



# **BENDING BARS REGELWERK**

Revision vom 27.02.2023

Verfasst von: Kevin Baar

Orientiert an: Technical Rules Book of the International Powerlifting Federation (31.12.2019)

## Inhaltsverzeichnis

1	Technische Regeln .....	5
1.1	Disziplinen .....	5
1.2	Körpergewichtsklassen.....	5
1.3	Platzierung.....	5
1.4	Medaillen.....	5
1.5	Verbot unangemessenen Verhaltens .....	6
2	Wettkampfgeräte & Spezifizierungen .....	7
2.1	Waage.....	7
2.2	Plattform .....	7
2.3	Hantelstange, Hantelscheiben & Verschlüsse .....	7
2.3.1	Hantelstange .....	7
2.3.2	Hantelscheiben.....	7
2.3.3	Verschlüsse.....	8
2.4	Kniebeugenständer .....	8
2.5	Drückerbank .....	8
2.6	Kampfrichteranlage .....	8
2.7	Fehlerkarten / Kellen.....	9
2.8	Anzeigetafel.....	9
3	Persönliche Ausrüstung.....	10
3.1	Anzüge.....	10
3.2	Bekleidung.....	10
3.3	Unterhose.....	10
3.4	Socken .....	10
3.5	Gürtel.....	11
3.6	Schuhwerk .....	11
3.7	Kniestulpen.....	11
3.8	Bandagen.....	12
3.8.1	Handgelenksbandagen .....	12
3.8.2	Kniebandagen.....	12
3.8.3	Medizinische Pflaster & Verbandsmaterialien .....	12
3.9	Kontrolle der persönlichen Ausrüstung.....	12
3.10	Logos auf der persönlichen Ausrüstung.....	13
3.11	Allgemeines .....	13
4	Disziplinen des Kraftdreikampfes und Regeln der Ausführung.....	14
4.1	Kniebeuge.....	14

4.1.1	Ausführung .....	14
4.1.2	Ursachen für ungültige Kniebeugen .....	14
4.2	Bankdrücken .....	15
4.2.1	Ausführung .....	15
4.2.2	Ursachen für ungültiges Bankdrücken .....	16
4.3	Kreuzheben.....	16
4.3.1	Ausführung .....	16
4.3.2	Ursachen für ungültiges Kreuzheben .....	17
5	Einwiegen der Athlet*innen.....	18
6	Wettkampfablauf .....	19
6.1	Rundensystem .....	19
6.2	Verantwortlichkeiten.....	20
6.2.1	Ausrichter .....	20
6.2.2	Offizielle.....	21
6.3	Plattform und gekennzeichnete Bereiche.....	22
6.4	Steigerung des Hantelgewichts .....	22
6.5	Ladefehler.....	23
6.6	Allgemeines .....	23
6.6.1	Ausschluss vom Wettkampf .....	23
6.6.2	Hilfestellung.....	24
6.6.3	Verhalten nach Ende des Versuchs .....	24
6.6.4	Verletzung .....	24
6.6.5	Verwarnung/Disqualifikation .....	24
7	Kampfrichter.....	25
7.1	Anzahl .....	25
7.2	Signale .....	25
7.2.1	Kniebeugen.....	25
7.2.2	Bankdrücken.....	25
7.2.3	Kreuzheben.....	25
7.2.4	Bekanntgabe der Entscheidung.....	25
7.2.5	Kampfrichterkarten für ungültige Versuche.....	26
7.3	Sitzanordnung.....	29
7.4	Verantwortlichkeiten.....	29
7.4.1	Vor Beginn des Wettkampfs.....	29
7.4.2	Während des Wettkampfs .....	29
7.4.3	Verhalten bei Fehlern vor Versuchsbeginn .....	30

7.4.4	Kleiderordnung.....	30
-------	---------------------	----

# 1 Technische Regeln

## 1.1 Disziplinen

Die beim Bending Bars anerkannten Disziplinen samt ihrer Wertungen gliedern sich in:

- a) Kniebeuge
- b) Bankdrücken
- c) Kreuzheben
- d) Total

Die Kategorisierung am Wettkampf findet nach Geschlechts- und Körpergewichtsklassen statt. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen, die das 14. Lebensjahr beendet haben. Personen, die das 14., jedoch noch nicht das 18. Lebensjahr vollendet haben, sind dazu verpflichtet dem Ausrichter, bis spätestens einer Woche nach erfolgreicher Anmeldung zum Wettkampf, eine schriftliche Teilnahmeerlaubnis mindestens einer erziehungsberechtigten Person oder eines Vollmundes zukommen zu lassen. Eine Unterteilung in Altersklassen, wie es in der IPF und dem BVDK üblich ist, findet am Bending Bars nicht statt.

Jedem/Jeder Teilnehmer\*in sind pro Disziplin (a-c) drei Versuche gestattet, wovon der jeweils beste, gültige Versuch jeder Disziplin in die Wertung für das Wettkampftotal eingerechnet wird. Erreichen zwei oder mehr Athlet\*innen das gleiche Total, wird der/die leichtere Athlet\*in vor dem/der schwereren Athlet\*in platziert.

Im Fall, dass zwei Athlet\*innen beim Einwiegen das gleiche Körpergewicht aufweisen und am Ende des Wettkampfes das gleiche Total erreichen, wird der/die Athlet\*in, der/die das Total zuerst erreicht hat, die bessere Platzierung erhalten. Gleiche Vorgehensweise gilt beim Aufstellen von Rekorden.

## 1.2 Körpergewichtsklassen

<b>Männer:</b>	<b>Frauen:</b>
- 75kg Klasse [bis 75,0 kg]	- 60kg Klasse [bis 60,0 kg]
- 85kg Klasse [von 75,01 bis 85,0 kg]	- 70kg Klasse [bis 70,0 kg]
- 95kg Klasse [von 85,01 bis 95,0 kg]	+ 70kg Klasse [von 70,01 kg aufwärts]
- 105kg Klasse [von 95,01 bis 105,0 kg]	
+ 105kg Klasse [von 105,01 kg aufwärts]	

## 1.3 Platzierung

Die Gesamtwertung geschieht innerhalb der Gewichtsklassen basierend auf der besten Leistung nach Relativpunkten (DOTS). Darüber hinaus werden die Athlet\*innen mit dem jeweils höchsten Total in der Gewichtsklasse geehrt. Für den Fall, dass ein/e Athlet\*in keinen gültigen Versuch im Kniebeugen und/oder dem Bankdrücken erbringt, ist die Person dazu berechtigt am weiteren Wettkampf teilzunehmen.

## 1.4 Medaillen

Es werden Medaillen an die jeweils erst- bis drittplatzierten jeder Gewichtsklasse vergeben. Alle Athlet\*innen, unabhängig der Platzierung, erhalten eine Urkunde.

## 1.5 Verbot unangemessenen Verhaltens

Die Ausübung unangemessenen Verhaltens seitens Athlet\*in, Zuschauer\*in, Betreuer\*in oder Helfer\*in führt zum Ausschluss vom Wettkampf. Die Person(en) werden aufgefordert die Wettkampfstätte auf direktem Wege zu verlassen.

Zu unangemessenen Verhalten gehören beispielsweise:

- Das Beleidigen am Wettkampf beteiligter Personen
- Handgreiflichkeiten gegenüber am Wettkampf beteiligter Personen
- Das Beschämen, Verachten, Beschimpfen oder Auslachen der Athlet\*innen aufgrund von unbeabsichtigten Verlusten von Körperflüssigkeiten
- Politische Propaganda jeglicher Form
- Religiöse Propaganda jeglicher Form

## 2 Wettkampfgeräte & Spezifizierungen

### 2.1 Waage

Die Waage muss eine elektronische Digitalwaage sein, die mindestens zwei Dezimalstellen nach dem Komma anzeigt. Die Waage muss eine Tragkraft von mindestens 180 kg aufweisen. Für die Waage muss ein gültiges Eichzertifikat vorliegen, das zum Zeitpunkt des Wettkampfes maximal drei Jahre alt sein darf.

### 2.2 Plattform

Alle Disziplinen werden auf einer Wettkampfplattform ausgetragen, die mindestens 2,50 m x 2,50 m und maximal 4,00 m x 4,00 m messen soll. Die Plattform darf, gemessen vom Boden, auf dem sie liegt, nicht höher als 10 cm sein. Die Oberfläche der Plattform muss flach, fest, eben und mit einem rutschfesten Teppichbelag ausgelegt sein.

### 2.3 Hantelstange, Hantelscheiben & Verschlüsse

Die Ausstattung an Hantel und Hantelscheiben auf der Plattform muss alle von der International Powerlifting Federation aufgeführten Spezifikationen aufweisen. Die Verwendung von Hantelscheiben oder einer Hantel, die diese Spezifikationen nicht erfüllt, lässt keine gültigen Rekordaufstellungen zu. Sofern die Hantel im Laufe des Wettkampfes nicht verbogen oder beschädigt wird, muss am gesamten Wettkampf dieselbe Hantel auf der Plattform verwendet werden. Verbiegungen oder Beschädigungen müssen vom Kampfrichter team festgestellt werden.

#### 2.3.1 Hantelstange

Die Hantelstange muss gerade, gut gerändelt und gerillt sein und mit folgenden Maßen übereinstimmen:

- a) Die Gesamtlänge darf 2,20 m nicht überschreiten.
- b) Der Abstand zwischen den Manschetten darf 1,32 m nicht überschreiten und nicht kleiner als 1,31 m sein.
- c) Der Durchmesser der Stange darf 29 mm nicht überschreiten und nicht kleiner als 28 mm sein.
- d) Das Gewicht der Hantelstange mit Verschlüssen muss 25 kg betragen.
- e) Der Durchmesser der Scheibenaufsteckbuchsen darf 52 mm nicht überschreiten oder kleiner als 50 mm sein.
- f) Die Hantelstange muss maschinelle Markierungen haben, oder muss mit Klebeband so markiert sein, dass zwischen der Markierung oder dem Klebeband ein Abstand von 81 cm gemessen werden kann.

