

# Technische Regeln im Kraftdreikampf gemäß IPF

Bundesverband  
Deutscher  
Kraftdreikämpfer e.V.

IPF- Kongress Stand 11/2006

gültig ab 1. Januar 2007  
Übersetzung: Robert Paulig  
Korrektur: Anton Speth

<b>1</b>	<b>ABBILDUNGSVERZEICHNIS</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>TECHNISCHE REGELN IPF 2007</b> .....	<b>6</b>
2.1	Disziplinen und Meisterschaften .....	6
2.2	Weltmeisterschaften .....	7
2.3	Altersklassen .....	7
2.4	Körpergewichtsklassen .....	8
2.5	Anzahl der Heber .....	8
2.6	Ersatzheber .....	9
2.7	Mannschaftsmeldung.....	9
2.8	Punkteverteilung.....	9
2.9	Mannschaftswertung .....	9
2.10	Kampfrichter .....	10
2.11	Ehrenpreise .....	10
2.12	Gesamtwertung .....	10
2.13	Medaillen .....	10
<b>3</b>	<b>WETTKAMPFGERÄTE UND SPEZIFIZIERUNGEN</b> .....	<b>11</b>
3.1	Plattform .....	11
3.2	Hantelstangen und Hantelscheiben .....	11
3.3	Verschlüsse.....	13
3.4	Kniebeugenständer .....	13
3.5	Drückerbank.....	14
3.6	Kampfrichteranlage.....	14
3.7	Fehlerkarten / Kellen .....	15
3.8	Anzeigetafel.....	15
<b>4</b>	<b>PERSÖNLICHE AUSRÜSTUNG</b> .....	<b>16</b>
4.1	Kleidung – Hebertrikot .....	16
4.2	T-Shirt / unterstützendes Hemd .....	17
4.3	Unterhose .....	19
4.4	Socken .....	19
4.5	Gürtel .....	19

<b>4.6</b>	<b>Schuhe oder Stiefel</b> .....	<b>20</b>
<b>4.7</b>	<b>Bandagen</b> .....	<b>21</b>
<b>4.8</b>	<b>Kontrolle der persönlichen Ausrüstung</b> .....	<b>22</b>
<b>4.9</b>	<b>Sponsorenlogos</b> .....	<b>23</b>
<b>4.10</b>	<b>Allgemeines</b> .....	<b>24</b>
<b>5</b>	<b>KRAFTDREIKAMPFDISZIPLINEN UND DIE REGELN IHRER AUSFÜHRUNG</b> .....	<b>25</b>
<b>5.1</b>	<b>Kniebeugen</b> .....	<b>25</b>
5.1.1	Ausführung .....	25
5.1.2	Ursachen für ungültige Kniebeugen.....	27
<b>5.2</b>	<b>Bankdrücken:</b> .....	<b>28</b>
5.2.1	Ausführung .....	28
5.2.2	Ursachen für ungültiges Bankdrücken : .....	29
<b>5.3</b>	<b>Kreuzheben:</b> .....	<b>31</b>
5.3.1	Ausführung .....	31
5.3.2	Ursachen für ungültiges Kreuzheben.....	31
<b>6</b>	<b>ABWIEGEN</b> .....	<b>33</b>
<b>7</b>	<b>WETTKAMPFABLAUF</b> .....	<b>36</b>
<b>7.1</b>	<b>Rundensystem</b> .....	<b>36</b>
<b>7.2</b>	<b>Verantwortlichkeiten</b> .....	<b>40</b>
7.2.1	Verantwortlichkeiten des Ausrichters.....	40
7.2.2	Sprecher .....	41
7.2.3	Technischer Sekretär .....	41
7.2.4	Zeitnehmer .....	42
7.2.5	Versuchsermittler .....	42
7.2.6	Protokollführer .....	42
7.2.7	Scheibenstecker.....	43
7.2.8	<i>Technischer Kontrolleur</i> .....	43
<b>7.3</b>	<b>Plattform und gekennzeichnete Bereiche</b> .....	<b>43</b>
<b>7.4</b>	<b>Internationale Wettkämpfe</b> .....	<b>44</b>
<b>7.5</b>	<b>Steigerung des Hantelgewichts</b> .....	<b>44</b>
<b>7.6</b>	<b>Ladefehler</b> .....	<b>45</b>
<b>7.7</b>	<b>Allgemeines</b> .....	<b>46</b>
7.7.1	Ausschluss vom Wettkampf .....	46
7.7.2	Hilfestellung .....	46
7.7.3	Verhalten nach Ende des Versuchs.....	46
7.7.4	Verletzung .....	46
7.7.5	Verwarnung/Disqualifikation.....	46
7.7.6	Proteste .....	47
<b>8</b>	<b>KAMPFRICHTER</b> .....	<b>48</b>
<b>8.1</b>	<b>Anzahl und Titel</b> .....	<b>48</b>
<b>8.2</b>	<b>Signale</b> .....	<b>48</b>
8.2.1	Kniebeugen .....	48

