Technische Regeln im Kraftdreikampf gemäß IPF

Bundesverband Deutscher Kraftdreikämpfer e.V.

IPF-Kongress Stand 11/2015



Der offizielle Text der Technischen Regeln wird von der IPF geführt und in englischer Sprache veröffentlicht. Im Falle eines Konflikts zwischen der englischen Version und der Übersetzung ist die englische Version maßgebend.

Aktualisiert im Juli 2016

Übersetzung: Robert Paulig Korrektur: Anton Speth

1 Inhaltsverzeichnis

1	Inha	altsverzeichnis	2
2	Abb	oildungsverzeichnis	5
3	Tec	hnische Regeln IPF 2016	6
	3.1	Disziplinen und Meisterschaften	6
	3.2	Weltmeisterschaften	7
	3.3	Altersklassen	7
	3.4	Körpergewichtsklassen	8
	3.5	Anzahl der Heber	8
	3.6	Ersatzheber	9
	3.7	Mannschaftsmeldung	9
	3.8	Punkteverteilung	9
	3.9	Mannschaftswertung	9
	3.10	Kampfrichter	10
	3.11	Ehrenpreise	10
	3.12	Gesamtwertung	10
	3.13	Medaillen	10
	3.14 interna	Kleiderordnung für Athleten bei der Siegerehrung von Welt-, Kontinental- und sonstigen ationalen Meisterschaften	10
	3.15	Verbot unangemessenen Verhaltens	11
4	We	ttkampfgeräte und Spezifizierungen	12
	4.1	Waage	12
	4.2	Plattform	12
	4.3	Hantelstangen und Hantelscheiben	12
	4.4	Verschlüsse	14
	4.5	Kniebeugenständer	14
	4.6	Drückerbank	14
	4.7	Uhr	15
	4.8	Kampfrichteranlage	15
	4.9	Fehlerkarten / Kellen	15
	4.10	Anzeigetafel	15
5	Per	sönliche Ausrüstung	18
	5.1	Anzüge	18
	5.2	T-Shirt	20
	5.3	Unterstützende Hemden	20
	5.4	Unterhose	21
	5.5	Socken	22
	5.6	Gürtel	22
	5.7	Schuhe oder Stiefel	23
	5.8	Kniemanschetten	23
	5.9	Bandagen	24
	5.10	Kontrolle der persönlichen Ausrüstung	25
	5.11	Sponsorenlogos	26
	5.12	Allgemeines	27
6	Kra	ftdreikampfdisziplinen und die Regeln ihrer Ausführung	28

	6.1	Kniebeugen	. 28
	6.1.1	Ausführung	. 28
	6.1.2	Ursachen für ungültige Kniebeugen	. 29
	6.2	Bankdrücken:	. 30
	6.2.1	Ausführung	. 30
	6.2.2	Ursachen für ungültiges Bankdrücken :	. 32
	6.3	Kreuzheben:	. 32
	6.3.1	Ausführung	. 32
	6.3.2	Ursachen für ungültiges Kreuzheben	. 33
7	Abwi	egen	. 35
8	Wettl	kampfablauf	. 37
	8.1	Rundensystem	. 37
	8.2	Verantwortlichkeiten	. 41
	8.2.1	Verantwortlichkeiten des Ausrichters	. 41
	8.2.2	Verantwortlichkeiten der Offiziellen:	. 41
	8.2	2.2.1 Sprecher	. 41
	8.2	2.2.2 Technischer Sekretär	. 42
	8.2	2.2.3 Zeitnehmer	. 42
	8.2	2.2.4 Versuchsermittler	. 43
	8.2	2.2.5 Protokollführer	. 43
	8.2	2.2.6 Scheibenstecker	. 43
	8.2	2.2.7 Technischer Kontrolleur	. 44
	8.3	Plattform und gekennzeichnete Bereiche	
	8.4	Internationale Wettkämpfe	
	8.5	Steigerung des Hantelgewichts	. 45
	8.6	Ladefehler	
	8.7	Allgemeines	
	8.7.1	Ausschluss vom Wettkampf	
	8.7.2	3	
	8.7.3		
	8.7.4	•	
	8.7.5		
	8.7.6		
9	Kamı	ofrichter	
	9.1	Anzahl und Titel	
	9.2	Signale	
	9.2.1	Kniebeugen	
	9.2.2		
	9.2.3		
	9.2.4		
	9.3	Sitzanordnung	
	9.4	Verantwortlichkeiten	
	9.4.1	Verantwortlichkeiten vor Beginn des Wettkampfs	
	9.4.2	•	
	9.5	Verhalten bei Fehlern vor Versuchsbeginn	. 51

	9.6	Verhalten während des Wettkampfs	51
	9.7	Einsatzmöglichkeiten bei Wettkämpfen	52
	9.8	Kleiderordnung	52
	9.9	Bedingungen zur Erlangung der IPF II-Lizenz	53
	9.10	Bedingungen zur Erlangung der IPF I-Lizenz	53
	9.11	Auswahl der Kandidaten	56
	9.12	Durchführung der Prüfung	56
	9.12.	1 Kategorie II	56
	9.12.	2 Kategorie I	56
	9.12.	3 Gültig für beide Kategorien	57
	9.13	Lizenzverlängerung	57
10) Ju	ry und Technisches Komitee	59
	10.1	Jury	59
	10.2	IPF Technisches Komitee	60
11	We	elt- und internationale Rekorde	62
	11.1	Internationale Meisterschaften	62
12	2 An	lagen	64
	12.1	Kampfrichterkarten für ungültige Versuche	64
	12.1.	1 Kampfrichterkarte 1 – rot	64
	12.1.	2 Kampfrichterkarte 2 - blau	65
	12.1.	3 Kampfrichterkarte 3 - gelb	66
	12.2	Startkarten	67
	12.3	Steigerungskarten	68
	12.4	Heberplattform und Anordnung der zum Wettkampf erforderlichen Personen	69
	12.5	Die Wilks-Punkte	69

2 Abbildungsverzeichnis

ABBILDUNG 1: VON DER IPF ANERKANNTE KRAFTDREIKAMPF-HANTELSTANGE	14
ABBILDUNG 2: UNTERSTÜTZENDES HEMD	22
ABBILDUNG 3: GÜRTEL	24
ABBILDUNG 4: KORREKTE HANTELPOSITION UND ERFORDERLICHE TIEFE BEI (KNIEBEUGEN	
ABBILDUNG 5 HANTELPOSITION BEIM KNIEBEUGEN	32
ABBILDUNG 6: GÜLTIGES KREUZHEBEN	36
ABBILDUNG 7 UNTERSCHIEBEN DER BEINE BEIM KREUZHEBEN	37
ABBILDUNG 8 VERSUCHSKARTEN	41
ABBILDUNG 9 : WETTKAMPFPLATTFORM	72

3 Technische Regeln IPF 2016

Ausgabe Juli 2016

3.1 Disziplinen und Meisterschaften

Die in diesem Regelwerk verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich auf beide Geschlechter.

(a) Der Internationale Kraftdreikampf-Verband (International Powerlifting Federation, kurz: IPF) erkennt folgende Disziplinen an, die in allen nach IPF-Regeln durchgeführten Meisterschaften in der angegebenen Reihenfolge durchgeführt werden müssen:

A: Kniebeuge

B: Bankdrücken

C: Kreuzheben

D: Total

- (b) Der Wettkampf findet in Kategorien, eingeteilt nach Geschlecht, Körpergewicht und Alter, statt. Die offenen Männer- und Frauenmeisterschaften lassen Heber jeglichen Alters zu, sofern sie das 14. Lebensjahr überschritten haben. Wird eine offene Meisterschaft gemeinsam mit einer anderen Meisterschaft, z. B. einer Meisterschaft für Jugend oder Junioren, ausgerichtet, so kann ein Heber entweder in der Kategorie Jugend bzw. Junioren oder in der offenen Kategorie starten. Auszeichnungen und Preise können jedoch nur in der Kategorie gewonnen werden, in der der Heber gestartet ist.
- (c) Die Regeln gelten für alle Meisterschaften.
- (d) Jedem Teilnehmer sind drei Versuche pro Disziplin erlaubt. Der jeweils beste Versuch in einer Disziplin wird für das Wettkampftotal gezählt. Erreichen zwei oder mehr Heber das gleiche Total, wird der leichtere vor dem schwereren Heber platziert.
- (e) Falls zwei Heber das gleiche Körpergewicht beim Abwiegen aufweisen und am Ende des Wettkampfes schließlich das gleiche Total erreichen, dann wird derjenige Heber, der das Total zuerst erreicht hat, den Vorrang vor dem anderen Heber erhalten. Bei Wettkämpfen, in denen Preise für die beste Leistung in der Kniebeuge, dem Bankdrücken und dem Kreuzheben verliehen werden oder wenn ein Weltrekord verbessert wurde, wird die gleiche Vorgehensweise angewandt.

3.2 Weltmeisterschaften

Die IPF genehmigt folgende Weltmeisterschaften, die durch die Mitgliedsverbände durchgeführt werden:

- gemeinsame Weltmeisterschaften im Kraftdreikampf, Aktive Mann und Frau
- gemeinsame Weltmeisterschaften im Kraftdreikampf, Jugend & Junioren Mann und Frau
- gemeinsame Weltmeisterschaften im Kraftdreikampf, Senioren Mann und Frau
- gemeinsame Weltmeisterschaften im Bankdrücken, Jugend, Junioren & Aktive Mann und Frau
- gemeinsame Weltmeisterschaften im Bankdrücken. Senioren Mann und Frau
- gemeinsame Weltmeisterschaften im Kraftdreikampf in der Version "Classic" bzw. "Raw" (ohne Ausrüstung), Jugend, Junioren & Aktive Mann und Frau
- gemeinsame Weltmeisterschaften im Kraftdreikampf in der Version "Classic" bzw. "Raw" (ohne Ausrüstung), Senioren Mann und Frau.
- gemeinsame Weltmeisterschaften im Bankdrücken in der Version "Classic" bzw. "Raw" (ohne Ausrüstung), Jugend, Junioren, Aktive & Senioren Mann und Frau

Die IPF registriert und erkennt ferner Weltrekorde in den folgenden Klassen an:

3.3 Altersklassen

Mann – Aktive: ab 14. Geburtstag aufwärts (keine Klasseneinschränkung).

Jugend: ab 14. Geburtstag bis einschließlich dem gesamten Kalenderjahr, in

dem das 18. Lebensjahr vollendet wird.

Junioren: ab 1. Januar des Jahres, in dem das 19. Lebensjahr vollendet wird,

bis einschließlich dem gesamten Kalenderjahr, in dem das 23.

Lebensjahr vollendet wird.

Senioren I: ab 1. Januar des Jahres, in dem das 40. Lebensjahr vollendet wird,

bis einschließlich dem gesamten Kalenderjahr, in dem das 49.

Lebensjahr vollendet wird.

Senioren II: ab 1. Januar des Jahres, in dem das 50. Lebensjahr vollendet wird,

bis einschließlich dem gesamten Kalenderjahr, in dem das 59.

Lebensjahr vollendet wird.

Senioren III: ab 1. Januar des Jahres, in dem das 60. Lebensjahr vollendet wird,

bis einschließlich dem gesamten Kalenderjahr, in dem das 69.

Lebensjahr vollendet wird.

Senioren IV: vom 1. Januar des Jahres, in dem das 70. Lebensjahr vollendet

wird aufwärts.

Frauen – Aktive: ab 14. Geburtstag aufwärts (keine Klasseneinschränkung).

Jugend: ab 14. Geburtstag bis einschließlich dem gesamten Kalenderjahr, in

dem das 18. Lebensjahr vollendet wird.

Juniorinnen: ab 1. Januar des Jahres, in dem das 19. Lebensjahr vollendet wird,

bis einschließlich dem gesamten Kalenderjahr, in dem das 23.

Lebensjahr vollendet wird.

Seniorinnen I: ab 1. Januar des Jahres, in dem das 40. Lebensjahr vollendet wird,

bis einschließlich dem gesamten Kalenderjahr, in dem das 49.

Lebensjahr vollendet wird.

Seniorinnen II: ab 1. Januar des Jahres, in dem das 50. Lebensjahr vollendet wird,

bis einschließlich dem gesamten Kalenderjahr, in dem das 59.

Lebensiahr vollendet wird.

Seniorinnen III: ab 1. Januar des Jahres, in dem das 60. Lebensjahr vollendet wird,

bis einschließlich dem gesamten Kalenderjahr, in dem das 69.

Lebensjahr vollendet wird.

Seniorinnen IV: vom 1. Januar des Jahres, in dem das 70. Lebensjahr vollendet

wird aufwärts.

Wettkampfheben ist erst ab dem 14. Geburtstag freigegeben.

Die Platzierungen in allen Altersklassen erfolgen aufgrund der erreichten Totalleistungen der Heber gemäß den technischen Regeln im Kraftdreikampfes. Auch bei den Männern ab 70 Jahren (d. h. Altersklasse "Senioren IV) erhalten die erst-, zweit- und drittplatzierten Athleten jeder Gewichtsklasse Medaillen. Ebenso erhalten bei den Frauen ab 60 Jahren (d. h. Altersklasse "Seniorinnen III") sowie bei den Frauen ab 70 Jahren (Altersklasse "Seniorinnen IV") jeweils die erst-, zweit- und drittplatzierten Athletinnen jeder Gewichtsklasse Medaillen.

Altersklassen und deren weitere Unterteilung können an nationale Gegebenheiten in Eigenverantwortung des jeweiligen nationalen Verbandes angepasst werden.

3.4 Körpergewichtsklassen

Männer:	Frauen:
-53,0 kg Klasse bis 53,00 kg (NUR JUGEND UND JUNIOREN)	-43,0 kg Klasse bis 43,00 kg (NUR JUGEND UND JUNIORINNEN)
- 59,0 kg Klasse bis 59,0 kg	-47,0 kg Klasse bis 47,0 kg
- 66,0 kg Klasse von 59,01 bis 66,0 kg	-52,0 kg Klasse von 47,01 bis 52,0 kg
- 74,0 kg Klasse von 66,01 bis 74,0 kg	-57,0 kg Klasse von 52,01 bis 57,0 kg
- 83,0 kg Klasse von 74,01 bis 83,0 kg	-63,0 kg Klasse von 57,01 bis 63,0 kg
- 93,0 kg Klasse von 83,01 bis 93,0 kg	-72,0 kg Klasse von 63,01 bis 72,0 kg
-105,0 kg Klasse von 93,01 bis 105,0 kg	-84,0 kg Klasse von 72,01 bis 84,0 kg
-120,0 kg Klasse von 105,01 bis 120,0 kg	+84,0 kg Klasse von 84,01 aufwärts
+120,0 kg Klasse von 120,01 kg aufwärts	

3.5 Anzahl der Heber

Jede Nation darf mit einem Maximum von acht Hebern, verteilt in den acht Gewichtsklassen bei den Männern (Jugend und Junioren: neun Heber in den neun Gewichtsklassen), und sieben Heberinnen, verteilt in den sieben Gewichtsklassen bei den Frauen (Jugend und Juniorinnen: acht Heberinnen in den acht Gewichtsklassen), antreten. Pro Gewichtsklasse dürfen jedoch nicht mehr als zwei Heber einer Nation starten.

3.6 Ersatzheber

Jede Nation darf maximal fünf Ersatzheber stellen. Um am Wettkampf teilnehmen zu können, müssen sie 60 Tage vor Beginn der Meisterschaft auf der vorläufigen Nominierung mit Gewichtsklasse und dem bestem Total, das sie bei einer nationalen oder internationalen Meisterschaft während der letzten 12 Monate erreicht haben, nominiert werden.

3.7 Mannschaftsmeldung

Jede Nation muss eine Mannschaftsmeldung abgeben, die den Namen jedes Hebers und seine Gewichtsklasse sowie die persönlichen Bestleistungen von nationalen oder internationalen Meisterschaften der vergangenen 12 Monate enthalten muss. Dabei kann auch das Ergebnis der letztjährigen internationalen Meisterschaft in derselben Gewichtsklasse enthalten sein.

Das Datum und die Bezeichnung des Wettkampfes, in dem diese Leistungen erreicht wurden, müssen ebenso angegeben werden. Diese Angaben müssen dem Meisterschaftsverantwortlichen der IPF oder des Regionalverbandes sowie dem Wettkampfdirektor bis spätestens 60 Tage vor Beginn der Meisterschaft auf der vorläufigen Nominierung übermittelt werden. Die endgültige Nominierung muss spätestens 21 Tage vor Beginn der Meisterschaft erfolgen und darf nur Athleten enthalten, die auf der 60 Tage vor dem Datum der Meisterschaft vorgelegten vorläufigen Nominierung enthalten sind. Dies gilt einschließlich aller Ersatzheber. Zu diesem Zeitpunkt muss jeder Heber angeben, in welcher Gewichtsklasse er bei der Meisterschaft starten möchte. Nach der endgültigen Nominierung sind keine weiteren Änderungen der Gewichtsklasse, für die ein Heber nominiert wurde, mehr möglich. Nominierte Heber, die kein Ergebnis von einer der oben genannten Meisterschaften aufweisen, werden der ersten Gruppe zugeordnet, sofern ihre jeweilige Gewichtsklasse in Gruppen eingeteilt wird. Werden diese Bestimmungen nicht eingehalten, kann dies zur Disqualifikation der betroffenen Mannschaft führen.

Solange ein Heber durch die IPF oder einen Regionalverband gesperrt ist, kann er keine gültige Qualifikationsnorm für eine Welt-, Kontinental- oder Landesmeisterschaft über seinen nationalen Verband aufstellen.

3.8 Punkteverteilung

Bei allen Welt-, Kontinental- und Regionalmeisterschaften werden Punkte für die Plätze 1 bis 9 vergeben: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2. Alle folgenden Heber, die ein Total im Wettkampf erzielen konnten, erhalten einen Punkt. Bei nationalen Meisterschaften erfolgt die Punkteverteilung nach Ermessen des jeweiligen nationalen Verbandes.

3.9 Mannschaftswertung

Bei allen internationalen Meisterschaften werden für die Mannschaftswertung nur die Punkte der fünf bestplatzierten Heber der jeweiligen Nation gezählt. Für den Fall eines Punktegleichstandes wird so wie in Punkt 3.11 beschrieben verfahren.

Sollte festgestellt werden, dass ein Mitglied einer Mannschaft bei einem Wettkampf, bei dem eine Mannschaftswertung auf Grundlage der addierten individuellen Ergebnisse (Punkte) erfolgt, gegen die IPF Anti-Doping-Bestimmungen verstoßen hat, so werden die Punkte dieses Athleten vom Ergebnis der Mannschaft abgezogen und können nicht durch die Punkte eines nachrückenden Athleten ersetzt werden.

3.10 Kampfrichter

Jede Nation, die mehr als drei Jahre Mitglied der IPF ist, sollte zu Weltmeisterschaften wenigstens einen Internationalen Kampfrichter unter den Offiziellen ihrer Mannschaft haben. Ist dies nicht der Fall, oder ist ein Kampfrichter trotz Anwesenheit nicht als Kampfrichter oder Jury-Mitglied während dieser Meisterschaft verfügbar, werden nur die vier bestplatzierten Heber dieser Nation für die Mannschaftswertung berücksichtigt.

3.11 Ehrenpreise

Für die drei erstplatzierten Mannschaften werden Ehrenpreise vergeben. Im Falle eines Gleichstandes von mehreren Mannschaften wird der Mannschaft die höhere Platzierung zugesprochen, welche die größere Anzahl an ersten Plätzen aufweist. Sollte auch hier ein Gleichstand zweier Mannschaften herrschen, so wird der Mannschaft die höhere Platzierung zugesprochen, welche die meisten zweiten Plätze aufweisen kann. Liegt auch hier Gleichstand vor, so erhält die Mannschaft die höhere Platzierung, die die meisten dritten Plätze aufweist usw. Dieses Verfahren wird maximal bis zu den fünften Plätzen angewandt. Sollten zwei Mannschaften auch die gleiche Anzahl an vierten und fünften Plätzen aufweisen, so erhält die Mannschaft bzw. Nation die bessere Platzierung, die insgesamt die höhere Anzahl an Wilks-Punkten aufweist.

3.12 Gesamtwertung

Bei allen IPF Meisterschaften wird eine besondere Auszeichnung ("Best Lifter") an den Heber mit der besten Leistung basierend auf der Wilks-Formel vergeben. Darüber hinaus erhalten auch die Heber mit der zweit- und drittbesten Leistung eine entsprechende Auszeichnung.

3.13 Medaillen

Bei internationalen Meisterschaften werden Medaillen für erste, zweite und dritte Plätze jeder Klasse basierend auf der Totalleistung vergeben. Zusätzlich werden in jeder Klasse Medaillen oder Urkunden für erste, zweite und dritte Plätze in den Einzeldisziplinen Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben vergeben. Für den Fall, dass ein Heber keinen gültigen Versuch in den Kniebeugen und/oder dem Bankdrücken aufweisen kann, darf er trotzdem am weiteren Wettkampf teilnehmen und kann auch Auszeichnungen in den Disziplinen erhalten, in denen er mindestens einen gültigen Versuch aufweist. Um eine Auszeichnung erhalten zu können, muss der Heber jedoch in jeder der drei Disziplinen einen ernsthaften Versuch abliefern.

3.14 Kleiderordnung für Athleten bei der Siegerehrung von Welt-, Kontinental- und sonstigen internationalen Meisterschaften

Bei der Siegerehrung bei Welt-, Kontinental- und sonstigen internationalen Meisterschaften gilt für Athleten folgende Kleiderordnung:

Trainingsanzug der Nationalmannschaft mit Trainingsjacke oder T-Shirt der Nation, Trainingshose, sowie Sportschuhe. Die Einhaltung der Kleiderordnung wird vom jeweils die Kategorie verantwortlichen Technischen Kontrolleur überprüft. Hält ein Athlet die vorgeschriebene Kleiderordnung bei der Siegerehrung nicht ein, wird ihm keine Medaille überreicht. Die Platzierung im Wettkampf bleibt hingegen bestehen.

3.15 Verbot unangemessenen Verhaltens

Es ist verboten, den Heber vor den Augen der Zuschauer bzw. vor den Medien zu schlagen bzw. ihn durch Hiebe zu motivieren.

4 Wettkampfgeräte und Spezifizierungen

4.1 Waage

Die Waage muss eine elektronische Digitalwaage sein, die mindestens zwei Dezimalstellen nach dem Komma anzeigt. Die Waage muss eine Tragkraft von mindestens 180 kg aufweisen. Für die Waage muss ein gültiges Eichzertifikat vorliegen, das zum Zeitpunkt des Wettkampfes maximal ein (1) Jahr alt sein darf.

4.2 Plattform

Alle Disziplinen werden auf einer Wettkampfplattform ausgetragen, die mindestens 2,50 m x 2,50 m und maximal 4,00 m x 4,00 m messen soll. Die Plattform darf, gemessen vom Boden, auf dem sie liegt, nicht höher als 10 cm sein. Die Oberfläche der Plattform muss flach, fest, eben und mit einem weichen, rutschfesten Teppichbelag ausgelegt sein (d. h. frei von Unregelmäßigkeiten und Vorsprüngen). Gummimatten oder ähnliche Auflagematerialien sind nicht zulässig.

