

Die World Powerlifting Federation

Allgemeine Regeln

Letzte Aktualisierung: April 2010

INHALT

1 ALLGEMEINES 4

2 EQUIPMENT & SPEZIFISCHES 6

2.1 Plattform 6

2.2 Hanteln und Scheiben 6

2.2.1 Hanteln 6

2.2.2 Scheiben 7

2.2.3 Verschlüsse 7

2.3 Kniebeugeständer 7

2.4 Bank 7

2.5 Lichter 8

3 KLEIDUNG & PERSÖNLICHES EQUIPMENT 9

3.1 Heberanzug 9

3.2 T-Shirt unter dem Heberanzug 9

3.3 Bankdrück-Shirts 9

3.4 Erector-Shirts 9

3.5 Flicker 9

3.6 Briefs 10

3.7 Socken 10

3.8 Spezielle Betrachtungen 10

3.9 Hebergürtel 10

3.9.1 Materialien und Aufbau: 10

3.9.2 Maße: 10

3.10 Schuhe 11

3.11 Bandagen 11

3.11.1 Handgelenksbandagen 11

3.11.2 Kniebandagen 11

- 3.11.3 Ellebogenbandagen 11
- 3.12 Pflaster 12
 - 3.12.1 Anwendung 12
 - 3.12.2 Wundregelungen 12
- 3.13 Generelles 12
 - 3.13.1 Der Gebrauch von Öl, Fett und anderen Schmierstoffen 12
 - 3.13.2 Die Kleidung und persönliche Ausrüstung des Hebers 12
 - 3.13.3 Schienbeinschützer 13

4 KONTROLLE VON KLEIDUNG UND VON PERSÖNLICHER AUSRÜSTUNG 14

5 REGELN DER DISZIPLINEN UND DES HEBENS 15

- 5.1 Kniebeugen 15
 - 5.1.1 Ungültiger Versuch beim Kniebeugen 16
- 5.2 Bankdrücken 16
 - 5.2.1 Ursachen für ungültige Versuche an der Bank 17
- 5.3 Kreuzheben 17
 - 5.3.1 Ursachen für die Ungültigkeit beim Kreuzheben 18

6 Abwaage 19

7 Regeln der Veranstaltung 21

- 7.1 Das runde System 21
- 7.2 Ernante Offizielle und dessen Helfer 22
 - 7.2.1 Sprecher 23
 - 7.2.2 Der Zeitnehmer 23
 - 7.2.3 Ordner und Helfer 23
 - 7.2.4 Schreiber 24
 - 7.2.5 Der Rekordverwalter 24
 - 7.2.6 Scheibenschieber / Sicherungsteam 24
- 7.3 Die Funktionäre des Wettkampfes 24
- 7.4 Regeln des Wettkampfes 25

8 KAMPFRICHTER 28

9 WPF – WETTKAMPFFUNKTIONÄRE 33

10 REKORDE 34

11 Regeländerungen im Rückblick 36

1 ALLGEMEINES

1. Die World Powerlifting Federation (WPF) erkennt die folgenden Disziplinen an, die in allen unter WPF Richtlinien durchgeführten Meisterschaften in der angegebenen Reihenfolge durchgeführt werden müssen, ausgenommen sind Einzelwettbewerbe die unter WPF – Richtlinien durchgeführt werden:

a. Kniebeuge b. Bankdrücken c. Kreuzheben = d. Total

Die Summe der schwersten erfolgreichen Versuche ergeben die Gesamtleistung (d.).

2. Alle Wettkämpfe unter WPF - Richtlinien müssen in Kilogramm angegeben werden.

3. Die WPF mit ihren teilnehmenden Mitgliedsnationen erkennt die Welt-, internationalen und nationalen Meisterschaften seiner Mitgliedverbände an.

4. Die WPF erkennt und registriert Weltrekorde in Kilogramm für die gleichen Disziplinen innerhalb der Alters- und Gewichtsklassen wie folgt:

Alterskategorien

Männer und Frauen Open von 15 Jahren aufwärts

Teens von 15-19 Jahren

Junior von 20-23 Jahren

Master von 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64,
65-69, 70-74, 75-79 und 80+

5. Heber müssen mindestens 15 Jahre alt sein. Der Geburtstag des Hebers beschränkt die Altersklasse, in der die Altersgrenze am Tag des Wettkampfes auferlegt wird.

Körpergewichtsklassen

Männer: Frauen:

56 kg Klasse: bis 56,0 kg 48 kg Klasse: von 44,01 bis 48,0 kg

60 kg Klasse: von 56,01 bis 60,0 kg 52 kg Klasse: von 48,01 bis 52,0 kg

67,5 kg Klasse: von 60,01 bis 67,5 kg 56 kg Klasse: von 52,01 bis 56,0 kg

75 kg Klasse: von 67,51 bis 75,0 kg 60 kg Klasse: von 56,01 bis 60,0 kg

82,5 kg Klasse: von 75,01 bis 82,5 kg 67,5 kg Klasse: von 60,01 bis 67,5 kg

90 kg Klasse: von 82,51 bis 90,0 kg 75 kg Klasse: von 67,51 bis 75,0 kg

100 kg Klasse: von 90,01 zu 100,0 kg 82,5 kg Klasse: von 75,01 bis 82,5 kg

110 kg Klasse: von 100,01 bis 110,0 kg 90 kg Klasse: von 82,51 bis 90,0 kg

125 kg Klasse: von 110,01 bis 125,0 kg 90+ kg Klasse: von 90,01 Kg aufwärts

140 kg Klasse: von 125,01 bis 140,0 kg

140+ kg Klasse: von 140,01 aufwärts

6. In den internationalen Wettkämpfen ist es jeder Nation gestattet, zwei Athleten pro Gewichtsklasse und Altersklasse starten zu lassen. Die Mitgliedsvereinigungen können nationale Qualifikationsstandards für ihre einzelne Mannschaftsaufstellung festlegen, um das Team zu wählen.

7. Bei den Weltmeisterschaften müssen alle angemeldeten Athleten beim WPF – General Sekretariat 21 Tage vor dem Datum der Meisterschaft registriert sein.

8. In internationalen - und Weltmeisterschaften kann jede Nation ein Team aus sechs Teilnehmern stellen. Die einzelnen Ergebnisse der Athleten der Teams werden addiert. Die Mannschaften müssen dem Offiziellen am Ende der letzten Abwaage vor dem Wettkampfbeginn vorgelegt werden. Die Punktzahlen werden nach der „Wilks“ – Tabelle berechnet.

9. Bei einem Punktegleichstand der nationalen Mannschaften gewinnt das Team mit den meisten ersten Plätzen. Im Fall einer erneuten Punktegleichheit, gewinnt die Nation mit den meisten zweiten Plätzen und so weiter.

10. Bei allen Wettkämpfen, bei denen die „Relativ Beste Heber“ gekürt werden, wird die Reshel- Formel verwendet. Für den besten Master wird zusätzlich die McCullough - Formel verwendet.

2 EQUIPMENT & SPEZIFISCHES

2.1 Plattform

Alle Versuche werden auf einer Plattform durchgeführt, die nicht kleiner als 2,5m x 2,5m sein darf. Die Plattform muss in ihrer Beschaffenheit die Sicherheit des Hebers, des Sicherungsteams und der Scheibenstecker gewährleisten. Die Oberfläche der Plattform muss eben und rutschfest sein; im Falle eines Belags darf dieser keine Übergänge haben. Lose Gummimatten oder ähnliche Materialien sind nicht erlaubt. Niemand darf sich auf der Plattform während des Versuchs befinden, ausgenommen dem Heber, der Plattformcrew, Helfer des Hebers für das Bankdrücken, den drei Kampfrichtern während der Ausübung ihrer Aufgabe und, falls notwendig, anderen Offiziellen. Jede mögliche Reinigung der Plattform oder der Ausrüstung werden nur von diesem Personal durchgeführt.

2.2 Hanteln und Scheiben

Für alle Wettkämpfe, die unter den Richtlinien des WPF organisiert werden, sind nur Schebenhanteln erlaubt. Nur Hanteln und Scheiben, die offiziell zugelassen sind, dürfen für Wettkämpfe benutzt werden. Bei Gebrauch von Hanteln und Scheiben, die nicht den Spezifikationen entsprechen, ist der Wettkampf ungültig. Die den Regeln entsprechenden zugelassenen Hanteln müssen durch die ganze Gruppe verwendet werden.

2.2.1 Hanteln

Die Hantel ist gerade, griffig und gekerbt. Sie befindet sich in einem guten Zustand und ist nicht rostig.

Es gelten die folgenden Maße, ausgenommen der spezifischen Hanteln, für das Kniebeugen und das Kreuzheben.

- a) Die Gesamtlänge beträgt 2,2 m.
- b) Der Abstand zwischen den Innenseiten der Buchsen darf 1,32 m nicht übersteigen oder weniger als 1,31 m sein.
- c) Der Durchmesser der Hantel darf nicht 29 Millimeter übersteigen oder weniger als 28 Millimeter sein.
- d) Das Gewicht der Hantel ist 20,0 Kilogramm und darf maximal 0,25 % von dem korrekten Wert abweichen.
- e) Der Durchmesser der Hülsen muss zwischen 50-52 Millimeter betragen.
- f) Auf der Hantel müssen Ringmarkierungen sein, mit 81 Zentimetern dazwischen,

ausgenommen der Olympia - Gewichtheberhantel, die zum Kreuzheben verwendet werden darf.

Eine größere Hantelstange kann für das Kniebeugen verwendet werden. Ihre Länge darf bis 2,4 m mit einem Hantelstangendurchmesser von bis 32mm sein. Eine Hantel mit normaler Länge mit einem Durchmesser von 30mm ist erlaubt.

Eine spezielle Hantel darf für das Kreuzheben verwendet werden. Ihre Länge kann bis 2,3m betragen. Der Hantelstangendurchmesser darf nicht weniger als 27mm betragen. Riffelung in der Mitte der Hantel ist nicht notwendig.

2.2.2 Scheiben

- a) Alle Scheiben, die bei Wettkämpfen benutzt werden, dürfen maximal 0,25 % von ihrem Nenngewicht abweichen.
- b) Das Loch in der Scheibenmitte ist so beschaffen, dass die Scheibe auf die Hantel ohne übermäßiges Spiel passt.
- c) Scheiben sind geordnet nach Nenngewicht wie folgt: 1,25; 2,5, 5; 10; 15; 20; 25 und 50 kg. Für Rekorde müssen Rekord-Scheiben von 0.25, 0.5 und 1 Kg vorhanden sein.
- d) Alle Scheiben müssen mit ihrem Gewicht klar gekennzeichnet sein und in der Reihenfolge von der schwersten zur leichtesten Scheibe geladen werden.
- e) Der Durchmesser der 20-,25-, und 50- kg- Scheiben beträgt 45 Zentimeter.
- f) Die Scheiben müssen folgende Farbkennzeichnung haben: 10 Kilogramm und darunter ist nicht festgelegt; 15 Kilogramm - Gelb; 20 Kilogramm - Blau; 25 Kilogramm - Rot; 50 Kilogramm -Grün.

2.2.3 Verschlüsse

Verschlüsse müssen bei Wettkämpfen immer benutzt werden. Sie dienen der Sicherung der Hantelscheiben. Ihr Gewicht beträgt je 2,5 kg.

2.3 Kniebeugeständer

Die Kniebeugeständer haben einem soliden Aufbau und liefern maximale Stabilität.