8.2.2	Bankdrücken .....	48
8.2.3	Kreuzheben .....	48
8.2.4	Bekanntgabe der Entscheidung .....	48
<b>8.3</b>	<b>Sitzanordnung .....</b>	<b>49</b>
<b>8.4</b>	<b>Verantwortlichkeiten .....</b>	<b>49</b>
8.4.1	Verantwortlichkeiten vor Beginn des Wettkampfs.....	49
8.4.2	Verantwortlichkeiten während des Wettkampfs .....	49
<b>8.5</b>	<b>Verhalten bei Fehlern vor Versuchsbeginn .....</b>	<b>50</b>
<b>8.6</b>	<b>Verhalten während des Wettkampfs .....</b>	<b>50</b>
<b>8.7</b>	<b>Einsatzmöglichkeiten bei Wettkämpfen.....</b>	<b>51</b>
<b>8.8</b>	<b>Kleiderordnung .....</b>	<b>51</b>
<b>8.9</b>	<b>Bedingungen zur Erlangung der IPF II-Lizenz.....</b>	<b>52</b>
<b>8.10</b>	<b>Bedingungen zur Erlangung der IPF I-Lizenz.....</b>	<b>52</b>
<b>8.11</b>	<b>Auswahl der Kandidaten .....</b>	<b>53</b>
<b>8.12</b>	<b>Durchführung der Prüfung .....</b>	<b>53</b>
8.12.1	Kategorie II .....	53
8.12.2	Kategorie I .....	53
8.12.3	Gültig für beide Kategorien.....	54
<b>8.13</b>	<b>Lizenzverlängerung .....</b>	<b>54</b>
<b>9</b>	<b>JURY UND TECHNISCHES KOMITEE .....</b>	<b>56</b>
<b>9.1</b>	<b>Jury .....</b>	<b>56</b>
<b>9.2</b>	<b>IPF Technisches Komitee .....</b>	<b>57</b>
<b>10</b>	<b>WELTREKORDE .....</b>	<b>58</b>
<b>10.1</b>	<b>Welt-, Kontinental-, Regional- und Nationalmeisterschaften .....</b>	<b>58</b>
<b>11</b>	<b>ANLAGEN .....</b>	<b>60</b>
<b>11.1</b>	<b>Kamprichterkarten für ungültige Versuche .....</b>	<b>60</b>
11.1.1	Kniebeuge .....	60
11.1.2	Bankdrücken .....	61
11.1.3	Kreuzheben .....	62
<b>11.2</b>	<b>Startkarten.....</b>	<b>63</b>
11.2.1	Startkarte Bankdrücken.....	63
11.2.2	Startkarte Kreuzheben .....	64
11.2.3	Startkarte KDK.....	65
<b>11.3</b>	<b>Steigerungskarten .....</b>	<b>66</b>
11.3.1	Steigerungskarten Kniebeuge.....	66
11.3.2	Steigerungskarten Bankdrücken .....	67
11.3.3	Steigerungskarten Kreuzheben.....	68
<b>11.4</b>	<b>Heberplattform und Anordnung der zum Wettkampf erforderlichen Personen .....</b>	<b>69</b>
<b>11.5</b>	<b>Die Wilks-Punkte .....</b>	<b>70</b>

# 1      **Abbildungsverzeichnis**

ABBILDUNG 1: VON DER IPF ANERKANNTE KRAFTDREIKAMPF-HANTELSTANGE .....	12
ABBILDUNG 2: TRIKOT.....	17
ABBILDUNG 3: UNTERSTÜTZENDES HEMD .....	18
ABBILDUNG 4: GÜRTEL .....	20
ABBILDUNG 5: KNIEBEUGEN .....	25
ABBILDUNG 6: KORREKTE HANTELPOSITION UND ERFORDERLICHE TIEFE BEI GÜLTIGEN KNIEBEUGEN.....	26
ABBILDUNG 7 HANTELPOSITION BEI DER KNIEBEUGE.....	27
ABBILDUNG 8: GÜLTIGES KREUZHEBEN.....	31
ABBILDUNG 9 UNTERSCHIEBEN DER BEINE BEIM KREUZHEBEN.....	32
ABBILDUNG 10 VERSUCHSKARTEN.....	37
ABBILDUNG 11 : WETTKAMPFPLATTFORM .....	69

## 2 Technische Regeln IPF 2007

Ausgabe Januar 2007

### 2.1 Disziplinen und Meisterschaften

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

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

**A: Kniebeuge**

**B: Bankdrücken**

**C: Kreuzheben**

**D: Total**

(b) Der Wettkampf findet in Kategorien, eingeteilt nach Geschlecht, Körpergewicht und Alter statt. Die offenen Männer- und Frauenmeisterschaften lassen Heber jeglichen Alters zu, sofern sie das 14. Lebensjahr überschritten haben.

(c) Die Regeln gelten für alle Meisterschaften.

(d) Jedem Teilnehmer sind drei Versuche pro Disziplin erlaubt. Der jeweils beste Versuch in einer Disziplin wird für das Wettkampftotal gezählt. Erreichen zwei oder mehr Heber das gleiche Total, wird der leichtere vor dem schwereren Heber platziert.

(e) Falls zwei Heber das gleiche Körpergewicht beim Abwiegen aufweisen und am Ende des Wettkampfes schließlich das gleiche Total erreichen, dann wird derjenige Heber, der das Total zuerst erreicht hat, den Vorrang vor dem anderen Heber erhalten. Bei Wettkämpfen, in denen Preise für die beste Leistung in der Kniebeuge, dem Bankdrücken und dem Kreuzheben verliehen werden oder **wenn ein Weltrekord verbessert wurde**, wird die gleiche Vorgehensweise angewandt.

## 2.2 Weltmeisterschaften

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

- gemeinsame Weltmeisterschaften Aktive Mann und Frau
- gemeinsame Weltmeisterschaften Jugend & Junioren Mann und Frau
- gemeinsame Weltmeisterschaften Senioren Mann und Frau
- gemeinsame Weltmeisterschaften im Bankdrücken Aktive Mann und Frau
- gemeinsame Weltmeisterschaften im Bankdrücken Senioren Mann und Frau.

