



ATHX STRENGTH ZONE

Komplette Wettkampf-Checkliste 2026

Movement Standards • Equipment • Strategie • Warm-up

SCHINDLEREI-FITNESS.AT

Dein deutschsprachiger ATHX Games Guide



Inhaltsverzeichnis

1. Strength Zone Timeline – die 20 Minuten im Überblick
2. Movement Standards – alle drei Übungen im Detail
3. Equipment-Regeln – erlaubt und verboten
4. Strategische Gewichtswahl – Tabellen für alle Kategorien
5. Pre-Event Warm-up Protokoll
6. Judge-Signale und Kommunikation
7. Häufige Fehler – Quick-Check
8. Event-Day Timeline



1. Strength Zone Timeline – die 20 Minuten im Überblick

Die Strength Zone ist präzise getaktet. Jede Übung hat ein fixes Zeitfenster. Plane deine Versuche strategisch.

Zeit	Übung
0-6 Min	STRICT PRESS – 1 Repetition Maximum
6-12 Min	BACK SQUAT – 3 Repetition Maximum
12-18 Min	DEADLIFT – 5 Repetition Maximum
18-20 Min	Abbau und Übergang zur Refuel-Zone

WICHTIG: Dein Score ist die Summe aller drei Lifts. Maximiere jede Übung, aber verbrenne dich nicht vor der Endurance-Zone.



2. Movement Standards – alle drei Übungen im Detail

Diese Standards sind NICHT verhandelbar. Ein einziger technischer Fehler bedeutet No-Rep. Lerne diese Standards auswendig.

STRICT PRESS – 1 Rep Maximum

Setup:

Die Langhantel MUSS im Rack beginnen und wird in die Front-Rack-Position herausgehen. Die Wiederholung MUSS aus der Front-Rack-Position beginnen, wobei die Hüften und Knie vollständig gestreckt und der Körper aufrecht stehen muss.

Rep wird gezählt, wenn:

Die Langhantel muss über Kopf gedrückt werden, wobei die Arme, Hüften und Knie vollständig gestreckt sind.

- Die Stange muss sich über der Körpermitte befinden, von der Seite betrachtet.
- Der Athlet muss aufrecht stehen mit fixierten Knien und Hüften.

KRITISCH – No-Rep wenn:

- Die Beine NICHT während der gesamten Bewegung vollständig gestreckt bleiben.
- Knie oder Hüften gebeugt werden – jegliche Nutzung der Beine ist verboten.
- Push-Press- oder Jerk-Bewegungen ausgeführt werden.
- Die Arme nicht vollständig gestreckt sind.
- Die Stange ist zu weit vorne oder hinten, statt über der Körpermitte.

Nach dem Versuch:

- Die Langhantel MUSS nach Abschluss der Versuche zurück ins Rack gebracht werden.
- Der Rep MUSS vor Zeitablauf komplett sein, damit der Score zählt.



Ausführung - Push Press



BACK SQUAT – 3 Rep Maximum

Setup:

- Die Langhantel MUSS im Rack liegen und wird aus dem Rack in die Back-Rack-Position gebracht, danach 1–2 Schritte zurückgehen.
- Jede Wiederholung MUSS mit vollständiger Streckung von Hüften und Knien beginnen, aufrecht stehend.

Tiefe:

Der Athlet MUSS sich absenken, bis die Hüftfalte unterhalb der Knieoberkante ist – unter parallel.

Rep wird gezählt, wenn:

Der Athlet bewegt sich zurück in die vollständige Streckung von Hüften und Knien.

KRITISCH – 3. Rep:

- Beim 3. Rep MUSS der Athlet vollständig gestreckt sein UND das verbale OK vom Judge bekommen, BEVOR er die Stange zurück ins Rack legt.
- Wenn der Athlet geht, bevor er gestreckt ist, zählt der Rep NICHT.
- Wenn der Athlet zu früh einrakkt, muss er wieder bei 0 beginnen. Der Versuch ist somit ungültig.

Wichtige Regeln:

- Solange die Stange in der Back-Rack-Position bleibt, müssen die Wiederholungen NICHT ununterbrochen sein.
- Sobald die Stange zu früh ins Rack gelegt oder fallengelassen wird, ist der Score ungültig und du musst von vorne beginnen.
- Alle 3 Reps MÜSSEN vor Zeitablauf komplett sein.