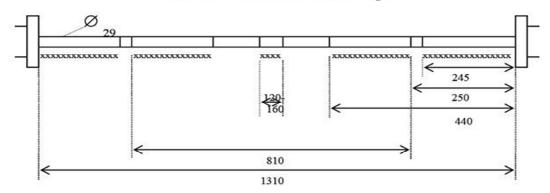
4.3 Hantelstangen und Hantelscheiben

Bei allen Wettkämpfen, die nach IPF-Regeln durchgeführt werden, sind ausschließlich Scheibenhanteln erlaubt. Die Verwendung von Hantelscheiben, die nicht den aktuellen Spezifikationen entsprechen, macht den gesamten Wettkampf, und dabei erzielte Rekorde ungültig. Während des gesamten Wettkampfes und für alle Disziplinen dürfen nur solche Hantelstangen und Hantelscheiben verwendet werden, die allen Bestimmungen entsprechen. Die Hantelstange darf im Laufe eines Wettkampfes nicht ausgetauscht werden, es sei denn, sie ist verbogen oder beschädigt und dies wird vom technischen Komitee, der Jury oder den Kampfrichtern festgestellt. Bei allen IPF-Meisterschaften darf die Rändelung der Hantelstange nicht verchromt sein. Bei IPF-Weltmeisterschaften oder bei Weltrekordversuchen dürfen nur Hantelstangen und Hantelscheiben mit der offiziellen IPF-Genehmigung benutzt werden. Ab 2008 werden die Abstände der Rändelungen auf Grundlage der bisher von der IPF genehmigten Hantelstangen vereinheitlicht.

- **a.)** Die Hantelstange muss gerade, gut gerändelt und gerillt sein und mit folgenden Maßen übereinstimmen:
 - 1. Die Gesamtlänge darf 2,20 m nicht überschreiten.
 - 2. Der Abstand zwischen den Manschetten darf 1,32 m nicht überschreiten und nicht kleiner als 1,31 m sein.
 - **3.** Der Durchmesser der Stange darf 29 mm nicht überschreiten und nicht kleiner als 28 mm sein.
 - 4. Das Gewicht der Hantelstange mit Verschlüssen muss 25 kg betragen.
 - **5.** Der Durchmesser der Scheibenaufsteckbuchsen darf 52 mm nicht überschreiten oder kleiner als 50 mm sein.
 - **6.** Die Hantelstange muss maschinelle Markierungen haben, oder muss mit Klebeband so markiert sein, dass zwischen der Markierung oder dem Klebeband ein Abstand von 81 cm gemessen werden kann.

Von der IPF anerkannte Kraftdreikampf-Hantelstange

Richtlinie für den Abstand der Rändelungen



Maße in mm (Abstände der Rändelungen innerhalb der Verschlussbegrenzungen)

Abbildung 1: Von der IPF anerkannte Kraftdreikampf-Hantelstange

a.) Hantelscheiben müssen wie folgt beschaffen sein:
Alle Hantelscheiben, die in einem Wettkampf benutzt werden, dürfen von dem auf ihnen angegebenen Gewicht nicht mehr als 0,25 % oder 10 Gramm abweichen.

Nominalwert in Kilogramm	Maximum	Minimum
25 , 0	25 , 0625	24,9375
20,0	20,05	19,95
15,0	15 , 0375	14,9625
10,0	10,025	9 , 975
5 , 0	5,0125	4,9875
2,5	2,51	2,49
1,25	1,26	1,24
0,5	0,51	0,49
0 , 25	0,26	0,24

- **2.** Die Bohrung in der Mitte der Hantelscheibe darf 53 mm nicht überschreiten und nicht kleiner als 52 mm sein.
- **3.** Die Hantelscheiben dürfen nur folgende Gewichte haben:

1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg und 25 kg.

- **4.** Für Rekordversuche dürfen leichtere Hantelscheiben verwendet werden, um ein Gewicht zu erreichen, das um mindestens 0,5 kg höher als der bestehende Rekord ist.
- 5. Hantelscheiben mit einem Gewicht von 20 kg und mehr dürfen eine Dicke von 6 cm nicht überschreiten. Hantelscheiben mit einem Gewicht von 15 kg und weniger dürfen eine Dicke von 3 cm nicht überschreiten. Gummischeiben müssen nicht mit der angegebenen Dicke übereinstimmen.
- **6.** Die Hantelscheiben müssen folgende Farben aufweisen:

10 kg und darunter – beliebige Farbe;

15 kg - gelb;

20 kg - blau;

25 kg - rot.

- 7. Auf allen Hantelscheiben muss das jeweilige Gewicht klar und deutlich ausgewiesen sein. Die Scheiben sind so auf die Hantel zu laden, dass die Kampfrichter stets die Gewichtsangabe auf jeder Scheibe lesen können. Es gilt weiterhin der Grundsatz "von innen nach außen", d. h. die Scheiben müssen so auf die Hantel geladen werden, dass das Hantelscheibengewicht von innen nach außen abnimmt.
- **8.** Die erste und schwerste Hantelscheibe muss mit der Aufschrift nach innen, der Rest der Hantelscheiben muss mit der Aufschrift nach außen aufgesteckt werden.
- **9.** Der Durchmesser der größten Hantelscheibe darf nicht größer als 45 cm sein.
- **10.** Gummi- oder Gummiüberzogene Scheiben können verwendet werden, vorausgesetzt, der Abstand vom äußeren Ende der Verschlüsse zum Ende der Hantelstange beträgt mindestens 10 cm, damit außerhalb der Scheiben eine Griffmöglichkeit besteht.

4.4 Verschlüsse

- (a) Müssen immer benutzt werden.
- **(b)** Jeder Verschluss muss 2,5 kg wiegen.

4.5 Kniebeugenständer

- (a) Für die Verwendung bei internationalen Kraftdreikampf-Wettkämpfen sind nur Kniebeugenständer derjenigen Hersteller zugelassen, die durch das Technische Komitee offiziell registriert und genehmigt wurden.
- **(b)** Die Ständer müssen so beschaffen sein, dass sie sich von einer Mindesthöhe von 1,00 m in der niedrigsten Position auf eine maximale Höhe von 1,70 m in Abständen von 5 cm einstellen lassen.
- (c) Alle hydraulischen Ständer müssen so beschaffen sein, dass jede verlangte Ständerhöhe durch einen Stift, Splint oder ähnliches gesichert werden kann.

4.6 Drückerbank

Für die Verwendung bei internationalen Kraftdreikampf-Meisterschaften sind nur Drückerbänke derjenigen Hersteller zugelassen, die durch das Technische Komitee offiziell registriert und genehmigt wurden. Die Bank muss folgende Maße besitzen:

- 1. Länge: nicht weniger als 1,22 m. Zudem muss sie flach und eben sein.
- 2. Breite: nicht weniger als 29 cm und nicht mehr als 32 cm.
- **3.** Höhe: nicht weniger als 42 cm und nicht mehr als 45 cm, gemessen vom Boden bis zur Obergrenze der Bankpolsterung (nicht zusammengedrückt oder gepresst). Die Höhe der Hantelablage, die verstellbar sein muss, muss eine Mindesthöhe von 75 cm

und eine Maximalhöhe von 110 cm, gemessen vom Boden bis zur Hantelauflagefläche, aufweisen.

- 4. Die maximale Breite zwischen den Innenseiten der Hantelauflage beträgt 1,10 m.
- 5. Das Kopfende der Bank soll 22 cm über der Mitte der Hantelablage hinausragen, wobei eine Toleranz von \pm 5 cm erlaubt ist (d. h. zwischen 17 cm und 27 cm).
- **6.** Es müssen stets Sicherheitsarretierungen vorhanden sein.

4.7 Uhr

Es muss eine Uhranlage verwendet werden, die für alle Beteiligten am Veranstaltungsort, auf der Wettkampfplattform und im Aufwärmbereich einsehbar ist, die mindestens zwanzig Minuten nacheinander aufwärts- bzw. abwärts zählen kann und die zudem die verstrichene Zeit anzeigt. Darüber hinaus muss für Heber und Betreuer eine Uhr bereitstehen, welche die verbleibende Zeit bis zum Beginn des nächsten Versuchs anzeigt.

4.8 Kampfrichteranlage

Ein Lampensystem muss vorhanden sein, mit dem die Kampfrichter ihre Entscheidungen bekannt geben können. Eine Anlage ähnlich der, die beim Gewichtheben verwendet wird, kann benutzt werden. Dabei löst ein Kampfrichter sein Signal aus, wenn er einen Regelverstoß wahrnimmt. Falls die Mehrheit der Kampfrichter ihre Wertungsanlage aktiviert, ertönt ein Geräusch und der Heber weiß, dass sein Versuch ungültig war. Er muss seinen Versuch dann nicht beenden. Jeder Kampfrichter kann ein weißes und ein rotes Licht betätigen. Diese zwei Farben repräsentieren jeweils "gültig" oder "ungültig". Die Lampen sollen horizontal angebracht sein und mit den Positionen der Kampfrichter übereinstimmen. Sie müssen so geschaltet sein, dass sie, wenn sie von den drei Kampfrichtern aktiviert werden, zusammen und nicht einzeln aufleuchten. Für Notfälle (wie z. B. Stromausfall) werden die Kampfrichter mit einer kleinen weißen und rote Flagge (bzw. Kelle) ausgestattet, mit denen sie ihre Entscheidung bekannt geben können, wenn der Hauptkampfrichter das hörbare Signal "Flagge" ("Flags") gibt.

4.9 Fehlerkarten / Kellen

Nachdem die Kampfrichter ihre Wertung verkündet haben, geben sie durch eine Karte oder Kelle oder durch ein Leuchtsignal die Ursache(n) des ungültigen Versuches bekannt.

-Die Kampfrichterkarten über die ungültigen Versuche sind als Anlage beigefügt-

Kampfrichterkarte 1: Farbe rot Kampfrichterkarte 2: Farbe blau Kampfrichterkarte 3: Farbe gelb

4.10 Anzeigetafel

Eine gut detaillierte Anzeigetafel muss bereit stehen und so aufgestellt werden, dass sie für Zuschauer, Offizielle, und alle, die mit dem Fortgang des Wettkampfes beschäftigt sind, gut sichtbar ist. Die Namen der Heber sollen für jeden einzelnen Durchgang

entsprechend der Losr und ggf. zu aktualisiere	nummer angeor n.	dnet werden.	Aktuelle R	Rekorde sind	anzuzeigen

Bundesverband Deutscher Kraftdreikämpfer e.V.



Meisterschaft,Ort, Datum	atnm										•					
					Kn	Kniebeuge	e	Ban	Bankdrücken	en		Kr	Kreuzheben	en		
Name, Vorname	KG	KG Coef. Geb.	Geb.	Verein	1.	2.	3.	1.	2.	3.	SUB.	1.	2.	3.	TOT. Wilk's	Wilk's
			_													

5 Persönliche Ausrüstung

5.1 Anzüge

UNTERSTÜTZENDE ANZÜGE

Unterstützende Anzüge dürfen ausschließlich bei Wettkämpfen der Version "Equipped" getragen werden, d. h. bei Wettkämpfen, bei denen das Tragen von unterstützender Ausrüstung ausdrücklich gestattet ist.

Unterstützende Anzüge dürfen bei Wettkämpfen der Version "Equipped" (bei denen im Übrigen auch nichtunterstützende Anzüge getragen werden dürfen) bei allen Versuchen getragen werden. Die Träger des Anzugs müssen bei allen Wettkämpfen zu jedem Zeitpunkt eines Wettkampfversuchs über den Schultern des Hebers getragen werden.

Bei Wettkämpfen dürfen ausschließlich unterstützende Heberanzüge von zugelassenen Herstellern getragen werden, die in die Liste der von der IPF anerkannten Kleidung und Ausrüstung für IPF-Wettkämpfe aufgenommen wurden. Darüber hinaus müssen unterstützende Anzüge von zugelassenen Herstellern sämtliche Bedingungen der Technischen Regeln der IPF erfüllen. Unterstützende Anzüge von zugelassenen Herstellern, die gegen eine Bestimmung der Technischen Regeln der IPF verstoßen, dürfen in Wettkämpfen nicht zum Einsatz kommen.

Unterstützende Heberanzüge müssen die folgenden Bedingungen erfüllen:

- a) Der Anzug muss durchgehend aus maximal einer Materiallage gefertigt sein.
- b) Der Anzug muss einen Beinansatz aufweisen, dessen Länge 15 cm nicht überschreiten und 3 cm nicht unterschreiten darf. Dieses Maß wird in Standposition des Hebers gemessen, indem man eine Linie vom oberen Saum des Schrittes abwärts entlang der Innenseite des Beins bildet und diese dann misst.
- c) Wurden Änderungen an dem Anzug vorgenommen, die über die genannten zulässigen Maße bzw. die genannte zulässige Dicke hinausgehen, darf der Anzug nicht im Wettkampf getragen werden.
- d) Sollen an Anzügen oder unterstützenden Hemden Änderungen/Falten zur Straffung des Kleidungsstücks vorgenommen werden, so müssen derartige Änderungen zwingend an den Originalnähten vorgenommen werden, damit das Kleidungsstück im Wettkampf getragen werden darf. Nachträglich vorgenommene Änderungen zur Straffung von Anzügen oder Hemden sind zulässig, solange sie in Form von Falten vorgenommen werden. Jedoch dürfen die Falten ausschließlich an den Originalnähten des Herstellers vorgenommen werden. Derartige Falten müssen an der Innenseite von Anzug oder Hemd vorgenommen werden. Änderungen an anderen Stellen als den Nähten des Herstellers sind unzulässig. Falten dürfen nicht wieder an den Hauptteil des Kleidungsstücks angenäht werden.
- e) Wurden Straffungen an den Schulterträgern vorgenommen, wobei überschüssiges Material von mehr als 3 cm Länge entstanden ist, muss dieses überschüssige Material innen in den Anzug oder das Hemd verlegt werden. Nach außen hin darf überschüssiges Material maximal 3 cm überstehen.
- f) Der Anzug darf folgende Logos oder Embleme aufweisen:
- des zugelassenen Herstellers des Anzugs
- der Nation des Hebers
- des Namens des Hebers
- Embleme bzw. Logos entsprechend der Bestimmungen unter "Sponsorenlogos"

• des Vereins oder individuellen Sponsors des Hebers, sofern ein solches Logo oder Emblem nicht anderweitig durch die IPF zugelassen wurde (gilt ausschließlich für nationale Meisterschaften oder rangniedrigere Wettkämpfe)

NICHTUNTERSTÜTZDENE ANZÜGE

Nichtunterstützende Anzüge sind bei Wettkämpfen der Version "Classic" bzw. "Raw" zu tragen, d.h. bei Wettkämpfen, bei denen das Tragen von unterstützender Ausrüstung nicht gestattet ist. Sie können ferner bei Wettkämpfen der Version "Equipped" getragen werden. Die Träger des Anzugs müssen bei allen Wettkämpfen zu jedem Zeitpunkt eines Wettkampfversuchs über den Schultern des Hebers getragen werden.

Bei Wettkämpfen dürfen ausschließlich nichtunterstützende Heberanzüge von zugelassenen Herstellern getragen werden, die in die Liste der von der IPF anerkannten Kleidung und Ausrüstung für IPF-Wettkämpfe aufgenommen wurden. Darüber hinaus müssen nichtunterstützende Anzüge von zugelassenen Herstellern sämtliche Spezifikationen der Technischen Regeln der IPF erfüllen. Nichtunterstützende Anzüge von zugelassenen Herstellern, die gegen eine Bestimmung der Technischen Regeln der IPF verstoßen, dürfen in Wettkämpfen nicht zum Einsatz kommen.

Nichtunterstützende Heberanzüge müssen die folgenden Bedingungen erfüllen:

- a) Der Anzug muss einteilig sein und eng am Körper anliegen; er darf beim Tragen nicht locker sitzen.
- b) Der Anzug muss vollständig aus Stoff oder einem synthetischen textilen Material gefertigt und so beschaffen sein, dass der Heber während der Ausführung eines Versuchs keinerlei Unterstützung durch den Anzug erhält.
- c) Der Anzug muss durchgehend aus maximal einer Materiallage gefertigt sein; im Bereich des Schrittes ist darüber hinaus eine zweite Materiallage mit einer Größe von bis zu 12 x 24 cm zulässig.
- d) Der Anzug muss einen Beinansatz aufweisen, dessen Länge 25 cm nicht überschreiten und 3 cm nicht unterschreiten darf. Dieses Maß wird in Standposition des Hebers gemessen, indem man eine Linie vom oberen Saum des Schrittes abwärts entlang der Innenseite des Beins bildet und diese dann misst.

Embleme

- e) Der Anzug darf folgende Logos oder Embleme aufweisen:
- des zugelassenen Herstellers des Anzugs
- der Nation des Hebers
- des Namens des Hebers

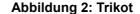


bzw.

Logos

entsprechend

der



Oberster Saum der Dammnath

Länge Beinansatz von Dammnath gemessen:

<u>Unterstützende Anzüge</u> = mind. 3 cm/max. 15 cm

Nicht-unterstützende Anzüge = mind. 3 cm/max. 25 cm

5.2 T-Shirt

Alle Heber müssen beim Kniebeugen und Bankdrücken ein T-Shirt unter dem Heberanzug tragen. Während Frauen auch beim Kreuzheben ein T-Shirt tragen müssen, ist Männern das Tragen eines T-Shirts in dieser Disziplin freigestellt. Es gilt die Ausnahme, dass anstatt eines T-Shirts auch ein unterstützendes Hemd getragen werden darf, wie nachfolgend unter Punkt 5.3 "Unterstützende Hemden" dargelegt. Eine Kombination aus T-Shirt und unterstützendem Hemd ist hingegen verboten.

Das T-Shirt muss folgende Bedingungen erfüllen:

- a) Das T-Shirt muss vollständig aus Stoff oder einem synthetischen textilen Material gefertigt sein und darf weder ganz noch teilweise aus einem gummierten oder vergleichbaren Stretchmaterial bestehen. Es darf ferner weder verstärkte Säume noch Taschen, Knöpfe oder Reißverschlüsse besitzen. Darüber hinaus muss es einen Rundhalsausschnitt aufweisen.
- b) Das T-Shirt muss Ärmel besitzen. Die Ärmel müssen unterhalb des Deltoidmuskels sowie oberhalb des Ellbogens des Hebers enden. Die Ärmel des T-Shirts dürfen von den Hebern während des Versuchs nicht über den Deltoidmuskel gezogen oder hochgekrempelt werden.
- c) Das T-Shirt soll eine schlichte (d. h. einfarbige) Farbgebung aufweisen und ohne Logos bzw. Embleme ausgestattet sein. Es darf ferner folgende Logos oder Embleme aufweisen:
 - der Nation des Hebers
 - des Namens des Hebers
 - der Wettkampfveranstaltung, an welcher der Heber teilnimmt
 - Embleme bzw. Logos entsprechend der Bestimmungen unter "Sponsorenlogos"
 - des Vereins oder individuellen Sponsors des Hebers, sofern ein solches Logo oder Emblem nicht anderweitig durch die IPF zugelassen wurde (gilt ausschließlich für nationale Meisterschaften oder rangniedrigere Wettkämpfe)

5.3 Unterstützende Hemden

Unterstützende Hemden, die in die Liste der von der IPF anerkannten Kleidung und Ausrüstung für IPF-Wettkämpfe aufgenommen wurden, dürfen ausschließlich bei Wettkämpfen der Version "Equipped" getragen werden, d. h. bei Wettkämpfen, bei denen das Tragen von unterstützender Ausrüstung ausdrücklich gestattet ist.

Das unterstützende Hemd muss folgende Bedingungen erfüllen:

a) Das Hemd muss vollständig aus Stoff oder einem synthetischen textilen Material gefertigt sein und darf weder ganz noch teilweise aus einem

- gummierten oder vergleichbaren Stretchmaterial bestehen. Es darf ferner weder verstärkte Säume noch Taschen, Knöpfe oder Reißverschlüsse besitzen. Darüber hinaus muss es einen Rundhalsausschnitt aufweisen.
- b) Das Hemd muss Ärmel besitzen. Die Ärmel müssen unterhalb des Deltoidmuskels sowie oberhalb des Ellbogens des Hebers enden. Die Ärmel des unterstützenden Hemds dürfen von den Hebern während des Versuchs nicht über den Deltoidmuskel gezogen oder hochgekrempelt werden.
- c) Das Hemd soll eine schlichte (d. h. einfarbige) Farbgebung aufweisen und ohne Logos bzw. Embleme ausgestattet sein. Es darf ferner folgende Logos oder Embleme aufweisen:
 - der Nation des Hebers
 - des Namens des Hebers
 - der Wettkampfveranstaltung, an welcher der Heber teilnimmt
 - Embleme bzw. Logos entsprechend der Bestimmungen unter "Sponsorenlogos"
 - des Vereins oder individuellen Sponsors des Hebers, sofern ein solches Logo oder Emblem nicht anderweitig durch die IPF zugelassen wurde (gilt ausschließlich für nationale Meisterschaften oder rangniedrigere Wettkämpfe)

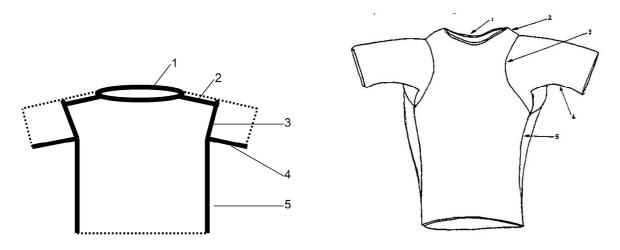


Abbildung 2: Unterstützendes Hemd

Bei Manipulationen oder Veränderungen des unterstützenden Hemdes gegenüber dem ursprünglichen Design des Herstellers, das vom Technischen Komitee genehmigt wurde, darf das Kleidungsstück nicht im Wettkampf getragen werden. Das Material des Hemdes muss den in Pfeil 2 dargestellten gesamten Bereich des Deltoidmuskels bedecken.

5.4 Unterhose

Eine normal käufliche Sportunterhose oder ein normal käuflicher Slip (keine Boxershorts) jeglicher Mischung aus Baumwolle, Nylon oder Polyester muss unter dem Hebertrikot getragen werden.

Frauen können einen normalen oder einen Sport-BH tragen.

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

Unterstützende Unterwäsche darf bei Wettkämpfen unter IPF-Regeln nicht getragen werden.

5.5 Socken

Socken dürfen getragen werden.

- a) Sie dürfen ein- oder mehrfarbig und mit Herstellerlogo versehen sein.
- **b)** Sie dürfen nicht so lang sein, dass sie mit Kniebandagen oder Knie-Supports in Kontakt kommen.
- c) Beinstrümpfe, Strumpfhosen oder ähnliche Strumpfwaren sind strikt verboten. Beim Kreuzheben <u>MÜSSEN</u> Kniestrümpfe getragen werden, um die Schienbeine während der Ausführung zu bedecken und zu schützen.