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

## 2.3 Altersklassen

- Mann-Aktive:** ab 14. Geburtstag aufwärts (keine Klasseneinschränkung).  
**Jugend:** ab 14. Geburtstag bis einschließlich dem gesamten Kalenderjahr, in dem das 18. Lebensjahr vollendet wird.
- Junioren:** ab 1. Januar des Jahres, in dem das 19. Lebensjahr vollendet wird, bis einschließlich dem gesamten Kalenderjahr, in dem das 23. Lebensjahr vollendet wird.
- Senioren I:** ab 1. Januar des Jahres, in dem das 40. Lebensjahr vollendet wird, bis einschließlich dem gesamten Kalenderjahr, in dem das 49. Lebensjahr vollendet wird.
- Senioren II:** ab 1. Januar des Jahres, in dem das 50. Lebensjahr vollendet wird, bis einschließlich dem gesamten Kalenderjahr, in dem das 59. Lebensjahr vollendet wird.
- Senioren III:** ab 1. Januar des Jahres, in dem das 60. Lebensjahr vollendet wird, bis einschließlich dem gesamten Kalenderjahr, in dem das 69. Lebensjahr vollendet wird.
- Senioren IV:** vom 1. Januar des Jahres, in dem das 70. Lebensjahr vollendet wird aufwärts.  
***Die Altersklasse Senioren IV wird nicht in Gewichtsklassen eingeteilt.***
- Frauen-Aktive:** ab 14. Geburtstag aufwärts (keine Klasseneinschränkung).  
**Jugend:** ab 14. Geburtstag bis einschließlich dem gesamten Kalenderjahr, in dem das 18. Lebensjahr vollendet wird.
- Juniorinnen:** ab 1. Januar des Jahres, in dem das 19. Lebensjahr vollendet wird, bis einschließlich dem gesamten Kalenderjahr, in dem das 23. Lebensjahr vollendet wird.
- Seniorinnen I:** ab 1. Januar des Jahres, in dem das 40. Lebensjahr vollendet wird, bis einschließlich dem gesamten Kalenderjahr, in dem das 49. Lebensjahr vollendet wird.
- Seniorinnen II:** ab 1. Januar des Jahres, in dem das 50. Lebensjahr vollendet wird, bis einschließlich dem gesamten Kalenderjahr, in dem das 59. Lebensjahr vollendet wird.
- Seniorinnen III:** vom 1. Januar des Jahres, in dem das 60. Lebensjahr vollendet wird aufwärts.  
***Die Altersklasse Seniorinnen III wird nicht in Gewichtsklassen eingeteilt.***

## Wettkampfheben ist erst ab dem 14. Geburtstag freigegeben.

Die Platzierungen in allen Altersklassen erfolgen aufgrund der erreichten Totalleistungen der Heber gemäß den technischen Regeln im Kraftdreikampfes.

Männer, die (im Kalenderjahr) 70 Jahre und älter sind, erhalten Medaillen für erste, zweite und dritte Plätze in der Gesamtwertung auf Grundlage der Wilks-Formel.

Frauen, die (im Kalenderjahr) 60 Jahre und älter sind, erhalten Medaillen für erste, zweite und dritte Plätze in der Gesamtwertung auf Grundlage der Wilks-Formel.

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

## 2.4 Körpergewichtsklassen

Männer:	Frauen:
<b>-52,0 kg Klasse bis 52,00 kg (NUR JUGEND UND JUNIOREN)</b>	<b>-44,0 kg Klasse bis 44,00 kg (NUR JUGEND UND JUNIORINNEN)</b>
<b>- 56,0 kg Klasse bis 56,0 kg</b>	<b>-48,0 kg Klasse bis 48,0 kg</b>
<b>- 60,0 kg Klasse von 56,01 bis 60,0 kg</b>	<b>-52,0 kg Klasse von 48,01 bis 52,0 kg</b>
<b>- 67,5 kg Klasse von 60,01 bis 67,5 kg</b>	<b>-56,0 kg Klasse von 52,01 bis 56,0 kg</b>
<b>- 75,0 kg Klasse von 67,51 bis 75,0 kg</b>	<b>-60,0 kg Klasse von 56,01 bis 60,0 kg</b>
<b>- 82,5 kg Klasse von 75,01 bis 82,5 kg</b>	<b>-67,5 kg Klasse von 60,01 bis 67,5 kg</b>
<b>- 90,0 kg Klasse von 82,51 bis 90,0 kg</b>	<b>-75,0 kg Klasse von 67,51 bis 75,0 kg</b>
<b>-100,0 kg Klasse von 90,01 bis 100,0 kg</b>	<b>-82,5 kg Klasse von 75,01 bis 82,5 kg</b>
<b>-110,0 kg Klasse von 100,01 bis 110,0 kg</b>	<b>-90,0 kg Klasse von 82,51 bis 90,0 kg</b>
<b>-125,0 kg Klasse von 110,01 bis 125,0 kg</b>	<b>+90,0 kg Klasse von 90,01 aufwärts</b>
<b>+125,0 kg Klasse von 125,01 kg aufwärts</b>	

## 2.5 Anzahl der Heber

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

## 2.6 Ersatzheber

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

## 2.7 Mannschaftsmeldung

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

Das Datum und die Bezeichnung des Wettkampfes, in dem diese Leistungen erreicht wurden, müssen ebenso angegeben werden. Diese Angaben müssen dem Meisterschaftsverantwortlichen der IPF oder des Regionalverbandes sowie dem Wettkampfdirektor bis spätestens **60 Tage vor Beginn der Meisterschaft auf der vorläufigen Nominierung** übermittelt werden. **Die endgültige Nominierung muss spätestens 21 Tage vor Beginn der Meisterschaft erfolgen und darf nur Namen der vorläufigen Nominierung beinhalten.** Nominierte Heber, die kein Ergebnis von einer der oben genannten Meisterschaften aufweisen, werden der ersten Gruppe zugeordnet, sofern ihre jeweilige Gewichtsklasse in Gruppen eingeteilt wird. Werden diese Bestimmungen nicht eingehalten, kann dies zur Disqualifikation der betroffenen Mannschaft führen.

