

Kraft- Dreikampf

Sport-Regeln von
Special Olympics Deutschland
[gesprochen: speshell olüm-picks]

in Leichter Sprache



Über Special Olympics

Special Olympics [gesprochen: speshell olüm-picks] ist die größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger Behinderung und mehrfacher Behinderung.

Special Olympics gibt es auf der ganzen Welt. Special Olympics bietet in vielen Sportarten Trainings-Angebote und tolle Wettbewerbe.

Bei Special Olympics können alle mitmachen: Menschen mit und ohne Behinderungen.

Bei Special Olympics nennt man Menschen

- mit geistiger Behinderung: Athletinnen und Athleten
- ohne geistige Behinderung: Partnerinnen und Partner

Über diese Sport-Regeln

Diese Regeln sind für Wettbewerbe von Special Olympics in der Sportart Kraft-Dreikampf.

Wer bei den Wettbewerben mitmacht, muss diese Regeln beachten!

Die Regeln von Special Olympics sind angepasst an die Regeln des internationalen Verbandes IPF.





Inhalt

Die Sportart Kraft-Dreikampf, kurz K3K

Ausrüstung

Bekleidung

K3K-Wettbewerbe von Special Olympics

Gruppen-Einteilung

Durchführung der K3K-Wettbewerbe

Ablauf der Wettbewerbe

Regeln für das Kniebeugen

Regeln für das Bank-Drücken

Regeln für das Kreuz-Heben

Wertung

Kontakt | Über dieses Heft

Damit man dieses Heft leichter lesen kann, verwenden wir die Bezeichnungen „Heber“, „Trainer“, „Athlet“, „Partner“ und andere. Damit sind immer alle Menschen gemeint. Egal, welches Geschlecht sie haben.

Seite 4

Seite 6

Seite 10

Seite 13

Seite 14

Seite 18

Seite 20

Seite 28

Seite 32

Seite 38

Seite 43

Rückseite

4 Die Sportart Kraft-Dreikampf

Kraft-Dreikampf gehört zur Schwer-Athletik und ist vergleichbar mit der Sportart Gewicht-Heben. In diesem Heft verwenden wir die Abkürzung K3K für Kraft-Dreikampf [Kraft-3-Kampf].

Bei K3K muss man sehr große Lasten bewegen.

Als Lasten dienen Scheiben-Hanteln:

Schwere Scheiben werden auf Stangen gesteckt.

Die Scheiben haben verschiedene Gewichte.

Die Sportler heben oder drücken diese Scheiben-Hanteln.

Sie versuchen, so viel Last wie möglich zu bewegen.

Die Sportler müssen ihre Kraft trainieren

und mit einer fehlerfreien Körper-Technik verbinden.

Sonst können sie sich verletzen oder ihrem Körper schaden.

Dreikampf heißt: Es gibt 3 Disziplinen.

Das sind die 3 Disziplinen im Kraft-Dreikampf:

1. Kniebeugen



2. Bank-Drücken



3. Kreuz-Heben



**Special Olympics Sportarten
leicht erklärt**

Unsere Sportarten-Videos auf YouTube



Markierung

Scheiben

Manschette

Stange

Klemme

8 Weitere Ausrüstungs-Gegenstände

- **Klemmen** sollten immer verwendet werden.
- Es sind nur offiziell genehmigte **Gestelle und Bänke** erlaubt.
- **Stopp-Uhren** müssen für alle Teilnehmer der Wettbewerbe sichtbar sein.
- Mit einem **Licht-System, Fehler-Karten oder Fehler-Schildern** geben die Kampf-Richter ihre Entscheidungen bekannt.
Mehr über die Fehler-Entscheidungen und Anzeigen: ab Seite 26.
- Es gibt eine offizielle **Anzeige-Tafel** für alle Wettbewerbe und Teilnehmer.





Bekleidung

Hebe-Anzug

K3K-Sportler tragen einen Hebe-Anzug.

Der richtige Hebe-Anzug

- darf den Sportler nicht stützen oder beim Heben unterstützen.
- muss einteilig sein.
- muss eng anliegen und darf an keiner Stelle locker sein.
- muss vollständig aus Textil-Material hergestellt sein.

T-Shirt

Unter dem Hebe-Anzug muss immer ein T-Shirt getragen werden.

Das gilt für alle 3 Disziplinen.

Unterwäsche

„Athletic Support“-Unterwäsche oder normale Unterwäsche



Socken und Gürtel

Socken und Gürtel sind erlaubt.

Gürtel müssen sich an der Außenseite des Anzugs befinden.

