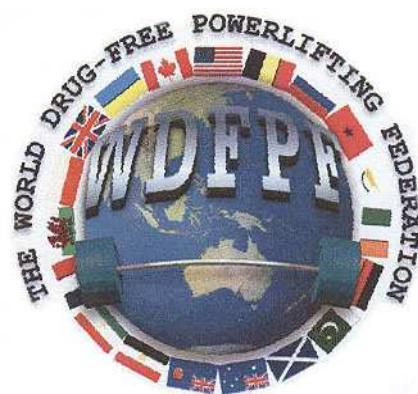


# Regelwerk 2012

## World Drug-Free Powerlifting Federation (WDFPF)

**Präsident:**

Wim Backelant  
Winkelstap 25  
B 2900 Schoten

**Vize-Präsidentin:**

Mariyana Marinova  
Heydeckerstrasse 37  
D 39104 Magdeburg

**Generalsekretärin:**

Yulia Segal  
10-201 Industrialny pr.  
RU 195426 St.Petersburg

**Kassenwart:**

George Trouillis  
Blue Rock House  
Shamrock Quay  
William Street  
Southampton E-  
GB SO14 5QL

## Telefon:

32-3645 1461

## E-mail:

[Wim.Backelant@telenet.be](mailto:Wim.Backelant@telenet.be)

## Telefon:

49-172 3412392

## E-mail:

[mariyana.marinova@wdfpf.co.uk](mailto:mariyana.marinova@wdfpf.co.uk)  
[mariyanamm@yahoo.com](mailto:mariyanamm@yahoo.com)

## Telefon:

7-921 3333201

## E-mail:

[yulia-segal@yandex.ru](mailto:yulia-segal@yandex.ru)

## Telefon:

07766-996361

## E-mail:

[george.trouillis@bluerocksystems.co.uk](mailto:george.trouillis@bluerocksystems.co.uk)



Übersetzung: Ingvild Bayer

Korrektor: NN

# Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	2
<b>Abbildungsverzeichnis</b>	5
<b>I. Allgemeine Regeln</b>	6
A. Mitgliedschaft	6
B. Kontinentale und regionale Liegen	8
C. Mitgliedschaft beim WDPF-Komitee	8
D. Weltkongress (Jahreshauptversammlung)	8
E. Registrierung	9
F. Kraftdreikampf-Veranstaltungen	9
G. Wettkampfbedingungen und Bedingungen für die Wettkampfteilnahme	9
H. Rekorde	11
I. Altersklassen	11
J. Körpergewichtsklassen	11
K. WDPF-Qualifikationstotal und Qualifikationsgesamtergebnis	12
L. Mannschaftspunkte für die besten Heber eines Landes	12
M. Antidoping-Kontrollen	12
N. Antidoping-Kontrollkomitee	15
<b>II. Wettkampfgeräte und Anforderungen</b>	15
A. Wettkampfplattform	15
B. Hantelstangen und Hantelscheiben	15
C. Verschlüsse	17
D. Kniebeugenständer	17
E. Drückerbank	17
F. Aufwärmbereich	18
G. Wertungsanlage	18
H. Waage	18
I. Gesundheits- und Sicherheitsmassnahmen	18
<b>III. Bekleidung und persönliche Ausrüstung</b>	18
A. Heberanzug	18
B. T-Shirt	20
C. Sportunterhosen	21
D. Socken	21
E. Stirnbänder	21
F. Gürtel	21
G. Schuhe	22
H. Bandagen	22
I. Medizinisches Pflaster (Wundpflaster)	23
J. Kontrolle der persönlichen Ausrüstung	23
K. Allgemeines	24
<b>IV. Die Kraftdreikampfdisziplinen und die Regeln für die Übungsausführung</b>	25
A. Die Kniebeuge	25

B.	Ursachen für ungültige Kniebeugen	26
C.	Das Bankdrücken	27
D.	Ursachen für ungültiges Bankdrücken	28
E.	Das Kreuzheben	28
F.	Ursachen für ungültiges Kreuzheben	29
G.	Einzelmeisterschaften	29
V.	<b>Abwiegen</b>	30
A.	Allgemeines	30
VI.	<b>Wettkampfablauf - Rundensystem</b>	31
A.	Allgemeines	31
B.	Gruppeneinteilung	33
VII.	<b>Wettkampfleitung</b>	34
A.	Verantwortliche Funktionäre	34
B.	Verantwortlichkeiten der beauftragten Funktionäre	35
C.	Personen, die sich auf der Wettkampflplattform befinden dürfen	36
D.	Richten der Ausrüstung auf der Wettkampflplattform	37
E.	Ausnahmen von der Heberreihenfolge	37
F.	Minimalste Gewichtssteigerungen zwischen zwei erfolgreichen Versuchen	37
G.	Ladefehler oder falsche Ansagen durch den Sprecher/Ansager	37
H.	Disqualifikation	38
I.	Unterstützung des Hebers durch den Helfer	38
J.	Disqualifikation des Hebers aufgrund des Zeitlimits für den Versuchsbeginn	38
K.	Verhaltensregeln bei Verletzungen	38
L.	Über das Blut übertragbare Infektionen	38
M.	Regelungen bei schlechtem Verhalten, das zur Disqualifikation führt	39
N.	Verfahren bei Protesten oder Beschwerden	39
O.	Pausen zwischen den Disziplinen	39
P.	Empfohlene zusätzliche Pausen zwischen den Versuchen	39
Q.	Mitteilung von Entscheidungen bei speziellen Problemen	39
VIII.	<b>Kampfrichter</b>	40
A.	Einteilung der Kampfrichter auf der Wettkampflplattform (Wettkampf)	40
B.	Aufgaben des Hauptkampfrichters	40
C.	Erforderliche Kommandos für die drei Disziplinen	40
D.	Bekanntgabe der Kampfrichterentscheidung auf der Wettkampflplattform	40
E.	Positionierung der Kampfrichter auf der Wettkampflplattform	40
F.	Verantwortlichkeiten der Kampfrichter vor dem Wettkampf	41
G.	Verantwortlichkeiten der Kampfrichter während des Wettkampfs	41
H.	Verhalten der Kampfrichter bei ungültigen Versuchen	41
I.	Verhalten bei einer unkorrekten Start- oder Hantelposition während der Kniebeuge	42
J.	Kommentare der Kampfrichter nach Versuchsende	42
K.	Verantwortlichkeiten der Kampfrichter nach dem Wettkampf	42
L.	Auswahl der Kampfrichter bei einem internationalen Wettkampf durch das Technische Komitee	42
M.	Siegerehrung	43
IX.	<b>Die Jury und das Technische Komitee</b>	43
A.	Die Jury	43

B. Das Technische Komitee der WDFPF	44
<b>X.     <b>Rekorde</b></b>	45
A. Internationale Rekorde	45
B. Vorschriften zum Aufstellen eines internationalen Rekords bei einem vierten Versuch	46

## **Abbildungsverzeichnis**

Abbildung 1: vorschriftsmässiger Kniebeugenanzug	19
Abbildung 2: vorschriftsmässiges T-Shirt	20
Abbildung 3: vorschriftsmässige und nicht vorschriftsmässige Sportunterhosen	21
Abbildung 4: vorschriftsmässige Abmessungen des Hebergürtels	22
Abbildung 5: Kniebeugentechnik	27
Abbildung 6: Kreuzhebentechnik	29
Abbildung 7: Versuchskartenmuster	32

## **I. Allgemeine Regeln**

### **A. Mitgliedschaft:**

1. Voraussetzung für die Mitgliedschaft nationaler Verbände bei der WDFPF ist, dass ihnen mindestens vier Mitglieder angehören, dass sie in ihrem eigenen Land einen Verband, der Dopingkontrollen durchführt, gegründet haben, dass sie das Regelwerk der WDFPF befolgen, dass sie eine Mitgliedschaftsgebühr von 100 Euro zahlen plus einem Euro pro Mitglied (jährlich zu entrichten vor dem WDFPF-Kongress, der jährlichen WDFPF- Generalversammlung oder am Kongresstag selbst) und dass sie von den bestehenden WDFPF-Mitgliedsnationen gewählt wurden.

Die laufenden WDFPF-Mitgliedschaftsgebühren werden beibehalten, bis eine nationale Gruppenmitgliedschaft von über 1000 WDFPF-Anträgen erreicht ist. Ab diesem Zeitpunkt kann die WDFPF eine Änderung der Zahlungsmodalitäten erwägen.

2. Der Euro ist die offizielle Währung der WDFPF.
3. Länder, die eine Mitgliedschaft bei der WDFPF beantragen, müssen den Nachweis erbringen, dass sie kurzfristige Antidopingkontrollen (innerhalb von 24 Stunden) auch während der wettkampffreien Zeit durchführen. Dieser Nachweis wird vor dem Beitritt durch das Ausfüllen der dafür vorgesehenen Formulare erbracht. Mitgliedsländern wird eine Frist von maximal drei Monaten gewährt, die mit dem Tag beginnt, an dem der Weltkongress stattfindet, ihre Antidopingkontrollen während der wettkampffreien Zeit für das folgende Wettkampfsjahr zu starten. Neuen Mitgliedsländern kann nach Ermessen der WDFPF eine zusätzliche Frist gewährt werden, innerhalb derer sie die Aufnahmebedingungen vollständig erfüllt haben müssen.
4. Voraussetzung für die Anerkennung der vollständigen WDFPF-Mitgliedschaft eines Landes ist, dass ein Meeting mit einem WDFPF-Vorstandsmitglied stattgefunden hat, das überprüft, ob die Mitgliedschaftsbedingungen von ihm akzeptiert und erfüllt worden sind inkl. des Antidopingkontrollprogramms.
5. Alle Länder, die eine neue WDFPF-Mitgliedschaft beantragen und alle Länder, die ihre Mitgliedschaft vor zwei oder mehr Jahren auslaufen liessen, müssen bei der WDFPF mindestens drei Monate vor einem WDFPF-Wettkampf ihrer Wahl registriert worden sein; während dieser Zeit müssen sie die Gesamtqualifikation erreichen. Jedes Land, das ausgetreten ist und sich als neuer nationaler Verband formiert hat, muss bei der WDFPF einen neuen Mitgliedschaftsantrag stellen.
6. Eine doppelte internationale Mitgliedschaft in nationalen Mitgliedsverbänden ist nicht erlaubt. Athleten, die an Wettkämpfen von Verbänden teilnehmen, die keine Antidopingkontrollen durchführen oder deren Kontrollen nicht den IOC/WADA Regeln entsprechen, werden nicht in die WDFPF aufgenommen.
7. Der Mitgliedschaftsantrag für jeden WDFPF-Verband muss eine Bestätigung beinhalten, dass bei allen WDFPF-Wettkämpfen bei mindestens 10 Prozent der Wettkampfteilnehmer Antidopingkontrollen durchgeführt werden mit Veröffentlichung der Namen und der Ergebnisse (positiv oder negativ).
8. Jeder nationale Verband, der der WDFPF angehört, muss durch ein internationales Vorstandsmitglied vertreten sein, das ein Wahlmitglied der WDFPF ist zusammen mit zwei weiteren Vertretern dieser Mitgliedsnation, die ebenfalls wahlberechtigt sind. Auf diese Weise wird jedes Land durch drei wahlberechtigte Mitglieder in der WDFPF vertreten.

9. Ausserhalb des WDFPF-Jahreskongresses kann auch per Briefwahl gewählt werden. Voraussetzung dafür ist, dass:
- a) Den Ländern zum Ausüben ihrer Wahlrechte die normale Antragsperiode zur Verfügung steht.
  - b) Nur Länder, die die ordnungsgemässe und vollständige WDFPF-Mitgliedschaft besitzen ihre Wahlrechte ausüben dürfen.
  - c) Dass Länder ihre Stimmzahl gemäss ihrer Vertretung im Kongress abgeben können, d. h. gemäss ihrem Status (drei Stimmen für die Vollmitgliedschaft eines nationalen Verbands und eine Stimme für ein Land, das unter die „einfache oder unter die Mindestregistrierung“ fällt.
  - d) Dass die Bedingungen für die Briefwahl durch die Mehrheitsentscheidung des WDFPF-Exekutivkomitees festgelegt werden und entsprechend erfolgen können, wenn sie eine der folgenden Kriterien erfüllt:
    1. Wenn es keine beschlussfähige Mehrheit im Kongress gibt.
    2. Wenn aufgrund von spezifischen Umständen die Entscheidung des Weltkomitees ausserhalb des Kongresses gefällt wird.
    3. Wenn festgelegt wurde, dass die Entscheidung die Meinungsmehrheit der Mitglieder widerspiegeln soll und nicht nur die der Kongressmehrheit.
10. Einzelvertretung oder Mindestrepräsentation eines Landes: Eine Einzelperson oder mehrere Einzelpersonen können jedes Jahr beantragen ein Land zu repräsentieren, das noch kein bestehendes WDFPF-Mitglied ist oder momentan nicht die Mindestanzahl von vier WDFPF-Mitgliedern aufweist, und zwar unter folgenden Bedingungen:
- a) *Einzelvertretung oder die Mindestrepräsentation eines Landes (Typ 1)* umfasst Heber, die einer ausländischen Nationalität angehören, in einem anderen Land (als ihre Nation) ihren Wohnsitz haben und die eine Mitgliedschaft bei einer Antidoping-Körperschaft in dem Land wünschen, in dem sie wohnen.
  - b) *Einzelvertretung oder Mindestrepräsentation eines Landes (Typ 2)* umfasst Heber, die in ihrem eigenen Land ihren Wohnsitz haben und die mangels einer Antidoping-Organisation in ihrem Land eine Mitgliedschaft bei einer Antidoping-Körperschaft eines benachbarten oder eines anderen Landes wünschen.
  - c) Eine Einzelperson, die unter der Einzelvertretung oder der Mindestrepräsentation eines Landes registriert wurde, muss aus praktischen Gründen prinzipiell für einen Antidopingtest verfügbar sein, der von den Funktionären einer Antidoping-Organisation durchgeführt wird, die eine vollständige WDFPF-Mitgliedschaft innehaben oder durch Funktionäre, die anderweitig von der WDFPF legalisiert sind.
  - d) Eine Einzelvertretung oder Mindestrepräsentation ist nur für Einzelpersonen in den Fällen möglich, in denen keine von der WDFPF anerkannte Körperschaft in dem Land vorhanden ist, das sie repräsentieren möchten.
  - e) Wenn ein Heber (oder mehrere Heber) ein Land repräsentiert (repräsentieren), in dem er (sie) normalerweise nicht wohnt (wohnen) und in dem eine von der WDFPF voll anerkannte Körperschaft nachträglich gegründet wurde, dann hat dort der Status der nationalen Organisation Vorrang.
  - f) Wenn eine Nation durch mehrere Heber vertreten wird, die unter die beiden Typen der Einzelvertretung und der Mindestrepräsentation fallen, dann wird die kombinierte „Nationalmannschaft“ den gleichen Regeln unterworfen, die für die Mannschaftsbildung gelten – wie für jede der WDFPF zugehörigen Nationalmannschaft. In Streitfällen wird das WDFPF-Exekutivkomitee als Hauptschiedsrichter agieren.

- g) Eine Einzelperson oder Einzelpersonen, der/die die Berechtigung beantragt/beantragen, ein Land zu vertreten, das nicht die Mindestanzahl von vier Mitgliedern erfüllt, wird ein Wahlvertreter bewilligt und er muss/sie müssen alle WDFPF-Regeln und Satzungen befolgen, wobei er/sie die erforderlichen Gebühren für die Mitgliedschaft und die Wettkampfteilnahme zahlen muss/müssen. Dieses Land muss jedes Jahr einen Antrag auf Verlängerung der Jahresmitgliedschaft stellen.
- h) Der Bürger eines Landes kann im laufenden Jahr frei wählen, für welches Land er heben will, solange der Heber die Regeln erfüllt, die die Bürgerschaft dieses Landes betreffen.

#### **B. Kontinentale und regionale Liegen:**

Voraussetzung für die Bewilligung durch das WDFPF-Exekutivkomitee und die Unterzeichnung durch den WDFPF-Kongress ist, dass die WDFPF die Bildung einer kontinentalen, regionalen Föderation oder Liegen zur Förderung der WDFPF-Aktivität akzeptiert, die folgenden Bedingungen unterliegt:

1. Dass diese Unterabteilungen der WDFPF in allen Fällen das WDFPF-Regelwerk erfüllen.
2. Dass die Aktivitäten solcher Unterabteilungen nicht gegen die Interessen der WDFPF im Allgemeinen und im Besonderen verstossen.
3. Dass jedes Land, das solche Unterabteilungen bildet, zuvor als verbürgtes und ordentliches WDFPF-Mitglied regulär aufgenommen wurde (d. h. es hat die Bedingungen für eine WDFPF-Mitgliedschaft als „ehrenhafte“ Nation erfüllt).
4. Die Mitgliedschaftsanträge für die WDFPF müssen beim Hauptsekretär formgemäss gestellt werden und so detailliert wie das WDFPF-Komitee es für erforderlich hält, und sie sollten eine Begründung für die Wählbarkeit des Landes enthalten, das die Mitgliedschaft beantragt. Das WDFPF-Komitee kann jede Person oder Organisation damit beauftragen, die Authentizität des genannten Antrags zu überprüfen.
5. Die WDFPF als Antidoping-Organisation basiert auf dem gegenseitigen Vertrauen der Mitgliedsländer. Es muss in der Verantwortlichkeit aller beteiligten nationalen Körperschaften liegen, dass die Atmosphäre des gegenseitigen Vertrauens gefördert wird, in dem alle Informationen, die sich auf das Durchführen und die Problematik von Dopingkontrollen beziehen, sowie jegliche Details von politischen Entscheidungen, die von Bedeutung für die anderen Mitgliedsländer sein können, bekannt gegeben werden.

#### **C. Mitgliedschaft beim WDFPF-Komitee:**

Das WDFPF-Komitee sollte aus Wahlberechtigten eines jeden Mitgliedslands zusammengesetzt sein gemäss den vier WDFPF-Exekutivfunktionären (Präsident, Vizepräsident, Schatzmeister und Generalsekretär). Ein Funktionär repräsentiert sein Land und sollte diese Nation der Mitgliedschaft enthoben werden, hat der Funktionär die Option als Einzelperson die WDFPF-Mitgliedschaft zu beantragen.

#### **D. Weltkongress (Jahreshauptversammlung):**

Der WDFPF-Weltkongress (Jahreshauptversammlung) findet zum gleichen Zeitpunkt statt, an dem die offene WDFPF-Weltmeisterschaft im Kraftdreikampf ausgetragen wird. Wählen dürfen bei dieser Versammlung nur die vier WDFPF-Exekutivvertreter, die drei Wahlvertreter eines jeden Mitgliedslands und ein Wahlrepräsentant der unter die „Einzelvertretung oder Mindestrepräsentation“ fallenden Mitgliedsländer. Die Versammlungen werden gemäss den



„Roberts Rules of Order“ durchgeführt. Regeländerungen, die während des Weltkongresses festgelegt wurden, werden ab dem 1. Januar des darauffolgenden Jahres gültig.

#### **E. Registrierung:**

Eine Registrierung oder Identifizierung wird von allen Athleten der Mitgliedsländer gefordert, die an den von der WDFPF anerkannten Meisterschaften teilnehmen. Eine aktuelle und vollständige Liste der Athleten/Wettkämpfer und Funktionäre, die über die individuellen Mitgliedsländer registriert sind, muss jährlich mit dem WDFPF-Generalsekretär und Schatzmeister abgestimmt sein.

