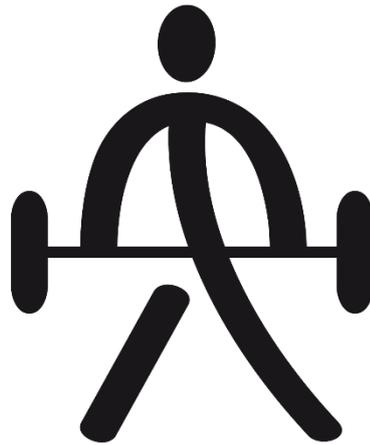




*Special Olympics Sportregeln*

# *Kraftdreikampf*

*(09.2020)*



Premium Partner





## **Inhalt**

1	REGELWERK.....	3
2	OFFIZIELLE WETTBEWERBE .....	3
3	GRUPPENEINTEILUNG UND WETTKAMPFABLAUF.....	3
4	AUSRÜSTUNG UND MAßE.....	6
5	KRAFTHEBER UND LEISTUNGSREGELN .....	20
6	REIHENFOLGE DES WETTBEWERBS .....	26
7	OFFIZIELLE.....	32
8	VERSCHIEDENE REGELN (FEHLER BEIM BELADEN, FEHLVERHALTEN, EINSPRÜCHE) .....	35
9	KAMPFRICHTER.....	39
10	DIE JURY UND DER TECHNISCHE AUSSCHUSS.....	43
11	UNIFIED SPORTS ®.....	44

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Publikation auf eine geschlechtsneutrale Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.



## **1 REGELWERK**

Das offizielle Regelwerk von Special Olympics für Kraftdreikampf gilt für alle im Rahmen von Special Olympics ausgetragenen Wettbewerbe. Als internationale Sportorganisation hat Special Olympics diese Regeln auf Grundlage der Bestimmungen der International Powerlifting Federation (IPF; <http://www.powerlifting-ipf.com/>) erstellt. Es gelten die Regeln der IPF oder der nationalen Sportverbände, sofern sie nicht im Widerspruch zum offiziellen Regelwerk der Special Olympics für Kraftdreikampf oder zu Special Olympics Artikel 1 stehen. In diesem Fall kommt das offizielle Regelwerk von Special Olympics für Kraftdreikampf zur Anwendung. Weitere Informationen bezüglich des Verhaltenskodex und der Trainingsstandards, der Gesundheits- und Sicherheitsbestimmungen, Gruppeneinteilung, Preisvergabe, Kriterien für den Aufstieg in höhere Wettkampfniveaus und Unified-Sportarten sind auf der englischsprachigen Website (<https://resources.specialolympics.org>) von Special Olympics zu finden.

## **2 OFFIZIELLE WETTBEWERBE**

Die in der Folge angeführten Wettbewerbe, darunter Basiswettbewerbe, Einzelwettbewerbe und Staffelwettbewerbe, sollen Sportlern aller Leistungsstufen die Möglichkeit geben, im Rahmen von Special Olympics an Wettkämpfen teilzunehmen. Die Landesverbände können aus diesen Wettbewerben auswählen und gegebenenfalls Richtlinien für deren Durchführung erstellen. Die Trainer sind dafür verantwortlich, Trainingsmöglichkeiten zu schaffen und Wettbewerbe so auszuwählen, dass sie den Fähigkeiten und Interessen jedes Sportlers entsprechen.

Nachstehend ist eine Liste offizieller Wettbewerbe angeführt, die bei den Special Olympics ausgetragen werden können:

- 2.1 Kniebeugen
- 2.2 Bankdrücken
- 2.3 Kreuzheben
- 2.4 Kraftzweikampf (Bankdrücken, Kreuzheben)
- 2.5 Kraftdreikampf (Kniebeugen, Bankdrücken, Kreuzheben)
- 2.6 Unified Sports – Kraftdreikampf

## **3 GRUPPENEINTEILUNG UND WETTKAMPFABLAUF**

### 3.1 Gruppeneinteilung

- 3.1.1 Die Athleten werden nach Geschlecht, Gewichtsklasse, Alter und Fähigkeit in Divisions eingeteilt.



### 3.1.2 Alterseinteilung

- 3.1.2.1 Das Mindestalter für die Teilnahme an Wettbewerben beträgt 14 Jahre.
- 3.1.2.2 Sub-Junior: 14-18
- 3.1.2.3 Junior: 19-23
- 3.1.2.4 Senior: 24-39
- 3.1.2.5 Master: 40 und älter

### 3.1.3 Einteilung nach Gewichtsklassen

- 3.1.3.1 Die Gewichtsklassen dienen der Einteilung der Athleten in Gruppen nach ihrem Körpergewicht, das die bestimmende Komponente für ihre Leistungsstärke ist.
- 3.1.3.2 Die Wilks-Formel wird dann angewandt, wenn nicht mindestens drei Sportler/-innen pro Gewichtsklasse antreten oder wenn das Gesamtergebnis der beiden Teilnehmenden eines Unified-Teams ermittelt werden soll.

Herren		Damen	
Kilogramm	Pfund	Kilogramm	Pfund
53	111	43	95,75
59	130	47	203
66	145,5	52	224,5
74	163	57	125,5
83	183	63	139
93	205	72	158,5
105	231	84	185
120	264,5	84+	185,5+
120+	264,75+		

- 3.1.3.3 Die Einteilung in Gruppen nach Geschlecht, Alter und Gewichtsklasse sollte nach dem „Startgewicht“ vorgenommen werden. Dieses sollte auf der Grundlage eines innerhalb der letzten sechs bis zwölf Monate ausgetragenen offiziellen Wettbewerbs bestimmt werden und sollte (außer im Fall von Verletzungen) nicht deutlich höher oder niedriger sein als das Ergebnis aus diesem Wettbewerb. Ein unterschriebenes Ergebnisblatt bzw. eine Versuchskarte über diese Leistung muss vorgelegt werden.

## 3.2 Abwaage

- 3.2.1 Die Gewichtsklasse eines Teilnehmers muss bei einer Trainerbesprechung bekanntgegeben werden. Ort und Zeitpunkt dieses Meetings müssen bereits vor dem ersten Wettkampftag angekündigt werden.



- 3.2.2 Die Abwaage der Gewichtheber muss zwei Stunden vor Beginn ihres Wettbewerbs erfolgen und nach spätestens 90 Minuten abgeschlossen sein. Alle Teilnehmenden einer Gewichtsklasse müssen zu dieser Kontrolle erscheinen, bei der auch die drei für diese Gewichtsklasse bestimmten Kampfrichter anwesend sind.
- 3.2.3 Die Wiegekontrolle, zu der die Teilnehmer einzeln aufgerufen werden, ist nicht öffentlich. Die Tür zu diesem Raum, in dem sich einzig die Kampfrichter der jeweiligen Gewichtsklasse, der Gewichtheber und sein Betreuer oder Trainer aufhalten dürfen, muss immer geschlossen sein. Die Ergebnisse der Abwaage werden erst bekanntgegeben, nachdem alle Gewichtheber einer Gewichtsklasse gewogen wurden.
- 3.2.4 Die Teilnehmenden können nackt oder in Unterwäsche gewogen werden, die den im entsprechenden Abschnitt des Regelwerks festgelegten Spezifikationen entspricht und die das Gewicht des Gewichthebers nicht wesentlich verändert. Wenn eine Frage bezüglich des Gewichts der Unterwäsche besteht, kann eine Abwaage des nackten Teilnehmenden beantragt werden. Bei Wettkämpfen, an denen Frauen teilnehmen, kann das Wiegeverfahren geändert werden, um sicherzustellen, dass die Teilnehmerinnen von Offiziellen ihres eigenen Geschlechts gewogen werden. Zu diesem Zweck können zusätzliche weibliche Offizielle (nicht notwendigerweise Kampfrichterinnen) hinzugezogen werden.
- 3.2.5 Die Abwaage ist geheim und die Teilnehmenden werden nacheinander eingelassen. Der Abwaageraum wird verschlossen und allein die Offiziellen für die Körpergewichtsklassen, der Teilnehmende und sein Trainer oder Betreuer dürfen ihn betreten. Die Wiegeergebnisse werden erst bekanntgegeben, wenn alle Heber einer bestimmten Gewichtsklasse gewogen sind.
- 3.2.6 Jeder Teilnehmer kann nur einmal offiziell abgewogen werden. Nur die Teilnehmenden, die für zu leicht oder zu schwer für ihre Gewichtsklasse befunden werden, dürfen innerhalb der für die Wiegekontrolle vorgesehenen 90 Minuten nochmals gewogen werden.
- 3.2.7 Gewichtheber, die bei der Wiegekontrolle als zu schwer für ihre Gewichtsklasse befunden werden, werden der nächsthöheren Gewichtsklasse zugeteilt. Gewichtheber, die bei der Wiegekontrolle als zu leicht für ihre Gewichtsklasse befunden werden, können mit Zustimmung des obersten Kampfrichters für die nächstniedrigere Klasse zugelassen werden, sofern ein Wettbewerb in dieser Klasse ausgetragen wird. Wird kein solcher Wettbewerb ausgetragen, darf der Gewichtheber außer Konkurrenz antreten und erhält eine Anerkennungsmedaille.



- 3.2.8 Die Heber sollten vor Beginn des Wettkampfes die Höhen der Kniebeuge- und Bankdrückgestelle sowie die Fußblöcke überprüfen. Die Aufstellung der Gestellhöhen muss nach der Kontrolle vom Gewichtheber oder Trainer unterschrieben oder durch die eigenen Initialen gekennzeichnet werden, dies erfolgt in ihrem eigenen Interesse. Eine Kopie dieses offiziellen Dokuments geht an die Jury, den Moderator und den Plattformbetreuer.

## **4 AUSRÜSTUNG UND MAßE**

### 4.1 Die Waage

- 4.1.1 Die Waagen müssen elektronisch-digitaler Art sein und auf die zweite Dezimalstelle genau sein. Sie müssen eine Tragfähigkeit von mindestens 180 kg haben. Ein Eichzeichen oder eine Prüfplakette, die der Waage beiliegen, müssen mindestens bis ein Jahr nach dem Tag des Wettbewerbs gültig sein.

### 4.2 Die Plattform

- 4.2.1 Das Gewichtheben sollte auf einer Plattform durchgeführt werden, die zwischen mindestens 2,5 m x 2,5 m und maximal 4,0 m x 4,0 m groß ist. Sie darf einen Höhenunterschied von 10 cm zur umgebenden Bühne oder zum Boden nicht überschreiten. Die Oberfläche der Plattform muss flach, fest, eben und mit einem Material aus rutschfestem, glattem Teppichboden bedeckt sein (d.h. frei von Unebenheiten und Vorsprüngen). Gummimatten oder ähnliche Folienmaterialien sind nicht zulässig.

### 4.3 Stangen und Scheiben

- 4.3.1 Bei allen Kraftdreikampfwettbewerben, die nach den Regeln der IPF organisiert werden, sind nur Scheibenhanteln erlaubt. Die Verwendung von Scheiben, die nicht den aktuellen Spezifikationen entsprechen, führt zur Ungültigkeit des Wettbewerbs und der erzielten Ergebnisse. Nur jene Hanteln und Scheiben, die allen Spezifikationen entsprechen, dürfen während des gesamten Wettkampfes und für alle Hebungen verwendet werden. Die Stange darf während des Wettbewerbs nicht verändert werden, es sei denn, sie ist verbogen oder in irgendeiner Weise beschädigt, wie vom Technischen Komitee, der Jury oder den Kampfrichtern festgestellt. Stangen, die bei einer IPF-Meisterschaft verwendet werden, dürfen auf der Rändelung nicht verchromt sein. Bei IPF-Weltmeisterschaften oder bei der Aufstellung von Weltrekorden dürfen nur Stangen und Scheiben verwendet werden, die eine offizielle Zulassung der IPF haben. Ab 2008 werden die „Rändel“-Abstände auf IPF-



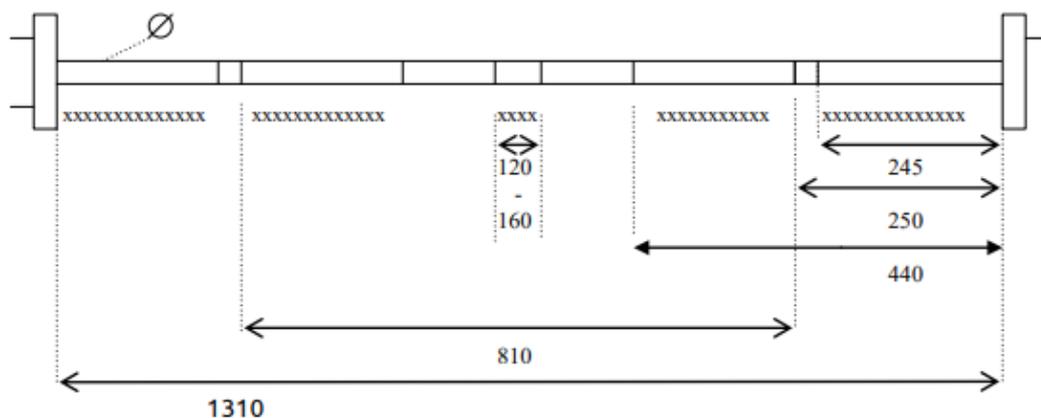
zugelassenen Stäben standardisiert, basierend auf einem der ursprünglich zugelassenen Stäbe.

- 4.3.2 Die Stange muss gerade und gut gerändelt und gerillt sein und den folgenden Abmessungen entsprechen:
- 4.3.2.1 Die Gesamtlänge darf 2,2m nicht überschreiten.
  - 4.3.2.2 Der Abstand zwischen den Manschettenflächen darf 1,32 m nicht überschreiten und 1,31 m nicht unterschreiten.
  - 4.3.2.3 Der Durchmesser der Stange darf 29 mm nicht überschreiten und 28 mm nicht unterschreiten.
  - 4.3.2.4 Das Gewicht der Stange und der Manschetten soll 25 kg betragen.
  - 4.3.2.5 Der Durchmesser der Manschette darf 52 mm nicht überschreiten und 50 mm nicht unterschreiten.
  - 4.3.2.6 Es muss eine im Durchmesser eingearbeitete Markierung vorhanden sein oder die Stange muss so geklebt sein, dass 81 cm zwischen den Markierungsbändern gemessen werden.

### Von der IPF anerkannte Kraftdreikämpfer-Stangen

Richtlinie für Rändelabstände

Maße in mm (Rändelabstände innerhalb der Kragenmanschetten)



- 4.3.2.7 Ein Athlet kann die Möglichkeit haben, eine 15 kg schwere Stange nur für das Bankdrücken zu verwenden. Diese Stange darf bis zu dem Punkt verwendet werden, an dem die 20 kg schwere Stange vom Athleten benutzt werden kann. Die Stange hat die folgenden Eigenschaften und Abmessungen:

- 4.3.2.7.1 Gewicht: 15kg
- 4.3.2.7.2 Länge: 201cm



- 4.3.2.7.3 Äußere Enden (Manschetten): 5cm Durchmesser/32cm lang und müssen drehbar sein
- 4.3.2.7.4 Griffabschnitt: 2,5 cm Durchmesser/131 cm lang
- 4.3.2.7.5 Zwei (geriffelte) Griffabschnitte im Abstand von 42 cm mit nicht geriffeltem 0,5-cm-Streifen, 19,5 cm von den Innenhülsen entfernt. Clip-Hülsen können für 15kg-Stangen verwendet werden.
- 4.3.2.8 Scheiben müssen wie folgt übereinstimmen:
- 4.3.2.8.1 Alle Scheiben, die im Wettbewerb verwendet werden, dürfen nicht mehr als 0,25 Prozent oder 10 Gramm ihres Nennwertes wiegen.