Schuhe oder Stiefel

Schuhe oder Stiefel sind Pflicht.

Erlaubt sind:

- Hallen-Sportschuhe, zum Beispiel wie für Ringen und Basketball
- Gewichtheber-Stiefel
- Kraftheber-Stiefel
- Kreuzhebe-Pantoffeln

Wander-Stiefel sind nicht erlaubt.



Persönliche Ausrüstungs-Gegenstände

- **Bandagen** [gesprochen: bann-dah-schen]
Nicht-unterstützende Bandagen sind erlaubt.
Das sind Bandagen aus medizinischem Krepp oder Verband.
Auch Schweißbänder sind erlaubt.
- **Medizinisches Klebe-Band** oder **Tape** [gesprochen: täip]
Zwei Lagen medizinisches Klebe-Band um den Daumen sind erlaubt.

Die Wettbewerbs-Leitung kann jederzeit die persönliche Ausrüstung der Athleten überprüfen.
Eine Überprüfung kann bis 20 Minuten vor Wettbewerbs-Beginn stattfinden.

Ausnahmen für Athleten im Rollstuhl, mit Zerebral-Parese und amputierte Athleten

Zwei-teilige Kleidung ist erlaubt.
Oberteil und Unterteil müssen gut am Körper sitzen.
Es sind eng anliegende Trainings-Hosen oder Shorts erlaubt.
Beim Bank-Drücken ist ein langer Aerobic-Anzug erlaubt.
Beim Kreuz-Heben sind Prothesen und Orthesen-Schuhe erlaubt.

1. Kniebeugen

2. Bank-Drücken

3. Kreuz-Heben

4. Kraft-Zweikampf

Bank-Drücken
Kreuz-Heben

5. Kraft-Dreikampf

Kniebeugen
Bank-Drücken
Kreuz-Heben

Wertung: männlich, weiblich

6. Kraft-Dreikampf – Unified Sports®

Was bedeutet Unified [gesprochen: juni-feid]?

Athleten mit geistiger Behinderung trainieren zusammen mit Partnern ohne geistige Behinderung. Sie treten auch gemeinsam in Wettbewerben von Special Olympics an.

Jedes Unified-Team besteht aus einem Athleten und einem Unified-Partner.

Meistens haben Athlet und Partner dasselbe Geschlecht.

Mixed-Teams [gesprochen: mixt-tiems] sind erlaubt:

- Ein männlicher Athlet mit weiblicher Partnerin tritt an gegen andere männliche Athleten mit weiblicher Partnerin.
- Athletinnen mit männlichen Partnern treten an gegen andere Athletinnen mit männlichem Partnern.

Gruppen-Einteilung

Die Athleten werden in Gruppen eingeteilt.

Zu den Gruppen sagt man auch Divisions [\[gesprochen: di-wischns\]](#).

Die Gruppen werden nach Geschlecht, Alter, Gewichts-Klasse und Fähigkeiten eingeteilt.

Alters-Klassen

Mindestalter für die Teilnahme
an Wettbewerben: 14 Jahre

Sub-Junior: 14-18 Jahre

Junior: 19-23 Jahre

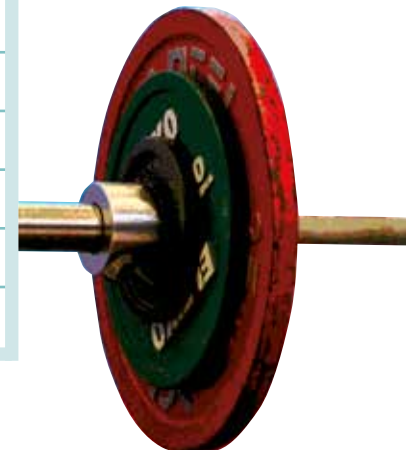
Senior: 24-39 Jahre

Master: 40 Jahre und älter

Gewichts-Klassen

Die Gewichts-Klassen sind entscheidend
für die Gruppen-Einteilung.

Herren	Damen
53 Kilogramm	43 Kilogramm
59 Kilogramm	47 Kilogramm
66 Kilogramm	52 Kilogramm
74 Kilogramm	57 Kilogramm
83 Kilogramm	63 Kilogramm
93 Kilogramm	72 Kilogramm
105 Kilogramm	84 Kilogramm
120 Kilogramm	84+ Kilogramm
120+ Kilogramm	



Wenn weniger als 3 Athleten in einer Gewichts-Klasse antreten, dann wird ein Umrechnungs-System verwendet: das Wilks-System. So kann man Leistungs-Stärken von Athleten aus verschiedenen Gewichts-Klassen vergleichen.