- a) Sie sind so beschaffen, dass sie weder den Heber noch die Scheibenstecker behindern.
- b) Sie kann aus einer Einheit oder zwei verschiedenen Ständern bestehen, die so konstruiert sind, dass die Hantel in einer horizontalen Position gehalten werden kann.
- c) Die Konstruktion der Kniebeugeständer muss an alle Heber angepasst werden können.
- d) Die Stufen der Höhenverstellung dürfen nicht größer als 5 Zentimeter sein.
- e) Hydraulische Kniebeugeständer müssen durch Bolzen extra gesichert werden.
- f) Der Gebrauch einer Maschine mit einziehbaren Armen (Monolift) ist erlaubt.

2.4 Bank

Die Drückbank hat einen soliden Aufbau, garantiert maximale Stabilität und hat folgende Maße:

- a) Länge: nicht weniger als 1,22 m. Sie ist flach und waagrecht.
- b) Breite: 29-32 Zentimeter

- c) Höhe: 42 - 45 Zentimeter gemessen worden vom Fußboden zur Oberseite der Auflagefläche der Bank, ohne niedergedrückt zu werden.
- d) Die Höhe der aufrechten höhenverstellbaren Teile der Bank müssen mindestens 82 Zentimeter und maximal 100 Zentimeter, gemessen vom Boden bis zur Hantelablage, betragen.
- e) Bei nicht- höhenverstellbaren Bänken muss die Höhe der senkrechten Ständer zwischen 87 - 100 Zentimetern vom Fußboden bis zur Hantelablage betragen.
- f) Die minimale Breite zwischen den Innenseiten der Ständer beträgt 1,10 m.
- g) Eine Safety-Einrichtung ist Vorschrift.

2.5 Licht-Anlage

Eine Lichtenanlage muss zur Verfügung gestellt werden, mit der die Kampfrichter ihre Entscheidungen bekannt geben. Jeder Kampfrichter hat die Möglichkeit, seine Entscheidung durch ein weißes oder rotes Licht bekanntzugeben, d.h. einen erfolgreichen oder ungültigen Versuch anzuzeigen. Die Lichter werden so verdrahtet, dass sie zusammen und nicht separat leuchten, wenn sie durch die Kampfrichter aktiviert werden. Bei Ausfall dieser Lichtenanlage, zum Beispiel bei Stromausfall, nutzen die Kampfrichter kleine weiße und rote Fahnen/Kellen, um ihre Entscheidungen bekanntzugeben.

3 KLEIDUNG & PERSÖNLICHES EQUIPMENT

3.1 Heberanzug

Der Heberanzug in der Grundform muss getragen werden. Es muss ein einteiliger Anzug in seiner vollen Länge des Materials sein. Sein Aufbau darf nur aus einer einzigen Lage bestehen und darf nur als Ganzes aus einem Teil bestehen. Die Träger müssen auf der Plattform ständig über den Schultern getragen werden. Der Anzug kann von jeder möglichen Farbe oder mehrfarbig sein. Die Länge des Beines, wenn der Anzug angezogen ist, darf nicht unter die Mitte des Oberschenkels (Mittelpunkt zwischen Schritt und Oberseite der Kniescheibe) ragen. Gymnastikanzüge mit Ärmeln oder hochgeschnittenem Beinschnitt sind nicht erlaubt.

3.2 T-Shirt unter dem Heberanzug

Ein Shirt vom Aufbau her wie ein T-Shirt, mit oder ohne Ärmel, muss unter dem Heberanzug in jeder der drei Disziplinen getragen werden. Es darf nicht unter dem Bankdrück-Shirt oder dem Erector-Shirt getragen werden. Es muss ein separates Kleidungsstück sein. Es darf keine Verschlüsse, Knöpfe, Reißverschlüsse o.ä. haben. Die Ärmel dürfen beim Tragen nicht über den Ellenbogen hinaus ragen. Es kann von jeder möglicher Farbe oder mehrfarbig sein. Kein Aufdruck oder Grafik darauf dürfen Unanständigkeiten zeigen oder den Geist des Wettkampfes beleidigen. Eine Weste oder ein Unterhemd kommt nicht als ärmelloses T-Shirt in Betracht.

3.3 Bankdrück-Shirt

Ein normales Bankdrück-Shirt kann getragen werden; es muss einteilig sein. Leinenmaterial ist verboten. Klettverschlüsse auf der Rückseite für das Schließen des Hemdes sind verboten. Der Aufbau des Hemdes darf nur aus einer einzelnen Lage bestehen und muss aus einem Stück in der Gesamtheit als Ganzes bestehen. Es kann von jeder möglichen Farbe oder mehrfarbig sein. Ärmel dürfen beim Tragen nicht über den Ellenbogen hinaus ragen.

3.4 Erector-Shirts

Erector-Shirts sind erlaubt. Es wird anstelle eines T-Shirts verwendet. Die Bestimmungen des Aufbaus sind dieselben wie die des Bankdrück-Shirts.

3.5 Flicken

Flicken dürfen sich nicht auf den Heberanzügen, dem Bankdrück - oder dem Erector-Shirt befinden.

3.6 Briefs

Eine Unterhose jeder möglichen Ausführung kann unter dem Heberanzug getragen werden. Sie besteht aus einem einzigen Teil. Leinenmaterial ist verboten. Ihr Aufbau darf nur aus einer Lage bestehen und muss einteilig sein. Die Briefs muss einen Beinausschnitt haben. Die Briefs darf nur bis zur Höhe des Bauchnabels reichen.

3.7 Socken

Socken müssen getragen werden. Sie dürfen nicht über das Knie reichen und sie dürfen nicht die Bandagen berühren. Strümpfe mit Beinlänge, Strumpfhosen oder -schläuche sind nicht erlaubt.

3.8 Spezielle Betrachtungen

Frauen können zusätzliche schützende Briefs oder Slips tragen. Frauen dürfen auch einen BH tragen, wenn dieser keine spezielle Unterstützung bietet. Der Gebrauch von Tampons, Slipeinlagen oder in Verbindung stehende Artikel für die weibliche Hygiene sind erlaubt.

3.9 Hebergürtel

Der Athlet darf einen Gürtel tragen. Wenn er diesen benutzt, ist er auf der Wettkampfkleidung zu tragen.

3.9.1 Materialien und Aufbau:

- a) Der Hauptteil ist aus Leder in einer oder mehreren Lagen, die zusammen geklebt werden und/oder genäht sein können.
- b) Er darf nicht zusätzliche gepolsterte, befestigende oder unterstützende Materialien auf der Oberfläche oder verborgen innerhalb der Schichten besitzen.
- c) Die Metallschnalle, -bolzen und -dornen sind die einzigen erlaubten Bestandteile des Gürtels, die nicht aus Leder bestehen. Die Schnalle ist an einem Ende des Gürtels mittels der Bolzen und/oder der Nähte angebracht.
- d) Eine einzige lederne Zungenschleife ist nahe an der Wölbung mittels der Bolzen und/oder der Nähte angebracht.
- e) Ein oder zwei Dornen sowie die Hebeltechnik – Befestigungsvorrichtung sind erlaubt.
- f) Der Name, die Nation, das Land oder der Verein darf auf der Außenseite des Gürtels erscheinen.

3.9.2 Maße:

- a) Breite des Gürtels: maximal 10 Zentimeter.
- b) Stärke des Gürtels: maximal 13 Millimeter.

3.10 Schuhe

Schuhe/Ballettschuhe müssen getragen werden. Die einzige Einschränkung ist, dass keine Metallpflocke, Spikes oder Metallkappen erlaubt sind.

3.11 Bandagen

Nur Bandagen mit einlagigem Aufbau sind erlaubt. Die Gewebenatur ist eine elastische Webart hauptsächlich aus Polyester, Baumwolle oder medizinische Bandagen einzeln oder in Kombination. Bandagen aus Gummi- oder gummiertem Ersatz sind nicht erlaubt.

Bandagen können wie folgt benutzt werden:

3.11.1 Handgelenksbandagen

- a) Handgelenksbandagen, die einen Meter in der Länge und 8 Zentimeter in der Breite nicht übersteigen, dürfen getragen werden. Handgelenksbandagen können eine Daumenschleife und Klettverschlüsse zum Verschließen haben. Die Daumenschleife darf nicht über dem Daumen während der Durchführung des Versuches getragen werden.
- b) Die Handgelenksbandagen dürfen nicht länger als 10 Zentimeter über und 2 Zentimeter unter der Mitte der Handgelenksmitte liegen und dürfen insgesamt mehr als 12 Zentimeter in Summe überspannen.

3.11.2 Kniebandagen

- a) Kniebandagen, die 2,5 m in der Länge und 8 Zentimeter in der Breite nicht übersteigen, dürfen getragen werden.

- b) Die Kniebandage darf nicht weiter als 15 Zentimeter über und 15 Zentimeter unter der Mitte des Kniegelenks hinausragen und darf eine Gesamtlänge von 30 Zentimetern insgesamt nicht überschreiten.
- c) Kniebandagen dürfen die Socken und den Heberanzug nicht berühren.
- d) Bandagen dürfen nirgends anders auf / am Körper benutzt werden.
- e) Kniebandagen sind auch für Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben erlaubt.

3.11.3 Ellebogenbandagen

- a) Ellebogenbandagen dürfen 20 Zentimeter in der Länge nicht überschreiten, wenn sie beim Kniebeugen genutzt werden. Die Ärmel des T-Shirts dürfen nicht unter die Oberkante der Bandagen ragen.

3.12 Pflaster

3.12.1 Anwendung

Es dürfen zwei Schichten Pflaster, Heftpflaster oder Klebeband auf dem Daumen und dem Schienbein aber nirgendwo sonst auf dem Körper ohne Erlaubnis der Kampfrichter getragen werden. Keine Heftpflaster oder Klebebänder dürfen als Stütze verwendet werden, um dem Heber zu helfen, die Hantel zu halten. Mit der Erlaubnis des Kampfrichters, eines amtlichen Doktors oder einem Sanitäter darf der Heber Wundpflaster, -verbände, -klebeband oder -heftpflaster an den Verletzungen auf dem eigenen Körper anwenden. Ähnlich können Streifenpflaster, -klebeband oder -heftpflaster an den Verletzungen auf dem Inneren der Hand angewendet werden. Diese Anwendungen dürfen nicht um die Rückseite der Hand verlängert werden.

3.12.2 Blutregelungen

Blut und/oder offene Wunden sind nicht auf der Plattform erlaubt. Alle möglichen Verletzungen müssen vor dem Versuch behandelt und verbunden werden. Wenn Blut mit der Hantel oder Ausrüstung in Berührung kommt, wird der Versuch gestoppt und die Hantel oder die Ausrüstung mit einer Desinfektionslösung entkeimt. Diese besteht aus 1 Teil Chlorid zu 3 Teilen Wasser. Es liegt in der Verantwortung des Ausrichters, solch eine Lösung zu haben und sie beim Wettkampf zur Verfügung stellen zu können.

3.13 Generelles

3.13.1 Der Gebrauch von Öl, Fett und anderen Schmierstoffen

Der Gebrauch von Öl, Fett oder anderen Schmiermitteln und Flüssigkeiten auf dem Körper, dem Heberanzug oder der persönlichen Ausrüstung, die bei der Durchführung eines Versuches helfen, ist nicht erlaubt. Dieses schließt nicht die vorausgehenden therapeutischen Einreibungen oder Einreibemittel aus. Jedoch dürfen solche Einzelteile nicht offenkundig während der Plattformversuche benutzt werden. Nur Magnesiumkarbonat kann auf den Händen benutzt werden. Weiterhin darf dieses benutzt werden, um die Hantelposition in der Kniebeuge zu halten, sowie das Auftragen an Schulter und Gesäß für das Bankdrücken. Nur Puder in komprimierter Blockform darf auf den Oberschenkeln beim Kreuzheben benutzt

werden.

