

Regelwerk Insanity

Kleidung /Ausrüstung (siehe Ausschreibung):

Einteiler / Gewichtheberanzug
T-Shirt bei der Kniebeuge und dem Bankdrücken
Lange Socken beim Kreuzheben
Beliebige Schuhe / keine Schuhe
KDK Gürtel
einlagige Kniestulpen
Handgelenksbandagen bis 1m Länge

Allgemein:

Nachdem die Hantel beladen wurde, wird das Signal „Hantel beladen“ erteilt.
Ab diesem Signal hat der Athlet 1 Minute Zeit um seinen Versuch zu vollenden.

Kniebeuge:

Nachdem der Athlet das Gewicht aus den Ablagen und sich rückwärts bewegt hat und sicher steht, wird das Signal „Beugen!“ erteilt.
Nun muss der Athlet die Knie beugen und den Körper so tief absenken, bis die Oberflächen der Oberschenkel im Hüftgelenk tiefer sind als die Oberseiten der Knie.
Nach Vollendung der Kniebeuge muss der Athlet aufrecht stehend warten, bis ihm das „Rack!“-Kommando erteilt wird. Erst dann darf das Gewicht zurück in die Ablage gelegt werden. Die Spotter dürfen dem Athleten in die Ablage zurück helfen.

Gründe für eine ungültige Beuge:

- Nicht Beachten der Kommandos
- Abwärtsbewegung der Hantel, nachdem die Aufwärtsbewegung begonnen hat
- Der Athlet macht einen Schritt zwischen „Beuge“- und „Rack“-Kommando
- nicht Erreichen gültiger Kniebeugetiefe
- Der Versuch wird nicht innerhalb der gegebenen Zeit beendet

Bankdrücken:

Der Heber muss auf dem Rücken liegen und mit seinen Schultern und dem Gesäß in Kontakt mit der flachen Bankoberseite sein. Die Füße müssen mindestens mit einem Teil des Fußes auf dem Boden stehen. Die Hände und Finger müssen die Stange in den Ständern mit den Daumen umgreifen. Diese Position muss während des ganzen Versuches beibehalten werden. Fußbewegungen sind erlaubt, sofern die Füße sich flach auf dem Boden bewegen.

Die Griffweite der Hände darf 81 cm, gemessen zwischen den beiden Zeigefingern (Bei maximaler Griffweite muss der gesamte Zeigefinger die 81-cm- Markierung berühren), nicht überschreiten.

Nachdem die Hantel auf den gestreckten Armen liegt, muss der Heber auf das „Start“-Signal des Hauptkampfrichters warten. Das Signal wird gegeben, sobald der Heber bewegungslos und die Hantel in der richtigen Position ist.

Nach Erhalt des Startsignals muss der Athlet die Hantel bis zur Brust bzw. zum Bauch absenken (die Hantelstange darf den Gürtel nicht berühren) und bewegungslos dort halten, bis der Hauptkampfrichter das Kommando „Press“ gibt. Der Athlet muss dann die Hantel nach oben drücken, bis beide Arme völlig gestreckt sind. Die Hantel muss solange bewegungslos auf den gestreckten Armen gehalten werden, bis vom Hauptkampfrichter das Kommando „Rack“ erteilt wird.

Gründe für ungültiges Bankdrücken:

- Nicht Beachten der Kommandos
- Abwärtsbewegung der Hantel, nachdem die Aufwärtsbewegung begonnen hat
- Anheben des Gesäßes oder der Füße während des Drückens
- weiteres einsinken lassen, nachdem das „Press“-Kommando erteilt wurde
- keine durchgestreckten Arme zu Beginn oder am Ende des Versuches
- Der Versuch wird nicht innerhalb der gegebenen Zeit beendet

Kreuzheben

Die Hantel muss horizontal vor den Füßen des Athleten liegend in beliebiger Griffart von ihm ergriffen und gehoben werden, bis er aufrecht und mit durchgedrückten Knien steht. Das „Ab“-Signal wird erst dann erteilt, wenn der Athlet sich in der korrekten Position befindet. Solange muss das Gewicht gehalten werden. Danach muss die Hantel vom Athleten zum Boden zurück geführt werden.

Ein Unterstützen der Hantel mit den Oberschenkeln bei der Durchführung des Versuchs ist verboten („Hitching“). Falls die Hantel sich am Oberschenkel hochschiebt, dadurch aber kein Vorteil für den Heber erfolgt, ist das kein Grund für einen Fehlversuch. Im Zweifelsfall sollen die Kampfrichter zugunsten des Athleten entscheiden.

Gründe für ungültiges Kreuzheben:

- Abwärtsbewegung der Hantel bevor die Endposition erreicht ist und das „Ab“-Kommando gegeben wurde
- Kein aufrechtes stehen mit durchgedrückten Knien am Ende des Versuches
- Hitching
- Die Hantel auf die Plattform fallen lassen, ohne sie mit beiden Händen in der Gewalt zu haben
- Der Versuch wird nicht innerhalb der gegebenen Zeit beendet