#### 2.3.2 Hantelscheiben

- a) Alle Hantelscheiben, die auf der Wettkampfplattform benutzt werden, dürfen von dem auf ihnen angegebenen Gewicht nicht mehr als 0,25 % oder 10 Gramm abweichen.
- b) Die Bohrung in der Mitte der Hantelscheibe darf 53 mm nicht überschreiten und nicht kleiner als 52 mm sein.
- c) Die Hantelscheiben dürfen nur folgende Gewichte haben:
  - I. In den Männerklassen: 1,25kg, 2,5kg, 5kg, 10kg, 15kg, 20kg und 25kg
  - II. In den Frauenklassen: 0,25kg, 0,5kg, 1,25kg, 2,5kg, 5kg, 10kg, 15kg, 20kg und 25kg

- d) Für Rekordversuche dürfen auch Hantelscheiben der Gewichtsgröße 0,25kg verwendet werden, um ein Gewicht zu erreichen, welches durch 0,5kg teilbar ist und um mindestens 0,5kg schwerer ist als der bisher bestehende Rekord.
- e) Auf sämtlichen Hantelscheiben muss das jeweilige Gewicht klar und deutlich sichtbar sein. Die Scheiben sind so auf die Hantel zu laden, dass die Kampfrichter stets die Gewichtsangabe auf jeder Scheibe lesen können. Es gilt weiterhin der Grundsatz „von innen nach außen“, d. h. die Scheiben müssen so auf die Hantel geladen werden, dass das Hantelscheibengewicht von innen nach außen abnimmt.
- f) Die erste und schwerste Hantelscheibe muss mit der Aufschrift nach innen, der Rest der Hantelscheiben muss mit der Aufschrift nach außen aufgesteckt werden.
- g) Der Durchmesser der größten Hantelscheibe darf 450mm nicht überschreiten.

### 2.3.3 Verschlüsse

- a) Die Verschlüsse müssen bei jedem Versuch benutzt werden.
- b) Jeder Verschluss muss 2,5kg wiegen.

## 2.4 Kniebeugenständer

- a) Die Ständer müssen so beschaffen sein, dass sie sich von einer Mindesthöhe von 1,00 m in der niedrigsten Position auf eine maximale Höhe von 1,70 m in Abständen von 5 cm einstellen lassen.
- b) Alle hydraulischen Ständer müssen so beschaffen sein, dass jede verlangte Ständerhöhe durch einen Stift, Splint oder ähnliches gesichert werden kann.

## 2.5 Drückerbank

Die Bank muss folgende Eigenschaften besitzen:

- a) Länge: nicht weniger als 1,22 m. Zudem muss sie flach und eben sein.
- b) Breite: nicht weniger als 29 cm und nicht mehr als 32 cm.
- c) Höhe: nicht weniger als 42 cm und nicht mehr als 45 cm, gemessen vom Boden bis zur Obergrenze der Bankpolsterung (nicht zusammengedrückt oder gepresst). Die Höhe der Hantelablage, die verstellbar sein muss, muss eine Mindesthöhe von 75 cm und eine Maximalhöhe von 110 cm, gemessen vom Boden bis zur Hantelauflagefläche, aufweisen.
- d) Die maximale Breite zwischen den Innenseiten der Hantelauflage beträgt 1,10 m.
- e) Das Kopfende der Bank soll 22 cm über der Mitte der Hantelablage hinausragen, wobei eine Toleranz von  $\pm 5$  cm erlaubt ist (d. h. zwischen 17 cm und 27 cm).
- f) Es müssen stets Sicherheitsarretierungen vorhanden sein.

## 2.6 Kampfrichteranlage

Ein Lampensystem muss vorhanden sein, mit dem die Kampfrichter\*innen ihre Entscheidungen bekannt geben können. Jede/r Kampfrichter/in kann ein weißes und ein rotes Licht betätigen. Diese zwei Farben repräsentieren jeweils „gültig“ oder „ungültig“. Zudem wird bei ungültigen Versuchen zusätzlich zum roten Licht noch eine farbige Karte (rot, blau oder gelb) angezeigt, welche die Ursache der Ungültigkeit angibt. Die Lampen sollen horizontal angebracht sein und mit den Positionen der Kampfrichter\*innen übereinstimmen. Sie müssen so geschaltet sein, dass sie, wenn sie von den drei Kampfrichter\*innen aktiviert werden, zusammen und nicht einzeln aufleuchten. Für Notfälle (wie z. B.



Stromausfall) werden die Kampfrichter\*innen mit einer kleinen weißen, rote, blauen und gelben Flagge oder Karte ausgestattet, mit denen sie ihre Entscheidung bekannt geben können, wenn der Hauptkampfrichter das hörbare Signal „Wertung“ gibt.

## 2.7 Fehlerkarten / Kellen

Nachdem die Kampfrichter\*innen ihre Wertung verkündet haben, geben sie durch eine Karte oder Kelle oder durch ein Leuchtsignal die Ursache(n) des ungültigen Versuches bekannt. Die Kampfrichterkarten über die ungültigen Versuche sind als Anlage beigefügt.

Kampfrichterkarte 1: Farbe rot

Kampfrichterkarte 2: Farbe blau

Kampfrichterkarte 3: Farbe gelb

## 2.8 Anzeigetafel

Eine gut detaillierte Anzeigetafel muss bereitstehen und so aufgestellt werden, dass sie für Zuschauer, Offizielle, und alle, die mit dem Fortgang des Wettkampfes beschäftigt sind, gut sichtbar ist. Die Namen der Athlet\*innen sollen für jeden einzelnen Durchgang entsprechend der Reihenfolge angeordnet werden.

## 3 Persönliche Ausrüstung

### 3.1 Anzüge

Unterstützende Heberanzüge dürfen nicht getragen werden. Hingegen ist es verpflichtend, nichtunterstützende Anzüge zu tragen, welche die technischen Voraussetzungen und Spezifikationen der von der IPF ausgeschriebenen Regeln erfüllen. Dabei ist der Hersteller nicht relevant. Die Spezifikationen sehen wie folgt aus:

- a) Der Anzug muss einteilig sein und eng am Körper anliegen; er darf beim Tragen nicht locker sitzen.
- b) Der Anzug muss vollständig aus Stoff oder einem synthetischen textilen Material gefertigt und so beschaffen sein, dass der/die Athlet\*in während der Ausführung eines Versuchs keinerlei Unterstützung durch den Anzug erhält.
- c) Der Anzug muss durchgehend aus maximal einer Materiallage gefertigt sein; im Bereich des Schrittes ist darüber hinaus eine zweite Materiallage mit einer Größe von bis zu 12 x 24 cm zulässig.
- d) Der Anzug muss einen Beinansatz aufweisen, dessen Länge 25 cm nicht überschreiten und 3 cm nicht unterschreiten darf. Dieses Maß wird in Standposition des/der Athlet\*in gemessen, indem man eine Linie vom oberen Saum des Schrittes abwärts entlang der Innenseite des Beins bildet und diese dann misst.
- e) Der Anzug darf sämtliche Logos oder Embleme aufweisen, sofern diese nicht den Regelungen unter Punkt 1.5 widersprechen.
- f) Weiblichen Athletinnen ist es gestattet aus religiösen Gründen einen Ganzkörperanzug zu tragen. Kniestulpen dürfen über diesem Ganzkörperanzug getragen werden.

### 3.2 Bekleidung

Sämtliche Oberkörper- und Unterkörperbekleidung muss vollständig aus Stoff oder einem synthetischen textilen Material gefertigt sein. Die Bekleidung darf weder komplett noch teilweise aus einem gummierten oder vergleichbaren Material bestehen. Darüber hinaus darf die Bekleidung keine verstärkten Säume, Knöpfe oder Reißverschlüsse besitzen.

Sollte der/die Athlet\*in auf das Tragen eines Einteilers verzichten, so ist er/sie verpflichtet eine enganliegende Hose (Leggings, Radlerhose, ...) zu tragen. Das T-Shirt / Top / Crop Top muss enganliegend sein oder in die Hose gesteckt werden. Das Tragen von Oversize-Shirts, Hoodies, Sweater oder Sweatshirt-Jacken ist nicht gestattet.

### 3.3 Unterhose

Eine normal käufliche Sportunterhose oder ein normal käuflicher Slip jeglicher Mischung aus Baumwolle, Nylon oder Polyester muss unter der Bekleidung oder dem Einteiler getragen werden. Frauen können einen normalen oder einen Sport-BH tragen.

Badebekleidung oder andere Kleidungsstücke, die gummiert oder aus ähnlichem Stretchmaterial sind (Ausnahme: Stretch- oder gummiertes Material im Hosenbund) darf nicht getragen werden.

Unterstützende Unterwäsche darf nicht getragen werden.

### 3.4 Socken

Socken jeglicher Art dürfen getragen werden. Sie dürfen nicht so lang sein, dass sie mit den Kniestulpen in Kontakt kommen. Beinstrümpfe, Strumpfhosen oder ähnliche Strumpfwaren sind strikt verboten.

Beim Kreuzheben **müssen** Kniestrümpfe getragen werden, um die Schienbeine während der Ausführung zu bedecken und zu schützen. Diese müssen mindestens den halben Unterschenkel bedecken und dürfen maximal bis zur Unterseite des Knies reichen.

### 3.5 Gürtel

Wettkampfteilnehmer\*innen dürfen einen Gürtel tragen. Der Gürtel muss über der Kleidung bzw. dem Einteiler getragen werden. Sämtliche Hersteller des Gürtels sind gestattet, sofern der Gürtel folgende Spezifikationen aufweist:

- a) Der Gürtel muss aus Leder, Vinyl oder einem ähnlichem Material, das nicht stretchfähig ist, bestehen. Er darf aus einer/mehreren Lagen bestehen, die verleimt und/oder vernäht sind.
- b) Der Gürtel darf weder an der Oberfläche noch zwischen den einzelnen Lagen zusätzliche Polsterungen, Verstärkungen oder Einlagen, gleich aus welchem Material, haben.
- c) Die Schnalle muss an einem Ende des Gürtels fest durch Nähte oder Nieten befestigt sein.
- d) Der Gürtel kann eine Schnalle mit einem oder zwei Dornen oder einen „Schnellverschluss“ haben (Schnellverschluss als Hebel angewandt).
- e) Eine Schlaufe zum Durchschieben der Zunge muss in der Nähe der Schnalle durch Nähte oder Nieten befestigt angebracht sein.

### 3.6 Schuhwerk

Es müssen Schuhe oder Stiefel getragen werden.

