

Regeln in Kürze

- Singlet, Tshirt, Schuhe. Optional: Gurt, Knee Sleeves, Wrist Wraps
- Bei Deadlift: Socken bis unter Knie
- Kein Blut am Körper und pers. Ausrüstung, keine offenen Verletzungen. Wenn ihr Tape braucht, dann vorab eine*n Schiedsrichter*in um Erlaubnis fragen.
- Keine anstössigen Botschaften auf persönlicher Ausrüstung.
- Vollständiges Reglement: <https://kraftdreikampf.ch/images/doc/regelbuch-26-de.pdf>

| | Kniebeuge | Bandrücken | Kreuzheben |
|----------------------|--|---|--|
| Startposition | Aufrecht: Knie durchgestreckt, bewegungslos | - Daumen muss Stange umgreifen - Kopf, Schulter, Gesäss auf Bank - Füsse flach auf Boden - Ellbogen durchgestreckt - Füsse nicht auf Bank | |
| Start | START-Kommando | START-Kommando | Selbstständig |
| Durchführung | - Oberfläche Beine bei Hüfte tiefer als bei Knie - Keine Abwärtsbewegung, Stopp erlaubt | - Sobald Stange bewegungslos: PRESS-Kommando - Keine Abwärtsbewegung, Stopp erlaubt - Gesäss oder Füsse heben sich | - Keine Abwärtsbewegung, Stopp erlaubt - Kein Hitching |
| Ende | - Aufrecht stehen: Knie durchgestreckt, bewegungslos - RACK-Kommando | - Ellbogen durchgestreckt - RACK-Kommando | - Aufrecht: Knie gestreckt, Schultern zurück (leichte Abwärtsbewegung erlaubt) - DOWN-Kommando |