5.6 Gürtel

Wettkampfteilnehmer dürfen einen Gürtel tragen. Der Gürtel muss über dem Heberanzug getragen werden. Bei Wettkämpfen dürfen ausschließlich Gürtel von zugelassenen Herstellern getragen werden, die in die Liste der von der IPF anerkannten Kleidung und Ausrüstung für IPF-Wettkämpfe aufgenommen wurden.

Material und Aufbau:

- **a)** Der Gürtel muss aus Leder, Vinyl oder einem ähnlichem Material, das nicht stretchfähig ist, bestehen. Er darf aus einer/mehreren Lagen bestehen, die verleimt und/oder vernäht sind.
- **b)** Der Gürtel darf weder an der Oberfläche noch zwischen den einzelnen Lagen zusätzliche Polsterungen, Verstärkungen oder Einlagen, gleich aus welchem Material, haben.
- c) Die Schnalle muss an einem Ende des Gürtels fest durch Nähte oder Nieten befestigt sein.
- d) Der Gürtel kann eine Schnalle mit einem oder zwei Dornen oder einen "Schnellverschluss" haben (Schnellverschluss als Hebel angewandt).
- **e)** Eine Schlaufe zum Durchschieben der Zunge muss in der Nähe der Schnalle durch Nähte oder Nieten befestigt angebracht sein.
- f) Der Gürtel kann eine schlichte Farbgebung (d. h. eine, zwei oder mehrere Farben) aufweisen und ohne Logos bzw. Embleme ausgestattet sein. Er darf ferner folgende Logos oder Embleme aufweisen:
 - der Nation des Hebers
 - des Namens des Hebers
 - der Wettkampfveranstaltung, an welcher der Heber teilnimmt
 - Embleme bzw. Logos entsprechend der Bestimmungen unter "Sponsorenlogos"

 des Vereins oder individuellen Sponsors des Hebers, sofern ein solches Logo oder Emblem nicht anderweitig durch die IPF zugelassen wurde (gilt ausschließlich für nationale Meisterschaften oder rangniedrigere Wettkämpfe)

Abmessungen des Gürtels:

- a) Breite des Gürtels max. 10 cm. (1).
- b) Dicke des Gürtels (2) auf der ganzen Länge max. 13 mm.
- c) Innenweite der Schnalle (3) max. 11 cm.
- d) Außenweite der Schnalle (4) max. 13 cm.
- e) Breite der Zungenschlaufe (5) max. 5 cm.
- f) Abstand zwischen dem Schnallenende (6) und der Zungenschlaufe max. 25 cm.

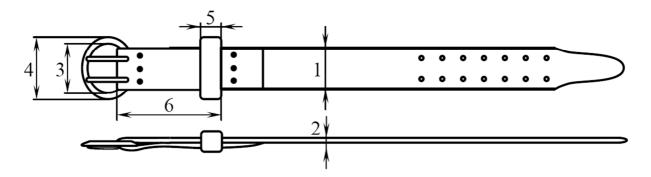


Abbildung 3: Gürtel

5.7 Schuhe oder Stiefel

Es müssen Schuhe oder Stiefel getragen werden.

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

5.8 Kniemanschetten

Kniemanschetten, d. h. zylinderförmige Manschetten aus Neopren, dürfen während der Ausführung eines Versuchs bei einem Wettkampf ausschließlich über den Knien und in keinem Fall an einem anderen Körperteil getragen werden. Das Tragen von Kniemanschetten in Verbindung mit Kniebandagen ist nicht zulässig, wie nachfolgend unter Punkt 5.9 beschrieben.

Bei Wettkämpfen dürfen ausschließlich Kniemanschetten zugelassener Hersteller getragen werden, die in die Liste der von der IPF anerkannten Kleidung und Ausrüstung

für IPF-Wettkämpfe aufgenommen wurden. Darüber hinaus müssen Kniemanschetten von zugelassenen Herstellern sämtliche Bedingungen der Technischen Regeln der IPF erfüllen. Kniemanschetten, die gegen eine Bestimmung der Technischen Regeln der IPF verstoßen, dürfen in Wettkämpfen nicht zum Einsatz kommen.

Kniemanschetten müssen die folgenden Bedingungen erfüllen:

- a) Die Manschetten müssen vollständig aus einer Neoprenlage bzw. vorwiegend aus einer Lage Neopren plus einer nichtunterstützenden einzelnen Stofflage über dem Neopren gefertigt sein. Die Manschette darf gesteppte Nähte auf dem Stoff bzw. der über dem Neopren befindlichen Stofflage aufweisen. Die Manschette muss so konstruiert sein, dass sie keine spürbare Unterstützung oder Nachfedereffekte im Kniebereich des Hebers bietet.
- b) Die Dicke von Kniemanschetten ist auf maximal 7 mm, die Länge auf maximal 30 cm beschränkt.
- c) Kniemanschetten dürfen weder zusätzliche Befestigungs- oder Festziehvorrichtungen wie z.B. Klettverschlüsse oder Kordeln noch Polsterungen oder ähnliche unterstützende Vorrichtungen aufweisen. Sie müssen ferner eine durchgehende zylindrische Form aufweisen. Löcher bzw. Aussparungen im Neopren oder Bezugsmaterial sind unzulässig.
- d) Wenn im Wettkampf Kniemanschetten getragen werden, dürfen diese Anzug oder Socken des Hebers nicht berühren. Sie müssen ferner mittig über dem Kniegelenk getragen werden.

5.9 Bandagen

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

Unterstützende Bandagen

Für die Verwendung bei Kraftdreikampf-Wettkämpfen sind nur Bandagen derjenigen Hersteller zugelassen, die durch das Technische Komitee offiziell registriert und genehmigt wurden.

Andere Bandagen

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

Muslimische Frauen dürfen während des Versuchs einen Hidschab (Kopftuch) tragen.

Handgelenke

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

3. Eine Handgelenkbandage darf nicht weiter als 10 cm in Richtung des Ellenbogens und nicht weiter als 2 cm in Richtung der Hand, von der Mitte des Handgelenkes aus gemessen, gewickelt sein. Insgesamt darf die Wicklung nicht breiter als 12 cm sein.

Knie

- 4. Bandagen, die 2 m in der Länge und 8 cm in der Breite nicht überschreiten, dürfen ausschließlich in Wettkämpfen, die als "Equipped" deklariert sind, getragen werden. Die Bandage darf max. 15 cm nach oben und 15 cm nach unten, gemessen von der Mitte des Kniegelenkes, gewickelt werden. Als max. Wickelbreite sind 30 cm erlaubt. Von der IPF genehmigte Kniemanschetten sind zulässig. Eine Kombination von beiden ist strikt verboten. Neopren kann ein "synthetischer" Gummi sein, darf aber ausschließlich in der Kniemanschette enthalten sein.
- **5.** Bandagen dürfen die Strümpfe oder den Heberanzug nicht berühren.
- 6. An allen anderen Körperteilen dürfen Bandagen nicht benutzt werden.

Medizinische Pflaster (Allgemeiner Ausdruck für alle medizinischen Verbandsmaterialien)

- **7.** Zwei Lagen eines Pflasters dürfen um die Daumen getragen werden. Sie dürfen jedoch ohne die offizielle Genehmigung der Jury oder des Hauptkampfrichters nirgendwo sonst am Körper getragen werden. Pflaster dürfen nicht als Hilfe beim Halten der Hantelstange benutzt werden.
- **8.** Abhängig von der vorhergehenden Genehmigung durch die Jury, dem offiziellen Arzt oder Mediziner, bzw. dem medizinischen Personal darf bei körperlichen Verletzungen Verbandsmaterial in der Form angebracht werden, dass es dem Heber keinen ungerechtfertigten Vorteil gewährt.
- **9.** Bei allen Wettkämpfen, bei denen keine Jury und kein medizinisches Personal anwesend sind, hat der Hauptkampfrichter das Recht über den Gebrauch von Pflaster zu entscheiden.

5.10 Kontrolle der persönlichen Ausrüstung

- **a)** Die Kontrolle der persönlichen Ausrüstung eines jeden am Wettkampf teilnehmenden Hebers kann jederzeit (die Zeiten werden beim technischen Meeting bekannt gegeben) während der Veranstaltung bis einschließlich 20 Minuten vor dem Start der jeweiligen Gewichtsklasse stattfinden.
- **b)** Mindestens 2 Kampfrichter werden dafür bestimmt. Alle Teile müssen geprüft und genehmigt werden, bevor sie offiziell markiert oder gekennzeichnet werden.
- c) Bandagen mit Überlänge müssen zurückgewiesen werden, können aber während der offiziellen Wiegezeit erneut vorgelegt werden, wenn sie auf die richtige Länge gekürzt werden.

- **d)** Alle Teile, die unsauber oder zerrissen sind, werden zurückgewiesen.
- **e)** Das unterzeichnete Kleiderprotokoll ist nach Ende der Kontrollzeit dem Vorsitzenden der Jury zu übergeben.
- **f)** Wenn nach der Kleiderkontrolle ein Heber auf der Plattform erscheint und nicht genehmigte Kleidungsstücke oder Ausrüstungsteile trägt oder benutzt ausgenommen jene, die von den Kampfrichtern vorher versehentlich genehmigt worden sind wird der Heber sofort vom Wettkampf disqualifiziert.
- **g)** Alle vorher unter dem Punkt "Persönliche Ausrüstung" genannten Teile müssen vor dem Wettkampf überprüft werden.
- h) Mützen sind strikt verboten und dürfen beim Heben auf der Plattform nicht getragen werden. Gegenstände wie Uhren, Schmuck, Mundstücke, Brillen und weibliche Hygieneartikel müssen nicht überprüft werden.
- i) Vor einem Weltrekordversuch wird der jeweilige Heber vom Technischen Kontrolleur kontrolliert. Falls entdeckt wird, dass der Heber nicht genehmigten Kleidungsstücke oder Ausrüstungsteile trägt, ausgenommen jene, die von den Kampfrichtern vorher versehentlich genehmigt worden sind, wird der Heber vom Wettkampf disqualifiziert.

5.11 Sponsorenlogos

Zusätzlich zu den Herstellerlogos und Emblemen, die in die Liste der von der IPF anerkannten Kleidung und Ausrüstung für IPF-Wettkämpfe aufgenommen wurden, kann eine Nation bzw. ein Heber beim Generalsekretär der IPF die Erlaubnis beantragen, ein weiteres Logo oder Emblem genehmigen zu lassen, das dann auf persönlicher Ausrüstung der beantragenden Nation bzw. des beantragenden Hebers erscheinen dürfen. Für eine derartige Beantragung weiterer Logos oder Embleme fällt eine Gebühr an, deren Höhe vom Exekutivkomitee der IPF festgelegt wird. Die IPF kann, über ihr Exekutivkomitee, das Logo oder Emblem genehmigen. Sie ist jedoch berechtigt, die Genehmigung zu verweigern, sofern das Logo oder Emblem nach Auffassung des Exekutivkomitees gegen die wirtschaftlichen Interessen der IPF oder gegen die guten Sitten verstößt. Darüber hinaus ist das Exekutivkomitee berechtigt, im Rahmen der Genehmigung die Größe eines Logos oder Emblems zu beschränken bzw. Vorgaben hinsichtlich der Position des Logos oder Emblems auf der persönlichen Ausrüstung zu machen. Erteilte Genehmigungen sind ab dem Datum der Genehmigung bis zum Ende des Kalenderjahres, in dem die Genehmigung erteilt wurde, sowie das gesamte darauf folgende Kalenderjahr gültig. Nach Ablauf dieser Zeitspanne muss ein weiterer Antrag unter erneuter Zahlung einer Gebühr gestellt werden, sofern die Genehmigung des Logos oder Emblems aufrechterhalten werden soll. Logos oder Embleme, die gemäß dieser Bestimmung genehmigt werden, sind der Liste der von der IPF anerkannten Kleidung und Ausrüstung für IPF-Wettkämpfe in Form eines Nachtrags anzuhängen. der Generalsekretär der IPF erfolgreichen Genehmigungsschreiben aus, in dem das genehmigte Logo oder Emblem näher erläutert wird und in dem das Datum, an dem die Genehmigung ihre Gültigkeit erlangt, sowie etwaige Einschränkungen der Genehmigung genannt werden. Ein derartiges Schreiben gilt als hinreichender Nachweis einer gültigen Genehmigung gegenüber Kampfrichtern bei einem Wettkampf.

- b) Die Logos oder Embleme von Herstellern, die weder in die Liste der von der IPF anerkannten Kleidung und Ausrüstung für IPF-Wettkämpfe noch in den gemäß Punkt 5.11 hinzugefügten Nachtrag zu dieser Liste aufgenommen wurden, dürfen allein auf T-Shirts, Schuhen oder Socken zu sehen sein. Dabei gilt die Bedingung, dass derartige Logos oder Embleme aufgedruckt bzw. aufgenäht sein müssen und eine Größe von 5 cm x 2 cm nicht überschreiten dürfen.
- **c)** Hebern steht es frei, nicht genehmigte Logos oder Embleme mithilfe von Abdeckband zu verdecken, damit die jeweilige Ausrüstung dadurch regelkonform wird. Ein solches Abdeckband muss im Allgemeinen der Farbe der jeweiligen persönlichen Ausrüstung entsprechen, dessen Logo oder Emblem verdeckt werden soll.

5.12 Allgemeines

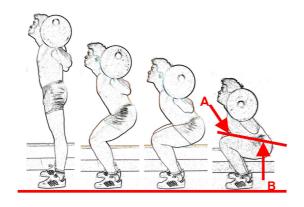
- **a)** Der Gebrauch von Öl, Fett oder anderen Gleitmitteln auf Körper oder persönlicher Ausrüstung ist streng verboten.
- **b)** Babypuder, Talkum, Harz und Magnesiumcarbonate sind die einzigen Substanzen, die auf den Körper und die Kleidung aufgetragen werden dürfen, nicht aber auf die Bandagen.
-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

6 Kraftdreikampfdisziplinen und die Regeln ihrer Ausführung

6.1 Kniebeugen

6.1.1 Ausführung

- **1.** Der Heber muss zur Vorderseite der Plattform schauen. Die Hantel muss horizontal auf der Schulter gehalten werden, wobei Hände und Finger die Stange umgreifen. Die Hände können an einer beliebigen Position innerhalb und/oder an den inneren Verschlüssen der Hantel positioniert werden.
- 2. Nach dem Herausnehmen der Hantel aus den Ständern (dem Heber darf beim Herausnehmen der Hantel aus den Ständern durch die Scheibenstecker geholfen werden) muss sich der Heber rückwärts in seine Ausgangsposition begeben. Sobald der Heber bewegungslos und aufrecht (eine leichte Abweichung ist zulässig) mit durchgedrückten Knien steht, wird der Hauptkampfrichter das Signal zum Beginn des Versuches geben. Das Signal des Kampfrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung eines Armes, und dem hörbaren Kommando "Beugen" ("Squat"). Bevor der Heber das Signal "Beugen" ("Squat") erhält, darf er innerhalb der Regeln Positionsveränderungen durchführen, ohne dafür bestraft zu werden. Aus Gründen der Sicherheit wird der Heber aufgefordert, die Hantel wieder in den Ständern zu platzieren, wenn er nach einer Dauer von fünf Sekunden nicht in der richtigen Position ist, um den Versuch zu starten. Dies wird vom Kampfrichter durch eine Rückwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando "Zurücklegen" ("Replace") angezeigt. Der Hauptkampfrichter teilt dann den Grund für das nicht erfolgte Startsignal mit.
- 3. Nach dem Signal des Hauptkampfrichters muss der Heber die Knie beugen und den Körper so tief absenken, bis die Oberflächen der Oberschenkel im Hüftgelenk tiefer sind als die Oberseiten der Knie (Zeichnungen 1,2,3 und 4 in Abbildung 4). Nur ein einziger anständiger Versuch ist erlaubt. Der Versuch wird als begonnen betrachtet, sobald die Knie des Hebers entspannen.



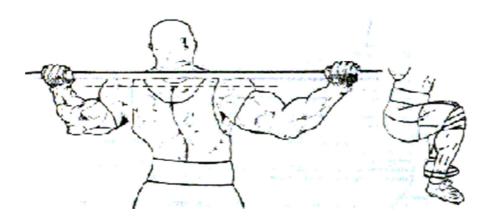


Abbildung 4: Korrekte Hantelposition und erforderliche Tiefe bei gültigen Kniebeugen

A: Knieoberseite B: Oberseite der Oberschenkel im Hüftgelenk

Abbildung 4 zeigt einen Heber, der tiefer ist als parallel. Der Punkt "B", also die Oberseite des Oberschenkels im Hüftgelenk ist tiefer als Punkt "A", der die Knieoberseite bezeichnet. Abbildung 4 zeigt einen gültigen Versuch.

- **4.** Der Heber muss sich aufrichten, bis er aufrecht und mit durchgedrückten Knien dasteht. Ein doppeltes Aufschaukeln am tiefsten Punkt des Kniebeugeversuches sowie jegliche Abwärtsbewegung sind nicht erlaubt. Sobald der Heber bewegungslos (in vermeintlicher Endposition) steht, wird der Hauptkampfrichter das Signal zum Zurücklegen der Hantel geben.
- **5.** Das Kampfrichtersignal zum Zurücklegen der Hantel besteht aus einer Rückwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando "Ablegen" ("Rack"). Fußbewegungen nach dem Kampfrichtersignal zum Zurücklegen der Hantel sind kein Grund für einen Fehlversuch. Der Heber muss dann die Hantel zurück in die Ständer legen. Aus Gründen der Sicherheit kann der Heber um die Hilfe eines Scheibensteckers bitten, um die Hantel in die Ständer zurückzulegen. Der Heber muss während dieses Vorgangs aber an der Hantel bleiben.
- **6.** Nicht mehr als fünf und nicht weniger als zwei Scheibenstecker dürfen sich gleichzeitig auf der Plattform aufhalten. Die Kampfrichter dürfen die Anzahl der benötigten Scheibenstecker (2, 3,4 oder 5) auf der Plattform bestimmen.

6.1.2 Ursachen für ungültige Kniebeugen

- **1.** Nichtabwarten des Signals des Hauptkampfrichters zu Beginn oder nach Ende des Versuches.
- **2.** Doppeltes Aufschaukeln am tiefsten Punkt des Kniebeugenversuches oder eine Abwärtsbewegung beim Aufrichten.
- **3.** Keine aufrechte Stellung mit durchgedrückten Knien vor Beginn oder nach Ende der Kniebeuge.
- **4.** Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung der Füße sowie seitliche Bewegungen der Füße, wobei ein Schaukeln der Füße zwischen Ballen und Ferse erlaubt ist.

- **5.** Nicht die vorgeschriebene Tiefe der Kniebeugen erreichen, so dass die Oberfläche der Oberschenkel im Hüftgelenk tiefer ist als die Oberseite der Knie (siehe Abbildung 4).
- **6.** Berühren der Hantel oder des Hebers durch die Scheibenstecker zwischen den Kampfrichtersignalen mit der Absicht, den Versuch für den Heber zu erleichtern.
- **7.** Berühren der Oberschenkel mit Ellbogen oder Oberarmen. Ein leichtes Berühren ist erlaubt, falls es dem Heber keinen Vorteil verschafft.
- **8.** Jedes Fallenlassen oder "Wegwerfen" der Hantel nach Vollendung der Übung.
- **9.** Nichteinhalten eines der unter den Regeln der Ausführung der Kniebeugen angegebenen Punkte.

Abbildung 4 und **Abbildung 5** zeigen die typische, jedoch nicht vorgeschriebene Hantelposition und die erforderliche Tiefe bei den Kniebeugen:

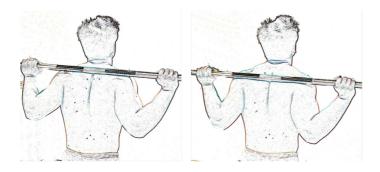


Abbildung 5 Hantelposition beim Kniebeugen

6.2 Bankdrücken:

6.2.1 Ausführung

- **1.** Die Bank muss so auf die Plattform gestellt werden, dass ihr Kopf zur Vorderseite der Plattform zeigt oder in einem Winkel von 45° steht.
- 2. Der Heber muss auf dem Rücken liegen und mit seinem Kopf, seinen Schultern und dem Gesäß in Kontakt mit der flachen Bankoberseite sein. Die Füße müssen flach auf dem Boden stehen (so wie es die Form des Schuhs erlaubt). Die Hände und Finger müssen die Stange in den Ständern mit den Daumen umgreifen. Diese Position muss während des ganzen Versuches beibehalten werden. Fußbewegungen sind erlaubt, sofern die Füße sich flach auf dem Boden bewegen. Wenn der Heber auf der Bank liegt, darf das Haar den Hinterkopf des Athleten nicht verdecken. Jury oder Kampfrichter können von Athleten verlangen, dass sie ihr Haar entsprechend zusammenbinden.

- **3.** Um dem Heber eine sichere Fußauflage zu garantieren, dürfen Scheiben oder Blöcke benutzt werden, die jedoch nicht höher als 30 cm sein dürfen und eine Mindestabmessung von 60 cm x 40 cm aufweisen müssen. Blöcke der Höhe 5 cm, 10 cm, 20 cm und 30 cm sollten zur Fußauflage bei allen internationalen Wettkämpfen zur Verfügung stehen.
- 4. Nicht mehr als fünf und nicht weniger als zwei Scheibenstecker sollen jederzeit auf der Plattform bereitstehen. Nachdem der Heber sich richtig platziert hat, darf er die Hilfe der Scheibenstecker beim Herausnehmen der Hantel aus den Ständern in Anspruch nehmen. Das Herausnehmen der Hantel muss, sofern es mit der Hilfe der Scheibenstecker erfolgt, auf die gestreckten Arme erfolgen.
- 5. Die Griffweite der Hände darf 81 cm, gemessen zwischen den beiden Zeigefingern (Beide Zeigefinger müssen innerhalb der 81 cm Markierung liegen und bei maximaler Griffweite muss der gesamte Zeigefinger die 81-cm-Markierung berühren), nicht überschreiten. Die Verwendung des "Reverse Grip" ("umgekehrter Griff") ist verboten.
- 6. Nachdem die Hantel auf den gestreckten Armen liegt, egal ob mit oder ohne Hilfe der Scheibenstecker, muss der Heber mit durchgedrückten Ellbogen auf das Signal des Hauptkampfrichters warten. Das Signal wird gegeben, sobald der Heber bewegungslos und die Hantel in der richtigen Position ist. Aus Gründen der Sicherheit wird der Heber aufgefordert, die Hantel wieder im Ständer zu platzieren, wenn er nach einer Dauer von fünf Sekunden nicht in der richtigen Position ist, um den Versuch zu starten. Dies wird vom Kampfrichter durch eine Rückwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando "Zurücklegen" ("Replace") angezeigt. Der Hauptkampfrichter teilt dann den Grund für das nicht erfolgte Startsignal mit.
- 7. Das Signal zum Beginnen des Versuches besteht aus einer Abwärtsbewegung eines Armes und dem hörbaren Kommando "Start".
- 8. Nach Erhalt des Startsignals muss der Heber die Hantel bis zur Brust bzw. zum Bauch absenken (die Hantelstange darf den Gürtel nicht berühren) und bewegungslos auf Brust bzw. Bauch halten, bis der Hauptkampfrichter das hörbare Kommando "Press" gibt. Der Heber muss dann die Hantel nach oben drücken, bis beide Arme völlig gestreckt und die Ellbogen durchgedrückt sind. Die Hantel muss solange bewegungslos auf den gestreckten Armen gehalten werden, bis vom Hauptkampfrichter das hörbare Kommando "Ablegen" ("Rack") zusammen mit einer Rückwärtsbewegung des Armes gegeben wird. Wird die Hantel zum Gürtel hin abgesenkt oder berührt sie weder Brust noch Bauch, gibt der Hauptkampfrichter das Kommando "Ablegen" ("Rack").