Nennwert in Kilogramm	Maximal	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

- 4.3.2.8.2 Die Lochgröße in der Mitte der Scheibe darf 53 mm nicht überschreiten und 52 mm nicht unterschreiten.
- 4.3.2.8.3 Scheiben müssen innerhalb des folgenden Bereichs liegen: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg und 25 kg.
- 4.3.2.8.4 Zu Aufzeichnungszwecken können leichtere Scheiben verwendet werden, um ein um mindestens 0,5 kg höheres Gewicht als die bestehende Aufzeichnung zu erreichen.
- 4.3.2.8.5 Scheiben mit einem Gewicht von 20 kg und mehr dürfen nicht dicker als 6 cm sein.
- 4.3.2.8.6 Scheiben mit einem Gewicht von 15 kg und darunter dürfen nicht dicker als 3 cm sein.
- 4.3.2.8.7 Gummischeiben müssen nicht mit der angegebenen Dicke übereinstimmen.
- 4.3.2.8.8 Scheiben müssen dem folgenden Farbcode entsprechen: 10kg und darunter jede Farbe, 15kg-Gelb, 20kg-Blau, 25kg-Rot.
- 4.3.2.8.9 Alle Scheiben müssen deutlich mit ihrem Gewicht gekennzeichnet



und in der Reihenfolge der schwereren Scheiben nach innen geladen werden, wobei die kleineren Scheiben mit absteigendem Gewicht so angeordnet sein müssen, dass die Schiedsrichter das Gewicht auf jeder Scheibe ablesen können.

- 4.3.2.8.10 Die ersten und schwersten Scheiben, die auf die Stange geladen werden, müssen mit der Vorderseite nach innen und die restlichen Scheiben mit der Vorderseite nach außen geladen werden.
- 4.3.2.8.11 Der Durchmesser der größten Scheiben darf nicht mehr als 45 cm betragen.
- 4.3.2.8.12 Gummi- oder gummibeschichtete Scheiben sind akzeptabel, vorausgesetzt, dass von der Außenseite der Kragen bis zum Ende der Stange mindestens 10 cm Abstand eingehalten werden, damit ein Spottergriff außerhalb der Scheiben möglich ist.

#### 4.4 Klemmen

- 4.4.1 Sollen immer verwendet werden.
- 4.4.2 Müssen jeweils 2,5 kg wiegen.

#### 4.5 Kniebeugengestell

- 4.5.1 Nur Kniebeugengestelle von kommerziellen Herstellern, die vom Technischen Komitee offiziell registriert und genehmigt wurden, sind zur Verwendung bei nationalen und internationalen Kraftdreikampfmeisterschaften zugelassen.
- 4.5.2 Die Kniebeugengestelle müssen so konstruiert sein, dass sie sich von einer Mindesthöhe von 1,00 m in der untersten Position bis zu einer Höhe von mindestens 1,70 m in 5-cm-Schritten ausfahren lassen.
- 4.5.3 Alle Hydraulikzahnstangen müssen in der erforderlichen Höhe mit Bolzen gesichert werden können.

#### 4.6 Bank

- 4.6.1 Nur Sitzbankgestelle und Bänke von kommerziellen Herstellern, die offiziell registriert und vom Technischen Komitee genehmigt wurden, sind zur Verwendung bei nationalen und internationalen Kraftdreikampfmeisterschaften zugelassen.
  - 4.6.1.1 Der Prüfstand muss den folgenden Abmessungen entsprechen:
  - 4.6.1.2 Länge: nicht weniger als 1,22 m und muss flach und eben sein.
  - 4.6.1.3 Breite: nicht weniger als 29 cm und nicht mehr als 32 cm.
  - 4.6.1.4 Höhe: nicht weniger als 42 cm und nicht mehr als 45 cm, gemessen vom



Boden bis zur Oberkante der gepolsterten Oberfläche der Bank, ohne dass diese eingedrückt oder verdichtet ist. Die Höhe der Stützen, die verstellbar sein müssen, muss mindestens 75cm bis maximal 110cm betragen, gemessen vom Boden bis zur Stangenruheposition.

- 4.6.1.5 Die Mindestbreite zwischen den Innenseiten der Balkenauflagen muss 1,10 m betragen.
- 4.6.1.6 Der Kopf der Bank muss 22 cm über die Mitte der Stützen hinausragen, mit einer Toleranz von 5 cm in beiden Richtungen.
- 4.6.1.7 Angegliederte Sicherheitsständer müssen bei allen Veranstaltungen verwendet werden.
- 4.6.1.8 Die Mindesthöhe des Sicherheitsgestells muss 36 cm betragen und 10 Löcher in Schritten von 2,5 cm und 40 cm Länge aufweisen.
- 4.6.1.9 Flache Sitzbankgestelle für Menschen mit Körperbehinderung
  - 4.6.1.9.1 Länge: 2,1 m insgesamt
  - 4.6.1.9.2 Breite des Kopfendes: 30,5 cm
  - 4.6.1.9.3 Höhe: 45-50cm
  - 4.6.1.9.4 Breite des Hauptkörpers: 61 cm

#### 4.7 Stoppuhren

- 4.7.1 Es müssen für jedermann sichtbare Stoppuhren (Veranstaltungsort, Plattform, Aufwärmbereich) verwendet werden, die kontinuierlich bis zu mindestens zwanzig Minuten laufen und die verstrichene Zeit anzeigen können. Darüber hinaus sollte eine Uhr, die die verbleibende Zeit für die nächsten Versuche anzeigt, auch für den Trainer oder Teilnehmer sichtbar sein.

#### 4.8 Lichtsystem

- 4.8.1 Es ist ein Lichtsystem aufzubauen, durch das die Kampfrichter ihre Entscheidungen bekanntgeben. Es kann ein ähnliches Lichtsystem wie beim Gewichtheben verwendet werden, wobei die Kampfrichter Schalter betätigen können, wenn sie einen Regelverstoß bemerken. Wenn eine Mehrheit ihren jeweiligen Schalter betätigt, ertönt ein Summer und der Gewichtheber weiß, dass sein Versuch gescheitert ist. Er ist dann nicht verpflichtet, den Versuch zu beenden. Jeder Kampfrichter kontrolliert eine weiße und eine rote Lampe. Diese beiden Farben stehen entsprechend für einen „guten Versuch“ bzw. „Fehlversuch“. Die Lichter müssen horizontal angeordnet sein, um den Positionen der drei Kampfrichter zu entsprechen. Sie müssen so geschaltet sein, dass sie gemeinsam aufleuchten und nicht



getrennt, wenn sie jeweils von den drei Schiedsrichtern aktiviert werden. Für Notfälle, etwa bei einem Ausfall der elektrischen Anlage, werden den Schiedsrichtern kleine weiße oder rote Flaggen oder Schilder zur Verfügung gestellt, mit denen sie ihre Entscheidungen auf das akustische Kommando „Flaggen“ des Hauptkampfrichters bekanntgeben können.

#### 4.9 Fehlerkarten/-schilder

4.9.1 Nachdem die Lichter aktiviert wurden und erschienen sind, hebt der bzw. heben die Schiedsrichter eine Karte oder ein Schild oder aktiviert bzw. aktivieren ein Lichtsystem, um den Grund oder die Gründe für das Scheitern des Versuchs bekannt zu geben.

#### Kartensystem mit Nummerierung der Schiedsrichter - Grund für den Fehler.

Farbe der Karten:

Fehler Nr. 1 = rote Karte

Fehler Nr. 2 = blaue Karte

Fehler Nr. 3 = gelbe Karte



KNIEBEUGEN	BANKDRÜCKEN	KREUZHEBEN
1. (rot) Versäumnis, die Knie zu beugen und den Körper abzusenken, bis die Oberseite der Beine am Hüftgelenk tiefer liegt als die Oberseite der Knie.	1. (rot) Die Stange ist nicht bis zum Brust- oder Bauchbereich abgesenkt, d.h. sie erreicht nicht den Brust- oder Bauchbereich oder berührt den Gürtel.	1. (rot) Versäumnis, die Knie nach Abschluss der Hebung gerade zu halten.  Versäumnis, mit den Schultern nach hinten aufrecht zu stehen.
2. (blau) Versäumnis, eine aufrechte Position einzunehmen, in der die Knie zu Beginn und am	2. (blau) Jede Abwärtsbewegung der gesamten Stange im Verlauf des Herausdrückens.	2. (blau) Jede Abwärtsbewegung der Stange, bevor sie die Endposition erreicht. Wenn sich die Stange



<p>Ende des Hubes arretiert sind.</p> <p>Doppeltes Aufspringen oder mehr als ein Erholungsversuch am unteren Ende des Lifts oder jede Abwärtsbewegung während des Hebens.</p>	<p>Versäumnis, die Stange auf gerade Armlänge zu drücken, Ellbogen nach Beendigung des Hubs gespannt.</p>	<p>beim Zurückkommen der Schultern absetzt, sollte dies kein Grund sein, den Heber zu disqualifizieren.</p> <p>Abstützen der Stange an den Oberschenkeln während der Durchführung der Hebung. Wenn die Stange an den Oberschenkeln hochkant steht, aber nicht gestützt wird, ist dies kein Grund zur Disqualifikation.</p>
<p>3. (gelb) Rückwärts oder vorwärts treten oder die Füße seitlich bewegen. Das Schaukeln der Füße zwischen Ballen und Ferse ist erlaubt.</p> <p>Nichtbeachtung der Signale des Hauptkampfrichters bei Beginn oder Abschluss des Hebens.</p> <p>Kontakt mit der Stange oder dem Heber durch die Spotter/Lader zwischen den Signalen des Hauptkampfrichters, um das Heben zu erleichtern.</p> <p>Kontakt der Ellenbogen oder Oberarme mit den Beinen, der den Heber unterstützt und ihm geholfen hat. Ein leichter Kontakt, der keine Hilfe darstellt, kann ignoriert werden.</p> <p>Jegliches Fallenlassen</p>	<p>3. (gelb) Heben oder Senken der Stange, nachdem sie im Brust- oder Bauchbereich bewegungslos war, in einer Weise, die dem Heber hilft.</p> <p>Nichtbeachtung der Signale des Hauptkampfrichters zu Beginn, während oder am Ende des Hubs. Jegliche Veränderung der gewählten Hebeposition während des eigentlichen Hebens, d.h. jede Anhebebewegung des Kopfes, der Schultern oder des Gesäßes von ihren ursprünglichen Berührungspunkten mit der Bank oder jede seitliche Bewegung der Hände auf der Stange. Kontakt mit der Hantel oder dem Heber durch die Spotter/Lader zwischen den Signalen der Oberschiedsrichter, um das Heben zu</p>	<p>3. (gelb) Senken der Stange, bevor das Signal des Hauptkampfrichters empfangen wird.</p> <p>Zulassen, dass die Stange auf die Plattform zurückkehrt, ohne die Kontrolle mit beiden Händen zu behalten, d.h. die Stange aus den Handflächen zu lösen.</p> <p>Rückwärts oder vorwärts treten oder die Füße seitlich bewegen. Das Schaukeln der Füße zwischen Ballen und Ferse ist erlaubt. Eine Bewegung der Füße nach dem Befehl „Ab“ ist keine Ursache für einen Misserfolg.</p> <p>Nichteinhaltung einer der Anforderungen, die in der allgemeinen Beschreibung des Hebens, die dieser Disqualifikationsliste vorangestellt ist, enthalten sind</p>



<p>oder Abkippen der Stange nach Beendigung des Hebens.</p> <p>Nichteinhaltung einer der Anforderungen, die in der allgemeinen Beschreibung des Aufzugs enthalten sind, die dieser Liste der Disqualifikation vorangestellt ist.</p>	<p>erleichtern.</p> <p>Jeder Kontakt der Füße des Lifters mit der Bank oder ihren Stützen.</p> <p>Bewusster Kontakt zwischen der Stange und den Stangenaufgaben während des Hebens, um das Heben zu erleichtern.</p> <p>Nichteinhaltung einer der Anforderungen, die in der allgemeinen Beschreibung des Hubes enthalten sind, die dieser Liste der Disqualifikation vorangestellt ist.</p>	
--	---	--

#### 4.10 Anzeigetafel

4.10.1 Den Zuschauern, Offiziellen und allen, die an der Durchführung des Wettbewerbs beteiligt sind, muss eine einschlägige, detaillierte Anzeigetafel zur Verfügung gestellt werden. Die Namen der Teilnehmer sollten für jede Sitzung nach ihrer gelosten Startnummer angeordnet werden.

Anzeigetafel für Meisterschaften													
Gruppe:		KNIEBEUGE			BANKDRÜCKEN			KREUZHEBEN					
Partie	NAME									Zw. Summe			Platz
1													
2													
3													
4													
5													
11													
12													
13													
14													



- 4.11 Kleidung und persönliche Ausrüstung
  - 4.11.1 Der Kraftdreikampf bei Special Olympics erfolgt nur in der Classic- oder Raw-Variante, mit einer Unterteilung in konventionelle und Unified-Konkurrenzen.
  - 4.11.2 Der nicht-stützende Hebeanzug muss den folgenden Spezifikationen entsprechen:
  - 4.11.3 Der Anzug soll einteilig und enganliegend sein, ohne jegliche Lockerheit beim Tragen.
  - 4.11.4 Der Anzug muss vollständig aus Stoff oder synthetischem Textilmaterial hergestellt sein, sodass der Anzug den Gewichtheber bei der Ausführung eines Hubes nicht unterstützt.
  - 4.11.5 Das Material des Anzugs muss eine einzige Materialstärke aufweisen, mit Ausnahme einer zweiten Materialstärke von bis zu 12 cm x 24 cm, die im Bereich des Schritts erlaubt ist.
  - 4.11.6 Der Anzug muss Hosenbeine haben, die mindestens 3 cm und höchstens 25 cm vom oberen Ende des Schritts bis zur Innenseite des Beins reichen, gemessen beim Tragen durch den Heber in stehender Position.
  - 4.11.7 Der Anzug kann mit folgenden Logos oder Emblemen versehen sein:
    - 4.11.7.1 Der Hersteller des Anzugs.
    - 4.11.7.2 Die Nation des Hebers.
    - 4.11.7.3 Der Name des Hebers.
    - 4.11.7.4 Gemäß der Regel der „Sponsorenlogos“ für Special Olympics.
      - 4.11.7.4.1 Bei den Kraftdreikampfwettbewerben der Special Olympics Welt- und Landesspiele müssen alle Wettkämpfer einen Hebeanzug tragen, der den oben genannten Spezifikationen entspricht; die einzige Ausnahme ist der von Athleten mit körperlichen Behinderungen beim Bankdrücken getragene Aerobic-Anzug in voller Länge.
  - 4.11.8 Muslimischen Frauen ist es gestattet, einen eng anliegenden, nicht unterstützenden Ganzkörperanzug zu tragen, der die Beine und Arme bedeckt.
- 4.12 T-Shirt
  - 4.12.1 Ein T-Shirt unter dem Hebeanzug muss von allen Teilnehmenden beim Kniebeugen und Bankdrücken sowie beim Kreuzheben getragen werden.
  - 4.12.2 Das T-Shirt muss den folgenden Spezifikationen entsprechen:
    - 4.12.2.1 Das Shirt muss vollständig aus Stoff oder einem synthetischen Textil hergestellt sein und darf weder ganz noch teilweise aus gummiertem



oder ähnlichem dehnbaren Material bestehen, noch verstärkte Nähte oder Taschen, Knöpfe, Reißverschlüsse außer einem Rundhalskragen aufweisen.

