



# Regeln für die Rieder Seilzugmeisterschaft

## Der Sport

Seilziehen ist ein Mannschaftssport. Zwei Mannschaften wetteifern miteinander an den entgegengesetzten Enden eines Seiles. Das Wesentliche des Wettkampfes besteht darin, dass eine Mannschaft die gegnerische 4 Meter weit zu sich hinzieht.

Eine Seilziehmansschaft besteht aus 5 Wettkämpfern (Ziehern), alle mit der Hand am Seil. Der hinterste Zieher der Mannschaft ist der Ankermann, er hält das Seil auch mit seinem Körper, da das Seil um Rücken und Schulter geschlungen ist.

## Seilmarkierung

**Mittelmarkierung:** Genau in der Seilmitte, Farbe rot

**Viermetermarkierung:** Von der Mittelmarkierung auf beiden Seiten je 4 m, Farbe weiß

**Fünfmetermarkierung:** Von der Mittelmarkierung auf beiden Seiten je 5 m, Farbe blau oder grün

Der erste Athlet der Mannschaft hat das Seil immer und in jedem Fall hinter der Fünfmetermarkierung zu fassen.

## Persönliche Ausrüstung

### Schuhe

Es sind alle handelsüblichen Schuhe ohne Noppen oder Stoppeln erlaubt.

### Dress

Wenn eine Gruppe eine einheitliche Dress verwenden möchte, lassen sie ihrer Fantasie freien Lauf.

### Handschuhe

dürfen vom Athlet nicht getragen werden.

## Team

### Anforderungen

Jedes Team besteht aus 5 Seilziehern oder Seilzieherinnen.

### Gewicht

Die 5 Seilzieher zusammen dürfen das erforderliche Gesamtgewicht der

Gewichtsklasse, in der die Mannschaft den Wettkampf bestreiten will, nicht überschreiten. Gewogen wird gemeinsam im Team am Tag des Wettkampfes.

## **Gewichtsklassen**

Kinder

bis 14 Jahre                      Feder-, Mittel- u. Schwergewicht

Frauen

bis 360 kg                      Federgewicht  
über 360 kg                    offene Gewichtsklasse

Männer

bis 420 kg                      Federgewicht  
bis 480 kg                      Mittelgewicht  
über 481 kg                    offene Gewichtsklasse

## **Bereitschaft / Kommando**

### **Aufnehmen des Seiles**

Das Seil hat beim Aufstellen der Mannschaft, bis zum Kommando 'Seil auf', auf dem Boden zu liegen.

### **Seil auf**

Gleichzeitig mit dem *Kommando 'Seil auf'* hebt der Schiedsrichter seine Arme vorwärts hoch bis in die Horizontale. Die Seilzieher ergreifen das Seil.

### **Spannen**

Gleichzeitig mit dem *Kommando 'Spannen'* hebt der Schiedsrichter seine Arme in die Schräghochhalte, die Handflächen nach innen gekehrt.

Die Athleten schlagen einmal den Absatz in den Boden und spannen das Seil. Es dürfen vor dem Start keine absichtlichen Vertiefungen im Boden angebracht werden.

### **Zentrieren des Seils**

Durch entsprechendes Winken mit den Händen zeigt der Schiedsrichter den Athleten die Richtung an, in die das Seil bewegt werden muss, damit die Seil-Mittelmarkierung über die Linie am Boden zu schweben kommt. Trifft dies ein, dreht der Schiedsrichter seine Handflächen nach außen und gibt das *Kommando 'Bereit'*.

### **Ho Ruck**

Nach einem kurzen Augenblick erteilt der Schiedsrichter das *Kommando 'Ho Ruck'*, unter gleichzeitigem Herunterschwingen der Arme. Die Athleten nehmen die Ziehposition ein.

## **Gewonnener Zug**

Ein Zug ist gewonnen, wenn die Viermeter-Markierung des Seiles innerhalb einer Zeit von 60 Sekunden über die Bodenmarkierung gezogen wird, oder bei Disqualifikation des Gegners. Wird diese Zugzeit überschritten, so gewinnt das Team, das mehr vom Seil auf die eigene Seite gezogen hat. Es gilt die Entscheidung des Schiedsrichters.

## **Ende des Zugs**

Das Ende eines Zuges wird vom Schiedsrichter durch einen Pfiff signalisiert. Gleichzeitig zeigt er auf die Siegermannschaft.

## **Verwarnungen**

### **Griff am Seil**

Das Seil muss immer mit beiden Händen gehalten werden, und zwar vor dem Oberkörper.

### **Seilhaltung am Arm**

Das Seil darf nicht um den Arm geschlungen werden.

### **Haltung der Arme**

Das Seil darf nicht mit gekreuzten Armen gegriffen werden.

### **Seilhaltung des Ankermannes**

Der Ankermann fasst das Seil wie folgt:

Das Seil kann direkt unter der Schulter oder auch weiter unten entlang dem Körper geführt werden.

Es muss über den Rücken diagonal zur anderen Schulter und vorne unter der Achselhöhle zurückgelegt werden.

das Seilende muss frei nach unten fallen und darf nicht verknotet werden. Die Hände müssen vor dem Körper gehalten werden.

Wird ein Team zweimal verwarnt wird es für diesen Zug disqualifiziert.

## **Ziehposition**

### **Absitzen auf Boden und Schuhe**

Es darf nicht auf die Schuhe des Hintermannes abgesessen werden.