#### **F. Kraftdreikampf-Veranstaltungen:**

Die WDFPF erkennt folgende Disziplinen innerhalb der \*„Equipped“ und der \*\*„Unequipped“-Abteilungen an, die, wenn sie zusammen ausgeführt werden, bei allen Wettkämpfen in der gleichen Reihenfolge gemäss den WDFPF-Regeln stattfinden müssen:

1. Kniebeugen
2. Bankdrücken
3. Kreuzheben
4. Das Total: Bestes offizielles Gesamtergebnis einer gültigen Kniebeuge, des Bankdrückens und des Kreuzhebens. Ein Rekordversuch, der nicht das Vielfache von 2,5 kg ist, wird als gültiger Versuch anerkannt, aber nicht zum Total hinzugezählt, sondern zum nächsten Vielfachen von 2,5 kg abgerundet. Ein vierter Versuch wird auch nicht zum Total hinzugerechnet.

\*Equipped-Abteilung. Erlaubt sind unterstützende einlagige Anzüge, Knie- und Handgelenksbandagen, ein Bankdrückhemd und ein Kraftdreikampfgürtel (siehe unter Wettkampfkleidung und spezifische persönliche Ausrüstung).

\*\*Unequipped-Abteilung: unterstützendes Material ist auf den Kraftdreikampfgürtel und Handgelenksbandagen limitiert, beide müssen den Bestimmungen des Regelwerks entsprechen (siehe unter Wettkampfkleidung und spezifische persönliche Ausrüstung).

#### **G. Wettkampfbedingungen und Bedingungen für die Wettkampfteilnahme:**

Die WDFPF leitet und genehmigt über ihre Mitgliederländer die jährlichen internationalen Meisterschaften, die unten stehend aufgeführt und für die 100 Euro an Gebühren zu entrichten sind. Die Gebühren sollten zusammen mit dem ausgefüllten Berechtigungsformular nicht später als drei Monate nach der Ausschreibung eingegangen sein. Wenn beide Abteilungen (unequipped und equipped) teilnehmen, dann startet die Unequipped-Abteilung zuerst.

1. Weltmeisterschaften im Kraftdreikampf (Männer/Frauen), offen und alle Kategorien und Gewichtsklassen.
2. Europameisterschaften im Kraftdreikampf (Männer/Frauen), offen und alle Kategorien und Gewichtsklassen.
3. Regionalmeisterschaften im Kraftdreikampf (Männer/Frauen), offen und alle Kategorien und Gewichtsklassen.

4. Internationale Kraftdreikampfwettkämpfe (Männer/Frauen), Meisterschaften usw., offen und alle Kategorien und Gewichtsklassen (bei gleichen Bedingungen wie für internationale Meisterschaften). Sie unterliegen der Genehmigung der WDFPF.
5. Wie oben 1 bis 4, aber Wettkämpfe in Einzeldisziplinen (Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben).
6. Highland Games, Strongmen/Strongwomen-Wettkämpfe innerhalb der WDFPF Mitgliedsländer.

Die offenen Weltmeisterschaften im Kraftdreikampf (Männer/Frauen) finden jährlich im Oktober oder November statt. Alle neuen Mitglieder eines Landes müssen sich über ihre nationalen Organisationen spätestens drei Monate vor dem WDFPF-Wettkampf ihrer Wahl registrieren.

Will man z. B. in diesem Jahr starten, so muss die Weltmeisterschaft in den Einzeldisziplinen für Mai oder Juni geplant werden. Alle neuen Mitglieder eines Landes müssen sich über ihre nationalen Organisationen spätestens drei Monate vor dem WDFPF-Wettkampf ihrer Wahl registrieren. Nur WDFPF-Mitgliedsnationen und/oder Einzelpersonen können an von der WDFPF anerkannten Wettkämpfen teilnehmen.

Der Leiter der internationalen Kraftdreikampf-Meisterschaften sollte den Wettkampf so terminieren, dass er drei Tage dauert und der WDFPF-Kongress am Freitag beginnt. Die Gruppierung der Unequipped- und Equipped-Abteilungen des Wettkampfs werden nach dem Ermessen des Wettkampfleiters geplant, wobei die Unequipped-Abteilung als erstes starten muss.

Jedes Land kann nur alle fünf Jahre die gleiche internationale Meisterschaft ausrichten. Nur wenn keine Organisatoren auf dem Kongress sind, wird diese 5-Jahres Regel ein Jahr vor der Veranstaltung nicht angewandt.

Informationen zur Ausschreibung: Alle Kongressorganisatoren müssen die Anmeldegebühren und die Hotels inkl. Kosten bekannt geben. Wenn die Kosten bekanntgegeben worden sind, dürfen diese nicht mehr geändert werden (mit Ausnahme von Steueranpassungen).

Für alle WDFPF-Meisterschaften ist es erforderlich, dass jeder Athlet ein Anmeldeformular ausfüllt, das zuvor zum Sekretär des jeweiligen Landes gesandt wurde inkl. der Anmeldegebühren, um die Mitgliedschaft und die Qualifikation für den Wettkampf zu überprüfen.

Heber aus Europa müssen ihre Zahlungen in Euro tätigen. Wenn die Währung eines Landes kein Euro ist, muss der Heber den Betrag entsprechend den Anmeldegebühren für die Meisterschaft per Scheck oder Zahlungsanweisung in der jeweiligen Nationalwährung zusenden. Jeder nationale Verband muss die Anmeldegebühren sammeln und diese dem Wettkampfleiter zukommen lassen. Während der Registrierung am Wettkampfort können die Heber, die Schecks oder Zahlungsanweisungen geschickt haben, diese in den korrekten Betrag der Fremdwährung eintauschen.

Die Wettkampfleiter müssen alle Anmeldeformulare für die Meisterschaften bis spätestens zwei Wochen vor der Meisterschaft erhalten haben, eine Kopie der Wettkämpferliste von jedem Land muss zum WDFPF-Exekutivkomitee geschickt werden.

Länder, die eine offene Meisterschaft organisieren und internationale Rekorde für sich beanspruchen, müssen:

1. Die internationalen Regeln wie sie für europäische Meisterschaften und Weltmeisterschaften gelten, befolgen.
2. Mindestens drei Kampfrichter aus drei verschiedenen Ländern stellen.
3. Einladungen an alle Mitgliedsländer verschickt haben.
4. Wenn mehr als 50 Athleten teilnehmen, muss eine Genehmigungsgebühr von 100 Euro an die WDFPF gezahlt werden.

Jeder Gastgeber, der auf einer WDFPF-Veranstaltung heben möchte oder auf einer Veranstaltung eines Mitgliedlands der WDFPF, muss zuvor über seine Landesvertretung registriert worden sein.

#### **H. Rekorde:**

Die WDFPF erkennt an und registriert Welt-, Europa- und Landesrekorde im Kraftdreikampf, d. h. das Kraftdreikampf-Total und alle Rekorde für Einzeldisziplinen der Equipped- und Unequipped-Abteilungen für männliche und weibliche Wettkämpfer innerhalb aller Altersklassen und Gewichtsklassen, wie sie unter I und J beschrieben sind.

##### **I. Altersklassen** (alle ausser unter 1, sind klassenbezogen):

Wettkampfheben ist auf Heber beschränkt, die 14 Jahre oder älter sind. Die Heber werden in Altersklassen eingeteilt gemäss ihrem Alter, das sie am Tag des Wettkampfes haben. (Wo es eine Altersgrenze für den Heber gibt, da muss dieser das festgesetzte Alter am Wettkampftag erreicht haben).

1. Offene Meisterschaft: Ab dem 14. Lebensjahr (keine Klasseneinschränkung ist anzuwenden).
2. Jugend: T 1 von 14 bis 15 Jahren; T 2 von 16 bis 17 Jahren; T 3 von 18 bis 19 Jahren
3. Junioren: Von 20 bis 23 Jahren
4. Senioren/Masters: Von 40 bis 44 Jahren, 45 bis 49 Jahren, in 5 Jahresabständen ohne Begrenzung weiter fortlaufend.
5. Polizei/Feuerwehr/Militär: begrenzt auf Vollzeit-Beschäftigte, Offene Altersgruppe (ab 14 Jahren)

##### **Preise:**

Sind bei Welt- und Europameisterschaften für die Plätze 1 – 2 – 3 in jeder Gewichts- und Altersklasse zu vergeben.

Trophäen für die besten Heber bei Einzelmeisterschaften in der Kniebeuge, dem Bankdrücken und für das Kreuzheben, unequippend und equipped, Frauen und Männer (12 Trophäen)

Trophäen für die besten Heber bei KDK-Meisterschaften, unequipped und equipped, Frauen und Männer (4 Trophäen)

Trophäe für das beste Land (mindestens 1 Trophäe)

Andere Trophäen sind nicht zugelassen.

#### **J. Körpergewichtsklassen:**

(Abb. s. u.)

**. BODYWEIGHT CLASSES:**

1. Men:

52.0 kg Class	up to	52.0 kg
56.0 kg Class	From	52.01 kg to 56.0 kg
60.0 kg Class	From	56.01 kg to 60.0 kg
67.5 kg Class	From	60.01 kg to 67.5 kg
75.0 kg Class	From	67.51 kg to 75.0 kg
82.5 kg Class	From	75.01 kg to 82.5 kg
90.0 kg Class	from	82.51 kg to 90.0 kg
100.0 kg Class	From	90.01 kg to 100.0 kg
110.0 kg Class	From	100.01 kg to 110.0 kg
125.0 kg Class	From	110.01 kg to 125.0 kg
145.0 kg Class	From	125.01 kg to 145.0 kg (Amd. 1990 AGM)
+145.0 kg Class	From	145.01 kg to unlimited (Amd. 1990 AGM)

2. Women:

44.0 kg Class	up to	44.0 kg
47.5 kg Class	from	44.01 kg to 47.5 kg
50.5 kg Class	from	47.51 kg to 50.5 kg
53.0 kg Class	from	50.51 kg to 53.0 kg
55.5 kg Class	from	53.01 kg to 55.5 kg
58.5 kg Class	from	55.51 kg to 58.5 kg
63.0 kg Class	from	58.51,51 kg to 63.0 kg
70.0 kg Class	from	63.01 kg to 70.0 kg
80.0 kg Class	from	70.01 kg to 80.0 kg
90.0 kg Class	from	80.01 kg to 90.0 kg (Amd. 1990 AGM)
+90.0 kg Class	from	90.01 kg to unlimited (Amd. 1990 AGM)

**K. WDFPF-Qualifikationstotal** für Kraftdreikampf-Weltmeisterschaften und **Qualifikationsgesamtergebnis** für Einzeldisziplin-Weltmeisterschaften: WDFPF-Qualifikationstotal und Gesamtergebnis gelten nur bei Weltmeisterschaften.

**L. Mannschaftspunkte für die besten Heber eines Landes:**

Neue Berechnungsformel für die Vergabe von Mannschaftspunkten für die besten Heber eines Landes. Punkte werden bei der Gesamtplatzierung nur für die 10 besten Athleten innerhalb einer Gewichtsklasse vergeben.

Heber, die den ersten Platz erzielen, erhalten 12 Mannschaftspunkte;  
für den zweiten Platz gibt es 9 Punkte;  
für den dritten Platz 8 Punkte;  
für den vierten Platz 7 Punkte;  
für den fünften Platz 6 Punkte;  
für den sechsten Platz 5 Punkte;  
für den siebten Platz 4 Punkte;  
für den achten Platz 3 Punkte;  
für den neunten Platz 2 Punkte;  
für den zehnten Platz 1 Punkt.

**M. Antidoping-Kontrollen:**

1. Während der Antidopingkontrolle müssen mindestens zwei offizielle WDFPF-Verantwortliche anwesend sein.
2. Alle Mitgliedsländer müssen der sofortigen oder sehr kurzfristigen Kontrolle von Athleten, die voraussichtlich an internationalen Wettkämpfen teilnehmen werden, während der wettkampffreien Zeit zustimmen.

3. Für die Auswahl der Athleten zum Antidopingtest während der wettkampffreien Zeit ist normalerweise die Verbandsleitung des jeweiligen Landes verantwortlich, diese muss alle Kriterien inkl. Verdächtigungen berücksichtigen.
4. Stichprobenkontrollen: Die WDFPF behält sich das Recht vor, über ihre Funktionäre die Kandidaten für den Antidopingtest aus den Mitgliedsländern auszuwählen. Jedes Mitglied, das vermutet, dass ein Heber eines anderen Landes Drogen nimmt, kann den WDFPF-Präsidenten darüber informieren und der kann wiederum das Exekutivkomitee informieren. Wenn das Exekutivkomitee vermutet, dass die Beschwerde rechtmässig ist, dann wird der Generalsekretär die Körperschaft des Landes informieren und sie auffordern, einen Antidopingtest bei dem Verdächtigen durchzuführen.
5. Antidopingkontrollen sind bei allen internationalen Meisterschaften zwingend vorgesehen. Wenn möglich, sollten mindestens 20 Prozent der Wettkämpfer dafür ausgewählt werden – wobei ein Minimum von 10 Prozent getestet werden muss. Die Kosten für den Mindestumfang an erforderlichen Tests werden von dem Gastland getragen inkl. der Kosten für zusätzliche Kontrollen, die von der WDFPF für notwendig erachtet werden.
6. Es muss für WDFPF-Funktionäre und/oder für andere von der WDFPF beauftragte Antidoping-Kommissionen möglich sein, bei jedem Heber auf von der WDFPF genehmigten Veranstaltungen und nationalen Meisterschaften, bei denen Rekordversuche geltend gemacht werden können, Stichprobenkontrollen durchzuführen, wenn man dies für notwendig hält. Wenn erforderlich, kann auch nach dem Zufallsprinzip vorgegangen werden. Wenn die Heber für die Stichprobenauswahl bestimmt worden sind, dann kann die Auswahl gemäss einem Kriterium oder allen der folgenden Kriterien erfolgen: Leistungsumfang, Leistungsverbesserung, Verhalten, Auftreten, nach Gerüchten oder von Hörensagen. Aus diesem Grund fordert die WDFPF jedes Körperschaftsmitglied eines Landes auf, Mitgliedschaftsaufnahmeverfahren anzuwenden, die die Wettkampfteilnehmer dazu verpflichtet, per Unterschrift allen WDFPF-Regeln, die die Antidopingkontrollen betreffen, zuzustimmen und sie zu unterstützen.
7. Das Testen der Proben von internationalen Meisterschaften wird normalerweise in Labors durchgeführt, die von der Welt-Antidoping-Agentur (WADA) anerkannt sind. Wenn ein Land oder mehrere Länder die Dienste von einem anerkannten WADA-Labor nicht in Anspruch nehmen können, ist es möglich, dass andere Labors in mehrheitlichem Einverständnis mit den anderen Mitgliedsländern akzeptiert werden.
8. Der angestrebte drogenfreie Zeitraum beträgt seit 1991 fünf Jahre. Alle der WDFPF zugehörigen Nationalverbände sind aufgefordert, sich diesem drogenfreien Fünfjahreszeitraum anzunähern.
9. Verbotene Substanzen: Die WDFPF verwendet die WADA/IOC-Liste verbotener Substanzen als Richtlinie, behält sich aber das Recht vor, zu dieser Liste jede Droge hinzuzufügen, von der angenommen wird, dass sie leistungssteigernd ist. Genauso behält sich die WDFPF das Recht vor, jede Substanz von der Liste zu entfernen, von der angenommen wird, dass sie keine Auswirkung auf die Kraftdreikampfleistung hat.
10. Für die Kontrolle der Heber während der wettkampffreien Zeit können die Mitgliedsländer festlegen, dass eine reduzierte Liste verbotener Substanzen verwendet wird (z. B. nur Anabolika).
11. Das Verfahren der Antidopingkontrollen wird jedem Mitgliedsland als eigene interne Angelegenheit überlassen. (Dies soll dazu dienen, den Gebrauch eines Lügendetektors oder anderer Testmethoden bei bestimmten Ländern zusätzlich zu den von der WDFPF vorgeschriebenen Urintests zuzulassen).

12. Jedes Mitgliedsland muss den Nachweis eines regelmässigen Testverfahrens (OCT) während der wettkampffreien Zeit erbringen. Jedes Mitgliedsland ist verpflichtet dem Antidopingtest-Funktionär und dem WDFPF-Exekutivkomitee Bericht zu erstatten, spätestens fünf Tage nachdem der Test durchgeführt wurde, andernfalls wird das Disziplinarkomitee entsprechende Massnahmen einleiten. Die fortlaufende Dokumentation der Laborergebnisse von den individuellen Tests während der wettkampffreien Zeit muss zum Schriftführer des Antidopingkomitees gesandt werden, bei Bedarf auch, wann sie aufgenommen wurden. Die Ergebnisse werden protokolliert und zu allen nationalen Leitern der Nationalverbände weitergeleitet. Zusätzlich muss jedes Mitgliedsland jährlich der AGM die Kopien dieser fortlaufenden Dokumentation mit den Laborergebnissen von allen Hebern, die mit dieser Methode seit dem letzten Weltkongress getestet wurden, vorlegen. Jedes Land, das sich dieser Regel widersetzt, wird sofort der WDFPF-Zugehörigkeit bis auf Widerruf enthoben.
13. Sanktionen: Positive Antidopingtest-Ergebnisse oder die Verweigerung eines Tests bei einem von der WDFPF genehmigten Wettkampfs, bei einem genehmigten nationalen Wettkampf oder die Verweigerung eines Tests während der wettkampffreien Zeit hat den Ausschluss von allen weiteren WDFPF-Wettkämpfen auf Lebenszeit zur Folge sowie die rückwirkende Aberkennung aller WDFPF-Titel und -Rekorde. Der Ausschluss auf Lebenszeit bezieht sich auf die natürliche Lebenszeit eines Menschen.
14. Für alle der WDFPF zugehörigen Nationalverbände ist es verpflichtend, die Methode des automatischen Ausschlusses auf Lebenszeit im Falle positiver Antidopingtestergebnisse (anabole Steroide) oder bei bestätigten Verweigerungen anzuwenden.
15. Die WDFPF erkennt Beta-Blocker als medizinische Verschreibung an. Positive Ephedrin-Ergebnisse werden folglich nicht als Drogenmissbrauch angesehen, der zu einem automatischen Ausschluss auf Lebenszeit führt. Aber jeder Nachweis von Ephedrin bei einem Drogentest hat den Verlust der bisherigen Titel und Rekorde zur Folge. Das Weltkomitee legt das Strafmass nach folgenden Kriterien fest:
  - a) Bei bis zu 10 ppm erfolgt eine Verwarnung.
  - b) Bei über 10 ppm erfolgt ein zweijähriger Ausschluss (und die Aberkennung aller bisherigen Titel, Platzierungen und Rekorde, wenn das Ergebnis auf einem Test während der Wettkämpfe basiert).
  - c) Ein zweites positives Ephedrin-Testergebnis bewirkt den lebenslangen Ausschluss von jeglicher WDFPF- Zugehörigkeit.
16. Jeder, der des Verkaufs, Gebrauchs oder des Schmuggels von leistungssteigernden Drogen durch einen Gerichtshof überführt oder der während eines Drogentests positiv getestet wurde, wird von der Teilnahme an WDFPF-Wettkämpfen ausgeschlossen.
17. Gemäss der Entscheidung des Weltkomitees kann unter aussergewöhnlichen Umständen ein positives Testergebnis, das von einer Substanz herrührt, die auf der WADA/IOC-Verbotsliste steht, nicht als Drogenmissbrauch gewertet werden.
18. Die Detailergebnisse des Drogenmissbrauchs inkl. der Anzahl der Drogentests, die während den WDFPF-Meisterschaften durchgeführt wurden, werden mit Namen, Drogenangabe, Ausschlusszeit aufgrund des Missbrauchsergebnisses auf der WDFPF-Webseite publiziert und auf der WDFPF-Ausschlussliste, die an die Wettkampfleiter gesandt wird, aufgeführt.
19. Wenn Athleten bei nationalen oder internationalen Verbänden Antidopingkontrollen gemäss der WDFPF-Antidopingkontrollvorschriften nicht bestehen, werden sie in der WDFPF-Ausschlussliste aufgeführt.