4.12.2.2 Das T-Shirt muss Ärmel haben. Diese Ärmel müssen unter dem Deltamuskel des Teilnehmenden enden und dürfen nicht bis zum Ellbogen oder darunter reichen. Die Ärmel dürfen nicht auf den Deltamuskel geschoben oder aufgerollt werden, wenn der Gewichtheber am Wettkampf teilnimmt.

4.12.2.3 Das T-Shirt darf einfarbig sein.

#### 4.13 Unterwäsche

4.13.1 Unter dem Trainingsanzug ist „Athletic Support“-Unterwäsche oder eine gewöhnliche Unterhose aus einer beliebigen Mischung aus Baumwolle, Nylon oder Polyester zu tragen.

4.13.2 Frauen können einen gewöhnlichen BH oder einen Sport-BH tragen.

4.13.3 Badehosen oder jedes Kleidungsstück aus gummiertem oder ähnlichem dehnbaren Material, mit Ausnahme des Bundes, dürfen nicht unter dem Hebeanzug getragen werden.

4.13.4 Jegliche stützende Unterwäsche ist für die Verwendung bei IPF-Wettbewerben nicht legal.

#### 4.14 Socken

4.14.1 Es dürfen Socken getragen werden.

4.14.1.1 Socken können jede beliebige Farbe oder Farben haben und mit den Logos der Hersteller versehen sein.

4.14.1.2 Socken dürfen am Bein nicht so lang sein, dass sie mit den Knieschonern oder Kniescheibenstützen in Berührung kommen.

4.14.1.3 Kniestrümpfe, Strumpfhosen oder andere Strümpfe in voller Länge sind streng verboten.

4.14.1.4 Schienbeinlange Socken müssen getragen werden, um die Schienbeine zu bedecken und zu schützen, während das Kreuzheben durchgeführt wird.

#### 4.15 Gürtel

4.15.1 Die Wettkämpfer dürfen einen Gürtel tragen. Wenn er getragen wird, muss er sich an der Außenseite des Trainingsanzugs befinden.

4.15.2 Materialien und Konstruktion:

4.15.2.1 Der Hauptkörper muss aus Leder, Vinyl oder einem ähnlichen nicht

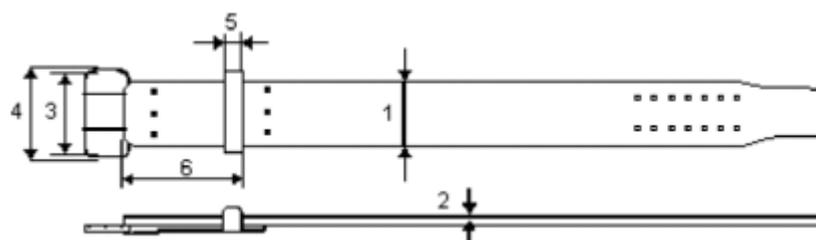


dehnbaren Material in einer oder mehreren Laminierungen bestehen, die miteinander verklebt und/oder vernäht werden können.

- 4.15.2.2 Er darf keine zusätzlichen Polsterungen, Versteifungen oder Stützen aus irgendeinem Material aufweisen, weder auf der Oberfläche noch verborgen in den Lamellen des Gurtes.
- 4.15.2.3 Der Verschluss ist an einem Ende des Gurtes mit Hilfe von Nieten und/oder Nähten zu befestigen.
- 4.15.2.4 Der Gurt kann eine Schnalle mit einem oder zwei Zinken oder den Typ „Schnellspanner“ (bezieht sich auf den Hebel) haben.
- 4.15.2.5 In der Nähe des Verschlusses ist eine Zungenschlaufe mit Hilfe von Nieten oder Nähten zu befestigen.
- 4.15.2.6 Der Gürtel kann entweder einfarbig, zwei- oder mehrfarbig und ohne Aufdruck sein, oder er kann das Logo oder Emblem tragen.

#### 4.15.3 Abmessungen

- 4.15.3.1 Breite des Gürtels: maximal 10 cm
- 4.15.3.2 Dicke des Bandes: maximal 13 mm entlang der Hauptlänge
- 4.15.3.3 Innere Breite der Schnalle: maximal 11 cm
- 4.15.3.4 Äußere Breite der Schnalle: maximal 13 cm
- 4.15.3.5 Breite der Zungenschlaufe: maximal 5 cm
- 4.15.3.6 Abstand zwischen dem Ende des Gürtels und dem äußeren Ende der Zungenschlaufe: höchstens 25cm
- 4.15.3.7 Korrekte Messpunkte:



#### 4.16 Schuhe oder Stiefel

- 4.16.1 Es sind Schuhe oder Stiefel zu tragen.
  - 4.16.1.1 Als Schuhe gelten nur Sportschuhe; Gewichtheber- und Kraftheberstiefel oder Kreuzhebe-Pantoffeln. Zwingend erforderlich sind Hallensportschuhe, z.B. für Ringen/Basketball. Wanderstiefel fallen nicht in diese Kategorie.
  - 4.16.1.2 Kein Teil der Unterseite darf höher als 5 cm sein.



- 4.16.1.3 Die Unterseite muss flach sein, d.h. keine Vorsprünge, Unebenheiten oder eine Abweichung des Standarddesigns aufweisen.
- 4.16.1.4 Einlagen, die nicht Teil des hergestellten Schuhs sind, sind auf eine Dicke von einem Zentimeter zu beschränken.
- 4.16.1.5 Socken mit Gummiaußensohlenfutter sind in keiner Disziplin - Kniebeuge/Bankdrücken/Kreuzheben - erlaubt.

#### 4.17 Kniebandagen

- 4.17.1 Bandagen, das heißt Zylinder aus Neopren, dürfen vom Heber bei der Durchführung eines jeden Hubes im Wettkampf nur auf den Knien getragen werden; Bandagen dürfen nicht auf an anderen Körperteilen verwendet werden als den Knien.
- 4.17.2 Sie müssen alle Vorgaben der Technischen Regeln der IPF erfüllen; Kniebandagen, die gegen die Technischen Regeln der IPF verstoßen, sind für die Verwendung in Wettbewerben nicht zulässig.
- 4.17.3 Die Kniebandagen müssen den folgenden Vorgaben entsprechen:
  - 4.17.3.1 Die Bandagen müssen vollständig aus einer einzigen Lage Neopren oder überwiegend aus einer einzigen Stoffschicht über dem Neopren bestehen. Es können Nähte des Gewebes und/oder des Stoffes auf das Neopren genäht sein. Die gesamte Konstruktion der Bandagen darf nicht so beschaffen sein, dass sie den Knien des Hebers eine nennenswerte Stütze oder Rückfederung bietet.
  - 4.17.3.2 Die Kniebandagen sollen eine maximale Dicke von 7 mm und eine maximale Länge von 30 cm aufweisen.
  - 4.17.3.3 Die Kniebandagen dürfen keine zusätzlichen Bänder, Klettverschlüsse, Zugbänder, Polsterungen oder ähnliche unterstützende Vorrichtungen in oder an ihnen aufweisen.
  - 4.17.3.4 Wenn sie vom Heber im Wettkampf getragen werden, dürfen die Kniebandagen keinen Kontakt mit dem Anzug oder den Socken des Hebers haben und müssen über dem Kniegelenk zentriert sein.
  - 4.17.3.5 Der Technische Kontrolleur lehnt Kniebandagen ab, die mit Hilfe von Methoden wie der Verwendung von Kunststoffgleitern, der Verwendung von Schmiermitteln usw. oder mit Hilfe einer anderen Person als derjenigen, die der Athlet typischerweise zur Unterstützung bei Handgelenkbandagen oder beim täglichen Ankleiden benötigt (wie z.B. Hilfe, die regelmäßig beim Anziehen persönlicher Gegenstände wie Schuhe, Socken usw. benötigt wird...), am Heber angebracht wurden.
  - 4.17.3.6 Einer Heberin ist es nicht erlaubt, Kniebandagen oder Knieärmel über



einem Ganzkörperanzug bei Equipped oder Classic Wettkämpfen zu verwenden.

#### 4.18 Bandagen

4.18.1 Nicht-unterstützende Bandagen: Bandagen aus medizinischem Krepp oder Verband und Schweißbänder benötigen keine Genehmigung des Technischen Ausschusses.

#### 4.18.2 Handgelenke

4.18.2.1 Handgelenksbandagen dürfen nicht länger als 1 m und nicht breiter als 8 cm sein. Eventuelle Ärmel und Klettverschlussstreifen zur Befestigung sind in der Höchstlänge von einem Meter eingeschlossen. Als Hilfsmittel zur Sicherung kann eine Schlaufe angebracht werden. Die Schlaufe darf während des tatsächlichen Hebevorgangs nicht über dem Daumen oder den Fingern liegen.

4.18.2.2 Es dürfen konventionelle Schweißbänder getragen werden, die nicht breiter als 12 cm sind. Eine Kombination von Handgelenksbandagen und Schweißbändern ist nicht erlaubt.

4.18.2.3 Eine Handgelenksabdeckung darf nicht mehr als 10 cm über und 2 cm unter die Mitte des Handgelenks reichen und darf eine Abdeckbreite von 12 cm nicht überschreiten.

4.18.2.4 Muslimische Heberinnen dürfen beim Heben einen Hijab (Kopftuch) tragen.

#### 4.19 Medizinisches Klebeband (Tape)

4.19.1 Zwei Lagen medizinisches Klebeband können um den Daumen getragen werden. Tape oder ähnliche Vorrichtungen dürfen ohne offizielle Genehmigung der Jury oder des Hauptkampfrichters nirgendwo anders am Körper getragen werden. Ein Tape darf nicht als Hilfsmittel für den Heber beim Halten der Stange verwendet werden.

4.19.2 Nach vorheriger Genehmigung der Jury, des offiziellen Arztes, Rettungssanitäters oder paramedizinischen Personals kann medizinisches Klebeband bei Körperverletzungen auf eine Art und Weise angewendet werden, die dem Heber keinen unerlaubten Vorteil verschafft.

4.19.3 Bei allen Wettbewerben, bei denen keine Jury anwesend und kein medizinisches Personal im Dienst ist, ist der oberste Kampfrichter für den Einsatz von medizinischem Klebeband zuständig.

#### 4.20 Inspektion der persönlichen Ausrüstung



- 4.20.1 Die Inspektionen der persönlichen Ausrüstung jedes einzelnen Teilnehmenden des Wettkampfes können jederzeit (die Zeitfenster können bei der Technischen Sitzung bekannt gegeben werden) während des gesamten Wettkampfes vor dem Start bis zu zwanzig Minuten vor dem Start für die jeweilige Körpergewichtsklasse stattfinden.
  - 4.20.2 Zur Ausübung dieser Aufgabe werden mindestens zwei (2) Kampfrichter ernannt. Alle Gegenstände müssen geprüft und genehmigt werden, bevor sie offiziell abgestempelt oder gekennzeichnet werden.
  - 4.20.3 Wicklungen, die die zulässige Länge überschreiten, sind abzulehnen, können jedoch auf die richtige Länge zugeschnitten und erneut eingereicht werden.
  - 4.20.4 Jeder Gegenstand, der als unsauber oder zerrissen gilt, wird abgelehnt.
  - 4.20.5 Das unterzeichnete Inspektionsblatt wird dem Vorsitzenden der Jury am Ende der Inspektionsperiode ausgehändigt.
  - 4.20.6 Wenn ein Teilnehmender, der einen illegalen Gegenstand trägt oder benutzt, nach den Inspektionen die Plattform betritt (außer solchen Gegenständen, die möglicherweise von den Kampfrichtern übersehen wurden), wird dieser umgehend vom Wettbewerb disqualifiziert.
  - 4.20.7 Alle zuvor unter Persönliche Ausrüstung erwähnten Gegenstände sind zu inspizieren.
  - 4.20.8 Es ist strengstens verboten, während des Hebens auf der Plattform Hüte zu tragen. Gegenstände wie Uhren, Modeschmuck, Mundstücke, Brillen und Damenhygieneartikel müssen nicht inspiziert werden.
  - 4.20.9 Vor jedem Versuch wird der Teilnehmende vom technischen Kontrolleur überprüft. Falls der Teilnehmende jeglichen unerlaubten Gegenstand verwendet, (außer solchen Gegenständen, die möglicherweise von den Kampfrichtern übersehen wurden), wird dieser umgehend vom Wettbewerb disqualifiziert.
- 4.21 Abweichungen
- 4.21.1 Athleten mit körperlichen Behinderungen (z.B. Menschen im Rollstuhl, mit Cerebralparese, Amputierte) können zweiteilige Kleidung tragen, bei der sowohl das Ober- als auch das Unterteil formgerecht sitzen; es können entweder enganliegende Trainingshosen oder enganliegende Shorts getragen werden. Beim Bankdrücken kann ein Aerobic-Anzug in voller Länge getragen werden. Das Heben mit einer Prothese und Orthesenschuhen sind erlaubt.
- 4.22 Allgemeines
- 4.22.1 Die Verwendung von Öl, Fett oder anderen Schmiermitteln am Körper oder



- an der persönlichen Ausrüstung ist streng verboten.
- 4.22.2 Babypuder, Harz, Talkum oder Magnesiumcarbonate sind die einzigen Stoffe, die dem Körper und der Kleidung zugeführt werden dürfen, nicht aber den Wicklungen.
  - 4.22.3 Die Verwendung jeglicher Form von Klebstoff auf der Unterseite der Schuhe ist streng verboten. Dies gilt für jeden eingebauten Klebstoff, z.B. Glaspapier, Schmirgelleinen usw. Auch Harz und Magnesiumcarbonat dürfen nicht verwendet werden. Ein wenig Wasser ist jedoch erlaubt.
  - 4.22.4 Es dürfen keine Fremdstoffe auf die Kraftdreikampfausrüstung aufgetragen werden. Dies gilt für alle Substanzen mit Ausnahme derjenigen, die regelmäßig als steriles Mittel bei der Reinigung der Stange, Bank oder Plattform verwendet werden.
  - 4.22.5 Leichte Schutzbügel zwischen Socke und Schienbein dürfen getragen werden.