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

## 2.8 Punkteverteilung

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

## 2.9 Mannschaftswertung

Bei allen internationalen Meisterschaften werden für die Mannschaftswertung nur die Punkte der sechs bestplatzierten Heber der jeweiligen Nation gezählt. Für den Fall eines Punktegleichstandes wird so wie in Punkt 2.11 beschrieben verfahren.

## 2.10 Kampfrichter

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

## 2.11 Ehrenpreise

Für die drei erstplatzierten Mannschaften werden Ehrenpreise vergeben. Im Falle eines Gleichstandes von mehreren Mannschaften wird die Mannschaft Erster, welche die größere Anzahl an ersten Plätzen aufweist. Im Falle eines Gleichstandes zweier Mannschaften, die die gleiche Anzahl an ersten Plätzen haben, wird die Mannschaft Erste, welche die meisten zweiten Plätze hat. Liegt auch hier Gleichstand vor, so gewinnt die Mannschaft, die die meisten dritten Plätze aufweist usw.

## 2.12 Gesamtwertung

Bei allen IPF Meisterschaften wird eine **besondere Auszeichnung („Best Lifter“)** an den Heber mit der besten Leistung basierend auf der Wilks-Formel vergeben.

## 2.13 Medaillen

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

## 3 Wettkampfgeräte und Spezifizierungen

### 3.1 Plattform

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

### 3.2 Hantelstangen und Hantelscheiben

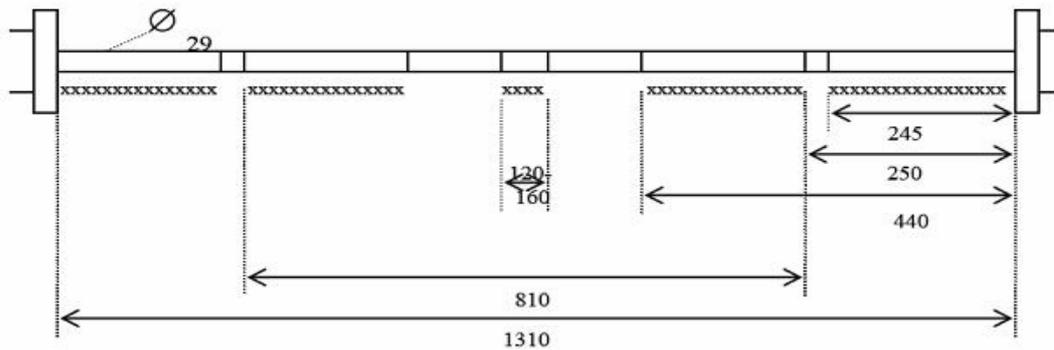
Bei allen Wettkämpfen, die nach IPF-Regeln durchgeführt werden, sind ausschließlich Scheibenhanteln erlaubt. Die Verwendung von Hantelscheiben, die nicht den aktuellen Spezifikationen entsprechen, macht den gesamten Wettkampf, und dabei erzielte Rekorde ungültig. Während des gesamten Wettkampfes und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

a.) Die Hantelstange muss gerade, gut gerändelt und gerillt sein und mit folgenden Maßen übereinstimmen:

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

## Von der IPF anerkannte Kraftdreikampf-Hantelstange

Richtlinie für den Abstand der Rändelungen



Maße in mm (Abstände der Rändelungen innerhalb der Verschlussbegrenzungen)

Abbildung 1: Von der IPF anerkannte Kraftdreikampf-Hantelstange

b.) Hantelscheiben müssen wie folgt beschaffen sein:

1. Alle Hantelscheiben, die in einem Wettkampf benutzt werden, dürfen von dem auf ihnen angegebenen Gewicht nicht mehr als 0,25 % oder 10 Gramm abweichen.

Nominalwert in Kilogramm	Maximum	Minimum
50.0	50.125	49.875
25.0	25.0625	24.9375
20.0	20.05	19.95
15.0	15.0375	14.9625
10.0	10.025	9.975
5.0	5.0125	4.9875
2.5	2.51	2.49
1.25	1.26	1.24
0.5	0.51	0.49
0.25	0.26	0.24

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

**1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg, 50 kg.**

4. Für Rekordversuche dürfen leichtere Hantelscheiben verwendet werden, um ein Gewicht zu erreichen, welches um mindestens **1 kg** höher als der bestehende Rekord ist.
5. Hantelscheiben mit einem Gewicht von 20 kg und mehr dürfen eine Dicke von 6 cm nicht überschreiten. Hantelscheiben mit einem Gewicht von 15 kg und weniger dürfen eine Dicke von 3 cm nicht überschreiten. Gummischeiben müssen nicht mit der angegebenen Dicke übereinstimmen.

