

# Wettkampffregeln für Heavy Events

## Allgemeines Horizontale Würfe:

Würfe dürfen nicht übertreten werden, sobald auf oder über den Abwurfbalken getreten wird, ist der Wurf ungültig. Ebenso wird ein Berühren des Bodens hinter der Abwurflinie mit egal welchem Körperteil als übertreten gewertet. Der Abwurfbalken darf nur auf der Innenseite zum Abfangen berührt werden.

Gemessen wird die Wurfweite von der Innenseite und Mitte des Balkens bis zum Abdruck des Wurfgeräts die dem Abwurfbalken am nächsten ist.

Für den Hammerwurf und Gewichtswurf wird aus Sicherheitsgründen ein **Wurfsektor** zwischen 30 und 40° ausgelegt. Berührt ein Wurfgerät bei seinem Ersten Auftreffen die Sektorlinie oder kommt außerhalb des Sektors auf, so ist der Wurf ungültig.

## Zusatzregeln Hammerwurf „Scottish Hammer“:

Wurfgewicht: 7,26 - 10kg

Der Hammer muss beidarmig aus dem Stand mit dem Rücken zur Wurfrichtung abgeworfen werden. Drehungen oder ein Anlauf sind nicht erlaubt.

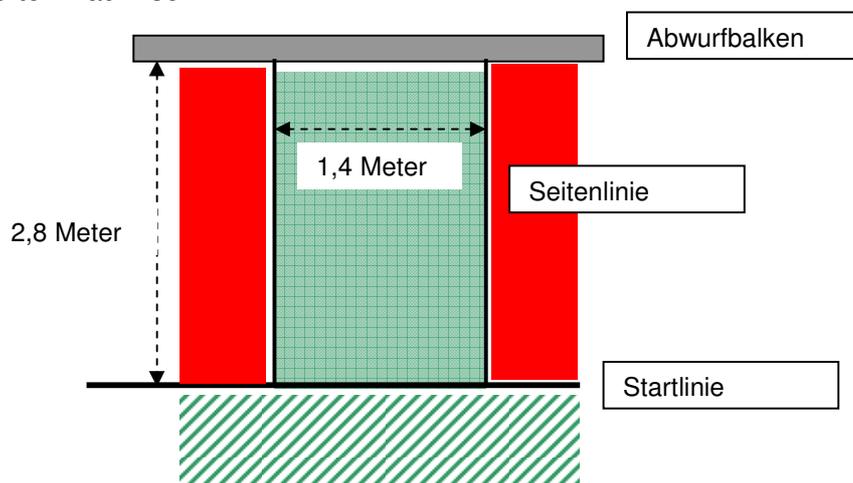
Der Hammerstiel zählt nicht für die Weitemessung – es zählt der Abdruck welchen die Kugel hinterlässt bzw. jener Teil des Hammers welcher zuerst den Boden berührt.

## Zusatzregeln Gewichtswurf „Weight for Distance“:

Wurfgewicht: 12,5 - 25kg

Das Gewicht muss einarmig geworfen werden. Die Wurftechnik ist egal, solange keine Zuschauer, Kampfrichter oder andere Athleten gefährdet werden. Vor Beginn des Versuchs muss zumindest ein Fuß innerhalb der Raumes zwischen Startlinie, Abwurfbalken und Seitenlinien stehen. Ein Fuß darf hinter der Startlinie stehen (grün strichlierter Bereich).

Während des gesamten weiteren Versuchs muß einer der beiden Füße innerhalb des Grün markierten Raum sein.



## Zusatzregeln Kugelstoßen „Putting the Stone“:

Wurfgewicht: 7 - 12kg die Kugel kann eine Eisenkugel oder ein möglichst runder Stein sein

Die Kugel muss einarmig vom Hals weg gestoßen werden. Ein Ansprung, Drehung o.ä. ist erlaubt. Die Regeln mit den Start und Seitenlinien sind analog zum Gewichtswurf. Der Abstand zwischen Abwurfbalken und Startlinie beträgt aber nur 2,3 Meter.

# Wettkampffregeln für Heavy Events

## Zusatzregeln Steinstoßen „Stone Throw German Style“

Wurfgewicht: 10 - 20kg der „Stein“ sollte möglichst quadratisch sein, das Normgewicht aus Eisen für diesen Bewerb hat 15kg.

Der Stein muss einarmig gestoßen werden, ein Anlauf (beliebig lang) ist erlaubt.

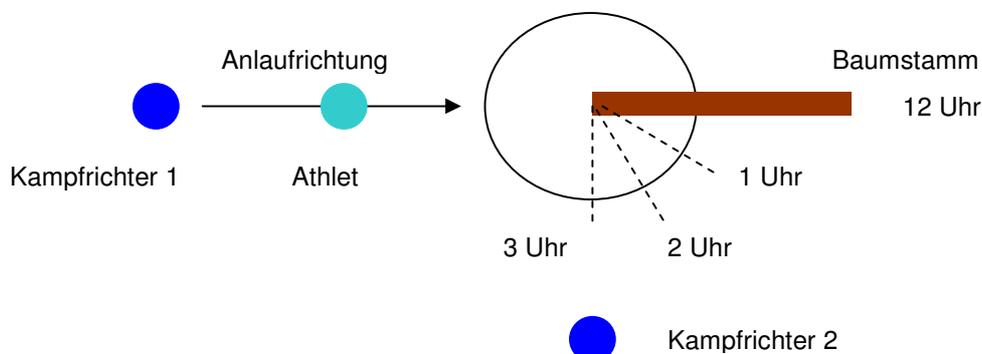
## Baumstammwurf „Tossing the Caber“:

Baum: sollte eine Länge von mindestens 4,50 Metern haben, und ein Gewicht von mindestens 40kg. Je stärker die Taillierung des Baumes, umso schwerer soll er sein.