20. Die Namen der Heber, die Antidopingkontrollen bei nationalen und internationalen Verbänden nicht bestanden haben, werden seit 1990 in der WDFPF-Ausschlussliste aufgeführt.

#### **N. Antidoping-Kontrollkomitee:**

1. Das Antidoping-Kontrollkomitee muss ehrenamtlich ernannt oder gewählt werden. Ihm müssen mindestens drei verschiedene Ländern angehören.
2. Folgende Aufgaben hat das Antidoping-Kontrollkomitee zu erfüllen:
  - a) Die Verfahrensregelung bei positiven Antidoping-Testergebnissen, die jedes Mitgliedsland befolgen muss.
  - b) Das Festlegen eines empfohlenen Zeitraums für die Antidopingtests während der wettkampffreien Zeit (die Antidopingtests während der wettkampffreien Zeit sollten vier bis sechs Wochen vor einer nationalen Meisterschaft oder WDFPF-Weltmeisterschaft stattfinden).
  - c) Das Überprüfen von Sanktionsmöglichkeiten bei positiven Antidopingtests, die auf Stimulanzien basieren.
3. Das WDFPF-Exekutivkomitee kann beglaubigte Antidopingbeauftragte oder Kommissionen bestimmen, um im Interesse der WDFPF in jedem Land der Welt Antidopingkontrollen und Hebertests durchzuführen.

## **II. Wettkampfgeräte und Anforderungen**

### **A. Wettkampfplattform:**

1. Alle Disziplinen werden auf einer Wettkampfplattform ausgetragen, die mindestens 2,5 m breit und 2,5 m lang und maximal 4,0 m breit und 4,0 m lang sein sollte. Die Oberfläche der Plattform muss eben, fest, rutschfest und sie darf nicht höher als 10 cm sein, gemessen vom Boden aus, auf dem sie liegt.
2. Die Oberfläche der Wettkampfplattform sollte mit einem genehmigten rutschfesten Material bezogen sein. Nicht verlegte Gummimatten oder ähnliche Auflagematerialien sind nicht erlaubt. Es dürfen keine Hilfsstoffe aufgebracht werden oder Einlagen eingearbeitet sein, weder in die Plattform selbst noch auf ihrer Oberfläche.

### **B. Hantelstangen und Hantelscheiben:**

1. Bei allen Kraftdreikampf-Wettkämpfen, die nach den Regeln der WDFPF ausgetragen werden, dürfen nur Hantelscheiben verwendet werden, die in Kilogramm geeicht sind. Der Gebrauch von Scheiben, die diese Anforderungen nicht korrekt erfüllen, macht den gesamten Wettkampf und die dort aufgestellten Rekorde ungültig. Nur Hantelstangen und Scheiben, die diese Anforderungen erfüllen, dürfen während des gesamten Wettkampfs und für alle Disziplinen eingesetzt werden. Nur für das Kreuzheben kann eine andere Hantelstange ohne zentrale Rändelung verwendet werden. Hantelstangen dürfen während eines Wettkampfes nicht ausgetauscht werden, es sei denn, ein Kampfrichter stellt fest, dass diese verbogen oder in anderer Weise beschädigt sind. Hantelstangen, die auf internationalen Meisterschaften verwendet werden, dürfen nicht innerhalb der Manschetten verchromt sein.
2. Die Hantelstange muss gerade, gut gerändelt und mit Rillen versehen sein. Sie sollte folgende Abmessungen haben:

- a) Ihre Gesamtlänge darf 2,20 m nicht überschreiten.
  - b) Der Abstand zwischen den Manschetten darf nicht grösser als 1,32 m und nicht kleiner als 1,31 m sein.
  - c) Der Durchmesser der Hantelstange darf nicht grösser als 29 mm und nicht kleiner als 28 mm sein.
  - d) Das Gewicht der Hantelstange mit Verschlüssen beträgt 25 kg, plus oder minus 0,25 Prozent des Gewichts.
  - e) Der Durchmesser der Scheibenaufsteckbuchsen beträgt 50 bis 52 mm.
  - f) Die Hantelstange muss maschinelle Markierungen haben oder mit Klebeband so markiert sein, dass ein Abstand von 81 cm abgeklebt ist.
3. Die Hantelscheiben sollten folgenden Anforderungen entsprechen:
- a) Alle Scheiben, die auf internationalen Wettkämpfen benutzt werden, dürfen maximal um 0,25 Prozent von dem auf ihnen angegebenen Gewicht abweichen.
  - b) Die Bohrung in der Mitte der Hantelscheiben darf maximal 53 mm und minimal 51 mm betragen.
4. Die Hantelscheiben müssen im folgenden Gewichtsbereich liegen:

1.25 kg =	from	1.246875 to 1.253125 kg
2.50 kg =	from	2.49375 to 2.50625 kg
5.00 kg =	from	4.9875 to 5.0125 kg
10.00 kg =	from	9.975 to 10.025 kg
15.00 kg =	from	14.9625 to 15.0375 kg
20.00 kg =	from	19.95 to 20.05 kg
25.00 kg =	from	24.9375 to 25.0625 kg
45.00 kg =	from	44.8875 to 45.1125 kg
50.00 kg =	from	49.875 to 50.125 kg

5. Zum Aufstellen eines Rekords können leichtere Hantelscheiben verwendet werden, um ein Gewicht zu erreichen, das mindestens um 500 Gramm höher als der bestehende Rekord ist. Sie müssen im folgenden Gewichtsbereich liegen:

0,25 kg = von 0,249375 bis 0,250625 kg

0,50 kg = von 0,49875 bis 0,50125 kg

6. Hantelscheiben, die 25 kg und mehr wiegen, dürfen nicht dicker als 6 cm sein. Scheiben, die 20 kg wiegen und die dicker als 3 cm sind, können nur als ein Paar für die Bestückung einer vorgegebenen Last verwendet werden. Es dürfen keine Scheiben zum Einsatz kommen, die dicker als 6 cm sind.
7. Die Hantelscheiben (aus Gummi oder Eisen) müssen folgender Farbkodierung entsprechen:
- 10 kg und darunter = beliebige Farbe möglich
  - 15 kg = gelb, schwarz oder silbern
  - 20 kg = blau oder schwarz
  - 25 kg = rot
  - 45 kg = golden
  - 50 kg = grün



8. Auf allen Hantelscheiben muss die jeweilige Gewichtsangabe klar und deutlich ausgewiesen sein; sie müssen so auf die Hantelstange gesteckt werden, dass das Hantelgewicht von innen nach aussen abnimmt und die Kampfrichter die Gewichtsangabe auf jeder Scheibe lesen können.
9. Die erste und schwerste Hantelscheibe muss so auf die Hantelstange gesteckt werden, dass ihre beschriftete Seite nach innen zeigt und bei den übrigen Scheiben nach aussen.
10. Der Durchmesser der grössten Hantelscheibe darf nicht grösser als 45 cm sein.
11. Bei internationalen Meisterschaften müssen mindestens 225 kg in der nächstliegenden Gewichtskombination auf jeder Wettkampflplattform vorhanden sein:

8 x 25 kg Scheiben

2 x 50 kg Scheiben und 6 x 25 kg Scheiben

4 x 50 kg Scheiben und 2 x 25 kg Scheiben

#### **C. Verschlüsse:**

1. Müssen bei einem Wettkampf immer verwendet werden.
2. Müssen jeweils 2,5 kg wiegen, plus oder minus 0,25 Prozent.

#### **D. Kniebeugenständer:**

1. Der Kniebeugenständer muss solide konstruiert sein und ein Maximum an Stabilität bieten. Die Konstruktion muss so gebaut sein, dass sie den Heber oder die Scheibenstecker nicht behindert. Sie kann aus einem Stück sein oder aus zwei einzelnen Ständern bestehen, die die Hantel in einer horizontalen Lage halten.
2. Der Kniebeugenständer sollte so konstruiert sein, dass man eine Mindesthöhe von 1,30 m und eine Maximalhöhe von 1,70 m in Abständen von 5 cm einstellen kann.
3. Alle hydraulischen Ständer müssen über eine Sicherungsmöglichkeit mit Stiften für die jeweils verlangte Höheneinstellung verfügen.

#### **E. Drückerbank:**

Die Bank muss solide konstruiert sein und ein Maximum an Stabilität bieten sowie folgenden Abmessungen entsprechen:

1. Länge der Bankoberfläche – nicht weniger als 1,22 m, sie sollte flach und eben sein.
2. Weite: 29 bis 32 cm.
3. Höhe: 42 bis 47,5 cm, gemessen vom Boden bis zur Oberfläche des Bankpolsters, ohne dass dieses zusammengedrückt oder gepresst ist.
4. Die Höhe der Hantelablage sollte bei verstellbaren Bänken mindesten 82 cm und maximal 100 cm betragen, gemessen vom Boden bis zur Hantelablage. Bei nicht verstellbaren Bänken, muss die Höhe der Hantelablage zwischen 87 cm und 100 cm betragen, gemessen vom Boden bis zur Hantelablage.

5. Der Mindestabstand zwischen den Innenseiten der Hantelablagen muss 1,10 m betragen.
6. Bei internationalen Wettkämpfen muss der Veranstalter eine verstellbare Bank zur Verfügung stellen.

#### **F. Aufwärbereich:**

Das gesamte Material, das im Aufwärbereich zur Verfügung gestellt wird, muss das gleiche oder mit dem vergleichbar sein, das auf der Wettkampfbühne verwendet wird.

#### **G. Wertungsanlage:**

1. Es sollte ein Lampensystem zur Verfügung stehen, mit dem die Kampfrichter ihre Entscheidungen bekannt geben können. Jeder Kampfrichter betätigt ein weisses und ein rotes Lichtsignal, das entsprechend einen „gültigen“ oder einen „ungültigen“ Versuch repräsentiert.
2. Die Lampen sollten horizontal angebracht sein und mit den Sitzpositionen der drei Kampfrichter übereinstimmen. Sie müssen so geschaltet sein, dass sie, wenn sie von den drei Kampfrichtern aktiviert werden, zusammen und nicht einzeln aufleuchten.
3. Für Notfälle, z. B. bei Stromausfällen, sollten den Kampfrichtern kleine weisse und rote Flaggen zur Verfügung stehen, mit denen sie ihre Entscheidungen bekannt geben können, sobald der Hauptkampfrichter das Kommando für das Anzeigen mit Flaggen gibt.

Die nummerierten Karten, die den Jurymitgliedern ausgegeben werden, entsprechen den zugewiesenen Lampenpositionen für die drei Kampfrichter gemäss der Leserichtung 1, 2, 3 von links nach rechts von der Vorderseite der Wettkampfbühne aus gesehen.

#### **H. Waage:**

Jede Waage ist zulässig, die auf 0,1 kg (100 Gramm) eingestellt werden kann und innerhalb der letzten 12 Monate geeicht wurde. Für die Waage muss ein überprüfbares gültiges Eichzertifikat vorliegen.

#### **I. Gesundheits- und Sicherheitsmassnahmen:**

Das Zurverfügungstellen und der Gebrauch von Equipment und Substanzen, die gegen durch Blut übertragbare Krankheitserreger schützen, ist verpflichtend.

### **III. Bekleidung und persönliche Ausrüstung**

Ausrüstung: Neues Equipment muss (abgesehen von dem bereits existierenden und benutzten) vom Technischen Komitee genehmigt sein, bevor es genutzt werden kann. Um einen unfairen Wettkampf zu vermeiden, darf bis 2014 kein neues Equipment auf WDFPF-Wettkämpfen und nationalen Wettkämpfen der Mitgliedsländer verwendet werden.

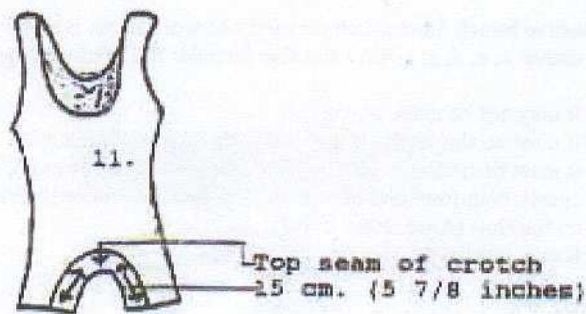
Wenn eine neue Regelung in Kraft tritt, die die Heberbekleidung betrifft, dann muss sie mindestens für vier Jahre gelten, bevor diese etablierte Regelung geändert werden kann.

#### **A. Heberanzug:**

1. Der Heberanzug sollte ein vollständiger Einteiler sein, der aus einlagigem Stretchmaterial ohne zusätzliche Aufnäher und Polster besteht; er darf ausserdem nicht mit Verstärkungen

jeglicher Art versehen sein. Während des Wettkampfs müssen die Anzugträger immer über die Schultern gezogen sein.

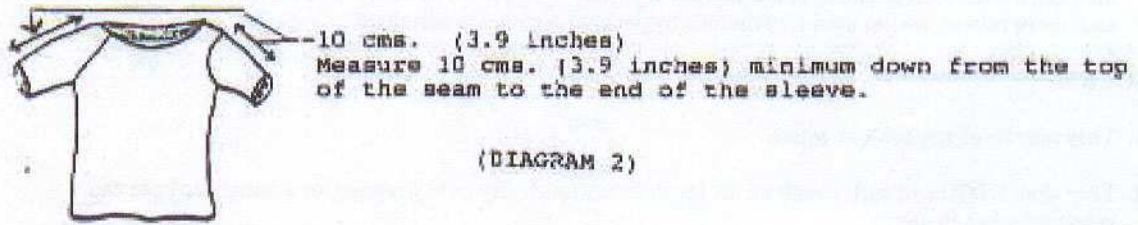
2. Um die Anzahl von unterstützenden Anzügen innerhalb der Equipped-Abteilung zu begrenzen, müssen Heberanzüge, die ein neues unterstützendes Design aufweisen, seit 1996 vom Technischen Komitee der WDFPF genehmigt werden.
3. Der unterstützende Anzug, der nur in der Equipped-Abteilung getragen werden darf, muss folgende Anforderungen erfüllen:
  - a) Er darf ein- oder mehrfarbig sein inkl. Streifenmustern, Pattern und Aufdruck.
  - b) Der Zwickel im Schritt muss einlagig sein.
  - c) Der Heberanzug darf das Abzeichen, Emblem, Logo oder den Schriftzug der WDFPF, der Nation des Hebers, seines nationalen Verbandes oder des Sponsors tragen. Jegliche Aufschriften, die anstößig oder den Sport in Misskredit bringen können, sind verboten.
  - d) Ein Anzug, dessen Träger mit ähnlichem Material aus ähnlicher Farbe verlängert wurden, ist zulässig.
  - e) Ein Anzug, dessen Träger gefaltet und abgenäht wurden und damit einer Saumnaht entsprechen, ist zulässig. Der überstehende Trägerteil darf nicht an den Anzug festgenäht werden.
  - f) Nähte und Säume dürfen nicht breiter als 3 cm und nicht dicker als 0,5 cm sein.
  - g) Nähte dürfen mit schmalen Tragbändern oder Stretchmaterial geschützt und verstärkt werden, das jedoch nicht breiter als 2 cm und nicht dicker als 0,5 cm sein darf.
  - h) Alle Teile, die auf der Wettkampflplattform getragen werden, müssen sauber, nicht zerrissen und in einem guten Zustand sein.
  - i) Die Länge der Beinansätze darf 15 cm nicht überschreiten, gemessen von der Mitte des Schrittes aus. Der Abstand wird in gerader Linie gemessen von der höchsten Saumnaht im Schritt bis zur Innenseite des Beines abwärts.



- j) Es darf nur ein Anzug zur gleichen Zeit auf der Wettkampflplattform getragen werden (zwei Anzüge sind nicht erlaubt).
  - k) Jede Änderung am Anzug, die die festgelegten Masse in der Weite, Länge oder in der Materialstärke überschreitet, so wie sie zuvor festgestellt wurden, machen den Anzug für einen Wettkampf unzulässig.
4. Nicht-unterstützende Heberanzüge: Die Länge der Beinansätze bei einem nicht unterstützenden Anzug darf 30 cm nicht überschreiten, gemessen von der Mitte der Saumnaht im Schritt aus, und darf die Patella (Kniespitze) des Knies nicht bedecken.
  5. Frauen können einen Einteiler tragen, der dem Design eines Heberanzugs ähnlich ist, wenn dieser alle oben erwähnten Anforderungen erfüllt. Trikotanzüge mit Ärmeln oder hochausgeschnittenen Beinansätzen sind nicht erlaubt.

## B. T-Shirt:

1. Um optimal gegen durch Blut übertragbare Krankheitserreger zu schützen, müssen alle Athleten, die an WDFPF-Meisterschaften teilnehmen, ein T-Shirt mit kurzen Ärmeln tragen, die mindestens 10 cm lang, ein- oder mehrfarbig sind. Frauen müssen dieses bei allen Disziplinen tragen, Männern ist dies beim Kreuzheben freigestellt.

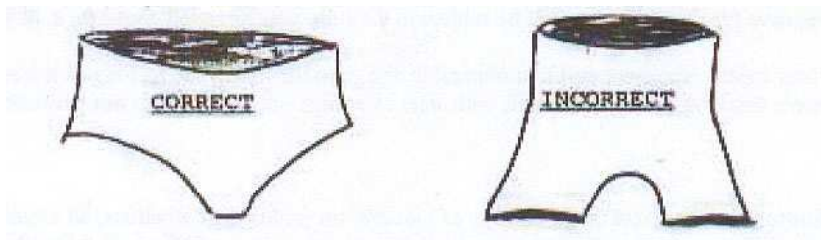


2. Das T-Shirt muss unter dem Heberanzug getragen werden.
3. Bei der Unequipped-Abteilung ist ein T-Shirt zulässig, wenn es:
  - a) Nicht gerippt ist.
  - b) Es nicht aus gummiertem oder vergleichbarem Stretchmaterial besteht.
  - c) Es keine Taschen, Knöpfe, Reissverschlüsse oder einen verstärkten Kragenansatz hat.
  - d) Es keine verstärkten Säume hat.
  - e) Es nicht so genäht ist, dass die Säume derartig angebracht sind, dass sie aus der Sicht der WDFPF dazu dienen können, den Athleten bei dem Kraftdreikampf-Wettkampf zu unterstützen.
  - f) Dass es entweder nur aus Baumwolle, aus Polyester oder einer Kombination aus Baumwolle und Polyester besteht.
  - g) Es keine Ärmel hat, die entweder unterhalb des Ellenbogens des Athleten oder am Deltoid-Muskel des Athleten enden (die Athleten dürfen die Ärmel eines solchen T-Shirts nicht über den Deltoid-Muskel ziehen, wenn sie an einem WDFPF-Wettkampf teilnehmen).
  - h) Es locker genug am Körper des Athleten anliegt, um sicherzustellen, dass das Kleidungsstück dem Athleten keine physische Unterstützung bringt.
  - i) Dass es nicht mit der Innenseite nach aussen getragen wird, um einen Aufdruck zu verdecken.
  - j) Das Abzeichen auf dem T-Shirt darf das WDFPF-Logo des nationalen Verbandes, der aktuellen Meisterschaft oder den Namen des Sponsors für den internationalen Wettkampf beinhalten, der dafür eine Gebühr an die nationale Organisation gezahlt hat, die den Wettkampf fördert.
  - k) Bankdrück-Shirts sind die einzigen unterstützenden Shirts, die innerhalb der Equipped-Abteilung bei der WDFPF erlaubt sind, sie dürfen nur beim Bankdrücken getragen werden.
4. Bei der Equipped-Abteilung darf ein unterstützendes Bankdrück-Shirt nur für die Disziplin des Bankdrückens getragen werden, das den oben gelisteten Anforderungen (a, c, d, g, i und j) entspricht und auch die folgenden Bedingungen erfüllt:
  - a) Es darf nicht aus Leinen bestehen.
  - b) Es muss einlagig sein; es darf nicht aus doppellagigem Material bestehen.