- a) Als Schuhe gelten nur Hallen-Sportschuhe, Sportstiefel, Gewichtheber- oder Kraftdreikampfstiefel oder Kreuzhebeslipper. Dabei darf nur Schuhwerk getragen werden, das bei Hallensportarten (z. B. Basketball oder Ringen) verwendet wird. Daher zählen z. B. Wanderstiefel nicht dazu und dürfen nicht getragen werden.
- b) Die Sohle darf an keinem Punkt höher als 5 cm sein.
- c) Die Sohle muss flach sein und darf keine Vorsprünge, Unregelmäßigkeiten oder Abweichungen gegenüber dem ursprünglichen Design des Herstellers aufweisen.
- d) Lose Einlagen, die nicht Teil des hergestellten Schuhs sind, sind auf 1 cm Dicke beschränkt.
- e) Socken mit einer Gummierung an der Außensohle sind in den Disziplinen Kniebeuge/Bankdrücken/Kreuzheben (als Schuhe) unzulässig.

### 3.7 Kniestulpen

Kniestulpen, d. h. zylinderförmige oder konisch geformte Stulpen aus Neopren, dürfen während der Ausführung eines Versuchs bei einem Wettkampf ausschließlich über den Knien und in keinem Fall an einem anderen Körperteil getragen werden. Das Tragen von Kniestulpen in Verbindung mit Kniebandagen ist nicht zulässig. Die Kniestulpen müssen folgende Spezifikationen aufweisen:

- a) Die Stulpen müssen vollständig aus einer Neoprenlage bzw. vorwiegend aus einer Lage Neopren plus einer nichtunterstützenden einzelnen Stofflage über dem Neopren gefertigt sein. Die Stulpe darf gesteppte Nähte auf dem Stoff bzw. der über dem Neopren befindlichen Stofflage aufweisen. Die Stulpe muss so konstruiert sein, dass sie keine spürbare Unterstützung oder Nachfedereffekte im Kniebereich des/der Athlet\*in bietet.

- b) Die Dicke von Kniestulpen ist auf maximal 7 mm, die Länge auf maximal 30 cm beschränkt.
- c) Kniestulpen dürfen weder zusätzliche Befestigungs- oder Festziehvorrichtungen wie z. B. Klettverschlüsse oder Kordeln noch Polsterungen oder ähnliche unterstützende Vorrichtungen aufweisen. Sie müssen ferner eine durchgehende zylindrische Form aufweisen. Löcher bzw. Aussparungen im Neopren oder Bezugsmaterial sind unzulässig.
- d) Wenn im Wettkampf Kniestulpen getragen werden, dürfen diese Anzug oder Socken des/der Athlet\*in nicht berühren. Sie müssen ferner mittig über dem Kniegelenk getragen werden.

### 3.8 Bandagen

Es sind nur Bandagen erlaubt, die aus einlagigem, normal gewebtem elastischem Material, das mit Polyester, Baumwolle oder einer Kombination aus beiden Materialien umhüllt ist bzw. aus medizinischem Verbandsmaterial bestehen.

Bandagen aus medizinischem Verbandsmaterial sowie Schweißbänder benötigen keine Genehmigung durch das Technische Komitee.

#### 3.8.1 Handgelenksbandagen

- a) Handgelenksbandagen dürfen 1 m in der Länge und 8 cm in der Breite nicht überschreiten. Manschetten und Klettverschlüsse/Sicherheitsschlaufen müssen innerhalb der Länge von einem Meter enthalten sein. Eine Schlaufe kann als Sicherheitshilfe angebracht sein. Die Schlaufe darf während des eigentlichen Versuches nicht über dem Daumen oder den Fingern sein.
- b) Normal käufliche Schweißbänder, die 12 cm in der Breite nicht überschreiten, können getragen werden. Eine Kombination von Handgelenksbandagen und Schweißbändern ist nicht erlaubt.

#### 3.8.2 Kniebandagen

- a) Unterstützende Wickelbandagen für die Kniegelenke sind nicht gestattet.

#### 3.8.3 Medizinische Pflaster & Verbandsmaterialien

- a) Zwei Lagen eines Pflasters dürfen um die Daumen getragen werden. Sie dürfen jedoch ohne die offizielle Genehmigung der Jury oder des Hauptkampfrichters nirgendwo sonst am Körper getragen werden. Pflaster dürfen nicht als Hilfe beim Halten der Hantelstange benutzt werden.
- b) Abhängig von der vorhergehenden Genehmigung durch die Kampfrichter\*innen darf bei körperlichen Verletzungen Verbandsmaterial in der Form angebracht werden, dass es dem/der Athlet\*in keinen ungerechtfertigten Vorteil gewährt.

### 3.9 Kontrolle der persönlichen Ausrüstung

- a) Die Kontrolle der persönlichen Ausrüstung geschieht vorab beim Einwiegen sowie durch die Kampfrichter\*innen und den Technische\*n Kontrolleur\*in. Sollte dem technischen Kontrolleur Teile an der persönlichen Ausrüstung des Athleten oder der Athletin auffallen, die dem Regelwerk widersprechen, ist er dazu befugt den/die Athletin zurückzuweisen. Sollte dies unmittelbar vor dem kommenden Versuch des Athleten/der Athletin der Fall sein, hat der/die Athlet\*in eine (1) Minute Zeit sich dieser unerlaubten Ausrüstungsteile zu entledigen und den Versuch regelwerkskonform anzutreten.

- b) Den Kampfrichter\*innen und der/der technische\*n Kontrolleur\*in ist es gestattet bereits vor Beginn der Gewichtsklasse die persönliche Ausrüstung der Athlet\*innen zu überprüfen.
- c) Wenn nach der Kontrolle der persönlichen Ausrüstung ein/e Athlet\*in auf der Plattform erscheint und nicht genehmigte Ausrüstung trägt, die zuvor versehentlich genehmigt wurde, ist der Versuch von den Kampfrichter\*innen neutral zu werten, sofern die versehentlich genehmigte Ausrüstung dem/der Athlet\*in keine Vorteile verschafft. Sollte der/die Athlet\*in durch die versehentlich genehmigte Ausrüstung einen Vorteil beziehen, ist der Versuch von den Kampfrichter\*innen per se mit der Kampfrichterkarte 3 als ungültig zu werten. In jedem Fall soll der/die Athlet\*in im Anschluss an den Versuch von den Kampfrichter\*innen und/oder dem/der Technischen Kontrolleur\*in auf die Nutzung unerlaubter Ausrüstungsteile hingewiesen werden.
- d) Gegenstände wie Uhren, Schmuck, Mundstücke, Brillen und weibliche Hygieneartikel müssen nicht überprüft werden.
- e) Vor einem Rekordversuch wird der/die jeweilige Athlet\*in vom Technischen Kontrolleur\*in kontrolliert. Falls entdeckt wird, dass der/die Athlet\*in nicht genehmigte Kleidungsstücke oder Ausrüstungsteile trägt, ausgenommen jene, die von den Kampfrichtern vorher versehentlich genehmigt worden sind, wird vorgegangen wie in Punkt c) erläutert.

### 3.10 Logos auf der persönlichen Ausrüstung

Die persönliche Ausrüstung darf sämtliche Logos und Embleme aufweisen, sofern diese nicht den Regelungen unter Punkt 1.5 widersprechen.

### 3.11 Allgemeines

- a) Der Gebrauch von Öl, Fett oder anderen Gleitmitteln auf Körper oder persönlicher Ausrüstung ist streng verboten.
- b) Babypuder, Talkum, und Magnesiumcarbonate sind die einzigen Substanzen, die auf den Körper und die Kleidung aufgetragen werden dürfen, nicht aber auf die Bandagen.
- c) Der Gebrauch von Haftmitteln, z. B. Glaspapier, Schmirgelgewebe usw. und das Auftragen von Harz oder Magnesiumcarbonat auf die Unterseite des Schuhwerks ist verboten. Einige Tropfen Wasser sind zulässig.
- d) Keinerlei fremde Substanzen dürfen auf die Geräte aufgebracht werden. Dies beinhaltet alle Substanzen, außer denen, die regelmäßig als sterile Mittel bei der Reinigung von Hantel, Bank oder Plattform verwendet werden.
- e) Dünne Schienbeinschützer zwischen Schienbein und Socken können getragen werden.

## 4 Disziplinen des Kraftdreikampfes und Regeln der Ausführung

### 4.1 Kniebeuge

#### 4.1.1 Ausführung

1. Der/Die Athlet\*in muss zur Vorderseite der Plattform schauen. Die Hantel muss horizontal auf der Schulter gehalten werden, wobei Hände und Finger die Stange umgreifen. Die Hände können an einer beliebigen Position innerhalb und/oder an den inneren Verschlüssen der Hantel positioniert werden.
2. Nach dem Herausnehmen der Hantel aus den Ständern (dem/der Athlet\*in darf beim Herausnehmen der Hantel aus den Ständern durch die Scheibenstecker\*innen geholfen werden) muss sich der/die Athlet\*in rückwärts in seine Ausgangsposition begeben. Sobald der/die Athlet\*in bewegungslos und aufrecht (eine leichte Abweichung ist zulässig) mit durchgedrückten Knien steht, wird der Hauptkampfrichter das Signal zum Beginn des Versuches geben. Das Signal des Kampfrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung eines Armes, und dem hörbaren Kommando „Beugen“ („Squat“). Bevor der/die Athlet\*in das Signal „Beugen“ („Squat“) erhält, darf er/sie innerhalb der Regeln Positionsveränderungen durchführen, ohne dafür bestraft zu werden. Aus Gründen der Sicherheit wird der/die Athlet\*in aufgefordert, die Hantel wieder in den Ständern zu platzieren, wenn er nach einer Dauer von zehn Sekunden nicht in der richtigen Position ist, um den Versuch zu starten. Dies wird vom/von der Kampfrichter\*in durch eine Rückwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „Zurücklegen“ („Replace“) angezeigt. Der/Die Hauptkampfrichter\*in teilt dann den Grund für das nicht erfolgte Startsignal mit.
3. Nach dem Signal des Hauptkampfrichters muss der/die Athlet\*in die Knie beugen und den Körper so tief absenken, bis die Oberflächen der Oberschenkel im Hüftgelenk tiefer sind als die Oberseiten der Knie. Nur ein einziger anständiger Versuch ist erlaubt. Der Versuch wird als begonnen betrachtet, sobald die Knie des Athleten oder der Athletin entspannen.
4. Der/Die Athlet\*in muss sich aufrichten, bis er aufrecht und mit durchgedrückten Knien dasteht. Ein doppeltes Aufschaukeln am tiefsten Punkt des Kniebeugeversuches sowie jegliche Abwärtsbewegung sind nicht erlaubt. Sobald der/die Athlet\*in bewegungslos (in vermeintlicher Endposition) steht, wird der/die Hauptkampfrichter\*in das Signal zum Zurücklegen der Hantel geben.
5. Das Kampfrichtersignal zum Zurücklegen der Hantel besteht aus einer Rückwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „Ablegen“ („Rack“). Fußbewegungen nach dem Kampfrichtersignal zum Zurücklegen der Hantel sind kein Grund für einen Fehlversuch. Der/Die Athlet\*in muss dann die Hantel zurück in die Ständer legen. Aus Gründen der Sicherheit kann der/die Athlet\*in um die Hilfe durch eine/n Scheibenstecker\*in bitten, um die Hantel in die Ständer zurückzulegen. Der/Die Athlet\*in muss während dieses Vorgangs aber an der Hantel bleiben.
6. Nicht mehr als fünf und nicht weniger als drei Scheibenstecker\*innen dürfen sich gleichzeitig auf der Plattform aufhalten. Die Kampfrichter\*innen dürfen die Anzahl der benötigten Scheibenstecker\*innen (3 oder 5) auf der Plattform bestimmen. Ab einer Hantellast von 200kg müssen 5 Scheibenstecker\*innen zum Spotten auf der Plattform sein.