Das Wilks-System wird auch bei Unified-Teams [\[gesprochen: juni-feid tiems\]](#) verwendet. Damit kann man das Gesamt-Ergebnis von Athlet und Partner ausrechnen.



16 Abwaage

Die Prüfung des Körper-Gewichts eines Athleten heißt Abwaage. Mit einer digitalen Waage wird geprüft, ob die angemeldete Gewichtsklasse erreicht ist. Es wird geprüft, ob die vom Trainer vorher gemeldete Gewichtsklasse erreicht ist. Die Abwaage findet 2 Stunden vor einem Wettbewerb statt und ist ein wichtiger Bestandteil der Wettkampfvorbereitung.

So wird die Abwaage durchgeführt:

- Die Abwaage ist geheim.
- Jeder Athlet wird einzeln aufgerufen.
- Der Abwaage-Raum ist verschlossen. Nur der Athlet, der Trainer und der Gewichts-Verantwortliche sind im Raum.
- Der Athlet trägt Unterwäsche, wenn die Unterwäsche das Gewicht beeinflusst. Wenn das Gewicht der Unterwäsche unklar ist, dann wird die Unterwäsche abgewogen.
- Bei Athletinnen führt eine Frau die Abwaage durch.





Ergebnisse der Abwaage

- Erst wenn alle Athleten einer Gewichtsklasse gewogen wurden, werden die Wiege-Ergebnisse bekannt gegeben.
- Jeder Teilnehmer wird nur einmal offiziell abgewogen. Wenn ein Teilnehmer zu leicht oder zu schwer für seine gemeldete Gewichtsklasse ist, dann darf er innerhalb der nächsten 90 Minuten nochmal gewogen werden.
- Wenn ein Teilnehmer zu schwer für seine Gewichtsklasse ist, dann muss er in der nächst-höheren Gewichtsklasse antreten. Wenn ein Teilnehmer zu leicht für seine Gewichtsklasse ist, dann muss er in der nächst-niedrigeren Gewichtsklasse antreten. Die Wettbewerbs-Leitung muss das erlauben.

Abwaage für Heber mit Prothesen oder mit Hilfsmitteln

- Bein-Prothesen oder Fuß-Prothesen werden nicht mitgewogen.
- Bein-Stützen oder ähnliche Hilfsmittel zum Gehen werden mitgewogen.

Durchführung der K3K-Wettbewerbe

Die „Offiziellen“

Außer den Athleten, ihren Partner und Trainern sind viele andere Mitwirkende dabei. Sie werden „Offizielle“ genannt und haben verschiedene Aufgaben.

Wer ist wofür verantwortlich?

- **Kampf-Richter:** Wettbewerbs-Leitung und in der Jury [gesprochen: dschü-ri]
- **technischer Sekretär:** technische Absprachen und Wettbewerbs-Durchführung
- **Zeit-Beauftragter:** Zeitnahme beim Wettbewerb und beim gesamten Ablauf
- **Betreuer und Disponenten:** Versuchs-Zettel mit Gewichts-Wunsch der Teilnehmer
- **Scorer** [gesprochen: skohrer]: Anzeige-Tafeln und Dokumentation der Ergebnisse
- **Spotter und Lader:** Beladung und Entladung der Stange mit den Gewichten und die Anpassung von Gestellen und Bänken
- **technischer Kontrolleur:** die Kontrolle der Teilnehmer, ihrer Bekleidung und Ausrüstung und die Kontrolle der Geräte

Bei einem Versuch dürfen nur folgende Personen auf der Plattform sein:

- der Athlet oder Partner
- Spotter und Lader
- Kampf-Richter

Beim gesamten Wettbewerb dürfen nur folgende Personen auf der Plattform oder Bühne sein:

- Athleten, Partner und ihr Trainer
- Kampf-Richter
- Spotter und Lader
- der technische Kontrolleur



Ablauf der Wettbewerbe

Start-Karte und Versuchs-Karten

Bei der Abwaage gibt jeder Athlet oder sein Trainer auch das Start-Gewicht an.

Das Start-Gewicht ist das Gesamt-Gewicht der Stange beim 1. Versuch in jeder Disziplin.

Das heißt: Das Start-Gewicht ist nicht das Körper-Gewicht des Athleten.

Das Start-Gewicht wird in die Start-Karte eingetragen.

Der Athlet oder sein Trainer unterschreibt die Start-Karten.

Der Kampf-Richter bei der Abwaage bewahrt die Start-Karte auf.