- c) Es muss dem Schnitt eines Standard-T-Shirts entsprechen, d. h. den gesamten Oberkörper bedecken (Schultern und Brust), sowohl auf der Vorder- als auch auf der Rückseite mit Säumen abgenäht sein (offene Nähte sind nirgends am Shirt erlaubt).
- d) Es darf keine Verschlüsse jeglicher Art aufweisen.

### C. Sportunterhosen:

1. Handelsübliche Standardsportunterhosen oder Unterhosen in jeglicher Kombination von Baumwolle, Nylon oder Polyester (aber keine Badehosen oder jegliche Bekleidung, die gummiert ist, aus Gummi oder ähnlichem Stretchmaterial besteht mit Ausnahme des Hosenbunds) müssen unter dem Heberanzug getragen werden. Die Bekleidung darf keine Beinansätze haben; sie darf nicht als Gürtel dienen, nicht unterstützend sein, nicht über die Hüften oder den Bauchnabel reichen. Powerbriefs (verstärkte Heberhosen) sind nicht erlaubt.



2. Frauen dürfen schützende Unterhosen oder Slipseinlagen tragen, solange sie in keiner Weise unterstützend wirken. Frauen dürfen auch einen BH tragen, solange die BH-Körbchen nicht ihre Form behalten, wenn sie aufrecht auf eine flache Oberfläche gelegt werden und sie keinen Draht oder unterstützende Elemente beinhalten. Der Gebrauch von Tampons, Damenbinden oder diesbezügliche Artikel, die als Hygieneschutz der Frau dienen, ist erlaubt.

### D. Socken:

1. Sie dürfen ein- oder mehrfarbig sein.
2. Sie sollten nicht so lang sein, dass sie die Kniebandagen oder die Knieschützer berühren, wenn diese getragen werden.
3. Dem Heber ist es erlaubt, mehr als ein Paar Socken zur gleichen Zeit zu tragen.
4. Leggings, Strumpfhosen oder lange Hosen sind streng verboten.
5. Beim Kreuzheben müssen Kniestrümpfe getragen werden, die nicht die Patella (Kniespitze) bedecken dürfen.

### E. Stirnbänder:

Ein elastisches Stirnband kann der Heber tragen, um zu verhindern, dass Haare seine Augen bedecken. Es sind keine Taschentücher, Halstücher, Hüte oder andere Kopfbedeckungen auf der Wettkampflplattform erlaubt.

### F. Gürtel:

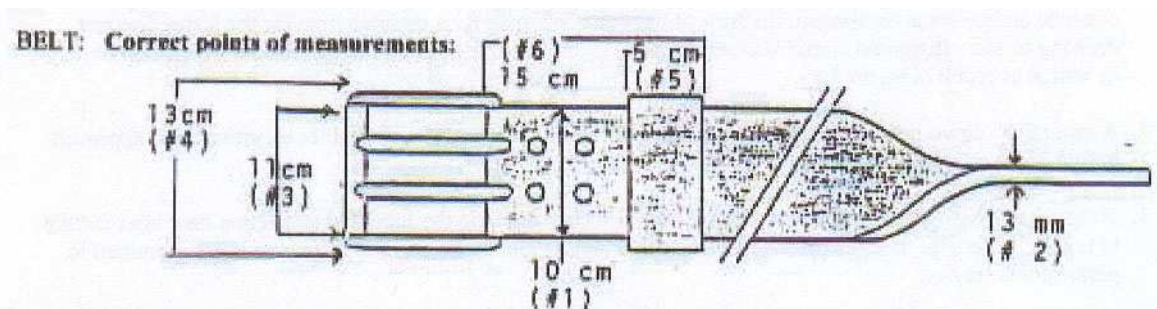
Der Wettkämpfer kann einen Gürtel tragen. Wenn er getragen wird, dann nur über dem Heberanzug.

## 1. Material und Aufbau:

- a) Er muss hauptsächlich aus Leder oder Vinyl bestehen, das ein- oder mehrlagig sein darf und/oder miteinander verklebt oder vernäht sein kann.
- b) Er darf weder an der Oberfläche noch zwischen den Lagen versteckt zusätzliche Polster, Verstärkungen oder Einlagen haben, egal aus welchem Material.
- c) Jede Art vom Metallschnallen oder Verschlüssen sind erlaubt, ebenso der Schnellverschluss, die das Überlappen der zwei Gürtelenden zulässt, das aber 10 cm nicht überschreiten darf. Ein Klettverschluss am Gürtel ist nicht erlaubt.
- d) Die Metallschnalle darf mit einer oder zwei Dornen versehen sein..
- e) Schnalle und Niete sind als einzige Materialien erlaubt, die nicht aus Leder/Vinyl sein müssen. Die Schnalle muss am Gürtelende mit Niete und/oder Nähten befestigt sein.
- f) Eine Lederschleife zum Durchziehen der Zunge muss mit Niete oder Nähten in der Nähe der Schnalle angebracht sein.
- g) Der Name des Hebers, seines Landes, seines Bundeslandes oder seines Vereins kann aussen am Gürtel zu sehen sein.

## 2. Abmessungen des Gürtels:

- a) Gürtelbreite: maximal 10 cm.
- b) Gürteldicke: maximal 13 mm auf der ganzen Länge.
- c) Innenweite der Schnalle: maximal 11 cm.
- d) Aussenweite der Schnalle: maximal 13 cm.
- e) Breite der Zungenschleife: maximal 5 cm.
- f) Maximaler Abstand vom Schnallenende bis zur Aussenseite der Zungenschleife: 15 cm.



## G. Schuhe:

Der Heber muss bei allen Disziplinen Heberschuhe oder Sportstiefel tragen.

1. Als Schuhe gelten Sportstiefel, Sportschuhe, Turnschuhe, Gymnastikslipper oder jede Art von Fussbedeckung, die ein geformtes Profil oder eine Fussform aufweist, die als Sohle dient.
2. Schuhe mit Nägeln oder Spikes sind nicht erlaubt.

## H. Bandagen:

1. Nur handelsübliche Bandagen oder Binden sind erlaubt, die aus elastischem, einlagigem, gewebtem Material, das mit Polyester, Baumwolle oder einer Kombination aus beidem überzogen ist, bzw. aus medizinischem Verbandsmaterial bestehen. Bandagen aus Gummi oder gummierten Zusätzen sind streng verboten. Die Bandagen werden folgendermassen verwendet:

- a) Es können Handgelenkbandagen getragen werden, die nicht länger als 1 m und nicht breiter als 8 cm sind. Alternativ können Schweissbänder getragen werden, die nicht breiter als 10 cm sind. Eine Kombination aus beidem ist verboten.
1. Wenn die Handgelenksbandagen als Wickelbandagen gefertigt sind, dann dürfen sie eine Schlaufe für den Daumen und einen Klettverschluss zur Sicherung haben. Die Daumenschlaufe darf jedoch nicht während des Versuchs um den Daumen gelegt sein. Der Klettverschluss darf das Handgelenk nicht völlig umschliessen.
  2. Von der Mitte des Handgelenks aus gemessen, sollte eine Handgelenksbandage nicht länger als 10 cm nach oben und nicht länger als 2 cm nach unten gewickelt sein. Die Wicklung darf insgesamt nicht länger als 12 cm sein.
- b) Es dürfen nur Kniebandagen benutzt werden, die nicht länger als 2 m und nicht breiter als 8 cm sind. Alternativ darf ein elastischer Knieschutz getragen werden, der nicht länger als 20 cm ist. Eine Kombination aus beidem ist verboten.
1. Von der Mitte des Kniegelenks aus gemessen, sollte eine Kniegelenksbandage nicht länger als 15 cm nach oben und nicht länger als 15 cm nach unten gewickelt sein. Die Wicklung darf insgesamt nicht länger als 30 cm sein.
  2. Die Bandagen dürfen weder die Kniestrümpfe noch den Heberanzug berühren.
  3. Bandagen dürfen sonst nirgendwo anders am Körper getragen werden.

#### **I. Medizinisches Pflaster (Wundpflaster):**

1. Heftpflaster, Binden oder Wundpflaster darf zweilagig um die Daumen getragen werden, aber sonst nirgendwo am Körper ohne die offizielle Genehmigung der Jury oder des Hauptkampfrichters. Kein Heftpflaster, Binde oder Wundpflaster darf genutzt werden als Hilfe für den Heber beim Halten der Hantelstange.
2. Mit der Erlaubnis der Jury oder des Hauptkampfrichters kann der offizielle Arzt oder der diensthabende Sanitäter bei Muskelverletzungen Heftpflaster, Binden oder Wundpflaster auf die entsprechenden Körperstelle anbringen. Ebenso können Streifenpflaster, Binden oder Wundpflaster bei Verletzungen auf der Innenseite der Hand angebracht werden, aber unter keinen Umständen dürfen Heftpflaster, Binden oder Wundpflaster um den Handrücken reichen.
3. Der offizielle Arzt oder der diensthabende Sanitäter sollte den Hauptkampfrichter und den Präsidenten der Jury sofort informieren, wenn ein Heftpflaster, eine Binde oder ein Wundpflaster auf eine Verletzung angebracht wurde. Der Hinweis, ob zusätzliche Binden, Heftpflaster oder Wundpflaster für notwendig erachtet werden, sollte zur gleichen Zeit erfolgen. Diese sollten jedoch nur mit Zustimmung der Jury angebracht werden.
4. Bei allen Wettkämpfen, bei denen keine Jury anwesend ist und auch kein diensthabendes medizinisches Personal, entscheidet der Hauptkampfrichter über die Anwendung der Heftpflaster.

#### **J. Kontrolle der persönlichen Ausrüstung:**

1. Bei grossen Wettkämpfen, bei denen die zur Verfügung stehende Wiegezeit nicht ausreicht, um die Kontrolle der Bekleidung und der persönlichen Ausrüstung durchzuführen, kann die Jury

nach ihrem Ermessen einen extra Zeitraum für die Untersuchung und das Ziehen der Lose genehmigen. Unter normalen Umständen sollte dies eine Stunde vor dem offiziellen Abwiegen erfolgen, kann aber gemäss den Forderungen der Jury zeitlich davon abweichen.

2. Mindestens zwei Kampfrichter müssen dazu bestimmt werden, diese Aufgabe zu erfüllen. Alle Teile müssen untersucht und genehmigt worden sein, bevor sie offiziell abgestempelt oder markiert werden.
3. Bandagen, die zu lang sind, müssen zurückgewiesen werden, können aber innerhalb der spezifischen Kontrolle erneut vorgelegt werden, wenn sie auf die erlaubte Länge gekürzt wurden. Es liegt in der Verantwortung des Hebers, die Bandagen abzuschneiden. Der Kampfrichter, der die Untersuchung durchführt, darf dies nicht tun.
4. Jedes Teil, das unsauber oder zerrissen ist, sollte abgewiesen werden.
5. Die Kampfrichter sollten jedes Teil in einem offiziellen Kontrollprotokoll oder auf der Rückseite der Startkarte des Hebers auflisten. Das Kontrollprotokoll oder die Startkarte sollten dem Vorsitzenden der Jury nach Ablauf der Kontrollzeit ausgehändigt werden.
6. Wenn nach der Kontrolle ein Heber auf der Wettkampflplattform erscheint und ein nicht zugelassenes Kleidungsstück trägt oder nutzt, das nicht in das Kontrollprotokoll aufgenommen wurde, dann wird er sofort vom Wettkampf ausgeschlossen.
7. Alle Teile, die zuvor unter *Bekleidung und persönliche Ausrüstung* erwähnt wurden, sollten vor dem Wettkampf zusammen mit allen anderen Teilen, die auf der Wettkampflplattform vom Heber getragen werden, wie Stirnbänder, Mundstücke, Bänder usw. kontrolliert werden. Mützen sind streng verboten und dürfen auf der Wettkampflplattform während dem Heben nicht getragen werden. Gegenstände, wie Uhren, Schmuck, Brillen und weibliche Hygieneartikel müssen nicht kontrolliert werden.
8. Heber, die einen erfolgreichen Rekordversuch durchgeführt haben, müssen sich sofort bei den drei Kampfrichtern zur Kontrolle vorstellen, der Hauptkampfrichter entscheidet dabei über den dafür vorgesehenen Ort. Wenn festgestellt wird, dass der Heber nicht zulässige Bandagen oder Bekleidung trägt, dann wird der Versuch für ungültig erklärt und der Heber von dem Wettkampf ausgeschlossen.
9. Der Heber wird auf kleinere Regelverstöße hingewiesen, die geklärt werden müssen, bevor der Heber die Wettkampflplattform betritt. Wenn der Heber weiterhin dagegen verstösst, wird das Resultat seines Versuchs nicht gewertet.

**K. Allgemeines:**

1. Der Gebrauch von Öl, Fett oder anderen Gleitmitteln inklusive Wasser auf den Körper, auf der Bekleidung oder der persönlichen Ausrüstung ist streng verboten.
2. Babypuder, Magnesiumpulver, flüssiges Magnesium, Harz, Talkum oder Magnesiumkarbonat sind die einzigen Substanzen, die auf den Körper und die Bekleidung aufgetragen werden dürfen.
3. Es dürfen keine fremden Substanzen auf die Ausrüstung oder die Bandagen aufgetragen werden.



4. Die Bekleidung mit Ausnahme des Gürtels darf nicht auf der Heberplattform hergerichtet werden.
5. Prothesen werden als zugelassene Ausrüstung anerkannt, vorausgesetzt, dass sie nicht leistungssteigernd sind.

#### **IV. Die Kraftdreikampfdisziplinen und die Regeln für die Übungsausführung**

##### **A. Die Kniebeuge:**

###### 1. Ausführung:

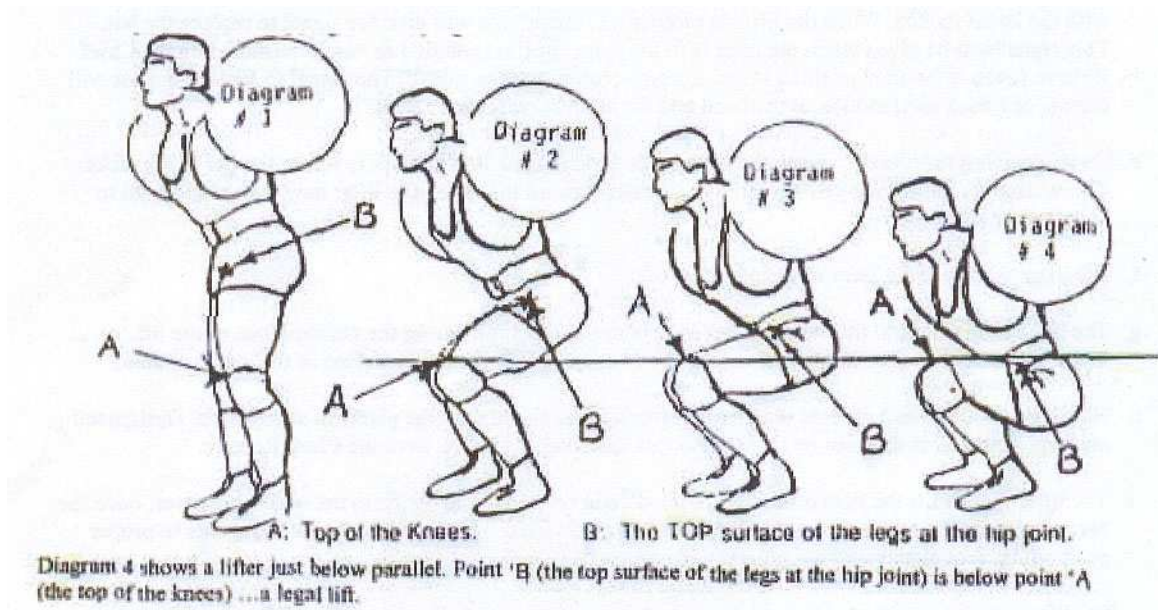
- a) Der Heber muss eine aufrechte Haltung einnehmen, wobei die Hantelstange nicht mehr als 3 cm unterhalb des vorderen Deltamuskelansatzes liegen darf. Die Hantelstange muss waagrecht auf den Schultern gehalten werden, wobei beide Hände diese umfassen (die Hände können auch in Kontakt mit der Innenseite der Hantelbuchsen sein), die Füße flach auf der Wettkampflplattform stehen und die Knie durchgedrückt sein müssen (Abb. 1, Seite 27).
- b) Nachdem der Heber die Hantelstange aus dem Kniebeugenständer herausgenommen hat, muss er sich rückwärts in seine Ausgangsposition bewegen. Der Heber muss in dieser Position das Startsignal des Hauptkampfrichters abwarten. Das Startkommando wird gegeben, sobald der Heber bewegungslos und aufrecht mit durchgedrückten Knien steht und die Hantelstange korrekt positioniert hat. Das Signal des Hauptkampfrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung seines Armes und dem hörbaren Kommando „Beugen“ (Diagramm 1, Seite 16). Bevor der Heber das Startkommando erhält, kann er regelkonforme Positionsveränderungen vornehmen, ohne dass er dafür bestraft wird.
- c) Nachdem der Heber das Startkommando des Hauptkampfrichters erhalten hat, muss er seine Knie beugen und den Körper soweit absenken, bis die Schenkeloberflächen am Hüftgelenk tiefer sind als die Kniespitzen (Abb. 2, 3 & 4, Seite 27).
- d) Der Heber kann sich nach seinem Ermessen aus der tiefsten Beugeposition wieder aufrichten, bis er mit durchgedrückten Knien steht. Dies muss ohne doppeltes Aufschaukeln oder eine Abwärtsbewegung erfolgen, sobald der Heber mit der Aufwärtsbewegung begonnen hat (ein Stopp ist erlaubt). Wenn der Heber bewegungslos steht, dann gibt der Kampfrichter das Kommando zum Zurücklegen der Hantelstange. Das Kommando wird gegeben, sobald der Heber nach bestem Ermessen des Hauptkampfrichters sich eindeutig in der Endposition befindet (selbst, wenn die Endposition nicht korrekt den Regeln entspricht). Das Signal zum Zurücklegen der Hantel besteht aus einer Rückwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „Ablegen“.
- e) Um das Ablegenkommando zu erhalten, muss der Heber einen glaubhaften Versuch machen, damit er die Hantel wieder in das Rack zurücklegen darf. Der Versuch wird angedeutet durch mindestens einen Schritt in Richtung des Kniebeugenständers, dann kann der Heber um Hilfe bei der Ablage in das Rack bitten, wenn dies erforderlich ist.
- f) Der Heber muss zur Vorderseite der Wettkampflplattform schauen.
- g) Der Heber darf die Verschlüsse, die Buchsen der Hantel oder die Gewichtscheiben während dem Ausführen der Beuge nicht berühren. Die Handkanten dürfen jedoch beim Umgreifen der Hantelstange in Kontakt mit der Innenseite der Buchsen sein.
- h) Zu keiner Zeit dürfen sich mehr als fünf und nicht weniger als zwei Helfer/Scheibenstecker auf der Wettkampflplattform befinden. Ausgewiesene Wettkampfhelfer/Scheibenstecker sollten nur ersetzt werden, wenn diese Entscheidung vom Hauptkampfrichter gebilligt wird.
- i) Der Heber darf die Helfer/Scheibenstecker um Hilfe beim Herausheben der Hantelstange bitten. Sobald die Hantelstange aus dem Kniebeugenständer herausgehoben ist, dürfen die

Helfer/Scheibenstecker dem Heber nicht mehr helfen, sei es bei der korrekten Positionierung, der Fussstellung oder bei der Platzierung der Hantelstange usw.