#### 4.1.2 Ursachen für ungültige Kniebeugen

1. Nichtabwarten des Signals des/der Hauptkampfrichters/Hauptkampfrichterin zu Beginn oder nach Ende des Versuches.
2. Doppeltes Aufschaukeln am tiefsten Punkt des Kniebeugeversuches oder eine Abwärtsbewegung beim Aufrichten.
3. Keine aufrechte Stellung mit durchgedrückten Knien vor Beginn oder nach Ende der Kniebeuge.

4. Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung der Füße sowie seitliche Bewegungen der Füße, wobei ein Schaukeln der Füße zwischen Ballen und Ferse erlaubt ist.
5. Nicht die vorgeschriebene Tiefe der Kniebeugen erreichen, so dass die Oberfläche der Oberschenkel im Hüftgelenk tiefer ist als die Oberseite der Knie (siehe Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.).
6. Berühren der Hantel oder des/der Athlet\*in durch die Scheibenstecker\*in zwischen den Kampfrichtersignalen mit der Absicht, den Versuch für den/die Athlet\*in zu erleichtern.
7. Berühren der Oberschenkel mit Ellbogen oder Oberarmen. Ein leichtes Berühren ist erlaubt, falls es dem/der Athlet\*in keinen Vorteil verschafft.
8. Jedes Fallenlassen oder „Wegwerfen“ der Hantel nach Vollendung der Übung.
9. Nichteinhalten eines der unter den Regeln der Ausführung der Kniebeugen angegebenen Punkte.

## 4.2 Bankdrücken

### 4.2.1 Ausführung

1. Die Bank muss so auf die Plattform gestellt werden, dass ihr Kopf zur Vorderseite der Plattform zeigt.
2. Der/Die Athlet\*in muss auf dem Rücken liegen und mit dem Kopf, den Schultern und dem Gesäß in Kontakt mit der flachen Bankoberseite sein. Die Füße müssen flach auf dem Boden stehen (so wie es die Form des Schuhs erlaubt). Die Hände und Finger müssen die Stange in den Ständern mit den Daumen umgreifen. Mit Ausnahme der Kopfposition muss diese Position während des ganzen Versuches beibehalten werden. Fußbewegungen sind erlaubt, sofern die Füße sich flach auf dem Boden bewegen.
3. Um dem/der Athlet\*in eine sichere Fußauflage zu garantieren, dürfen Scheiben oder Blöcke benutzt werden, die jedoch nicht höher als 20 cm sein dürfen und eine Mindestabmessung von 45 cm x 45 cm aufweisen müssen. Blöcke der Höhe 5 cm, 10 cm, und 20 cm sollten zur Fußauflage zur Verfügung stehen.
4. Nicht mehr als fünf und nicht weniger als zwei Scheibenstecker\*innen sollen jederzeit auf der Plattform bereitstehen. Nachdem der/die Athlet\*in sich richtig platziert hat, darf er/sie die Hilfe der Scheibenstecker\*innen oder seines Betreuers / seiner Betreuerin beim Herausnehmen der Hantel aus den Ständern in Anspruch nehmen. Das Herausnehmen der Hantel muss, sofern es mit der Hilfe Externer erfolgt, auf die gestreckten Arme erfolgen. Geschieht das Helfen beim Herausheben der Hantel durch den/die Betreuer\*in des/der Athlet\*in, so hat sich diese(r) nachdem er/sie die Hantel dem/der Athlet\*in überlassen hat, so zügig wie möglich aus dem Sichtfeld der Kampfrichter\*innen zu begeben.
5. Die Griffweite der Hände darf 81 cm, gemessen zwischen den beiden Zeigefingern (Beide Zeigefinger müssen innerhalb der 81 cm Markierung liegen und bei maximaler Griffweite muss der gesamte Zeigefinger die 81-cm-Markierung berühren), nicht überschreiten. Die Verwendung des „Reverse Grip“ („umgekehrter Griff“) ist verboten.
6. Nachdem die Hantel auf den gestreckten Armen liegt, egal ob mit oder ohne Hilfe der Scheibenstecker\*innen, muss der/die Athlet\*in mit durchgedrückten Ellbogen auf das Signal des Hauptkampfrichters warten. Das Signal wird gegeben, sobald der/die Athlet\*in bewegungslos und die Hantel in der richtigen Position ist. Aus Gründen der Sicherheit wird der/die Athlet\*in aufgefordert, die Hantel wieder im Ständer zu platzieren, wenn er nach einer Dauer von fünf Sekunden nicht in der richtigen Position ist, um den Versuch zu starten. Dies wird vom Kampfrichter durch eine Rückwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „Zurücklegen“ („Replace“) angezeigt. Der/Die Hauptkampfrichter\*in teilt dann den Grund für das nicht erfolgte Startsignal mit.

7. Das Signal zum Beginnen des Versuches besteht aus einer Abwärtsbewegung eines Armes und dem hörbaren Kommando „Start“.
8. Nach Erhalt des Startsignals muss der/die Athlet\*in die Hantel bis zur Brust bzw. zum Bauch absenken (die Hantelstange darf den Gürtel nicht berühren) und bewegungslos auf Brust bzw. Bauch halten, bis der/die Hauptkampfrichter\*in das hörbare Kommando „Press“ gibt. Der/Die Athlet\*in muss dann die Hantel nach oben drücken, bis beide Arme völlig gestreckt und die Ellbogen durchgedrückt sind. Die Hantel muss solange bewegungslos auf den gestreckten Armen gehalten werden, bis vom Hauptkampfrichter das hörbare Kommando „Ablegen“ („Rack“) zusammen mit einer Rückwärtsbewegung des Armes gegeben wird. Wird die Hantel zum Gürtel hin abgesenkt oder berührt sie weder Brust noch Bauch, gibt der Hauptkampfrichter das Kommando „Ablegen“ („Rack“).

#### 4.2.2 Ursachen für ungültiges Bankdrücken

1. Nichtabwarten des Signals des Hauptkampfrichters zu Beginn, während oder nach Ende des Versuches.
2. Jede Änderung der gewählten Drückposition während des Drückvorganges, d. h. jedes Anheben der Schultern oder des Gesäßes von der Bank oder eine seitliche Bewegung der Hände an der Stange.
3. Keine ausreichend tiefe Abwärtsbewegung der Hantel. Die Unterseite beider Ellenbogengelenke muss auf Höhe oder unterhalb der Oberkante des jeweiligen Schultergelenks sein.
4. Anstoßen oder Einsinken der Hantel nach dem bewegungslosen Stopp auf der Brust bzw. dem Bauch, mit der Absicht, dem Athleten / der Athletin einen Vorteil zu verschaffen.
5. Jede Abwärtsbewegung der ganzen Hantel während der Aufwärtsbewegung.
6. Unzureichendes Absenken der Hantel auf die Brust bzw. den Bauch, d. h. die Hantel wird nicht bis zur Brust bzw. zum Bauch abgesenkt oder berührt den Gürtel.
7. Kein Drücken der Hantel auf volle Streckung der Arme und durchgedrückte Ellbogen bei Vollendung der Übung.
8. Jede Berührung der Hantel oder des/der Athlet\*in durch die Scheibenstecker\*in zwischen den Kampfrichtersignalen, mit der Absicht, den Versuch für den/die Athlet\*in zu erleichtern.
9. Jede Berührung der Füße des/der Athlet\*in mit der Bank oder der Bankbeine.
10. Absichtliches Berühren der Hantelstange mit den Hantelständern.
11. Nichteinhalten eines der unter den Regeln der Ausführung angegebenen Punkte.

### 4.3 Kreuzheben

#### 4.3.1 Ausführung

1. Der/Die Athlet\*in muss zur Vorderseite der Plattform schauen. Die Hantel muss horizontal vor den Füßen des/der Athlet\*in liegen, mit beiden Händen in beliebiger Griffart ergriffen und gehoben werden, bis der/die Athlet\*in aufrecht steht.
2. Am Ende des Versuchs müssen die Knie gerade durchgedrückt sein und die Schultern nach hinten zeigen.
3. Das Signal des Hauptkampfrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „Ab“ („Down“). Das Signal wird nicht eher gegeben, bis die Hantel bewegungslos gehalten wird und sich der/die Athlet\*in in der vermeintlichen Endposition befindet.
4. Jedes Anheben der Hantel oder jeder willentliche Versuch dies zu tun, wird als Versuch gewertet. Hat der Versuch erst einmal begonnen, ist keine Abwärtsbewegung erlaubt, solange der/die Athlet\*in



nicht die aufrechte Position mit durchgedrückten Knien erreicht. Falls sich die Hantel beim Zurückgehen der Schultern senkt (leichte Abwärtsbewegung am Ende des Versuches), sollte das kein Grund für einen Fehlversuch sein.

#### 4.3.2 Ursachen für ungültiges Kreuzheben

1. Jede Abwärtsbewegung der Hantel, bevor die Endposition erreicht ist.
2. Kein aufrechtes Stehen mit den Schultern nach hinten zeigend.
3. Die Knie nach Ende des Versuchs nicht gerade durchgedrückt.
4. Unterstützen der Hantel mit den Oberschenkeln bei der Durchführung des Versuchs. Falls die Hantel sich am Oberschenkel hochschiebt, dadurch aber kein Vorteil für den/die Athlet\*in erfolgt, ist das kein Grund für einen Fehlversuch. Im Zweifelsfall sollen die Kampfrichter zugunsten des/der Athlet\*in entscheiden.
5. Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung der Füße sowie seitliche Bewegung der Füße, wobei ein Schaukeln der Füße zwischen Ballen und Ferse erlaubt ist. Eine Fußbewegung nach dem hörbaren Kampfrichterkommando „Ab“ („Down“) ist kein Grund für einen Fehlversuch.
6. Absenken der Hantel vor dem Signal des Hauptkampfrichters.
7. Die Hantel auf die Plattform fallen lassen, ohne sie mit beiden Händen in der Gewalt zu haben; d. h. Fallenlassen der Hantel aus den Handflächen.
8. Nichteinhalten eines der unter den Regeln der Ausführung angegebenen Punkte.