Die Start-Karte ist dann für den 1. Versuch gültig.

Startkarte					
Name, Nachname:			Geburtsdatum:		
Nationalität:		Körpergewicht		Gewichtsklasse:	
IPF-Formel			Startnummer:		
Unterschrift: Heber/Trainer					
Disziplin	1. Versuch	2. Versuch	3. Versuch	Bester	
Kniebeuge					
Bankdrücken					
Zwischen-summe					Zwischen-summe
Kreuzheben					
Gruppierung: 1, 2, 3, 4, 5		Platzierung	Wilks-Punkte:		Gesamt

Nun erhält jeder Athlet 11 Versuchs-Karten für den Wettbewerb:

- 3 Versuchs-Karten für die Kniebeuge
- 3 Versuchs-Karten für das Bank-Drücken
- 5 Versuchs-Karten für das Kreuz-Heben

Kniebeuge

Name:

--	--	--

Unterschrift:

Bankdrücken

Name:

--	--	--

Unterschrift:

Kreuzheben

Name:

--	--	--

Unterschrift:

22 Runden-System

Der Wettbewerb wird in 3 Runden durchgeführt.

Jeder Athlet führt

- seinen 1. Versuch in der 1. Runde,
- seinen 2. Versuch in der 2. Runde und
- seinen 3. Versuch in der 3. Runde durch.

Die Stange wird in jeder Runde mit weiteren Scheiben beladen.

Die Stange wird also schwerer.

Wenn ein Versuch nicht gelingt,

dann kann der Athlet nicht sofort noch einmal antreten.

Er muss warten bis zur nächsten Runde.

Dann kann er auch mit demselben Gewicht wieder antreten.

Er muss das Gewicht nicht erhöhen.

Start-Reihenfolge

Die Reihenfolge der Athleten in einer Runde wird danach bestimmt, mit welchem Gewicht der Stange die Athleten antreten.

Wenn 2 Athleten dasselbe Gewicht auswählen,

dann tritt der Athlet mit der kleineren Start-Nummer zuerst an.





Special Olympians
Deutschland

Kiel. 14.-18. Mai 2018
Nationale Spiele für Menschen
mit geistiger Behinderung

Salling City.

24 Wichtige Regeln für Gewichts-Änderungen

- Vor jeder 1. Runde in einer Disziplin darf der Athlet sein Start-Gewicht einmal ändern. Das neue Gewicht darf höher oder niedriger sein als das alte Start-Gewicht. Die Gewichts-Änderung muss beantragt werden: meistens bis 3 Minuten vor dem 1. Versuch oder in der Wettbewerbs-Pause zwischen zwei Gruppen. Der Moderator sagt aber vorher genau an, wann die Athleten die Gewichts-Änderung beantragen müssen.
- Die Start-Reihenfolge der Athleten wird nach den Gewichts-Änderungen angepasst.
- Wenn Athleten das Gewicht zum 2. oder 3. Versuch ändern wollen, müssen diese Versuche eine Minute nach dem Ende des vorigen Versuchs beantragen. Die Minute beginnt, wenn die Lichter der Wertungs-Anzeige aufleuchten.
- Athleten, die keine Gewichts-Änderung wünschen, müssen keine Versuche beantragen. Das Gewicht wird dann automatisch mit 2,5 Kilogramm erhöht. Wenn der vorige Versuch nicht geklappt hat, dann bleibt das Gewicht für den nächsten Versuch gleich.

- Gewichte, die für die 2. Versuche in allen Disziplinen angegeben wurden, dürfen nicht mehr geändert werden.
Auch Gewichte für die 3. Versuche im Kniebeugen und Bank-Drücken dürfen nicht mehr geändert werden.
- Für den 3. Versuch im Kreuz-Heben darf das Gewicht zweimal geändert werden.
Aber nur, wenn die Stange noch nicht mit dem zuerst festgelegten Gewicht beladen wurde und der Athlet noch nicht aufgerufen wurde.
- Wenn Athleten einen Versuch mit Gewichts-Änderung beantragt haben, können sie den Versuch nicht zurückziehen.
Die Stange wird dann so beladen wie beantragt.
Die Uhr wird gestartet.
- Wettbewerbe, in denen Athleten nur im Bank-Drücken antreten, sind in der 3. Runde 2 Gewichts-Änderungen erlaubt.

Nach dem Versuch: Plattform verlassen

Nach einem Versuch muss der Athlet in 30 Sekunden die Plattform verlassen haben.

Sonst wird der Versuch nicht gewertet.