- j) Dem Heber kann ein zusätzlicher Versuch mit dem gleichen Gewicht gewährt werden nach dem Ermessen des Hauptkampfrichters oder der Jury, wenn das Scheitern des Versuchs durch den Irrtum eines oder mehrerer Helfer/Scheibenstecker verursacht wurde.
- k) Jeder Heber oder Betreuer, der aufgrund von schlechtem Benehmen neben oder auf der Wettkampflplattform den Sport in Misskredit bringt, erhält eine offizielle Verwarnung durch den Hauptkampfrichter. Wenn der Heber mit dem schlechten Benehmen fortfährt, kann die Jury oder die Kampfrichter in Abwesenheit der Jury diesen disqualifizieren und den Betreuer dazu auffordern, die Wettkampfstätte zu verlassen. Der Mannschaftsführer/Betreuer muss offiziell sowohl über die Verwarnung als auch über die Disqualifikation informiert werden. (Siehe Abschnitt VII, Verhalten beim Wettkampf, M, Regeln, die zur Disqualifikation bei schlechtem Benehmen führen).

#### **B. Ursachen für ungültige Kniebeugen:**

1. Nichtabwarten des Kommandos vom Hauptkampfrichter zu Beginn oder nach Beendigung des Versuchs.
2. Veränderung der seitlichen Handposition innerhalb oder ausserhalb an der Hangelstange, nachdem das Kommando zum Versuchsbeginn gegeben wurde (das Öffnen und Schliessen der Finger ist erlaubt).
3. Doppeltes Aufschaukeln oder mehr als ein Versuch, um sich aus der tiefsten Beugeposition wieder aufzurichten.
4. Jede Abwärtsbewegung während des Aufrichtens aus der Beuge.
5. Nichteinhalten der vorgeschriebenen aufrechten Position mit durchgedrückten Knien zu Beginn oder nach Beendigung des Versuchs.
6. Jede Bewegung der Füße, sei es seitlich, vor- oder rückwärts während der Versuchsausführung. Die Fussspitzen und/oder die Fersen können sich von der Wettkampflplattform heben, müssen aber in die gleiche Stellung zurückkommen.
7. Keine vollständiges Absenken des Oberkörpers und Beugen der Knie, bis die Oberfläche der Oberschenkel am Hüftgelenk tiefer ist als die Kniespitzen (Abb. 2, 3 & 4, Seite 27).
8. Positionsveränderung der auf den Schultern liegenden Hantelstange nach Beginn der Beuge. Dies bezieht sich auf das beabsichtigte oder unbeabsichtigte Herabrollen der Hantelstange, um die Ausführung der Beuge zu erleichtern – ausgenommen ist die Minutenfrist, während der der Heber seine Position ohne Hilfe ändern darf.
9. Jede Berührung der Hantelstange, der Hantelscheiben oder des Hebers durch die Helfer/Scheibenstecker innerhalb der Kampfrichterkommandos.
10. Jede Berührung der Oberschenkel mit den Ellbogen oder den Oberarmen während dem Beugen.
11. Kein glaubhafter Versuch, die Hantel in den Kniebeugenständer zurückzulegen.
12. Jedes absichtliche Fallenlassen oder Wegwerfen der Hantel.



Die Abbildung zeigt einen Heber in der Position unter der Waagrechten, d. h. eine korrekte Beuge. Punkt B (die Oberfläche der Oberschenkel am Hüftgelenk) befindet sich tiefer als Punkt A (die Kniespitzen).

### C. Das Bankdrücken:

#### 1. Ausführung:

- a) Die Vorderseite der Bank muss so auf der Wettkampflplattform platziert sein, dass sie dem Hauptkampfrichter zugewandt ist.
- b) Der Heber muss mit dem Rücken, mit seinem Kopf, seinen Schultern und dem Gesäss in Kontakt mit der flachen Bankoberfläche sein. Die Füße müssen flach auf dem Boden aufliegen oder flach auf den aufgestellten Blöcken stehen. Diese Position muss während des gesamten Versuchs eingehalten werden, sobald das Startkommando gegeben wurde.
- c) Wenn sich die Farbe des Heberanzugs und die der Bankoberfläche nicht genügend voneinander unterscheiden, so dass die Kampfrichter ein mögliches Abheben von den erforderlichen Kontaktpunkten zur Bank nicht erkennen können, dann kann die Bankoberfläche entsprechend abgedeckt werden.
- d) Um sicher auf den Füßen zu stehen, kann der Heber Platten oder Blöcke in der maximalen Höhe von 30 cm verwenden, die auf die Oberfläche der Wettkampflplattform gestellt werden. Welche Methode auch gewählt wird, die ganze Fussfläche muss dabei flach auf der Oberfläche aufliegen. Wenn Blöcke verwendet werden, dann sollten sie nicht grösser als 45 x 45 cm in der Länge und der Breite sein.
- e) Es sollten nicht mehr als vier und nicht weniger als zwei Helfer/Scheibenstecker anwesend sein. Der Heber kann die Hantelstange selbst aus der Hantelablage herausnehmen oder entweder dafür die Hilfe eines Helfers/Scheibensteckers oder des eigenen Betreuers dafür in Anspruch nehmen. Das Herausheben der Hantel muss mit gestreckten Armen erfolgen und diese so lange gehalten werden, bis das Startkommando gegeben wird.
- f) Die Griffweite zwischen den beiden Händen darf, von den Zeigefingern aus gemessen, 81 cm nicht überschreiten. Der umgekehrte Griff ist erlaubt, vorausgesetzt, dass der Abstand zwischen den kleinen Fingern nicht die 81 cm überschreitet.
- g) Nachdem der Heber das Startkommando erhalten hat, muss er die Hantelstange bis zur Brust absenken und das Press-Kommando des Kampfrichters abwarten. Sobald das

Startsignal gegeben wurde, darf der Heber keine Korrekturen mehr an seiner Position vornehmen, ohne dafür bestraft zu werden.

- h) Das Press-Kommando wird gegeben, wenn die Hantelstange bewegungslos auf der Brust liegt.
- i) Nach dem Press-Kommando wird die Hantelstange hochgedrückt und so lange bewegungslos gehalten, bis die Arme ausgestreckt und die Ellenbogen durchgedrückt sind und das hörbare Kommando „Ablegen“ erfolgt.
- j) Stopps sind während der Aufwärtsbewegung erlaubt, aber jede Abwärtsbewegung der Hantelstange ist verboten. Eine Abwärtsbewegung der Hantelstange liegt vor, wenn eine Abwärtsbewegung entweder mit einer oder beiden Händen erfolgt.
- k) Siehe Regeln für die Übungsausführung; A, Die Kniebeuge; 1 k.

#### **D. Ursachen für ungültiges Bankdrücken:**

- 1. Nichtabwarten der drei Kampfrichterkommandos zu Beginn, beim Ausführen oder nach Beendigung des Versuchs.
- 2. Jede Veränderung der gewählten Drückposition während des eigentlichen Drückens (d. h. jedes Anheben des Kopfes, der Schultern, des Gesässes oder der Füße von den ursprünglichen Kontaktpunkten zur Bank, dem Boden oder den Blöcken oder jede seitliche Bewegung der Hände an der Hantelstange, nachdem das Startkommando gegeben wurde).
- 3. Jedes Abstossen oder Abfedern der Hantelstange von der Brust.
- 4. Das Einsinken der Hantelstange in die Brust nach dem Press-Kommando des Kampfrichters.
- 5. Jedes ungleiche Ausstrecken der Arme beim Versuchsende.
- 6. Jede Abwärtsbewegung von einer oder beiden Händen während der Aufwärtsbewegung.
- 7. Berühren der Hantelstange durch die Helfer/Scheibenstecker innerhalb der Kampfrichtersignale.
- 8. Jeder Kontakt der Füße des Hebers mit der Bank oder deren Gestell.
- 9. Absichtliches Berühren der Hantelablagen oder der Bankpfosten mit der Hantelstange während des Versuchs, um sich das Drücken zu erleichtern.

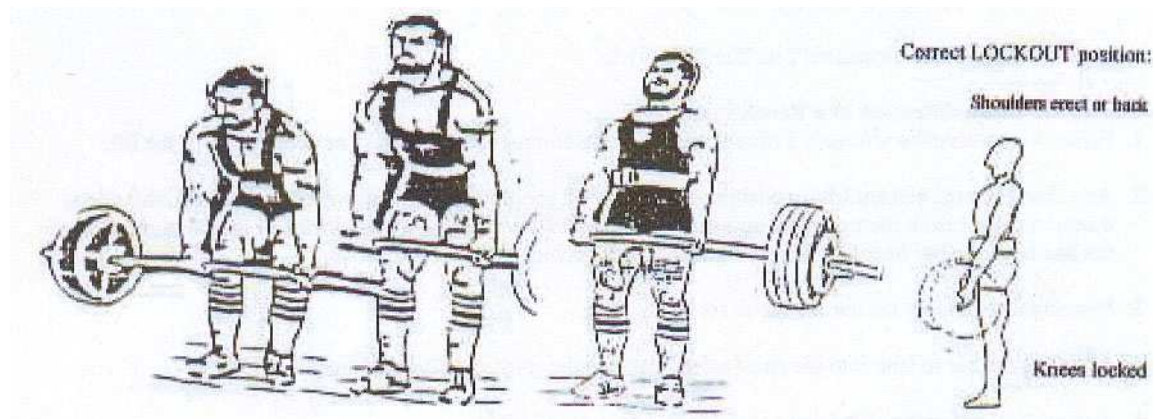
#### **E. Das Kreuzheben:**

- 1. Ausführung:
  - a) Die Hantel liegt horizontal vor den Füßen des Hebers und wird mit beliebiger Griffart mit beiden Händen ergriffen und angehoben, bis der Heber aufrecht mit durchgedrückten Knien steht und seine Schultern nach hinten gezogen sind. Stopps sind erlaubt, aber jede Abwärtsbewegung ist während der Aufwärtsphase verboten.
  - b) Der Heber muss zur Vorderseite der Wettkampfplattform schauen.
  - c) Zum Beenden des Versuchs müssen die Knie durchgedrückt und die Schultern nach hinten gezogen sein (nicht nach vorne gezogen oder abgerundet). Die Schultern müssen nach der aufrechten Positionierung nicht nach hinten gezogen werden, aber wenn sie auf diese Weise nach hinten gezogen werden und alle anderen Kriterien erfüllt sind, dann ist der Versuch gültig.

- d) Das Signal des Hauptkampfrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung mit seinem Arm und einem hörbaren Ablegen-Kommando. Das Signal wird nicht eher gegeben, bis die Hantel bewegungslos gehalten wird und sich der Heber in der vermeintlichen Endposition befindet.
- e) Jedes Anheben der Hantel von der Wettkampfplattform – oder jeder willentliche Versuch, dies zu tun – wird als Versuch gewertet.
- f) Siehe „Regeln der Übungsausführung“; A, Die Kniebeuge; 1.k.

#### F. Ursachen für ungültiges Kreuzheben:

1. Jede Abwärtsbewegung der Hantel während der Aufwärtsphase.
2. Nichteinhalten des aufrechten Stands mit zurückgezogenen Schultern.
3. Keine durchgedrückten Knie nach Versuchsende.
4. Unterschieben der Oberschenkel unter die Hantelstange, um das Heben der Hantel während der Versuchsausführung zu erleichtern. Dies wird ersichtlich, wenn die Knie zusätzlich gebeugt werden. Wenn die Hantel von der Wettkampfplattform angehoben wird, dann müssen die Beine während der gesamten Aufwärtsbewegung der Hantel durchgedrückt bleiben, ohne zusätzliches Beugen der Knie.
5. Jede Seitwärts-, Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung der Füße.
6. Absenken der Hantel vor dem Ablegen-Kommando des Hauptkampfrichters.
7. Unkontrolliertes Ablegen der Hantel auf die Wettkampfplattform, ohne sie mit beiden Händen zu halten.



In both finished positions, the shoulders are in the erect position, **NOT** rounded or forward. Legs are straight with knees locked.

Die beiden Abbildungen zeigen die korrekte Endposition: Die Schultern sind nach hinten gezogen, nicht gerundet oder nach vorne geneigt. Gerade Beine mit durchgedrückten Knien.

#### G. Einzelmeisterschaften:

Die zuvor angeführten Regeln für die Kniebeuge, das Bankdrücken und das Kreuzheben gelten auch für Einzelmeisterschaften mit der zusätzlichen Möglichkeit, zwei Gewichtsänderungen beim dritten Versuch für das Kreuzheben sowohl während einer Einzelmeisterschaft als auch bei einer Kraftdreikampfmeisterschaft durchzuführen.

## V. Abwiegen

### A. Allgemeines:

1. Das Abwiegen der Wettkämpfer darf frühestens zwei Stunden vor dem Wettkampfbeginn für die jeweilige Gewichtsklasse erfolgen. Alle Heber der entsprechenden Gewichtsklassen dürfen bis spätestens eine Stunde nach der festgelegten Wiegezeit zum Abwiegen kommen. Das offizielle Abwiegen muss in Anwesenheit von drei dafür eingeteilten Kampfrichtern erfolgen.
2. Das Abwiegen dauert eineinhalb Stunden. Die verbleibende halbe Stunde vor Wettkampfbeginn kann für letzte Wettkampfvorbereitungen genutzt werden.
3. Das Abwiegen jedes Athleten findet in einem geschlossenen Raum statt, in dem nur der Wettkämpfer, sein Betreuer oder Trainer und die drei Kampfrichter anwesend sind. Das abgewogene Körpergewicht des Hebers darf nicht eher öffentlich bekannt gegeben werden, bis alle Heber, die sich in der gleichen Gewichtsklasse befinden, abgewogen sind.
4. Die Heber müssen nackt, in Unterwäsche oder Unterhosen gewogen werden. Die Heber müssen beim Abwiegen die gleiche Unterwäsche tragen, die sie während dem Wettkampf tragen werden. Wenn der Athlet nicht die gleiche Unterwäsche trägt, die er beim Wettkampf trägt, dann kann er nicht abgewogen werden. Sind beim Wettkampf Frauen dabei, kann das Abwiegeverfahren geändert werden, um sicherzustellen, dass die Heberinnen von Funktionären des gleichen Geschlechts abgewogen werden. Für diese Aufgabe können dafür zusätzlich weibliche Funktionäre bestimmt werden.
5. Wenn es nicht schon vorher erfolgt ist, dann wird die Kontrolle der Bekleidung und der persönlichen Ausrüstung während der Abwiegezeit durchgeführt. Dennoch müssen die Heber gemäss der beim Heben vorgesehenen Reihenfolge abgewogen werden. Die Ausrüstung wird normalerweise kontrolliert, nachdem alle Heber final abgewogen worden sind, es sei denn die Jury oder der Hauptkampfrichter entscheiden es anders. Die technischen Funktionäre oder dafür bestimmten Kampfrichter sind verantwortlich für die Kontrolle, das Abmessen und das Ausfüllen des Kontrollprotokolls, die Auflistung aller Teile unter *Bekleidung und persönliche Ausrüstung*. Die Teile müssen genehmigt und entsprechend gekennzeichnet werden. Die für die Kontrolle zuständigen Kampfrichter sind auch dafür verantwortlich, dass sicher gestellt ist, dass die erfassten Teile den Gegenständen entsprechen, die vom Heber auf der Wettkampfform verwendet werden.
6. Für die Reihenfolge des Abwiegens werden Lose gezogen. Bei Wettkämpfen mit einer grossen Heberanzahl pro Gruppe, kann das Loseziehen sowie die Kontrolle der Bekleidung und der persönlichen Ausrüstung durch die Kampfrichter eine Stunde vor dem Abwiegen beginnen, diese Zeit kann aber nach Ermessen der Jury variiert werden. Die gezogene Lose bestimmen auch die Versuchsreihenfolge während des Wettkampfes, wenn Heber das gleiche Gewicht für ihre Versuche verlangen.
7. Jeder Heber darf nur einmal abgewogen werden. Nur Heber, deren Körpergewicht höher oder geringer für die jeweils gewählte Gewichtsklasse ist, dürfen sich nochmals abwiegen lassen. Sie müssen zum Abwiegen innerhalb der eineinhalb Stundenfrist zurückkommen und ihr Gewicht einhalten, andernfalls werden sie vom Wettkampf für diese Gewichtsklasse ausgeschlossen. Ein Heber darf nur erneut abgewogen werden, nachdem alle Heber derselben Gewichtsklasse bereits abgewogen worden sind. Heber, die „Gewicht machen“ wollen, können sich erneut abwiegen lassen so oft es die Zeit und der ordnungsgemässe Ablauf nach dem Losverfahren zulässt. Ein Heber darf nur ausserhalb der eineinhalb Stundenfrist abgewogen werden, wenn er

sich während dieses Zeitlimits gemeldet hat, aber aufgrund der Anzahl der Heber, die ebenfalls versuchen, „Gewicht zu machen“, nicht die Möglichkeit hatte, auf die Waage zu kommen. Dem Heber ist dann nach Ermessen der Kampfrichter ein erneutes Nachwiegen gestattet.