## 5 Einwiegen der Athlet\*innen

1. Alle Athlet\*innen der entsprechenden Gewichtsklasse(n) müssen sich bis spätestens 30 Minuten vor Wettkampfbeginn der jeweiligen Gewichtsklasse des/der Athlet\*in einwiegen. Das Einwiegen geschieht in Anwesenheit einer offiziellen, dem Wettkampfpersonal angehörigen Person.
2. Die maximale Wiegezeit darf 24 Stunden nicht überschreiten.
3. Das Wiegen findet grundsätzlich in einem verschlossenen Raum statt. In der Zeit des Einwiegens sind allein der/die Athlet\*in, ein/e Betreuer\*in und eine offizielle, dem Wettkampfpersonal angehörige Person, sowie ggf. die Kampfrichter\*innen berechtigt im Raum zu sein.
4. Der/Die Athlet\*in darf sich zum Einwiegen bis auf das Mindestmaß seiner/ihrer Kleidung entledigen. Für das Mindestmaß an Kleidung (Socken + Unterhose) werden pauschal 100g vom gemessenen Körpergewicht abgezogen.
5. Jede(r) Athlet\*in wird nur einmal gewogen. Nur den Athlet\*innen, deren Körpergewicht zu hoch bzw. zu niedrig für die jeweilige Gewichtsklasse der abzuwiegenden Klasse ist, ist ein erneutes Abwiegen erlaubt. Sie müssen innerhalb der Wiegezeit ihrer gemeldeten Gewichtsklasse zur Waage kommen und ihr entsprechendes Gewicht haben. Wird dies nicht geschafft, ist der/die Athlet\*in berechtigt außer der Wertung zu starten. Um den Zeitplan einzuhalten, startet der/die Athlet\*in in seiner ursprünglich gemeldeten Körpergewichtsklasse. Ein/e Athlet\*in kann nur so oft abgewogen werden, wie es die Zeit gestattet. Ein/e Athlet\*in kann nur dann außerhalb des Zeitlimits gewogen werden, wenn er/sie sich innerhalb der Wiegezeit gemeldet hat, aber aufgrund der Anzahl der Athlet\*innen, die „Gewicht machen“, nicht auf die Waage konnte. Ihm/Ihr ist dann nach Zustimmung der Kampfrichter ein einmaliges Nachwiegen gestattet.
6. Athlet\*innen sollen vor dem Einwiegen die Höhe der Kniebeugenständer, Bankdrückständer sowie der Notablagen beim und ggf. der Fußblöcke beim Bankdrücken bestimmen und auf ihren Startkarten notieren. Ebenfalls sollen die Erstversuche jeder Disziplin auf der Startkarte notiert werden. Die Startkarte ist beim Einwiegen dem/der Offiziellen zu übergeben.
7. Athlet\*innen müssen beim Einwiegen sämtliches Equipment, welches sie vorhaben im Wettkampf zu verwenden, auf Regelwerkskonformität prüfen lassen. Hierzu zählen: Einteiler, Kniestulpen, Handgelenksbandagen, Gürtel, T-Shirt und Kniestrümpfe.

## 6 Wettkampfablauf

### 6.1 Rundensystem

- a) Beim Abwiegen muss der/die Athlet\*in oder sein(e)/ihr(e) Betreuer/in die Anfangsgewichte für alle drei Disziplinen angeben. Diese müssen auf der Startkarte eingetragen werden und von Athlet\*in oder Betreuer\*in unterschrieben werden. Diese Karte wird dann von dem/der Offiziellen, der/die das Wiegen leitet, einbehalten und für die offizielle Eintragung der Erstversuche genutzt. Sollte es notwendig sein, ist es den Athlet\*innen erlaubt ihre Erstversuche noch bis spätestens 3 Minuten vor Start der eigenen Runde zu ändern. Gleich wird verfahren, sollte es notwendig sein, den dritten Versuch im Kreuzheben abzuändern. Dieser darf bis zu zwei Mal abgeändert werden, sofern der/die Athlet\*in mit der Hantellast des entsprechenden Versuches noch nicht vom Sprecher aufgerufen wurde. Bei allen hier genannten Änderungen, darf das zuvor angegebene Gewicht sowohl nach oben als auch nach unten angepasst werden. Die Verantwortung für die ordnungsgemäße Weitergabe der Versuchssteigerungen liegt einzig und allein bei Athlet\*in oder Betreuer\*in.
- b) Heben mehr als zehn Athlet\*innen in einem Wettkampfabschnitt, können Gruppen aus möglichst gleich großer Anzahl von Athlet\*innen gebildet werden. Gruppen müssen jedoch gebildet werden, wenn 15 oder mehr Athlet\*innen im gleichen Wettkampfabschnitt antreten. Ein Wettkampfabschnitt kann aus einer Gewichtsklasse oder jeglicher Kombination von Gewichtsklassen bestehen. Diese Einteilung liegt im Ermessen des Veranstalters.
- c) Die Gruppeneinteilung wird gemäß der Gewichtsklassen sowie der von den Athlet\*innen angegebenen Erstversuche für die Kniebeuge gestaltet (ohne Berücksichtigung der möglichen Änderungen des Erstversuches nach dem offiziellen Einwiegen).
- d) Jede(r) Athlet\*in nimmt seinen/ihren ersten Versuch in der ersten Runde, den zweiten Versuch in der zweiten Runde, den dritten Versuch in der dritten Runde.
- e) Die Hantel muss nach dem Prinzip des ansteigenden Hantelgewichts, während jeder Runde zunehmend beladen werden. Zu keiner Zeit sollte das Gewicht der Hantel innerhalb einer Runde verringert werden, außer bei Fehlern, die in Punkt 6.4 und 6.5 beschrieben sind.
- f) Die Startreihenfolge jeder Runde wird von den von den Athlet\*innen gewählten Gewichten bestimmt. Wählen zwei Athlet\*innen dasselbe Gewicht, so hebt der/die Athlet\*in als erste(r), der/die beim Einwiegen das niedrigere Körpergewicht aufgebracht hat. Das trifft auch für dritte Versuche beim Kreuzheben zu, bei denen das Gewicht zweimal geändert werden darf, wenn die Hantel noch nicht mit dem ursprünglich gewählten Gewicht des/der Athlet\*in beladen und der/die Athlet\*in noch nicht vom Sprecher, mit dem von ihm/ihr vorher gewünschten Gewicht aufgerufen wurde.
- g) Ist der Versuch ungültig, folgt der/die Athlet\*in nicht auf sich selbst, sondern muss auf die Wiederholung seines Versuches bis zur nächsten Runde warten.
- h) Falls in einer Runde ein Versuch aufgrund einer falsch beladenen Hantel oder durch den Fehler eines Scheibensteckers oder durch einen Materialfehler ungültig wurde, wird dem/der Athlet\*in ein weiterer Versuch mit dem korrekten Gewicht gewährt. Wenn eine falsch beladene Hantel schuld ist und der Versuch noch nicht begonnen hat, wird dem/der Athlet\*in die Wahl gelassen, den Versuch sofort fortzusetzen, oder einen neuen Versuch am Ende der Runde zu unternehmen. In allen anderen Fällen kann der/die Athlet\*in den zusätzlichen Versuch nur am Ende der Runde in Anspruch nehmen. Wenn der/die entsprechende Athlet\*in letzte(r) Athlet\*in in der Runde war, werden ihm/ihr bis zur Ausführung des Versuches 3 Minuten gewährt. War er/sie vorletzte(r) Athlet\*in in der Runde, werden ihm/ihr 2 Minuten gewährt. War er/sie drittletzte(r) Athlet\*in der Runde, wird ihm/ihr 1 Minute gewährt. Allen anderen Athlet\*innen wird die gewöhnliche eine Minute gewährt, um ihren Versuch zu beginnen. In Fällen, wo Athlet\*innen auf sich selbst folgen und eine Ausgleichszeit gewährt wird, wird die Hantel beladen, sobald der neue Versuch

eingereicht wurde. Die Ausgleichszeit wird dann zur gewöhnlichen einen Minute, die zur Ausführung des Versuchs zur Verfügung steht, dazu addiert. Für die dritte Runde beim Kreuzheben gilt Folgendes: Wird einem Athlet\*in von den Kampfrichter\*innen aus beliebigem Grund ein neuer zusätzlicher Versuch eingeräumt (z. B. aufgrund einer falsch beladenen Hantel, eines Fehlers eines Scheibensteckers oder eines Materialfehlers), so wird der/die betroffenen Athlet\*in diesen weiteren Versuch mit dem korrekten Gewicht unmittelbar nach seinem/ihrem letzten Versuch in Angriff nehmen (folgt auf sich selbst).