Für Athleten mit einer Körper-Behinderung und Athleten, die sich verletzt haben, kann es Ausnahmen geben.

26 Licht-System und Fehler-Anzeige

Bei den Wettbewerben werden die Ergebnisse und Fehler der Heber mit einem Licht-System und Karten-System angezeigt.

- weißes Licht leuchtet: erfolgreicher Versuch
- rotes Licht leuchtet: Fehl-Versuch

Bei Fehl-Versuchen zeigt der Kampf-Richter mit Karten an, welchen Fehler der Heber gemacht hat.

Die Fehler werden mit Nummern und Farben angezeigt.

- Fehler 1 – Rote Karte
- Fehler 2 – Blaue Karte
- Fehler 3 – Gelbe Karte



Alle Bewegungen müssen genau nach den Regeln ausgeführt werden. Auf den folgenden Seiten stehen die Regeln der 3 Disziplinen und die Nummer und Farbe der Fehler.

Nach 3 Fehl-Versuchen in allen 3 Disziplinen scheidet der Heber aus dem Wettbewerb aus. Der Heber darf aber weiter freiwillig an den Versuchen teilnehmen. Die Wettbewerbs-Leitung muss das erlauben. Der Heber darf nicht überfordert werden.





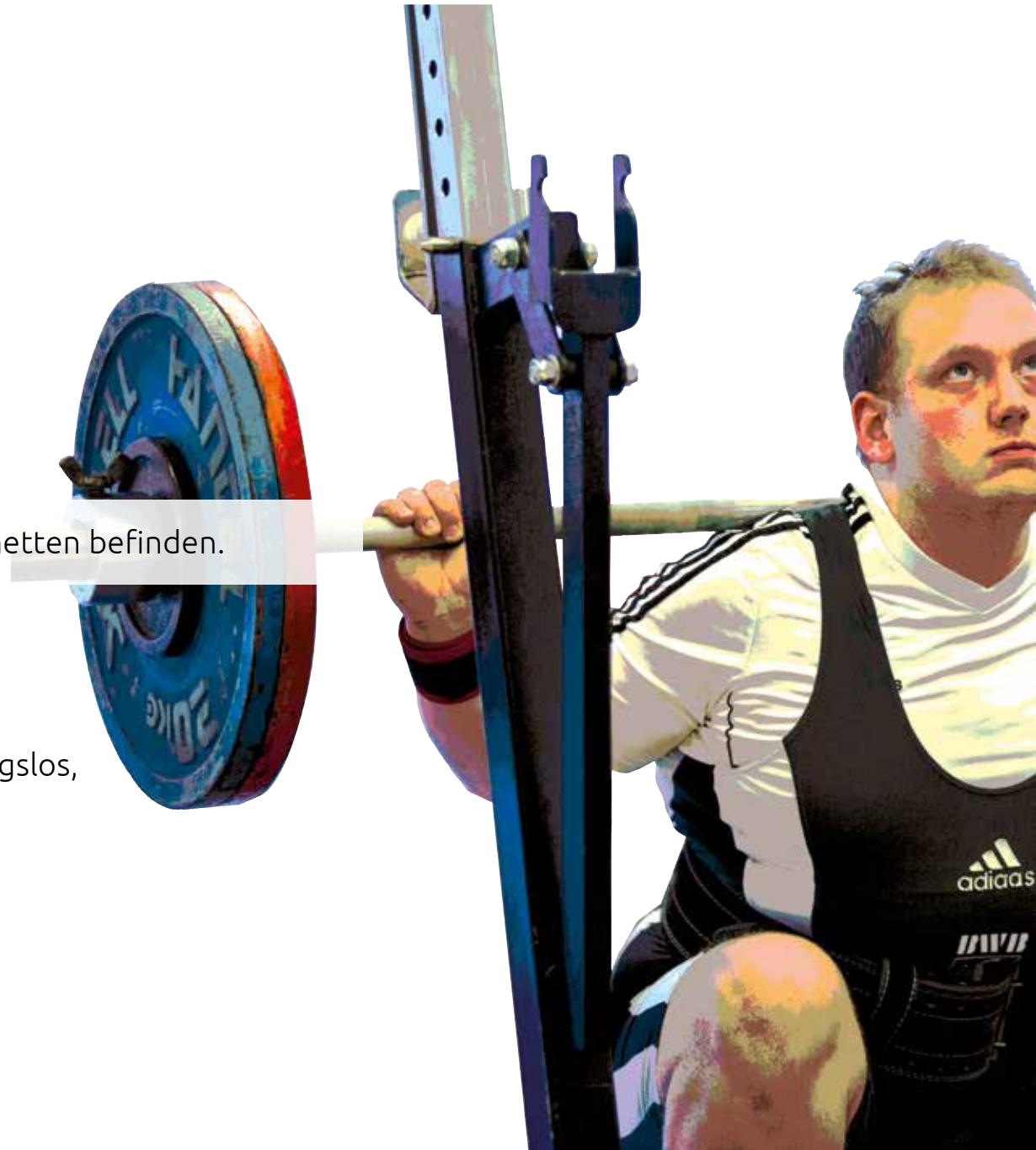
Regeln für das Kniebeugen

Vorbereitung und Ausgangs-Position

Die Stange befindet sich in einem Ablage-Gestell.
Der Heber nimmt die Stange aus dem Gestell.
Dabei können ihm die Spotter oder Lader helfen.

Der Heber steht vorwärts auf der Plattform.
Er hält die Stange gerade über den Schultern.
Hände und Finger greifen die Stange.
Die Hände müssen sich zwischen den Innen-Manschetten befinden.
Sie dürfen die Innen-Manschetten berühren.

Jetzt bewegt sich der Heber rückwärts
in seine Ausgangs-Position.
In der Ausgangs-Position steht der Heber bewegungslos,
aufrecht und mit festen Knien.
Leichte Abweichungen sind erlaubt.



Das Start-Signal

Nun gibt der Haupt-Kampfrichter das Start-Signal zum Heben:
Er bewegt seinen Arm nach unten und spricht laut den Befehl „Kniebeuge“.
Vor dem Signal „Kniebeuge“ darf der Heber seine Position noch anpassen.

Achtung, Sicherheits-Regel:

Wenn sich der Heber innerhalb von 5 Sekunden nicht in die richtige Ausgangs-Position bewegt, dann gibt der Haupt-Kampfrichter das Start-Signal nicht. Sondern er gibt das Signal „Absetzen“.