## **5 KRAFTHEBER UND LEISTUNGSREGELN**

### 5.1 Kniebeuge

- 5.1.1 Der Heber muss zur Vorderseite der Plattform zeigen. Die Stange muss horizontal über die Schultern gehalten werden, wobei Hände und Finger die Stange greifen. Die Hände können an beliebiger Stelle auf der Stange innerhalb oder in Kontakt mit den Innenmanschetten positioniert werden.
- 5.1.2 Nach dem Herausnehmen der Stange aus der Vorrichtung (der Heber kann beim Herausnehmen der Stange aus den Regalen von den Spottern/Ladern unterstützt werden) muss sich der Heber rückwärts bewegen, um die Ausgangsposition einzunehmen. Wenn der Heber bewegungslos, aufrecht (leichte Abweichungen sind zulässig) und mit fixierten Knien steht, gibt der Hauptkampfrichter das Signal zum Beginn des Hebens. Das Signal besteht aus einer Abwärtsbewegung des Arms und dem hörbaren Befehl „Kniebeuge“. Bevor der Heber das Signal „Kniebeuge“ vernimmt, darf er alle regelgerechten Positionsanpassungen ohne Bestrafungen vornehmen. Aus Sicherheitsgründen wird der Heber aufgefordert, die Stange mit einer Rückwärtsbewegung des Armes zurück in die Vorrichtung zu legen (Signal „Absetzen“), wenn er sich nach einer Zeitspanne von fünf (5) Sekunden nicht in der richtigen Position befindet, um den Hub zu beginnen. Der Hauptkampfrichter teilt dann den Grund mit, warum das Signal nicht gegeben wurde.
- 5.1.3 Auf das Zeichen des Hauptkampfrichters hin muss der Heber die Knie beugen und den Körper absenken, bis die Oberseite der Beine am



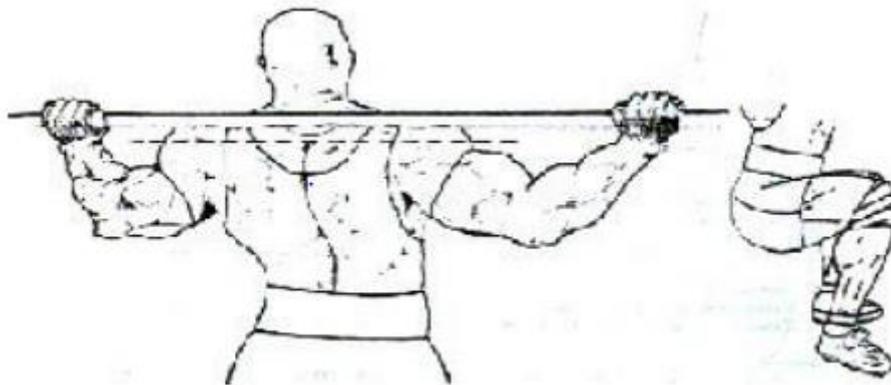
- Hüftgelenk tiefer liegt als die Oberseite der Knie. Nur ein richtiger Versuch ist erlaubt. Der Versuch gilt als begonnen, wenn die Knie des Hebers fixiert sind.
- 5.1.4 Der Heber muss sich, sobald er es wünscht, in eine aufrechte Position mit gestreckten Knien zurückbegeben. Eine doppelte Ab- und Aufwärtsbewegung am unteren Ende des Kniebeugeversuchs oder eine Abwärtsbewegung ist nicht erlaubt. Wenn der Heber bewegungslos ist (in scheinbarer Endposition), gibt der Oberschiedsrichter das Signal zum Absetzen.
  - 5.1.5 Das Signal zum Absetzen der Stange besteht aus einer Rückwärtsbewegung des Arms und dem akustischen Befehl „Absetzen“. Der Heber muss dann die Stange wieder in das Gestell zurückführen. Eine Fußbewegung nach dem Ablagesignal bedeutet keinen Fehlversuch. Aus Sicherheitsgründen kann der Heber die Hilfe des Spotters/Laders anfordern, um die Stange in das Gestell zurückzubringen und in das Gestell zu legen. Der Heber muss während dieses Vorgangs bei der Stange bleiben.
  - 5.1.6 Nicht mehr als fünf (5) und nicht weniger als zwei (2) Spotter/Lader dürfen sich zu jeglicher Zeit auf der Plattform befinden. Die Schiedsrichter können die Anzahl der Spotter/Lader, die zu jeder Zeit auf der Plattform benötigt werden, auf zwei (2), drei (3), vier (4) oder fünf (5) festlegen.
- 5.2 Gründe zur Disqualifizierung bei der Kniebeuge
- 5.2.1 Nichtbeachtung der Signale des Hauptkampfrichters zu Beginn oder am Ende eines Aufzugs.
  - 5.2.2 Doppelte Ab- und Aufwärtsbewegung des Hebers am Boden oder jegliche Abwärtsbewegung während des Hebens.
  - 5.2.3 Versäumnis, zu Beginn oder am Ende des Hebevorgangs eine aufrechte Position mit fixierten Knien einzunehmen.
  - 5.2.4 Rückwärts oder vorwärts treten oder die Füße seitlich bewegen. Das Schaukeln der Füße zwischen Ballen und Ferse ist erlaubt.
  - 5.2.5 Versäumnis, die Knie zu beugen und den Körper abzusenken, bis die Oberseite der Beine am Hüftgelenk tiefer liegt als die Oberseite der Knie, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.
  - 5.2.6 Kontakt mit der Stange oder dem Heber durch die Spotter/Lader zwischen den Signalen des Hauptkampfrichters, um das Heben zu erleichtern.
  - 5.2.7 Kontakt der Ellenbogen oder Oberarme mit den Beinen. Leichter Kontakt ist erlaubt, wenn es keine Unterstützung gibt, die dem Heber helfen könnte.
  - 5.2.8 Jegliches Fallenlassen oder Abkippen der Stange nach Beendigung des Hebens.



5.2.9 Nichteinhaltung der Punkte, die unter den Ausführungsregeln für die Kniebeuge aufgeführt sind.

5.3 Ein Athlet mit Down-Syndrom, bei dem eine atlanto-axiale Instabilität diagnostiziert wurde, darf beim Kraftdreikampf nicht am Kniebeugen teilnehmen. Weitere Informationen und das Verfahren zur Aufhebung dieser Einschränkung finden Sie in den General Rules Artikel 2, Abschnitt 2.02G.

5.4 Die folgenden Abbildungen zeigen die typische, doch nicht zwingend erforderliche Stabposition und die erforderliche Tiefe in der Kniebeuge:



5.5 Bankdrücken

5.5.1 Der Teilnehmende muss sich, mit dem Kopf nach oben oder in einem Winkel von bis zu 45 Grad vorwärts gerichtet, auf die Plattform stellen.

5.5.2 Der Heber muss auf dem Rücken liegen, wobei Kopf, Schultern und Gesäß Kontakt mit der Bankoberfläche haben müssen. Die Schuhsohle muss flach auf dem Boden sein (so flach, wie es die Form des Schuhs erlaubt). Seine Hände und Finger müssen die Stange, die sich in dem Gestell befindet, mit einem Daumen um den Griff umfassen. Diese Position muss während des gesamten Hubs beibehalten werden. Fußbewegungen sind zulässig, sie müssen aber flach auf der Plattform verbleiben. Die Haare dürfen den Hinterkopf beim Hinlegen auf der Bank nicht verdecken. Die Jury oder die Schiedsrichter können verlangen, dass der Teilnehmer seine Haare entsprechend fixiert.

5.5.3 Um einen festen Sitz der Füße zu erreichen, kann der Heber flache Platten oder Blöcke mit einer Gesamthöhe von höchstens 30 cm und einer Mindestabmessung von 60 cm x 40 cm verwenden, um die Oberfläche der Plattform anzuheben. Blöcke im Bereich von 5cm, 10cm, 20cm und 30cm



- sollten bei allen internationalen Wettbewerben zur Fußplatzierung zur Verfügung gestellt werden.
- 5.5.4 Nicht mehr als fünf (5) und nicht weniger als zwei (2) Spotter/Lader dürfen sich zu jeglicher Zeit auf der Plattform befinden. Nachdem er sich richtig positioniert hat, kann der Heber die Hilfe der Spotter/Lader in Anspruch nehmen, um die Stange aus den Gestellen zu entfernen. Das Heben der Stange mit Hilfe der Spotter/Lader muss auf Armlänge erfolgen.
- 5.5.5 Der Abstand der Hände darf 81cm, gemessen zwischen den Zeigefingern, nicht überschreiten (beide Zeigefinger müssen innerhalb der 81cm-Markierungen liegen, und die gesamten Zeigefinger müssen die 81cm-Markierungen berühren, wenn der maximale Griff verwendet wird). Die Verwendung des Umkehrgriffes ist verboten.
- 5.5.6 Nach dem Entfernen der Stange aus den Halterungen, mit oder ohne Hilfe der Spotter/Lader, wartet der Heber mit geraden Armen, Ellbogen gestreckt, auf das Zeichen des Hauptkampfrichters. Das Signal muss gegeben werden, sobald der Heber bewegungslos und die Stange richtig positioniert ist. Aus Sicherheitsgründen wird der Heber aufgefordert, die Hantel mit einer Rückwärtsbewegung des Armes zurück in die Vorrichtung zu legen, wenn er sich nach einem Zeitraum von fünf (5) Sekunden nicht in der richtigen Position befindet, um den Hebevorgang zu beginnen. Der Oberschiedsrichter teilt den Grund mit, warum das Signal nicht gegeben wurde.
- 5.5.7 Das Signal zum Beginn des Versuchs besteht aus einer Abwärtsbewegung des Arms zusammen mit dem akustischen Befehl „Start“.
- 5.5.8 Nach dem Ertönen des Signals muss der Heber die Stange in den Brust- oder Bauchbereich absenken (die Stange darf den Gurt nicht berühren), sie bewegungslos halten, woraufhin der Hauptkampfrichter den verbalen Befehl „Drücken“ gibt. Der Heber muss dann die Stange wieder auf die Länge der geraden Arme zurückführen, wobei die Ellbogen gestreckt sein müssen. Wenn die Stange in dieser Position bewegungslos gehalten wird, ertönt das akustische Kommando „Absetzen“ zusammen mit einer Rückwärtsbewegung des Armes. Wenn die Hantel bis zum Gürtel abgesenkt ist oder den Brust- oder Bauchbereich nicht berührt, lautet das Kommando des Hauptkampfrichters „Absetzen“.
- 5.5.9 Hebern mit körperlichen Behinderungen ist die Möglichkeit zu geben, entweder die Standardbank oder die Sonderbank für behinderte Heber zu benutzen. Die Hände müssen die Stange mit den Daumen um den Griff fassen und so den Stab sicher in den Händen halten. Die Benutzung des Umkehrgriffs ist verboten. Heber mit körperlichen Behinderungen können



auf der Bank von den Knöcheln bis zur Hüfte mit einem Gurt angeschnallt werden, der nicht breiter als 10 cm sein darf.

#### 5.5.10 Regeln für Behinderte, die an IPF-Einzelheber-Bankdrück-Meisterschaften teilnehmen.

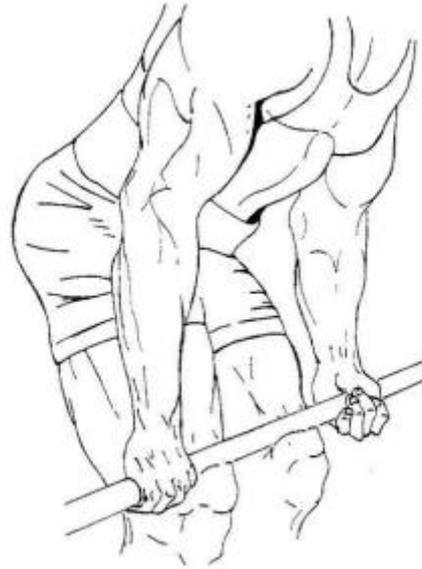
5.5.10.1 Wettbewerbe im Bankdrücken werden ohne spezielle Konkurrenzen für behinderte Teilnehmende (z.B. Blinde, Seh- oder Mobilitätsbehinderte) organisiert. Sie können eine Hilfeleistung zum Aufstieg auf die Bank und Abstieg von der Bank erhalten. Ein Auf- und Abstieg mit Hilfeleistung bedeutet „mit Hilfe der Trainer und/oder unter Verwendung von Krücken, Stöcken oder eines Rollstuhls“. Die Wettkampffregeln gelten in gleicher Weise für die körperlich Uneingeschränkten. Bei Hebern, die eine amputierte untere Extremität haben, ist eine Prothese mit der natürlichen Extremität gleichzusetzen. Der Heber wird ohne die Vorrichtung eingewogen, wobei das Kompensationsgewicht gemäß dem festgelegten Fraktionsschema hinzugefügt wird (siehe Punkt 5 der Wiegekontrolle). Bei Hebern mit Funktionsstörungen der unteren Gliedmaßen, die Beinstützen oder ähnliche Vorrichtungen zum Gehen benötigen, ist die Vorrichtung als Teil der natürlichen Gliedmaße zu betrachten, und der Heber ist mit der Vorrichtung zu wiegen.

#### 5.6 Gründe zur Disqualifizierung beim Bankdrücken

- 5.6.1 Nichtbeachtung der Signale des Hauptkampfrichters zu Beginn, während oder nach Beendigung des Hubs.
- 5.6.2 Jede Veränderung der gewählten Hebe-Position während des ordnungsgemäßen Hebens, d.h. jede Hebebewegung des Kopfes, der Schultern oder des Gesäßes von der Bank oder seitliche Bewegung der Hände auf der Stange.
- 5.6.3 Heben oder absenken der Stange in den Brust- oder Bauchbereich, nachdem sie bewegungslos ist, um das Heben zu erleichtern.
- 5.6.4 Jede Abwärtsbewegung der gesamten Stange im Zuge des Herausdrückens.
- 5.6.5 Die Stange ist nicht bis in den Brust- oder Bauchbereich abgesenkt, d.h. sie erreicht nicht den Brust- oder Bauchbereich, oder die Stange berührt den Gürtel.
- 5.6.6 Versäumnis, die Stange am Ende des Hubs auf die Länge der geraden Arme zu drücken und Ellbogen zu fixieren.
- 5.6.7 Kontakt mit der Stange oder dem Heber durch die Spotter/Lader zwischen den Signalen des Hauptkampfrichters, um das Heben zu erleichtern.
- 5.6.8 Jeder Kontakt der Füße des Hebers mit der Bank oder ihren Stützen.