8. Ein Heber, der zu schwer ist, kann in der nächst höheren Gewichtsklasse starten, vorausgesetzt, dass sich nicht bereits mehr als zwei Heber aus der gleichen Mannschaft in dieser Gewichtsklasse befinden. Der Heber muss das Minimum des erforderlichen Qualifizierungstotal erfüllt haben, das für die höhere Körpergewichtsklasse notwendig ist, wenn dieses für den Wettkampf festgelegt wurde. Der Heber muss sich während der Wiegezeit, die für die neue Gewichtsklasse festgesetzt wurde, gemeldet haben.
9. Ein Heber, der leichter ist als die unterste Grenze seiner Gewichtsklasse, kann in die nächst untere Gewichtsklasse wechseln, wenn dies nicht schon erfolgt ist und der Heber das erforderliche Qualifizierungstotal für die leichtere Gewichtsklasse erfüllt hat und sich nicht mehr als zwei Mannschaftsmitglieder in dieser Gewichtsklasse befinden.
10. Bei Turnieren, Galas, Festivals oder internationalen Freundschaftskämpfen kann das Abwiegen in gegenseitigem Einvernehmen früher als die festgesetzten zwei Stunden vor dem Wettkampfbeginn erfolgen. Wenn ein Heber aber einen Weltrekordversuch anmeldet, muss dieser Heber zwei Stunden vor dem Wettkampfbeginn erneut abgewogen werden.
11. Wenn zwei Heber mit dem gleichen Körpergewicht möglicherweise den gleichen Wettkampfrekord erzielen können, dann werden sie erneut abgewogen und der leichtere Heber hat Vorrang vor dem schwereren. Wenn jedoch beide Heber nach dem erneuten Nachwiegen wieder das gleiche Gewicht haben, dann können sie sich den Rekord teilen und jeder erhält einen Preis. Wenn unter solchen Umständen zwei Heber den ersten Platz erhalten, dann wird der nächste Heber als Dritter platziert usw. Wenn ein Totalrekord unter ähnlichen Umständen aufgestellt wurde, dann wird das gleiche Verfahren angewendet, um die Platzierung und den Rekordhalter zu bestimmen.
12. Die Anfangsgewichte für alle drei Disziplinen müssen von allen Hebern beim Abwiegen angegeben werden. Der erste Versuch bei Single-Weltmeisterschaften muss gleich hoch oder höher sein als die Mindestqualifikation bei Single-Meisterschaften. Änderungen der ersten Versuche einer jeder Disziplin können vor jedem Durchgang des ersten Versuches bis zu 5 Minuten vor dem Beginn dieser Durchgänge gemacht werden. Heber können ihre Anfangsversuche ändern, diese dürfen sich aber nicht um mehr als 20 kg unterscheiden. Für den zweiten und dritten Versuch sind keine Änderungen möglich – mit Ausnahme des dritten Versuchs beim Kreuzheben, der zweimal geändert werden darf.
13. Die Heber sollten die Höhe der Kniebeugenständer und der Bankdrückständer sowie der Fussblöcke vor dem Beginn des Wettkampfs einstellen lassen.
14. Der Beginn des Abwiegens für die erste Gewichtsklasse stellt die Frist für die Akzeptanz von Nationalmannschaftslisten und für Gewichtsklassenänderungen dar. Von diesem Zeitpunkt an wird keine Mannschaftsliste mehr akzeptiert, und es sind keine Gewichtsklassenänderungen mehr möglich.

## **V. Wettkampfablauf - Rundensystem**

### **A. Allgemeines:**

1. Das Rundensystem ist bei allen von der WDFPF genehmigten Wettkämpfen vorgeschrieben.



2. Versuchsangaben: Beim Abwiegen muss der Heber oder sein Betreuer die Anfangsgewichte für alle drei Disziplinen angeben. Die Anfangsversuche können nur einmal geändert werden. (Heber, die in der ersten Gruppe teilnehmen, können ihren Anfangsversuch bis fünf Minuten vor dieser ersten Versuchsrunde ändern. Heber aus den folgenden Runden können ihren Anfangsversuch bis zu den letzten fünf verbleibenden Versuchen aus der vorherigen Runde ändern. Die Anfangsversuche müssen in das dafür vorgesehene Feld der Heberstartkarte eingetragen und vom Heber oder seinem Betreuer unterzeichnet und von dem Funktionär, der das Abwiegen leitet, aufbewahrt werden.
3. Den Hebern werden daraufhin zusätzliche leere Versuchskarten ausgegeben die sie während dem Wettkampf benutzen müssen. Es sind drei Karten für die Kniebeuge, das Bankdrücken (mit der Möglichkeit, einen vierten Versuch als Rekordversuch anzugeben) und fünf Karten für das Kreuzheben (mit der Möglichkeit, zwei Änderungen des dritten Versuchs und einen vierten Versuch als Rekordversuch anzugeben). Jede Disziplin unterscheidet sich dabei durch den Gebrauch von verschiedenfarbigen Versuchskarten.
4. Nach dem ersten Versuch einer Disziplin muss der Heber oder sein Betreuer über das anzugebende Gewicht für den zweiten Versuch entscheiden. Das Gewicht muss in das dafür vorgesehene Feld der Versuchskarte eingetragen und dem Versuchsermittler oder einem dafür zuständigen Funktionär innerhalb der Minutenfrist übergeben werden. Das gleiche Verfahren wird für die dritten Versuche aller drei Disziplinen angewendet, ebenso für die vierten Versuche als Rekordversuche. Die Verantwortung, die Versuche innerhalb des Zeitlimits anzugeben, bleibt ausschliesslich dem Heber oder seinem Betreuer überlassen. Wenn keine Gewichtsangabe innerhalb der Minutenfrist erfolgt ist, dann wird der Heber von der nächsten Versuchsrunde ausgeschlossen. Innerhalb des Rundensystems sind mehrfache Änderungen nicht möglich. Die Versuchskarten müssen unverzüglich dem dafür zuständigen Versuchsermittler übergeben werden. (Der Versuchsermittler sollte für Notfälle extra Versuchskarten bereit halten).
5. Versuchskartenmuster:

<b>SQUAT: Print name:</b> 1st _____ 2nd _____ 3rd _____ _____ _____ 4th _____ Signed: _____	<b>BENCH: Print name:</b> 1st _____ 2nd _____ 3rd _____ _____ _____ 4th _____ Signed: _____	<b>DEAD L: Print name:</b> 1st _____ 2nd _____ 3rd _____ _____ _____ 4th _____ Signed: _____
--	--	---

6. Jeder Heber muss in seiner Gruppe seinen ersten Versuch in der Runde für die jeweilige Disziplin ausführen. Unabhängig davon, ob der erste Versuch gelingt oder nicht, führen dann alle Heber in ihrer Gruppe ihre zweiten Versuche der jeweiligen Disziplin durch. Unabhängig davon, ob der zweite Versuch gelingt oder nicht, führen dann alle Heber in ihrer Gruppe ihre dritten Versuche der jeweiligen Disziplin durch. Heber, die einen vierten Versuch angeben, um einen internationalen Rekord aufzustellen, folgen der dritten Versuchsrunde. Die erste Hebergruppe muss dann die Wettkampfplattform freigeben, um der nächsten Gruppe Platz zu machen, damit diese an dieser Disziplin teilnehmen kann. Wenn nur eine Hebergruppe am Wettkampf teilnimmt, dann muss diese in den Aufwärbereich gehen, um sich für die nächste Disziplin vorzubereiten. Jede Disziplin wird nach dem oben erklärten Verfahren durchgeführt.
7. Die Hantel muss im Rundensystem nach dem Prinzip des ansteigenden Hantelgewichts zunehmend beladen werden. Keinem Heber ist es erlaubt, ein niedrigeres Gewicht innerhalb einer Runde für seinen Versuch, egal für welche Disziplin, zu fordern.



8. Das Gewicht auf der Hantel darf nicht mehr reduziert werden, sobald der Versuch mit dem angekündigten Gewicht durchgeführt wird. Die einzige Ausnahme, die zulässig ist, ist, wenn ein Ladefehler vorliegt, der durch den Sprecher/Ansager verursacht wurde und irrtümlich bewirkt hat, dass der Versuch des Hebers ungültig ist. Wenn dies der Fall ist, kann der Hauptkampfrichter bestimmen, dass das Gewicht auf der Hantel reduziert wird und dann wieder mit dieser Gruppe fortfahren.
9. Die Heberreihenfolge wird durch das Gewicht auf der Hantelstange bestimmt und durch die der Losnummern. Der Heber, der das leichteste Gewicht verlangt, wird als Erster heben, wenn zwei Heber das gleiche Gewicht fordern, hebt der Heber mit der niedrigeren Losnummer (die beim Abwiegen gezogen wurde) zuerst.
10. Dem Heber ist beim ersten Versuch von jeder Disziplin erlaubt, das Gewicht zu ändern. Die Gewichtsänderung kann höher oder niedriger als seine erste Angabe sein, worauf die Reihenfolge in der ersten Runde entsprechend geändert wird. Wenn sich der Heber in der ersten Gruppe befindet, kann diese Änderung zu jeder Zeit bis fünf Minuten vor dem Beginn des ersten Versuchs in dieser Disziplin erfolgen. Den nachfolgenden Gruppen wird ein ähnliches Vorrecht gewährt bis zu den fünf letzten Versuchen der vorherigen Gruppe in dieser Disziplin. Diese Frist sollte vom Sprecher/Ansager vorher angekündigt werden.
11. Gewichte, die für die Versuche in der zweiten oder dritten Runde für die Kniebeuge oder das Bankdrücken angegeben werden, können nicht geändert werden.
12. Wenn ein Heber in einer Runde seinen Versuch aufgrund eines Ladefehlers oder eines Irrtums der Scheibenstecker nicht schafft, dann wird ihm ein weiterer Versuch mit dem gleichen Gewicht nach dem Ermessen der Jury gewährt. Der „wiederholte Versuch“ sollte am Ende der laufenden Runde erfolgen. Wenn der Irrtum beim letzten Heber einer Runde passiert, dann werden dem Heber drei Minuten Zeit gewährt, bevor er den Versuch wiederholen muss.
13. Zwei Gewichtsänderungen sind beim Kreuzheben in der dritten Runde erlaubt. Die Gewichtsänderung darf höher oder niedriger sein als der vorher vom Heber angegebene dritte Versuch. Diese Versuche sind aber nur erlaubt, wenn der Heber noch nicht aufgerufen und die Hantel nicht bereits mit dem zuvor angegebenen Gewicht beladen wurde.
14. Wenn beim Wettkampf nur eine einzige Gruppe gebildet werden kann, d. h. diese maximal 14 Heber umfasst, dann wird eine Pause von 30 Minuten zwischen den Disziplinen empfohlen. Damit soll ein angemessener Zeitraum für das Aufwärmen ermöglicht werden und für das Herrichten der Wettkampflplattform.

#### **B. Gruppeneinteilung:**

1. Wenn 10 oder mehr Heber gegeneinander in einem Wettkampf antreten, dann können Gruppen gebildet werden, die annähernd aus der gleichen Heberanzahl bestehen. Gruppen müssen gebildet werden, wenn 15 oder mehr Heber gegeneinander antreten. Eine Gruppe kann nach dem Ermessen des Wettkampforganisations und wenn es dem Wettkampfablauf dienlich ist, aus einer einzigen Körpergewichtsklasse bestehen oder aus einer beliebigen Kombination von Körpergewichtsklassen gebildet werden.
2. Die Gruppenbildung wird von dem besten Total der Heber bestimmt, das sie auf nationalem oder internationalem Niveau während der letzten 12 Monate erzielt haben. Die Heber mit dem geringsten Total bilden die erste Gruppe, gefolgt – wenn erforderlich - von weiteren Gruppen mit zunehmenden Totalergebnissen.

3. Wenn ein Heber einen ungültigen Versuch macht, dann folgt er nicht auf sich selbst, sondern muss die nächste Runde abwarten, bevor er den Versuch mit diesem Gewicht wiederholen kann.
4. Wenn mehr als zwei Gruppen im Wettkampf auf einer einzigen Wettkampfform antreten, dann muss das Heben so organisiert sein, dass es auf einer Gruppenwiederholung basiert. Es ist dann keine Pause zwischen den Runden erlaubt, ausser der die dafür notwendig ist, um die Wettkampfform für die nächste Disziplin vorzubereiten.

Wenn z. B. zwei Gruppen an einem Wettkampf teilnehmen, dann werden in der ersten Gruppe alle Versuche für die Kniebeuge durchgeführt. Darauf folgt sofort die zweite Gruppe mit allen drei Kniebeugenversuchen. Die Wettkampfform wird dann für das Bankdrücken vorbereitet und die erste Gruppe führt ihre drei Versuche im Bankdrücken aus, direkt gefolgt von der zweiten Gruppe, die nun ebenfalls ihre drei Versuche im Bankdrücken durchführt. Die Wettkampfform wird dann für das Kreuzheben vorbereitet und die erste Gruppe ihre drei Versuche ausführen, usw.

## **VII. Wettkampfleitung**

### **A. Verantwortliche Funktionäre:**

1. Der beauftragte Hauptkampfrichter: Der beauftragte Hauptkampfrichter wird vom WDFPF-Präsidenten mit Zustimmung des Technischen Komitees, der internationalen Verbände der Mitgliedsländer und des Wettkampfleiters bestimmt.
2. Der Wettkampfleiter benennt die folgenden Personen:
  - a) Sprecher/Ansager
  - b) Zeitnehmer (vorzugsweise ein qualifizierter Kampfrichter) und eine dafür zugelassene Uhr.
  - c) Versuchsermittler
  - d) Helfer/Scheibenstecker
  - e) Kartenschreiber
  - f) Bedienpersonal für die PCs und Bildschirme.
  - g) Andere Positionen, wie eine zusätzliche Anzahl an Versuchsermittlern und von Verantwortlichen für die Ergebnisanzeige per Overhead-Projektoren, Personal, das die Anzeige für die auf die Hantel zu ladenden Gewicht bedient, Plattform Manager usw.
  - h) Zusätzliche Funktionäre können bei Bedarf bestimmt werden, wie z. B. Ärzte, Sanitäter usw.
  - i) Der Wettkampfleiter muss eine Anzeigentafel zur Verfügung stellen, die stets das aktuelle Versuchsgewicht mit der entsprechenden Wertung gültig/ungültig anzeigt. Die Anzeige sollte nach Körpergewichtsklassen gelistet sein mit folgenden Informationen: Name des Hebers, Nationalität, Losnummer, Körpergewicht, Relativwert, Anfangsversuche von allen drei Disziplinen und Wettkampfkategorien (Offen und jede andere Kategorie, an der der Athlet teilnimmt).
3. Der dafür beauftragte Hauptkampfrichter bestimmt folgende Personen:
  - a) Kampfrichter für jeden Wettkampfabschnitt und jede Disziplin
  - b) Rekordermittler
  - c) Funktionäre, die für die Kontrolle der Ausrüstung zuständig sind.
  - d) Funktionäre, die für das Abwiegen zuständig sind.

## **B. Verantwortlichkeiten der beauftragten Funktionäre:**

1. Der Sprecher/Ansager ist für den geordneten Wettkampfablauf verantwortlich. Der Sprecher/Ansager handelt als „Zeremonienmeister“ und legt die Versuchsreihenfolge der Heber in Abhängigkeit vom Gewicht und falls notwendig von der Losnummer fest. Der Funktionär sagt das für den nächsten Versuch verlangte Gewicht (in Kilogramm) an und den Namen des Hebers.
2. Wenn die Hantel beladen und die Wettkampfplattform für den Versuch freigegeben ist, zeigt der Hauptkampfrichter dies dem Sprecher/Ansager an, der dann seinerseits ansagt, dass die Hantel bereit ist, worauf der Heber auf die Plattform gerufen wird.
3. Die vom Sprecher angesagten Versuche sollten dann auf der Anzeigetafel oder auf einer ähnlichen Vorrichtung, die gut sichtbar aufgestellt ist, zu lesen sein. Eine Liste der Angaben, die mindestens enthalten sein sollten, findet man unter A, 2 h.
4. Der Zeitnehmer ist für das korrekte Erfassen der Zeit, die zwischen der Ansage, dass die Hantel bereit ist und bis zum Versuchsbeginn des Hebers verstreicht, verantwortlich. Weiterhin ist er verantwortlich für das Erfassen und Ansagen der dreiminütigen Pause (wobei darauf hingewiesen werden sollte, wenn nur noch eine Minute verbleibt); hat er zu beachten, dass die Heber nach ihrem Versuch innerhalb von 30 Sekunden die Wettkampfplattform zu verlassen haben (bei Nichtbeachten dieser Regel durch den Heber kann sein Versuch nach dem Ermessen des Hauptkampfrichters als ungültig erklärt werden), und hat er den Hinweis an den Versuchsermittler zu geben, wenn nach dem Versuch eine Minute verstrichen ist.
5. Nachdem der Heber auf die Wettkampfplattform gerufen worden ist, hat er eine Minute Zeit, um seinen Versuch zu beginnen. Wenn er den Versuch nicht innerhalb dieses erlaubten Zeitabschnitts beginnt, dann ruft der Zeitermittler „Zeit“ und der Hauptkampfrichter muss das hörbare Kommando „Ablegen“ oder „Ab“, je nach Versuchsart, geben. Der Versuch wird als ungültig gewertet und gestrichen. Wenn der Heber seinen Versuch innerhalb der vorgeschriebenen Zeit beginnt, dann wird die Uhr angehalten.
6. Wenn die Zeit für einen Heber läuft, dann kann sie nur angehalten werden, wenn der erlaubte Zeitabschnitt verstrichen ist, nach dem Versuchsbeginn oder nach Ermessen des Hauptkampfrichters. Daher ist es sehr wichtig, dass der Heber oder sein Betreuer die Höhe des Kniebeugenständers überprüft, bevor er aufgerufen wird, denn sobald angesagt wird, dass die Hantel bereit ist, wird die Uhr gestartet. Alle weiteren Änderungen der Ständereinstellung müssen dann innerhalb der erlaubten Heberzeit von einer Minute erfolgen.
7. Der Versuchsbeginn wird je nach Disziplin unterschiedlich definiert. Bei der Kniebeuge und dem Bankdrücken wird das Startkommando vom Hauptkampfrichter gegeben. Siehe „Kampfrichter“, Abschnitt 3. Beim Kreuzheben gilt der Versuch als begonnen, wenn der Heber einen deutlichen Versuch macht, die Hantel von der Wettkampfplattform zu heben.
8. Der Versuchsermittler ist dafür verantwortlich, vom Heber oder seinem Betreuer das gewünschte Gewicht für den nächsten Versuch zu ermitteln und diese Information unverzüglich an den Sprecher/Ansager weiterzugeben. Der Heber hat nach Versuchsende eine Minute Zeit, um sein gewünschtes Gewicht für den nächsten Versuch über den Versuchsermittler anzugeben.  
\*Wenn die Minute verstrichen ist, wird der Heber gewarnt. Wenn 5 Minuten vergangen sind und der Heber seinen nächsten Versuch noch nicht angegeben hat, wird der nächste Versuch als ungültig gewertet.

\*Diese Zeitansage wird durch den Zeitermittler kontrolliert.

