



# Styrke Mange-kamp

Styrke Mange-kamp er et tvær-idrætsligt samarbejde mellem Dansk Vægtløftnings-Forbund, Dansk Styrkeløft Forbund samt Kettlebell-sporten i Danmark. Formålet er at skabe en konkurrenceform, som udfordrer atleterne på blandt andet mobilitet og styrke gennem øvelser fra de tre idrætter.

## Konkurrencen

Styrke Mange-kampen består af 4 runder, hvor atleterne scorer point efter placering i de enkelte runder. Disse point opgøres til en total score, som afgør den samlede placering i konkurrencen.

Ved pointlighed kåres vinderen ud fra den samlede score fra de tre første runder.

(Sinclair+Wilks+UGC Scoringssystem = samlet score)

### 1. Træk/ Snatch.

- Atleten har 7 minutter til at udføre et maxløft efter gældende regler for et godkendt løft under DVF.
- Resultatet opgøres efter Sinclair-tabellen.

### 2. Dødløft.

- Atleten har 7 minutter til at udføre et maxløft efter gældende regler for et godkendt løft under DSF.
- Resultatet opgøres efter Wilks-point.

### 3. One Arm kettlebell Jerk med frit håndskifte.

- Atleten udfører max antal reps på 5 minutter. Der konkurreres efter gældende regelsæt under IKMF/UGC.
- Resultatet opgøres efter UGC Scoringssystem.

### 4. Workout med 10 minutters Time-Cap

- Atleterne har max 10 minutter til at gennemføre workouten.
- Alle øvelser skal udføres efter gældende anvisninger.
- Resultatet opgøres efter tid brugt på at gennemføre workouten. Hurtigste tid vinder runden. Er der ingen, som gennemfører alle øvelser inden for tidsgrænsen, vinder den atlet, som er kommet længst gennem øvelserne.
- Workouten offentliggøres, når tilmeldingsfristen for stævnet er udløbet.



Der kæmpes i kategorierne Herrer og Damer.

Startnummer for atleterne følger rækkefølgen fra indvejningen.

### **Indvejning**

Der er indvejning 2 timer før konkurrencestart.

Alle løftere skal være tilstede ved indvejningens start.

Rækkefølge for indvejning sker ved lodtrækning.

Atletens udstyr og påklædning kontrolleres i forbindelse med indvejningen.

### **Udstyr**

Det er tilladt at bruge:

- Bælter godkendt under DSF, DVF eller Kettlebellsport Danmark.
- Sko godkendt under DSF, DVF eller Kettlebellsport Danmark.
- Knæbind godkendt til brug ved Træk/ Snatch og Klassisk Styrkeløft.

### **Påklædning**

Påklædning, der kan virke stødende eller kan give sporten et dårligt ry, er forbudt.

Påklædning, som er løst hængende, vil kunne afvises, såfremt det ved indvejningen skønnes forstyrrende i forhold til at se bevægeudslaget i en given øvelse.

Sponsorlogoer er tilladt jf. gældende stævne regler under DSF/DVF.

### **Stævnedeltagelse**

Der skal løses licens i forbindelse med konkurrencen. Licensen er gyldig i det kalenderår den indløses.

Tilmelding skal ske skriftligt senest 3 uger før stævne start til den ansvarlige for tilmeldinger ved det pågældende stævne. Dette fremgår af invitationen.

Der skal senest ved udløb for tilmeldinger til stævnet foreligge en underskrevet licenserklæring.