- 5.6.9 Gewollter Kontakt zwischen der Stange und der Haltestange.
  - 5.6.10 Nichteinhaltung der Punkte, die unter den Ausführungsregeln für das Bankdrücken aufgeführt sind.
- 5.7 Kreuzheben
- 5.7.1 Der Heber muss zur Vorderseite der Plattform gerichtet sein, wobei die Stange horizontal vor die Füße des Hebers gelegt, mit einem optionalen Handgriff in beiden Händen gegriffen und angehoben wird, bis der Heber aufrecht steht.
  - 5.7.2 Nach Abschluss der Hebung sind die Knie in einer geraden Position und die Schultern hinten zu fixieren.
  - 5.7.3 Das Signal des Hauptkampfrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung des Arms und dem hörbaren Befehl „Runter“. Das Signal wird erst gegeben, wenn die Stange regungslos gehalten wird und sich der Heber in der scheinbaren Endposition befindet.
- 5.8 Gründe zur Disqualifizierung beim Kreuzheben
- 5.8.1 Jegliche Abwärtsbewegung der Stange, bevor die Endposition erreicht wurde.
  - 5.8.2 Versäumnis, mit geraden Schultern zu stehen.
  - 5.8.3 Versäumnis, die Knie nach Abschluss der Hebung gerade zu halten.
  - 5.8.4 Abstützen der Stange an den Oberschenkeln während des Hebens. Wenn die Stange am Oberschenkel hochkant steht, aber nicht unterstützt wird, ist dies kein Grund zur Disqualifikation. Bei einer zweifelhaften Einschätzung der Kampfrichter sollte immer für den Teilnehmenden entschieden werden.
  - 5.8.5 Rückwärts oder vorwärts treten oder die Füße seitlich bewegen. Das Schaukeln der Füße zwischen Ballen und Ferse ist erlaubt. Eine Fußbewegung nach dem Befehl „Runter“ ist keine Ursache für einen Ausschluss.
  - 5.8.6 Senken der Stange, bevor das Signal des Hauptkampfrichters gegeben wird.
  - 5.8.7 Zulassen, dass die Stange auf die Plattform zurückkehrt, ohne die Kontrolle mit beiden Händen zu behalten, d.h. die Stange aus den Handflächen zu lösen.
  - 5.8.8 Nichteinhaltung der Punkte, die unter den Ausführungsregeln für das Kreuzheben aufgeführt sind.
  - 5.8.9 Die folgende Abbildung zeigt eine Beschreibung der Abstützung der Stange auf den Oberschenkeln:



## 5.9 Kombinationskonkurrenzen

- 5.9.1 Ein Athlet muss in der Kombination Bankdrücken und Kreuzheben oder in der Kombination Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben antreten, um sich für das Endergebnis im Kombinationswettbewerb zu qualifizieren.
- 5.9.2 Die Endpunktzahl eines Athleten wird berechnet, indem das maximale Gewicht, das er beim Bankdrücken und Kreuzheben oder beim Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben erfolgreich gehoben hat, addiert wird. Bei drei erfolglosen Versuchen in einer der Hebungen wird der Heber automatisch aus einem Kombinationswettbewerb ausgeschlossen.

## 6 REIHENFOLGE DES WETTBEWERBS

### 6.1 Das Rundensystem

- 6.1.1 Bei der Abwaage muss der Teilnehmende oder sein Trainer ein Startgewicht für jeden der drei Abschnitte angeben. Diese müssen in die entsprechende Startkarte für den ersten Versuch eingetragen werden, die der Teilnehmende oder sein Trainer unterzeichnet und die durch den für die Abwaage verantwortlichen Kampfrichter aufbewahrt werden. Die Startkarte ist dann für den ersten Versuch gültig. Der Teilnehmende erhält nun elf (11) freie Versuchskarten für seine Versuche während des Wettbewerbs: drei (3) für die Kniebeuge, drei (3) für das Bankdrücken und fünf (5) für das Kreuzheben. Jeder der drei Abschnitte ist durch eine eigene Farbgebung der Karte erkennbar. Nach dem ersten Versuch müssen Teilnehmender oder Trainer das Gewicht für den nächsten Versuch festlegen. Diese Festlegung



muss an der entsprechenden Stelle in die Versuchskarte eingetragen werden und der Wettbewerbsleitung vorgelegt werden, bevor der einmütige Überlegungszeitraum abgelaufen ist. Für den zweiten und dritten Versuch und alle weiteren Versuche in den anderen beiden Abschnitten wird genauso verfahren. Die Verantwortung zur Beantragung eines Versuches liegt allein bei dem Teilnehmenden oder seinem Trainer. Im Rundensystem ist die Anwesenheit von zahlreichen Betreuern obsolet geworden, da die Startkarte direkt dem zuständigen Kampfrichter ausgehändigt wird. Beispiele für Start- und Versuchskarten finden sich im Folgenden. Die Felder für die ersten Versuche auf den Startkarten werden ausschließlich verwendet, falls das Startgewicht abweicht. Das vierte und fünfte Feld für das Kreuzheben wird ebenso nur dann verwendet, falls beim dritten Versuch eine der zwei zulässigen Gewichtsänderungen beantragt wird. Falls ausschließlich ein Wettbewerb im Bankdrücken stattfindet, wird eine Startkarte nach dem Format des Kreuzhebens verwendet.

<b>Startkarte</b>					
Name, Nachname:			Geburtsdatum:		
Nationalität:	Körper- gewicht:		Gewichts- klasse:		
IPF-Formel:			Startnummer:		
Unterschrift: Heber/Trainer					
Disziplin	1. Versuch	2. Versuch	3. Versuch	Bester	
Kniebeuge					
Bankdrücken					
Zwischen- summe					Zwischen- summe
Kreuzheben					
Gruppierung: 1, 2, 3, 4, 5		Platzierung	Wilks-Punkte:		Gesamt



## 6.2 Versuchskarten

<p><b>KNIEBEUGE</b></p> <p>NAME: .....</p> <table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table> <p>← ← ←</p> <p>Unterschrift: .....</p>				<p>Hier das gewählte Gewicht.</p>		
<p><b>BANKDRÜCKEN</b></p> <p>NAME: .....</p> <table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table> <p>1.      2.      3.</p> <p>Unterschrift: .....</p>				<p>Unterschrift des Athleten oder des Trainers</p>		
<p><b>KREUZHEBEN</b></p> <p>NAME: .....</p> <table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table> <p>1.      2.      3.</p> <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr></table> <p>← ←</p> <p>Unterschrift: .....</p>						<p>Für die Änderung des 3. Versuchs.</p>



- 6.3 Wenn zehn (10) oder mehr Teilnehmende an einer Veranstaltung teilnehmen, können Gruppen gebildet werden, die aus annähernd der gleichen Anzahl von Teilnehmenden bestehen. Es müssen jedoch Gruppen gebildet werden, wenn fünfzehn (15) oder mehr Teilnehmende im selben Wettbewerb antreten. Eine Wettkampfgruppe kann nach Ermessen des Organizers zum Zweck der Präsentation aus einer einzigen Körpergewichtsklasse oder einer beliebigen Kombination von Körpergewichtsklassen bestehen. Bei Einzelheber-Bankdrücken-Meisterschaften können Gruppen von bis zu zwanzig (20) Teilnehmenden gebildet werden. Die Gruppeneinteilung wird bestimmt, indem die besten Gesamtergebnisse des Hebers, die auf nationaler oder internationaler Ebene in den vorangegangenen zwölf Monaten erzielt wurden, geprüft werden. Die Teilnehmer mit den niedrigsten Gesamtergebnissen werden die erste Gruppe bilden, die mit progressiv höheren Gesamtergebnissen startet bilden nach Bedarf weitere Gruppen. Hat ein Teilnehmender in den vorangegangenen zwölf Monaten keine Gesamtzahl angegeben, so wird er automatisch in die erste zu hebende Gruppe aufgenommen.
- 6.4 Jeder Teilnehmende muss seinen ersten Versuch in der ersten Runde, seinen zweiten Versuch in der zweiten Runde und seinen dritten Versuch in der dritten Runde absolvieren.
- 6.5 Falls eine Gruppe aus weniger als sechs (6) Teilnehmenden besteht, wird eine Pause zur Kompensierung der niedrigen Teilnehmendenzahl wie folgt gewährt: für fünf (5) Teilnehmende zusätzlich eine (1) Minute; für vier (4) Teilnehmende zusätzlich zwei (2) Minuten; für drei (3) Teilnehmende zusätzlich drei Minuten. Eine mehr als dreiminütige (3) Zeitkompensierung kann nicht gewährt werden. Falls ein Teilnehmender zwei direkt aufeinanderfolgende Male seine Versuche absolviert, wird ebenso eine höchstens dreiminütige (3) Pause gewährt. Wenn die Kompensierungszeit in Gruppenkonkurrenzen angewandt wird, werden die Gewichte zum Ende des Kompensierungszeitraum entladen und dann eine (1) Minute vor dem nächsten Versuch.
- 6.6 Die Stange muss während jeder Runde nach dem Prinzip einer steigenden Hantelstange schrittweise beladen werden. Zu keinem Zeitpunkt wird das Gewicht auf der Stange innerhalb einer Runde gesenkt, außer bei Fehlern wie unter Punkt (i) beschrieben, und auch dann erst am Ende einer Runde.
- 6.7 Die Startreihenfolge innerhalb einer Runde wird nach der Wahl der Gewichte durch die Teilnehmenden bestimmt. Falls zwei (2) Teilnehmende dasselbe Gewicht wählen, wird derjenige mit der niedrigeren Startnummer (wie vor dem Einwiegen



ausgelost) zuerst antreten. Genauso wird bei der dritten Runde des Kreuzhebens verfahren, in der das Gewicht zwei Mal geändert werden darf, falls die Stange noch nicht gemäß des eingangs festgelegten Gewichts beladen und der Teilnehmende durch den Moderator aufgerufen wurde.

*Beispiel: Der Teilnehmende A mit Startnummer 5 tritt mit 250,0 kg an.*

*Der Teilnehmende B mit Startnummer 2 tritt mit 252,5kg an.*

*Der Versuch von A schlägt fehl. Kann B nun sein Gewicht auf 250,0 kg absenken?*

*Nein, denn die Startreihenfolge wird weiterhin durch die Startnummer bestimmt.*

- 6.8 Falls ein Versuch fehlschlägt, kann ein Teilnehmender nicht sofort noch einmal antreten und muss bis zur nächsten Runde warten, bis ein erneuter Versuch mit demselben Gewicht möglich ist.
- 6.9 Falls ein Versuch aufgrund einer fehlerhaft beladenen Stange, eines Fehlers durch den Spotter oder aufgrund von Materialversagen fehlschlägt, wird dem Teilnehmenden ein zusätzlicher Versuch unter korrigierten Bedingungen gewährt. Falls eine falsch beladene Stange die Ursache war und der Versuch selbst noch nicht begonnen hatte, kann der Teilnehmende den Versuch entweder umgehend neu starten oder ihn am Ende der Runde wiederholen. In allen anderen Fällen wiederholt der Teilnehmende seinen Versuch am Ende der jeweiligen Runde. Falls der nicht selbstverschuldete Fehlversuch der letzte der jeweiligen Runde sein sollte, wird eine dreiminütige (3) Pause vor der Wiederholung gewährt; falls es der vorletzte gewesen sein sollte, eine zweiminütige (2) Pause; falls es der drittletzte gewesen sein sollte, eine einminütige (1) Pause. Falls der Teilnehmende, wie hier beschrieben, zweimal direkt nacheinander antritt, wird die Stange beladen, sobald der erneute Versuch beantragt wird. Der Kompensationszeitraum wird zur einminütigen (1) Vorbereitungszeit auf den Versuch addiert. Die Uhr wird dann gestartet und der Teilnehmende kann sich auf seinen Versuch vorbereiten. Für zwei direkt aufeinander folgende Versuche wird die Uhr also auf vier (4) Minuten eingestellt, wobei der Teilnehmende beginnen kann, sobald er mag. Falls ein Versuch zwischen zweien desselben Teilnehmenden liegen, wird die Uhr auf drei (3) Minuten gestellt; falls zwei Versuche dazwischen liegen auf zwei (2) Minuten. Für alle anderen Teilnehmenden wird der gewöhnliche einminütige (1) Zeitraum gewährt.
- 6.10 Einem Teilnehmenden steht eine Gewichtsänderung beim ersten Versuch einer jeden Kategorie zu. Das neu gewählte Gewicht kann höher oder niedriger als der



ursprünglich festgelegte Wert sein. Die Startreihenfolge wird den Änderungen entsprechend angepasst. Falls der Teilnehmende in der ersten Gruppe ist, kann die Änderung bis zu drei (3) Minuten vor dem ersten Versuch der ersten Runde beantragt werden. Die folgenden Gruppen erhalten ein ähnliches Recht: in den drei (3) Minuten zwischen dem Ende der vorherigen und dem Beginn der eigenen Gruppe kann eine Gewichtsänderung beantragt werden. Diese Regelung sollte vom Moderator im Vorhinein angekündigt werden. Falls dies nicht geschieht, sollte die Möglichkeit einer Gewichtsänderung gesondert bekanntgegeben werden. Diese kann dann in der auf die Ansage folgende Minute (1) beantragt werden.

- 6.11 Ein Teilnehmender muss seinen zweiten und dritten Versuch jeweils eine (1) Minute nach Beendigung des vorhergehenden Versuchs beantragen, falls er eine Gewichtsänderung wünscht. Diese Minute beginnt, sobald die Kampfrichter das Lichtsystem aktivieren. Falls kein weiterer Versuch beantragt wird, kann der Teilnehmende trotzdem einen weiteren Versuch mit einem 2,5 kg schwereren Gewicht absolvieren. Falls der vorausgehende Versuch fehlgeschlagen sein sollte und eine Gewichtsänderung nicht beantragt worden sein, wird erneut das Gewicht des fehlgeschlagenen Versuchs beladen.
- 6.12 Gewichte, die für die jeweils zweiten Versuche angegeben wurden, können nicht verändert werden. Genauso können sie in den dritten Versuchen in der Kniebeuge und im Bankdrücken nicht verändert werden. Ein bereits beantragter Versuch kann nicht zurückgezogen werden. Die Beladung erfolgt entsprechend der Angabe in der Beantragung des Versuchs und die Uhr wird gestartet.
- 6.13 In der dritten Runde des Kreuzhebens sind zwei (2) Änderungen erlaubt. Die Gewichtsänderungen dürfen das in der zweiten Runde verwendete Gewicht unter- und überschreiten. Dies ist jedoch nur möglich, falls der Teilnehmende noch nicht mit dem ursprünglich vorgesehenen Gewicht aufgerufen wurde.
- 6.14 In den Wettbewerben, in denen ausschließlich im Bankdrücken angetreten wird, gelten grundsätzlich die gleichen Regeln wie im Kraftdreikampf. In der dritten Runde sind jedoch zwei (2) Gewichtsänderungen erlaubt und die unter (m) gekennzeichneten Regeln des Kreuzhebens sind ebenso gültig.
- 6.15 Falls eine Konkurrenz in einer einzelnen Gruppe, also mit höchstens 14 Teilnehmenden stattfindet, wird eine zwanzigminütige Pause zwischen den Versuchen gewährt. Hierdurch sollen eine angemessene Aufwärmzeit und die ordnungsgemäße Aufbereitung der Plattform sichergestellt werden.



