



## Wettkampffregeln Bizeps Strict-Curl



Die Olympia-SZ-Hantel wird beidseitig, mit einem schulterbreiten Untergriff, aus einem Ständer genommen, dessen Ablage sich in Griffweite befindet.

Danach lehnt sich der Wettkämpfer an eine Wand oder Säule, wobei der Rücken und das Gesäß fest an der Wand oder Säule lehnen muss. Der Kopf sollte aufrecht stehen und fast/oder die Wand berühren.

Die Arme müssen gestreckt (nicht angebeugt) herabhängen, die Füße dürfen eine Fußlänge parallel, nach Vorn, in Schulterbreite von der Wand oder Säule, platziert werden. Die Beine dürfen leicht angewinkelt sein.

Im festen Stand, erwartet der Wettkämpfer das hörbare Kommando „**START**“ verbunden mit einem Handzeichen.

Die SZ-Hantel muss in einer 180° Bewegung, ohne erkennbare Pause, bis zum oberen Schulterbereich in Kinnhöhe geführt werden. Dabei dürfen sich die Ellenbogen nach vorn bewegen. Die Schultern dürfen nicht hochgezogen werden. Die SZ-Hantel darf nicht am Körper entlanggleiten.

Die Füße dürfen während der gesamten Ausführung nicht versetzt werden und das Gesäß, als auch der Rücken, dürfen die Wand oder Säule nicht verlassen.

Die SZ-Hantel muss ca. 1-2 Sekunden in der Endposition gehalten werden, bis das hörbare Kommando „**AB**“ erfolgt.

Danach wird die SZ-Hantel wieder im Ständer abgelegt und es erfolgt die Wertung der Kampfrichter.

### **ACHTUNG** – Der Versuch ist ungültig, wenn . . .

- Die Kampfrichterkommandos nicht beachtet werden
- Der Wettkämpfer nicht mit gestreckten und herabhängenden Armen steht
- Die SZ-Hantel nicht im Untergriff gehoben wird
- Eine Pause (also nachziehen) während des Bewegungsablaufes zu erkennen ist
- Die SZ-Hantel nicht in einem Bogen von 180 Grad gehoben wird
- Der Rücken oder das Gesäß die Wand oder Säule verlässt
- Die Füße versetzt werden
- Die SZ-Hantel am Oberkörper hochgezogen wird
- Die SZ-Hantel nicht in den Ständer zurückgeführt wird

### **Merke:**

Es gibt nur 3 Versuche

Es werden nur Gewichte aufgelegt, die durch 0,5 Kg teilbar sind.

Ein Rekord muss immer 0,5 Kg höher als in der darunter liegenden Klasse sein, sonst wird eliminiert.

In der Relativ-Wertung wird das beste gehobene Gewicht zum Körpergewicht berechnet.

**Beispiel:** Hantelgewicht 70 Kg - Körpergewicht 95 Kg – (70 Kg geteilt durch 95 Kg)

Wertung = 73,68 % zum Verhältnis des Körpergewichtes

Wettkampfbekleidung und Hilfsmittel laut Ausschreibung.

Stand 2024

Wolfgang Marian Köhler