Regeln für Heber mit Handicap, die an Bankdrückmeisterschaften der IPF teilnehmen:

Bei Bankdrückmeisterschaften gibt es keine eigene Kategorie für Heber mit Handicap (z. B. Seh- oder Gehbehinderung usw.). Jedoch darf ihnen beim Weg zur und von der Bank weg assistiert werden. "Assistieren" heißt hier "mit Hilfe des Betreuers und/oder der Hilfe von Gehhilfen oder Rollstuhl". Die Wettkampfregeln sind für Heber mit Handicap genauso anzuwenden, wie für alle anderen Heber auch. Bei Hebern, die eine Amputation einer unteren Gliedmaße aufweisen, wird eine Prothese als eine "natürliche untere Gliedmaße" betrachtet. Der Heber wird ohne Prothese abgewogen, ein unter

Punkt 7 "Abwiegen" aufgelistetes Ergänzungsgewicht wird dann hinzu addiert. Für Heber mit Fehlfunktion der unteren Gliedmaßen, die Beinstreben oder ähnliche Vorrichtungen zum Laufen benötigen, wird die Vorrichtung als Teil der natürlichen Gliedmaße betrachtet und der Heber wird mit der Vorrichtung gewogen.

6.2.2 Ursachen für ungültiges Bankdrücken:

- 1. Nichtabwarten des Signals des Hauptkampfrichters zu Beginn, während oder nach Ende des Versuches.
- 2. Jede Änderung der gewählten Drückposition während des Drückvorganges, d. h. jedes Anheben des Kopfes, der Schultern oder des Gesäßes von der Bank oder eine seitliche Bewegung der Hände an der Stange.
- 3. Anstoßen oder Einsinken der Hantel nach dem bewegungslosen Stopp auf der Brust bzw. dem Bauch, mit der Absicht, dem Heber einen Vorteil zu verschaffen.
- **4.** Jede Abwärtsbewegung der ganzen Hantel während des Drückens nach oben.
- **5.** Unzureichendes Absenken der Hantel auf die Brust bzw. den Bauch, d. h. die Hantel wird nicht bis zur Brust bzw. zum Bauch abgesenkt oder berührt den Gürtel.
- **6.** Kein Drücken der Hantel auf volle Streckung der Arme und durchgedrückte Ellbogen bei Vollendung der Übung.
- 7. Jede Berührung der Hantel oder des Hebers durch die Scheibenstecker zwischen den Kampfrichtersignalen, mit der Absicht, den Versuch für den Heber zu erleichtern.
- **8.** Jede Berührung der Füße des Hebers mit der Bank oder der Bankbeine.
- 9. Nichteinhalten eines der unter den Regeln der Ausführung angegebenen Punkte.

6.3 Kreuzheben:

6.3.1 Ausführung

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

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

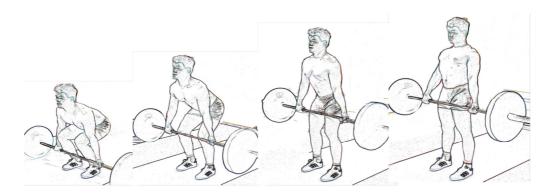


Abbildung 6: Gültiges Kreuzheben

6.3.2 Ursachen für ungültiges Kreuzheben

- **1.** Jede Abwärtsbewegung der Hantel bevor die Endposition erreicht ist.
- 2. Kein aufrechtes Stehen mit den Schultern nach hinten zeigend.
- 3. Die Knie nach Ende des Versuchs nicht gerade durchgedrückt.
- **4.** Unterstützen der Hantel mit den Oberschenkeln bei der Durchführung des Versuchs. Falls die Hantel sich am Oberschenkel hochschiebt, dadurch aber kein Vorteil für den Heber erfolgt, ist das kein Grund für einen Fehlversuch. Im Zweifelsfall sollen die Kampfrichter zugunsten des Hebers entscheiden.

- **5.** Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung der Füße sowie seitliche Bewegung der Füße, wobei ein Schaukeln der Füße zwischen Ballen und Ferse erlaubt ist. Eine Fußbewegung nach dem hörbaren Kampfrichterkommando "Ab" ("Down") ist kein Grund für einen Fehlversuch.
- **6.** Absenken der Hantel vor dem Signal des Hauptkampfrichters.
- **7.** Die Hantel auf die Plattform fallen lassen, ohne sie mit beiden Händen in der Gewalt zu haben; d. h. Fallenlassen der Hantel aus den Handflächen.
- **8.** Nichteinhalten eines der unter den Regeln der Ausführung angegebenen Punkte.

Die korrekte Endposition im Kreuzheben ist in Abbildung 6 Pos.4 gezeigt. Der Heber muss aufrecht stehen, die Schultern müssen hinten und die Knie müssen gestreckt sein.

Das folgende Diagramm zeigt eine Unterstützung der Hantel auf den Oberschenkeln.

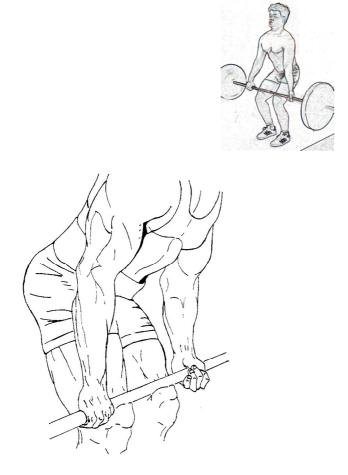


Abbildung 7 Unterschieben der Beine beim Kreuzheben

7 Abwiegen

- 1. Das Wiegen der Wettkämpfer darf nicht eher als zwei Stunden vor dem Start des Wettkampfes der jeweiligen Klasse(n) beginnen. Alle Heber der entsprechenden Klasse(n) müssen sich zum Wiegen bereithalten, das von zwei oder drei für diese Klasse eingeteilten Kampfrichter durchgeführt wird. Verschiedene Gewichtsklassen können in einer einzigen Startgruppe vereint sein.
- 2. Falls noch nicht geschehen, werden Lose zum Festsetzen der Reihenfolge des Wiegens gezogen. Diese Lose bestimmen auch die Startreihenfolge im Wettkampf, wenn Heber das gleiche Gewicht in ihren Versuchen verlangen.
- **3.** Die Wiegezeit dauert 1,5 Stunden.
- **4.** Das Wiegen jedes einzelnen Hebers findet in einem verschlossenen Raum statt, in dem nur der Heber, der Trainer oder Betreuer und die zwei oder drei Kampfrichter anwesend sind. Aus Gründen der Hygiene sollte der Heber Socken tragen oder ein kleines Handtuch auf die Waage legen.
- 5. Die Heber müssen nackt oder in Unterwäsche gewogen werden. Die Unterwäsche muss die Bedingungen, die in den entsprechenden Abschnitten dieses Regelbuches beschrieben sind, erfüllen und darf das Körpergewicht des Hebers nicht wesentlich ändern. Falls das Gewicht der Unterwäsche Fragen aufwirft, kann ein erneutes Wiegen ohne jegliche Wäsche erbeten werden. In Wettkämpfen mit weiblichen Teilnehmern kann die Abwiegeprozedur geändert werden, um sicherzustellen, dass die Heberinnen von Kampfrichtern des gleichen Geschlechts gewogen werden. Für diese Aufgabe können zusätzlich weibliche Offizielle ausgewählt werden (dies müssen nicht zwangsläufig Kampfrichterinnen sein). Für Heber mit Handicap oder Heber mit einer Amputation, die an Bankdrück-Meisterschaften teilnehmen, gelten die folgenden Ergänzungen zu ihrem Körpergewicht:

Für jede Amputation unterhalb des Knöchels	=	+	1/54	vom
Körpergewicht				
Für jede Amputation unterhalb des Knies	=	+	1/36	vom
Körpergewicht				
Für jede Amputation oberhalb des Knies	=	+	1/18	vom
Körpergewicht				
Für jedes amputierte Hüftgelenk	=	+	1/9	vom
Körpergewicht				

Bei Hebern mit Fehlfunktion der unteren Gliedmaßen, die Beinstreben oder ähnliche Vorrichtungen zum Laufen benötigen, wird die Vorrichtung als Teil der natürlichen Gliedmaße betrachtet und der Heber mit der Vorrichtung gewogen.

6. Jeder Heber wird nur einmal gewogen. Nur den Hebern, deren Körpergewicht zu hoch bzw. zu niedrig für die jeweilige Gewichtsklasse der abzuwiegenden Klasse ist, ist ein erneutes Abwiegen erlaubt. Sie müssen innerhalb der Wiegezeit von 1,5 Stunden zur Waage kommen und ihr entsprechendes Gewicht haben, andernfalls werden sie vom Wettbewerb ausgeschlossen. Ein Heber kann nur so oft abgewogen werden, wie es die Zeit und der ordentliche Ablauf durch die Lose gestattet. Ein Heber kann nur dann außerhalb des Zeitlimits von 1,5 Stunden gewogen werden, wenn er sich innerhalb der Wiegezeit gemeldet hat, aber aufgrund der Anzahl der Heber, die "Gewicht machen", nicht auf die Waage konnte. Ihm ist dann nach Zustimmung der Kampfrichter ein einmaliges Nachwiegen gestattet. Das Körpergewicht der Heber darf

erst bekannt gegeben werden, wenn alle Heber der entsprechenden Klasse abgewogen wurden.

- 7. Ein Heber darf nur in der Kategorie gewogen werden, in der er bis 21 Tage vor Beginn der Meisterschaft nominiert wurde. Für den Fall, dass in bestimmten Gewichtsklassen Gruppen gebildet werden, kann der Wettkampf für die Gruppen B und C zeitlich eher als für die Gruppe A erfolgen. Im Falle einer derartigen Aufteilung in Gruppen müssen in Gruppe A mindestens acht (8) und maximal zwölf (12) Athleten starten.
- **8.** Heber sollten die Höhe der Kniebeugenständer, Bankdrückständer und der Fußblöcke vor Wettkampfbeginn einstellen lassen. Das Ständerhöhenprotokoll muss nach dem Einstellen der Höhe vom Heber oder seinem Betreuer signiert werden. Eine Kopie dieses offiziellen Dokuments geht an die Jury, den Sprecher und den Plattform-Manager.

8 Wettkampfablauf

8.1 Rundensystem

Beim Abwiegen muss der Heber oder sein Betreuer die Anfangsgewichte für alle a) drei Disziplinen angeben. Diese müssen auf der jeweiligen ersten Versuchskarte eingetragen werden und vom Heber oder seinem Betreuer unterschrieben werden. Diese Karte wird dann von dem Offiziellen, der das Wiegen leitet, einbehalten. Die Sprecherkarte wird als geeignete Erste-Versuchskarte betrachtet. Der Heber bekommt dann elf leere Versuchskarten, die er im Verlauf des Wettkampfes benutzen muss. Drei für die Kniebeuge, drei für das Bankdrücken und fünf für das Kreuzheben. Jede Disziplin unterscheidet sich durch den Gebrauch von verschiedenfarbigen Versuchskarten. Nach dem Ende des ersten Versuches einer Disziplin, muss der Heber oder sein Betreuer sich für das gewünschte Gewicht des zweiten Versuches entscheiden. Dieses Gewicht muss in das dafür vorgesehene Kästchen der Versuchskarte eingetragen werden und unterschrieben dem Wettkampfleiter oder dem dafür zuständigen Offiziellen übergeben werden, bevor die erlaubte Zeit von 1 Minute abgelaufen ist. Dieselbe Vorgehensweise gilt auch für die zweiten und dritten Versuche aller drei Disziplinen.

Die Verantwortung für die ordnungsgemäße Weitergabe der Versuchssteigerungen innerhalb des Zeitlimits liegt einzig und allein beim Heber oder seinem Betreuer. Da im Rundensystem eine geringere Anzahl an Helfern notwendig ist, muss die Versuchskarte direkt dem zuständigen Offiziellen übergeben werden. Beispiele für die jeweiligen Karten sind unten abgebildet.

Es muss beachtet werden, dass das Kästchen für die ersten Versuche auf den Versuchskarten des Hebers nur benutzt werden darf, wenn es notwendig sein sollte, die erlaubte Änderung des ersten Versuches zu nutzen. Ähnlich ist es beim vierten und fünften Kästchen auf der Karte für das Kreuzheben. Diese Kästchen werden benutzt, wenn es notwendig sein sollte, die zwei erlaubten Änderungen des dritten Versuches im Kreuzheben auszunutzen. Bei Einzel-Bankdrück-Wettkämpfen wird eine Karte verwendet, die ähnlich der des Kreuzhebens ist.

Kniebeuge 1.	Bankdrücken 1.	Kreuzheben 1.	Name				Los-Nr.	
			AK		Geb.		Alter	
2.	2.	2.						
			Verein					
3.	3.	3.	Gew.Kl.		Körpergewicht		Rel.Faktor	
3.Versuch	1. Änderung	2. Änderung				_		
Änderung ->				Bestversu	ch	Gesamt	Platz	
Ständerhöhe		innen ()	Kniebeuge	Bankdrücken	Kreuzheben			
Kniebeuge		außen ()						
Ständerhöhe		geben ()	Dundas	halva ile ilana na fa	\/			
Bankdrücken / Safety		Bundesverband Deutscher Kraftdreikän						
			Start	karte				

Beispiele zu den Versuchskarten:

Kni	ebeuge
1.Versuch	
2.Versuch	
3.Versuch	
Name:	
Unterschrift	

Bankdrücken								
1.Versuch								
2.Versuch								
3.Versuch								
3.V.Änderung->	1.	2.						
Name:								
Unterschrift								

Kreu	ızheben
1.Versuch	
2.Versuch	
3.Versuch	
3.V.Änderung->	1. 2.
Name:	
Unterschrift	

Abbildung 8 Versuchskarten

b) Heben mehr als zehn Heber in einem Wettkampfabschnitt, können Gruppen aus möglichst gleich großer Anzahl von Hebern gebildet werden. Gruppen müssen jedoch gebildet werden, wenn 15 oder mehr Heber im gleichen Wettkampfabschnitt antreten. Ein Wettkampfabschnitt kann aus einer Gewichtsklasse oder jeglicher Kombination von Gewichtsklassen bestehen. Diese Einteilung liegt im Ermessen des Veranstalters. Bei Meisterschaften im Einzelbankdrücken können Gruppen von bis zu 20 Athleten gebildet werden.

- c) Die Gruppeneinteilung wird gemäß der besten von den Hebern erreichten Totals bei nationalen oder internationalen Wettkämpfen der vergangenen zwölf Monate vorgenommen. Die Heber mit den niedrigsten Totals bilden die erste Gruppe. Heber mit zunehmend höheren Totalergebnissen bilden je nach Notwendigkeit die entsprechenden weiteren Gruppen. Wenn ein Heber kein Total in den letzten zwölf Monaten erreicht hat, hebt er automatisch in der ersten Gruppe.
- **d)** Jeder Heber nimmt seinen ersten Versuch in der ersten Runde, seinen zweiten Versuch in der zweiten Runde, seinen dritten Versuch in der dritten Runde.
- **e)** Wenn eine Gruppe aus weniger als sechs Hebern besteht, muss eine Ausgleichszeit am Ende jeder Runde wie folgt bewilligt werden:
 - bei fünf Hebern wird 1 Minute addiert;
 - bei vier Hebern werden 2 Minuten addiert:
 - bei drei Hebern werden 3 Minuten addiert.

Drei Minuten ist die maximal mögliche Zeit, die am Ende einer Runde bewilligt werden kann. Sollte bei Verwendung der Ausgleichszeit ein Heber nach seinem letzten Versuch gleich wieder antreten müssen, werden maximal drei Minuten bewilligt. Sind bei Verwendung der Ausgleichzeit Gruppen beteiligt, findet das Abladen der Hantel nach der Ausgleichszeit statt. Danach wird die Hantel wieder beladen und das Zeitlimit von einer Minute zum Start des Versuches beginnt.

- f) Die Hantel muss nach dem Prinzip des ansteigenden Hantelgewichts während jeder Runde zunehmend beladen werden. Zu keiner Zeit darf das Gewicht der Hantel innerhalb einer Runde verringert werden, außer bei Fehlern, die in Punkt 7.1 8.1 beschrieben sind und dann nur am Ende einer Runde.
- g) Die Startreihenfolge jeder Runde wird von den von den Hebern gewählten Gewichten bestimmt. Wählen zwei Heber dasselbe Gewicht, so hebt derjenige Heber als erster, der beim Abwiegen die niedrigere Losnummer gezogen hat. Das trifft auch für dritte Versuche beim Kreuzheben zu, bei denen das Gewicht zweimal geändert werden darf, wenn die Hantel noch nicht mit dem ursprünglich gewählten Gewicht des Hebers beladen und der Heber noch nicht vom Sprecher mit dem von ihm vorher gewünschten Gewicht aufgerufen wurde.

Beispiel:

Heber A mit der Losnummer 5 verlangt 250,0 kg.
Heber B mit der Losnummer 2 verlangt 252,5 kg.
Heber A scheitert an den 250,0 kg. Kann nun Heber B sein
Gewicht auf 250,0 kg reduzieren, um zu gewinnen?
Nein! Die Startreihenfolge ist noch immer durch die Losnummer festgelegt.

- h) Ist der Versuch ungültig, folgt der Heber nicht auf sich selbst, sondern muss auf die Wiederholung seines Versuches bis zur nächsten Runde warten.
- i) Falls in einer Runde ein Versuch aufgrund einer falsch beladenen Hantel oder durch den Fehler eines Scheibensteckers oder durch einen Materialfehler ungültig wurde, wird dem Heber ein weiterer Versuch mit dem korrekten Gewicht gewährt. Wenn eine falsch beladene Hantel Schuld ist und der Versuch noch nicht begonnen hat, wird dem Heber die Wahl gelassen, den Versuch sofort fortzusetzen, oder einen neuen

Versuch am Ende der Runde zu unternehmen. In allen anderen Fällen kann der Heber den zusätzlichen Versuch nur am Ende der Runde in Anspruch nehmen. Wenn der entsprechende Heber letzter Heber in der Runde war, werden ihm bis zur Ausführung seines Versuches 3 Minuten gewährt. War er vorletzter Heber in der Runde, werden ihm 2 Minuten gewährt. War er drittletzter Heber der Runde, wird ihm 1 Minute gewährt. In diesen Fällen, wo Heber auf sich selbst folgen und eine Ausgleichszeit gewährt wird, wird die Hantel beladen, sobald der neue Versuch eingereicht wurde. Die Ausgleichszeit wird dann zur gewöhnlichen einen Minute, die zur Ausführung des Versuchs zur Verfügung steht, dazu addiert. Die Uhr wird gestartet und der Heber hat dann entsprechend Zeit, seinen Versuch zu beginnen. Heber, die auf sich selbst folgen, haben 4 Minuten Zeit. Innerhalb dieser Zeit kann der Heber seinen Versuch beginnen, sobald er bereit dafür ist. Dem vorletzten Heber der Runde werden 3 Minuten gewährt, dem drittletzten 2 Minuten. Allen anderen Hebern wird die gewöhnliche eine Minute gewährt, um ihren Versuch zu beginnen.

- j) Ein Heber darf jeden ersten Versuch einer jeden Disziplin ändern. Die Änderung des Gewichts darf niedriger oder höher sein als das Gewicht, welches ursprünglich eingereicht wurde. Die Reihenfolge der Heber in der ersten Runde ändert sich entsprechend. Ist der Heber in der ersten Gruppe, muss die Änderung bis spätestens drei Minuten vor Beginn der ersten Runde der jeweiligen Disziplin angegeben werden. Den folgenden Gruppen ist ein ähnliches Vorrecht eingeräumt; sie müssen die Änderung ihres ersten Versuches vor dem drittletzten Versuch der letzten Runde der vorherigen Gruppe in der jeweiligen Disziplin angeben. Der Sprecher gibt die Zeit der letzten möglichen Änderung frühzeitig bekannt. Wird dies jedoch versäumt, erfolgt eine Ankündigung, dass Änderungen nun möglich sind und jeder Heber kann eine Änderung des Gewichts innerhalb einer Minute nach solch einer Ankündigung vornehmen.
- k) Ein Heber muss seine zweiten und dritten Versuche innerhalb einer Minute nach Beendigung seines vorangegangenen Versuches angeben. Diese eine Minute wird gemessen, sobald die Wertungslichter aufleuchten. Falls innerhalb dieser einen Minute kein Gewicht angegeben wurde, wird dem Heber im nächsten Versuch eine Erhöhung des Gewichts um 2,5 kg gewährt. Falls der Heber seinen Versuch ungültig gewertet bekam und kein neues Gewicht angegeben hat, wird die Hantel im nächsten Versuch mit dem Gewicht beladen, welches der Heber im vorangegangenen Versuch nicht bewältigen konnte.
- I) Gewichtsangaben, die für die Versuche in der zweiten Runde in allen 3 Disziplinen abgegeben wurden, können nicht geändert werden. Ebenso können Versuche in der dritten Runde der Kniebeuge und des Bankdrückens nicht geändert werden. Wird ein Versuch eingereicht, kann er laut dieser Regel nicht zurückgenommen werden. Die Hantel wird mit dem eingereichten Gewicht beladen und die Uhr gestartet.
- m) In der dritten Runde des Kreuzhebens sind zwei Änderungen erlaubt. Die Gewichtsänderung darf niedriger oder höher sein, als der vorher gewünschte dritte Versuch des Hebers. Jedoch ist dies nur möglich, wenn der Heber noch nicht mit dem von ihm vorher gewünschten Gewicht vom Sprecher aufgerufen wurde.
- **n)** Bei Einzel-Bankdrück-Wettkämpfen gelten im Allgemeinen die gleichen Regeln wie bei Kraftdreikampf-Wettkämpfen. In der dritten Runde ist es jedoch erlaubt, das Gewicht der Hantel zweimal zu ändern. Die Änderung des Gewichts folgt den Regeln, wie sie in Punkt 7.1 m) geschrieben stehen.

- **o)** Besteht ein Abschnitt nur aus einer Gruppe, d. h. aus bis zu maximal 14 Hebern, muss eine Pause von 20 Minuten zwischen den drei Disziplinen gestattet werden. Damit soll eine angemessene Zeit zum Aufwärmen und zum Vorbereiten der Plattform sichergestellt werden.
- **p)** Heben zwei oder mehr Gruppen in einem Abschnitt auf einer Plattform, wird das Heben auf der Basis einer "Gruppenwiederholung" durchgeführt. Zwischen den Runden wird keine Zeitspanne erlaubt, außer der zur Vorbereitung der Plattform benötigten Zeit.