- 6.16 Falls zwei (2) oder mehr Gruppen antreten, jedoch nur eine Plattform verwendet werden kann, werden die Versuche erst in der jeweiligen Gruppe abgeschlossen. Nicht für die Aufbereitung der Plattform notwendige Pausen werden nicht gewährt. Falls beispielsweise zwei Gruppen antreten, wird zunächst die erste Gruppe alle drei (3) Versuche abschließen. Unmittelbar darauf folgen die drei (3) Versuche der zweiten Gruppe. Daraufhin wird das Bankdrücken vorbereitet und die erste Gruppe absolviert die drei (3) Versuche. Unmittelbar darauf folgen die drei (3) Versuche der zweiten Gruppe. Daraufhin wird das Kreuzheben vorbereitet und die erste Gruppe absolviert die jeweils letzten drei (3) Versuche. Unmittelbar darauf folgen die jeweils letzten drei (3) Versuche der zweiten Gruppe. Hierdurch sollen unnötige Wartezeiten zum Umbau der Plattform zwischen den Disziplinen vermieden werden.
- 6.17 Nach dem Ende der Kniebeuge oder des Bankdrückens wird eine jeweils zehnminütige (10) Pause gewährt, falls mehrere Gruppen antreten.

## **7 OFFIZIELLE**

Der technische Ausschuss ernennt, mit Unterstützung der Organisation, die folgenden Offiziellen:

- 7.1 Einen Moderator, das heißt ein nationaler oder internationaler Kampfrichter, der der englischen Sprache und der Landessprache mächtig ist.
- 7.2 Einen technischen Sekretär, das heißt ein internationaler Kampfrichter, welcher bestenfalls der englischen Sprache und der Landessprache mächtig ist.
- 7.3 Einen Zeitbeauftragten (ein qualifizierter Kampfrichter)
- 7.4 Betreuer und Disponenten.
- 7.5 Verantwortliche für die Anzeigetafel („Scorer“).
- 7.6 Spotter und Lader. Kleidung: Sportshirt oder gewöhnliches T-Shirt in einheitlicher Farbe. Sporthose in einheitlicher Farbe. Sportschuhe. Kurze Sporthosen können, vorbehaltlich der Zustimmung der Jury, bei hohen Temperaturen getragen werden.
- 7.7 Einen technischen Kontrolleur (ein qualifizierter internationaler Kampfrichter).
- 7.8 Zusätzliche Offizielle können eingesetzt werden (etwa Ärzte, Sanitäter...)



## 7.9 Die Aufgaben der Offiziellen

7.9.1 Der Moderator ist für eine effiziente Durchführung des Wettbewerbs verantwortlich. Er leitet die Veranstaltung und bestimmt die Reihenfolge der Teilnehmenden gemäß dem gewählten Gewicht und, erforderlichenfalls, der gelosten Startnummer. Er kündigt den Namen sowie das gewählte Gewicht des nächsten Teilnehmenden an. Wenn die Beladung erfolgt und die Plattform vorbereitet ist, kündigt der Moderator dies ebenso an. Nach dieser letzten Ansage wird die Uhr gestartet.

*Klärende Information: nach der letzten Ansage des Moderators (etwa „Plattform ist frei“) ist der Teilnehmende an diesen Versuch gebunden. Versuche, die der Moderator angekündigt hat, müssen auf einer deutlich sichtbaren Anzeigetafel dargestellt werden, in der die Teilnehmenden nach Startnummer angeordnet sind.*

7.9.2 Der technische Sekretär trägt Verantwortung für die Durchführung der technischen Besprechung vor dem Wettbewerb. Falls kein technischer Ausschuss existiert oder kein Mitglied des Ausschusses verfügbar ist, benennt der technische Sekretär die Kampfrichter und die Jury nach Verfügbarkeit. Er stellt die Liste „aktive Kampfrichter und Jurymitglieder“ auf und informiert die Kampfrichter, welche Tätigkeiten er für sie vorsieht. Nach der technischen Besprechung, in welcher die Verfügbarkeit von Offiziellen endgültig geklärt werden muss, gibt der technische Sekretär eine Ergebnisliste, eine allgemeine Überprüfung des Materials gemäß festgelegter Stichpunkte, eine Auflistung der Gestellhöhen und eine Auflistung der Ergebnisse des Einwiegens in jeder Gewichtsklasse in Auftrag. Die Startnummern zur Feststellung der Reihenfolge des Abwiegens und der Reihenfolge der Versuche mit gleichen Gewichten können nun gelöst werden. Darüber hinaus stellt er dem Moderator Startkarten aller Athleten zur Verfügung. All diese Dokumente sowie eine angemessene Anzahl Versuchskarten werden in Umschläge für die entsprechende Gewichtsklasse gelegt und dem obersten Kampfrichter ausgehändigt. Der technische Sekretär ist beim Einwiegen immer anwesend und leitet gegebenenfalls die anwesenden Offiziellen an, falls Unklarheiten bestehen. Es sollte sich bei ihm um einen internationalen Kampfrichter, bestenfalls aus dem gastgebenden Land, handeln, und er sollte in der Lage sein, vor Ort mögliche sprachbedingte Unklarheiten zu klären. Es liegt in der Verantwortung des Veranstaltungsleitenden, alle erforderlichen Formulare und Dokumente bereitzustellen, damit der technische Sekretär seine Arbeit verrichten kann. Eine detailliertere Zusammenstellung der Anforderungen des technischen Sekretärs und des technischen Ausschusses kann kostenfrei von den



- Veranstaltungsleitenden beantragt werden.
- 7.9.3 Der Zeitbeauftragte ist verantwortlich für die ordnungsgemäße Zeitnahme zwischen der Ankündigung des Moderators, dass die Plattform vorbereitet ist, und dem Beginn des Versuchs. Darüber hinaus misst er andere relevante Zeiträume, etwa die 30 Sekunden, die ein Teilnehmender hat, um die Plattform nach seinem Versuch zu verlassen. Sobald die Uhr für einen Teilnehmenden gestartet wurde, kann sie nur durch den Ablauf des Zeitraums, durch den Beginn des Versuchs oder durch eine Entscheidung des obersten Kampfrichters angehalten werden. Aus diesem Grund ist es extrem wichtig, dass Athlet und Trainer die Höhe des Gestells vor Beginn der Versuche überprüfen, denn sobald der Moderator den Teilnehmenden aufruft, beginnt seine Zeit.
- 7.9.4 Alle weiteren Anpassungen des Gestells müssen innerhalb des einminütigen (1) Vorbereitungszeitraums vorgenommen werden, es sei denn, der Teilnehmende stellt fest, dass die von ihm eingereichte Höhe des Gestells nicht von den Spottern oder Ladern eingestellt wurde. Es ist dementsprechend wichtig, dass die gewünschte Gestellhöhe des Teilnehmenden in der Auflistung des technischen Inspektors mit der Unterschrift oder den Initialen des Athleten oder Trainers versehen werden, da es sich hierbei um ein offizielles Dokument handelt, welches eventuelle Streitigkeiten schlichten soll. Der Teilnehmende hat eine (1) Minute, um seinen Versuch zu beginnen, nachdem er vom Moderator aufgerufen wurde. Falls er in diesem Zeitraum nicht beginnt, kündigt der Teilnehmer den Ablauf des Zeitraums an und der oberste Kampfrichter gibt das verbale Signal „Absetzen“, während er seinen Arm rückwärts bewegt. Der Versuch wird als „kein Heben“ gewertet und gestrichen. Wenn der Athlet seinen Versuch innerhalb des vorgegebenen Zeitraums beginnt, wird die Uhr angehalten. Der exakte Moment, in dem ein Versuch beginnt, hängt von der Art der Ausführung ab. In der Kniebeuge und im Bankdrücken sollte der Beginn mit dem Startsignal des obersten Kampfrichters übereinstimmen (vgl. „Kampfrichter“, Abs. 3). Im Kreuzheben beginnt der Versuch, wenn der Teilnehmende einen nennenswerten Versuch unternimmt, die Stange anzuheben.
- 7.9.5 Betreuer und Disponenten sind verantwortlich für das Einsammeln der Versuchszettel der Teilnehmenden mit dem eingetragenen Gewichtswunsch und die umgehende Weitergabe des gewählten Gewichts an den Moderator.
- 7.9.6 Die „Scorer“ sind verantwortlich für eine ordnungsgemäße Dokumentierung des Wettbewerbs. Nach Beendigung desselben müssen sie sicherstellen, dass die offizielle Liste der Ergebnisse, die möglichen Zertifikate zur



Aufstellung von Rekorden und jegliche anderen Dokumente, die einer Unterschrift bedürfen, von drei (3) Kampfrichtern unterschrieben wird. Der Moderator sollte die Kampfrichter mittels einer Ansage vor Beendigung der Veranstaltung an diese Aufgabe erinnern, sodass sie nicht vergessen wird und die Offiziellen abfahren.

- 7.9.7 Spotter und Lader sind verantwortlich für die ordnungsgemäße Be- und Entladung der Stange sowie die Anpassung der Gestelle und der Bänke gemäß den Vorgaben der Aufzeichnungen des technischen Direktors. Darüber hinaus säubern sie die Stange und die Plattform nach Aufforderung des obersten Kampfrichters und sind grundsätzlich dafür verantwortlich, dass die Plattform immer sauber und ordentlich ist. Es sollen sich zu keinem Zeitpunkt weniger als zwei (2) oder mehr als fünf (5) Spotter und Lader auf der Plattform befinden. Wenn sich der Athlet auf seinen Versuch vorbereitet, dürfen die Spotter und Lader ihm dabei helfen, die Stange aus dem Gestell zu entfernen. Ebenso dürfen sie dabei helfen, die Stange nach dem Versuch wieder ans Gestell anzubringen. Während des tatsächlichen Versuchs, also zwischen dem Start- und dem Endsignal der Kampfrichter, sollen die Spotter und Lader die Stange jedoch nicht berühren, es sei denn, es handelt sich um eine Ausnahmesituation. Diese besteht, wenn der Versuch dem Scheitern nahe ist und somit den Teilnehmenden gefährdet. Auf Aufforderung des obersten Kampfrichters oder des Teilnehmenden selbst können die Spotter und Lader die Stange dann an sich nehmen und wieder ans Gestell anbringen. Falls ein erfolgsversprechender Versuch jedoch durch ein ungerechtfertigtes Eingreifen der Spotter und Lader abgebrochen wird, können die Kampfrichter und die Jury einen erneuten Versuch am Ende der jeweiligen Runde gewähren.
- 7.9.8 Der technische Kontrolleur stellt sicher, dass der vom Moderator angesagte Teilnehmende tatsächlich jener ist, der sich auf der Plattform befindet, und dieser regelkonform gekleidet ist. Darüber hinaus nimmt er an der Inspektion der Geräte teil.

## **8 VERSCHIEDENE REGELN (FEHLER BEIM BELADEN, FEHLVERHALTEN, EINSPRÜCHE)**

- 8.1 Während jeglichen Wettbewerbs auf einer Plattform oder Bühne dürfen sich ausschließlich der Teilnehmende, sein Trainer, die Jurymitglieder, die diensthabenden Kampfrichter, die Spotter und Lader und der technische Kontrolleur auf der Bühne bzw. um sie herum befinden. Während der tatsächlichen



Durchführung des Versuchs dürfen sich ausschließlich der Teilnehmende, die Spotter und Lader sowie die Kampfrichter auf der Plattform befinden. Der jeweilige Trainer muss in der von der Jury oder vom technischen Ausschuss ausgewiesenen Coaching-Bereich verbleiben. Dabei muss es sich um einen Ort handeln, der dem Trainer eine gute Sicht auf den Teilnehmenden erlaubt und ihm ebenso ermöglicht, dem Teilnehmenden technische Anweisungen zu geben (etwa zur Tiefe der Kniebeuge). Der Coaching-Bereich sollte sich nicht mehr als 5 Meter von der Plattform entfernt befinden und länger als die tatsächliche Plattform sein, sodass er den Versuch aus jeder Perspektive betrachten kann (vorne, hinten, seitlich). Die Kleiderordnung für Trainer bei internationalen Wettbewerben besteht aus einem Trainingsauszug der Nationalmannschaft sowie einem Mannschaftstrikot oder einem von der ITF anerkannten T-Shirt. Abweichend kann auch eine kurze Sporthose getragen werden. Bei Nichtbeachtung der Kleiderordnung haben der technische Kontrolleur oder die Jury die Möglichkeit, den Trainer aus dem Aufwärm- und Wettbewerbsbereich auszuschließen.

- 8.2 Ein Teilnehmender sollte kein Tape anbringen, sich nicht umziehen oder Ammoniak bzw. Riechsalz verwenden, solange er in Sichtweite des Publikums ist. Er darf allein seinen Gürtel an- und abnehmen bzw. richten.
- 8.3 In IPF-zertifizierten Wettbewerben sollen die Gewichte immer ein Mehrfaches von 2,5 kg sein. Wenn ein Rekordversuch unternommen wird, muss es eine Zunahme von mindestens 2,5 kg zwischen jedem Versuch geben.
- 8.4 Ausschließlich der oberste Kampfrichter ist verantwortlich, wie verfahren werden soll, falls es eine falsche Ansage durch den Moderator oder eine falsche Beladung gibt. Beispiele für eine falsche Beladung sind etwa:
  - 8.4.1 Eine geringere Beladung als beantragt. Der Teilnehmende darf bei einem erfolgreichen Versuch entweder das tatsächliche Ergebnis mit der falschen Beladung gewertet werden lassen oder einen erneuten Versuch mit der ursprünglich beantragten Beladung am Ende der jeweiligen Runde durchführen.
  - 8.4.2 Eine höhere Beladung als beantragt. Bei einem erfolgreichen Versuch wird das tatsächliche Ergebnis gewertet. Falls das jedoch einen unfairen Vorteil gegenüber anderen Teilnehmenden darstellen sollte, kann der Versuch auch mit der richtigen Beladung am Ende der Runde wiederholt werden. Bei einem Scheitern des Versuchs wird dieser am Ende der Runde mit der richtigen Beladung wiederholt.
  - 8.4.3 Eine ungleichmäßige Beladung an den jeweiligen Enden der Stange; eine Änderung der Beladung während der Durchführung des Versuchs; eine



- Bewegung der Plattform während der Durchführung des Versuchs. Falls es trotz einer oder mehrerer dieser Einschränkungen zu einem erfolgreichen Versuch kommen sollte, kann der Teilnehmende dieses Ergebnis werten lassen oder einen erneuten Versuch am Ende der jeweiligen Runde beantragen. Falls es sich bei dem erfolgreichen Versuch nicht um ein Vielfaches von 2,5 kg handelt, wird das nächstniedrigere Vielfache von 2,5kg als Ergebnis gewertet. Falls der Versuch fehlschlagen sollte, wird dem Teilnehmenden ein erneuter Versuch am Ende der jeweiligen Runde gewährt.
- 8.4.4 Der Moderator kündigt einen Versuch mit einem niedrigeren oder höheren Gewicht an, als es tatsächlich der Fall ist. Der oberste Kampfrichter verfährt hier analog zur Handlungsempfehlung bei einer fehlerhaften Beladung.
- 8.4.5 Der Teilnehmende oder sein Trainer kann sich aus einem bestimmten Grund nicht in der Nähe der Plattform aufhalten und wird nicht vom Moderator angesagt, woraufhin der Teilnehmende seinen Versuch verpasst. Es wird dann eine spätere Durchführung des Versuchs am Ende der jeweiligen Runde gewährt.
- 8.5 Bei drei fehlerhaften Versuchen in jeglicher der drei Kategorien scheidet der Teilnehmende aus dem Wettbewerb aus. Er kann jedoch weiterhin für individuelle Auszeichnungen der Versuche freiwillig antreten. Die Jury muss jedoch einschätzen, ob ein solcher Antrag nicht die mutmaßlichen Fähigkeiten des Teilnehmenden übersteigt. In diesem Fall ist der Antrag abzulehnen.
- 8.6 Der Teilnehmende erhält, außer beim anfänglichen Entfernen der Stange aus dem Gestell, keine Unterstützung bei der Positionierung für den Versuch.
- 8.7 Nach einem Versuch hat der Teilnehmende 30 Sekunden Zeit, um die Plattform zu verlassen. Die Nichtbeachtung dieser Regel kann zur Annullierung des Versuchs führen. Ein besonderer Ermessensspielraum gilt jedoch für Teilnehmende, die sich während des Versuchs verletzt haben oder aufgrund einer körperlichen Behinderung mobilitätseingeschränkt sind.
- 8.8 Falls es im Rahmen des Aufwärmens oder des Wettkampfes zu einer Verletzung des Teilnehmenden oder zu einer anderweitigen merklichen Verschlechterung seines Gesundheitszustands kommen sollte, hat der offizielle Wettbewerbsarzt das Recht, ihn zu untersuchen. Falls der Arzt zu dem Schluss kommen sollte, dass ein Verbleib im Wettbewerb schädlich für den Teilnehmenden sein sollte, hat er in Absprache mit der Jury das Recht, auf ein Ausscheiden des Teilnehmenden aus dem



Wettbewerb zu bestehen. Der Mannschaftsbetreuer oder Trainer muss über dieses Urteil informiert werden. Um eine mögliche Krankheitsübertragung zu vermeiden, müssen die von einem möglichen Unfall betroffenen Stellen im Aufwärm- oder Wettbewerbsbereich mit einem Gemisch aus gewöhnlichem Bleichmittel und Wasser im Verhältnis 1:10 gereinigt werden.

