

## **Kraftdreikampfdisziplinen und die Regeln ihrer Ausführung**

### **Bankdrücken**

1. Die Bank muß so auf die Plattform gestellt werden, daß *ihr Kopf zur Vorderseite der Plattform zeigt oder in einem Winkel von 45° steht.*
2. Der Heber muß auf dem Rücken liegen und mit seinen Schultern und Gesäß in Kontakt mit der flachen Bankoberseite sein. *Die Sohle und die Fersen seiner Schuhe müssen mit dem Boden oder den Blöcken in Kontakt sein. Die Hände und Finger müssen die Stange in den Ständern mit den Daumen umgreifen. Diese Körperhaltung muß während des ganzen Versuches beibehalten werden.*
3. Um dem Heber eine sichere Fußauflage zu garantieren, dürfen Scheiben oder Blöcke benutzt werden. Diese sollen 30 cm in der totalen Höhe nicht überschreiten. *Blöcke der Höhe 5 cm, 10 cm, 20 cm, 30 cm sollten zur Fußauflage bei allen internationalen Wettkämpfen zur Verfügung stehen. Leichte oder minimale Bewegung der Füße ist erlaubt, sowohl bei der Verwendung von Blöcken als auch bei Nichtinanspruchnahme von Blöcken.*
4. Nicht mehr als 3 und nicht weniger als 2 Scheibenaufleger sollen *jederzeit auf der Plattform* bereitstehen. *Nachdem der Heber sich richtig plaziert hat, darf er die Hilfe der Scheibenaufleger beim Herausnehmen der Hantel aus den Ständern in Anspruch nehmen. Das Herausnehmen der Hantel muß, sofern es mit der Hilfe der Scheibenaufleger erfolgt, auf die gestreckten Arme erfolgen.*
5. Die Griffweite der Hände darf 81 cm, gemessen zwischen den beiden Zeigefingern (*beide Zeigefinger müssen innerhalb der 81 cm Markierung liegen*), nicht überschreiten. *Für den Fall dass der Heber aufgrund einer alten Verletzung oder anatomischen Verformung die Hantelstange nicht gleichmäßig mit beiden Händen greifen kann, muß er die Kampfrichter vor jedem Versuch darüber informieren, und falls es notwendig ist, wird die Hantel entsprechend markiert. Die Verwendung des „reverse grip“ („umgekehrter Griff“) ist verboten.*
6. Nachdem die Hantel auf den gestreckten Armen liegt, *gleich ob mit oder ohne Hilfe der Scheibenaufleger*, muß der Heber mit gestreckten Ellbogen auf das Signal des Hauptkampfrichters warten. Das Signal soll sofort gegeben werden, wenn der Heber bewegungslos und die Hantel in der richtigen Position ist. *Aus Gründen der Sicherheit wird der Heber aufgefordert, die Hantel wieder im Ständer zu plazieren, wenn er nach einer Dauer von fünf Sekunden nicht in der richtigen Position ist, um den Versuch zu starten. Dies wird durch eine Rückwärtsbewegung des Armes vom Kampfrichter angezeigt.*
7. Das Signal *zum Beginnen des Versuches* besteht aus einer Abwärtsbewegung eines Armes und dem hörbaren Kommando "Start".

8. Nach Erhalt des Startsignals muß der Heber das Gewicht bis zur Brust absenken, es auf der Brust bewegungslos mit einer deutlich sichtbaren Pause halten. *Bewegungslos bedeutet angehalten. Die eine-Sekunde-Regel wird empfohlen, das heißt, während die Hantel bewegungslos auf der Brust liegt, zählt man bis „Eins“. Dann muss der Heber die Hantel mit einer gleichmäßigen Streckung beider Arme nach oben drücken, bis diese völlig gestreckt sind und die Endposition erreicht ist. Die Hantel muß solange bewegungslos auf den gestreckten Armen gehalten werden, bis das Kommando "Ablegen" ("Rack") zusammen mit einer Rückwärtsbewegung des Armes gegeben wird.*
9. *Falls der Heber durch anatomische Verformungen die Arme nicht vollständig strecken kann, muß er die Kampfrichter vor jedem Versuch darüber informieren.*

### **Ursachen für ungültiges Bankdrücken :**

1. Nichtabwarten des Signals des Hauptkampfrichters zu Beginn oder nach Ende des Versuches.
2. Jede Änderung der gewählten Drückposition während des Drückvorganges, d. h. jedes Abheben der Schultern oder des Gesäßes *von der Bank* oder bewegen der Füße aus der Ausgangsposition und verlieren des Kontaktes mit Bank oder Boden, oder eine seitliche Bewegung der Hände an der Stange. *Leichte oder minimale Bewegung der Füße ist erlaubt. Sowohl Sohlen als auch Fersen müssen während des Versuches auf dem Boden / den Blöcken aufliegen.*
3. Anstoßen, Anschwingen oder Zulassen des Einsinkens der Hantel in die Brust, nach dem bewegungslosen Stopp auf der Brust, *mit der Absicht, dem Heber Hilfe zu verschaffen.*
4. Jedes *deutlich übertriebene*, ungleichmäßige Durchstrecken der Arme bei der Ausführung der Übung.
5. Jegliche Abwärtsbewegung der Hantel während des Drückens nach oben.
6. Kein Drücken der Hantel auf volle Streckung der Arme bei Vollendung der Übung.
7. Jede Berührung, der Hantel oder dem Heber durch die Scheibenaufleger zwischen den Kampfrichtersignalen, *mit der Absicht, den Versuch leichter für den Heber zu machen.*
8. Jede Berührung der Bank oder der Bankbeine mit den Füßen des Hebers.
9. *Nichteinhalten irgendeines der unter den Regeln der Ausführung angegebenen Punkte.*

[Home](#)