Dann muss der Heber mit einer Rückwärts-Bewegung der Arme die Stange zurück in die Ablage-Gestell legen.

Das muss man beachten:

Wenn das Start-Signal gegeben wurde, dann beugt der Heber die Knie und bewegt den Körper nach unten.

Wie tief muss die Kniebeuge sein?

Bis die Oberseite der Beine am Hüftgelenk tiefer liegt als die Oberseite der Knie.

Sonst gibt es die Rote Karte.

1

Rote Karte



30 Der Versuch

Wenn die Knie des Hebers in ihrer festen Position sind, dann beginnt der Versuch.
Es ist nur ein richtiger Versuch erlaubt.

Das muss man beachten:

Der Heber muss sich in eine aufrechte Position mit gestreckten Knien zurück bewegen.
Eine doppelte Ab- und Aufwärtsbewegung oder eine Abwärtsbewegung ist nicht erlaubt.

Sonst gibt es die Blaue Karte.



Das Signal „Absetzen“ oder „Zurück“.

Wenn der Heber wieder bewegungslos in seiner End-Position steht, dann gibt der Haupt-Kampfrichter das Signal zum Absetzen der Stange:
Er bewegt seinen Arm nach unten und spricht laut den Befehl „Absetzen“ oder „Zurück“.
Der Heber muss nun die Stange wieder in das Gestell zurückführen.
Eine Fuß-Bewegung ist dabei erlaubt.

Achtung, Sicherheits-Regel:

Der Heber kann beim Zurückführen der Stange in das Gestell die Hilfe von Spottern und Ladern anfordern.
Der Heber muss aber bei der Stange bleiben.

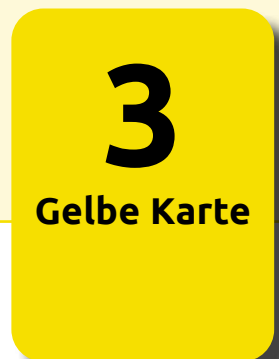
Was muss man beim Kniebeugen noch beachten?

- Es ist verboten, rückwärts oder vorwärts zu treten.
Es ist verboten, die Füße seitlich zu bewegen.
Das Schaukeln der Füße zwischen Ballen und Ferse ist aber erlaubt.
- Die Spotter und Lader dürfen zwischen Start-Signal und Absetz-Signal keinen Kontakt mit der Stange oder mit dem Heber haben.
- Der Kontakt von Ellenbogen oder Oberarmen mit den Beinen ist verboten.
Leichter Kontakt ist erlaubt, wenn es keine Unterstützung beim Heben ist.
- Es ist verboten, die Stange nach dem Ende des Hebens fallen zu lassen oder abzukippen.
- Heber müssen alle Signale des Haupt-Kampfrichters beachten.