Beispiel: Wenn 2 Gruppen in einem Abschnitt starten, wird die erste Gruppe zuerst ihre 3 Runden der Kniebeuge durchführen. Ihr folgt sofort die zweite Gruppe, die ihre 3 Runden der Kniebeuge durchführt. Danach wird die Plattform für das Bankdrücken vorbereitet und die erste Gruppe führt ihre 3 Runden des Bankdrückens durch. Es folgt dann sofort die zweite Gruppe, die ebenfalls ihre 3 Runden im Bankdrücken durchführt. Danach wird die Plattform für das Kreuzheben vorbereitet und die erste Gruppe führt ihre 3 Runden im Kreuzheben durch. Es folgt dann sofort die zweite Gruppe, die auch ihre 3 Runden im Kreuzheben durchführt. Dieses System verhindert jeden unnötigen Zeitverlust, außer dem, der notwendig ist, um die Plattform für die 3 Disziplinen vorzubereiten.

8.2 Verantwortlichkeiten

8.2.1 Verantwortlichkeiten des Ausrichters

Das Technische Komitee benennt zusammen und in Abstimmung mit dem Ausrichter folgende Offizielle:

- 1. Sprecher/Ansager, ein nationaler oder internationaler Kampfrichter, der der englischen Sprache und der Sprache der Gastgebernation mächtig ist.
- 2. Technischer Sekretär, ein Internationaler Kampfrichter, welcher vorzugsweise der englischen Sprache und der Sprache der Gastgebernation in Wort und Schrift mächtig ist.
- 3. Zeitnehmer (ein qualifizierter Kampfrichter).
- 4. Versuchsermittler/Versuchsübermittler
- 5. Protokollführer
- 6. Scheibenstecker (korrekte Kleidung d. h. offizielles Veranstaltungs-T-Shirt oder normales einfarbiges T-Shirt, einfarbige Trainingshosen, Trainings- oder Sportschuhe). Bei hohen Temperaturen am Veranstaltungsort dürfen nach Zustimmung durch die Jury kurze Trainingshosen getragen werden.
- 7. Technischer Kontrolleur (ein qualifizierter Internationaler Kampfrichter)
- 8. Weitere Helfer werden nach Bedarf bestimmt, z. B. Ärzte, Sanitäter usw.

8.2.2 Verantwortlichkeiten der Offiziellen:

8.2.2.1 Sprecher

Der Sprecher ist für einen effizienten Wettkampfablauf verantwortlich. Er führt durch die Veranstaltung und legt die Versuchsreihenfolge der Heber in Abhängigkeit vom

Gewicht und falls notwendig von der Losnummer fest. Er gibt das für den nächsten Versuch verlangte Gewicht und den Namen des Hebers bekannt. Wenn die Hantel beladen und die Plattform frei für den Versuch ist, zeigt der Hauptkampfrichter diese Tatsache dem Sprecher an. Die Uhr wird gestartet, sobald der Sprecher verkündet, dass die Hantel bereit ist, und den Heber auf die Plattform ruft. Zur Verdeutlichung – wenn der Sprecher angesagt, dass die Hantel "Bereit" oder "Beladen" ("Ready"/"Loaded") ist, wird der Versuch an den Heber freigeben. Vom Sprecher aufgerufene Versuche müssen dann auf der Anzeigetafel angezeigt werden. Diese muss in günstiger Lage aufgestellt sein und mit den Namen der Heber in Reihenfolge der Losnummer versehen sein.

8.2.2.2 Technischer Sekretär

Der technische Sekretär ist verantwortlich, am technischen Meeting vor dem Wettkampf teilzunehmen. Bei Abwesenheit des technischen Komitees oder eines dieses Komitees stellt der technische Sekretär die Kampfrichterzeitpläne aus den für den Wettkampf gemeldeten Kampfrichtern zusammen. Er erstellt die Kampfrichter- und Jurymitgliederlisten für den Wettkampf und informiert die Kampfrichter über die jeweiligen Kategorien, für die sie eingeteilt wurden. Nach dem technischen Meeting, wenn die abschließenden Mannschaftsnominierungen zusammengestellt wurden, setzt der technische Direktor ein Punkteprotokoll, ein Ausrüstungsprotokoll, in dem die Ausrüstungsgegenstände nicht näher aufgeführt sind. Ständerhöhenprotokoll und ein Abwiegeprotokoll für jede Kategorie des Wettkampfes auf, in das er die Namen aller nominierten Heber der jeweiligen Kategorie einträgt. Zu diesem Zeitpunkt können bereits die Lose zur Festsetzung der Abwiegeund Startreihenfolge gezogen werden. Er füllt weiterhin die Wettkampfkarten für jeden Heber der jeweiligen Kategorie für den Sprecher aus.

Die oben genannten Unterlagen werden zusammen mit einer angemessenen Anzahl von Versuchskarten in den passenden Umschlag für jede Gewichtsklasse des Wettkampfes gelegt und dem Hauptkampfrichter der jeweiligen Kategorie ausgehändigt. Der technische Sekretär ist bei jedem Wiegen anwesend und berät die Kampfrichter über Verfahrensweise und weitere wichtige Angelegenheiten. Der technische Sekretär sollte ein Internationaler Kampfrichter, vorzugsweise aus dem Gastgeberland, sein und fähig, Verständigungsprobleme zu lösen. Es liegt in der Verantwortlichkeit des Meetingdirektors alle notwendigen Formulare und Papiere bereitzustellen, um die Arbeit des technischen Sekretärs zu ermöglichen. Allen Meetingdirektoren wird vom technischen Komitee ein vollständiges Dossier über die Arbeit, sowie alle notwendigen Unterlagen kostenlos zur Verfügung gestellt.

8.2.2.3 Zeitnehmer

Der Zeitnehmer ist für die genaue Einhaltung der Zeit zwischen der Ansage, dass die Hantel bereit ist, und dem Beginn des Versuches durch den Heber verantwortlich. Er ist ebenso, sofern notwendig, für das Einhalten anderer erlaubter Zeiten verantwortlich (nach einem Versuch muss der Heber z. B. innerhalb von 30 Sekunden die Plattform verlassen.) Ist die Zeit für einen Heber einmal angelaufen, kann sie nur nach Ende des jeweiligen Zeitlimits, nach dem Beginn eines Versuches oder nach Ermessen des Hauptkampfrichters angehalten werden. Aus diesem Grunde ist es sehr wichtig, dass der Heber oder sein Betreuer die Höhe der Ständer vor dem Aufruf prüft, denn sobald die Hantel als "bereit" angesagt ist, muss die Zeit gestartet werden. Alle weiteren Korrekturen der Ständereinstellung müssen nun in der laufenden Heberzeit von einer Minute vorgenommen werden, es sei denn, die vom Heber gemeldete

Ständereinstellung wurde von den Scheibensteckern falsch eingestellt. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass das Ständerhöhenprotokoll vom Heber bzw. seinem Betreuer unterschrieben wird. Das Protokoll ist ein offizielles Dokument, das in Streitfällen als Nachweis

Dem Heber steht nach Aufruf durch den Sprecher eine Minute Zeit bis zum Beginn seines Versuches zu. Wenn der Heber seinen Versuch nicht innerhalb dieser Zeit begonnen hat, ruft der Zeitnehmer "Zeit" und der Hauptkampfrichter ruft zusammen mit einer Rückwärtsbewegung des Armes das Kommando "Ablegen" ("Rack") oder "ab" ("Down") (je nach Disziplin).

Der Versuch wird als "ungültig" gewertet und gestrichen. Beginnt der Heber seinen Versuch innerhalb der erlaubten Zeit, wird die Uhr angehalten. Die Definition des "Beginns eines Versuches" hängt von der jeweils durchgeführten Disziplin ab. Bei Kniebeugen und Bankdrücken gilt das Kampfrichterzeichen als "Beginn" (siehe Kampfrichter Teil 3). Im Kreuzheben gilt ein deutlicher Versuch, die Hantel anzuheben, als "Beginn".

8.2.2.4 Versuchsermittler

Versuchsermittler/-übermittler sind dafür verantwortlich, vom Heber oder seinem Betreuer das gewünschte Gewicht für den nächsten Versuch zu ermitteln und dieses unverzüglich an den Sprecher weiterzuleiten. Der Heber hat nach Versuchende eine Minute Zeit, sein gewünschtes Gewicht für seinen nächsten Versuch über den Versuchsermittler anzugeben.

8.2.2.5 Protokollführer

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

8.2.2.6 Scheibenstecker

Scheibenstecker sind verantwortlich für:

Beladen und Entladen der Hantel. Einstellen der gewünschten Höhe der Kniebeugeund Bankdrückständer. Reinigen der Hantelstange oder der Plattform nach Aufforderung durch den Hauptkampfrichter und allgemein für die Gewährleistung, dass die Plattform in einem guten Zustand ist und jederzeit einen sauberen, gepflegten Eindruck macht.

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

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

Aufforderung durch den Hauptkampfrichter oder den Heber selbst in den Versuch eingreifen und den Heber von der Hantel befreien.

Wird der potenziell gültige Versuch des Hebers aufgrund eines Fehlers der Scheibenstecker und nicht aufgrund eines eigenen Fehlers ungültig, wird ihm nach Ermessen der Kampfrichter und der Jury ein neuer Versuch am Ende der entsprechenden Runde zuerkannt.

8.2.2.7 Technischer Kontrolleur

Der Technische Kontrolleur stellt sicher, dass der Heber, der die Plattform betritt, auch derjenige ist, der aufgerufen wurde, und dass dieser ordnungsgemäß gekleidet ist. Der Technische Kontrolleur muss auch bei der Kleiderkontrolle anwesend sein.

8.3 Plattform und gekennzeichnete Bereiche

Im Verlaufe eines jeden Wettkampfes, der auf einer Plattform oder Bühne ausgetragen wird, dürfen sich in der Umgebung der Plattform oder der Bühne nur der Heber und sein Betreuer, die Jurymitglieder, die wertenden Kampfrichter, die Scheibenstecker und der Technische Kontrolleur aufhalten.

Bei der Ausführung des Versuches ist nur dem Heber, den Scheibensteckern und den Kampfrichtern die Anwesenheit auf der Plattform erlaubt. Betreuer müssen sich in der gekennzeichneten Betreuerzone aufhalten, die von den Mitgliedern der Jury oder dem verantwortlichen Technischen Offiziellen festgelegt wurde. Die Betreuerzone muss derart gestaltet sein, dass dem Betreuer ein ungehinderter Blick und eine gute Sicht auf den Athleten ermöglicht werden, sodass der Betreuer dem Athleten Anweisungen und Hinweise in Bezug auf technische Details (z. B. Tiefe beim Kniebeugen) zurufen kann. Die Betreuerzone soll nicht weiter als 5 Meter von der Bühne entfernt sein. Sie soll ferner derart gestaltet sein, dass dem Betreuer ein ausreichend großer begehbarer Bereich zur Verfügung steht, um dem Versuch des Athleten aus verschiedenen Blickwinkeln (beliebiger Seitenwinkel von vorn oder hinten) zu folgen.

Bei internationalen Wettkämpfen müssen Betreuer einen Trainingsanzug ihrer Nationalmannschaft sowie ein Team-T-Shirt bzw. ein von der IPF genehmigtes T-Shirt oder eine kurze Trainingshose sowie ein von der IPF genehmigtes T-Shirt tragen. Hält ein Betreuer diese Kleiderordnung nicht ein, so kann er nach Entscheidung des Technischen Kontrolleurs bzw. der Jury vom Aufwärmbereich und der Betreuerzone der Wettkampfstätte ausgeschlossen werden.

Ein Heber darf im Blickfeld des Publikums weder seine Bandagen, noch seine Kleidung richten, oder Ammoniak gebrauchen. Die einzige Ausnahme dieser Regel ist, dass er seinen Gürtel richten darf.

8.4 Internationale Wettkämpfe

Bei internationalen Wettbewerben zwischen 2 Hebern oder 2 Nationen, die in verschiedenen Gewichtsklassen ausgeschrieben sind, können sich die Heber ohne Rücksicht auf die gewählten Gewichte für die Versuche abwechseln. Der Heber mit dem niedrigsten Hantelgewicht in seinem ersten Versuch hebt als erster und bestimmt somit die Reihenfolge der abwechselnden Versuche während der einzelnen Disziplinen.

8.5 Steigerung des Hantelgewichts

In den von der IPF anerkannten Wettkämpfen muss das Hantelgewicht immer ein Vielfaches von 2,5 kg sein. Außer bei Rekordversuchen muss die Steigerung zwischen allen Versuchen mindestens 2,5 kg betragen.

Ausnahmen dieser Regel:

- **a)** Bei einem Rekordversuch muss das Hantelgewicht den bestehenden Rekord um mindestens 0,5 kg übersteigen.
- **b)** Während des Wettkampfablaufes darf ein Heber einen Rekordversuch beantragen, der kein Vielfaches von 2,5 kg ist. Ist der Versuch gültig, wird die erzielte Leistung sowohl der Einzelwertung als auch dem Total hinzugefügt.
- c) Rekordversuche können bei jedem oder allen vorgeschriebenen Versuchen des Hebers aufgestellt werden.
- d) Ein Heber kann Steigerungen von weniger als 2,5 kg zu Rekordversuchen nur in der Meisterschaft verlangen, in der er eingestuft ist. Ein Senior, der bei einer offenen Meisterschaft teilnimmt, kann beispielsweise nicht weniger als 2,5 kg steigern, um einen Rekord der Seniorenklasse aufzustellen.
- e) Für den Fall, dass ein Gewicht, das kein Vielfaches von 2,5 kg ist, für den nächsten Versuch verlangt wird mit der Absicht, einen Rekord zu übertreffen, wird das Gewicht zum nächsten Vielfachen von 2,5 kg reduziert, wenn ein Konkurrent das Gewicht in der vorherigen Runde bewältigt hat.

Beispiel 1: Der aktuelle Rekord (Kniebeuge) liegt bei 302,5 kg

Heber A beugt 300 kg im ersten Versuch, verlangt dann *303,5 kg*; Heber B beugt 305 kg im ersten Versuch.

Nun wird das Gewicht des zweiten Versuches von Heber A auf 302,5 kg reduziert.

Beispiel 2: Der aktuelle Rekord liegt bei 300 kg.

Heber A steigert nur um **1** kg (301 kg), nachdem er seinen ersten Versuch wie oben geschildert bewältigt hat. Heber B beugt 305 kg im ersten Versuch. Nun muss der Heber A das nächste Vielfache von 2,5 kg nehmen, in dem Falle 302,5 kg.

8.6 Ladefehler

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

Beispiele für Ladefehler

a) Wird die Hantel mit einem leichteren Gewicht als verlangt beladen und der Versuch ist gültig, kann der Heber entscheiden, ob er diesen Versuch akzeptiert oder denselben Versuch noch einmal mit dem richtigen Gewicht in Angriff nimmt. Ist der

Versuch ungültig, wird dem Heber ein weiterer Versuch mit dem richtigen Gewicht gewährt. In beiden Fällen dürfen aber weitere Versuche nur am Ende der Runde genommen werden, in welcher der Fehler aufgetreten ist.

- **b)** Wird eine Hantel mit einem höheren Gewicht als verlangt beladen und der Versuch ist gültig, so wird dem Heber dieser Versuch bewilligt. Jedoch darf das Gewicht wieder reduziert werden, wenn dies für andere Heber notwendig wird. Ist der Versuch ungültig, wird dem Heber ein weiterer Versuch am Ende der Runde gewährt, in welcher der Fehler aufgetreten ist.
- c) Wenn die Hantel ungleichmäßig beladen ist oder eine Veränderung der Hantel oder der Scheiben während des Versuches auftritt, oder die Plattform in Unordnung gerät, und ungeachtet dieser Faktoren der Versuch des Hebers gültig ist, kann dieser den Versuch akzeptieren oder wiederholen. Wenn der erfolgreiche Versuch kein Vielfaches von 2,5 kg ist, wird das am nächsten liegende kleinere Vielfache von 2,5 kg im Wettkampfprotokoll vermerkt. Ist der Versuch ungültig, wird dem Heber ein weiterer Versuch mit dem richtigen Gewicht am Ende der Runde gewährt, in welcher der Fehler aufgetreten ist.
- **d)** Wenn der Sprecher ein höheres oder niedrigeres Gewicht ansagt als das, das der Heber verlangt hat, hat der Hauptkampfrichter genauso wie bei Ladefehlern zu verfahren.
- e) Sollte es dem Heber oder seinem Betreuer aus welchen Gründen auch immer nicht möglich sein, zum Verfolgen des Wettkampfgeschehens in der Nähe der Plattform zu bleiben und der Heber verpasst seinen Versuch aufgrund der Tatsache, dass der Sprecher versäumt hat, ihn mit dem richtigen Gewicht aufzurufen, wird das Gewicht so weit wie nötig reduziert und dem Heber wird sein Versuch am Ende der Runde, in der der Fehler aufgetreten ist, gewährt.

8.7 Allgemeines

8.7.1 Ausschluss vom Wettkampf

Drei ungültige Versuche in einer der drei Disziplinen schließen den Heber automatisch von der Gesamtwertung aus. Jedoch kann er weiterhin am Wettkampf teilnehmen, um Auszeichnungen in den Einzeldisziplinen zu erhalten. Voraussetzung dafür ist, dass der Heber in jeder Disziplin einen sichtbaren Versuch unternimmt, d. h. das versuchte Gewicht muss im vernünftigen Rahmen seiner Fähigkeiten liegen. Bestehen in dieser Hinsicht Zweifel, so entscheidet die Jury, ob ein sichtbarer Versuch vorliegt oder nicht.

8.7.2 Hilfestellung

Außer beim anfänglichen Herausheben der Hantel aus den Ständern erhält der Heber von den Scheibensteckern keine Hilfe beim Einnehmen der Ausgangsposition für einen Versuch.

8.7.3 Verhalten nach Ende des Versuchs

Nach dem Ende eines Versuches muss der Heber innerhalb von 30 Sekunden die Plattform verlassen. Eine Verletzung dieser Regel kann nach Ermessen der Kampfrichter mit einer Disqualifikation des Versuches geahndet werden. Diese Regel wurde für Heber mit Handicap und für Heber, die sich während der Versuchsausübung verletzen, eingeführt.

8.7.4 Verletzung

Wenn sich ein Heber während des Aufwärmens oder des Wettkampfes verletzt oder irgendwelche Anzeichen zeigt, dass seine Gesundheit beeinträchtigt ist und das Wohlbefinden des Hebers ernsthaft in Gefahr ist, hat der offizielle Arzt das Recht einer Untersuchung. Falls der Arzt feststellt, dass eine Wettkampffortsetzung für den Heber unratsam ist, kann er in Absprache mit der Jury darauf bestehen, dass der Heber aus dem Wettkampf ausscheidet. Der Teamchef oder der Trainer muss offiziell über eine derartige Entscheidung informiert werden.

Um Kontaminationen zu vermeiden, wird eine Lösung aus einem Teil Haushaltsreiniger zu zehn Teilen Wasser empfohlen, die zur Beseitigung von Blut oder Geweberesten von der Hantelstange oder der Plattform eingesetzt werden soll, sollte sich ein "Unfall" im Aufwärmraum oder auf der Plattform ereignen.

8.7.5 Verwarnung/Disqualifikation

Jeder Heber oder Betreuer, der aufgrund seines schlechten Verhaltens auf oder in der Nähe der Plattform den Sport in Misskredit bringen kann, wird offiziell verwarnt. Setzt er sein schlechtes Benehmen fort, kann die Jury oder in deren Abwesenheit das Kampfgericht den Heber oder Betreuer vom Wettkampf ausschließen und der Wettkampfstätte verweisen. Der Teamchef muss sowohl über einen Wettkampfausschluss als auch über eine Verwarnung offiziell informiert werden.

Die Jury und Kampfrichter sind bei mehrheitlicher Übereinstimmung bevollmächtigt, einen Heber oder Offiziellen nicht nur offiziell zu verwarnen, sondern ihn sofort zu vom Wettkampf auszuschließen, wenn sie der Meinung sind, dass das Fehlverhalten schwer genug wiegt. Der Teamchef muss über den Wettkampfausschluss informiert werden.

8.7.6 Proteste

Bei internationalen Wettkämpfen müssen Einsprüche gegen Kampfrichterentscheidungen, Proteste, die den Fortgang des Wettkampfes betreffen oder die gegen das Verhalten von einer am Wettkampf beteiligten Personen gerichtet sind, an die Jury gerichtet werden. Diese kann die Schriftform des Protestes verlangen. Der Protest muss dem Vorsitzenden der Jury vom Teamchef, Trainer oder in dessen Abwesenheit vom Heber eingereicht werden. Dies muss unmittelbar nach der Aktion erfolgen, welche den Protest verursacht hat. Der Protest wird nicht berücksichtigt, solange diese Bedingungen nicht erfüllt sind.

Wenn es notwendig erscheint, kann die Jury den Ablauf der Veranstaltung kurzzeitig unterbrechen und sich für eine Beratung zurückziehen. Nach angemessener Überlegung und nach einer einstimmigen Entscheidung kehrt die Jury zurück und der Vorsitzende der Jury informiert den Protestierenden über die getroffene Entscheidung. Die Entscheidung der Jury ist endgültig und es gibt kein Berufungsorgan dagegen. Nach Wiederbeginn des unterbrochenen Wettkampfes wird dem nächsten Heber 3 Minuten Zeit gegeben, in welcher er seinen Versuch beginnen muss. Wird ein Protest gegen einen hebenden Teilnehmer oder einen Funktionär einer anderen Mannschaft eingereicht, muss mit dem schriftlichen Protest eine Barzahlung von Euro 75 oder Gegenwert in einer anderen Währung einhergehen. Sollte die Jury bei ihrer Beratung zu dem Ergebnis kommen, dass der Protest von unbedeutender oder boshafter Natur ist,

wird nach Ermessen der Jury die gesamte hinterlegte Summe oder ein Teil davon einbehalten und an die IPF gespendet.

9 Kampfrichter

9.1 Anzahl und Titel

Es gibt drei Kampfrichter, wobei es einen Haupt- oder Mittelkampfrichter und zwei Seitenkampfrichter gibt. Die internationalen Kampfrichterausweise sowie der Ausweis des Technischen Kontrolleurs müssen gültig sein und auf dem Jurytisch liegen.

Der Hauptkampfrichter ist für die erforderliche Signalgebung bei allen 3 Disziplinen verantwortlich.

9.2 Signale

Folgende Signale werden bei den 3 Disziplinen gegeben:

9.2.1 Kniebeugen

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

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

9.2.2 Bankdrücken

Beginn: Der Hauptkampfrichter gibt das Signal, bestehend aus einer Abwärtsbewegung des Armes zusammen mit dem hörbaren Kommando "**Start**".

Mitte: Nachdem die Hantel bewegungslos auf der Brust des Hebers liegt, gibt der Hauptkampfrichter das hörbare Kommando "Press" zusammen mit einer sichtbaren Aufwärtsbewegung des Armes.

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

9.2.3 Kreuzheben

Beginn: Kein Signal erforderlich.