9. Die Helfer/Scheibenstecker sind verantwortlich für das Beladen und Entladen der Hantel, das Einstellen der Geräte, wenn dies gefordert wird, auf Verlangen des Hauptkampfrichters die Hantelstange oder die Wettkampfplattform zu reinigen, und sie müssen generell sicherstellen, dass die Wettkampfplattform jederzeit in einem guten Zustand ist sowie einen sauberen und geordneten Eindruck macht. Zu keiner Zeit sollten sich auf der Wettkampfplattform weniger als zwei oder mehr als fünf Helfer/Scheibenstecker befinden.
10. Wenn der Heber sich für seinen Versuch vorbereitet, können die Helfer/Scheibenstecker ihm beim Herausheben der Hantel aus den Ständern helfen. Sie können ihm auch dabei helfen, die Hantel nach seinem Versuch wieder zurückzulegen. Sie dürfen jedoch während der Versuchsausführung den Heber oder die Hantel nicht berühren, d. h. innerhalb des Zeitabschnitts, der zwischen dem Start- und dem Ablegenkommando verstreicht. Als einzige Ausnahme von dieser Regel gilt, wenn der Heber bei der Versuchsausführung gefährdet ist und dabei eine Verletzung riskiert, dann können die Helfer/Scheibenstecker entweder auf Veranlassung des Hauptkampfrichters oder des Hebers selbst eingreifen und ihm die Hantel abnehmen. Wenn der Heber jedoch irrtümlich an einem sonst gültigen Versuch durch die Helfer/Scheibenstecker gehindert wird und nicht durch sein eigenes Verschulden, dann wird ihm ein weiterer Versuch am Ende der Runde nach Ermessen des Kampfrichters gewährt.
11. Die Protokollführer sind für das genaue Mitprotokollieren des Wettkampfverlaufs verantwortlich und dafür, dass nach Wettkampfe alle drei Kampfrichter die offiziellen Protokollblätter für jede Disziplin, ebenso auch die Rekordprotokolle oder andere Dokumente, die eine Unterzeichnung benötigen, unterschrieben haben.
12. Der Rekordermittler wird vom Hauptkampfrichter, der für die Meisterschaft verantwortlich ist, bestimmt. Wenn ein Rekordversuch angekündigt wird, dann sollte der Rekordermittler unverzüglich das Gewicht, das auf die Hantel geladen wurde, bestätigen und es mit dem existierenden Rekord vergleichen. Wenn der Versuch erfolgreich war, dann sollte der Rekordermittler das Rekordprotokoll oder die entsprechende Bestätigung für den Heber ausfüllen. Die dafür benötigten Informationen sollten sich auf der Startkarte des Hebers befinden oder direkt vom Heber selbst eingeholt werden. Es liegt in der Verantwortung des Rekordermittlers, eine Bescheinigung für das Geburtsdatum zu bekommen, die für den Nachweis der Zugehörigkeit zur entsprechenden Altersklasse, innerhalb derer der Rekord gewertet werden soll, erforderlich ist. Hinweis: Seit 1993 werden alle WDFPF-Rekorde direkt von den Ergebnislisten der Meisterschaften kopiert, so dass extra Rekordformulare nicht mehr verwendet werden.
13. Einsatz von Kampfrichtern bei den einzelnen Wettkampfabschnitten, für die Kontrolle der Ausrüstung und für das Abwiegen: siehe Abschnitt VIII (Kampfrichter).

**C. Personen, die sich auf der Wettkampfplattform befinden dürfen:**

Während jedem Wettkampf, der auf einer Wettkampfplattform oder Bühne ausgetragen wird, dürfen sich nur der Heber, sein Betreuer, Mitglieder der Jury, die agierenden Kampfrichter und die Helfer/Scheibenstecker in der Umgebung der Plattform oder auf der Plattform aufhalten. Während der Versuchsausführung dürfen sich nur der Heber, die Helfer/Betreuer und die Kampfrichter auf der Plattform aufhalten. Die Betreuer sollten in dem Bereich verbleiben, der für sie von der Jury oder dem beauftragten Hauptkampfrichter ausgewiesen wurde. Die einzige Ausnahme von dieser Regelung gibt es bei der Disziplin des Bankdrückens, hier kann sich der Heber jemanden auswählen, der ihm die Hantel aus der Hantelablage heraushebt.

#### **D. Richten der Ausrüstung auf der Wettkampflattform:**

Ein Heber darf seine Bandagen oder seinen Anzug nicht in der näheren Umgebung der Wettkampflattform richten. Die einzige Ausnahme gilt für das Richten des Gürtels, wenn sich der Heber auf der Wettkampflattform befindet.

#### **E. Ausnahmen von der Heberreihenfolge:**

Wenn bei internationalen Meisterschaften zwei Heber oder zwei Nationen, die verschiedenen Gewichtsklassen angehören, gegeneinander antreten, dann können die Heber sich bei den Versuchen abwechseln, ungeachtet des Gewichts, das sie für die Versuche verlangen. Der Heber, der das leichteste Gewicht bei seinem Anfangsversuch angibt, muss zuerst heben und damit die Reihenfolge für die abwechselnden Versuche dieser Disziplin vorgeben.

#### **F. Minimalste Gewichtssteigerung zwischen zwei erfolgreichen Versuchen:**

Bei von der WDFPF anerkannten Meisterschaften muss das Gewicht immer um ein Vielfaches von 2,5 kg gesteigert werden. (Das Gewicht sollte in Kilogramm angegeben werden). Athleten, die einen europäischen Rekord oder einen Weltrekord aufgestellt haben, müssen den nächsten Versuch um mindestens 2,5 kg oder um das entsprechende höhere Vielfache von 2,5 kg steigern, wenn bisher noch kein Rekord aufgestellt worden war.

#### **Ausnahmen von dieser Regelung:**

1. Bei einem Rekordversuch muss das Hantelgewicht den bestehenden Rekord um mindestens 500 Gramm überbieten. Dieser Rekord muss innerhalb der normalen Gewichtssteigerungsabfolge während des Wettkampfs durchgeführt werden.
2. Wenn während des Wettkampfverlaufs ein Rekordversuch gefordert wird, der nicht das Vielfache von 2,5 kg ist, und dieser innerhalb der vorgeschriebenen Versuche gefordert wird, und der Heber einen gültigen Versuch macht, dann wird dieser auf das nächste Vielfache von 2,5 kg reduziert, in die Ergebnisliste eingetragen, und das genaue Gewicht wird als Rekord angezeigt, d. h., wenn z. B. der Heber für seinen zweiten Kniebeugenversuch 233,0 kg fordert, dann ist der Versuch gültig, 232,5 kg werden in die Ergebnisliste und 233,0 kg in die Rekordliste eingetragen.

#### **G. Ladefehler oder falsche Ansagen durch den Sprecher/Ansager:**

Der Hauptkampfrichter ist einzig und allein verantwortlich für die Entscheidungen, die bei Ladefehlern getroffen werden oder für falsche Ansagen durch den Sprecher/Ansager. Seine Entscheidung wird an den Sprecher weitergegeben, der daraufhin die entsprechende Ansage macht.

#### **Beispiele für Ladefehler:**

1. Wird die Hantel mit leichterem Gewicht beladen, als ursprünglich gefordert und der Versuch ist gültig, dann kann der Heber den Versuch als gültigen Versuch akzeptieren oder verlangen, dass er den Versuch mit dem ursprünglich geforderten Gewicht wiederholen darf. Ist der Versuch ungültig, dann wird dem Heber ein weiterer Versuch mit dem ursprünglich geforderten Gewicht am Ende der Runde gewährt, in der der Fehler vorgekommen ist.
2. Wird die Hantel mit einem schwereren Gewicht beladen, als ursprünglich gefordert und der Versuch ist gültig, dann wird dem Heber der Versuch als gültig gewährt. Das Gewicht darf jedoch

wieder reduziert werden, wenn dies für andere Heber notwendig ist. Ist der Versuch ungültig, dann wird dem Heber ein weiterer Versuch mit dem ursprünglich geforderten Gewicht am Ende der Runde gewährt, in der der Fehler vorgekommen ist.

3. Wenn die Hantel irrtümlich ungleichmässig beladen wurde, oder wenn irgendeine Veränderung an der Hantel oder den Gewichtsscheiben während der Durchführung des Versuchs auftritt oder die Wettkampflplattform in Unordnung gerät, und der Versuch dennoch gültig ist, dann kann der Heber den Versuch als gültigen Versuch akzeptieren oder verlangen, dass er den Versuch am Ende der Runde wiederholen darf. Wenn der Versuch ungültig ist, dann wird dem Heber ein weiterer Versuch am Ende der Runde gewährt.
4. Wenn der Sprecher/Ansager einen Fehler macht und ein niedrigeres oder höheres Gewicht ansagt, als das der Heber verlangt hat, dann hat der Hauptkampfrichter genauso wie bei Ladefehlern zu verfahren.
5. Wenn es aus irgendeinem Grund für den Heber oder den Betreuer nicht möglich ist, in der Nähe der Wettkampflplattform zu bleiben, um den weiteren Wettkampfablauf zu verfolgen und der Heber verpasst seinen Versuch, weil der Sprecher versäumt hat, ihn mit dem richtigen Gewicht anzusagen, dann wird das Gewicht soweit wie nötig reduziert und dem Heber erlaubt, seinen Versuch auszuführen, ohne bis zum Rundenende warten zu müssen.

#### **H. Disqualifikation:**

Drei ungültige Versuche, egal in welcher der drei Disziplinen, schliessen den Heber automatisch vom Wettkampf aus.

#### **I. Unterstützung des Hebers durch den Helfer:**

Dem Heber darf nur beim anfänglichen Herausheben der Hantel aus den Ständern durch die Helfer/Scheibenstecker geholfen werden, um seine Startposition für den Versuch einzunehmen.

#### **J. Disqualifikation des Hebers aufgrund des Zeitlimits für den Versuchsbeginn:**

Nach Versuchsende muss der Heber die Wettkampflplattform innerhalb von 30 Sekunden verlassen. Das Nichteinhalten dieser Regelung kann nach Ermessen der Kampfrichter zur Disqualifikation des Versuchs führen.

#### **K. Verhaltensregeln bei Verletzungen:**

Wenn ein Heber während des Wettkampfs verletzt wird, dann ist der dafür zuständige Arzt berechtigt, ihn zu untersuchen. Wenn der Arzt feststellt, dass es für den Heber nicht ratsam ist, den Wettkampf fortzusetzen, dann kann der Arzt in Absprache mit der Jury darauf bestehen, den Heber vom Wettkampf auszuschliessen. Der Mannschaftsführer oder Betreuer muss offiziell darüber informiert werden.

#### **L. Über das Blut übertragbare Infektionen:**

Um zu verhindern, dass über das Blut Infektionen übertragen werden, ist es den Athleten nicht erlaubt, während des Wettkampfs mit dem Kopf gegen die Hantelstange zu schlagen.

#### **M. Regelungen bei schlechtem Verhalten, das zur Disqualifikation führt:**

Jeder Heber oder Betreuer, der aufgrund von schlechtem Verhalten auf oder in der Nähe der Wettkampflplattform den Sport in Misskredit bringt, wird offiziell verwarnt. Setzt er sein schlechtes Verhalten fort, dann kann die Jury (oder die Kampfrichter können in Abwesenheit von der Jury) den Heber disqualifizieren und den Betreuer auffordern, die Wettkampfstätte zu verlassen. Der Mannschaftsführer muss offiziell über beides, also die Verwarnung und die Disqualifikation, informiert werden.

#### **N. Verfahren bei Protesten oder Beschwerden:**

1. Bei internationalen Wettkämpfen müssen alle Proteste gegen Kampfrichterentscheidungen, Beschwerden, die den Fortgang des Wettkampfs betreffen oder gegen das Verhalten von Personen gerichtet sind, die an dem Wettkampf teilnehmen, in schriftlicher Form an die Jury adressiert werden. Der Protest oder die Beschwerde muss vom Mannschaftsführer oder vom Mannschaftsbetreuer an den Vorsitzenden der Jury eingereicht werden. Dies muss unmittelbar nach der Aktion erfolgen, die die Beschwerde verursacht hat.
2. Wenn es für notwendig befunden wird, kann die Jury den Fortgang des Wettkampfs vorübergehend unterbrechen und sich zur Beratung zurückziehen, um über eine/n Protest/Beschwerde zu entscheiden. Nach entsprechender Beratung und nach einer Mehrheitsentscheidung kehrt die Jury zurück und der Vorsitzende teilt dem Beschwerdeführer mit, wie darüber entschieden worden ist. Die Entscheidung der Jury ist endgültig, und es gibt dagegen kein weiteres Berufungsrecht bei einer anderen Körperschaft.
3. Wenn eine Beschwerde gegen einen Heber oder einen Funktionär der gegnerischen Mannschaft hervorgebracht wird, muss der schriftlichen Beschwerde ein Bargeldbetrag von 75 Euro oder ein äquivalenter Betrag in einer anderen Währung beigefügt werden. Sollte die Jury entscheiden, dass die Beschwerde von unseriöser oder bösartiger Natur ist, dann kann nach dem Ermessen der Jury der ganze Betrag oder ein Anteil davon einbehalten und der WDFPF gespendet werden.

#### **O. Pausen zwischen den Disziplinen:**

Kurze Pausen zwischen den Disziplinen werden zur Annehmlichkeit der Kampfrichter empfohlen. Wenn eine einzige Gruppe in einer Runde hebt, dann wird eine Pause von 30 Minuten zum Aufwärmen zwischen den Disziplinen vorgeschlagen.

#### **P. Empfohlene zusätzliche Pausen zwischen den Versuchen:**

Wenn eine geringe Anzahl an Hebern eine Gruppe bildet, dann kann es notwendig sein, die Zeit zwischen den einzelnen Runden zu verlängern, um es den Hebern zu ermöglichen, sich angemessen auf ihre nächsten Versuche vorzubereiten. Wenn weniger als 10 Heber eine Gruppe bilden, dann sollte die Zeit für die Pause genauso lang sein, wie sie für 10 Heber benötigt wird, die an einem Wettkampf teilnehmen.

#### **Q. Mitteilung von Entscheidungen bei speziellen Problemen:**

Jede Entscheidung, die einen Versuch, den Ausschluss eines Hebers oder Betreuers oder das Gewähren eines weiteren Versuchs betrifft, muss dem Sprecher/Ansager, dem Protokollführer, dem Betreuer und dem Heber mitgeteilt werden, sobald darüber entschieden worden ist. Der Vorsitzende der Jury oder der Hauptkampfrichter sollte diese Information bekannt geben.

## **VIII. Kampfrichter**

### **A. Einteilung der Kampfrichter auf der Wettkampflattform (Wettkampf):**

Es werden drei Kampfrichter eingesetzt, ein Hauptkampfrichter in der Mitte und zwei Seitenkampfrichter. Hinweis: Alle Kampfrichter, die eine „Position auf der Wettkampflattform“ haben, sollten einmal im Jahr an einem Kampfrichterlehrgang/-seminar teilnehmen, bei dem das WDFPF-Regelwerk behandelt wird.

### **B. Aufgaben des Hauptkampfrichters:**

Der Hauptkampfrichter ist verantwortlich dafür, die erforderlichen Kommandos für die drei Disziplinen zu geben und für alle Entscheidungen, die Ladefehler oder falsche Ansagen durch den Sprecher/Ansager betreffen.

### **C. Erforderliche Kommandos für die drei Disziplinen:**

1. Kniebeuge: Zu Beginn des Versuchs wird ein sichtbares Signal gegeben, das aus einer Abwärtsbewegung des Armes zusammen mit dem hörbaren Kommando: „Beugen“ besteht. Das Signal für das Versuchsende ist ein sichtbares Signal, das aus einer Rückwärtsbewegung des Arms zusammen mit dem hörbaren Kommando „Ablegen“ besteht.
2. Bankdrücken: Wenn die Hantelstange auf den ausgestreckten Armen des Hebers liegt und er sie unter Kontrolle hat, dann gibt der Hauptkampfrichter das Kommando „Start“. Wenn die Stange bewegungslos auf der Brust des Hebers liegt, dann gibt der Hauptkampfrichter das Kommando „Press“ zum Beginn des Hochdrückens. Wenn die Hantelstange auf den ausgetreckten Armen mit durchgedrückten Ellenbogen liegt, dann gibt der Hauptkampfrichter das „Ablegen“-Kommando für die Beendigung des Versuchs. Wenn der Heber schwerhörig ist, kann der Hauptkampfrichter dem Heber ein sichtbares Signal geben. Das Signal für das Versuchsende ist ein sichtbares Signal, das aus einer Rückwärtsbewegung des Arms zusammen mit dem hörbaren Kommando „Ablegen“ besteht.
3. Kreuzheben: Es ist kein Signal für den Beginn des Kreuzhebens erforderlich. Das Signal für das Versuchsende ist ein sichtbares Signal bestehend aus einer Abwärtsbewegung des Arms zusammen mit dem hörbaren Kommando „Ab“.

### **D. Bekanntgabe der Kampfrichterentscheidung auf der Wettkampflattform:**

Sobald die Hantelstange sich nach Versuchsende wieder in den Ständern befindet oder auf der Wettkampflattform liegt, geben die drei Kampfrichter ihre Entscheidung durch Lichtsignale bekannt. Weiss bedeutet einen gültigen Versuch und rot einen ungültigen Versuch. Wenn bei einer Disziplin Handzeichen oder Flaggen benutzt werden anstelle von Lampen, dann erfolgt dies sofort nachdem der Hauptkampfrichter „Anzeigen (per Flaggen)“ gerufen hat.

### **E. Positionierung der Kampfrichter auf der Wettkampflattform:**

Die drei Kampfrichter können sich für die drei Disziplinen jeweils so um die Plattform positionieren, dass sie ihrer Meinung nach die günstigste Sichtposition dafür einnehmen. Der Hauptkampfrichter muss dabei jedoch stets berücksichtigen, dass er für den Heber, der die Kniebeuge oder das Kreuzheben ausführt, gut sichtbar ist.



#### **F. Verantwortlichkeiten der Kampfrichter vor dem Wettkampf:**

Vor dem Wettkampfbeginn müssen sich die Kampfrichter gemeinsam davon überzeugen, dass:

1. Die Wettkampflplattform und die Wettkampfgeräte in allen Aspekten den Regeln entsprechen. Hantelstangen und Gewichtscheiben müssen auf Gewichtsabweichungen hin überprüft werden und beschädigte Teile sollten ausgewechselt werden.
2. Dass die Waage in Ordnung ist und korrekt funktioniert. Die Waage muss einen Eichstempel haben, der 12 Monate lang gültig ist, vom Datum des Wettkampfs aus zurückgerechnet.
3. Dass das Abwiegen aller Heber für jede Körpergewichtsklasse innerhalb der Gewichtsklassengrenzen und der dafür vorgesehenen Zeit erfolgt. Die Heber aller Gewichtsklassen sollten sich zum Wiegen nicht später als eine Stunde nach der vorgesehenen Wiegezeit einfinden. Das Abwiegen sollte in Anwesenheit der drei dafür bestimmten Kampfrichter erfolgen.
4. Dass die Bekleidung des Hebers und seine persönliche Ausrüstung in jeder Hinsicht dem Regelwerk entsprechen. Die Ausrüstung sollte gekennzeichnet und diese in die Startkarte des Hebers oder in seine Versuchskarte eingetragen werden.

#### **G. Verantwortlichkeiten der Kampfrichter während des Wettkampfs:**

Während des Wettkampfs müssen die Kampfrichter gemeinsam folgendes sicherstellen:

1. Dass das Gewicht der beladenen Hantel mit dem vom Sprecher/Ansager angesagten Gewicht übereinstimmt. Den Kampfrichtern dürfen dafür Ladetabellen ausgegeben werden.
2. Dass die Bekleidung des Hebers und seine persönliche Ausrüstung auf der Wettkampflplattform genau dem entsprechen wie sie bei der Ausrüstungskontrolle aufgenommen, überprüft und gekennzeichnet wurden. Wenn einer der Kampfrichter in dieser Hinsicht Zweifel an der Rechtschaffenheit des Hebers hat, dann muss er nach Versuchsende den Hauptkampfrichter über seine Vermutungen in Kenntnis setzen. Die drei Kampfrichter können dann erneut die Bekleidung des Hebers und seine persönliche Ausrüstung überprüfen. Wenn der Heber für schuldig befunden wird, ein illegales Kleidungsstück zu tragen, das bei der Ausrüstungskontrolle nicht aufgelistet worden war, dann wird der Heber sofort disqualifiziert.

