



# BEKANNTMACHUNG

## Armdrücken

### Untergliederung der Kategorien

- ❖ Herren "Offene Kategorie"
- ❖ Damen "Offene Kategorie"

### Einteilung

1. Die Teilnehmer werden nach Alter in 5 Klassen und nach Gewichten in 4 Kategorien eingeteilt.
2. Die Gruppierung gilt sowohl für Männer als auch für Frauen

Klasse A:	18 - 30 Jahre
Klasse B:	31 - 40 Jahre
Klasse C:	41 - 50 Jahre
Klasse D:	51 - 60 Jahre
Klasse E:	über 60 Jahre

### Wettkampf

- Armdrücken im Stehen

### Gewichtskategorien:

#### Herren:

- 60 bis 79
- 80 bis 99
- 100+ kg

#### Damen:

- 50 bis 59
- 60 bis 69
- 70+ kg

### Regeln

1. Die Schulter beider Spieler muss sich vor Beginn des Wettkampfs in einer parallelen Position befinden.
2. Alle Starts werden ein "Ready ... Go" sein. Der Rhythmus kann variieren.
3. Die Spieler müssen mit mindestens einem Fuß auf dem Boden beginnen. Nach dem "Go" dürfen die Spieler beide Füße vom Boden abheben.
4. Ein Pin darf nicht gemacht werden, wenn der Ellbogen vom Polster entfernt wurde.
5. Um einen Pin zu gewinnen, muss der Spieler den Gegner in ein Polster zwingen.
6. Ein Fehlstart ist ein Foul.
7. Vorsätzliche Ausrutscher sind Fouls, die auftreten, wenn die Handfläche des Spieler den Kontakt zur Handfläche des Konkurrenten vollständig verliert.
8. Spieler verlieren das Spiel mit einem dritten Foul.
9. Die Spieler dürfen zu keinem Zeitpunkt mit ihrem Körper die Hand berühren.
10. Die Teilnehmer werden sich während des Turniers immer sportlich verhalten.
11. Spieler sind für ihre Teilnahme im Verletzungsfall verantwortlich
12. Die wichtigste Regel beim Armdrücken ist, dass die Entscheidung des Schiedsrichters endgültig ist.
13. Sofern nicht anders angegeben, gelten die Regeln der World Arm-Wrestling Federation (WAF).