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

9.2.4 Bekanntgabe der Entscheidung

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

Weiß für "Gültig" und

Rot für "Ungültig".

Danach werden die Fehlerkarten nach oben gehalten, um die Ursache für einen ungültigen Versuch anzuzeigen.

9.3 Sitzanordnung

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

9.4 Verantwortlichkeiten

9.4.1 Verantwortlichkeiten vor Beginn des Wettkampfs

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

- a) die Plattform und die Wettkampfgeräte in allen Belangen den Regeln entsprechen. Scheiben und Hantelstangen werden auf das richtige Gewicht hin überprüft und fehlerhafte Teile werden ausgewechselt. Eine zweite Hantelstange samt Verschlüssen sollte bereit liegen und bei Beschädigung der ursprünglichen Hantelstange oder Verschlüsse herangezogen werden.
- **b)** die Waage in Ordnung ist und korrekt arbeitet (aktueller Eichstempel).
- c) die Heber alle in der zulässigen Zeit und innerhalb des Gewichtslimits ihrer Klasse gewogen werden.
- **d)** die persönliche Ausrüstung der Heber überprüft wurde und in allen Belangen der Regel entspricht.

Es ist die Pflicht des Hebers sicher zu stellen, dass alle Sachen, die er auf der Plattform tragen möchte, die Kontrolle der prüfenden Kampfrichter bestanden haben. Bei Hebern, bei denen entdeckt wird, dass sie Kleidung oder Material benutzen, dass nicht angemeldet wurde, kann dies eine Bestrafung (z. B. Disqualifikation des letzten Versuches) nach sich ziehen.

9.4.2 Verantwortlichkeiten während des Wettkampfs

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

- **a)** das Hantelgewicht mit dem vom Sprecher angesagten Gewicht übereinstimmt. Kampfrichter können für diese Aufgabe mit einer Ladetabelle ausgestattet werden. Die Kampfrichter sind gemeinsam dafür verantwortlich.
- b) die persönliche Ausrüstung des Hebers auf der Plattform mit den Regeln übereinstimmt. Wenn einer der Kampfrichter begründete Zweifel an der Ehrlichkeit des Hebers in dieser Hinsicht bekommt, muss er nach Ende des Versuches den Hauptkampfrichter über seinen Verdacht informieren. Dann kann der Präsident der Jury die persönliche Ausrüstung des Hebers überprüfen. Wird der Heber für schuldig befunden, ein beim Wiegen nicht überprüftes Kleidungsstück zu tragen, außer, es wurde versehentlich und fälschlicherweise vom prüfenden Kampfrichter genehmigt, wird er sofort vom Wettkampf ausgeschlossen. Trägt er ein unzulässiges Kleidungsstück, das durch die prüfenden Kampfrichter fälschlicherweise genehmigt wurde, und sein Versuch, in dem dieses unzulässige Kleidungsstück entdeckt wurde, war erfolgreich, wird dem Heber ein neuer Versuch am Ende der Runde gewährt. Dabei muss er jedoch das unzulässige Kleidungsstück abgelegt haben.

Für den Fall, dass ein technischer Kontrolleur anwesend ist, wird die Kleidung des Hebers kontrolliert, bevor er die Plattform betreten darf.

9.5 Verhalten bei Fehlern vor Versuchsbeginn

Vor Beginn eines Versuches bei den Kniebeugen oder im Bankdrücken müssen die Seitenkampfrichter die Hand heben und solange oben behalten, bis sich der Heber in der korrekten Position zur Versuchsausführung befindet.

Liegt bei den Kampfrichtern mehrheitlich die Meinung vor, dass ein Fehler existiert, gibt der Hauptkampfrichter das Signal zum Beginn des Versuches nicht. Der Heber kann, um das Startsignal noch zu erhalten, in seiner verbleibenden Zeit die Position der Hantel oder seinen Stand korrigieren. Sobald ein Versuch begonnen wurde, dürfen die Seitenkampfrichter nicht mehr auf Fehler hinweisen, die während der Durchführung des Versuchs gemacht werden.

9.6 Verhalten während des Wettkampfs

Kampfrichter sollen keine Kommentare abgeben und kein Protokoll oder mündliche Aufklärung über den Stand des Wettkampfes erhalten. Deshalb ist es wichtig, dass neben dem Namen eines jeden Hebers auch seine Losnummer auf der Anzeigetafel erkennbar ist. So können die Kampfrichter der Startreihenfolge folgen.

Ein Kampfrichter darf die Entscheidung der anderen Kampfrichter nicht beeinflussen.

Der Hauptkampfrichter kann sich mit den Seitenkampfrichtern, der Jury oder einem anderen Offiziellen beraten, um gegebenenfalls den Wettkampfablauf zu beschleunigen.

Es liegt im Ermessen des Hauptkampfrichters anzuordnen, dass die Hantelstange und/oder die Plattform gesäubert werden. Wünscht der Heber oder sein Betreuer eine Reinigung der Hantelstange/Plattform, muss diese Bitte durch den Hauptkampfrichter erfolgen, nicht etwa durch die Scheibenstecker. Beim Kreuzheben muss in der letzten Runde die Hantel vor jedem Versuch gereinigt werden. Die Hantel muss in den beiden

vorherigen Runden jeweils dann gereinigt werden, wenn Betreuer oder Heber dies wünschen.

Nach dem Wettkampf müssen die 3 Kampfrichter das offizielle Wettkampfprotokoll, die Rekordprotokolle, und alle anderen Dokumente die eine Unterschrift benötigen, unterschreiben.

9.7 Einsatzmöglichkeiten bei Wettkämpfen

Bei internationalen Wettkämpfen werden die Kampfrichter vom technischen Komitee ausgewählt. Sie müssen ihre Kompetenz schon bei anderen internationalen und nationalen Wettkämpfen unter Beweis gestellt haben.

Bei internationalen Wettkämpfen mit mehr als zwei Nationen dürfen zwei Kampfrichter derselben Nationalität nicht für die Wertung in ein und derselben Klasse ausgewählt werden. Findet der Wettkampf einer bestimmten Kategorie in mehr als einer Gruppe statt, so hat das Kampfrichtergespann bei allen Gruppen gleich zu sein. Sollte ein Wechsel eines Kampfrichters unumgänglich sein, so ist dieser nach Möglichkeit zwischen den Einzeldisziplinen auszutauschen, sodass alle Athleten die gleichen Kampfrichter in einer Einzeldisziplin haben.

Die Wahl eines Kampfrichters zum Hauptkampfrichter in einer Klasse schließt seinen Einsatz als Seitenkampfrichter in einer anderen Klasse nicht aus.

Bei Weltmeisterschaften oder allen Wettkämpfen, denen anderen bei Weltrekordversuche gemacht werden können, dürfen nur IPF-Kampfrichter der Kategorie I und II eingesetzt werden. Jede Nation kann ein Maximum von drei Kampfrichtern für den Einsatz bei Weltmeisterschaften nominieren gegebenenfalls zusätzliche Kampfrichter der Kategorie I zum Einsatz in der Jury abstellen. Alle nominierten Kampfrichter, die an einer Meisterschaft teilnehmen, müssen mindestens an zwei Tagen für einen Einsatz zur Verfügung stehen.

9.8 Kleiderordnung

Kampfrichter und Mitglieder der Jury haben sich wie folgt einheitlich zu kleiden:

<u>Männer</u>

Winter: Dunkelblauer Blazer mit entsprechendem IPF-Abzeichen auf der linken Brust und graue Hose mit weißem Hemd sowie passende IPF-Krawatte.

Sommer: Weißes Hemd, graue Hose sowie passende IPF-Krawatte.

<u>Frauen</u>

Winter: Dunkelblauer Blazer mit entsprechendem IPF-Abzeichen auf der linken Brust, grauer Rock oder graue Hose, weiße Bluse sowie passender Schal bzw. passende Krawatte.

Sommer: Grauer Rock oder Hose und weiße Bluse. Das Tragen der IPF-Krawatte ist freigestellt.

IPF-Abzeichen und Schal/Krawatte sind rot für Kampfrichter der Kategorie I und blau für Kampfrichter der Kategorie II. Die Jury entscheidet, ob Winter- oder Sommerkleidung getragen wird. Schuhe, die als Trainings- oder Turnschuhe bekannt sind, passen nicht zu Blazer und Hose! Es müssen der Kleidung angemessene schwarze Schuhe und schwarze Socken getragen werden!

9.9 Bedingungen zur Erlangung der IPF II-Lizenz

Qualifikationen für einen Kategorie-II-Kampfrichter sind wie folgt:

- **a)** Er muss seit mindestens zwei Jahren nationaler Kampfrichter sein, der in diesem Zeitraum bei mindestens zwei nationalen Kraftdreikampf-Meisterschaften das Amt des Kampfrichters ausgeführt hat.
- **b)** Er muss von seinem nationalen Verband empfohlen worden sein.
- c) Er muss seine schriftliche (bzw. computergestützte) Prüfung in Englisch und seine praktische Kategorie-II-Prüfung bei einer Weltmeisterschaft, einer Kontinentalmeisterschaft oder einer Regionalmeisterschaft ablegen.
- d) Er muss dabei mindestens 90 Prozent richtige Antworten bei der schriftlichen und mindestens 85 Prozent bei der praktischen Prüfung erzielen.

9.10 Bedingungen zur Erlangung der IPF I-Lizenz

- **a)** Er muss ein Kategorie-II-Kampfrichter mit gutem Ansehen in den letzten 4 Jahren sein.
- b) Er muss bei mindestens 4 internationale oder nationale Meisterschaften gewertet haben (Weltmeisterschaft im Bankdrücken nicht eingeschlossen).
- c) Er muss seine praktische und schriftliche (bzw. computergestützte) Kategorie-I-Prüfung bei einer Weltmeisterschaft (nicht bei der Weltmeisterschaft im Bankdrücken), Kontinentalmeisterschaft, einem regionalen Wettkampf oder einem internationalen Turnier bestehen.
- d) Er muss als Hauptkampfrichter mindestens 75 Versuche bewerten, wovon 35 Versuche Kniebeugen sein müssen. Erste Versuche der Heber werden gezählt.
- e) Der Kandidat wird durch die Beobachtung des Prüfers außerdem mit 25 Notenpunkten bei der Gerätekontrolle, dem Abwiegen und dem Einsatz als Kampfrichter auf der Plattform bewertet. Einen Abzug von 0,5 Notenpunkten gibt es bei jedem Fehler, der den technischen Regeln widerspricht. Der Prüfer muss ein Mitglied des technischen Komitees der IPF sein oder ein Offizieller, der vom technischen Komitee der IPF und vom Kampfrichterbeauftragten benannt wurde.

f) Die Entscheidungen der Kandidaten müssen in mindestens 90 % der Fälle mit denen der Jurymitglieder übereinstimmen, nicht aber mit denen seiner Kampfrichterkollegen. Dabei beinhaltet seine gesamte Prüfung 75 Punkte für die Entscheidungen auf der Plattform. Die anderen 25 Punkte ergeben sich aus seinen Entscheidungen und seinem Auftreten bei den notwendigen Pflichten, d. h. bei der Gerätekontrolle, dem Abwiegen und der Plattformkontrolle.

- g) Er muss von seinem nationalen Verband dem Vorsitzenden des technischen Komitees und dem Kampfrichterbeauftragten drei Monate vor seiner Prüfung nominiert werden. Als Basis der Nominierung gilt:
 - 1. Die Kompetenz des Kandidaten als Kampfrichter.
 - 2. überdurchschnittliche Leistungen als Kategorie-II-Kampfrichter.
 - 3. Verfügbarkeit bei zukünftigen internationalen Veranstaltungen.
 - 4. Kenntnis der englischen Sprache.

h) Kandidaten für die Erlangung der IPF I-Lizenz müssen ausreichende Englisch-Kenntnisse vorweisen, d. h. sie müssen sich bei Streitigkeiten, insbesondere auch hinsichtlich der Tätigkeit in der Jury, ausreichend verständigen können. Die Prüfer werden die Englisch-Kenntnisse der Kandidaten entsprechend überprüfen. Sollten Kandidaten ihre Prüfung zur Erlangung der IPF I-Lizenz zwar bestehen, jedoch keine ausreichenden Englisch-Kenntnisse vorweisen können, erlangen die Kandidaten den Status regionaler Kampfrichter der Kategorie I und können ausschließlich bei regionalen oder nationalen Meisterschaften in der Jury tätig sein.

9.11 Auswahl der Kandidaten

Die Auswahl eines Kandidaten für eine Prüfung durch die IPF erfolgt nach folgenden Kriterien:

- a) Die Zahl der erhaltenen Nominierungen.
- **b)** Die Zahl der Prüfungsmöglichkeiten.
- c) Der übliche Bedarf nach Kat.-I Kampfrichtern in den verschiedenen Nationen.

9.12 Durchführung der Prüfung

Die Prüfung findet wie folgt statt:

9.12.1 Kategorie II

Die schriftliche bzw. computergestützte Prüfung in englischer Sprache wird nur nach einem vollständigen Kurs in Regelkunde unter der Leitung eines erfahrenen, zugelassenen Kategorie-I-Kampfrichters durchgeführt, der als Chefprüfer vom Technischen Komitee der IPF und dem Kampfrichterbeauftragten ausgewählt wurde. Eine praktische Prüfung während des Wettkampfes folgt nach der schriftlichen bzw. computergestützten Prüfung. Bei der praktischen Prüfung fungiert der Kandidat als Seitenkampfrichter und muss insgesamt 100 Versuche, von denen 40 Kniebeugen sein müssen, bewerten. Der Prüfungskandidat muss von der Jury geprüft werden und mindestens 85 Prozent all seiner Wertungen, verglichen mit der Mehrheit der prüfenden Jury-Mitglieder, richtig haben. Die Bewertung beginnt mit den ersten Versuchen (d. h. den Versuchen der ersten Runde).

Die schriftliche bzw. computergestützte Prüfung und die praktische Kategorie-II-Prüfung finden nur bei internationalen oder regionalen Meisterschaften im Kraftdreikampf statt.

9.12.2 Kategorie I

Eine praktische Prüfung sowie eine schriftliche bzw. computergestützte Prüfung kann der Kandidat bei allen Weltmeisterschaften (ausgenommen beim Bankdrücken), Kontinentalmeisterschaften, regionalen Wettkämpfen oder internationalen Turnieren machen. Der Kandidat wird von der Jury geprüft. Mindestens 90 Prozent der Wertungen des Prüfungskandidaten müssen mit denen der Mehrheit der prüfenden Jury-Mitglieder übereinstimmen. Dabei zählt auch die Kompetenz der Kandidaten, alle anderen Pflichten wie Ausrüstungskontrollen und Abwiegeprozeduren zu meistern. Die Bewertung beginnt mit den ersten Versuchen (d. h. den Versuchen der ersten Runde).

9.12.3 Gültig für beide Kategorien

- a) Die Prüfungsgebühr muss vor der Prüfung an den IPF-Schatzmeister bezahlt werden. Alle Prüfungsergebnisprotokolle müssen von den prüfenden Kampfrichtern bewertet werden. Wenn die Benotung abgeschlossen ist, wird der Kandidat über das Ergebnis informiert. Bewertete Ergebnisprotokolle müssen dem Kampfrichterbeauftragten zugesandt werden.
- b) Nach Annahme der Prüfungsergebnisse, wird der Kampfrichterbeauftragte die Kandidaten und den Sekretär seines nationalen Verbandes über die Ergebnisse informieren und die entsprechenden Zeugnisse an den Kandidaten weiterleiten.
- c) Ein Kandidat, der an einer praktischen Prüfung teilnimmt, wird von der Jury (für Kategorie I) oder den dafür festgelegten prüfenden Kampfrichtern (für Kategorie II) geprüft, die zu entscheiden haben, ob der Kandidat die Prüfung mit Erfolg oder Misserfolg abgelegt hat.
- **d)** Bei bestandener Prüfung eines Kampfrichters, wird das Datum der Prüfung auch als Datum der Beförderung im Kampfrichterausweis eingetragen.
- **e)** Kandidaten, welche die Prüfung nicht bestanden haben, müssen 6 Monate warten, bevor sie zur nächsten Prüfung zugelassen werden.

9.13 Lizenzverlängerung

- **a)** Alle Kampfrichter müssen bei der IPF eine Lizenzverlängerung beantragen, um ihre gegenwärtige Qualifikation und einen zufrieden stellenden Standard beizubehalten.
- **b)** Lizenzverlängerungen erfolgen am 1. Januar eines jeden Olympischen Jahres.
- c) Der Technische Sekretär eines internationalen Wettkampfs sendet dem IPF-Kampfrichterbeauftragten unmittelbar nach Ende des Wettkampfs eine Liste der teilnehmenden Kampfrichter in Form einer Excel-Datei zu.
- **d)** Der nationale Verband eines Kampfrichters ist verantwortlich, die notwendigen 50 Euro Verlängerungsgebühr zusammen mit einer knappen Zusammenfassung der internationalen und nationalen Einsätze des Kampfrichters während der vorangegangenen eingetragenen Periode an den IPF-Kampfrichterbeauftragten zu senden.
- e) Ein Kampfrichter, der die letzten 4 Jahre inaktiv war bzw. versäumt hat sich registrieren zu lassen, büßt sein Beglaubigungsschreiben ein. Er muss dann die Prüfung wiederholen.
- f) Ein Kampfrichterausweis, welcher innerhalb von 12 Monaten vor dem 1. Januar eines Olympiajahres ausgestellt wurde, muss erst am 1. Januar des folgenden Olympiajahres erneuert werden.
- **g)** Der IPF-Kampfrichterbeauftragte erstellt für jeden nationalen Verband:

- **1.** eine Liste aller Kampfrichter mit gültigen Lizenzen. Diese wird jährlich aktualisiert.
- **2.** eine Liste mit Kampfrichtern, deren Lizenz erneuert werden muss, damit diese gültig bleibt.
- **g)** Internationale Kampfrichter der Kategorien I und II müssen bei mindestens zwei internationalen und zwei nationalen Kraftdreikampf-Meisterschaften während der vergangenen Vier-Jahres-Periode zwischen den Olympiajahren als Kampfrichter tätig gewesen sein, damit die Lizenz verlängert werden kann.

Eine nationale Meisterschaft im Bankdrücken ist zulässig. Auch eine Meisterschaft, bei denen die Athleten ohne Ausrüstung starten ("Classic"), wird für eine Lizenzverlängerung anerkannt.

10 Jury und Technisches Komitee

10.1 Jury

- **1.** Bei Welt- und Kontinentalmeisterschaften muss eine Jury gebildet werden, die über jeden Wettkampfabschnitt wacht.
- 2. Die Jury muss aus drei oder fünf Kategorie-I-Kampfrichtern bestehen. Bei Abwesenheit eines Mitglieds des technischen Komitees wird das dienstälteste Mitglied der drei bzw. fünf Kampfrichter zum Präsidenten der Jury ernannt. Eine Jury aus fünf Mitgliedern kann nur bei den World Games bzw. bei den gemeinsamen Weltmeisterschaften Aktive Mann und Frau im Kraftdreikampf gebildet werden.
- **3.** Die Mitglieder der Jury müssen verschiedenen Nationen angehören mit Ausnahme des IPF Präsidenten und dem Vorsitzenden des technischen Komitees.
- **4.** Die Jury hat die Aufgabe die richtige Anwendung der Regeln zu gewährleisten.
- **5.** Während eines Wettkampfes kann die Jury aufgrund einer Mehrheitsbestimmung jeden Kampfrichter austauschen, wenn sie der Meinung ist, dass seine Entscheidungen von Inkompetenz geprägt sind. Der betroffene Kampfrichter muss, bevor er des Amtes enthoben wird, eine Verwarnung erhalten haben.
- **6.** Die Unparteilichkeit eines Kampfrichters kann nicht angezweifelt werden, aber eine Fehlentscheidung kann auch im guten Glauben geschehen. In diesem Fall ist es dem Kampfrichter erlaubt, die Gründe der Entscheidung, wegen der er verwarnt wurde, darzulegen.
- 7. Wenn ein Protest bei der Jury gegen einen Kampfrichter eingereicht wurde, wird der Kampfrichter umgehend darüber informiert. Die Jury sollte die Kampfrichter auf der Plattform nicht unnötigem Stress aussetzen.
- **8.** Unterläuft ein schwerwiegender Kampfrichterfehler, der im Widerspruch zu den technischen Regeln steht, kann die Jury entsprechende Schritte unternehmen, um diesen Fehler zu korrigieren. Sie kann in ihrem Ermessen entscheiden und dem Heber einen weiteren Versuch gewähren.
- 9. Nur unter extremen Umständen, wenn eine augenscheinliche oder krasse Fehlentscheidung getroffen wurde, wird die Jury in Absprache mit den Kampfrichtern diese Entscheidung nach einstimmigem Jury-Beschluss zurücknehmen. Die Jury darf nur 2:1-Entscheidungen der Kampfrichter zurücknehmen.
- **10.** Die Jurymitglieder müssen ihren Platz so wählen, dass sie einen ungehinderten Blick auf den Wettkampf haben.
- **11.** Vor jedem Wettkampf muss sich der Vorsitzende der Jury zu seiner eigenen Absicherung davon überzeugen, dass alle Jurymitglieder ihre Aufgaben und alle neuen Regeln sowie deren Ergänzungen im aktuell gültigen Regelbuch genau kennen.
- **12.** Die Auswahl der Athleten für die Anti-Dopingkontrolle erfolgt stets durch die Anti-Dopingkommission.

- **13.** Wenn das Heben von Musik begleitet wird, entscheidet die Jury über die Lautstärke der Musik. Die Musik wird ausgeblendet, wenn der Heber das Gewicht beim Kniebeugen und Bankdrücken herausnimmt bzw. wenn er die Hantel beim Kreuzheben anhebt.
- **14.** Die Kampfrichterausweise werden nach Abschluss der Gewichtsklasse unterzeichnet.

