



FAQs - Häufig gestellte Fragen

1. Ich bin noch minderjährig und habe die Frage, ob eine Teilnahme mit 16 Jahren möglich ist?

Die Teilnahme ist ab 14 Jahre möglich. Bei Minderjährigen Sportlern ist allerdings die Einverständniserklärung der Eltern erforderlich.

2. Sind Thermo Sleeves erlaubt wenn ich Raw starte?

Nein, neben dem Gewichthebergürtel und Handgelenksbandagen sind keine weiteren Hilfsmittel erlaubt

3. Sind Hangelenksbandagen in der Raw Klasse erlaubt?

Ja, insofern sie nicht länger als 1 m und schmaler als 8 cm sind

4. Muss man in Gewichtheberschuhen beugen, oder gehen auch Turnschuhe/Sportschuhe?

Der Heber muss bei allen Disziplinen Schuhe tragen. Als Schuhe gelten Sportstiefel, Sportschuhe, Turnschuhe, Gymnastikslipper oder jede Art von Fußbedeckung, die ein geformtes Profil oder eine Fußform aufweist, die als Sohle dient. Schuhe mit Nägeln oder Spikes sind nicht erlaubt.

5. Sind Boxer-Shorts erlaubt?

Nein, die Bekleidung darf keine Beinansätze haben (siehe [Regelwerk](#) ab Seite 21).

6. Sind Kompressionshirts erlaubt?

Nein, das Oberteil darf u.a. nicht aus gummiertem oder vergleichbarem Stretchmaterial bestehen (siehe [Regelwerk](#) ab Seite 20).

7. Darf ich mir gewöhnlicher Sportkleidung z.B. einem Trainingsanzug an den Start gehen?

Nein, erlaubt ist nur ein Heberanzug d.h. ein vollständiger Einteiler, 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.

8. Darf ich mein T-Shirt über dem Heberanzug tragen?

Nein, das Shirt muss sowohl in der Raw- als auch in der equipped Klasse unter dem Einteiler getragen werden.

9. Darf das Bankdrück-Shirt auf der Plattform noch gerichtet werden?

Nein, dann muss im Vorfeld im Aufwärbereich geschehen.

10. Was passiert, wenn ich meine Gewichtsklasse, die ich auf dem Anmeldeformular angegeben habe, nicht schaffe?

In diesem Fall kommt ein Nachwiegen in Frage oder der Start in einer anderen Gewichtsklasse.

Konkrete Regelungen dazu enthält das [Regelwerk](#) ab Seite 30.



11. Wann werden Deutsche Rekorde anerkannt

- bei jedem Wettkampf, der von der GDFPF ausgetragen wird (sofern nichts Gegenteiliges kommuniziert wird)
- auf internationalen Wettkämpfen der WDFPF
- auch im Rahmen von Wettkämpfen anderer Landesektionen der WDFPF (z.B. BDFPF) falls mindestens 1 Test im entsprechenden Wettkampf durchgeführt wurde

12. Unter welchen Voraussetzungen werden Welt- und Europarekorde auf nationalen Wettkämpfen anerkannt?

Unter folgenden Voraussetzungen:

- a) Einhaltung der WDFPF-Regularien
- b) zum Zeitpunkt des Rekordversuchs mindestens 3-monatige Mitgliedschaft im entsprechenden Nationalverband
- c) 3 internationale Kampfrichter aus 3 unterschiedlichen Nationen müssen den Versuch gültig gegeben haben
- d) mindestens 10 % der Teilnehmer des entsprechenden Wettkampfes müssen getestet werden

13. Was sind die Voraussetzungen um an einem internationalen Wettkampf des Dachverbandes WDFPF teilnehmen zu dürfen?

der Sportler muss:

- a) zum Zeitpunkt des Wettkampfes mindestens eine 3-monatige Verbandszugehörigkeit im GDFPF e. V. vorweisen können.
- b) an mindestens einem nationalen Wettkampf (oder internationalem Wettkampf), einer der WDFPF angeschlossenen Landesektionen (in Deutschland der GDFPF), innerhalb der letzten 2 Jahre teilgenommen haben.
- c) innerhalb der letzten 2 Jahre vor einer Weltmeisterschaft die notwendigen Qualifikationsnormen erreicht haben.

Für Europameisterschaften gelten nur die Punkte a) und b), Qualifikationsnormen gibt es bisher keine.

14. Kann ich mich für Power Wettbewerbe qualifizieren, wenn ich im Single Event antrete?

Nein. Hierfür bedarf es ein Total, welches in einem KDK-Wettkampf erzielt wurde und über der entsprechenden [Mindestnorm](#) liegt. Das addieren der Leistungen im Single Event ist dabei nicht zulässig. Wer allerdings im Powerlifting die Normen der Single-Disziplinen schafft, ist für die entsprechende Single-Disziplin qualifiziert.

15. Kann ich nach dem Ende meines Wettkampfes falls ich es eilig habe sofort nach Hause fahren?

Nicht ohne dich zuvor bei den Offiziellen abgemeldet zu haben. Verlässt du unmittelbar nach dem Wettkampf den Veranstaltungsort und bist deshalb im Falle einer möglichen Dopingkontrollen nicht mehr aufzufinden wird dies als Verweigerung eines Dopingtests gewertet und ist einem positiven Testergebnis gleichzustellen.