SCHINDLEREI
Dein Körper. Mein Handwerk.

[Ausführung: Back Squat](#)

DEADLIFT – 5 Rep Maximum

Setup:

Jede Wiederholung startet mit der Langhantel am Boden.

Hände MÜSSEN außerhalb der Knie sein – Sumo-Deadlifts sind NICHT erlaubt.

Double-Overhand-Grip, Mixed-Grip und Hook-Grip sind alle erlaubt.

Ausführung:

- Die Arme MÜSSEN während der gesamten Bewegung gestreckt bleiben.
- Kein Bouncing erlaubt.

Rep wird gezählt, wenn:

- Hüften und Knie vollständig gestreckt sind.
- Kopf und Schultern hinter der Stange sind.

Pausen zwischen Reps:

- Maximale Pause zwischen jedem Rep: 5 Sekunden.
- Touch-and-Go-Reps sind erlaubt.

KRITISCH – Rep Count Reset:

- Wenn du zwischen aufeinanderfolgenden Reps mit der Stange am Boden pausierst, MÜSSEN deine Hände in Kontakt mit der Stange bleiben.
- Wenn sich deine Hände von der Stange lösen, beginnt der Rep-Count wieder bei 0.

Abschluss:

- Alle 5 Reps MÜSSEN vor Zeitablauf komplett sein.
- Fallenlassen der Stange nach dem 5. erfolgreichen Rep ist erlaubt.



CrossFit

Ausführung: Dadlift



3. Equipment-Regeln – erlaubt und verboten

Die Equipment-Regeln werden strikt kontrolliert. Verbotenes Equipment kann zur Disqualifikation führen.

ERLAUBT	VERBOTEN
Chalk (Eigenes mitbringen!)	Lifting Straps
Knee Sleeves (NICHT Wraps!)	Hand Grips
Elbow Sleeves	Knee Wraps
Weightlifting Belt	Elbow Wraps
Wrist Wraps	Powerlifting Equipment (Squat Suits, Briefs)
Weightlifting Shoes	

Zusätzliche Regeln:

- Alle unbenutzten Platten MÜSSEN während der Lifts innerhalb des Racks und außerhalb des Lifting-Bereichs platziert werden.
- Langhantelverschlüsse MÜSSEN bei allen Barbell-Lifts außerhalb der Platten angebracht werden, auch beim Warm-up.



4. Strategische Gewichtswahl – Tabellen für alle Kategorien

Verwende diese Tabellen als Ausgangspunkt. Passe die Gewichte an deine individuellen Stärken an. Unter Wettkampfbedingungen rechne mit 85-90% deiner Trainings-Maxima.

LITE Kategorie – Orientierungswerte

Männer LITE:

Strict Press	Back Squat 3RM	Deadlift 5RM
40-55 kg	70-90 kg	100-130 kg

Frauen LITE:

Strict Press	Back Squat 3RM	Deadlift 5RM
20-30 kg	40-60 kg	60-85 kg

ATHX Kategorie – Orientierungswerte

Männer ATHX:

Strict Press	Back Squat 3RM	Deadlift 5RM
55-75 kg	90-120 kg	130-170 kg

Frauen ATHX:

Strict Press	Back Squat 3RM	Deadlift 5RM
30-42 kg	60-85 kg	85-120 kg

PRO Kategorie – Orientierungswerte

Männer PRO:

Strict Press	Back Squat 3RM	Deadlift 5RM
75+ kg	120+ kg	170+ kg

Frauen PRO:

Strict Press	Back Squat 3RM	Deadlift 5RM
42+ kg	85+ kg	120+ kg



5. Pre-Event Warm-up Protokoll

Du hast 30 Minuten in der Warm-up Zone. Nutze sie strukturiert. Dieser Plan gibt dir einen bewährten Ablauf.

Minuten 0-10: Allgemeines Warm-up

- **5 Min leichtes Cardio:** Row, Bike oder Laufband – Herzfrequenz hochbringen, Körper aufwärmen.
- **5 Min dynamisches Stretching:** Hüftöffner, Schulterkreisen, Beinpendel, Oberkörper-Rotation.