6. Die Hantelscheiben müssen folgende Farben aufweisen:
  - 10 kg und darunter – beliebige Farbe;**
  - 15 kg - gelb;**
  - 20 kg - blau;**
  - 25 kg - rot;**
  - 50 kg - grün.**
7. Auf allen Hantelscheiben muss das jeweilige Gewicht klar und deutlich ausgewiesen sein. Die Scheiben sind so auf die Hantel zu laden, dass die Kampfrichter stets die Gewichtsangabe auf jeder Scheibe lesen können. Es gilt weiterhin der Grundsatz „von innen nach außen“, d. h. die Scheiben müssen so auf die Hantel geladen werden, dass das Hantelscheibengewicht von innen nach außen abnimmt.
8. Die erste und schwerste Hantelscheibe muss mit der Aufschrift nach innen, der Rest der Hantelscheiben muss mit der Aufschrift nach außen aufgesteckt werden.
9. Der Durchmesser der größten Hantelscheibe darf nicht größer als 45 cm sein.
10. Gummi- oder gummiüberzogene Scheiben können verwendet werden, vorausgesetzt, der Abstand vom äußeren Ende der Verschlüsse zum Ende der Hantelstange beträgt mindestens 10 cm, damit außerhalb der Scheiben eine Griffmöglichkeit besteht.

### **3.3 Verschlüsse**

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

### **3.4 Kniebeugenständer**

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

### 3.5 Drückerbank

Für die Verwendung bei internationalen Kraftdreikampf-Meisterschaften sind nur Drückerbänke derjenigen Hersteller zugelassen, die durch das technische Komitee offiziell registriert und genehmigt wurden.

Die Bank muss folgende Maße besitzen:

1. Länge: nicht weniger als 1,22 m. Zudem muss sie flach und eben sein.
2. Breite: nicht weniger als 29 cm und nicht mehr als 32 cm.
3. Höhe: nicht weniger als 42 cm und nicht mehr als 45 cm, gemessen vom Boden bis zur Obergrenze der Bankpolsterung (nicht zusammengedrückt oder gepresst). Die Höhe der Hantelablage, die verstellbar sein muss, muss eine Mindesthöhe von 75 cm und eine Maximalhöhe von 110 cm, gemessen vom Boden bis zur Hantelauf-  
fläche, aufweisen.
4. Die maximale Breite zwischen den Innenseiten der Hantelauf-  
lage beträgt 1,10 m.
5. Das Kopfende der Bank soll 22 cm über der Mitte der Hantelablage hinausragen, wobei eine Toleranz von  $\pm 5$  cm erlaubt ist (d. h. zwischen 17 cm und 27 cm).
6. ***Es müssen stets Sicherheitsablagen vorhanden sein.***

### 3.6 Kampfrichteranlage

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

### 3.7 Fehlerkarten / Kellen

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

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

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

### 3.8 Anzeigetafel

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

<b>Ergebnisübersicht der Meisterschaft</b>															
<b>Gruppe:</b>				<b>KNIEBEUGEN</b>			<b>BANKDRÜCKEN</b>				<b>KREUZHEBEN</b>				
LOS	NAME...	NAT	GEW.	RD1	RD2	RD3	RD1	RD2	RD3	SUB TOT	RD1	RD2	RD3	TOT	PLATZ
1															
2															
3															
14															

## 4 Persönliche Ausrüstung

### 4.1 Kleidung – Hebertrikot

#### UNTERSTÜTZENDE KLEIDUNG

Nur Kleidung, die durch das technische Komitee offiziell registriert und genehmigt ist, wird für die Verwendung bei Kraftdreikampf-Wettkämpfen zugelassen.

#### NICHTUNTERSTÜTZENDE KLEIDUNG

Gewichtheber-, Ringer-, Gymnastik-, einteiliger Anzug:

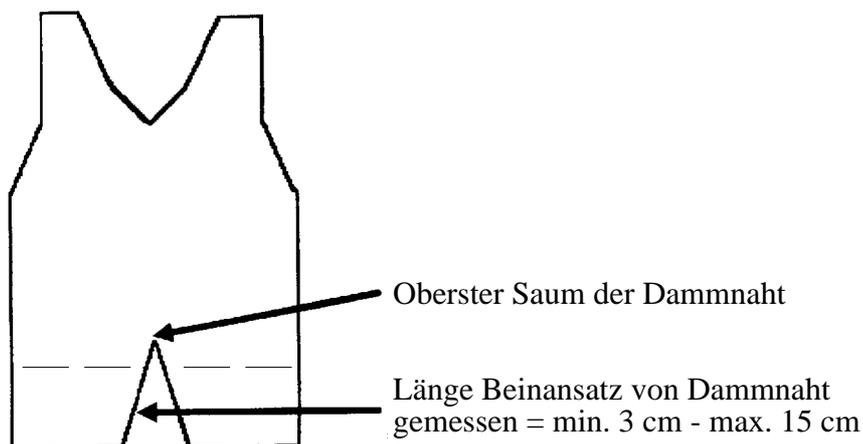
Gemäß den in (c) (d) (e) einzeln angeführten Beschreibungen, benötigen diese Anzüge keine Genehmigung durch das technische Komitee.

Das Tragen eines Heberanzugs ist Pflicht. Er soll aus einem einteiligen, vollständigen Hebertrikot aus einlagigem Stretchmaterial bestehen. Ferner darf er nicht mit Aufnähern, Auspolsterungen oder Stoffstreifen versehen sein, die mittels Säumen, die nicht für die Herstellung des Heberanzuges nötig sind, befestigt wurden. Jeder Saum (falsch oder sonstig), der nach Meinung des technischen Komitees, der Jury oder in deren Abwesenheit der Kampfrichter allein zum Zwecke einer Verstärkung oder Versteifung in das Trikot eingearbeitet ist, macht diesen Heberanzug für die Benutzung im Wettkampf ungültig.