Nichts darf vorsätzlich auf der Plattform, der Bank oder an den Hanteln angewendet werden.

3.13.2 Die Kleidung und persönliche Ausrüstung des Hebers

Alle Teile der Kleidung und der persönlichen Ausrüstung eines Hebers sind in einem allgemein ordentlichen und ansehnlich sauberen Zustand.

3.13.3 Schienbeinschützer

Der Gebrauch von Fußballschienbeinschützern an den Schienbeinen des Hebers beim Kreuzheben ist erlaubt.

4 KONTROLLE VON KLEIDUNG UND VON PERSÖNLICHER AUSRÜSTUNG

1. Es gibt keine amtliche Kontrolle der persönlichen Ausrüstung vor dem Versuch.
2. Es ist die Eigenverantwortlichkeit des Hebers, auf der Plattform in Kleidung und persönlicher Ausrüstung zu erscheinen, die in Übereinstimmung mit den Regeln sind.
3. Jedes Einzelteil, das bisher unter Kleidung und persönlicher Ausrüstung beschrieben wurde, kann vor dem Wettkampf kontrolliert werden, wenn der Heber irgendeinen Zweifel hinsichtlich der Legalität dieses Einzelteils hat. Solche Kontrollen müssen während der Abwaage erledigt werden und der Athlet muss hierbei vor den anwesenden WPF – Kampfrichtern darauf hinweisen. Solche Kontrollen können auch vor dem Versuch durch eine der offiziellen WPF - Wettkampfbeamten oder des WPF - Kampfrichters geführt werden. Irgendwelche Vermutungen, oder Zweifel über die Legalität irgend welche solcher Einzelteile müssen mit dem den WPF - Wettkampfbeamten oder auf dem technischen Offizier abgestimmt werden.
4. Einzelne Teile der Kleidung und der persönlichen Ausrüstung sind nicht in den Richtlinien beschrieben: Stirnbänder, Mundstücke, Bänder, Schmuck, Sehhilfen und weibliche Hygieneartikel sind erlaubt. Jedoch dürfen Kopfbedeckungen und Schals nicht auf der Plattform während des Versuchs getragen werden.
5. Alle Kleidungsstücke, die auf der Plattform getragen werden, die den Anschein von Unreinheit oder Zerrissenheit aufweisen, indirekt oder offensichtlich dem Ansehen des Wettkampfes schaden können, werden zurückgewiesen, bevor der Heber die Erlaubnis bekommt, fortzufahren.
6. Wenn ein Heber an der Plattform einen Versuch durchführt, dabei irgendein Einzelteil trägt oder verwendet, das verboten oder nicht nachweisbar genehmigt ist, verliert der Heber die Gültigkeit für diesen Versuch und kann von dem Wettkampf disqualifiziert werden. Werden kleine Mängel oder Einzelheiten, beschrieben in (5), festgestellt, wird der Heber darauf hingewiesen und muss diese beseitigen bevor er fortfahren darf.

7. Jeder Heber, der an der Plattform einen Versuch durchführt, kann vor oder nach dem Versuch kontrolliert werden, wenn irgendeiner der Kampfrichter die Legalität des Heberanzuges oder der persönlichen Ausrüstung bezweifelt, die dieser verwendet.

8. Jeder Heber mit einem erfolgreichen Rekordversuch, muss kontrolliert werden. Die Kontrolle sollte nur visuell erfolgen, wenn die Legalität des Kostüms und persönlichen der Ausrüstung des Hebers offensichtlich, andernfalls muss sie umfangreicher sein. Vollständige Kontrollen sollten abseits der Plattform, vorzugsweise in einem privaten Bereich, entweder von den drei Kampfrichtern oder von den WPF - Beamten durchgeführt werden, die von den Kampfrichtern beauftragt werden, in den Fällen wo der Heber vom anderen Geschlecht ist. In allen Fällen wird eine Ansage vom Hauptkampfrichter zum Lautsprecher und Rekordbearbeiter gemacht werden, dass der Rekord erfolgreich überprüft worden ist.

5 REGELN DER DISZIPLINEN UND DES HEBENS

5.1 Kniebeugen

1. Der Heber blickt mit frontal von der Plattform. Nachdem der Heber die Hantel aus dem Ständer genommen hat, nimmt er eine aufrechte Position, mit der Oberseite der Hantel nicht mehr als 3 Zentimeter unterhalb der Oberseite der Deltoides Anterior (Deltamuskel), ein. Die Hantel wird horizontal auf die Schultern mit den Händen und/oder den Fingern gehalten, und die Füße stehen mit ganzer Sohle auf der Plattform mit durchgedrückten Knien.

2. Der Heber hält die Buchsen oder die Scheiben keinen Augenblick während des Hebens fest. Jedoch kann der Rand der Hände, die die Hantel greifen, in Verbindung mit der inneren Oberfläche der Buchse sein.

3. Der Heber wartet in dieser Position auf das Signal des Hauptkampfrichters. Das Signal wird gegeben, sobald der Heber bereit ist und Kontrolle über die Hantel in dessen korrekter Position zeigt. Das Signal des Hauptkampfrichters besteht aus einer abwärts Bewegung des Armes und des hörbaren Befehls „Squat“.

4. Nach dem Empfangen des Signals des Hauptkampfrichters, muss der Heber die Knie beugen und den Körper senken, bis die Oberfläche der Oberschenkel am Hüftgelenk niedriger ist, als die Oberseite des Knies.

5. Der Heber muss aus eigener Kraft ohne doppeltes Beugen in eine aufrechte Position mit gestreckten Knien zurückgelangen. Die Hantel darf stoppen, aber es darf keine abwärts gerichtete Bewegung während der Aufwärtsbewegung geben. Sobald der Heber eine kontrollierte Endposition zeigt, gibt der Hauptkampfrichter das Signal zur Beendigung des Versuchs und der Heber setzt die Hantel zurück in den Ständer.

6. Das Signal, die Hantel in die Ständer zurück zu legen besteht aus einer Rückwärtsbewegung des Armes und des hörbaren Befehls „Rack“ des Hauptkampfrichters. Der Heber muss einen dann einen ersten Versuch machen, die Hantel in die Ständer zurückzubringen.

7. Jederzeit sind nicht mehr als sechs und nicht weniger als zwei Personen der Plattformcrew auf der Plattform anwesend.

8. Der Heber kann die Hilfe der Plattformcrew in Anspruch nehmen, wenn er die Hantel aus den Ständern nimmt; jedoch sobald die Hantel die Ständer verlassen hat, unterstützt die Plattformcrew nicht körperlich den Heber mit Rücksicht, dass dieser in die korrekte Startposition gelangen kann. Die Plattformcrew kann den Heber unterstützen, sollte der Heber stolpern oder jede etwaige Instabilität zeigen.

9. Dem Heber kann ein zusätzlicher Versuch am gleichen Gewicht durch den Hauptkampfrichter gegeben werden, wenn der Versuch durch einen Fehler der Plattformcrew ungültig wurde.

5.1.1 Ursachen für Disqualifikation beim Kniebeugen

- a) Missachtung der Signale des Hauptkampfrichters am Anfang oder am Ende eines Versuches.
- b) Doppelte Aufwärtsbewegung oder mehr als ein Versuches nach aus dem Tiefpunkt wieder hoch zu kommen.
- c) Keine aufrechte Position mit durchgedrückten Knien am Anfang und am Ende des Versuches.
- d) Bewegung der Füße seitlich, rückwärts oder vorwärts nach dem Startsignal oder vor dem Beendigungssignal des Kampfrichters.
- e) Misslingen die Knien zu beugen und den Körper zu senken, bis die Oberseite der Beine am Hüftgelenk niedriger sind, als die Oberseite des Knies.
- f) Änderung der allgemeinen Position der Hantel auf den Schultern nach dem Beginn des Versuches.
- g) Kontakt der Hantel durch die Hantelcrew zwischen den Signalen des Kampfrichters.
- h) Kontakt der Ellenbogen oder der Oberarme mit den Beinen.
- i) Kein ernstlicher Versuch, die Hantel in die Ständer zurückzubringen.
- j) Jegliche Art des absichtlichen Fallenlassens oder Abwerfens der Hantel.

5.2 Bankdrücken

1. Die Front der Bank auf der Plattform muss zum Hauptkampfrichter zeigen.

2. Der Heber muss mit Schultern rücklings auf der Bank liegen und Gesäß und Schultern Kontakt mit der flachen Bank haben. Die kompletten Sohlen der Schuhe müssen festen Kontakt mit der Plattformoberfläche haben. Die Position der Schultern, des Gesäßes und der Füße muss während des Versuchs beibehalten bleiben. Der Kopf darf während des Versuches von der Bank wahlweise angehoben werden.

3. Um festen Fußbodenkontakt zu erzielen kann der Heber Scheiben oder Blöcke benutzen, um die Oberfläche der Plattform zu erhöhen. Welche Methode auch gewählt wird, die Schuhe müssen festen Kontakt zur Oberfläche haben. Wenn Blöcke benutzt werden, dürfen sie nicht 45 cm x 45 cm übersteigen.

4. Nicht mehr als fünf und nicht weniger als zwei Mitglieder der Plattformcrew sind auf der Plattform erlaubt. Der Heber kann die Hilfe von einem oder mehreren der gekennzeichneten Personen der Plattformcrew beauftragen, oder er beordert einen persönlichen Helfer, um die Hantel aus den Ständern herausgeben zu lassen. Nur gekennzeichnete Sicherheitsleute dürfen auf der Plattform während des Versuches bleiben. Das Herausgeben muss in die ausgestreckten Arme und nicht auf die Brust erfolgen. Ein gekennzeichnete Helfer, der die Hantel in der Mitte heraus gibt muss, nachdem er dem Heber die Hantel zur Verfügung gestellt hat, sofort den Bereich vor dem Hauptkampfrichter frei machen um dessen Blick bei der Bewegungsausführung nicht zu stören. Das tatsächliche Drücken und die Beendigung sind von den Seiten aus zu beobachten.

5. Ein persönlicher Helfer muss mindestens mit einem T-Shirt und einer Sporthose gekleidet sein.

6. Der Abstand der Hände darf 81 Zentimeter nicht übersteigen, gemessen zwischen den Zeigefingern mit einem herkömmlichen Griff oder zwischen den kleinen Fingern mit einem Ristgriff. Die Hantel hat Umfangsmarkierungen, die diese maximale Griffgenehmigung anzeigen. Wenn der Heber einen Ausgleichs- oder ungleichen Griff benutzt, wo eine Hand außerhalb der Markierung gesetzt wird, ist es die Verantwortlichkeit des Hebers, dies dem Hauptkampfrichter zu erklären um den beabsichtigten Griffs vor dem Versuch zu genehmigen.

7. Nachdem der Heber die Hantel auf den gestreckten Armen hält, bekommt er das „Start“-Zeichen vom Hauptkampfrichter. Damit fängt der Versuch an. Er senkt die Hantel bis zur Brust, wartet auf das Signal des Hauptkampfrichters.

8. Das Signal des Hauptkampfrichters muss aus einem hörbaren Befehl „Press“ bestehen und gegeben werden, sobald die Hantel bewegungslos auf dem Brustkorb des Hebers liegt.

9. Nach dem Signal beginnt der Heber die Hantel dann aufwärts bis zur gestreckten Armlänge hin zu heben und hält sie bewegungslos, bis der hörbare Befehl „Rack“ gegeben wird.