- 8.9 Falls ein Teilnehmender oder sein Trainer durch Fehlverhalten am Wettkampfort ein schlechtes Licht auf die Sportart wirft, sollte er offiziell verwarnet werden. Bei fortwährendem Fehlverhalten kann die Jury bzw. die Kampfrichter bei Abwesenheit der Jury eine Disqualifikation des Teilnehmenden und/oder Trainers anordnen und ihn/sie auffordern, den Wettkampfort zu verlassen. Der Mannschaftsbetreuende muss im Falle einer Verwarnung und Disqualifikation jeweils informiert werden.
- 8.10 Nach Mehrheitsentscheidung von Jury und Kampfrichtern kann eine Disqualifikation eines Teilnehmenden oder Teammitglieds schon im ersten Schritt ausgesprochen werden, sollte es sich um ein so schwerwiegendes Fehlverhalten handeln, dass eine Verwarnung unangemessen wäre. Der Mannschaftsbetreuer muss von dieser Maßnahme informiert werden.
- 8.11 In internationalen Wettbewerben müssen Einsprüche bezüglich der Entscheidungen von Kampfrichtern, Beschwerden über den Ablauf des Wettbewerbs oder über das Fehlverhalten von bestimmten Personen gegenüber der Jury geäußert werden. Die Jury kann anfordern, dass diese Beschwerde schriftlich erfolgt. Der Einspruch oder die Beschwerde muss dem Vorsitzenden der Jury durch den Mannschaftsbetreuer, den Trainer oder, in deren Abwesenheit, den Teilnehmenden selbst eingereicht werden. Dies muss unmittelbar nach der zu beanstandenden Entscheidung oder dem zur Beschwerde führenden Zwischenfall geschehen. Falls dieses Kriterium nicht erfüllt wird, wird dem Einspruch bzw. der Beschwerde nicht stattgegeben.
- 8.12 Falls erforderlich, kann die Jury den Wettbewerb unterbrechen und sich zurückziehen, um ein Urteil zu fällen. Nach eingehender Abwägung und einem einstimmigen Urteil kehrt die Jury zurück und kündigt dem Kläger das Ergebnis an. Das Urteil der Jury ist unanfechtbar, somit gibt es keine Möglichkeit zur Berufung gegenüber anderer Offizieller. Nach Wiederaufnahme des unterbrochenen Wettbewerbs erhält der nächste Teilnehmende eine dreiminütige (3) Vorbereitungszeit, um seinen Versuch zu beginnen. Im Falle einer Beschwerde gegen einen Konkurrenten oder ein Teammitglied eines Konkurrenten muss die schriftliche Beschwerde gegen eine Kautionsumme von 75€ (Euro) oder einer entsprechenden Summe in einer anderen Währung erfolgen. Falls die Jury zum Schluss kommen



sollte, dass die Beschwerde böswilliger oder unsportlicher Natur sein sollte, sollte die Kautions vollständig oder teilweise einbehalten und nach Entscheidung der Jury der IPF gespendet werden.

## 9 KAMPFRICHTER

- 9.1 Es soll drei (3) Kampfrichter geben: den obersten oder vorsitzenden Kampfrichter und zwei (2) assistierende Kampfrichter. Sie und der technische Kontrolleur sollten im Besitz einer internationalen Kampfrichterlizenz sein und diese auf dem Tisch der Jury sichtbar platzieren.
- 9.2 Der oberste Kampfrichter gibt die Signale in allen drei Kategorien.
- 9.3 Erforderlich sind folgende Signale:

Kategorie	Beginn	Abschluss
<b>Kniebeuge</b>	Eine sichtbare Abwärtsbewegung des Armes und die Ansage „Kniebeuge“	Eine sichtbare Rückwärtsbewegung des Armes und die Ansage „Zurück“
<b>Bankdrücken</b>	Eine sichtbare Abwärtsbewegung des Armes und die Ansage „Start“. <b>Während des Versuchs:</b> Die Ansage „Drücken“ und eine sichtbare Aufwärtsbewegung des Armes, nachdem der Athlet die Stange regungslos über der Brust hält.	Eine sichtbare Rückwärtsbewegung des Armes und die Ansage „Zurück“
<b>Kreuzheben</b>	Kein Signal erforderlich	Eine sichtbare Abwärtsbewegung des Armes und die Ansage „Ab“
Bei einem fehlschlagenden Versuch bei der Kniebeuge und beim Bankdrücken lautet die Absage „Zurück“.		

- 9.4 Sobald die Stange sich wieder im Gestell bzw. auf der Plattform befindet, kündigen die Kampfrichter ihre Entscheidung mithilfe des Lichtsystems an. Ein weißes Licht heißt „erfolgreicher Versuch“, ein rotes Licht „Fehlversuch“. Daraufhin wird die entsprechende Karte angehoben, die die Wertung „Fehlversuch“ begründet.
- 9.5 Die drei (3) Kampfrichter können jeglichen Platz rund um die Plattform einnehmen, in der sie davon ausgehen, eine gute Sicht zu haben. Sie sollten sich jedoch bei



keinem Versuch mehr als vier (4) Meter von der Plattform entfernen. Der oberste Kampfrichter muss darüber hinaus bedenken, dass er für den Athleten bei der Kniebeuge und beim Kreuzheben sichtbar sein muss, da er die Signale gibt. Zudem muss er zu jedem Zeitpunkt die beiden assistierenden Kampfrichter im Blick behalten, um ggf. ihren ausgestreckten Arm sehen zu können.

- 9.6 Vor dem Wettbewerb stellen die drei (3) Kampfrichter folgendes sicher:
- 9.6.1 Die Plattform und das für die Durchführung erforderliche Material erfüllen alle geltenden Vorschriften. Die Stangen und die Gewichte werden gewogen, um Abweichungen vom Soll zu vermeiden, und beschädigte Einzelteile werden entfernt. Eine Ersatzstange und Ersatzklammern sollten zur Verfügung stehen und im Falle eines Defekts sofort einsatzbereit sein.
  - 9.6.2 Die Waagen funktionieren ordnungsgemäß und sind geeicht oder anderweitig zertifiziert.
  - 9.6.3 Bei der Abwaage liegen alle Teilnehmenden innerhalb der vorgesehenen Gewichtsklasse und erscheinen zum richtigen Zeitpunkt.
  - 9.6.4 Die persönliche Ausrüstung der Teilnehmenden ist regelkonform. Es liegt in der Verantwortung des Teilnehmenden, sicherzustellen, dass alle Gegenstände, die er zu verwenden beabsichtigt, vom technischen Ausschuss begutachtet werden. Teilnehmende, welche einen nicht begutachteten Gegenstand tragen oder nutzen, können bestraft werden (etwa Annullierung des vorausgehenden Versuchs).
- 9.7 Während des Wettbewerbs stellen die drei (3) Kampfrichter folgendes sicher:
- 9.7.1 Das Gewicht der beladenen Stange entspricht dem vom Moderator angekündigten Gewicht. Kampfrichter können zu diesem Zweck einen Abgleich mit den Teilnehmerkarten und Versuchskarten vornehmen. Die richtige Beladung liegt in ihrer Verantwortung.
  - 9.7.2 Die persönliche Ausrüstung des Teilnehmenden, der sich auf der Plattform befindet, ist regelkonform. Falls Zweifel daran bzw. an der Beteuerung des Teilnehmenden, seine Ausrüstung sei regelkonform, bestehen, müssen sie den obersten Kampfrichter hiervon unterrichten. Der Vorsitzende der Jury kann daraufhin die persönliche Ausrüstung inspizieren. Falls der Teilnehmende jeglichen unerlaubten oder nicht genehmigten Gegenstand trägt oder verwendet, der nicht unabsichtlich bei der vorausgehenden Inspektion übersehen wurde, wird der Teilnehmende umgehend vom Wettbewerb disqualifiziert. Falls die für die Inspektion zuständigen Kampfrichter einen eigentlich unerlaubten Gegenstand mangels besseren Gewissens oder durch eine Unaufmerksamkeit genehmigt haben und die



Kampfrichter den Fehler nach einem gelungenen Versuch bemerken, wird dieser annulliert und ein erneuter Versuch unter nunmehr korrekten Bedingungen am Ende der Runde gewährt. Falls der technische Kontrolleur anwesend sein sollte, kontrolliert dieser den Teilnehmenden vor seinem Wiederholungsversuch.

- 9.8 Bevor ein Versuch in den Kategorien Kniebeuge und Bankdrücken beginnt, heben die assistierenden Kampfrichter jeweils einen Arm und behalten ihn erhoben, bis der Teilnehmende in der korrekten Position ist, um seinen Versuch zu starten. Solange eine Mehrheit der Kampfrichter der Meinung ist, dass die richtige Startposition noch nicht eingenommen wurde, gibt der oberste Kampfrichter nicht das Startsignal. Der Teilnehmende kann den Rest seiner Vorbereitungszeit ausschöpfen, um die korrekte Startposition einzunehmen oder die korrekte Positionierung der Stange vorzunehmen, sodass das Startsignal gegeben kann. Sobald das Startsignal gegeben wurde, bleiben die Kampfrichter still und melden keine Fehler in der Ausführung.
- 9.9 Kampfrichter sollen die Geschehnisse nicht kommentieren und während des Wettbewerbs keine schriftliche oder verbale Beurteilung zum Verlauf der Geschehnisse erhalten. Es ist dementsprechend wichtig, dass die Anzeigetafel die Startnummer und den Namen des Teilnehmenden zeigt, sodass die Kampfrichter die Startreihenfolge jederzeit vor Augen haben.
- 9.10 Ein Kampfrichter sollte zu keinem Zeitpunkt versuchen, die Entscheidungen der anderen Kampfrichter zu beeinflussen.
- 9.11 Der oberste Kampfrichter kann jederzeit den Rat der assistierenden Kampfrichter, der Jury oder jeglicher anderer Offizieller hinzuziehen, um sein Urteil abzusichern.
- 9.12 Der oberste Kampfrichter kann eine Reinigung der Stange oder der Plattform anfordern. Falls der Teilnehmende oder dessen Trainer dies wünscht, muss dies beim obersten Kampfrichter, nicht bei den Spottern oder Ladern erfolgen. In der letzten Runde des Kreuzhebens muss die Stange vor jedem Versuch gereinigt werden, und in den vorausgehenden zwei (2) Runden muss es ebenfalls geschehen, sollte der folgende Teilnehmende oder sein Trainer dies anfordern.
- 9.13 Nach Beendigung des Versuchs unterschreiben die drei (3) Kampfrichter das offizielle Ergebnisblatt, Rekordzertifikate und jegliche anderen Dokumente, die einer Unterschrift bedürfen.



- 9.14 In internationalen Wettbewerben werden die Kampfrichter vom technischen Ausschuss ausgewählt. Sie müssen ihre Eignung im Vorhinein bei nationalen oder internationalen Wettbewerben unter Beweis stellen.
- 9.15 In internationalen Wettbewerben, an denen Athleten aus mehr als zwei (2) Ländern teilnehmen, können nicht zwei (2) Kampfrichter derselben Staatsangehörigkeit antreten. Falls es in einer Konkurrenz mehrere Gruppen geben sollte, sollte jede Gruppe dieselben Kampfrichter haben. Falls ein Wechsel der Kampfrichter erforderlich ist, sollte dies zwischen den Disziplinen erfolgen, sodass alle Teilnehmenden in der jeweiligen Kategorie von denselben Kampfrichtern beurteilt wurden.
- 9.16 Die Auswahl eines Kampfrichters als oberster Kampfrichter in einer Kategorie schließt nicht aus, dass er in einer anderen Kategorie assistierender Kampfrichter sein kann.
- 9.17 Bei Weltmeisterschaftswettbewerben oder jeglichem anderen Wettbewerb, bei dem ein Weltrekord gebrochen werden könnte, dürfen ausschließlich Kampfrichter der IPF-Kategorien 1 oder 2 eingesetzt werden. Jedes teilnehmende Land kann höchstens drei (3) Kampfrichter zum Einsatz bei Weltmeisterschaften nominieren. Zudem kann ein Kampfrichter der Kategorie 1 für den Einsatz in der Jury nominiert werden, falls diese unterbesetzt ist. Alle nominierten Kampfrichter, die zu einem Wettbewerb anreisen, müssen mindestens (2) Tage verfügbar sein.
- 9.18 Kampfrichter und Mitglieder der Jury müssen sich einheitlich wie folgt kleiden:

Männer, Winter:	Dunkelblauer Blazer mit jeweiligem IPF-Badge links auf der Brust. Graue Hose mit weißem Hemd und jeweilige IPF-Krawatte.
Männer, Sommer:	Graue Hose mit weißem Hemd und jeweilige IPF-Krawatte.
Frauen, Winter:	Dunkelblauer Blazer mit jeweiligem IPF-Badge links auf der Brust. Grauer Rock oder graue Hose mit eine weiße Bluse oder weißes Hemd und jeweiliger Schal oder Krawatte.
Frauen, Sommer:	Grauer Rock oder graue Hose und weiße Bluse oder Hemd.



IPF-Badges und Schals bzw. Krawatten sind für Kampfrichter der Kategorie 1 rot und für Kampfrichter der Kategorie 2 blau. Die Jury legt fest, ob Sommer- oder Winterkleidung getragen wird. Sportschuhe sind für diese Kleiderordnung unangemessen!

Schwarze Socken und schwarze Schuhe sind zwingend zu tragen.

