



# 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 einrackt, 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.



### 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 <i>(Eigenes mitbringen!)</i>	Lifting Straps
Knee Sleeves <i>(NICHT Wraps!)</i>	Hand Grips
Elbow Sleeves	Knee Wraps
Weightlifting Belt	Elbow Wraps
Wrist Wraps	Powerlifting Equipment <i>(Squat Suits, Briefs)</i>
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

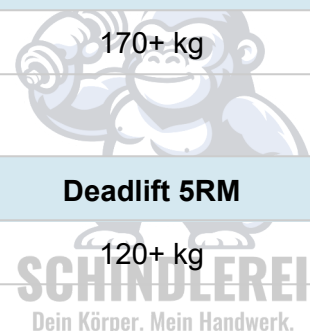
### PRO Kategorie – Orientierungswerte

#### 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 Einracken 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