#### **H. Verhalten der Kampfrichter bei ungültigen Versuchen.**

Wenn ein Kampfrichter während der Ausführung eines Versuchs einen Fehler bemerkt, der den Versuch ungültig macht, dann ist das Vorgehen folgendermassen:

1. Wenn ein Seitenkampfrichter dies bemerkt, sollte er den Arm heben, um auf den Fehler aufmerksam zu machen. Wenn der Hauptkampfrichter oder der andere Seitenkampfrichter darin übereinstimmen, dann gilt dies als Mehrheitsmeinung und der Hauptkampfrichter sollte den Versuch zu einem sicheren Zeitpunkt stoppen. Dem Heber wird daraufhin ein sichtbares Signal und ein hörbares Kommando gegeben.
2. Wenn ein Hauptkampfrichter dies bemerkt, dann hebt er seinen Arm nicht. Der Hauptkampfrichter muss überprüfen, ob einer der Seitenkampfrichter damit übereinstimmt. Wenn einer oder beide zustimmen, dann beendet der Hauptkampfrichter den Versuch wie oben beschrieben.

#### **I. Verhalten bei einer unkorrekten Start- oder Hantelposition während der Kniebeuge:**

Wenn einem der Kampfrichter vor Beginn des Kniebeugenversuchs die Position der Hantelstange oder die Startposition des Hebers nicht gefällt, dann lenkt er die Aufmerksamkeit darauf, wie oben zuvor in H, 1 beschrieben. Wenn die Kampfrichter mehrheitlich der Meinung sind, dass ein Fehler vorliegt, dann wird der Hauptkampfrichter das Startsignal für den Versuch nicht geben. Der Hauptkampfrichter muss dem Heber den Fehler nicht erklären. Der Heber hat aber die Möglichkeit, in der ihm noch zur Verfügung stehenden Zeit die Position der Hantelstange oder seinen Stand zu korrigieren, um noch das Startkommando zu erhalten.

#### **J. Kommentare der Kampfrichter nach Versuchsende:**

Wenn der Heber ein rot für seinen Versuch bekommen hat, kann er oder sein Betreuer zum Hauptkampfrichter gehen und diesen nach einer Begründung für das rote Signal fragen. Der Hauptkampfrichter muss dem Heber oder dem Sprecher darlegen, erklären und ihn darüber informieren, warum er rot gegeben hat. Ein Heber, der darüber weiter debattieren oder mehr wissen möchte, muss sofort den Heberbereich verlassen und sich an den Hauptkampfrichter wenden, der für den Wettkampf verantwortlich ist oder an den Vorsitzenden der Jury, um weitere Aufklärung oder Anordnungen zu erhalten. Die Kampfrichter dürfen über den Wettkampfverlauf kein Dokument oder mündliche Hinweise erhalten.

1. Ein Kampfrichter darf nicht versuchen, die Entscheidungen der anderen Kampfrichter zu beeinflussen.
2. Der Hauptkampfrichter kann sich, wenn dies notwendig ist, mit den Seitenkampfrichtern, der Jury oder einem anderen Funktionär beraten, um den Wettkampf zu beschleunigen.

#### **K. Verantwortlichkeiten der Kampfrichter nach dem Wettkampf.**

Nach dem Wettkampf sollten die drei Kampfrichter das offizielle Wettkampfprotokoll oder alle anderen Dokumente unterschreiben, die einer Unterschrift bedürfen.

#### **L. Auswahl der Kampfrichter bei einem internationalen Wettkampf durch das Technische Komitee**

Die Länder können eine Kampfrichterliste vorlegen, die sie für das internationale Niveau für angemessen halten. Internationale Kampfrichter müssen eine schriftliche und eine praktische Prüfung zu 90 Prozent bestanden haben. Fehlt ein solcher Nachweis, ist die ursprüngliche Regelung gültig.

Alle Kampfrichter müssen sich bei der WDFPF regelmässig neu registrieren, um ihre aktuelle Qualifikation zu behalten. Die Neuregistrierung sollte alle vier Jahre am 1. Januar stattfinden. Ein Kampfrichter, der über vier Jahre lang nicht aktiv war, verliert seine Lizenz. Er muss erneut die entsprechenden Prüfungen ablegen. Internationale Kampfrichter müssen mindestens an vier internationalen oder nationalen Kraftdreikampf-Meisterschaften innerhalb von vier Jahren ihr Amt ausgeübt haben, um ihre erneute Registrierung zu erhalten.

1. Zwei Kampfrichter gleicher Nationalität können normalerweise nicht für einen Wettkampf gewählt werden, bei dem mehr als zwei Länder beteiligt sind, um in der gleichen Disziplin zu agieren.
2. Die Wahl eines Kampfrichters als Hauptkampfrichter in einer Disziplin zu agieren, schliesst nicht aus, dass er als Seitenkampfrichter in einer anderen Disziplin eingesetzt werden kann.

3. Jedes Land kann internationale WDFPF Kampfrichter für den Einsatz auf Weltmeisterschaften nominieren.
4. Kampfrichter und Mitglieder der Jury sollten folgende einheitliche Kleidung tragen:
  - a) Männer:
    1. Im Winter: Dunkelblauer Blazer mit dem entsprechenden WDFPF-Abzeichen auf dem linken Revers, graue Hosen mit einem weissen Hemd und Krawatte.
    2. Im Sommer: Weisses Hemd und graue Hosen, optional: die Krawatte.
  - b) Frauen:
    1. Im Winter: Dunkelblauer Blazer mit dem entsprechenden WDFPF-Abzeichen auf dem linken Revers, grauer Rock oder Hosen und eine weisse Bluse.
    2. Im Sommer: Grauer Rock oder Hosen und eine weisse Bluse.
5. Die Jury legt fest, ob Winter- oder Sommerkleidung getragen werden soll.
6. Alle Funktionäre müssen entweder Englisch oder Französisch sprechen oder in Begleitung eines Dolmetschers sein, wenn sie als Kampfrichter auf der Wettkampfplattform agieren.

## **M. Siegerehrung**

Während der Siegerehrung muss der Athlet Sportkleidung tragen.

## **IX. Die Jury und das Technische Komitee**

### **A. Die Jury:**

1. Bei internationalen Meisterschaften wird, wenn dies durchführbar ist, eine Jury ernannt, um bei jedem Wettkampfabschnitt den Vorsitz zu führen. Die Entscheidung, ob die Einberufung einer Jury umsetzbar ist, wird dem Ermessen des Hauptkampfrichters überlassen und erfolgt üblicherweise auf Empfehlung der Mitglieder des WDFPF-Exekutivkomitees.
2. Die Jury sollte sich möglichst aus dem WDFPF-Präsidenten als Vorsitzenden der Jury und vier weiteren Mitgliedern zusammensetzen, eines davon sollte der Vorsitzende des Technischen Komitees sein. Ein Ersatzmitglied sollte für jede Jury bestimmt werden.
3. Die Mitglieder der Jury sollten internationale Kampfrichter sein.
4. Die Mitglieder der Jury sollten möglichst verschiedener Nationalität sein mit Ausnahme des WDFPF-Präsidenten und dem Vorsitzenden des Technischen Komitees.
5. Die Aufgabe der Jury ist es, dass die technischen Regeln korrekt angewendet werden.
6. Auswechseln eines Kampfrichters durch die Jury: Die Jury kann mit Mehrheitsentscheidung jeden Kampfrichter austauschen, dessen Entscheidungen sich ihrer Meinung nach als inkompetent erweisen. Der betreffende Kampfrichter wird zuvor verwahrt und muss versäumt haben, die Ursache für sein Fehlverhalten zu korrigieren, bevor er seines Amtes enthoben wird.
7. Die Rechtfertigungsmöglichkeiten des Kampfrichters: Die Unparteilichkeit eines Kampfrichters kann nicht angezweifelt werden, aber eine Fehlentscheidung kann auch in gutem Glauben erfolgt sein. In einem solchen Fall ist es dem Kampfrichter erlaubt, seine Entscheidung wegen der er verwahrt wurde zu erklären.

8. Das Kartensystem der Jury zum Anzeigen von Protesten: Jedes Jurymitglied hat drei rote Protestkarten zur Verfügung, die mit den Zahlen 1, 2 und 3 versehen sind. Wenn ein Jurymitglied wünscht, dass die Entscheidung eines Kampfrichters reklamiert wird, dann kann es die Karte, die sich auf den betreffenden Kampfrichter bezieht vor den Präsidenten der Jury legen (oder ein Lampensystem kann von der Jury verwendet werden), um den Kampfrichter zum Tisch der Jury zu ordern. Der Präsident muss sich dann mit den anderen Jurymitgliedern beraten und nach Mehrheitsurteil adäquat entscheiden.
9. Die Befugnis der Jury, Entscheidungen zu korrigieren: Wenn ein schwerwiegender Fehler bei einer Kampfrichterentscheidung passiert ist, der den technischen Regeln widerspricht, dann kann die Jury eine adäquate Entscheidung treffen, um den Fehler zu korrigieren. Sie kann nach ihrem Ermessen dem Heber einen weiteren Versuch gewähren.
10. Die Befugnis der Jury bei Kampfrichterentscheidungen: Die Jury darf zu keiner Zeit die Entscheidungen der Kampfrichter aufheben oder ändern.
11. Die Positionierung der Jury: Die Mitglieder der Jury müssen so platziert sein, dass sie eine ungehinderte Sicht auf den Wettkampf haben.
12. Die Aufgaben des Präsidenten der Jury: Vor jedem Wettkampf muss der Präsident der Jury sicherstellen, dass die Mitglieder der Jury ihre Aufgaben und alle neuen Regeln, die zur Anwendung kommen sowie deren Ergänzungen im aktuell gültigen WDFPF-Regelwerk genau kennen.

#### **B. Das Technische Komitee der WDFPF:**

1. Es besteht aus gewählten oder ernannten freiwilligen Mitgliedern, die mindestens drei verschiedenen Ländern angehören. Seine Aufgaben bestehen darin, die Regelungen zu überprüfen und dass die öffentlichen Ausschreibungen regelmässig durchgeführt werden.
2. Es wird damit beauftragt, dass alle Forderungen und Vorschläge, die technischer Natur sind, der WDFPF von den angegliederten Verbänden übermittelt werden.
3. Seine Entscheidungen bedürfen der Genehmigung durch das internationale WDFPF Komitee.
4. Es bestimmt alle Kampfrichter für die internationalen WDFPF-Meisterschaften und berät den WDFPF-Präsidenten bei der Bestimmung des beauftragten Hauptkampfrichters.
5. Es unterweist und prüft Kampfrichter, die die internationale Lizenz anstreben; und es unterweist und überprüft die amtierenden internationalen Kampfrichter.
6. Es informiert den WDFPF-Präsidenten und den Generalsekretär, welche internationalen Kampfrichter nach einer Prüfung oder einer Wiederholungsprüfung verfügbar sind.
7. Es organisiert Lehrgänge/Seminare für Kampfrichter vor jedem wichtigen Wettkampf wie z. B. den Weltmeisterschaften. Die Kosten für diese Lehrgänge/Seminare werden von den ausrichtenden Verbänden getragen.
8. Es schlägt dem WDFPF-Exekutivkomitee den Entzug der Lizenz eines internationalen Kampfrichters vor, wenn es dies notwendig erachtet.

9. Es veröffentlicht für das WDFPF-Exekutivkomitee Unterlagen technischer Natur, die die Trainingsmethodik und die Ausführung der Kraftdreikampfübungen behandeln.
10. Es ist verantwortlich für die Kontrolle aller Wettkampfgeräte und der persönlichen Ausrüstung, wie dies im WDFPF-Regelwerk beschrieben ist und ebenso, ob die Geräte, die ihm von verschiedenen Herstellern angeboten werden, das Zertifikat „Von der WDFPF zugelassen“ in ihren Werbeanzeigen zu Recht führen dürfen. Wenn das oder die angebotenen Teile allen aktuellen Regeln und Regelungen der WDFPF entsprechen, dann wird eine Gebühr erhoben und ein Genehmigungszertifikat vom Technischen Komitee ausgestellt.
11. Falls der Hersteller zu irgendeinem Zeitpunkt nach der Erteilung der Genehmigung das Design der Wettkampfgeräte oder der persönlichen Ausrüstung, die zuvor zur Bewilligung vorgelegt worden waren, geändert hat, und diese damit nicht mehr den aktuellen WDFPF-Regeln und Regelungen entsprechen, wird die WDFPF die Zulassungsgenehmigung mit Empfehlung des Technischen Komitees zurücknehmen. Die WDFPF wird kein weiteres Zertifikat ausstellen, bis korrigierende Designänderungen durchgeführt und die Teile dem Technischen Komitee zur erneuten Überprüfung vorgelegt worden sind.

## **X. Rekorde**

### **A. Internationale Rekorde:**

Sie können nur bei von der WDFPF genehmigten Meisterschaften aufgestellt werden (siehe Abschnitt 1, Allgemeine Regeln, G Wettkampfbedingungen) und bei nationalen Meisterschaften, die nach den Regeln der WDFPF durchgeführt werden, d. h. dass bei mindestens 10 Prozent der Heber Antidopingkontrollen in einem von der WADA anerkannten Labor nach der Methode des Urintests und gemäss den folgenden Bedingungen durchgeführt werden:

1. Der Heber muss die Regelungen für das Abwiegen befolgen, d. h. sein offizielles Körpergewicht bis zwei Stunden vor dem Wettkampfbeginn ermitteln lassen.
2. Die Kampfrichter oder das Technische Komitee müssen vor dem Wettkampf die Hantel und die Hantelscheiben überprüft haben, ob sie den Anforderungen der WDFPF entsprechen.
3. Nach dem der Heber einen erfolgreichen Rekordversuch aufgestellt hat, muss dieser von drei dafür designierten internationalen Kampfrichtern kontrolliert werden. Siehe „Bekleidung und persönliche Ausrüstung“.
4. Der Wettkampf muss mit Genehmigung eines nationalen Verbands, der der WDFPF angehört durchgeführt werden.
5. Jeder agierende Kampfrichter muss ein amtierender internationaler WDFPF-Kampfrichter und Mitglied eines nationalen Verbandes sein, der der WDFPF angehört.
6. Die Glaubwürdigkeit und die Kompetenz der Kampfrichter von allen Mitgliedsländern ist unbestritten. Daraus folgt, dass ein internationaler Rekord auch von Kampfrichtern, die dem gleichen Land angehören, abgenommen werden kann.
7. Ein Rekord ist nur gültig, wenn er auf einem Wettkampf erstellt wurde, bei dem Antidopingkontrollen nach den aktuellen Vorschriften der WDFPF durchgeführt wurden. Rekorde werden nur anerkannt, wenn mindestens 10 Prozent der Wettkämpfer nach der Methode des Urintests kontrolliert wurden.

8. Die vollständigen Rekordunterlagen, die die offizielle Rekordliste der WDFPF beinhalten, die von den amtierenden internationalen Kampfrichtern unterschrieben sein müssen, inkl. einer Kopie der Wiegebescheinigung und, wenn erforderlich auch eines Altersnachweises, müssen dem WDFPF-Generalsekretär und dem Rekordprotokollführer innerhalb eines Kalendermonats, gerechnet vom Wettkampfdatum, an dem der Rekord aufgestellt wurde, vorgelegt werden.
9. Heber, die nicht am gesamten Wettkampf teilnehmen, dürfen keinen Rekordversuch in den Einzeldisziplinen aufstellen.
10. Wenn zwei Heber mit dem gleichen Körpergewicht entweder einen aktuellen Einzelrekord oder einen Gesamtrekord für eine Disziplin brechen, wird der leichtere Heber als neuer Rekordhalter anerkannt. Wenn das Körpergewicht identisch ist, dann werden die Heber direkt nach dem Wettkampf erneut abgewogen. Wenn die beiden Heber nach dem erneuten Abwiegen immer noch gleich wiegen, werden beide als Rekordhalter anerkannt.
11. Neue Rekorde werden nur als gültig anerkannt, wenn sie den vorherigen Rekord um mindestens 500 Gramm überbieten. Bruchzahlen von 500 Gramm werden nicht berücksichtigt, so werden z. B. 87,700 kg nur als 87,500 kg gewertet. Das Hinzuaddieren von 25- oder 5-Gramm-„Rekordscheiben“ ist nur für internationale Rekordversuche zulässig.
12. Rekorde, die in den Einzeldisziplinen aufgestellt wurden, sind nur gültig, wenn der Heber auch ein Totalergebnis auf dem Wettkampf erzielt hat.
13. Weltrekorde können nur von Hebern aufgestellt werden, die das WDFPF-Qualifikationstotal für die Weltmeisterschaften erfüllen.
14. Nicht nur internationale Rekorde, sondern auch nationale und regionale Rekorde, die unter den gleichen Umständen wie internationale Rekorde gebrochen wurden, sollten von den nationalen Organisationen anerkannt und aufgenommen werden.
15. Internationale Rekorde sind gültig, wenn die Kniebeugen-, Bankdrück- und Kreuzhebentechnik sowie die Bekleidung und die persönliche Ausrüstung des Hebers vollständig den WDFPF-Regeln entsprechen.
16. Internationale Rekorde können bei nationalen Meisterschaften aufgestellt werden, wenn diese den WDFPF-Regeln entsprechen, unberücksichtigt davon, ob eine Jury anwesend ist oder nicht.
17. Auf „kombinierten“ Meisterschaften, bei denen gleichzeitig Wettkämpfe in allen drei Einzeldisziplinen und ein Kraftdreikampf abgehalten werden, ist es nicht möglich, dass die Einzelversuche, die im Kraftdreikampf-Wettkampfabschnitt durchgeführt werden, auch für den Wettkampfabschnitt der Einzeldisziplinen mitgewertet werden. Rekorde in den Einzeldisziplinen sind nur gültig, wenn sie auf einer Meisterschaft für Einzeldisziplinen oder einem entsprechenden Wettkampfabschnitt für diese Disziplinen aufgestellt oder gebrochen wurden.

**B. Vorschriften zum Aufstellen eines internationalen Rekords bei einem vierten Versuch:**

1. Nur Heber, die an einem laufenden Wettkampf teilgenommen haben, können Rekorde als vierte Versuche ausserhalb des Wettkampfs aufstellen.
2. Einem Heber wird ein vierter Versuch nach dem Ermessen der Jury oder des Hauptkampfrichters in Abwesenheit der Jury nur gewährt, wenn er einen internationalen Rekord aufstellen will und

sein dritter Versuch gültig war und dieser nicht mehr als 20 kg unter dem aktuellen Rekord liegt. In keinem anderen Fall können weitere zusätzliche Rekordversuche gewährt werden.

3. Einem Heber ist es auf keinen Fall erlaubt, Rekorde in Einzeldisziplinen aufzustellen, wenn er nicht am gesamten Wettkampf teilgenommen hat.

**Offizielle internationale Rekorde im Kraftdreikampf-Total (Gesamtergebnis) werden unter folgenden Bedingungen anerkannt:**

1. Der Rekord ist nur gültig, wenn er während eines Wettkampfs aufgestellt wurde, der von der WDFPF genehmigt und anerkannt worden ist.
2. Der Rekord ist nur gültig, wenn er von einem Heber aufgestellt wurde, der bei einem der WDFPF zugehörigen Länder registriert ist.
3. Der Rekord ist nur gültig, wenn die Hantel und die Hantelscheiben, die beim Wettkampf verwendet wurden, vor dem Wettkampf abgewogen wurden und den Gewichtsvorschriften der WDFPF entsprechen.
4. Der Rekord ist nur gültig für die Körpergewichtsklasse, für die der Heber beim offiziellen Abwiegen zugelassen wurde.
5. Es können zum Total (Gesamtergebnis) keine vierten Versuche, die innerhalb der drei Disziplinen aufgestellt wurden, hinzugefügt werden.