

1. PRÄAMBEL & GRUNDPHILOSOPHIE

Dieses Regelwerk definiert die verbindlichen Durchführungs- und Wertungsrichtlinien für den Wettkampf. Das primäre Ziel ist die Schaffung einer absolut fairen, transparenten und sportartübergreifenden Rangliste. Unabhängig von Geschlecht, Körpergewicht oder physischen Voraussetzungen werden alle Athleten durch mathematische Normierung exakt gleichgestellt.

Kernprinzipien der Wertung:

- **Absolute Gleichwertigkeit:** Jedes Cluster besteht aus 3 Übungen, die jeweils zu **exakt 33,3 %** in die Gesamtwertung einfließen. Schwächen in einer Disziplin können durch starke Leistungen in einer anderen Übung kompensiert werden.
- **Powerlifting-Taktik (3 Versuche):** Angelehnt an den klassischen Kraftdreikampf absolviert jeder Teilnehmer pro Übung bis zu 3 Versuche (z. B. zur Ermittlung des 3RM). Taktisches Pokern und strategisches Steigern sind integraler Bestandteil.
- **Verletzungsprävention & Striktes Judging:** Strenge Ausführungsstandards (*Range of Motion*, Kommandos, Technik-Linien) sichern die Chancengleichheit und schützen die Athleten vor Überlastung.

2. WERTUNGSARCHITEKTUR & MATHEMATISCHE GRUNDLAGEN

Um unterschiedliche physische Voraussetzungen (Körpergewicht, Geschlecht) gerecht auszugleichen, kommen standardisierte Umrechnungsformeln zum Einsatz:

1. Bankdrücken (Powerlifting-Standard): Wertung über die internationale **Dots-Formel** (unter Berücksichtigung von Körpergewicht und Geschlecht).

2. Maschinen-Disziplinen (Pendulum Squat / Hip Thrust / Deadliftmaschine): Wertung über die **Relativkraft Skalierung**:

$$\text{Punkte} = \text{Bewältigtes Gewicht (kg)} / (\text{Körpergewicht (kg)}^{0.67}) \times \text{Master-Faktor}$$

Schlitten-Disziplinen (Push / Pull): Relativ-Formel basierend auf Lastrelativität und absolvierter Strecke. **3.**

3. AUSFÜHRUNGS- & JUDGING-REGELN (3RM & SCHLITTEN)

Die Kampfrichter (*Judges*) bewerten Versuche nach strengen, unparteiischen Kriterien. Bei Technikverstößen gilt eine strikte **Null-Toleranz-Politik**.

3.1 Bankdrücken (3RM)

- **Start & Versuch:** 3 zusammenhängende Wiederholungen (*continuous reps*).
- **Kein Touch-and-Go:** Die Hantelstange muss auf der Brust einen deutlichen, kontrollierten Stopp einlegen. Bouncen (Federn lassen auf dem Brustkorb) führt sofort zum Ungültig-Urteil ("*No Rep*").
- **Pausenzeiten im Lockout:** Ein kurzes Luftholen in der gestreckten Position ist zulässig. Verweilt der Athlet jedoch länger als **3 bis 4 Sekunden** im oberen Lockout ohne eine Wiederholung einzuleiten, wird der Satz umgehend abgebrochen.

3.2 Pendulum Squat / Super Squat (3RM)

- **Bewegungsumfang (ROM):** Die Bewegung muss die festgelegte Mindesttiefe erreichen. Falls die Maschine über Sicherheits-Stopper verfügt, müssen diese so eingestellt sein, dass sie **unterhalb der Parallelen** stoppen. Berührt der Schlitten die Sicherheits-Stopper nicht, gilt die Wiederholung als ungültig ("*No Rep*").
- **Kein Abstützen:** Die Hände müssen während der gesamten Ausführung an den dafür vorgesehenen Handgriffen der Maschine verbleiben. Das Auflegen oder Drücken der Hände/Ellenbogen auf die Oberschenkel oder Knie führt zum Abzug bzw. zur Ungültigkeit.

3.3 Hip Thrust / Deadliftmaschine (3RM)

- **Voller Lockout:** Am höchsten Punkt der Bewegung muss eine klare, streckungsbetonte Endposition erreicht werden.
- **Judging-Linie:** Der Kampfrichter achtet auf ein klares, voll gestrecktes Profil von **Knöchel, Hüfte und Schulter**. Unvollständige Hüftstreckungen werden nicht gewertet.

3.4 Schlitten-Disziplinen (Schieben & Ziehen)

- **Schlitten schieben:** Fester Start hinter der Markierung. Der Schlitten muss die Ziellinie in vollem Umfang überschreiten. Unkontrolliertes Schwung-Abwerfen führt zur Ungültigkeit.
- **Schlitten ziehen:** Zug erfolgt aus einem stationären Stand (über Zugseil). Kontrollierter, kraftvoller Zug ohne unzulässiges Nachhelfen durch Hebelhilfen.

4. ÜBERSICHT DER WERTUNGS-CLUSTER

Die Gesamtwertung errechnet sich aus der Addition der drei Prozentual-Punkte der jeweiligen Übungen.

Cluster 1	Bankdrücken DOTS	Pendulum Squat RELATIV	Schlitten schieben METRIK
Cluster 2	Bankdrücken DOTS	Hip Thrust / Deadlift RELATIV	Schlitten ziehen RELATIV

5. PROTESTE & WERTUNGSENTSCHEIDE

1. Entscheidungen des jeweiligen Hauptkampfrichters auf der Plattform sind unmittelbar bindend. 2.

Technische Mängel (z. B. Fehlen des Touch-Stopps oder unvollständiger Lockout) führen zur Wertung "No Rep" bzw. "No Lift".

USV TU Dresden e.V. – Kraftsport / Gym-Meisterschaft Seite 2 von 3

3. Nach Abschluss aller Versuche wird die Rangliste anhand der mathematischen Endpunktezahl ermittelt und veröffentlicht.