5.2.1 Ursachen für ungültige Versuche im Bankdrücken

- a) Missachtung der Signale des Hauptkampfrichters „Start“, „Press“ und „Rack“.
- b) Irgendeine Änderung in der eigens gewählten Position der Schultern oder der Füße, Anheben des Gesäßes oder seitliche Bewegung der Hände während des Drückens (zwischen den Signalen des Hauptkampfrichters).
- c) Das Aufprallen oder Fallenlassen der Hantel auf die Brust.
- d) Die Hantel in den Brustkorb einsinken zu lassen, nachdem das Signal des Hauptkampfrichters zum Drücken gegeben worden ist.
- e) Deutlich ungleiche Streckung der Arme während oder am Ende des Versuchs.
- f) Irgendeine Abwärtsbewegung der Hantel während der Durchführung des Hebens.
- g) Kontakt mit der Hantel durch die Helfer zwischen den Signalen des Hauptkampfrichters.
- h) Irgendein Kontakt der Schuhe des Hebers mit der Bank oder dessen Stützen.
- i) Absichtliche Berührung zwischen der Hantel und den senkrechten Ständern der Bank während des Hebens, um die das Heben zu unterstützen.
- j) Es ist die Verantwortlichkeit des Hebers, jeden möglichen persönlich eingetragenen Helfer zu informieren, die Plattform zu verlassen, sobald die Hantel auf den gestreckten Armen sicher liegt. Dieser Helfer darf nicht zur Plattform nach Beendigung oder bei Misslingen des

Versuchs zurückkommen. Es ist wichtig, dass der Helfer nach Herausgeben der Hantel die Plattform schnellstmöglich verlässt, so dass die Sicht des Hauptkampfrichters nicht behindert ist. Unterlassen jedes persönlichen Helfers, die Plattform zu verlassen kann zur Ungültigkeit des Versuches führen.

5.3 Kreuzheben

1. Die Hantel muss horizontal vor den Füßen des Hebers liegen; sie muss mit beiden Händen mit einem frei gewählten Griff angehoben werden, bis der Heber aufrecht steht. Die Hantel darf auf dem Weg nach oben stoppen, aber es darf keine Abwärtsbewegung der Hantel während des Hebens geben.

2. Der Heber steht mit der Frontseite von der Plattform.

3. Die Beendigung des Hebens zeigt sich durch den aufrechten Stand des Hebers, die Streckung der Knie, der Hüften und dem Verharren der Schultern in einer geraden Position.

4. Das Signal des Hauptkampfrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung des Armes und des hörbaren Befehls „Down“. Das Signal wird nicht gegeben, bevor die Hantel nicht bewegungslos gehalten wird und der Heber in einer offensichtlich fertigen Position ist.

5. Nach dem Signal des Hauptkampfrichters führt der Heber die Hantel unter Kontrolle zurück zur Plattform. Fallenlassen oder hinwerfen ist nicht gestattet.

6. Jegliches Anheben der Hantel oder ein willentlicher Versuch, so zu tun, zählt als Versuch.

5.3.1 Ursachen für die Ungültigkeit beim Kreuzheben

- a) Jede Abwärtsbewegung der Hantel beim Heben bevor sie ihre Endposition erreicht.
- b) Wenn der Heber nicht aufrecht steht.
- c) Nicht gestreckte Knie und die Hüften bei Beendigung des Hebens.
- d) Stützen der Hantel auf den Oberschenkeln während des Hebens. Stützend wird hier als Körperposition definiert, die vom Heber angenommen wird, bei der er das Gewicht nicht ohne das Gegengewicht seines Körpers in seiner Position beibehalten könnte.
- e) Bewegung der Füße seitlich, rückwärts oder vorwärts während der Durchführung des Versuchs.
- f) Die Senkung der Hantel, bevor das Signal des Hauptkampfrichters empfangen wird.
- g) Fallen lassen der Hantel zurück zur Plattform oder keine beibehaltende Steuerung der Hantel mit beiden Händen.

6 Abwaage

1. Die Abwaage der Athleten wird 24 Stunden vor dem Anfang des Wettkampfes für die bestimmte Wettkampfdisziplin eingerichtet. Die erste Abwaage muss mindestens anderthalb Stunden dauern. Weiterhin gibt es einen anderen Abwaagetermin zwei Stunden vor, bis eine halbe Stunde vor Beginn des Wettkampfes für die spezielle Disziplin (Kraftdreikampf oder Bankdrücken). Diese zwei Abwaagezeiten sind vorgeschrieben. Zusätzliche dazwischen liegende Abwaagezeiten können im Ermessen des Ausrichters und WPF -

Wettkampffunktionäre zur Verfügung gestellt werden. Alle Abwaagezeiten und ihre Dauer müssen allen Hebern bekannt gegeben und mitgeteilt werden. Es sind keine Abwaagezeiten zusätzlich zu den bekannt gegebenen erlaubt.

2. Alle Heber müssen sich während einem der vorgeschriebenen oder das zusätzlichen (wenn bereitgestellt) Abwaagezeiten abwiegen lassen, die in der Anwesenheit oder in der Vollmacht von mindestens zwei WPF - Kampfrichtern durchgeführt werden.

3. Die Abwaage muss in einem ungestörten Bereich stattfinden, in dem nur der Athlet, dessen Trainer, der Trainergehilfe oder der Manager und die Kampfrichter oder die festgelegten Offiziellen anwesend sind. Das notierte Körpergewicht des Hebers darf nicht veröffentlicht werden, bis alle konkurrierenden Heber in dieser bestimmten Kategorie gewogen worden sind.

4. Heber müssen nackt oder in der Standardunterwäsche (Unterhose für Männer, BH und Slip für Frauen) sein. Das Abwaageverfahren muss dem Heber sicherstellen das er nur in Anwesenheit der Beamten ihres eigenen Geschlechtes abgewogen werden dürfen. Zusätzliche Beamte können zu diesem Zweck ernannt werden.

5. Während der Abwaage müssen Heber jene im Wettkampf benutzten Einzelteile des Heberanzugs oder des persönlichen Equipments darlegen, die der Kontrolle und Überprüfung durch den Abwaage - Beamten bedürfen.

6. Jeder Heber darf nur einmal gewogen werden. Nur die, deren Körpergewicht schwerer ist oder leichter als die Kategorienbegrenzungen auf die eingetragene Kategorie ist, ist es erlaubt zur Waage wieder anzutreten. Sie müssen, wenn sie zu der Waage wieder antreten, ihr Gewicht durch einen offiziellen Beamten vor dem Ende der letzten offiziellen Abwaage abwiegen lassen, andernfalls werden sie vom Wettkampf für diese Körpergewichtskategorie gestrichen. Die Heber, die zum ersten Mal gewogen werden, haben Vorrang vor den Hebern, die nachgewogen werden. Die Heber, die versuchen, ihre Gewichtsklasse zu erreichen, können so häufig sie wünschen, so wie es die Zeit erlaubt, innerhalb des bekannt gegeben Abwaagezeitplans nachgewogen werden.

7. Ein Heber, der zu schwer ist, kann eine Gewichtskategorie aufsteigen, als die, die in seinem Meldeformular verzeichnet war, so seine Nation, an dieser Stelle noch eine freie Position dafür in dieser Gewichtskategorie hat. Der Heber muss während der stattfindenden Abwaagezeiten für seine neue Kategorie gewogen werden.

Wenn Waagen mit den 1/100-Kilogramm - Teilungen benutzt werden, wird das Körpergewicht wie folgt notiert:

0,01 - 0,04 wird zum folgend niedrigeren 1/10 Kilogramm abgerundet.

0,05 - 0,09 wird zum folgend höheren 1/10 Kilogramm aufgerundet.

8. Wenn zwei Heber das gleiche Körpergewicht zur Abwaage haben und schließlich das gleiche Gesamtergebnis am Ende des Wettkampfes erzielen, werden sie sofort am Ende des Wettkampfes nachgewogen. Die leichtere Person gewinnt vor der schwereren Person. Sollten

sie jedoch wenn sie noch immer dasselbe wiegen, nachdem sie nachgewogen wurden, teilen sie sich dann die Platzierung, und jeder bekommt den möglichen Preis, der diesem Platz entspricht. In solchen Fällen, wo zwei Heber den ersten Platz erzielen, wird der folgende Heber Dritter und so weiter

9. Heber müssen Kniebeugeständer - und Bankgestellhöhen und Fußblockanforderungen während dieser Abwaagezeiten vor dem Anfang des Wettkampfes wenn erforderlich überprüfen und angeben. Zusätzlich werden die ersten Versuche von den Hebern zur Abwaage verlangt.

10. Für die Kontrolle der Altersklasse muss gesorgt sein. Dafür muss jeder Heber einen Nachweis zur Abwaage bereit halten. Unzureichende Dokumente ohne photographische Beweise, z. B. Geburtsurkunden werden nicht akzeptiert. Nur offizielle Dokumente mit photographischem Beleg mit entsprechenden Details, z. B. Reisepass werden akzeptiert.

11. Ein Heber, der zu leicht für die gemeldete Gewichtsklasse ist, darf nicht eine Gewichtsklasse niedriger nehmen, sondern muss das für die gemeldete Gewichtsklasse erforderliche Gewicht bringen. Um dies zu erlangen, siehe Regelung unter Punkt 6 in diesem Absatz

7 Regeln der Veranstaltung

7.1 Das runde System

1. Zur Abwaage muss der Heber den ersten Versuch für alle drei Disziplinen nennen.

2. 10 oder weniger Heber in einem Durchgang müssen in einer Gruppe heben. 10-15 Heber in einem Durchgang können in zwei Gruppen geteilt werden, obgleich eine Gruppe vorzuziehen ist. Über 15 Heber müssen in passende Gruppen aufgespaltet werden. Entscheidungen über solche Abteilungen werden von den festgesetzten WPF – Wettkampfbeamten in Verbindung mit dem organisierenden Ausschuss des Wettkampfes getroffen. Wenn irgend möglich müssen Heber in dergleichen Körpergewichtskategorie in der gleichen Gruppe heben. Die Gruppen sollten in 1 , 2 , 3 usw. eingestuft werden. Gruppe 1 besteht normalerweise aus Hebern in einer Körpergewichtskategorie, in Gruppe 2 die folgende höhere Körpergewichtskategorie, usw.. Wenn es die Menge der Heber in irgendeiner bestimmten Kategorie erfordert, sie in zwei Gruppen zu teilen, sollte die Gruppe in der ersten Gruppe heben, welche die niedrigeren Gesamtergebnissen basierend auf den Anfangsversuchen aufweisen. Bei Wettkämpfen, die Männer und Frauen implizieren, sollten differenzierte Vereinbarungen getroffen werden. Wo es mehrere Gruppen gibt, wickelt Gruppe 1 alle drei Versuche in der Kniebeuge ab, dann macht Gruppe 2 alle drei Durchgänge in der Beuge etc. Dieses System wird in gleicher Art für das Bankdrücken und das Kreuzheben angewendet.

3. Jeder Heber nimmt ihren ersten Versuch in der ersten Runde, den zweiten Versuch in der zweiten Runde und den dritten Versuch in der dritten Runde.

4. Die Hantel muss während einer Runde vom Grund auf steigend im Gewicht nach oben geladen. Zu keiner Zeit wird die Hantel im Gewicht verringert innerhalb einer Runde außer

im Falle von Störungen, wie in Einzelteil 8. beschrieben und dann nur am Ende der Runde.

5. Die Heberordnung in einer Runde wird durch die Wahl des Gewichts des Hebers pro Versuch festgestellt. Im Falle zweier Heber, die das gleiche Gewicht wählen, hebt der Heber mit dem höheren Körpergewicht zuerst an. Wenn zwei Heber mit identischem Körpergewicht das gleiche Gewicht wählen haben, heben sie in alphabetischer Reihenfolge.

6. Dem Heber ist es nicht gestattet, ein niedrigeres Gewicht als das in der vorher gehenden Runde versuchte Gewicht zu verlangen.

