem nationalen Wettkampf der GFSA müssen mindestens drei Standarddisziplinen absolviert werden.

Ausrüstung:

Bei allen nationalen Wettkämpfen sind folgende Ausrüstungsgegenstände erlaubt:

Gewichthebergürtel,

Kraftdreikampfgürtel,

Thermogürtel Rehband,

Kniebandagen,

Handgelenkbandagen,

sämtliche Thermoartikel z. B. der Firma Rehband und nur als solches verwendbar und im ursprünglichen Zustand beibehalten,

handelsübliche Sportschuhe oder festes Schuhwerk,

Unterarmschoner beim Loading aus Leder, Gummi oder Textil

nicht erlaubt sind:

sämtliche Arten von Kniebeuge- und Kreuzhebeanzüge,

Bankdrück-Shirts,

KDK-Unterwäsche,

sonstige mehrlagige Textilien, die der unmittelbaren Kraftsteigerung dienen,
Schuhwerk über 7cm Absatzhöhe

Ein Benutzen dieser Gegenstände hat die Disqualifikation des Athleten für die betroffene Disziplin zur Folge.

Weiterhin wird darum gebeten in ordentlicher Sport- oder Outdoor-Bekleidung beim Wettkampf anzutreten, um einen ästhetischen Gesamteindruck des Sports zu vermitteln.

Abwaage Gewichtsklassen

Das Abwiegen der -90kg und -105kg Klasse erfolgt 2 Stunden bis 1 Stunde vor Wettkampfbeginn.
Die maximale Toleranz über den Klassenwert beträgt 500 g.

Großkarolinenfeld 23.01.2007 (ergänzt am 26.07.2010)

Heinz Ollesch

German Federation of Strength Athletes