- i) Ein/e Athlet\*in darf jeden ersten Versuch einer jeden Disziplin ändern. Die Änderung des Gewichts darf niedriger oder höher sein als das Gewicht, welches ursprünglich eingereicht wurde. Die Reihenfolge der Athlet\*innen in der ersten Runde ändert sich entsprechend. Die Änderung des Erstversuches muss bis spätestens drei Minuten vor Beginn der jeweiligen Runde, in der der/die Athlet\*in startet, in der jeweiligen Disziplin angegeben werden. Der Sprecher gibt die Zeit der letzten möglichen Änderung frühzeitig bekannt.
- j) Ein/e Athlet\*in muss seine/ihre zweiten und dritten Versuche innerhalb von drei Minuten bzw. zwei Athlet\*innen nach Beendigung seines vorangegangenen Versuches angeben. Diese Zeit wird gemessen, sobald die Wertungslichter aufleuchten. Falls innerhalb dieser Zeit kein Gewicht angegeben wurde, wird dem/der Athlet\*in im nächsten Versuch eine Erhöhung des Gewichts um 2,5 kg gewährt. Falls der/die Athlet\*in den Versuch ungültig gewertet bekam und kein neues Gewicht angegeben hat, wird die Hantel im nächsten Versuch mit dem Gewicht beladen, welches der/die Athlet\*in im vorangegangenen Versuch nicht bewältigen konnte.
- k) Gewichtsangaben, die für die Versuche in der zweiten Runde in allen 3 Disziplinen abgegeben wurden, können nicht geändert werden. Ebenso können Versuche in der dritten Runde der Kniebeuge und des Bankdrückens nicht geändert werden. Wird ein Versuch eingereicht, kann er laut dieser Regel nicht zurückgenommen werden. Die Hantel wird mit dem eingereichten Gewicht beladen und die Uhr gestartet.
- l) In der dritten Runde des Kreuzhebens sind zwei Änderungen erlaubt. Die Gewichtsänderung darf niedriger oder höher sein als der vorher gewünschte dritte Versuch des/der Athlet\*in. Jedoch ist dies nur möglich, wenn der/die Athlet\*in noch nicht mit dem von ihm vorher gewünschten Gewicht vom Sprecher aufgerufen wurde.
- m) Besteht ein Abschnitt nur aus einer Gruppe, d. h. aus bis zu maximal 14 Athlet\*innen, muss eine Pause von 20 Minuten zwischen den drei Disziplinen gestattet werden. Damit soll eine angemessene Zeit zum Aufwärmen und zum Vorbereiten der Plattform sichergestellt werden.
- n) Heben zwei oder mehr Gruppen in einem Abschnitt auf einer Plattform, wird das Heben auf der Basis einer „Gruppenwiederholung“ durchgeführt. Am Ende einer jeden Disziplin mit mehr als einer Gruppe wird eine Pause von zehn Minuten zwischen den einzelnen Disziplinen durchgeführt.

## 6.2 Verantwortlichkeiten

### 6.2.1 Ausrichter

Der Ausrichter bestimmt folgende Offizielle:

1. Sprecher\*in/Moderator\*in, der/die der englischen Sprache und der deutschen Sprache mächtig ist.
2. Zeitnehmer\*in (bei Bedarf)
3. Versuchsermittler\*in
4. Protokollführer\*in
5. Scheibenstecker\*in (korrekte Kleidung – d. h. offizielles Veranstaltungs-T-Shirt oder normales einfarbiges T-Shirt (schwarz, weiß oder grau), einfarbige Trainingshosen (schwarz, weiß oder grau), Trainings- oder Sportschuhe). Es darf kurze sowie lange Kleidung getragen werden.

6. Technische(r) Kontrolleur\*in
7. Weitere Helfer\*innen werden nach Bedarf bestimmt

## 6.2.2 Offizielle

### 6.2.2.1 Sprecher\*in

Der/Die Sprecher\*in ist für einen effizienten Wettkampfablauf verantwortlich. Er/Sie führt durch die Veranstaltung. Er/Sie gibt das für den nächsten Versuch verlangte Gewicht und den Namen des/der Athlet\*in bekannt. Wenn die Hantel beladen und die Plattform frei für den Versuch ist, zeigt der/die Hauptkampfrichter\*in diese Tatsache dem/der Sprecher\*in an. Die Uhr wird gestartet, sobald der/die Sprecher\*in verkündet, dass die Hantel bereit ist, und den/die Athlet\*in auf die Plattform ruft. Zur Verdeutlichung – wenn der/die Sprecher\*in ansagt, dass die Hantel „Bereit“ oder „Beladen“ („Ready“ / „Loaded“) ist, wird der Versuch an den/die Athlet\*in freigegeben. Vom Sprecher aufgerufene Versuche müssen dann auf der Anzeigetafel angezeigt werden. Diese muss in günstiger Lage aufgestellt sein und mit den Namen der Athlet\*innen in Reihenfolge angegebenen Gewichte versehen sein.

### 6.2.2.2 Versuchsermittler\*in

Versuchsermittler\*innen sind dafür verantwortlich, vom Athlet\*in oder seinem/ihrer Betreuer\*in das gewünschte Gewicht für den nächsten Versuch zu ermitteln und dieses unverzüglich an den/die Protokollführer\*in weiterzuleiten. Der/Die Athlet\*in hat nach Versuchende drei Minuten Zeit, sein gewünschtes Gewicht für seinen/ihren nächsten Versuch über den/die Versuchsermittler\*in anzugeben.

### 6.2.2.3 Protokollführer\*in

Protokollführer\*innen sind für die genaue Führung des Wettkampfprotokolls verantwortlich. Nach Ende des Wettkampfes müssen sie darauf achten, dass die drei Kampfrichter das offizielle Protokoll, die Rekordprotokolle oder andere Dokumente unterschreiben. Der Sprecher muss darauf hinweisen, bevor die Kampfrichter die Wettkampfstätte verlassen.

### 6.2.2.4 Scheibenstecker\*in

Scheibenstecker\*innen sind verantwortlich für das Beladen und Entladen der Hantel sowie das Einstellen der gewünschten Höhe der Kniebeuge- und Bankdrückständer. Außerdem sind sie verantwortlich für das Reinigen der Hantelstange oder der Plattform nach Aufforderung durch den/die Hauptkampfrichter\*in und allgemein für die Gewährleistung, dass die Plattform in einem guten Zustand ist und jederzeit einen sauberen, gepflegten Eindruck macht.

Zu keiner Zeit sollen sich weniger als 2 und mehr als 5 Scheibenstecker\*innen auf der Plattform aufhalten.

Bereitet ein/e Athlet\*in seinen/ihren Versuch vor, können die Scheibenstecker\*innen dem/der Athlet\*in beim Herausheben der Hantel aus den Ständern helfen. Ebenso können sie helfen, die Hantel nach dem Versuch wieder in die Ständer zurückzulegen. Jedoch dürfen sie niemals während des eigentlichen Versuches, d. h. zwischen den Signalen für den Beginn und das Ende des Versuchs, den/die Athlet\*in oder die Hantel berühren. Die einzige Ausnahme dieser Regel ist, wenn der Versuch in Gefahr ist und der/die Athlet\*in sich verletzen könnte. In diesem Falle dürfen die Scheibenstecker\*innen entweder nach Aufforderung durch den/die Hauptkampfrichter\*in oder den/die Athlet\*in selbst in

den Versuch eingreifen und den/die Athlet\*in von der Hantel befreien. Wird der potenziell gültige Versuch des/der Athlet\*in aufgrund eines Fehlers der Scheibenstecker\*innen und nicht aufgrund eines eigenen Fehlers ungültig, wird ihm nach Ermessen der Kampfrichter\*innen ein neuer Versuch am Ende der entsprechenden Runde zuerkannt.

#### 6.2.2.5 Technische\*r Kontrolleur\*in

Der/Die Technische Kontrolleur\*in stellt sicher, dass der/die Athlet\*in, der/die die Plattform betritt, auch derjenige/diejenige ist, der/die aufgerufen wurde, und dass diese(r) ordnungsgemäß gekleidet ist und keine nicht erlaubten Kleidungs- und Equipmentteile trägt. Der/Die Technische Kontrolleur\*in ist berechtigt, sich im Aufwärbereich das Equipment der Athlet\*innen zeigen zu lassen, um zu kontrollieren, dass dieses regelkonform ist.

### 6.3 Plattform und gekennzeichnete Bereiche

In der Umgebung der Plattform oder der Bühne dürfen sich nur der/die Athlet\*in und sein/ihre Betreuer\*in, die wertenden Kampfrichter\*innen, die Scheibenstecker\*innen und der/die Technische Kontrolleur\*in aufhalten. Bei der Ausführung des Versuches dürfen sich ausschließlich der/die Athlet\*in, die Scheibenstecker\*innen und die Kampfrichter\*innen auf der Plattform befinden. Betreuer\*innen müssen sich in der gekennzeichneten Betreuerzone aufhalten. Die Betreuerzone muss derart gestaltet sein, dass dem/der Betreuer\*in ein ungehinderter Blick und eine gute Sicht auf den/die Athlet\*in ermöglicht werden, sodass der/die Betreuer\*in dem/der Athlet\*in Anweisungen und Hinweise in Bezug auf technische Details (z. B. Tiefe beim Kniebeugen) zurufen kann. Die Betreuerzone soll nicht weiter als 5 Meter von der Plattform entfernt sein.

### 6.4 Steigerung des Hantelgewichts

Das Hantelgewicht muss immer ein Vielfaches von 2,5 kg in den Männergewichtsklassen und ein Vielfaches von 0,5 kg in den Frauengewichtsklassen sein. Außer bei Rekordversuchen in den Disziplinen Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben muss die Steigerung zwischen allen Versuchen mindestens 2,5 kg (Männer) bzw. 1,0 kg (Frauen) betragen.

- a) Bei einem Rekordversuch muss das Hantelgewicht den bestehenden Rekord um 0,5 kg übersteigen.
- b) Während des Wettkampfablaufes darf ein/e Athlet\*in einen Rekordversuch beantragen, der kein Vielfaches von 2,5 kg ist. Ist der Versuch gültig, wird die erzielte Leistung sowohl dem Total hinzugefügt.
- c) Rekordversuche können bei jedem Versuch des/der Athlet\*in aufgestellt werden.
- d) Verlangt der/die Athlet\*in für den nächsten Versuch einen Rekordversuch, so muss dies von Athlet\*in oder Betreuer bei der Angabe des Versuches kenntlich gemacht werden (Bsp.: „Für Max Mustermann bitte im nächsten Versuch 228,0 kg aufladen, für einen Rekordversuch.“)
- e) Ein/e Athlet\*in kann Steigerungen von weniger als 2,5 kg zu Rekordversuchen nur in der Gewichtsklasse verlangen, in der er/sie am Wettkampftag eingewogen ist und antritt.
- f) Für den Fall, dass ein Gewicht, das kein Vielfaches von 2,5 kg ist, für den nächsten Versuch verlangt wird mit der Absicht, einen Rekord zu übertreffen, wird das Gewicht zum nächsten Vielfachen von 2,5 kg [0,5 kg] reduziert, wenn ein/e Konkurrent\*in das Gewicht in der vorherigen Runde bewältigt hat.

- a. Beispiel 1: Der aktuelle Rekord (Kniebeuge) liegt bei 302,5 kg. Athlet A beugt 300 kg im ersten Versuch, verlangt dann 303,5 kg; Athlet B beugt 305 kg im ersten Versuch. Nun wird das Gewicht des zweiten Versuches von Athlet A auf 302,5 kg reduziert.
- b. Beispiel 2: Der aktuelle Rekord liegt bei 300 kg. Athlet A steigert nur um 1 kg (301 kg), nachdem er seinen ersten Versuch wie oben geschildert bewältigt hat. Athlet B beugt 305 kg im ersten Versuch. Nun muss der Athlet A das nächste Vielfache von 2,5 kg nehmen, in dem Falle 302,5 kg.