7. Wenn der Heber mit einem Versuch erfolglos war, fährt er nicht fort, sondern wird bis den folgenden Umlauf warten, bevor er wieder dieses Gewicht versuchen darf.

8. Alle Versuche, die auf einen Fehler des Schreibers oder der Scheibenschieber oder auf irgend eine anderen Grund zurückzuführen sind, ausgenommen Störungen, die dem Heber mitgeteilt wurden, werden am Ende der Runde behoben, wo der Fehler passierte ohne Rücksicht auf den Verlauf der Hantel. Wenn solch eine Störung beim letzten Heber in einer Runde auftritt, wird die Störung sofort behoben und dem Heber wird die Gelegenheit gegeben, den Versuch innerhalb von vier Minuten nach Neuladung der Hantel, zu machen. Auch wenn solch eine Störung beim ersten Heber in einer Runde auftritt und der Versuch am Ende der Runde durch den Heber wiederholt wird, werden vier Minuten zwischen dem wiederholten Versuch am Ende der Runde und dem folgenden Versuch durch des gleichen Hebers am Anfang der folgenden Runde gewährt. Diese sind zwei der seltenen Gelegenheiten, wo ein Heber sich selbst folgt.

9. Einem Heber wird eine Änderung des Gewichts auf den ersten Versuch jeder Disziplin erlaubt. Wenn der Heber in der ersten Gruppe ist, kann diese Änderung jederzeit bis fünf Minuten vor dem Anfang der ersten Runde dieses Versuchs stattfinden. Hebern in den folgenden Gruppen wird das gleiche Privileg bis zu fünf Versuchen vom Ende der vorhergehenden abschließenden Runde der Gruppe zuerkannt. Vorherige Nachricht dieses letzten Zeitpunktes wird vom Ansager verkündet. Der Überblick, wann sie diese Ansagen zu machen sind, darf nicht zur Gefahr für den Heber werden. Die drei Plattformkampfrichter oder WPF - Wettkampfbeamten weisen auf solche Dinge hin, die entstehen.

10. Heber müssen ihren zweiten oder dritten Versuch innerhalb einer Minute nach Durchführung des vorhergehenden Versuches ankündigen. Dasselbe gilt für die Beantragung etwaiger vierter Versuche für die Rekordaufzeichnung. Wenn kein Gewicht innerhalb der minuziösen Pufferzeit eingereicht wird, büßt der Heber den Versuch der folgenden Runde ein.

11. Gewichte, die für zweite und dritte Versuche beim Kniebeugen und Bankdrücken eingereicht sind, können nicht geändert werden, ausgenommen in Einzelwettkämpfen. Hier trifft die gleiche Regelung zu wie, im Kreuzheben (12.).

12. In der zweiten Runde im Kreuzheben wird eine Änderung des Gewichts erlaubt, und in der dritten Runde des Kreuzhebens werden zwei Gewichtsänderungen bis zu der Zeit erlaubt, wo der Heber auf der Plattform für seinen Versuch angekündigt wird.

13. Der Heber muss mit seinem dritten Versuch erfolgreich sein, um einen 4. Versuch für einen Rekord verlangen zu können.

14. Um jeden möglichen Zweifel oder Durcheinander in Bezug auf eingereichte Versuche zu vermeiden, sollten Startkarten verworfen werden.

15. Wenn der Wettkampf nur aus einer Gruppe besteht, muss mindestens eine 15 minütige Pause zwischen den Disziplinen eingeschoben werden, um ausreichende Erwärmungszeit sicherzustellen.

16. Wenn es mehr als eine Gruppe in dem Wettkampf gibt, werden die Gruppen alternierend organisiert. Infolgedessen wird keine Pause zwischen den Gruppen benötigt, außer der Zeit, die für das Ordnen bzw. Umbauen der Plattform notwendig ist. Heber, die nicht in der ersten Gruppe sind können sich aufwärmen, während die erste Gruppe durchgeführt wird.

7.2 Ernannte Offizielle und dessen Helfer

Der organisierende Ausschuss des Wettkampfes ernannt die folgenden Funktionäre:

- Sprecher (Speaker - Announcer)
- Zeitnehmer (Time Keeper)
- Ordner / Helfer (Marshalls / Expeditors; nehmen die Ansage der Versuche entgegen, helfen am Schreibertisch)
- Schreiber (Scorekeeper; schreibt das Wettkampfprotokoll)
- Rekordverwalter (Record Processor)
- Sicherheitsleute /Scheibenschieber (Spotters / Loaders)

zusätzliche können Funktionäre, wie z.B. Doktoren, Krankenhelfer, usw. angefordert worden.

7.2.1 Sprecher

Der Sprecher ist für den effizienten Ablauf der Veranstaltung verantwortlich und fungiert als Schirmherr der Veranstaltung. Der Sprecher ordnet die Versuche, die durch das Heben auf eine regelmäßige Art und Weise gewählt werden, vorgeschrieben nach Gewicht und verkündet das Gewicht, das für den folgenden Versuch zusammen mit dem Namen des Hebers angefordert wird. Zusätzlich verkündet der Sprecher, in der Reihenfolge, die drei Heber, die dem benannten Heber folgen werden. Wenn die Hantel geladen ist und die Plattform für den Versuch bereit, zeigt der Hauptkampfrichter dies dem Sprecher an, der seinerseits verkündet, das die Hantel bereit ist und ruft den Heber auf die Plattform.

Die Versuche, die vom Ansager verkündet werden, sollten im Idealfall auf einem Anzeigentableau präsentiert werden. Der Ansager ist auch für das Verkünden des Zeitpunktes, die das runde System betreffen - die Annäherung der Grenzzeit für zu ändernde erste Versuche verantwortlich.

7.2.2 Der Zeitnehmer

Der Zeitnehmer ist für die genaue Zeitspanne zwischen der Ansage Hantel ist bereit (bar is loaded) und dem Signal Des Hauptkampfrichters für den Anfang des Versuches des Hebers verantwortlich. Der Zeitwächter ist auch für die Aufnahme anderer Zeiten verantwortlich, wann immer erforderlich z.B. Kontrolle darüber, das der Heber die Plattform innerhalb 30 Sekunden verlässt (siehe Teil 7.4 in Absatz 9).

Wenn die Uhr für einen Versuch läuft, kann sie nur durch die Beendigung der Zeitvorgabe,

bei Beginn eines Versuches oder bei Ermessen des Hauptkampfrichters gestoppt werden, der hierbei den Zeitnehmer sofort informiert.

Infolgedessen ist es von großer Wichtigkeit, dass die Heber oder dessen Trainer die Höhe der Kniebeugeständer, und alle möglichen anderen Anforderungen der Bank usw. im Vorab festgelegt haben, denn wenn Details nicht vorher benannt werden, die gesammelt worden sind, betätigt der Zeitnehmer die Uhr sobald die Hantel als bereit verkündet wird. Jede weitere Justierung zur Ausrüstung muss innerhalb der minutiösen Genehmigung des Hebers ein eingestellt werden. Die Definition des Anfangs eines Versuchs hängt nach dem bestimmten Versuch ab, der durchgeführt wird. In der Kniebeuge und beim Bankdrücken stimmt der Anfang mit dem Anfangssignal des Kampfrichters überein. Im Kreuzheben wird der Anfang festgestellt, wenn der Heber einen entschlossenen Versuch bildet, die Hantel anzuheben. Es ist die Aufgabe des Zeitnehmers die Uhr bei diesen definierten Anfängen zu stoppen, damit kein Summer, der an die Uhr angeschlossen werden kann, den Heber ablenkt.

7.2.3 Ordner und Helfer

Ordner und Helfer sind für das Zusammentragen der Ansagen der Gewichte verantwortlich, die für folgende Versuche von den Hebern oder dessen Trainer angefordert werden, diese Informationen flink und fehlerfrei an den Wettkampftisch und zum Ansager zu leiten. Ordner und Helfer und der Heber müssen sofort nach dem Versuch miteinander kommunizieren, um das nächste Gewicht anzufordern. Der Heber hat eine Minute Zeit zwischen Beendigung eines Versuchs und der Ansage des nächsten Gewichtes beim Ordner und Helfer dieses anzufordern. Das Timing dieses Betriebes ist die Verantwortlichkeit des Ordners und Helfers, unter der Schirmherrschaft des Hauptkampfrichters

7.2.4 Schreiber

Schreiber sind verantwortlich für die genaue Aufzeichnung des Wettkampfes, und dass am Ende die drei Kampfrichter die aktuelle Schreiberliste unterschreiben.

7.2.5 Der Rekordverwalter

Der Rekordverwalter ist für alle gebrochenen Rekorde verantwortlich. Anmerkung: Rekordversuche außerhalb der 2,5 - Kilogramm - Sprünge und 4. Versuche können auf höherer Ebene der Wettkämpfe verlangt werden z.B. dass nur Weltrekorde bei den Weltmeisterschaften oder Nationalen Meisterschaften gemacht werden können, usw.

7.2.6 Scheibenschieber / Sicherungsteam

Scheibenschieber / Sicherungsleute sind für das Laden und die Entladen der Hantel verantwortlich und justieren Kniebeugeständer und Bankständerhöhen, wie benötigt, reinigen die Hantel oder die Plattform auf Antrag und Vereinbarung des Hauptkampfrichters und stellen sicher dass sich die Plattform im Allgemeinen in einem sicheren, guten, ordentlichen und sauberen Zustand befindet und dieser die ganze Zeit beibehalten wird.

Zu keiner Zeit gibt es weniger als zwei oder mehr als sechs Scheibenschieber / Sicherungsleute auf der Plattform. Wenn sich der Heber für einen Versuch vorbereitet, können Scheibenschieber und Sicherungsleute beim Herausnehmen der Hantel aus den Ständern unterstützen. Sie können auch unterstützen, wenn der Heber beim Kniebeugen im Aufstehen stolpert oder die Kontrolle verliert, und Hilfe wird dem Heber beim Zurücklegen

der Hantel in die Ständer gewährt. Jedoch berühren sie den Heber oder die Hantel nicht während des tatsächlichen Versuchs d.h. während des Zeitabschnitts zwischen Anfang und Beendigungssignal vom Hauptkampfrichter. Ausnahme: dem Heber misslingt offensichtlich der Versuch oder er ist in Gefahr sich zu verletzen, oder der Hauptschiedsrichter oder der Heber hat um Unterstützung gebeten. Dann müssen die Sicherungsleute sich der Sicherung der Hantel und der Gewichte annehmen und den Heber unterstützen, und mit helfen die Hantel zurück in die Ständer führen.

7.3 Die Funktionäre des Wettkampfes

Die Funktionäre des WPF ernennen drei Wettkampffunktionäre, um auf Weltmeisterschaften die Regeln auf allen möglichen Ungereimtheiten zu beaufsichtigen, die entstehen könnten. Diese drei Beamten sind aus drei Ländern. Auf internationalen Wettkämpfen kleiner den Weltmeisterschaften ernennen die Offiziere des WPF drei Wettkampfbeamte zu den gleichen Zwecken. Diese drei Beamten sind mindestens aus zwei Ländern.