Der Anzug darf beim Tragen nicht locker sitzen. Die Träger müssen während der Ausführung eines Wettkampf-Versuches immer über der Schulter getragen werden.

**Das Hebertrikot soll ferner folgende Bedingungen erfüllen:**

- a) Es darf ein- oder mehrfarbig sein.
- b) Das Hebertrikot darf das Abzeichen, Emblem, Logo und/oder die Inschrift der Nation des Hebers, seines nationalen Verbandes oder Sponsors tragen. Aufschriften, die anstößig oder imstande sind, den Sport in Misskredit zu bringen, sind nicht erlaubt (Siehe 4.9). Der Name des Hebers darf an seiner Kleidung oder jeglichen Teilen seiner Ausrüstung angebracht werden.
- c) Säume und Nähte dürfen 3 cm in der Breite und 0,5 cm in der Dicke nicht überschreiten. Nur nichtunterstützende einteilige Trikots oder Gymnastikanzüge dürfen Säume und Nähte haben, die breiter als 3 cm sind. Sie dürfen ebenso eine doppelte Dicke desselben Materials mit einer Größe von 12 cm x 24 cm im Bereich des Schrittes aufweisen.
- d) Säume dürfen von schmalen Tragbändern oder Stretchmaterial, das 2 cm in der Breite oder 0,5 cm in der Dicke nicht überschreitet, geschützt oder verstärkt werden.
- e) Es muss einen Beinansatz haben, dessen Länge 15 cm nicht überschreiten und 3 cm nicht unterschreiten darf. Dieses Maß wird gemessen, indem man eine Linie vom höchsten Saum des Schrittes abwärts zur Innenseite des Beines bildet, und diese Linie dann misst. Der Beinansatz des Anzuges muss nicht so geschnitten sein, dass er genau parallel um das Bein herum liegt. Nichtunterstützende Anzüge dürfen Beinansätze mit einer Länge von maximal 25 cm haben.



**Abbildung 2: Trikot**

- f) Alle Änderungen des Hebertrikots, welche die vorher festgelegten Breiten, Längen oder Dicken überschreiten, machen dieses Hebertrikot für den Wettkampf unzulässig.
- g) Obwohl Änderungen oder Falten zur Verstärkung der Anzüge und unterstützenden Hemden diese nicht unzulässig machen, müssen sie an den Original-Säumen vorgenommen werden.
- h) Sollte eine Verstärkung vorgenommen worden sein, darf das überschüssige Material nicht gefaltem und nicht wieder an den Anzug genäht werden. Es ist empfehlenswert, bei gekürzten Schulterträgern des Anzuges das überschüssige Material unter den Träger zu nähen, so dass es nicht herausragt.

## 4.2 T-Shirt / unterstützendes Hemd

Ein ein- oder mehrfarbiges T-Shirt oder unterstützendes Hemd (***unterstützende Hemden müssen aus einlagigem Stretchmaterial sein***) muss beim Kniebeugen und Bankdrücken unter dem Heberanzug getragen werden. Beim Kreuzheben ist es freigestellt. Eine Kombination beider ist verboten. Frauen müssen bei allen Disziplinen ein T-Shirt oder unterstützendes Hemd tragen.

Unterstützende Hemden können bei allen Versuchen getragen werden, wenn sie vom technischen Komitee genehmigt wurden und in der Liste der genehmigten Ausrüstung und Kleidung, die regelmäßig vom Komitee herausgegeben wird, notiert sind. Alle Bedingungen, wie sie für das T-Shirt definiert sind, gelten genauso für das unterstützende Hemd. Das unterstützende Hemd darf, wenn es in den Anzug gesteckt wird und somit als zusätzliche Stütze dient, nicht so lang sein, dass es das Gesäß bedeckt. Weiterhin dürfen Nähte nur an dem im unten folgenden Diagramm gezeigten Stellen angebracht sein:

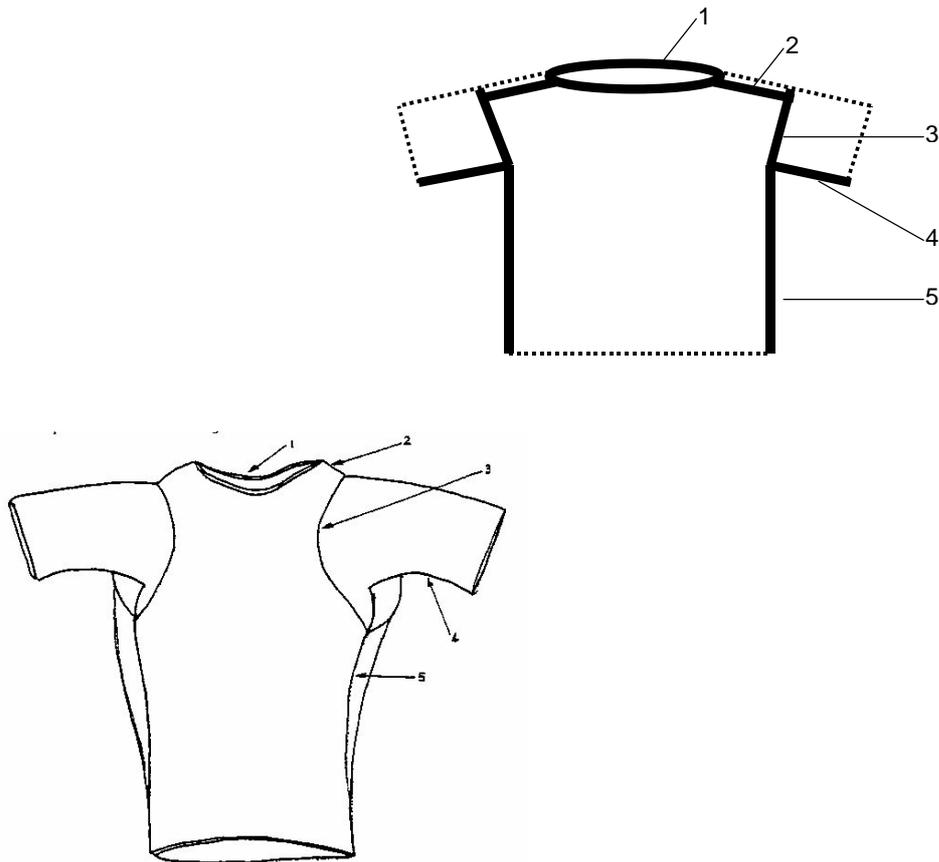


Abbildung 3: Unterstützendes Hemd

**Das T-Shirt soll ferner folgende Bedingungen erfüllen:**

- a) Es besteht nicht aus einem gummierten oder vergleichbaren Stretchmaterial.
- b) Es hat keine(n) Taschen, Knöpfe, Reißverschlüsse, Kragen oder V-Ausschnitt.
- c) Es hat keine verstärkten Säume.
- d) Es ist aus Baumwolle oder Polyester bzw. aus einem Baumwolle-Polyester-Gemisch gefertigt. Jeansstoff (Denim) ist unzulässig.
- e) Es darf keine Ärmel haben, die entweder unterhalb des Ellbogens oder am Deltoidmuskel des Hebers enden. Heber dürfen, wenn sie bei IPF-Wettkämpfen teilnehmen, die Ärmel des T-Shirts nicht über den Deltoidmuskel ziehen oder hochkrempeln. T-Shirts dürfen nicht mit der Innenseite nach außen getragen werden. Das „**Erector-Shirt**“, das beim Kniebeugen und Kreuzheben verwendet wird, darf ärmellos sein.
- f) Es ist einfarbig oder das offizielle T-Shirt der Meisterschaft, bei welcher der Heber startet oder trägt nur das Abzeichen und/oder die Inschrift der Nation des Hebers, des nationalen oder regionalen Verbandes oder des Sponsors. Aufschriften, die anstößig sind oder den Sport in Misskredit bringen können, sind nicht erlaubt. Das Sponsorenlogo muss ebenfalls Punkt 4.9 der Kontrolle der persönlichen Ausrüstung (Sponsorenlogos) entsprechen.

### 4.3 Unterhose

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

Frauen können einen normalen oder einen Sport-BH tragen.

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

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

### 4.4 Socken

Socken dürfen getragen werden.

- a) Sie dürfen ein- oder mehrfarbig und mit Herstellerlogo versehen sein.
- b) Sie dürfen nicht so lang sein, dass sie mit Kniebandagen oder Knies-Supports in Kontakt kommen.
- c) Beinstrümpfe, Strumpfhosen oder ähnliche Strumpfwaren sind strikt verboten. Beim Kreuzheben **MÜSSEN** Kniestrümpfe getragen werden, um die Schienbeine während der Ausführung zu bedecken und zu schützen.
- d) Dünne Schienbeinschützer können zwischen Schienbein und Socken getragen werden.

### 4.5 Gürtel

Wettkampfteilnehmer dürfen einen Gürtel tragen. Wird er getragen, muss er über dem Hebertrikot getragen werden.

#### **Material und Aufbau:**

- a) Der Gürtel muss aus Leder, Vinyl oder einem ähnlichem Material, das nicht stretchfähig ist, bestehen. Er darf aus einer/mehreren Lagen bestehen, die verleimt und/oder vernäht sind.
- b) Der Gürtel darf weder an der Oberfläche noch zwischen den einzelnen Lagen zusätzliche Polsterungen, Verstärkungen oder Einlagen, gleich aus welchem Material, haben.
- c) Die Schnalle muss an einem Ende des Gürtels fest durch Nähte oder Nieten befestigt sein.

- d) Der Gürtel kann eine Schnalle mit einem oder zwei Dornen oder einen „Schnellverschluss“ haben (Schnellverschluss als Hebel angewandt).
- e) Eine Schlaufe zum Durchschieben der Zunge muss in der Nähe der Schnalle durch Nähte oder Nieten befestigt angebracht sein.
- f) Auf der Außenseite des Gürtels darf nur der Name, die Nation, das Bundesland oder der Verein des Hebers zu sehen sein.