10.2 IPF Technisches Komitee

- 1. Es besteht aus einem Vorsitzenden, der ein von der Generalversammlung gewählter Kategorie-I-Kampfrichter sein muss, und bis zu zehn Mitgliedern aus verschiedenen Nationen, die vom Exekutivkomitee in Absprache mit dem Vorsitzenden des technischen Komitees berufen werden sowie einem Vertreter der Athleten (Trainer oder Heber).
- **2.** Es wird mit der Prüfung aller Erfordernisse und Vorschläge betraut, die von technischer Natur sind und der IPF von den Mitgliedsnationen übermittelt wurden.
- **3.** Es wählt die Hauptkampfrichter und die Seitenkampfrichter sowie die Jury bei Weltmeisterschaften aus.
- **4.** Es bildet Kampfrichter aus, die noch nicht den internationalen Standard erreicht haben und überprüft diejenigen, die diesen Level schon erreicht haben.
- **5.** Es informiert die IPF-Generalversammlung, den Präsidenten und den Generalsekretär über den Kampfrichterbeauftragten, welche Kampfrichter nach Prüfung oder Nachprüfung verfügbar sind.
- **6.** Es organisiert Kurse für Kampfrichter vor jedem wichtigen Wettkampf wie z. B. Weltmeisterschaften. Die Kosten für solche Kurse und/oder Ausbildungen werden von den ausrichtenden Verbänden getragen.
- 7. Es schlägt gegebenenfalls der IPF-Generalversammlung den Entzug der Lizenz eines Internationalen Kampfrichters vor.
- **8.** Es veröffentlicht über den Verband Unterlagen von technischer Natur, die sich mit Trainingsmethodik und der Verbesserung der Wettkampfübungen befassen.
 - 10. (a) Es ist für die Kontrolle aller Geräte und persönlichen Ausrüstung, wie im Handbuch festgelegt, verantwortlich. Ferner ist es verantwortlich dafür festzustellen, ob Geräte, die von verschiedenen Herstellern angeboten werden, zu Recht den Zusatz "Von der IPF zugelassen" in ihren Werbeanzeigen benutzen dürfen. Wenn die angebotenen Teile allen aktuellen Regeln der IPF entsprechen, wird vom IPF-Präsidium eine Gebühr erhoben und vom Technischen Komitee ein Genehmigungszertifikat ausgestellt.
 - (b) Am Ende eines jeden Jahres muss für jedes Genehmigungszertifikat eine Verlängerungsgebühr an die IPF gezahlt werden. Wurde das Design verändert, muss das Teil erneut dem Technischen Komitee zur Genehmigung und Zertifikatsausstellung übergeben werden.

(c) Falls zu irgendeinem Zeitpunkt nach Erteilung einer Genehmigung der Hersteller das Design der Wettkampfgeräte oder der persönlichen Ausrüstung gegenüber der im Genehmigungsantrag beschriebenen Angaben verändert und sie deshalb nicht mehr den Regeln entsprechen, wird die Genehmigung entzogen. Die IPF gibt erst wieder ein neues Zertifikat aus, wenn die Veränderungen so korrigiert wurden, dass sie der Regel entsprechen und das Teil vom Technischen Komitee erneut überprüft wurde.

11 Welt- und internationale Rekorde

11.1 Internationale Meisterschaften

1. Welt- und internationale Rekorde können nur bei den oben genannten Meisterschaften aufgestellt werden. Bei diesen Meisterschaften, die von der IPF genehmigt und anerkannt sind, werden Welt- und internationale Rekorde ohne Nachwiegen der Hantel oder des Hebers unter der Voraussetzung anerkannt, dass der Heber vor dem Wettkampf korrekt abgewogen wurde und die Kampfrichter oder das Technische Komitee vor Wettkampfbeginn die Hantelstangen und Scheiben überprüft haben. Rekorde in der Klasse "Männer Senioren II", welche die Rekorde in der Klasse "Männer Senioren I" übertreffen, werden in die Rekordlisten der Klasse "Männer Senioren I" aufgenommen. Rekorde der Klasse "Männer Senioren III", welche die Rekorde in der Klasse "Männer Senioren II" übertreffen, werden in die Rekordlisten der Klasse "Männer Senioren II" aufgenommen. Rekorde in der Klasse "Männer Senioren IV", welche Rekorde in der Klasse "Männer Senioren III" übertreffen, werden in der Klasse "Männer Senioren III" aufgenommen. Rekorde in der Klasse "Frauen Seniorinnen II", welche die Rekorde in der Klasse "Frauen Seniorinnen I" übertreffen, werden in die Rekordlisten der Klasse "Frauen Seniorinnen I" aufgenommen. Rekorde in der Klasse "Frauen Seniorinnen III", welche Rekorde in der Klasse "Frauen Seniorinnen 11" übertreffen. werden in der Klasse "Frauen Seniorinnen II" aufgenommen. Ebenso werden Rekorde der Klasse "Jugend", welche die Rekorde in "Junioren" übertreffen. in die Rekordlisten "Junioren" aufgenommen.

Ab dem 1. Januar 2014 erkennt die IPF neue Weltrekord-Standards und Weltrekorde im Kraftdreikampf in der Version "Classic" bzw. "Raw" in allen Kategorien der Altersklasse Senioren an.

- **2.** Die Bedingungen der Anerkennung von Welt- und internationalen Rekorden sind wie folgt:
 - **a)** Der internationale Wettkampf muss mit Genehmigung der IPF ausgerichtet sein.
 - **b)** Jeder der wertenden Kampfrichter muss im Besitz einer gültigen internationalen Lizenz und Mitglied eines nationalen Verbandes, welcher der IPF angehört, sein. Zudem müssen die wertenden Kampfrichter aus drei verschiedenen Nationen stammen. Darüber hinaus muss eine aus drei Mitgliedern bestehende Jury anwesend sein.
 - c) Die Ehrlichkeit und Kompetenz der Kampfrichter aller Mitgliedsnationen ist ohne jeden Zweifel.
 - d) Bei Rekordversuchen dürfen nur solche Hantelstangen, Scheiben Drückerbänke und Hantelständer verwendet werden, die auf der Liste der von der IPF anerkannten Ausrüstung für von der IPF genehmigte Wettkämpfe stehen.
 - e) Rekorde in Einzelversuchen müssen mit einem Total aller drei Disziplinen einhergehen. Einzelbankdrück-Rekordversuche, die bei einem Wettkampf mit allen drei Disziplinen (Kraftdreikampf) aufgestellt werden, müssen nicht mit einem Total einhergehen. Jedoch müssen sowohl bei den Kniebeugen als auch beim Kreuzheben ernsthafte Versuche abgeliefert werden.

- f) Für den Fall, dass zwei (2) Athleten dasselbe Rekordgewicht auflegen lassen und der entsprechend der Losnummer zuerst hebende Athlet seinen Versuch erfolgreich meistert, so muss der zweite Athlet das ursprünglich gewünschte Hantelgewicht bei seinem Versuch um 0,5 kg erhöhen lassen, um einen neuen Rekord aufzustellen. Dies gilt ebenfalls im Hinblick auf das Total.
- **g)** Neue Rekorde sind nur gültig, wenn sie den alten Rekord um mindestens 0,5 kg überbieten.
- h) Möchte ein Heber einen Weltrekord im Kreuzheben aufstellen und bekommt aufgrund eines Protests am Ende der Runde einen neuen Versuch, müssen die nachfolgenden Heber in der Gruppe die ebenfalls das Gewicht des Weltrekordversuchs gemeldet haben um 0,5 kg steigern.
- i) Alle unter den oben genannten Bedingungen aufgestellten Rekorde werden anerkannt und registriert.
- 1. Weltrekorde im Einzel-Bankdrücken können bei jeder der oben genannten Meisterschaften für Einzeldisziplinen oder wie unten unter (a) beschrieben aufgestellt werden. Dabei gelten dieselben Kriterien wie für alle Weltrekorde im Kraftdreikampf.
 - a) Falls ein Heber den Einzelbankdrück-Weltrekord bei einem Kraftdreikampf überbietet, hat er Anspruch auf den Einzelbankdrück-Weltrekord. Voraussetzung ist jedoch, dass sowohl im Kniebeugen und Kreuzheben sichtbar ernst gemeinte Versuche ("Bona-fide-Versuche") unternommen werden.
 - b) Falls ein Heber bei einem Einzelbankdrück-Wettbewerb den Weltrekord im Bankdrücken im Kraftdreikampf überbietet, hat er jedoch keinen Anspruch auf diesen Weltrekord.

12 Anlagen

12.1 Kampfrichterkarten für ungültige Versuche

12.1.1 Kampfrichterkarte 1 - rot

Kniebeuge:

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

Bankdrücken:

• Die Hantel wird nicht bis auf die Brust bzw. den Bauch abgesenkt, d. h. erreicht nicht die Brust oder den Bauch bzw. kommt mit dem Gürtel in Berührung.

Kreuzheben:

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

12.1.2 Kampfrichterkarte 2 - blau

Kniebeuge:

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

Bankdrücken:

- Jede Abwärtsbewegung der ganzen Hantel während des Drückens nach oben.
- Kein Drücken der Hantel auf gestreckte Arme und durchgedrückte Ellbogen bei Vollendung der Übung.

Kreuzheben:

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

12.1.3 Kampfrichterkarte 3 - gelb

Kniebeuge:

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

Bankdrücken:

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

Kreuzheben:

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

12.2 Startkarten

						4	
1.	2.	3.	Name				
3.Versuch Änderung ->	1. Änderung	2. Änderung	Verein			1	
Bestversuch	PLATZ	Rekord-Art	AK	Geburtstag	Losnummer	1	
Ständerhöhe/ Safety	Blöcke	Hantel rausheben	Gew.Kl.	Körpergewicht	Rel.Faktor	1	
Startk	arte Ban	kdrücken	Veranstaltung:			1	
Bunde	esverband [aftdreikämp	Deutscher					
1.	2.	3.	Name				
3.Versuch Änderung ->	1. Änderung	2. Änderung	Verein				
Bestversuch	PLATZ	Rekord-Art	AK	Geburtstag	Losnummer		
			Gew.Kl.	Körpergewicht	Rel.Faktor		
Startk	karte Krei	uzheben	Veranstaltung:			1	
Bunde	esverband [aftdreikämp	Deutscher					
Kniebeuge 1.	Bankdrücken 1.	Kreuzheben 1.	Name			1	Los-Nr.
2.	2.	2.	AK		Geb.		Alter
3.	3.	3.	Verein				
	1. Änderung	2. Änderung	Gew.Kl.		Körpergewicht		Rel.Faktor
3.Versuch Änderung ->				Bestversu		Gesamt	Platz
Ständerhöhe Kniebeuge		innen ()	Kniebeuge	Bankdrücken	Kreuzheben		
Ständerhöhe Bankdrücken /	 	geben ()	Bunde	sverband De	utscher Kraft	<u> </u> tdreikämpfe	er e.V.
Safety	<u> </u>	Blöcke ()	1	karte			

12.3 Steigerungskarten

Kniebe	uge	Kni	ebeuge	Kniel	beuge		
1.Versuch		1.Versuch		1.Versuch			
2.Versuch		2.Versuch		2.Versuch			
3.Versuch		3.Versuch		3.Versuch			
Name:		Name:		Name:			
Unterschrift		Unterschrift		Unterschrift			
Bankdrü	icken	Bank	drücken	Bankd	rücken		
1.Versuch		1.Versuch		1.Versuch			
2.Versuch		2.Versuch		2.Versuch			
3.Versuch		3.Versuch		3.Versuch			
1. 3.V.Änderung->	2.	3.V.Änderung->	1. 2.	3.V.Änderung->	2.		
Name:		Name:		Name:	Name:		
Unterschrift		Unterschrift		Unterschrift			
Bankdrü	icken	Banl	drücken				
1.Versuch		1.Versuch					
2.Versuch		2.Versuch					
3.Versuch		3.Versuch					
1. 3.V.Änderung->	2.	3.V.Änderung->	1. 2.				
Name:		Name:					
Unterschrift		Unterschrift					
Kreuzhe	eben	Kreuzheben		Kreuz	Kreuzheben		
1.Versuch		1.Versuch		1.Versuch			
2.Versuch		2.Versuch		2.Versuch			
3.Versuch		3.Versuch		3.Versuch			
1. 3.V.Änderung->	2.	3.V.Änderung->	1. 2.	3.V.Änderung->	2.		
Name:		Name:		Name:			
Unterschrift		Unterschrift		Unterschrift			
Kreuzheben		Krei	uzheben				
1.Versuch		1.Versuch					
2.Versuch		2.Versuch					
3.Versuch		3.Versuch					
1. 3.V.Änderung->	2.	3.V.Änderung->	1. 2.				
Name:		Name:					
Unterschrift		Unterschrift					

12.4 Heberplattform und Anordnung der zum Wettkampf erforderlichen Personen

oße Anzeigetafel der Klasse	KR-Lampen	Gewichtshöhe in kg	zu 20 Sitzplätzen
Scheibenschieber m	nax.5		Sichtschutz
	Wettkampf-Plattform 2,5m x 2,5m		Aufwärmen
Scheiben	Ständer mit Hantel	Scheiben	Versuchsermittler Zeituhr 1 Protokoll Srecher 1 Sprecherassistent
	Seitenkampfrichter (SKR) Hauptkampfrichter (HKR)	(SKR)	Computer und Drucke Zeituhr 2 Reserve

Abbildung 9: Wettkampfplattform

12.5 Die Wilks-Punkte

Die Wilks-Formeln für Männer und Frauen sind für das Errechnen der relativen Leistung. Jeder Heber hat einen Faktor, der vom Körpergewicht bestimmt wird. Die Tabelle ist in zehntel Kilogramm Schritten aufgebaut, so muss unter Umständen interpoliert (gemittelt) werden.

Beispiel: Die Faktoren von Hebern mit einem Körpergewicht von 71,8 KG und einem Körpergewicht von 71,9 KG betragen 0,7352 und 0,7345. Wenn ein Heber mit einem Körpergewicht von 71,85KG gewogen wird, so ist der Punktfaktor mit dem nächst niedrigeren Gewicht (71,8KG) und dem nächst höheren Gewicht (71,9KG) zu mitteln. Ergebnis = Faktor 0,73485.

1. Den besten Heber bestimmen:

Multipliziere das Total des Hebers mit seinem Punktfaktor.

Das Ergebnis ist die Relativpunktzahl. Der Heber mit der höchsten Punktzahl ist der beste Heber.

2. Die beste Mannschaft:

Hier werden die Punkte der Heber einer Mannschaft addiert, die Mannschaft mit den meisten Punkten ist Sieger.

======= Kq	 O	 1	 2	 3	 4	====== 5	 6	 7	====== 8	9
40			1.4894							
41			1.4681							
42			1.4467							
43 44			1.4252 1.4038							
45			1.3825							
46			1.3615							
47 48			1.3408							
49			1.3204							
50			1.2808							
51 52			1.2616							
53			1.2429							
54			1.2071							
55			1.1900							
56 57			1.1733 1.1572							
58			1.1416							
59			1.1266							
60			1.1120							
61 62			1.0980							
63			1.0714							
64			1.0588							
65 66			1.0467 1.0351							
67			1.0239							
68	1.0153	1.0142	1.0131	1.0121	1.0110	1.0100	1.0090	1.0079	1.0069	1.0059
69	1.0048	1.0038	1.0028	1.0018	1.0008	0.9998	0.9988	0.9978	0.9968	0.9958
70	0.9948	0.9939	0.9929	0.9919	0.9910	0.9900	0.9890	0.9881	0.9871	0.9862
71			0.9834							
72			0.9742							
73			0.9655							
74	0.958/	0.95/9	0.9571				0.9538		0.9522	0.9514
75	0.9506	0.9498	0.9491	0.9483	0.9475	0.9467	0.9459	0.9452	0.9444	0.9436
76			0.9414							
77	0.9354									
78 79	0.9283									
	0.9213									
	0.9150									
81	0.9088									
82	0.9028									
83 84	0.8972		0.8961							
85										
86 87	0.8816 0.8769									
88	0.8724									
89	0.8681	0.8677	0.8673	0.8669	0.8665	0.8661	0.8657	0.8653	0.8649	0.8645
90	0.8641									
91			0.8594							
92	0.8565									
93	0.8530	0.8526	0.8523	0.8519	0.8516	0.8513	0.8509	0.8506	0.8503	0.8499
	0.8496									
	0.8464									
- 0	0.0101	0.0101	0.0100	0.0100	0.0102	0.0117	0.0110	0.0110	0.0110	0.0101

96	0.8434 0.8431 0.8428 0.8425 0.8422 0.8419 0.8416 0.8413 0.8410 0.840	7
97	0.8405 0.8402 0.8399 0.8396 0.8393 0.8391 0.8388 0.8385 0.8382 0.838	0
98	0.8377 0.8374 0.8372 0.8369 0.8366 0.8364 0.8361 0.8359 0.8356 0.835	3
99	0.8351 0.8348 0.8346 0.8343 0.8341 0.8338 0.8336 0.8333 0.8331 0.832	8

Wilks-Frauen-Tabelle 40,0 bis 150,9 kg. Copyright Dr. Robert Wilks

101	0.8323 0.8300 0.8277 0.8256 0.8235 0.8215 0.8197 0.8179 0.8161 0.8145 0.8129 0.8114 0.8099 0.8085 0.8071	0.8297 0.8275 0.8253 0.8233 	0.8295 0.8273 0.8251 0.8231 	0.8293 0.8271 0.8249 0.8229 0.8210 0.8191 0.8173 0.8156 0.8140 0.8124 0.8109 0.8095 0.8081	0.8291 0.8268 0.8247 0.8227 0.8208 0.8189 0.8172 0.8155 0.8139 0.8123 0.8108 0.8093 0.8079	0.8288 0.8266 0.8245 0.8225 0.8206 0.8188 0.8170 0.8153 0.8137 0.8121 0.8106 0.8092	0.8286 0.8264 0.8243 0.8223 0.8204 0.8186 0.8152 0.8135 0.8120 0.8105 0.8090	0.8284 0.8262 0.8241 0.8221 0.8202 0.8184 0.8167 0.8150 0.8134 0.8118 0.8103 0.8089	0.8282 0.8260 0.8239 0.8219 0.8200 0.8182 0.8165 0.8148 0.8132 0.8117 0.8102 0.8088
102 0.8279 103 0.8258 104 0.8237	0.8277 0.8256 0.8235 0.8235 0.8215 0.8197 0.8161 0.8145 0.8129 0.8114 0.8099 0.8085 0.8071	0.8275 0.8253 0.8233 	0.8273 0.8251 0.8231 	0.8271 0.8249 0.8229 0.8210 0.8191 0.8173 0.8156 0.8140 0.8124 0.8109 0.8095 0.8081	0.8268 0.8247 0.8227 0.8208 0.8189 0.8172 0.8155 0.8139 0.8123 0.8108 0.8093 0.8079	0.8266 0.8245 0.8225 0.8206 0.8188 0.8170 0.8153 0.8137 0.8121 0.8106 0.8092	0.8264 0.8243 0.8223 0.8204 0.8186 0.8152 0.8135 0.8120 0.8105 0.8090	0.8262 0.8241 0.8221 0.8202 0.8184 0.8167 0.8150 0.8134 0.8118 0.8103 0.8089	0.8260 0.8239 0.8219 0.8200 0.8182 0.8165 0.8148 0.8132 0.8117 0.8102 0.8088
103	0.8256 0.8235 0.8235 0.8215 0.8197 0.8161 0.8145 0.8129 0.8114 0.8099 0.8085 0.8071	0.8253 0.8233 0.8214 0.8195 0.8177 0.8160 0.8143 0.8128 0.8112 0.8098 0.8083 0.8070	0.8251 0.8231 0.8212 0.8193 0.8175 0.8158 0.8142 0.8126 0.8111 0.8096 0.8082 0.8068	0.8249 0.8229 0.8210 0.8191 0.8173 0.8156 0.8140 0.8124 0.8109 0.8095 0.8081	0.8247 0.8227 0.8208 0.8189 0.8172 0.8155 0.8139 0.8123 0.8108 0.8093 0.8079	0.8245 0.8225 0.8206 0.8188 0.8170 0.8153 0.8137 0.8121 0.8106 0.8092	0.8243 0.8223 0.8204 0.8186 0.8152 0.8135 0.8120 0.8105 0.8090	0.8241 0.8221 0.8202 0.8184 0.8167 0.8150 0.8134 0.8118 0.8103 0.8089	0.8239 0.8219 0.8200 0.8182 0.8165 0.8148 0.8132 0.8117 0.8102 0.8088
104 0.8237	0.8235 0.8215 0.8197 0.8179 0.8161 0.8145 0.8129 0.8114 0.8099 0.8085 0.8071	0.8233 0.8214 0.8195 0.8177 0.8160 0.8143 0.8128 0.8112 0.8098 0.8083 0.8070	0.8231 0.8212 0.8193 0.8175 0.8158 0.8142 0.8126 0.8111 0.8096 0.8082 0.8068	0.8229 0.8210 0.8191 0.8173 0.8156 0.8140 0.8124 0.8109 0.8095 0.8081	0.8227 0.8208 0.8189 0.8172 0.8155 0.8139 0.8123 0.8108 0.8093 0.8079	0.8225 0.8206 0.8188 0.8170 0.8153 0.8137 0.8121 0.8106 0.8092	0.8223 0.8204 0.8186 0.8168 0.8152 0.8135 0.8120 0.8105 0.8090	0.8221 0.8202 0.8184 0.8167 0.8150 0.8134 0.8118 0.8103 0.8089	0.8219 0.8200 0.8182 0.8165 0.8148 0.8132 0.8117 0.8102 0.8088
106 0.8198 107 0.8180 108 0.8163 109 0.8147 	0.8197 0.8179 0.8161 0.8145 0.8129 0.8114 0.8099 0.8085 0.8071	0.8195 0.8177 0.8160 0.8143 0.8128 0.8112 0.8098 0.8083 0.8070	0.8193 0.8175 0.8158 0.8142 0.8126 0.8111 0.8096 0.8082 0.8068	0.8191 0.8173 0.8156 0.8140 0.8124 0.8109 0.8095 0.8081	0.8189 0.8172 0.8155 0.8139 0.8123 0.8108 0.8093 0.8079	0.8188 0.8170 0.8153 0.8137 0.8121 0.8106 0.8092	0.8186 0.8168 0.8152 0.8135 0.8120 0.8105 0.8090	0.8184 0.8167 0.8150 0.8134 0.8118 0.8103 0.8089	0.8182 0.8165 0.8148 0.8132 0.8117 0.8102 0.8088
107	0.8179 0.8161 0.8145 0.8129 0.8114 0.8099 0.8085 0.8071	0.8177 0.8160 0.8143 0.8128 0.8112 0.8098 0.8083 0.8070	0.8175 0.8158 0.8142 0.8126 0.8111 0.8096 0.8082 0.8068	0.8173 0.8156 0.8140 0.8124 0.8109 0.8095 0.8081	0.8172 0.8155 0.8139 0.8123 0.8108 0.8093 0.8079	0.8170 0.8153 0.8137 0.8121 0.8106 0.8092	0.8168 0.8152 0.8135 0.8120 0.8105 0.8090	0.8167 0.8150 0.8134 0.8118 0.8103 0.8089	0.8165 0.8148 0.8132 0.8117 0.8102 0.8088
108	0.8161 0.8145 0.8129 0.8114 0.8099 0.8085 0.8071	0.8160 0.8143 0.8128 0.8112 0.8098 0.8083 0.8070	0.8158 0.8142 0.8126 0.8126 0.8111 0.8096 0.8082 0.8068	0.8156 0.8140 0.8124 0.8109 0.8095 0.8081	0.8155 0.8139 0.8123 0.8108 0.8093 0.8079	0.8153 0.8137 0.8121 0.8106 0.8092	0.8152 0.8135 0.8120 0.8105 0.8090	0.8150 0.8134 0.8118 0.8103 0.8089	0.8148 0.8132 0.8117 0.8102 0.8088
109 0.8147	0.8145 0.8129 0.8114 0.8099 0.8085 0.8071 0.8058 0.8045 0.8045	0.8143 0.8128 0.8112 0.8098 0.8083 0.8070	0.8142 0.8126 0.8111 0.8096 0.8082 0.8068	0.8140 0.8124 0.8109 0.8095 0.8081	0.8139 0.8123 0.8108 0.8093 0.8079	0.8137 0.8121 0.8106 0.8092	0.8135 0.8120 0.8105 0.8090	0.8134 0.8118 0.8103 0.8089	0.8132 0.8117 0.8102 0.8088
111 0.8115 112 0.8101 113 0.8086 114 0.8072 	0.8114 0.8099 0.8085 0.8071 0.8058 0.8045 0.8045	0.8112 0.8098 0.8083 0.8070	0.8111 0.8096 0.8082 0.8068	0.8109 0.8095 0.8081	0.8108 0.8093 0.8079	0.8106 0.8092	0.8105 0.8090	0.8103 0.8089	0.8102 0.8088
112 0.8101 113 0.8086 114 0.8072	0.8099 0.8085 0.8071 0.8058 0.8045 0.8032	0.8098 0.8083 0.8070 0.8056	0.8096 0.8082 0.8068	0.8095 0.8081	0.8093 0.8079	0.8092	0.8090	0.8089	0.8088
113 0.8086 114 0.8072 	0.8085 0.8071 0.8058 0.8058 0.8045	0.8083 0.8070 0.8056	0.8082 0.8068	0.8081	0.8079				
114 0.8072 	0.8071 0.8058 0.8058 0.8045 0.8032	0.8070 0.8056	0.8068			0.00.0	U - OU / /	0.8075	() . 8() / 4
116 0.8046 117 0.8033 118 0.8021	0.8045		0 0055		0.0000	0.8064			
117 0.8033 118 0.8021	0.8032	0.8043							
118 0.8021									
	0.0020								
	0.8007								
120 0.7997	0.7995	0.7994	0.7993	0.7992	0.7991	0.7989	0.7988	0.7987	0.7986
	0.7984								
	0.7972								
	0.7949								
	0.7938								
	0.7927								
	0.7915								
	0.7893								
	0.7882								
	0.7871								
	0.7860								
	0.7838								
135 0.7829	0.7828	0.7827	0.7825	0.7824	0.7823	0.7822	0.7821	0.7820	0.7819
	0.7817								
	' 0.7806 ' 0.7796								
	0.7785	0.7784	0.7783	0.7782	0.7781	0.7780	0.7779	0.7778	
140 0.7776	0.7775	0.7774							0.7767
	0.7765								
	0.7756 0.7746								
	0.7746	0.7736	0.7736	0.7735	0.7734	0.7733	0.7732	0.7731	0.7730
145 0.7730	0.7729							0.7723	
	0.7721								
	0.7713								
	0.7700								
150 0.7695	0.7694	0.7694	0.7693	0.7693	0.7692	0.7692	0.7691	0.7691	0.7691