7.4 Regeln des Wettkampfes

1. Während eines Wettkampfes, der auf einer Plattform oder einer Bühne stattfindet, sind nur Heber, sein Trainer, die drei aktuell richtenden Kampfrichter, andere Beamte, die nach Notwendigkeit erkannt wurden, und die Scheibenschieber / Sicherungsleute auf der Plattform oder der Bühne erlaubt. Während der Durchführung eines Versuchs ist es nur dem Heber, gekennzeichneten Scheibenschieber / Sicherungsleuten und den drei agierenden Kampfrichtern erlaubt, auf der Plattform anwesend zu sein. Trainer bleiben zurück von der Plattform. Ein Trainierbereich sollte von den festgesetzten Wettbewerbsbeamten definiert werden. Helfer, die nicht als solche gekennzeichnet wurden, sind nicht auf der Plattform für das Kniebeugen und Kreuzheben erlaubt. Einer, der nicht als Helfer gekennzeichnet ist, darf zum Start beim Bankdrücken anwesend sein und die Hantel herausgeben. Jedoch sobald die Hantel richtig auf den gestreckten Armen des Hebers in Position gebracht worden ist, muss der persönliche Helfer dem Plattformbereich in eine abgelegene Stelle so schnell wie möglich verlassen.

2. Heber bandagieren sich und bereiten sich vor der Plattform vor. Nur die kleinen Einstellungen, die keine Unterstützung erfordern, können auf der Plattform eingestellt werden. Ebenso das Entfernen von Bandagen, Gürtel und des Heberanzuges werden entfernt von der Plattform durchgeführt. Einzelteile wie Kreide, Inhalationsmaterial, etc., sollten mit Anstand auf und um den Plattformbereich verwendet werden.

3. Bei allen Wettkämpfe unter WPF - Regeln müssen Gewichte in Kilogramm benutzen und das Gewicht muss ein Vielfaches von 2,5 Kilogramm sein. Die Gewichte werden in Kilogramm verkündet. Sie können zusätzlich in Pounds verkündet werden.

Ausnahmen dieser Richtlinie sind:

a) Für einen Rekordversuch muss die Gewichtserhöhung einem Minimum von 500 Gramm

mehr als der gegenwärtigen Aufzeichnung genügen. Vierte Versuche, die Rekorde zu brechenden vermögen, werden am Ende der dritten Runde der laufenden Gruppe gemacht.

b) In den Rekordversuchen, die innerhalb der vorgeschriebenen Versuche des Wettkampfes gemacht werden, kann ein Heber auf jedem möglichem Versuch, ein Gewicht verlangen, das die gegenwärtige Aufzeichnung durch ein Minimum von 500 Gramm übersteigt. Das tatsächliche Gewicht wird vom Schreiber notiert. (Im Gesamtergebnis des Kraftdreikampfes zählt das tatsächlich gehobene Gewicht, und nicht ein vielfaches der 2,5 Kilogramm nach unten gerundet, wenn die Rekordversuche innerhalb der drei vorgeschriebenen Versuche erfolgreich realisiert wurden).

4. In allen Wettkämpfen besteht das Gewicht der Hantel aus den schwersten vorhandenen Scheiben, die dieses bestimmte Gewicht bilden können.

5. Der Hauptkampfrichter teilt alle Entscheidungen dem Ansager mit, die in den Fällen von Ladefehlern, falscher Ansagen, Scheibenschieberfehlern oder anderer Plattformauseinandersetzungen, die getroffen wurden, um die korrekte Ansage machen zu lassen. Solche Entscheidungen werden zuerst mit den anderen Plattformkampfrichtern besprochen.

Beispiele von Ladefehlern:

a) Wenn die Hantel mit einem leichteren Gewicht beladen war, als ursprünglich verlangt und der Versuch erfolgreich ist, kann der Heber den erfolgreichen Versuch am angehobenen Gewicht annehmen, oder wählt, den Versuch am ursprünglich erbetenen Gewicht zu wiederholen. Wenn der Versuch nicht erfolgreich ist, wird der Heber einen weiteren Versuch am ursprünglich erbetenen Gewicht bewilligt.

b) Wenn die Hantel zu einem schwereren Gewicht geladen wird, als ursprünglich verlangt und der Versuch erfolgreich ist, wird der Heber den Versuch am angehobenen Gewicht bewilligt. Das Gewicht wird nachher wenn erforderlich für andere Heber verringert. Wenn der Versuch nicht erfolgreich ist, wird dem Heber ein weiterer Versuch am ursprünglich erbetenen Gewicht bewilligt.

c) Wenn das Laden nicht auf jeder Seite der Hantel dasselbe ist und der Heber erfolgreich ist, treffen für über- und unterbeladene Hantel die Regel wie oben beschrieben zu. Jedoch wenn der Versuch zum Heber gutgeschrieben wird, und das Gewicht der Hantel, die gehoben wurde, nicht ein Mehrfaches von 2,5 Kilogramm ist (d.h., es war eine 1,25 - Kilogramm - Scheibe auf nur einer Seite), wird das Gewicht des nächsten niedrigeren mehrfachen von 2,5 Kilogramm notiert. Die Ausnahme dieser Richtlinie ist, wenn das Gewicht der Hantel den gegenwärtigen Rekord auf diesem bestimmten Niveau des Wettkampfes übersteigt. In diesem Fall wird das tatsächliche Gewicht der Hantel nach unten zu den nächsten 500 Gramm gerundet, welches der Rekord ist. Wenn der Heber erfolglos war, wird der Heber einen weiteren Versuch am ursprünglich erbetenen Gewicht bewilligt.

d) Wenn irgendeine Änderung mit der Hantel und Scheiben während der Durchführung des Versuchs passiert und des Hebers erfolgreich ist, vorausgesetzt kein Gewicht weg von der Hantel fiel, wird der Versuch angenommen. Wenn der Versuch erfolglos ist oder Gewichte herunterfielen, wird der Heber einen weiteren Versuch am gleichen Gewicht bewilligt.

e) Wenn, die Plattform oder die Ausrüstung während eines Versuchs durcheinander gebracht werden und der Versuch erfolgreich ist, wird er genehmigt. Wenn der Versuch erfolglos ist, kann der Heber ein weiterer Versuch am gleichen Gewicht nach Ermessen der agierenden Kampfrichter bewilligt werden.

f) Wenn der Ansager einen Fehler macht, indem er ein Gewicht schwerer oder leichter als vom Heber verlangt verkündet, treffen die Kampfrichter die gleichen Entscheidungen wie für Ladenstörungen.

g) Alle Versuche, die aus den oben genannten Gründen wiederholt werden, sind am Ende der Runde, in dem die Störung auftrat zu wiederholen.

h) Wenn ein Heber einen Versuch nicht bekommt, weil der Ansager den Namen des Hebers zur gegebenen Zeit oder das Gewicht nicht verkünden konnte, wird das Gewicht dann verringert, und der Versuch innerhalb der Runde erlaubt. Wenn diese Entdeckung die Erwartung aller möglicher vorbereitenden Heber stört, können solchen Hebern Extrazeit bewilligt werden, in der sich wieder vorbereiten. Dieses ist am Ermessen der agierenden Kampfrichter.

6. Die minimale Zunahme des Gewichts zwischen den Versuchen, ausgenommen Rekordversuche, ist 2,5 Kilogramm.

7. Bei drei ungültigen Versuchen in jeder möglichen Disziplin scheidet automatisch den Heber vom Wettkampf aus.

8. Anders als das anfängliche Herausheben der Hantel aus den Ständern, darf der Heber keine zusätzliche Hilfe von dem Sicherungsteam erhalten, wenn er Position für einen Versuch herstellt. Jedoch bei Stolpern oder Instabilität des Hebers wird, wenn er die Kniebeugen vorbereitet, dürfen die Sicherungsleute den Hebers unterstützen, bis seine Steuerung wiederhergestellt worden ist.

9. Nach Beendigung eines Versuchs, verlässt der Heber die Plattform innerhalb von dreißig Sekunden. Missachtung dieser Richtlinie kann Disqualifikation des Versuchs durch die Kampfrichter nach ihrem Ermessen führen.

10. Jede körperliche Abweichung, Handicap oder Unfähigkeit eines Hebers, das die Ursache von Nichteinhaltung der Regeln sein könnte, sollten zur Aufmerksamkeit gebracht werden und den festgelegten Wettkampffunktionär erklärt werden. Dieses sollte im Vorfeld vor dem Anfang der Gruppe des Hebers passieren. Der Heber, die Wettkampffunktionäre und die Plattformkampfrichter bestimmen für den Heber dann eine Möglichkeit, um alle speziellen Betrachtungen für den Heber gut zu regeln. Taubheit, Blindheit, Gliedmaßen - oder Gelenkabnormitäten, die das korrektes Geraderichten oder die Streckung verhindern, sind Beispiele für solche spezielle Betrachtungen.

11. Wenn einem Heber ein Minimum 50% der ganzen Finger, einschließlich des Daumens fehlen, ist beim Greifen der Hantel im Kreuzheben der Gebrauch einer Schlaufe gerechtfertigt, die nur am Handgelenk angebracht sein darf, diese kann auf nur an dieser Hand verwendet werden.

12. Wenn, aufgrund von schlechtem Benehmen auf oder nahe der Wettkampfform, ein möglicher Heber, oder Trainer beobachtet wird, den Sport in Verruf zu bringen, werden diese offiziell gewarnt. Wenn das schlechte Benehmen sich weiter fortsetzt, haben die festgesetzten Wettkampffunktionäre, zusammen mit den Kampfrichtern die Berechtigung zur Disqualifikation des Hebers und beordern ihn bzw. den Trainer, den Schauplatz zu verlassen. Der Mannschaftsmanager muss über das Warnen und Disqualifikation offiziell informiert werden.

13. Das Schlagen des Kopfes an die Hantel (z.B. vor dem Kniebeugen) ist verboten. Der Heber wird wie oben geschildert gewarnt.

14. Den festgesetzten Wettkampffunktionären werden alle Einsprüche gegen Entscheidungen der Kampfrichter, Beschwerden betreffend des Verhaltens jeglicher Personen am und um den Wettkampf bzw. Störungen des Fortschreitens des Wettkampfes gemeldet. Dieses muss direkt nach dem entsprechenden Auftreten dessen geschehen, von wo eine Beanstandung oder ein Anmerkung kam. Die Beseitigung muss vom Mannschaftsmanager und/oder –trainer unterstützt werden und in Anwesenheit irgendeines oder beider durchgeführt werden.

15. Die festgelegten Wettkampffunktionäre betrachten sämtliche solche Beanstandungen. Wenn es notwendig wird, können diese die Fortsetzung des Wettkampfes vorübergehend verschieben, um die Situation in den Griff zu bekommen. Nach passender Erwägung wird der Zuwiderhandelnde / Störer über mögliche Entscheidungen oder geeignete Maßnahmen informiert, die getroffen werden. Den Urteilsspruch der Wettbewerbsbeamten gilt als endgültig und es gibt kein Widerspruchsrecht zu anderen möglichem Gremien.

8 KAMPFRICHTER

1. Es gibt drei Kampfrichter, ein Hauptkampfrichter und zwei Seitenkampfrichter.

2. Der Hauptkampfrichter ist für das Geben der entsprechenden Signale für alle drei Disziplinen, für die Kommunikation mit dem Sprecher und dem Zeitnehmer, wenn die Hantel bereit ist, für das Mitteilen zum Ansagen der Überprüfung der Rekorde, für alle speziellen Entscheidungen und für alles, was die Kampfrichter entscheiden, verantwortlich.

3. Die Signale, für die drei Disziplinen sind wie folgt:

Versuch Start Beendigung

Kniebeugen Ein sichtbares Signal bestehend aus einer nach unten gerichteten Bewegung des Armes zusammen mit dem hörbaren Kommando Sqat Ein sichtbares Signal bestehend aus einer rückführenden Bewegung des Armes zusammen mit dem hörbaren Kommando „Rack“

Bankdrücken

Signal „Start“: Anfang des Versuchs. Wenn die Hantel bewegungslos auf der Brust ruht, Signal „Press“. Ein hörbares Signal bestehend aus Rack , wenn die Hantel die Position auf den gestreckten Armen erreicht hat.

