

LÄNDERPOKAL 2021

im klassischen Kraftdreikampf



Tipps & Tricks für einen entspannten Wettkampftag!

Equipmentcheck:

Vor oder nach der Abwaage wird deine Ausrüstung auf Gültigkeit überprüft. Bereite dafür folgendes vor:

- ◆ Singlet
- ◆ T Shirt ohne V Ausschnitt
- ◆ Lange Socken fürs Kreuzheben
- ◆ Sleeves
- ◆ Handgelenksbandagen
- ◆ Gürtel
- ◆ Regelkonforme Unterwäsche

2 Stunden vor dem Wettkampfbeginn deiner Gruppe beginnt die Abwaage. Während du anstellst, solltest du bereits folgende Sachen parat haben

- Startpass mit gültiger Lizenzmarke von 2021
- Personalausweis oder Pass
- Deine Startversuche im Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben
- Kleidung, die du schnell an und ausziehen kannst für die Waage
- Socken anlassen aus Hygienegründen

Bis auf die Unterwäsche ausziehen (im Notfall auch mehr J)

Bei der Abwaage erhaltet ihr **Versuchskarten** fürs Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben. Um später Stress zu sparen, unterschreibt ihr gleich nach der Waage alle Karten

LÄNDERPOKAL 2021

im klassischen Kraftdreikampf



Ständerhöhe einstellen

Auf der Bühne befindet sich das Wettkampfpack und daneben sind Formulare, wo man seine Ständerhöhe einstellen kann

Kniebeuge

Bitte mit Wettkampfschuhen testen und die Biegung der Stange mit mehr Gewicht mit einberechnen. Ihr hab zusätzlich die Möglichkeit eine oder beide Ständer in oder out zu stellen – bitte im Formular angeben

Bankdrücken

Ablagehöhe der Ständer und Ablagehöhe der Safeties festlegen, sodass euer Kopf und Hals im Falle der Fälle geschützt ist. Angeben: ob ihr einen Spotter beim Rausheben wünscht oder nicht (Liftoff).

Versuchsangabe während dem Wettkampf

1. Ihr habt bis 3 min vor dem Beginn eurer Gruppe die Möglichkeit euren Startversuch zu ändern, bitte den dafür ausgeführten Zettel bei der Jury abgeben.
2. Nach eurem Wettkampfversuch habt ihr 60 Sekunden Zeit euren nächsten Versuch anzugeben – ansonsten wird das Gewicht automatisch um 2,5kg gesteigert.
3. Vor dem Kreuzheben könnt ihr unmittelbar vor eurem 3. Versuch das Gewicht noch ändern – das Gewicht, das bereits auf der Hantel ist, darf allerdings nicht reduziert werden

LÄNDERPOKAL 2021

im klassischen Kraftdreikampf



Notfallverpflegung

1. **Elektrolyte und Magnesium:** Bei Hitze verliert man viele Mineralien durchs Schwitzen. Die Folge können Krämpfe oder Kreislaufattacken sein. Deswegen findet ihr in eurem Erste Hilfe Koffer, Salz Elektrolyte und Magnesium.
2. Wer **blutet**, darf die Wettkampfplattform nicht betreten. Deswegen findet ihr Verbandsmaterial in eurem Koffer.
3. Um die **Blutung nach Verletzungen** zu reduzieren ist es wichtig, die jeweiligen Stellen zu kühlen, Dafür stellen wir euch Mini Cool Packs bereit.
4. Schnell verfügbare **Energie** ist wichtig um den Energielevel aufrecht zu erhalten. Wir helfen euch mit Riegeln und zuckerhaltigen Getränken.
5. Um maximale **Leistung** zu bringen benötigen manche Leute sogenannte Booster. Auch diese haben wir in eurem Erste Hilfe Kit integriert
6. Für einen besonderen Kick und vollen Fokus sorgen sogenannte **Riechsalze**. Auch daran haben wir gedacht bei der Zusammenstellung der Erste Hilfe Box

Wir wünschen euch einen angenehmen Tag und viele PR`s