## 6.5 Ladefehler

Allein der Hauptkampfrichter ist für Entscheidungen, die bei einem Ladefehler oder einer falschen Ansage des Sprechers getroffen werden, verantwortlich. Seine Entscheidung wird an den Sprecher weitergegeben, der dann die entsprechende Ansage macht.

Beispiele für Ladefehler:

- a) Wird die Hantel mit einem leichteren Gewicht als verlangt beladen und der Versuch ist gültig, kann der/die Athlet\*in entscheiden, ob er/sie diesen Versuch akzeptiert oder denselben Versuch noch einmal mit dem richtigen Gewicht in Angriff nimmt. Ist der Versuch ungültig, wird dem/der Athlet\*in ein weiterer Versuch mit dem richtigen Gewicht gewährt. In beiden Fällen dürfen aber weitere Versuche nur am Ende der Runde genommen werden, in welcher der Fehler aufgetreten ist.
- b) Wird eine Hantel mit einem höheren Gewicht als verlangt beladen und der Versuch ist gültig, so wird dem/der Athlet\*in dieser Versuch bewilligt. Jedoch darf das Gewicht wieder reduziert werden, wenn dies für andere Athlet\*innen notwendig wird. Ist der Versuch ungültig, wird dem/der Athlet\*in ein weiterer Versuch am Ende der Runde gewährt, in welcher der Fehler aufgetreten ist.
- c) Wenn die Hantel ungleichmäßig beladen ist oder eine Veränderung der Hantel oder der Scheiben während des Versuches auftritt, oder die Plattform in Unordnung gerät, und ungeachtet dieser Faktoren der Versuch des/der Athlet\*in gültig ist, kann diese/r den Versuch akzeptieren oder wiederholen. Ist der Versuch ungültig, wird dem/der Athlet\*in ein weiterer Versuch mit dem richtigen Gewicht am Ende der Runde gewährt, in welcher der Fehler aufgetreten ist.
- d) Wenn der/die Sprecher\*in ein höheres oder niedrigeres Gewicht ansagt als das, das der/die Athlet\*in verlangt hat, hat der/die Hauptkampfrichter\*in genauso wie bei Ladefehlern zu verfahren.
- e) Sollte es dem/der Athlet\*in oder dem/der Betreuer\*in aus welchen Gründen auch immer nicht möglich sein, zum Verfolgen des Wettkampfgeschehens in der Nähe der Plattform zu bleiben und der/die Athlet\*in verpasst seinen/ihren Versuch aufgrund der Tatsache, dass der/die Sprecher\*in versäumt hat, ihn/sie mit dem richtigen Gewicht aufzurufen, wird das Gewicht so weit wie nötig reduziert und dem/der Athlet\*in wird der Versuch am Ende der Runde, in der der Fehler aufgetreten ist, gewährt.

## 6.6 Allgemeines

### 6.6.1 Ausschluss vom Wettkampf

Drei ungültige Versuche in einer der drei Disziplinen schließen den/die Athlet\*in nicht von der Gesamtwertung aus. Der/Die Athlet\*in kann weiterhin am Wettkampf teilnehmen. Voraussetzung dafür ist, dass der/die Athlet\*in in jeder Disziplin einen sichtbaren Versuch unternimmt, d. h. das

versuchte Gewicht muss im vernünftigen Rahmen seiner/ihrer Fähigkeiten liegen. Bestehen in dieser Hinsicht Zweifel, so entscheidet das Kampfgericht, ob ein sichtbarer Versuch vorliegt oder nicht.

#### 6.6.2 Hilfestellung

Außer beim anfänglichen Herausheben der Hantel aus den Ständern erhält der/die Athlet\*in von den Scheibenstecker\*innen keine Hilfe beim Einnehmen der Ausgangsposition für einen Versuch.

#### 6.6.3 Verhalten nach Ende des Versuchs

Nach dem Ende eines Versuches muss der/die Athlet\*in innerhalb von 30 Sekunden die Plattform verlassen. Eine Verletzung dieser Regel kann nach Ermessen der Kampfrichter\*innen mit einer Disqualifikation des Versuches geahndet werden. Ausnahmen bestehen für Athlet\*innen mit Handicap und im Falle, dass sich der/die Athlet\*in während dem Versuch verletzt.

#### 6.6.4 Verletzung

Wenn sich ein/e Athlet\*in während des Aufwärmens oder des Wettkampfes verletzt oder irgendwelche Anzeichen zeigt, dass seine Gesundheit beeinträchtigt ist und das Wohlbefinden des/der Athlet\*in ernsthaft in Gefahr ist, hat das Kampfgericht die Entscheidungsmacht, zu beurteilen, ob eine Wettkampffortsetzung für den/die Athlet\*in unratsam ist. In diesem Fall kann in Absprache mit dem Ausrichter darauf bestanden werden, dass der/die Athlet\*in aus dem Wettkampf ausscheidet. Betreuer\*in und Athlet\*in müssen offiziell über eine derartige Entscheidung informiert werden. Um Kontaminationen zu vermeiden, müssen Blut oder Geweberesten von der Hantelstange oder der Plattform entfernt werden und das von dem/der betroffenen Athlet\*in genutzte Equipment desinfiziert werden, sollte sich ein „Unfall“ im Aufwärmraum oder auf der Plattform ereignen.

#### 6.6.5 Verwarnung/Disqualifikation

Jede/r Athlet\*in oder Betreuer\*in, kann aufgrund von unsportlichem und nicht regelwerkskonformen Verhalten offiziell verwarnet und bei Fortführung dieses Verhaltens durch das Kampfgericht in Absprache mit dem Ausrichter vom Wettkampf ausgeschlossen und der Wettkampfstätte verwiesen werden.



## 7 Kampfrichter

### 7.1 Anzahl

Es gibt drei Kampfrichter\*innen, wobei es eine/n Hauptkampfrichter\*in und zwei Seitenkampfrichter\*innen gibt. Der/Die Hauptkampfrichter\*in ist für die erforderliche Signalgebung bei allen drei Disziplinen verantwortlich.

### 7.2 Signale

#### 7.2.1 Kniebeugen

**Beginn:** Ein sichtbares Signal, das aus einer Abwärtsbewegung des Armes zusammen mit dem hörbaren Kommando „Beugen“ („Squat“) besteht.

**Ende:** Ein sichtbares Signal, das aus einer Rückwärtsbewegung des Armes zusammen mit dem hörbaren Kommando „Ablegen“ („Rack“) besteht. Sollte ein/e Athlet\*in den Versuch bei den Kniebeugen nicht zu Ende führen können, wird das Kommando „Ablegen“ („Rack“) gegeben.

#### 7.2.2 Bankdrücken

**Beginn:** Der/Die Hauptkampfrichter\*in gibt das Signal, bestehend aus einer Abwärtsbewegung des Armes zusammen mit dem hörbaren Kommando „Start“.

**Mitte:** Nachdem die Hantel bewegungslos auf der Brust des/der Athlet\*in liegt, gibt der/die Hauptkampfrichter\*in das hörbare Kommando „Press“ zusammen mit einer sichtbaren Aufwärtsbewegung des Armes.

**Ende:** Ein sichtbares Signal, das aus einer Rückwärtsbewegung des Armes zusammen mit dem hörbaren Kommando „Ablegen“ („Rack“) besteht. Sollte ein/e Athlet\*in den Versuch beim Bankdrücken nicht zu Ende führen können, wird das Kommando „Ablegen“ („Rack“) gegeben.

#### 7.2.3 Kreuzheben

**Beginn:** Kein Signal erforderlich.

**Ende:** Ein sichtbares Signal, das aus einer Abwärtsbewegung des Armes zusammen mit dem hörbaren Kommando „Ab“ („Down“) besteht.

#### 7.2.4 Bekanntgabe der Entscheidung

Ist die Hantel nach Ende des Versuches in den Ständern oder auf die Plattform gelegt, geben die Kampfrichter\*innen ihre Entscheidung mit Hilfe der Kampfrichteranlage bekannt.

Dabei steht:

Weiß für „Gültig“ und  
Rot für „Ungültig“.

Sollte der Versuch ungültig sein, geben die Kampfrichter\*innen bei der Wertungsabgabe auch mit der entsprechenden Fehlerkartenfarbe die Ursache des ungültigen Versuches an. Sollten die technischen Möglichkeiten für die Wertungsabgabe ausfallen, so liegen den Kampfrichtern farbige Fehlerkarten bereit, die sie stattdessen hochhalten sollen.

## 7.2.5 Kampfrichterkarten für ungültige Versuche

### 7.2.5.1 Kampfrichterkarte 1 – rot

#### **Kniebeuge:**

- Die Knie nicht gebeugt und den Körper nicht soweit gesenkt, dass im Hüftgelenk die Oberseiten der Oberschenkel nicht tiefer sind als die Oberseite der Knie.

#### **Bankdrücken:**

- Die Hantel wird nicht bis auf die Brust bzw. den Bauch abgesenkt, d. h. erreicht nicht die Brust oder den Bauch bzw. kommt mit dem Gürtel in Berührung.
- Die Hantel wurde nicht ausreichend tief abgelassen. Die Unterseite beider Ellenbogengelenke muss auf Höhe oder unterhalb der Oberkante des jeweiligen Schultergelenks sein.

#### **Kreuzheben:**

- Die Knie nach Ende des Versuchs nicht gerade durchgedrückt.
- Kein aufrechtes Stehen mit den Schultern nach hinten zeigend.

#### 7.2.5.2 Kampfrichterkarte 2 – blau

##### **Kniebeuge:**

- Keine aufrechte Stellung mit durchgedrückten Knien vor Beginn oder nach Ende der Kniebeuge eingenommen.

##### **Bankdrücken:**

- Jede Abwärtsbewegung der ganzen Hantel während der Aufwärtsbewegung.
- Kein Drücken der Hantel auf gestreckte Arme und durchgedrückte Ellbogen bei Vollendung der Übung.

##### **Kreuzheben:**

- Jede Abwärtsbewegung der Hantel vor Erreichen der Endposition. Falls sich die Hantel beim Zurückgehen der Schultern senkt, sollte dies kein Grund für einen Fehlversuch sein.
- Unterstützen der Hantel mit den Oberschenkeln bei der Durchführung des Versuchs. Falls die Hantel sich am Oberschenkel hochschiebt, dadurch aber keine Unterstützung erfolgt, ist dies kein Grund für einen Fehlversuch.