Kreuzheben Kein Signal erforderlich. Ein sichtbares Signal bestehend aus einer nach unten gerichteten Bewegung des Armes zusammen mit dem hörbaren Kommando Down .

4. Sobald die Hantel in den Ständern oder auf der Plattform an der Beendigung des Versuches gesetzt worden ist, verkünden die Kampfrichter ihre Entscheidung mittels der Lichter: Weiß für ein gültigen und ein Rot für einen ungültigen Versuch.

5. Die drei Kampfrichter können sich dahin setzen wo sie auf der Plattform die beste Sicht haben, und sollten während der Durchführung des Versuchs sitzen bleiben. Der Hauptkampfrichter muss bedenken, gut sichtbar für Heber zu sein, der das Kniebeugen oder

das Kreuzheben durchführt, und muss sich dementsprechend positionieren. Um mögliche Ablenkungen zum Heber zu vermeiden, soll sich der Hauptkampfrichter zwischen Signalen bewegungslos sein. Die seitlichen Kampfrichter sollten sich nicht in die Aufgaben der Scheibenschieber einmischen, sondern sollten sich eigene günstige Sitzpositionen suchen und während eines Versuchs sich seitlich oder vorwärts lehnen, um den beste Sicht zu erhalten. Wenn möglich, sollten die seitlichen Kampfrichter direkt zur Seite des Hebers in der Kniebeuge setzen.

6. Vor dem Wettkampf haben die festgelegten Wettkampffunktionäre, die Kampfrichter oder die zusätzlich festgelegten Beamten folgendes zu überprüfen:

a) Die Plattform- und Wettkampfausrüstung müssen in jeder Hinsicht mit den Regeln übereinstimmen und Hanteln und Scheiben müssen auf Gewichtsdiskrepanzen überprüft werden und defekte Ausrüstung entfernt werden.

b) Waagen müssen richtig und sind genau funktionieren.

c) Die Heber müssen innerhalb der Begrenzungen auf die Körpergewichtskategorien und innerhalb des Zeitrahmens von bekannt gegeben Abwaagezeiträumen abgewogen werden.

d) Der Heberanzug oder persönliche Ausrüstung jedes möglichen Hebers muss, auf Verlangen kontrolliert und genehmigt oder zurückgewiesen werden.

e) Der Sprecher, der Zeitnehmer, die Helfer und das Sicherungsteam, die Schreiber, der Rekordprüfer und die Scheibenschieber / Helfer ihre Aufgaben und die Regeln verstehen, die sie betreffen.

7. Während des Wettkampfes müssen die drei agierenden Kampfrichter gemeinsam ermitteln, dass:

a) Das Gewicht der geladenen Hantel mit dem Gewicht übereinstimmt, das vom Sprecher verkündet wurde. Kampfrichter können Ladetabellen zu diesem Zweck herausgeben.

b) Der Versuch durch good lift (gültig) oder no lift (ungültig) beschrieben wird und allen weiteren Aspekten des Wettkampfes laufen in Übereinstimmung mit den Richtlinien der Leistung entspricht.

c) Auf der Plattform die geregelten Standards des Heberanzuges, des Hebers und der persönlichen Ausrüstung hinsichtlich und innerhalb der Richtlinien zu wahren sind.

8. Gestrichen

9. Vor Beginn des Kniebeugens oder Bankdrückens, wenn irgendwelche der Kampfrichter das Aussehen der Aufstellung des Hebers nicht akzeptieren, sagen sie bescheid. Wenn es eine Mehrheitsentscheidung unter den Kampfrichter gibt, dass eine Störung besteht, gibt der Hauptkampfrichter nicht das Signal, den Heber beginnen zu lassen und informiert den Heber, die Hantel zurück in die Ständer zu geben. Der Hauptkampfrichter, der eine Störung sieht, die möglicherweise nicht von den seitlichen Kampfrichtern die z.B. Hände sichtbar sein können, welche die Stellringe oder die Scheiben beim Kniebeugen oder einem Griff über 81 Zentimeter beim Bankdrücken, kann alleine fungieren, wenn er den Heber informiert, die Hantel zurück in Die Ständer zu legen (Rack!). Wenn es erforderlich ist, so ist es die Sache des Hauptkampfrichters die Störung schnell zu beseitigen und es dem Heber oder dessen Trainer / Coach zu erklären. Der Heber hat den Rest der nicht abgelaufenen Zeit, den

Versuch mit der behobenen Störung zu wiederholen und empfängt das Startsignal.
Anmerkung: Aus den oben genannten Gründen ist es wichtig, dass der Teilnehmer beim Kniebeugen und Bankdrücken die Zeit nur dann stoppt, wenn der Heber das Anfangssignal bekam.

Aspekte, die beim Beginn der Kniebeuge als Störungen angesehen wird, sind wie folgt:

- a) Halten der Buchsen oder der Scheiben.
- b) Kein Greifen der Hantel mit der Hand (Hantel gegen die Handgelenke oder die Unterarme).
- d) Keine aufrechte Position.
- e) Die Knie sind nicht durchgedrückt.
- f) Die Oberseite der Hantel liegt mehr als 3 Zentimeter unterhalb der Oberseite der Deltoids Anterior.

Der Aspekt, der beim Beginn des Bankdrückens als Störung angesehen wird, ist wie folgt:

- a) Der Handabstand übersteigt 81 Zentimeter.

Der Aspekt, der beim Beginn des Bankdrückens, vor dem Signal des Hauptkampfrichters als Störung angesehen wird, ist wie folgt:

- a) Die Schuhe des Hebers, haben nicht mit den ganzen Sohle festen Kontakt zur Plattform oder der Oberfläche von Scheiben oder Blöcke, die verlangt wurden.
- b) Kontakt der Schuhe des Hebers mit der Bank oder dessen Unterstützungen.
- c) Schultern oder Gesäß, die nicht in Verbindung mit der flachen Oberfläche der Bank sind.

Auf diese möglichen Störungen sollte der Heber vom jeweiligen Kampfrichter aufmerksam gemacht werden, der es sah, ohne der Notwendigkeit des Zurückführens der Hantel (Rack!) in die Ständer. Der Heber hat dann die Möglichkeit der Korrektur der möglichen Störung, ohne den Erfolg des Versuchs zu gefährden.

10. Vor dem Beginn eines Versuches, wenn einer der Seitenkampfrichter eine offensichtliche Verletzung der Regeln hinsichtlich Heberanzug und persönliche Ausrüstung beobachtet, lenkt er seine Aufmerksamkeit auf die Störung zum Hauptkampfrichter. Der Hauptkampfrichter, der eine Verletzung beobachtet, kann alleine fungieren. In jedem Fall werden die Kampfrichter zusammen aufgerufen, um den Heber zu kontrollieren. Wenn die Störung als eine zweckmäßige Absicht gilt, zu betrügen, wird der Heber vom Wettkampf disqualifiziert. Wenn die Störung ein Versehen oder ein echter Fehler ist, behebt der Heber die Störung, bevor er mit dem Versuch fortfahren darf. Die Zeitbewilligung des Hebers wird nicht gestoppt, um die Korrektur zu bewirken. Die Art und Weise die Störung zu beheben und die zu ergreifenden Maßnahmen sind am Ermessen der agierenden Kampfrichter.

Störungen, die als beabsichtigt betrachtet werden, um zu betrügen, sind:

- a) Der Gebrauch von mehr als einem Heberanzug oder ungültige Heberanzüge.
- b) Der Gebrauch mehr als ein oder verbotenen Briefs.
- c) Der Gebrauch von mehr als einem oder ein ungültiges unterstützendes Hemd oder ein ungültiges Shirt (siehe 3.2).
- d) Der Gebrauch von mehr als einem Paar Bandagen, mehrlagige Bandagen, zusammengenähte oder Bandagen, dessen Länge den Regeln nicht entsprechen.

- e) Jegliches Hinzufügen zum Equipment, als der notwendige vorgeschriebene Heberanzug und der persönlichen Ausrüstung gemäßen Regeln z.B. Körperbandagen, Tucheinsätze, Versteifungen, usw..
- f) Vorhandensein von Öl, Fett, Flüssigkeiten oder anderen Schmiermitteln als Kreide oder anerkanntes Puder.
- g) Andere Regelverletzungen ähnlicher Wichtigkeit.

Störungen, die als Versehen oder echte Fehler betrachtet werden, sind:

- a) Socken, die Kniebandagen berühren oder über ihnen liegen.
- b) Angewendete Bandagen, die offensichtlich in ihren die Dimension über die Gesamtlänge übersteigen, die zugelassen wurden, d.h. am Handgelenk (12 Zentimeter) oder Knie (30 Zentimeter).
- c) Teile, die vergessen wurden zu entfernen, welche für die Aufwärmung genutzt gewesen sein könnten oder Wärmespeicher z.B. Mütze, Gummiellenbogenbandagen, usw..
- d) Andere Verletzungen der ähnlichen Konsequenz.

11. Wenn einer der Kampfrichter nicht mit Sicherheit eine Verletzung der Richtlinien betreffend Heberanzug und persönlicher Ausrüstung im Verdacht hat, wird er nicht agieren, bis der Heber seinen Versuch beendet hat. Dann wird der Heber kontrolliert. Für Störungen, die Versehen oder wirkliche Fehler sind, muss der Heber darauf aufmerksam gemacht und gewarnt werden über das Wiederholen der Regelverletzung in allen folgenden Versuchen. Der Versuch kann nach Ermessen des Kampfrichters ungültig gegeben werden. Wenn die gleiche Verletzung nach einer Warnung wiederholt wird, wird der Versuch ungültig. Bei Verletzungen, derart, die einer zweckmäßigen Absicht dienen, zu betrügen, wird der Heber vom Wettkampf disqualifiziert.

12. Kampfrichter sollen, wenn sie gefragt werden, dem Heber oder dessen Trainer den Grund oder die Gründe erklären, warum der Versuch als ungültig beurteilt war. Alles, was als solche Erklärung angefordert wird, verlangt eine genaue Aussage. Erörterungen werden nicht gegeben und eine Erklärung verursacht keine Ablenkung des Kampfrichters vom Versuch des folgenden Hebers. Kampfrichter enthalten sich jeden möglichen anderen Kommentaren und nehmen kein Schriftstück oder mündliche Rechenschaft im weiteren Fortlauf des Wettkampfes an.

13. Ein Kampfrichter darf nicht versuchen, die Entscheidungen anderer Kampfrichter zu beeinflussen.

14. Der Hauptkampfrichter kann sich, wenn nötig, mit den Seitenkampfrichtern, den festgelegten Wettkampffunktionären. oder anderem Beamtem beraten, um die Ausführung des Wettkampfes zu beschleunigen oder zu erleichtern.

15. Nach dem Wettkampf müssen die drei Kampfrichter das amtliche Protokollblatt und jegliche anderen Dokumente, die ihre Unterschriften erfordern, unterzeichnen.

16. Bei Welt- und internationalen Meisterschaften dürfen nur WPF - Kampfrichter über das Heben richten. Bei Weltmeisterschaften sollten die drei Kampfrichter für jeden Durchgang nicht von der gleichen Nationalität sein. Für internationale Wettkämpfe sollten nicht mehr als zwei der Kampfrichter eines Durchgangs von der gleichen Nationalität sein. Die

Wettkampffunktionäre führen die Wahl der Kampfrichter für Weltmeisterschaften und internationale Wettkämpfe durch.

17. Die Wahl des Kampfrichters, als Haupt- oder Seitenkampfrichter in einem Durchgang zu agieren, schließt nicht die Wahl des gleichen Kampfrichters als Haupt- oder Seitenkampfrichter in einem anderen Durchgang aus.