Sonst gibt es die Gelbe Karte.

Achtung, Sicherheits-Regel:

Athleten mit Down-Syndrom,
die eine instabile Halswirbelsäule haben,
dürfen nicht am Kniebeugen teilnehmen.



Regeln für das Bank-Drücken

Vorbereitung und Ausgangs-Position

Der Heber stellt sich nach vorn gerichtet auf die Plattform.

Sein Kopf ist nach oben gerichtet oder schräg bis 45 Grad vorwärts.

Nun legt sich der Heber mit dem Rücken auf die Bank:

- Kopf, Schultern und Gesäß haben Kontakt mit der Bank-Oberfläche.
- Die Haare dürfen den Nacken nicht verdecken.
Athleten müssen eventuell ihre Haare befestigen.
- Die Schuhsohle muss ganz flach auf dem Boden stehen.
Es können Platten oder Blöcke benutzt werden,
wenn die Füße sonst nicht fest auf dem Boden stehen.

Wenn der Heber in der richtigen Position auf der Bank ist,
dann nimmt er die Stange aus dem Gestell.

Hierbei dürfen ihm Spotter und Lader helfen.

So wird die Stange gehalten:

- Hände und Finger des Hebers müssen die Stange umfassen.
Der Daumen muss um die Stange greifen.
- Die Position darf beim Heben nicht verändert werden.
Nur Fuß-Bewegungen sind erlaubt.
Sie müssen aber flach auf der Plattform bleiben.
- Die Hände dürfen höchstens 81 Zentimeter Abstand voneinander haben.
Der Abstand wird zwischen den Zeigefingern gemessen.
Die Zeigefinger müssen innerhalb von den 81-Zentimeter-Markierungen liegen.
Die gesamten Zeigefinger müssen die Markierungen berühren.
Der Umkehr-Griff ist verboten.





Das Start-Signal

Wenn der Heber die Stange aus dem Gestell gehoben hat, wartet er mit geraden Armen und gestreckten Ellbogen auf das Start-Signal des Haupt-Kampfrichters.

Wenn der Heber sich nicht bewegt und die Stange in der richtigen Position ist, dann gibt der Haupt-Kampfrichter das Start-Signal:
Er bewegt seinen Arm nach unten und spricht laut den Befehl „Start“.

Achtung, Sicherheits-Regel:

Wenn sich der Heber innerhalb von 5 Sekunden nicht in die richtige Ausgangs-Position bewegt, dann gibt der Haupt-Kampfrichter das Start-Signal nicht.

Sondern er gibt das Signal „Absetzen“.

Dann muss der Heber mit einer Rückwärts-Bewegung der Arme die Stange zurück in das Ablage-Gestell legen.

Das muss man beachten:

Nach dem Start-Signal muss der Heber die Stange abwärts bis Brust oder Bauch bewegen. Dabei darf die Stange den Gurt nicht berühren!

Sonst gibt es die Rote Karte.

1

Rote Karte

36 Der Versuch

Wenn der Heber die Stange bewegungslos hält, gibt der Haupt-Kampfrichter den Befehl „Drücken“. Der Heber muss nun die Stange „drücken“, das heißt: wieder auf die Länge der geraden Arme zurückführen. Dabei müssen die Ellbogen gestreckt sein.

Das muss man beachten:
Während des Drückens darf die Stange nicht mehr abgesenkt werden.
Jede Abwärts-Bewegung ist verboten.

Sonst gibt es die Blaue Karte.



Das Signal „Absetzen“ oder „Zurück“.

Wenn der Heber die Stange in dieser Position bewegungslos hält, dann gibt der Haupt-Kampfrichter das Signal zum Absetzen der Stange: Er bewegt seinen Arm nach unten und spricht laut den Befehl „Absetzen“ oder „Zurück“. Der Heber muss nun die Stange wieder in das Ablage-Gestell zurückführen.

Achtung, Sicherheits-Regel:

Der Heber kann beim Zurückführen der Stange in das Gestell die Hilfe von Spottern und Ladern anfordern.
Der Heber muss aber bei der Stange bleiben.

Was muss man beim Bank-Drücken noch beachten?

- Jede Veränderung der Hebe-Position oder eines Körper-Teils ist verboten.
- Die Spotter und Lader dürfen zwischen Start-Signal und Absetz-Signal keinen Kontakt mit der Stange oder mit dem Heber haben.
- Der Heber darf mit seinen Füßen die Bank oder die Stützen der Bank nicht berühren.
- Der Heber darf nicht absichtlich mit der Stange das Ablage-Gestell berühren.
- Heber müssen alle Signale des Haupt-Kampfrichters beachten.

