

Welche Disziplinen werden angeboten?

Disziplin	National	International
Kniebeugen	X	X
Bankdrücken	X	X
Kreuzheben	X	X
Kraftzweikampf	X	X
Kraftdreikampf	X	X
Unified Sports®-Kraftdreikampf	X	X

Die wichtigsten Informationen und Regeln

Alters- und Gewichtsklassen

- Alterseinteilung: Sub-Junior (14-18) – Junior (19-23) – Senior (24-39) – Master (40+)
- Gewichtsklassen Herren: 53 – 59 – 66 – 74 – 83- 93 – 105 – 120 – 120+ kg
- Gewichtsklassen Damen: 43 – 47 – 52 – 57 – 63 – 72 – 84 – 84+ kg
- Die angegebenen Körpergewichte sind jeweils die Obergrenzen für die Gewichtsklassen. Falls nötig, können Gewichtsklassen unter Berücksichtigung der Wilkes-Formel zusammengefasst werden.

Kampfrichtende

- Kampfrichtende achten auf die genaue Ausführung der Bewegungen, geben alle Signale und vergeben Fehlerpunkte. Fehler der Sportlerinnen und Sportler werden mithilfe von roten, blauen und gelben Fehlerkarten angezeigt.
- Die genauen Bewegungsbeschreibungen sowie die Erläuterungen der einzelnen Fehler sind im Special Olympics Regelwerk für Kraftdreikampf zu finden.

Bandagen und Tape

- Bandagen sind nur im Bereich der Handgelenke und Knie erlaubt und müssen genehmigt sein.
- Zwei Lagen medizinisches Klebeband (Tape) können zudem um den Daumen getragen werden.

Hinweise zu Unified Sports®

In jedem Unified Sports®-Team treten ein Athlet und ein Partner bzw. eine Athletin und eine Partnerin gemeinsam an. Ein Unified Sports®-Team wird nach Summe der erfolgreich gestemmtten Gewichte bewertet. Zur Berechnung des für den Wettbewerb maßgeblichen Gewichts wird ein Koeffizient aus dem Gewicht von Athlet oder Athletin und Partner oder Partnerin gebildet.

Weitere Informationen zum Unified Sports® hinsichtlich der verschiedenen Ansätze, der Durchführung und den Wettbewerbsbestimmungen sowie Ansprechpartner von SOD sind auf der Homepage unter folgendem Link zu finden: **SO Unified Sports®**

Ansprechpartner

Special Olympics Deutschland e.V.

Laurent Oettershagen - Einzelsportarten

- ☎ +49 (0)30 246 252 - 43
- ✉ laurent.oettershagen@specialolympics.de
- 🌐 specialolympics.de/kraftdreikampf