

Wiener Akademische Meisterschaft

USI Wien Powerlifting Push&Pull Challenge

Wettkampfleiter & Kampfrichter: Alexander Renner, alexander.renner@univie.ac.at

Austragungsort: 1150 Wien, Auf der Schmelz 06, USZ 1 / Treffpunkt ist im Kraftraum KO1, Wettkampf erfolgt im KO1 und Hall 1

Austragungsdatum: **Samstag, 15.06.2024**

Anmeldung: Bis Sonntag 09.06.2024 alexander.renner@univie.ac.at

Angabe: Name, Geburtsdatum, angestrebte Kraftwerte

Teilnahme bei rechtzeitiger Meldung: Kostenfrei

Nachmeldung direkt beim Wettkampf: 20 Euro/Person

Wettkampfwertungen:

Der Wettkampf besteht aus zwei Disziplinen: Bankdrücken und Kreuzheben. Die bewältigte Last aus diesen zwei Disziplinen bildet das Total. Wer in Relation zum Körpergewicht das höchste Total erzielt gewinnt. Die Bewertung erfolgt in den Kategorien Männer & Frauen.

Beide Übungen finden nach dem aktuellen Regelwerk der International Powerlifting Federation (IPF) statt. Die Langversion des Regelwerks ist unter folgendem Link zu finden: [https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/rules/technical-rules/english/IPF Technical Rules Book 2023_1.pdf](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/rules/technical-rules/english/IPF_Technical_Rules_Book_2023_1.pdf)

Die Regeln werden ausführlich vor den einzelnen Disziplinen erklärt. Eine Kurzfassung befindet sich in diesem Dokument.

Das Rundensystem:

Pro Disziplin werden jeder/jeden Athlet*in drei Versuche gewährt. Dabei wird immer eine Wiederholung mit dem genannten Gewicht ausgeführt und der Versuch von dem Kampfrichter als gültig oder ungültig gewertet.

Die Athlet*innen können ihre Versuche frei in 2,5kg Schritten wählen. Das Mindestgewicht beträgt 25kg.

Pro Versuch findet jeweils eine Runde mit steigender Hantel statt. Den Anfang macht der/die erste Athlet*in mit dem niedrigsten Erstversuch. Anschließend der zweitniedrigste Erstversuch und so weiter bis alle Athlet*innen ihre Erstversuche durchgeführt haben. Anschließend wiederholt sich dieses Schema für die Zweitversuche und für die Drittversuche. Der schwerste gültige Versuch geht in die Wertung.

Die Athlet*innen müssen unmittelbar nach ihrem Versuch den nächsten Versuch bekannt geben. Dabei kann das Gewicht von Versuch zu Versuch nur wiederholt/gesteigert und nicht reduziert werden.

1. Push=Bankdrücken

- Der/Die Athlet*in legt sich auf die Bank
- Gesäß, Kopf und die gesamte Fussfläche hält während der gesamten Wiederholung
- Kontakt mit dem Boden/der Bank
- Die Hantel wird aus dem Ständer gehoben
- Sobald die korrekte Startposition mit gestreckten Ellbogen eingenommen ist erteilt der Kampfrichter das Start Kommando
- die Hantel wird kontrolliert auf die Brust abgesetzt
- Sobald die Hantel auf der Brust still steht erteilt der Kampfrichter das Press Kommando
- Die Hantel wird von der Brust weg wieder in die Startposition gedrückt
- Sobald die Hantel die Startposition erneut erreicht hat erteilt der Kampfrichter das Rack Kommando
- Die Langhantel wird in den Ständer abgelegt

2. Pull=Kreuzheben

- Der/Die Athlet*in stellt sich hinter die Hantel
- Die Hantel wird vom Boden aufgehoben
- Sobald eine Streckung der Knie und Hüfte, mit der Hantel in der Hand, erreicht wurde erteilt der Kampfrichter das Down Kommando
- Die Langhantel wird kontrolliert abgelegt

Bewertung des Wettkampfes:

Der Wettkampf wird anhand Relativkraft (mittels Wilkspunkten ermittelt) bewertet. Der Athlet/Die Athletin mit den höchsten Wilkspunkten, anhand der bewältigten Gesamtleistung aus Bankdrücken und Kreuzheben in Relation zum Körpergewicht, ist der/die jeweilige Sieger*in.

Zeitplan	
13:30	Registrierung/ Abwaage
14:00	Einführung Bankdrücken und Bankdrücken Warm-Up
14:30	Bankdrücken
15:00	Einführung Kreuzheben und Kreuzheben Warm-Up
15:30	Kreuzheben
16:00	Siegerehrung

Änderungen/Abweichungen im Zeitplan abhängig von organisatorischen
Notwendigkeit bzw. der Größe des Starterfeldes möglich.

Wien, 16.01.2024

Abteilung Wettkämpfe, USI Wien