Sonst gibt es die Gelbe Karte.



Zusatz-Regeln für Heber mit Körper-Behinderung oder Seh-Behinderung

- Heber können wählen, ob sie die Standard-Bank oder eine Spezial-Bank benutzen.
- Heber können auf der Bank von den Knöcheln bis zur Hüfte angeschnallt werden. Der Gurt zum Anschnallen darf nicht breiter als 10 Zentimeter sein.
- Heber können Hilfen beim Aufsteigen und Absteigen von der Bank nutzen. Das bedeutet: mit Hilfe vom Trainer oder mit Verwendung von Hilfsmitteln.

Regeln für das Kreuz-Heben

Vorbereitung und Ausgangs-Position

Der Heber stellt sich nach vorn gerichtet auf die Plattform.

Die Stange wird gerade vor die Füße des Hebers gelegt.

Der Versuch

Der Heber greift die Stange mit beiden Händen.

Er hebt die Stange hoch, bis er gerade und aufrecht in der End-Position steht.

Das muss man beachten:

Beim Kreuz-Heben ist die korrekte End-Position erreicht,

- wenn die Knie gerade sind,
- die Schultern gerade sind und
- die Schultern fest nach hinten gezogen sind.

Sonst gibt es die Rote Karte.

1

Rote Karte





40 Das Signal „Runter“ oder „Ab“

Wenn die Stange sich nicht mehr bewegt und der Heber bewegungslos in seiner End-Position steht, dann gibt der Haupt-Kampfrichter das Signal „Runter“ oder „Ab“. Dann wird Stange abgelegt und der Versuch ist korrekt beendet.

Das muss man beachten:

Jede Abwärts-Bewegung der Stange ist verboten, bevor der Heber seine End-Position erreicht hat.

Es ist auch verboten, beim Heben die Stange an den Oberschenkeln abzustützen.

Die Stange darf aber aufrecht am Oberschenkel stehen.

Sonst gibt es die Blaue Karte.



Was muss man beim Kreuz-Heben noch beachten?

- Es ist verboten, rückwärts oder vorwärts zu treten.
Es ist verboten, die Füße seitlich zu bewegen.
Das Schaukeln der Füße zwischen Ballen und Ferse ist aber erlaubt.
Fußbewegungen nach dem Befehl „Runter“ sind erlaubt.
- Die Stange darf nicht ohne den Befehl „Runter“ abgelegt werden.
Der Heber muss immer die Kontrolle über die Stange haben.
Das heißt: Er muss immer mit beiden Händen Kontakt zur Stange haben,
bis sie auf der Plattform liegt.
- Heber müssen alle Signale des Haupt-Kampfrichters beachten.

Sonst gibt es die Gelbe Karte.





Die End-Punktzahl jedes Athleten ergibt sich aus allen erfolgreichen Versuchen in den Disziplinen des jeweiligen Einzel- oder Kombinations-Wettbewerbs: Die erfolgreich gestemmtten Gewichte werden zusammengerechnet. Das höchste Ergebnis gewinnt.

Kombinations-Wettbewerbe

- Wenn Athleten, die im Kraft-Zweikampf gewertet werden wollen, dann müssen sie in den Wettbewerben Bank-Drücken und Kreuz-Heben antreten.
- Wenn Athleten, die im Kraft-Zweikampf gewertet werden wollen, dann müssen sie in den Wettbewerben Kniebeugen, Bank-Drücken und Kreuz-Heben antreten.
- Wenn Athleten in einer Disziplin 3 Fehl-Versuche haben, dann werden sie automatisch von Kombinations-Wettbewerb ausgeschlossen.

Unified Sports

Alle Teams werden nach der Summe der erfolgreich gestemmtten Gewichte gewertet.

Kontakt

Special Olympics Deutschland e. V. (SOD)

Invalidenstraße 124

10115 Berlin

Telefon 030 24 62 52 0

E-Mail info@specialolympics.de

Internet www.specialolympics.de

Anfahrt S1, S2, S25 Nordbahnhof,
U6 Naturkundemuseum,
Tram M8, M10, 12

Ein Projekt der SOD Akademie: BGM Selbstbestimmt fit

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über dieses Heft



Dieses Heft ist von capito Berlin.

www.capito-berlin.eu



Diese Partner unterstützen Special Olympics Deutschland:



Premium Partner von Special Olympics Deutschland