Der Baum wird zunächst an dem markierten Ende beidarmig aufgenommen, und in vertikaler Position stabilisiert. Der Baum kann aus dem Stand oder aus einem Anlauf abgeworfen werden.

Die Punktwertung erfolgt nach dem Prinzip der Uhrzeit, in 1 Stunden – Abständen.

Die höchste Punktezahl (12 Punkte) erhält der Athlet wenn er es schafft den Baum um 180° gerade zu überdrehen (gedachte Linie von der Anlaufrichtung zum liegenden Baum)



Jede Abweichung von der 12Uhr – Position bringt einen Punkteabzug (1 pro „Stunde“)

Überdreht ein Athlet den Baumstamm nicht, so wird der Wurf automatisch hinter jenen gewertet welche den Baum überdreht haben, die restlichen Punkte ergeben sich dann von dem Winkel wie weit es ihm gelungen ist den Baum bis 90° aufzustellen.

Für den Bewerb werden **zwei Kampfrichter** benötigt, einer zum Bewerten des Landewinkels, und einer für den Aufstellwinkel

Gewertet wird der beste Versuch, sollten Athleten bei ihren besten Versuch gleich viele Punkte haben, so wird der Zweitbeste Versuch für die Platzierung herangezogen, in letzter Instanz der Drittbeste.

## Regeln Gewichtshochwurf „Weight for Height“ oder „Weight over Bar“:

Wurfgewicht: 20 - 25kg

Das Gewicht muss einarmig geworfen werden. Die Wurftechnik ist egal, solange keine Zuschauer, Kampfrichter oder andere Athleten gefährdet werden. Die Einstiegshöhe kann der Athlet selbst wählen, es können auch einzelne Höhen ausgelassen

werden. Das Gewicht muss über die Latte geworfen werden, und die Latte darf nicht zu runterfallen, dann ist der Versuch gültig. Jeder Athlet hat eine zuvor vom Veranstalter festgelegte Anzahl an Fehlversuchen je Höhe oder im gesamten Bewerb. Die Höhe sollte maximal in 30 Zentimeter Abständen gesteigert werden.

Haben zwei Athleten die gleiche Höhe im Wettkampf geschafft, so entscheidet zunächst die Anzahl der Fehlversuche bei der zuletzt geschafften Höhe über die Platzierung, in letzter Instanz die Gesamtanzahl an Versuchen im Wettkampf.

# Wettkampffregeln für Heavy Events

## **Regeln Seilziehen „Tug-Of-War“:**

Die Teams sollen aus mindestens 2 bis maximal 5 Athleten bestehen. Die Größe der Teams legt der Veranstalter fest, ebenso den Wettkampfmodus zur Ermittlung des Siegerteams.

Die Mitte des Seils ist markiert, jeweils 1,80 bis 2,50 Meter von der Mitte des Seils werden die Zugmarkierungen angebracht. Auf diesem Teil des Seils darf nicht gegriffen werden.

Nach dem Startkommando („Pull“) beginnen die Teams mit dem Ziehen. Während dem Bewerb darf der Boden mit keinem anderen Körperteil außer den Füßen berührt werden. Wenn ein Athlet stürzt muss er sofort wieder aufstehen, im Sitzen, Knien, Liegen etc. darf nicht an dem Seil gezogen werden - sonst wird das Team disqualifiziert.

Es gewinnt jenes Team, welches das andere Team zuerst so weit über die am Boden angebrachte Mittellinie gezogen hat bis die Zugmarkierung erreicht wurde. Übergreift ein Team die eigene Zugmarkierung so wird es disqualifiziert.

## **Farmerswalk:**

Der Kurs und die zu tragenden Gewichte/Gegenstände sind dem Veranstalter überlassen.

Zwei Kampfrichter sollen die Zeit jedes Athleten stoppen, der Mittelwert der beiden Zeiten wird dem Athleten angerechnet.

## **Stones of Manhood:**

Hier müssen schwere Steine über Hindernisse gehoben werden oder auf erhöhte Ablagen gelegt werden. Sie können auch als Farmerswalk Bewerb auf Zeit getragen werden.

## **Gesamtwertung:**

Für die Gesamtwertung werden die Platzierungsziffern der Einzelbewerbe addiert.

Gesamtsieger ist also jener Athlet, welcher am Ende die wenigsten Punkte hat.

Welche Altersklassen oder Gewichtsklassen, Teamwertungen etc. zur Austragung kommen bleibt dem Veranstalter überlassen. Ebenso die Anzahl und Auswahl der Bewerbe.