## **10 DIE JURY UND DER TECHNISCHE AUSSCHUSS**

### 10.1 Die Jury

- 10.1.1 Bei Welt- und Kontinentalmeisterschaften übernimmt eine Jury den Vorsitz der Wettkämpfe.
- 10.1.2 Die Jury besteht aus drei (3) oder fünf (5) Kampfrichtern der Kategorie 1. Sollte es keinen technischen Ausschuss geben, wird das dienstälteste Mitglied der drei- oder fünfköpfigen Jury als Jurypräsident fungieren. Eine fünfköpfige (5) Jury kann nur bei Weltspielen oder bei den Offenen Meisterschaften der Damen und Herren im Kraftdreikampf eingesetzt werden.
- 10.1.3 Die Mitglieder der Jury sollten, bis auf den Präsidenten der IPF und den Vorsitzenden des technischen Ausschusses, unterschiedliche Staatsangehörigkeiten haben.
- 10.1.4 Die Jury hat die Aufgabe, die Einhaltung des geltenden Regelwerkes sicherzustellen.
- 10.1.5 Während des Wettbewerbs hat die Jury die Möglichkeit, einen offensichtlich ungeeigneten Kampfrichter per Mehrheitsbeschluss zu ersetzen. Der Betroffene muss vorher eine Warnung erhalten haben.
- 10.1.6 Die Parteilosigkeit der Kampfrichter darf nicht angezweifelt werden, doch eine mutmaßlich absichtliche Fehlentscheidung kann verfolgt werden. In solchen Fällen sollte sich der Betroffene zu den Umständen der Fehlentscheidung, wegen der er verwarnt werden soll, erklären dürfen.
- 10.1.7 Falls bei der Jury eine Beschwerde gegen einen Kampfrichter eingelegt wird, sollten die Kampfrichter hiervon unterrichtet werden. Die Jury sollte die Kampfrichter hiermit jedoch nicht unnötig belasten.
- 10.1.8 Falls ein Kampfrichter einen schwerwiegenden Fehler begeht, dem eine ausdrückliche Fehleinschätzung des Regelwerks zugrundeliegt, kann die Jury umgehend eingreifen. Die Jury kann dem Teilnehmenden daraufhin einen erneuten Versuch gewähren.
- 10.1.9 Ausschließlich unter außerordentlichen Umständen, in denen ein eklatanter oder offensichtlicher Fehler durch die Kampfrichter begangen wurde, kann die Jury in Absprache mit den Kampfrichtern die Entscheidung revidieren.



Nur eine zwei-zu-eins-Entscheidung der Kampfrichter kann von der Jury aufgegriffen werden.

- 10.1.10 Die Mitglieder einer Jury werden so positioniert, dass sie ungehindert den Verlauf des Wettbewerbs beobachten können.
- 10.1.11 Vor jedem Wettbewerb muss der Jurypräsident sicherstellen, dass die Jurymitglieder mit ihren Aufgaben und ihrer Rolle, jedoch auch mit aktuellen Änderungen des gültigen Regelwerks vertraut sind.
- 10.1.12 Falls während des Wettbewerbs Musik abgespielt wird, legt die Jury die Lautstärke fest. Die Musik muss unterbrochen werden, sobald der Teilnehmende die Stange in die Hand nimmt.
- 10.1.13 Die Kampfrichterkarten werden am Ende der jeweiligen Gewichtsklasse unterschrieben.

## **11 UNIFIED SPORTS ®**

11.1 Die Unified Sports ® Konkurrenz besteht aus Special Olympics-Athleten und ihren Unified-Partnern. Zwar sollte versucht werden, homogene, auf Körpergewicht und Eignung basierende Gruppen zu bilden, es kann abweichend jedoch auch mit einem von der ITF vorgegebenen Koeffizienten gearbeitet werden, welcher in den Special Olympics-Regeln gefunden werden kann. Die Zählweise der Athleten und ihrer Unified-Partner erfolgt folgendermaßen:

- 11.1.1 Jedes Team besteht aus einem Special Olympics-Sportler („Athlet“) und einem Special Olympics Unified-Partner („Partner“).
- 11.1.2 Jeder Athlet und sein Partner treten gegen andere Athleten mit ihren Partnern an.
- 11.1.3 Jeder Athlet und sein Partner werden nach der Summe der erfolgreich gestemmen Gewichte gewertet.
- 11.1.4 Beispiel: Team A tritt gegen Team B an. Der Athlet aus Team A stemmt 150 kg bei der Kniebeuge, 100 kg beim Bankdrücken und 200 kg beim Kreuzheben, insgesamt also 450 kg. Sein Partner aus Team A stemmt 175 kg bei der Kniebeuge, 125 kg beim Bankdrücken und 250 kg beim Kreuzheben, insgesamt also 550kg. In der Addition ergibt das 1000 kg.
- 11.1.5 Bei ihren Gegnern aus Team B stemmt der Athlet 185 kg bei der Kniebeuge, 105 kg beim Bankdrücken und 205 kg beim Kreuzheben, insgesamt also 495 kg. Sein Partner aus Team B erreicht 165 kg bei der Kniebeuge, 110 kg beim Bankdrücken und 225 kg beim Kreuzheben, insgesamt also 530 kg. In der Addition ergibt das 1025 kg.

11.2 Um einen möglichen Vorteil durch eine Differenz des Körpergewichts zwischen den



jeweiligen Athleten und Partnern zu unterbinden, wird eine Formel (der IPF-Koeffizient) auf das Körpergewicht jeder der Athleten und Partner angewandt, um eine ebene Spielfläche zu erstellen.

- 11.3 Im dargelegten Beispiel (vgl. 11.1.4 und 11.1.5) wiegt der Athlet (Team A) 60 kg und der Partner (Team A) 95 kg. Der Athlet (Team B) wiegt 70 kg und der Partner (Team B) 110 kg. Die Platzierungen erfolgen nun gemäß des kombinierten IPF-Koeffizienten, der sich aus der Multiplizierung der addierten Körpergewichte von Athlet und Partner und der addierten gestemmtten Gewichte von Athlet und Partner.
- 11.4 Ein Wettbewerb kann auch aus ausschließlich zwei Kategorien bestehen (Bankdrücken und Kreuzheben). Die Zählweise erfolgt analog zur oben geschilderten.
- 11.5 In der Regel haben Athlet und Partner dasselbe Geschlecht, doch auch Mixed-Teams sind in den Konkurrenzen zulässig. Ein männlicher Athlet mit weiblicher Partnerin kann dann gegen andere männliche Athleten mit weiblichen Partnerinnen antreten. Selbiges ist möglich für Athletinnen mit männlichen Partnern.
- 11.6 Für IPF Unified Kraftdreikampf-Konkurrenzen wird analog der o.g. Zählweise verfahren, doch Athlet und Partner müssen beide Mitglieder der IPF sein.



### Umrechnungstabelle kg-Pfund

Um von Kilogramm zu Pfund umzurechnen, multipliziert man die Masse in kg mit 2,2046. Entsprechend der Regeln werden Pfundmaße zum nächstniedrigen Viertel gerundet, 107,5 kg mal 2,2046 ergibt 236,99450. Gearbeitet wird dann mit 236,75 lb (236 <sup>3</sup>/<sub>4</sub>) anstatt 237 lb.

KILOS	POUNDS	KILOS	POUNDS	KILOS	POUNDS	KILOS	POUNDS
27.5	60.5	145	319.5	260	573	377.5	832
30	66	147.5	325	262.5	578.5	380	837.5
32.5	71.5	150	330.5	265	584	382.5	843-1/4
35	77	152.5	336	267.5	598.5	385	848-3/4
37.5	82.5	155	341.5	270	595	387.5	854-1/4
40	88	157.5	347	272.5	600-3/4	390	859-3/4
42.5	93.5	160	352.5	275	606-1/4	392.5	865-1/4
45	99	162.5	358	277.5	611-3/4	395	870-3/4
47.5	104.5	165	363-3/4	280	617-1/4	397.5	876-1/4
50	110	167.5	369-1/4	282.5	622-3/4	400	881-3/4
52.5	115.5	170	374-3/4	285	628-1/4	402.5	887-1/4
55	121-1/4	172.5	380-1/4	287.5	633-3/4	405	892-3/4
57.5	126-3/4	175	385-3/4	290	639-1/4	407.5	898-1/4
60	132-1/4	177.5	391-1/4	292.5	644-3/4	410	903-3/4
62.5	137-3/4	180	396-3/4	295	650-1/4	412.5	909-1/4
65	143-1/4	182.5	402-1/4	297.5	655-3/4	415	914-3/4
67.5	148-3/4	185	407-3/4	300	661-1/4	417.5	920-1/4
70	154-1/4	187.5	413-1/4	302.5	666-3/4	420	925-3/4
72.5	159-3/4	190	418-3/4	305	672-1/4	422.5	931-1/4
75	165-1/4	192.5	424-1/4	307.5	677-3/4	425	936-3/4
77.5	170-3/4	195	429-3/4	310	683-1/4	427.5	942-1/4
80	176-3/4	197.5	435-1/4	312.5	688-3/4	430	947-3/4
82.5	181-3/4	200	440-3/4	315	694-1/4	432.5	953-1/4
85	187-1/4	202.5	446-1/4	317.5	699-3/4	435	959
87.5	192-3/4	205	451-3/4	320	705-1/4	437.5	964.5
90	198-1/4	207.5	457-1/4	322.5	710-3/4	440	970
92.5	203-3/4	210	462-3/4	325	716-1/4	442.5	975.5
95	209-1/4	212.5	468-1/4	327.5	722	445	981
97.5	214-3/4	215	473-3/4	330	727.5	447.5	986.5
100	220-1/4	217.5	479.5	332.5	733	450	992
102.5	225-3/4	220	485	335	738.5	452.5	997.5
105	231-1/4	222.5	490.5	337.5	744	455	1003
107.5	236-3/4	225	496	340	749.5	457.5	1008.5
110	242.5	227.5	501.5	342.5	755	460	1014
115	253.5	230	507	345	760.5	462.5	1019.5
117.5	259	232.5	512.5	347.5	766	465	1025
120	264.5	235	518.5	350	771.5	467.5	1030.5
122.5	270	237.5	523.5	352.5	777	470	1036
125	275.5	240	529	355	782.5	472.5	1041.5
127.5	281	242.5	534.5	357.5	788	475	1047
130	286.5	245	540	360	793.5	477.5	1052.5
132.5	292	247.5	545.5	362.5	799	480	1058
135	297.5	250	551	367.5	810	482.5	1063.5
137.5	303	252.5	556.5	370	815.5	485	1069
140	308.5	255	562	372.5	821	487.5	1074.5
142.5	314	257.5	567.5	375	826.5	490	1080-1/4



KILOS	POUNDS	KILOS	POUNDS	KILOS	POUNDS	KILOS	POUNDS
492.5	1085-3/4	622.5	1372-1/4	750	1653-1/4	877.5	1934-1/2
495	1091-1/4	625	1377-3/4	752.5	1658-3/4	880	1940
497.5	1096-3/4	627.5	1383-1/4	755	1664-1/4	882.5	1945-1/2
500	1102-1/4	630	1388-3/4	757.5	1669-3/4	885	1951
502.5	1107-3/4	632.5	1394-1/4	760	1675-1/4	887.5	1956-1/2
505	1113-1/4	635	1399-3/4	762.5	1681	890	1962
510	1124-1/4	637.5	1405-1/4	765	1686-1/2	892.5	1967-1/2
512.5	1129-3/4	640	1410-3/4	767.5	1692	895	1973
515	1135-1/4	642.5	1416-1/4	770	1697-1/2	897.5	1978-1/2
517.5	1140-3/4	645	1421-3/4	772.5	1703	900	1984
520	1146-1/4	647.5	1427-1/4	775	1708-1/2	902.5	1989-1/2
522.5	1151-3/4	650	1432-3/4	777.5	1714	905	1995
525	1157-1/4	652.5	1438-1/2	780	1719-1/2	907.5	2000-1/2
527.5	1162-3/4	655	1444	782.5	1725	910	2006
530	1168-1/4	657.5	1449-1/2	785	1730-1/2	912.5	2011-1/2
532.5	1173-3/4	660	1455	787.5	1736	915	2017
535	1179-1/4	662.5	1460-1/2	790	1741-42	917.5	2022-1/2
537.5	1184-3/4	665	1466	792.5	1747	920	2028
540	1190-1/4	667.5	1471-1/2	795	1752-1/2	922.5	2033-1/2
542.5	1195-1/4	670	1477	797.5	1758	925	2039-1/4
545	1201-1/2	672.5	1482-1/2	800	1763-1/2	927.5	2044-3/4
547.5	1207	675	1488	802.5	1769	930	2050-1/4
550	1212-1/2	677.5	1493-1/2	805	1774-1/2	932.5	2055-3/4
552.5	1218	680	1499	807.5	1780	935	2061-1/4
555	1223-1/2	682.5	1504-1/2	810	1785-1/2	937.5	2066-3/4
557.5	1229	685	1510	815	1791	940	2072-1/4
560	1234-1/2	687.5	1515-1/2	815	1796-1/2	942.5	2077-3/4
562.5	1240	690	1521	817.5	1802-1/4	945	2083-1/4
565	1245-1/2	692.5	1526-1/2	820	1807-3/4	947.5	2088-3/4
570	1256-1/2	695	1532	822.5	1813-1/4	950	2094-1/4
572.5	1262	697.5	1537-1/2	825	1818-3/4	952.5	2099-3/4
575	1267-1/2	700	1543	827.5	1824-1/4	955	2105-1/4
577.5	1273	702.5	1548-1/2	830	1829-3/4	957.5	2110-3/4
580	1278-1/2	705	1554	832.5	1835-1/4	960	2116-1/4
582.5	1284	710	1565-1/4	835	1840-3/4	962.5	2121-3/4
585	1289-1/2	712.5	1570-3/4	837.5	1846-1/4	965	2127-1/4
587.5	1295	715	1576-1/4	840	1851-3/4	967.5	2132-3/4
590	1300-1/2	717.5	1581-3/4	842.5	1857-1/4	970	2138-1/4
592.5	1306	720	1587-1/4	845	1862-3/4	972.5	2143-3/4
595	1311-1/2	722.5	1592-3/4	850	1873-3/4	975	2149-1/4
597.5	1317	725	1598-1/4	852.5	1879-1/4	977.5	2154-3/4
600	1322-3/4	727.5	1603-3/4	855	1884-3/4	980	2160-1/2
602.5	1328-1/4	730	1609-1/4	857.5	1890-1/4	982.5	2166
605	1333-3/4	732.5	1614-3/4	860	1895-3/4	985	2171-1/2
607.5	1339-1/4	735	1620-1/4	862.5	19.1-1/4	990	2182-1/2
610	1344-3/4	737.5	1625-3/4	865	1906-3/4	992.5	2188
612.5	1350-1/4	740	1631-1/4	867.5	1912-1/4	995	2193-1/2
615	1355-3/4	742.5	1636-3/4	870	1918	997.5	2199
617.5	1361-1/4	745	1642-1/4	872.5	1923-1/2	1000	2204-1/2
620	1366-3/4	747.5	1647-3/4	875	1929		