kg	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
40	1 335 <i>1</i>	1 3311	1 3268	1 3225	1.3182	1 3140	 1 3008	1 3057	 1 3016	1 2075
41					1.2775					
42					1.2397					
43	1.2183	1.2148	1.2113	1.2079	1.2045	1.2011	1.1978	1.1944	1.1911	1.1878
44	1.1846	1.1813	1.1781	1.1749	1.1717	1.1686	1.1654	1.1623	1.1592	1.1562
45	1.1531	1.1501	1.1471	1.1441	1.1411	1.1382	1.1352	1.1323	1.1294	1.1266
46					1.1125					
47					1.0856					
48					1.0604					
49	1.0460	1.43/0	1.0413	1.0390	1.0367	1.0344	1.0321	1.0299	1.02/6	1.0254
50					1.0144					
51 52					0.9933					
53					0.9547					
54					0.9369					
55	0.9267	0.9250	0.9233	0.9217	0.9200	0.9184	0.9168	0.9152	0.9135	0.9119
56					0.9041					
57	0.8949	0.8934	0.8919	0.8904	0.8889	0.8874	0.8859	0.8845	0.8830	0.8816
58					0.8745					
59	0.8662	0.8648	0.8635	0.8621	0.8608	0.8594	0.8581	0.8568	0.8555	0.8542
60	0.8529	0.8516	0.8503	0.8490	0.8477	0.8465	0.8452	0.8439	0.8427	0.8415
61	0.8402	0.8390	0.8378	0.8365	0.8353	0.8341	0.8329	0.8317	0.8305	0.8293
62					0.8235					
63					0.8122					
64	0.805/		0.8035	0.8025	0.8014					0.7962
65					0.7911					
66 67					0.7813 0.7719					
68					0.7630					
69					0.7544					
70	0.7494	0.7486	0.7478	0.7469	0.7461	0.7453	0.7445	0.7437	0.7430	0.7422
71	0.7414	0.7406	0.7398	0.7390	0.7383	0.7375	0.7367	0.7360	0.7352	0.7345
72					0.7307					
73					0.7235					
74	0./193	U./186	0.7179	0./1/3	0.7166	0./159	0./152	0./146	0.7139	0./132
75					0.7099					
76 77					0.7036					
78					0.6975 0.6916					
79	0.6882	0.6876	0.6871	0.6865	0.6860	0.6854	0.6849	0.6843	0.6838	0.6832
80	0.6827									
81					0.6754					
82					0.6704					
83	0.6675									
84	0.6628				0.6610					
	0.6583									
86	0.6540									
87					0.6483					
88 89					0.6444					
90 91					0.6370					
92					0.6301					
93					0.6269					
94	0.6250									
95	0.6220									

96	0.6191	0.6188	0.6186	0.6183	0.6180	0.6177	0.6174	0.6172	0.6169	0.6166
97	0.6163	0.6161	0.6158	0.6155	0.6152	0.6150	0.6147	0.6144	0.6142	0.6139
98	0.6136	0.6134	0.6131	0.6129	0.6126	0.6123	0.6121	0.6118	0.6116	0.6113
99	0.6111	0.6108	0.6106	0.6103	0.6101	0.6098	0.6096	0.6093	0.6091	0.6088

======										
kg 	0	1	2	3	4	5	6 		8	9
100		0.6083								
101 102		0.6060 0.6037								
103		0.6015								
104		0.5994	0.5992	0.5990	0.5988	0.5986	0.5984	0.5982	0.5980	0.5978
105 106		0.5974 0.5954								
107		0.5934								
108 109		0.5917								
110 111		0.5883 0.5867								
112	0.5853	0.5852	0.5850	0.5849	0.5847	0.5846	0.5844	0.5843	0.5841	0.5840
113 114		0.5837 0.5823								
115 116		0.5809 0.5796								
117		0.5783								
118 119		0.5771 0.5759								
120	0 5740	0 5740	0 5747	0 5746	0 5745	0 5744	0 5742	0 5742	0 5740	0 5730
120 121		0.5748 0.5737								
122		0.5727								
123 124		0.5717 0.5707								
 125	0 5698	0.5698	 _0 5697	 _0 5696	 _0 5695		 05693			0 5690
126	0.5689	0.5688	0.5688	0.5687	0.5686	0.5685	0.5684	0.5683	0.5682	0.5681
127 128		0.5680 0.5671								
129		0.5663								
130	0.5656	0.5655	0.5654	0.5654	0.5653	0.5652	0.5651	0.5651	0.5650	0.5649
131 132		0.5647								
133	0.5634	0.5633	0.5632	0.5631	0.5631	0.5630	0.5629	0.5629	0.5628	0.5627
134	0.5627	0.5626								0.5620
135										
136 137	0.5613	0.5612 0.5606								
138	0.5600									
139										
140 141	0.5588									
142	0.5576	0.5576	0.5575	0.5575	0.5574	0.5573	0.5573	0.5572	0.5572	0.5571
143 144	0.5571									
145 146										
	0.5549									
149		0.5538	0.5537	0.5537	0.5536	0.5536	0.5535	0.5535	0.5534	0.5533
 150										
151	0.5528	0.5527	0.5527	0.5526	0.5526	0.5525	0.5525	0.5524	0.5524	0.5523
153	0.5523 0.5518	0.5517	0.5516	0.5516	0.5515	0.5515	0.5514	0.5514	0.5513	0.5513
154	0.5512	0.5512	0.5511	0.5511	0.5510	0.5510	0.5509	0.5509	0.5508	0.5508
155										

156	0.5502 0.5	5502 0.5501	0.5501	0.5500	0.5500	0.5499	0.5499	0.5498	0.5498	
157	0.5497 0.5	497 0.5496	0.5496	0.5495	0.5495	0.5494	0.5494	0.5493	0.5493	
158	0.5492 0.5	492 0.5491	0.5491	0.5490	0.5490	0.5489	0.5489	0.5488	0.5488	
159	0.5487 0.5	487 0.5486	0.5486	0.5485	0.5485	0.5484	0.5484	0.5483	0.5483	

160	======================================										
161	kg 	0	1 	2 		4 	5 	6 	7 	8	9
162	160										
0.5462 0.5461 0.5466 0.5465 0.5465 0.5464 0.5464 0.5464 0.5463 0.5463 0.5462 0.5461 0.5461 0.5460 0.5460 0.5459 0.5459 0.5458 0.5458 0.5458 0.5457 0.5456 0.5456 0.5456 0.5455 0.5456 0.5459 0.5459 0.5458 0.5458 0.5457 0.5456 0.5456 0.5455 0.5455 0.5459 0.5459 0.5458 0.5458 0.5458 0.5456 0.5451 0.5451 0.5451 0.5455 0.5455 0.5449 0.5449 0.5449 0.5448 0.5448 0.5444 0.5447 0.5447 0.5446 0.5446 0.5445 0.5445 0.5449 0.5449 0.5449 0.5438 0.5438 0.5437 0.5436 0.5436 0.5436 0.5435 0.5435 0.5443 0.5444 0.5441 0.5441 0.5440 0.5440 0.5439 0.5439 0.5439 0.5439 0.5439 0.5439 0.5439 0.5439 0.5439 0.5438 0.5438 0.5437 0.5436 0.5436 0.5436 0.5435 0.5435 0.5442 0.5444 0.5444 0.5443 0.5442 0.5442 0.5426 0.5426 0.5425 0.5425 0.5429 0.5429 0.5428 0.5428 0.5422 0.											
0.5462 0.5461 0.5461 0.5461 0.5460 0.5459 0.5459 0.5458 0.5458 0.5458 0.5455 0.5457 0.5456 0.5456 0.5455 0.5455 0.5454 0.5454 0.5453 0.5453 0.5452 0.5457 0.5456 0.5451 0.5451 0.5450 0.5450 0.5449 0.5449 0.5448 0.5448 0.5441 0.5467 0.5447 0.5446 0.5446 0.5446 0.5445 0.5440 0.5449 0.5449 0.5448 0.5441 0.5462 0.5441 0.5441 0.5441 0.5440 0.5440 0.5449 0.5439 0.5438 0.5433 0.5432 0.5436 0.5436 0.5436 0.5435 0.5435 0.5434 0.5434 0.5433 0.5433 0.5432 0.5436 0.5436 0.5436 0.5435 0.5435 0.5434 0.5434 0.5433 0.5433 0.5432 0.5431 0.5431 0.5431 0.5430 0.5430 0.5429 0.5429 0.5428 0.5428 0.5427 0.5427 171 0.5426 0.5426 0.5425 0.5425 0.5425 0.5424 0.5424 0.5423 0.5423 0.5422 0.5422 172 0.5421 0.5421 0.5420 0.5410 0.5410 0.5410 0.5414 0.5413 0.5418 0.5418 0.5418 0.5418 0.5418 0.5418 0.5418 0.5411 0.5411 0.5410 0.5410 0.5410 0.5409 0.5409 0.5409 0.5408 0.5408 0.5407 0.5407 175 0.5406 0.5406 0.5405 0.5405 0.5405 0.5404 0.5404 0.5403 0.5403 0.5402 0.5407 0.5407 175 0.5406 0.5406 0.5405 0.5405 0.5405 0.5394 0.5394 0.5398 0.5398 0.5399 0.5397 0.5397 0.5397 177 0.5396 0.53996 0.5395 0.5395 0.5394 0.5394 0.5398 0.5398 0.5399 0.53											
165											
165											0.5457
167											0.5452
168	166	0.5452	0.5451	0.5451	0.5450	0.5450	0.5449	0.5449	0.5448	0.5448	0.5447
169	167	0.5447	0.5446	0.5446	0.5445	0.5445	0.5444	0.5444	0.5443	0.5443	0.5442
170	168	0.5442	0.5441	0.5441	0.5440	0.5440	0.5439	0.5439	0.5438	0.5438	0.5437
171	169	0.5436	0.5436	0.5435	0.5435	0.5434	0.5434	0.5433	0.5433	0.5432	0.5432
171	170	0.5431	0.5431	0.5430	0.5430	0.5429	0.5429	0.5428	0.5428	0.5427	0.5427
172	171										
173											
174											
176											
176	 175	0.5406		0 5405	0 5405	0 5404	0 5404	0 5403	 05403	0 5402	0.5402
177											
178											
179											
180											
181 0.5377 0.5377 0.5376 0.5376 0.5376 0.5375 0.5375 0.5374 0.5374 0.5373 0.5373 182 0.5372 0.5372 0.5371 0.5371 0.5371 0.5370 0.5370 0.5360 0.5369 0.5369 0.5368 183 0.5368 0.5367 0.5367 0.5366 0.5366 0.5366 0.5365 0.5365 0.5364 0.5364 0.5364 0.5363 0.5363 0.5362 0.5362 0.5362 0.5361 0.5361 0.5361 0.5360 0.5360 0.5359 185 0.5359 0.5359 0.5358 0.5358 0.5358 0.5357 0.5357 0.5356 0.5356 0.5356 0.5356 0.5351 0.5351 0.5351 0.5351 0.5351 0.5354 0.5343 0.5342 0.5342 0.5341 0.5341 0.5341 0.5340 0.5340 0.5340 0.5340 0.5340 0.5342 0.5342 0.5341 0.5341 0.5341 0.5340 0.5340 0.5340 0.5340 0.5340 0.5340 0.5342 0.5332 0.5332 0.5332 0.5333 0.5333 0.5333 0.5333 0.5333 0.5333 0.5333 0.5333 0.5333 0.5333 0.5333 0.5333 0.5332 0.5	179 										
182 0.5372 0.5372 0.5371 0.5371 0.5371 0.5370 0.5369 0.5369 0.5369 0.5369 0.5368 0.5368 0.5368 0.5367 0.5367 0.5366 0.5366 0.5365 0.5365 0.5365 0.5369 0.5369 0.5364 0.5364 184 0.5363 0.5363 0.5362 0.5362 0.5361 0.5361 0.5360 0.5360 0.5369 185 0.5359 0.5359 0.5358 0.5358 0.5357 0.5357 0.5356 0.5356 0.5356 0.5355 186 0.5355 0.5354 0.5354 0.5353 0.5353 0.5353 0.5352 0.5351 0.5351 0.5351 0.5351 0.5340 0.5349	180	0.5382	0.5381	0.5381	0.5380	0.5380	0.5379	0.5379	0.5378	0.5378	0.5377
0.5368 0.5367 0.5367 0.5366 0.5366 0.5366 0.5365 0.5365 0.5364 0.5364 0.5363 0.5363 0.5363 0.5362 0.5362 0.5362 0.5361 0.5361 0.5360 0.5360 0.5359	181	0.5377	0.5377	0.5376	0.5376	0.5375	0.5375	0.5374	0.5374	0.5373	0.5373
0.5363 0.5363 0.5362 0.5362 0.5362 0.5361 0.5361 0.5360 0.5360 0.5359 0.5359 0.5359 0.5358 0.5358 0.5357 0.5357 0.5356 0.5356 0.5356 0.5355 0.5355 0.5354 0.5354 0.5353 0.5353 0.5353 0.5352 0.5352 0.5351 0.5351 0.5351 0.5350 0.5350 0.5349 0.5349 0.5349 0.5348 0.5348 0.5347 0.5347 188 0.5347 0.5346 0.5346 0.5345 0.5345 0.5345 0.5344 0.5344 0.5344 0.5343 189 0.5343 0.5342 0.5342 0.5342 0.5341 0.5341 0.5341 0.5340 0.5340 0.5340 190 0.5339 0.5339 0.5338 0.5338 0.5338 0.5337 0.5337 0.5337 0.5333 0.5333 191 0.5336 0.5335 0.5335 0.5335 0.5334 0.5334 0.5334 0.5333 0.5333 192 0.5332 0.5332 0.5332 0.5332 0.5332 0.5331 0.5331 0.5331 0.5333 0.5333 193 0.5329 0.5329 0.5329 0.5329 0.5329 0.5328 0.5328 0.5328 0.5327 0.5327 0.5327 194 0.5327 0.5326 0.5326 0.5326 0.5326 0.5326 0.5325 0.5325 0.5325 0.5325 0.5324 195 0.5324 0.5324 0.5324 0.5324 0.5321 0.5321 0.5321 0.5321 0.5320 0.5322 196 0.5322 0.5322 0.5321 0.5321 0.5321 0.5321 0.5321 0.5320 0.5320 0.5320 197 0.5320 0.5320 0.5319 0.5319 0.5319 0.5319 0.5319 0.5319 0.5319 0.5318 0.5318 198 0.5318 0.5318 0.5318 0.5318 0.5318 0.5318 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 199 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 200 0.5315 0.53	182	0.5372	0.5372	0.5371	0.5371	0.5371	0.5370	0.5370	0.5369	0.5369	0.5368
185	183	0.5368	0.5367	0.5367	0.5366	0.5366	0.5366	0.5365	0.5365	0.5364	0.5364
185 0.5359 0.5359 0.5358 0.5358 0.5357 0.5357 0.5356 0.5356 0.5356 0.5355 0.5351 0.5353 0.5353 0.5353 0.5352 0.5352 0.5351 0.5351 187 0.5351 0.5350 0.5349 0.5349 0.5349 0.5348 0.5348 0.5347 0.5347 188 0.5347 0.5346 0.5345 0.5345 0.5345 0.5341 0.5344 0.5344 0.5344 0.5344 0.5344 0.5340 0.5340 0.5342 0.5342 0.5342 0.5341 0.5341 0.5341 0.5340 0.5340 0.5342 0.5342 0.5342 0.5341 0.5341 0.5341 0.5340 0.5340 0.5340 0.5340 0.5340 0.5340 0.5340 0.5340 0.5340 0.5340 0.5340 0.5340 0.5340 0.5340 0.5340 0.5336 0.5336 0.5338 0.5337 0.5337 0.5337 0.5333 0.5333 0.5333 0.5332 0.5332 0.											
0.5351 0.5350 0.5350 0.5349 0.5349 0.5349 0.5348 0.5348 0.5347 0.5347 0.5347 0.5347 0.5347 0.5347 0.5347 0.5347 0.5347 0.5347 0.5347 0.5347 0.5348 0.5348 0.5344 0.5344 0.5343 0.5343 0.5342 0.5342 0.5342 0.5341 0.5341 0.5341 0.5340 0.5340 0.5340 0.5340 0.5340 0.5340 0.5340 0.5340 0.5339 0.5339 0.5338 0.5338 0.5338 0.5337 0.5337 0.5337 0.5337 0.5336 0.5338 0.5338 0.5338 0.5334 0.5334 0.5334 0.5333 0.5333 0.5333 0.5333 0.5332 0.5332 0.5332 0.5332 0.5331 0.5331 0.5331 0.5330 0.5330 0.5330 0.5330 0.5329 0.5329 0.5329 0.5329 0.5328 0.5328 0.5328 0.5327 0.5327 0.5327 0.5327 0.5327 0.5327 0.5327 0.5327 0.5327 0.5327 0.5327 0.5327 0.5328 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5321 0.5321 0.5321 0.5321 0.5321 0.5320 0.5320 0.5320 0.5320 0.5320 0.5320 0.5318 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5313 0.5313 0.5313											
188	186	0.5355	0.5354	0.5354	0.5353	0.5353	0.5353	0.5352	0.5352	0.5351	0.5351
189	187	0.5351	0.5350	0.5350	0.5349	0.5349	0.5349	0.5348	0.5348	0.5347	0.5347
190	188	0.5347	0.5346	0.5346	0.5345	0.5345	0.5345	0.5344	0.5344	0.5344	0.5343
190 0.5339 0.5339 0.5338 0.5338 0.5338 0.5337 0.5337 0.5337 0.5336 0.5336 0.5336 0.5335 0.5335 0.5334 0.5334 0.5334 0.5333 0.5332 0.5326 0.5326 0.5328 0.5328 0.5325 0.5325 0.5325 0.5325 0.5325 0.5325 0.5325 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322											
191 0.5336 0.5335 0.5335 0.5335 0.5334 0.5334 0.5334 0.5333 0.5333 0.5333 0.5333 0.5333 0.5330 0.5330 0.5330 0.5330 0.5330 0.5330 0.5330 0.5330 0.5330 0.5330 0.5330 0.5330 0.5330 0.5330 0.5330 0.5330 0.5327 0.5327 0.5327 0.5327 0.5327 0.5327 0.5327 0.5327 0.5327 0.5327 0.5327 0.5326 0.5326 0.5326 0.5326 0.5326 0.5326 0.5326 0.5326 0.5326 0.5323 0.5323 0.5323 0.5323 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5323 0.5319											
192 0.5332 0.5332 0.5332 0.5332 0.5331 0.5331 0.5331 0.5330 0.5330 0.5330 0.5330 0.5330 0.5330 0.5330 0.5330 0.5330 0.5332 0.5327 0.5322 0.5324 0.5326 0.5326 0.5326 0.5325 0.5325 0.5325 0.5325 0.5322 0.5323 0.5323 0.5323 0.5323 0.5323 0.5323 0.5323 0.5323 0.5323 0.5323 0.5323 0.5323 0.5323 0.5323 0.5323 0.5323 0.5323 0.5323											
193 0.5329 0.5329 0.5329 0.5329 0.5328 0.5328 0.5328 0.5328 0.5328 0.5328 0.5328 0.5328 0.5328 0.5328 0.5328 0.5328 0.5328 0.5328 0.5328 0.5328 0.5325 0.5325 0.5325 0.5325 0.5325 0.5325 0.5325 0.5325 0.5325 0.5322 0.5322 0.5324 0.5324 0.5323 0.5323 0.5323 0.5323 0.5323 0.5322 0.5322 0.5322 0.5322 0.5321 0.5321 0.5321 0.5321 0.5321 0.5321 0.5321 0.5322 0.5320 0.5320 0.5322 0.5323 0.5323 0.5312 0.5312 0.5318 0.5318 0.5318 0.5318 0.5318											
194											
195											
196											
197 0.5320 0.5320 0.5319 0.5319 0.5319 0.5319 0.5319 0.5319 0.5319 0.5318 0.5318 0.5318 0.5318 0.5318 0.5318 0.5317 0.5317 0.5317 0.5317 0.5317 0.5317 0.5317 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5315 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313											
198 0.5318 0.5318 0.5318 0.5318 0.5318 0.5317 0.5317 0.5317 0.5317 0.5317 0.5317 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5315 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313											
199 0.5317 0.5317 0.5317 0.5317 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5315 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5313 0.5313											
200											
200 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5315 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 204 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313											
202 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5313 0.5313 0.5313 204 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5313 0.5313 0.5313											
202 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5313 0.5313 204 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5313 0.5313 0.5313	201										
203 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5313 0.5313											
204 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5313 0.5313											