Minuten 10-25: Spezifisches Kraft-Warm-up

- **Strict Press Warm-up:**
 - Leere Stange 10 Reps
 - 40% Gewicht 5 Reps
 - 60% Gewicht 3 Reps
 - 75% Gewicht 2 Reps
 - 85% Gewicht 1 Rep
- **Back Squat Warm-up:**
 - Leere Stange 10 Reps
 - 40% Gewicht 5 Reps
 - 60% Gewicht 3 Reps
 - 75% Gewicht 2 Reps
- **Deadlift Warm-up:**
 - 60kg 5 Reps
 - 40% Gewicht 5 Reps
 - 60% Gewicht 3 Reps

Minuten 25-30: Mentale Vorbereitung

Atemübungen: tiefe Bauchatmung, 4-7-8 Technik für Beruhigung.

Visualisierung: Stelle dir deine perfekten Lifts vor, jeden einzelnen Rep.

Equipment-Check: Belt, Sleeves, Wraps, Chalk – alles griffbereit?

Hydration: Letzter Schluck Wasser, dann ab zur Strength Zone.



6. Judge-Signale und Kommunikation

Die Kommunikation mit deinem Judge ist entscheidend. Verstehe diese Signale und reagiere korrekt.

Strict Press:

Warte auf das Judge-OK bevor du die Stange ablässt.

Bei No-Rep: Höre auf die Begründung, korrigiere beim nächsten Versuch.

Back Squat:

KRITISCH beim 3. Rep: Du MUSST auf das verbale OK warten, bevor du zum Rack gehst.

Typisches Signal: '**Rack**' oder '**OK**' oder **Handzeichen**.

Wenn du zu früh gehst: Rep zählt nicht, bei Einrakken beginnt Count bei 0.

Deadlift:

Judge zählt laut die Reps: Eins, Zwei, Drei, Vier, Fünf.

Bei No-Rep: Wird nicht gezählt, mache den Rep erneut.

Hände lösen sich von der Stange: Judge ruft 'Reset' – Count beginnt bei 0.

7. Häufige Fehler – Quick Check

Vermeide diese klassischen Fehler.

Strategische Fehler:

- Zu schweres erstes Gewicht wählen – Scheitern kostet wertvolle Zeit.
- Keine klare Versuchsstruktur – chaotisch von Gewicht zu Gewicht springen.
- Zeitfaktor unterschätzen – mit 2 Min übrig noch dritten Versuch starten.
- Trainings-Maxima als Event-Ziel setzen – rechne mit 85-90% unter Wettkampf-Stress.

Technische Fehler:

- Strict Press: Minimales Knie-Beugen beim Hochdrücken.
- Back Squat: Nicht tief genug – Hüfte muss unter Knie sein.
- Back Squat: Zu früh vom 3. Rep weggehen ohne Judge-OK.
- Deadlift: Hände lösen sich von der Stange zwischen Reps.
- Deadlift: Keine vollständige Hüft- und Kniestreckung oben.

Equipment-Fehler:

- Knee Wraps statt Knee Sleeves tragen.
- Hand Grips oder Lifting Straps mitbringen.
- Kein eigenes Chalk dabeihaben.
- Langhantelverschlüsse falsch platzieren – müssen AUSSERHALB der Platten sein - oder vergessen, anzubringen.



8. Event-Day Timeline

Plane deinen Event-Tag bis ins Detail. Diese Timeline gibt dir Struktur vom Aufwachen bis zur Strength Zone.

Zeit	Aktivität
Start -3h	Aufwachen, leichtes Frühstück (Kohlenhydrate + Protein, wenig Fett)
Start -2h	Ankunft am Austragungsort, Check-in, Equipment ablegen
Start -90min	Leichter Snack (Banane, Energy Bar), Hydration
Start -60min	Equipment vorbereiten: Belt, Sleeves, Wraps, Chalk, Schuhe
Start -30min	WARM-UP ZONE: Befolge dein 30-Minuten Warm-up Protokoll
START	STRENGTH ZONE – 20 Minuten, 3 Lifts, zeig was du drauf hast!

WICHTIGE REMINDERS:

Schlaf: Mindestens 7-8 Stunden in der Nacht vor dem Event.

Koffein: Wenn du normalerweise Koffein konsumierst, nimm es 45-60 Min vor Start.

Kein neues Essen: Teste nichts Neues am Event-Tag.

Toilette: Gehe 15 Min vor Start nochmal.

Du bist vorbereitet. Du kennst die Standards. Du hast einen Plan.

See you on the Comp Floor.

SCHINDLEREI-FITNESS.AT

Dein deutschsprachiger ATHX Games Guide



