

Wettkampffregeln für Strict Curl

Die Powerliftinghantel wird mit einem schulterbreiten Untergriff beidseitig aus einem Ständer genommen, danach lehnt sich der Heber an eine Wand oder Säule, wobei der obere Rücken und das Gesäß fest an der Wand bzw. Säule lehnen. Der Hinterkopf sollte fast die Wand berühren. Die Arme müssen schulterbreit herabhängen. Die Füße können eine Fußlänge von der Wand bzw. Säule parallel stehen.

Danach erfolgt das hörbare Kommando des Hauptkampfrichters „Start“, die Hantel muss nun in einer 180° - Bewegung, ohne Pause, bis zum Schulter- bzw. Brustbereich geführt werden. Dabei dürfen sich die Ellenbogen nach vorne bewegen. Die Schultern dürfen nicht hoch gezogen werden. Die Hantel darf nicht eng am Körper hoch gezogen werden, sondern es muss ein 180°- Winkel erkennbar sein.

Die Beine dürfen dabei leicht angewinkelt sein.

Die Hantel muss ca. 1 Sekunde in der Endposition gehalten werden, dann erfolgt das hörbare Kommando des Hauptkampfrichters „ab“.

Der Versuch ist ungültig wenn

- 1) die Kampfrichterkommandos nicht beachtet wurden
- 2) die Beine bei Beginn des Versuchs zu sehr angewinkelt sind, so das die Arme nicht mehr herabhängen können
- 3) der Versuch nicht mit herabhängenden Armen begonnen wird
- 4) die Hantel nicht mit einem schulterbreiten Untergriff nach oben geführt wird
- 5) die Hantel nicht in einem 180°- Winkel gehoben wird, sondern eng am Körper hoch geführt wird
- 6) eine Pause während der Hebung zu erkennen ist
- 7) die Schultern hoch gezogen werden
- 8) sich das Gesäß oder der Rücken von der Wand oder Säule entfernen
- 9) während der Hebung die Füße versetzt werden
- 10) sich die Position des Kopfes verändert
- 11) die Hantel nicht in den Ständer geführt wird
- 12) sich der Heber während der Hebung helfen lässt, denn es darf keine weitere Person die Hantel berühren

Es gibt insgesamt nur drei Versuche. Ein vierter Versuch ist nicht statthaft. Es werden nur Gewichte aufgelegt, die durch 0,5 kg teilbar sind. Der Rekord muss mindestens 0,5 kg höher als in der darunter liegenden Gewichtsklasse sei, denn Rekord bedeutet „Höchstleistung“. Im übrigen gelten die Regeln des BVDK und der IPF.

Berlin, den 01.01. 2008

Wolfgang Pers