### 7.2.5.3 Kampfrichterkarte 3 – gelb

#### **Kniebeuge:**

- Jede Rückwärts- oder Vorwärtsbewegung der Füße sowie jede seitliche Bewegung der Füße, wobei ein Schaukeln der Füße zwischen Ballen und Ferse erlaubt ist.
- Nichtabwarten des Signals des Hauptkampfrichters zu Beginn oder nach Ende des Versuchs.
- Doppeltes Aufschaukeln oder mehr als ein Versuch zum Aufrichten am tiefsten Punkt des Kniebeugenversuchs sowie jede Abwärtsbewegung während des Aufrichtens.
- Berühren der Hantel oder des/der Athlet\*in durch die Scheibenstecker\*innen zwischen den Kampfrichtersignalen mit der Absicht, den Versuch für den/die Athlet\*in zu erleichtern.
- Berühren der Oberschenkel mit den Ellbogen oder Oberarmen, so dass der/die Athlet\*in einen Vorteil daraus zieht. Eine leichte Berührung, die dem/der Athlet\*in keinen Vorteil bringt, kann außer Acht gelassen werden.
- Jedes absichtliche Fallenlassen oder Wegwerfen der Hantel nach Vollendung des Versuchs.
- Nichteinhalten der Anforderungen der allgemeinen Beschreibung der Übung, die dieser Liste der Disqualifikationselemente vorausgeht.
- Kein vollständiger Versuch.

#### **Bankdrücken:**

- Anstoßen oder Einsinken der Hantel nach dem bewegungslosen Stopp auf der Brust bzw. dem Bauch, mit der Absicht, dem/der Athlet\*in Vorteil zu verschaffen.
- Nichtabwarten des Signals des Hauptkampfrichters zu Beginn, während oder nach Ende des Versuchs.
- Jede Änderung der gewählten Drückposition während des Drückvorganges, d. h. jedes Anheben der Schultern oder des Gesäßes von deren ursprünglichen Kontaktpunkten mit der Bank, sowie eine Seitwärtsbewegung der Hände an der Hantelstange oder Abheben der Füße.
- Jede Berührung der Hantel oder des/der Athlet\*in durch die Scheibenstecker\*innen zwischen den Kampfrichtersignalen, mit der Absicht, den Versuch für den/die Athlet\*in zu erleichtern.
- Jede Berührung der Füße des/der Athlet\*in mit der Bank oder den Bankbeinen.
- Absichtliches Berühren der Hantelstange mit den Hantelständern während des Drückens, um sich abzustützen und das Drücken zu erleichtern.
- Nichteinhaltung der Anforderungen der allgemeinen Beschreibung der Übung, die dieser Liste der Disqualifikationselemente vorausgeht.
- Kein vollständiger Versuch.

#### **Kreuzheben:**

- Absenken der Hantel vor dem Signal des Hauptkampfrichters.
- Die Hantel auf die Plattform zurücklassen, ohne sie mit beiden Händen in der Gewalt zu haben, d.h. die Hantel aus den Handflächen fallen lassen.
- Jede Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung der Füße sowie jegliche seitliche Bewegung der Füße, wobei ein Schaukeln der Füße zwischen Ballen und Ferse erlaubt ist. Eine Fußbewegung nach dem hörbaren Kampfrichterkommando „Ab“ („Down“) ist kein Grund für einen Fehlversuch.
- Nichteinhaltung der Anforderungen der allgemeinen Beschreibung der Übung, die dieser Liste der Disqualifikationselemente vorausgeht.
- Kein vollständiger Versuch.

### 7.3 Sitzanordnung

Bei jeder der drei Disziplinen können die drei Kampfrichter\*innen ihren Sitzplatz innerhalb eines Bereichs von maximal 4 Metern um die Plattform so wählen, dass sie die ihrer Meinung nach günstigste Sichtposition einnehmen. Jedoch muss der/die Hauptkampfrichter\*in immer daran denken, dass ihn/sie der/die Athlet\*in bei der Kniebeuge oder dem Kreuzheben leicht sehen können muss. Die Seitenkampfrichter\*innen müssen ihrerseits daran denken, dass sie für den/die Hauptkampfrichter\*in sichtbar sein müssen, so dass diese(r) beobachten kann, ob ihre Arme nach oben zeigen.

### 7.4 Verantwortlichkeiten

#### 7.4.1 Vor Beginn des Wettkampfs

Vor Beginn des Wettkampfes müssen sich die Kampfrichter\*innen gemeinsam davon überzeugen, dass:

- a) die Plattform und die Wettkampfgeräte in allen Belangen den Regeln entsprechen. Scheiben und Hantelstangen werden auf das richtige Gewicht hin überprüft und fehlerhafte Teile werden ausgewechselt. Eine zweite Hantelstange samt Verschlüssen sollte bereit liegen und bei Beschädigung der ursprünglichen Hantelstange oder Verschlüsse herangezogen werden.
- b) die Waage in Ordnung ist und korrekt arbeitet.
- c) die Athlet\*innen alle in der zulässigen Zeit und innerhalb des Gewichtslimits ihrer Klasse gewogen werden.
- d) die persönliche Ausrüstung der Athlet\*innen überprüft wurde und in allen Belangen der Regel entspricht. Es ist die Pflicht des/der Athlet\*in sicher zu stellen, dass alle Sachen, die er auf der Plattform tragen möchte, regelkonform sind und die Kontrolle der prüfenden Kampfrichter\*innen und des Technischen Kontrolleurs bestanden haben. Bei Athlet\*innen, bei denen entdeckt wird, dass sie Kleidung oder Material benutzen, dass nicht erlaubt ist, kann dies eine Bestrafung (z. B. Disqualifikation des letzten Versuches) nach sich ziehen.

#### 7.4.2 Während des Wettkampfs

Während des Wettkampfes müssen die Kampfrichter gemeinsam darauf achten, dass:

- a) das Hantelgewicht mit dem vom Sprecher angesagten Gewicht übereinstimmt. Die Kampfrichter\*innen sind gemeinsam dafür verantwortlich.
- b) die persönliche Ausrüstung des/der Athlet\*in auf der Plattform mit den Regeln übereinstimmt. Wenn eine(r) der Kampfrichter\*innen begründete Zweifel an der Ehrlichkeit des/der Athlet\*in in dieser Hinsicht bekommt, muss er/sie nach Ende des Versuches den Hauptkampfrichter über diesen Verdacht informieren. Dann kann der/die Hauptkampfrichter\*in die persönliche Ausrüstung des/der Athlet\*in überprüfen. Wird der/die Athlet\*in für schuldig befunden, ein nicht regelkonformes Kleidungsstück oder Equipment zu tragen, außer, es wurde versehentlich und fälschlicherweise vom prüfenden Kampfrichter bzw. dem/der Technischen Kontrolleur\*in genehmigt, bekommt er/sie die Möglichkeit sich dieser Kleidungs- / Equipmentteile zu entledigen. Geschieht dies nicht, wird der/die Athlet\*in vom Wettkampf ausgeschlossen. Trägt er ein unzulässiges Kleidungsstück, das durch die prüfenden Kampfrichter\*innen fälschlicherweise genehmigt wurde, und sein/ihr Versuch, in dem dieses unzulässige Kleidungsstück entdeckt wurde, war erfolgreich, wird dem/der Athlet\*in ein neuer Versuch am Ende der Runde gewährt. Dabei muss er jedoch das unzulässige Kleidungsstück abgelegt haben. Für den Fall, dass ein/e technische/r Kontrolleur\*in anwesend ist, wird die Kleidung des/der Athlet\*in kontrolliert, bevor er/sie die Plattform betreten darf.

- c) sie keine Kommentare abgeben und kein Protokoll oder mündliche Aufklärung über den Stand des Wettkampfes erhalten. Ein/e Kampfrichter\*in darf die Entscheidung der anderen Kampfrichter\*innen nicht beeinflussen.
- d) Es liegt im Ermessen der Kampfrichter\*innen anzuordnen, dass die Hantelstange und/oder die Plattform gesäubert werden. Wünscht der/die Athlet\*in oder sein/ihre Betreuer\*in eine Reinigung der Hantelstange/Plattform, muss diese Bitte durch den Hauptkampfrichter/Technischen Kontrolleur erfolgen, nicht etwa durch die Scheibenstecker\*innen. Beim Kreuzheben muss in der letzten Runde die Hantel vor jedem Versuch gereinigt werden. Die Hantel muss in den beiden vorherigen Runden jeweils dann gereinigt werden, wenn Betreuer\*in oder Athlet\*in dies wünschen. Die Plattform muss auf Wunsch von Athlet\*in oder Betreuer\*in durch den/die Technische(n) Kontrolleur\*in oder den/die Kampfrichter\*innen gereinigt werden, spätestens jedoch am Ende jeder Runde.
- e) Nach dem Wettkampf müssen die 3 Kampfrichter\*innen das offizielle Wettkampfprotokoll, die Rekordprotokolle, und alle anderen Dokumente, die eine Unterschrift benötigen, unterschreiben.

#### 7.4.3 Verhalten bei Fehlern vor Versuchsbeginn

Vor Beginn eines Versuches beim Kniebeugen oder im Bankdrücken müssen die Seitenkampfrichter\*innen die Hand heben und solange oben behalten, bis sich der/die Athlet\*in in der korrekten Position zur Versuchsausführung befindet. Liegt bei den Kampfrichter\*innen mehrheitlich die Meinung vor, dass ein Fehler existiert, gibt der/die Hauptkampfrichter\*in das Signal zum Beginn des Versuches nicht. Der/Die Athlet\*in kann, um das Startsignal noch zu erhalten, in der verbleibenden Zeit die Position der Hantel oder den Stand korrigieren. Sobald ein Versuch begonnen wurde, dürfen die Seitenkampfrichter\*innen nicht mehr auf Fehler hinweisen, die während der Durchführung des Versuchs gemacht werden.

#### 7.4.4 Kleiderordnung

Kampfrichter\*innen haben sich wie folgt einheitlich zu kleiden:

##### Männer

**Winter:** (Dunkler Blazer) und angemessene graue, schwarze oder dunkelblaue Hose mit weißem Hemd.

**Sommer:** Angemessene graue oder schwarze Hose mit weißem Hemd.

##### Frauen

**Winter:** (Dunkler Blazer), angemessene Hose oder Rock in grau, oder dunkelblau schwarz mit weißer Bluse.

**Sommer:** Angemessene Hose oder Rock in grau, schwarz oder dunkelblau mit weißer Bluse.