18. Alle Kampfrichter auf Welt- und internationalen Wettkämpfen sind wie folgt gekleidet:

Es ist vorgeschlagen, dass Kampfrichter ihre Nationalfarben tragen. Der Blazer muss das WPF - Kampfrichterabzeichen auf der linken Brust (Tasche) haben. Wenn nationale Farben nicht genutzt werden, werden Kampfrichter einheitlich wie folgt gekleidet:

Männer Dunkelblauer Blazer mit WPF - Kampfrichterabzeichen auf der linken Brust (Tasche) und graue Hose mit einem weißen Hemd und WPF - Kampfrichter – Krawatte. Schwarze Schuhe. Lässig gestylte Sporthosen bzw. Sportschuhe sind nicht erlaubt.

Frauen Genauso wie Männer. Jedoch sollten Frauen einen grauen Rock tragen.

Im Sommer sind Blazer wahlweise freigestellt. Im Winter können Blazer entfernt werden, wenn die Halle oder der Schauplatz zu warm ist. In diesem Fall sollten alle Kampfrichter ihre Blazer gleichmäßig tragen oder nicht tragen. Es ist vorzuziehen, dass auf den weißen Hemden WPF - Kampfrichterabzeichen auf der linken Brust (Tasche), in den Fällen wo Blazer nicht getragen werden, genäht wird.

19. WPF - Kampfrichter können ihren als Schiedsrichter fungieren Status nach Betrachtung ihrer Leistung und Fähigkeiten durch die Funktionäre des WPF verlieren.

9 WPF - WETTKAMPFFUNKTIONÄRE

1. Bei Weltmeisterschaften und internationalen Wettkämpfen werden WPF - Beamte ernannt, um in allen Aspekten des Wettkampfes zu präsidieren. Sie stellen sicher, dass die technischen Regeln richtig angewendet werden, erwägen und regeln auftretende Bitten, und beaufsichtigen im Allgemeinen den Wettkampf und das Richten der Kampfrichter. Drei solche Wettbewerbbeamten werden für Weltmeisterschaften ernannt, diese müssen aus mindestens drei unterschiedlichen Ländern sein; und drei für andere internationale Wettkämpfe, von denen mindestens zwei aus unterschiedlichen Ländern sein müssen. Ein Reservemitglied wird auch zur Funktion im Fall der Abwesenheit von einem der anderen ernannt.

2. Diese festgelegten Wettbewerbbeamten werden vor dem Wettkampf von den Beamten des WPF - dem Präsident, der Vizepräsident, dem General Sekretär, dem technischen Offizier und anderen festgesetzten Großfunktionären ernannt. Die Wettkampffunktionäre sollten da so viele der Funktionäre des WPF mit einschließen, wie möglich oder passend.

3. Bei Welt - und internationalen Meisterschaften müssen alle Wettkampffunktionäre WPF - Kampfrichter sein.

4. Während des Wettkampfes können die Wettkampffunktionäre, durch Mehrheitsentscheidung, jeden möglichen Kampfrichter ersetzen, dessen Entscheidungen, ihrer bewiesenen Meinung nach inkompetent ist. Der betroffene Kampfrichter bekommt eine Warnung von jeder möglichen Tätigkeit ausgeschlossen zu werden.

5. Wenn ein ernster Fehler beim Richten auftritt, das entgegen den technischen Regeln ist, können die Wettkampffunktionäre geeignete Schritte unternehmen, um den Fehler zu beheben. Sie können, in bestimmten Fällen der Notwendigkeit, die Entscheidungen der Kampfrichter überstimmen oder ändern und können, nach ihrem Ermessen, dem Heber einen Wiederholungsversuch bewilligen.

6. Die Wettkampffunktionäre sind an allen Durchgängen anwesend.

10 REKORDE

1. Auf jedem Wettkampf, die durch das WPF erkannt wird, werden Weltrekorde angenommen, vorausgesetzt dass:

a) Der Wettkampf muss WPF - Richtlinien gehorchen.

b) Rekorde werden nur bei internationalen und nationalen Meisterschaften unter WPF - Regeln registriert.

c) Der Heber, der einen Weltrekord einstellt oder bricht, muss ein gegenwärtiges Mitglied einer nationalen Vereinigung sein, die dem WPF angeschlossen ist, oder, direkt dem WPF angeschlossen sein, falls er / sie aus einem Land ist, das nicht mit einer nationalen Vereinigung organisiert wird, die dem WPF angeschlossen ist.

d) Mindestens zwei gegenwärtige WPF - Kampfrichter müssen den Versuch anerkennen und bürgen, dass alle Bedingungen am Wettkampf den technisch geforderten Standards und Verfahren entsprechen. Der dritte Kampfrichter muss mindestens ein gegenwärtiger nationaler Kampfrichter einer nationalen Vereinigung sein, die dem WPF angeschlossen ist.

e) Die Wettkampfausrüstung stimmt mit dem WPF - Regelwerk überein, alle gehobenen Gewichte sind genau notiert und in der, von den Kampfrichtern oder von den festgesetzten Wettbewerbbeamten überprüft zu werden.

f) Der Heber wurde korrekt vor dem Wettkampf abgewogen.

g) Die Waagen wurden durch eine anerkannte Prüfstelle innerhalb der letzten 6 Monate auf Genauigkeit zugelassen. Ein entsprechendes Prüfprotokoll muss, wenn es verlangt wird, vorgezeigt werden können.

h) Der Heberanzug und persönliche die Ausrüstung des Hebers stimmten mit den Regeln überein.

2. Eine Kopie des amtlichen Wettkampfprotokolls, unterzeichnet von den agierenden Kampfrichtern, muss zu der WPF - Zentralstelle innerhalb 2 Wochen des Datums des

Wettkampfes geschickt werden, in der die Rekorde eingestellt wurde. Für Altersklassen außer der offenen Klasse, muss das Alters von zu den richtenden WPF – Kampfrichter zufriedenstellend bewiesen sein und bezeugt werden. Wenn ein solcher Beweis nicht vorhanden war, als der Rekord aufgestellt wurde, ist es die Verantwortlichkeit des Hebers, einen solchen Beweis wie unter 6.10 beschrieben an die WPF - Zentralstelle zu schicken, bevor der Rekord bestätigt werden kann.

3. Wenn in irgendeinem Wettkampf, der durch den WPF anerkannt ist, ein Heber mit einem dritten Versuch erfolgreich ist, der bis maximal 20 Kilogramm unterhalb des gegenwärtigen Rekordes ist, kann der Heber um einen 4. Versuch bitten, der diesen Rekord übersteigt. Solch ein Versuch wird außerhalb des Wettkampfes registriert. Zusätzliche Versuche werden nicht erlaubt.

4. Nur die Heber, die wirklich am Wettkampf teilnehmen, können Rekorde versuchen.

5. Unter keinen Umständen wird dem Heber, der nicht am gesamten Wettkampf teilgenommen hat, erlaubt, Rekorde in einzelnen Versuchen zu versuchen.

6. Im Falle von zwei Hebern, die um das gleiche Gewicht für die Einstellung eines neuen Rekords bitten, hält der erste Heber, der mit dem Versuch folgt, den neuen Rekord. Der folgende Heber muss dieses Gewicht durch ein Minimum von 500 Gramm übersteigen. In diesem Falle bitten die zwei Heber um ein Gewicht außerhalb einer Mehrfachen von 2,5 Kilogramm für den ersten Versuch, und wenn der erste Heber mit seinem / ihren Versuch erfolgreich ist, kann der zweite Heber seinen / ihren Versuch um 500 Gramm höher nehmen, als er / sie um einen brechenden Versuch gebeten hat. Dieses gilt nicht als Änderung des Versuchs. Andernfalls können sie ihren Versuch zur folgenden niedrigeren Mehrfachen von 2,5 Kilogramm senken.

7. Rekorde sind nur für die Gewichtsklasse des Hebers gültig, die durch die Funktionäre bei der Abwaage festgestellt wurde.

8. Rekorde werden für die aktuelle Altersklasse des Hebers notiert, ohne Rücksicht auf die Altersklasse, in der der Athlet am Wettkampf konkurriert. Jedoch darf der Heber keinen Rekord außerhalb des Mehrfachen von 2,5 kg nehmen für eine Altersklasse, in der er nicht aktuell teilnimmt

9. Es gibt eine offizielle Aufzeichnung für das Total von den drei Disziplinen. Es wird abhängig von den folgenden zusätzlichen Bedingungen erkannt:

a) Ein Gesamtrekord ist die Summation der Werte der einzelnen besten Versuche. Er muss den gegenwärtigen Rekord um 2,5 Kilogramm übersteigen.

Ausnahme dieser Richtlinie ist:

Im Fall, in den ein Heber einen Rekord in einer einzelnen Disziplin außerhalb eines Mehrfachen von 2,5 Kilogramm einstellt, wird das tatsächliche angehobene Gewicht in Richtung zur Gesamtmasse notiert. Folglich muss der neue Gesamtrekord den gegenwärtigen um mindestens 500 Gramm übersteigen.

b) Versuche innerhalb der drei Versuche, die in Richtung zur Gesamtmenge zählen, sollten möglichst nicht außerhalb des Mehrfachen von 2,5 Kilogramm genommen werden, nur um

den Gesamtrekord einzustellen.

c) Keine vierten Versuche können im Gesamt umfasst werden.

10. Rekorde, die in einzelnen Disziplinen des Kraftdreikampfes gemacht werden, sind nur gültig, wenn der Heber ein Total in allen drei Disziplinen im Wettkampf erreicht.

11 Regeländerungen im Rückblick

Datum: Kurzbeschreibung

25.10.2002 Erneuerung bezüglich der Versammlung im Kongresstreffen 2002.

Seite 34: Weltrekorde können auf Nationalen Wettkämpfen gemacht werden, Regel 10.1 Unterpunkt (d), ist auch hier festgesetzt

17.11.2003 Erneuerung bezüglich der Versammlung im Kongresstreffen 2003.

Seite 20: Altersnachweis in Altersbeschränkten Klassen, Regel 6.10

25.11.2004 Erneuerung bezüglich der Versammlung im Kongresstreffen 2004.

Seite 4: Mindestalter der Teilnahme ist 15 Jahre, Regel 1.5.

Seite 4: Die Jugendklasse geht von 15 bis 19 Jahren, Regel 1.4.

Seite 10: Eine einige lederne Zungenschleife ist erlaubt, Regel 3.9.1 Unterpunkt (d).

Seite 6: Die Olympia – Gewichtheberhantel, für das Kreuzhaben, mit der Akzeptanz der peripheren maschinellen Markierung, fügt sich mit dem Standart als spezielle Hantel, Regel 2.2.1.

Seite 24: eine Sechste Person ist auf der Plattform erlaubt, die den Monolift oder ein entsprechendes Equivalent bedient, um dessen Arme zu bedienen, Regel 7.2.6

Seite 29: Regel 8.8 wurde gestrichen.

12.11.2009 Seite 10: Regel 3.6: Beinausschnitt

Seite 12: Regel 3.13.1 Gebrauch von Babypuder erlaubt

Seite 16: Regel 5.2.7 Zusatzsignal „Start“ – Beginn des Versuchs

Regeländerungen: November 2010 Bath England :

Seit der WM in Bath sind die Regeländerungen von 2009(Las Vegas) nicht mehr gültig das

heißt kein Startzeichen mehr beim Bankdrücken,

keine Beinausschnitte mehr bei den Brifles, kein Puder mehr beim Kreuzheben (der Stickist erlaubt)

Ausserdem dürfen Weltrekorde nur noch auf Weltmeisterschaften gemacht werden.

Jörg Rödiger ist wieder zweiter Präsi von der WPF.

Copyright (c) 2006 - 2014 by Powerlifting Association Germany <http://www.powerlifting-ag.de>