#### Abmessungen des Gürtels:

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

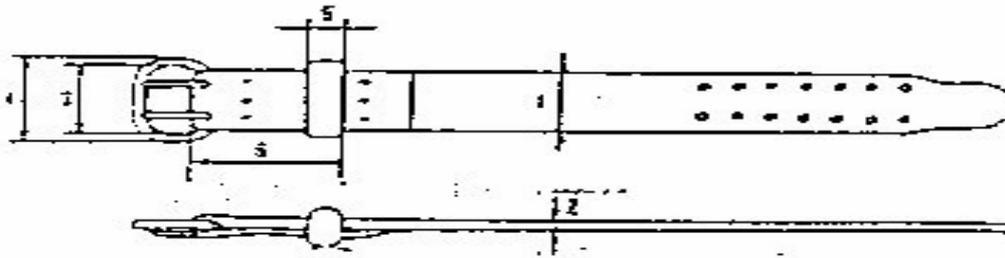


Abbildung 4: Gürtel

## 4.6 Schuhe oder Stiefel

**Es müssen Schuhe oder Stiefel getragen werden.**

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

## 4.7 Bandagen

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

### Handgelenke

1. Handgelenksbandagen dürfen 1 m in der Länge und 8 cm in der Breite nicht überschreiten. Manschetten und Klettverschlüsse/Sicherheitsschlaufen müssen innerhalb der Länge von einem Meter enthalten sein. Eine Schlaufe kann als Sicherheitshilfe angebracht sein. Die Schlaufe darf während des eigentlichen Versuches nicht über dem Daumen oder den Fingern sein.
2. Normal käufliche Schweißbänder, die 12 cm in der Breite nicht überschreiten, können getragen werden. Eine Kombination von Handgelenksbandagen und Schweißbändern ist nicht erlaubt.
3. Eine Handgelenkbandage darf nicht weiter als 10 cm in Richtung des Ellenbogens und nicht weiter als 2 cm in Richtung der Hand, von der Mitte des Handgelenkes aus gemessen, gewickelt sein. Insgesamt darf die Wicklung nicht breiter als 12 cm sein.

### Knie

4. Es dürfen Bandagen getragen werden, die 2 m in der Länge und 8 cm in der Breite nicht überschreiten. Die Bandage darf max. 15 cm nach oben und 15 cm nach unten, gemessen von der Mitte des Kniegelenkes, gewickelt werden. Als max. Wickelbreite sind 30 cm erlaubt. Alternativ dazu kann ein einteiliger elastischer Knie-Support, der nicht länger als 30 cm ist, getragen werden. Kniemanschetten mit einer Länge von 30 cm sowie medizinische (Kompressions-)Bandagen sind ebenfalls zulässig. Eine Kombination von beiden ist strikt verboten. Neopren kann ein „synthetischer“ Gummi sein, darf aber ausschließlich in der Kniemanschette enthalten sein.
5. Bandagen dürfen die Strümpfe oder den Heberanzug nicht berühren.
6. An allen anderen Körperteilen dürfen Bandagen nicht benutzt werden.

### Unterstützende Bandagen

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

### Andere Bandagen

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

## Medizinische Pflaster (Allgemeiner Ausdruck für alle medizinischen Verbandsmaterialien)

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

### 4.8 Kontrolle der persönlichen Ausrüstung

- a) Die Kontrolle der persönlichen Ausrüstung eines jeden am Wettkampf teilnehmenden Hebers kann jederzeit (die Zeiten werden beim technischen Meeting bekannt gegeben) während der Veranstaltung bis einschließlich 20 Minuten vor dem Start der jeweiligen Gewichtsklasse stattfinden.
- b) Mindestens 2 Kampfrichter werden dafür bestimmt. Alle Teile müssen geprüft und genehmigt werden, bevor sie offiziell markiert oder gekennzeichnet werden.
- c) Bandagen mit Überlänge müssen zurückgewiesen werden, können aber während der offiziellen Wiegezeit erneut vorgelegt werden, wenn sie auf die richtige Länge gekürzt werden.
- d) Alle Teile, die unsauber oder zerrissen sind, werden zurückgewiesen.
- e) Das **unterzeichnete** Kleiderprotokoll ist nach Ende der Kontrollzeit dem Vorsitzenden der Jury zu übergeben.
- f) Wenn nach der Kleiderkontrolle ein Heber auf der Plattform erscheint und nicht genehmigte Kleidungsstücke oder Ausrüstungsteile trägt oder benutzt – ausgenommen jene, die von den Kampfrichtern vorher versehentlich genehmigt worden sind – wird der Heber sofort vom Wettkampf disqualifiziert.
- g) Alle vorher unter dem Punkt „Persönliche Ausrüstung“ genannten Teile müssen vor dem Wettkampf überprüft werden.
- h) **Mützen** sind strikt verboten und dürfen beim Heben auf der Plattform nicht getragen werden. Gegenstände wie Uhren, Schmuck, Mundstücke, Brillen und weibliche Hygieneartikel müssen nicht überprüft werden.

- i) ***Vor einem Weltrekordversuch wird der jeweilige Heber vom Technischen Kontrolleur kontrolliert.*** Falls entdeckt wird, dass der Heber nicht genehmigte Kleidungsstücke oder Ausrüstungsteile trägt, ausgenommen jene, die von den Kampfrichtern vorher versehentlich genehmigt worden sind, wird der Heber vom Wettkampf disqualifiziert.

## 4.9 Sponsorenlogos

- a) Nationen oder Heber, die den Vorteil der Regeln bezüglich des Tragens von Sponsorenlogos auf der Kleidung oder persönlichen Ausrüstung bei internationalen Wettkämpfen nutzen wollen, müssen die Erlaubnis beim Generalsekretär der IPF stellen. Der Antrag muss mindestens drei Monate vor dem veröffentlichten Datum des ersten Wettkampfes erfolgen und es muss die Gebühr in Höhe von Euro 250 oder der Summe, die vom vorangehenden Kongress festgelegt wurde, beigefügt werden. Nachdem die Genehmigung erteilt wurde, darf das Logo an der Position sichtbar sein, die zwischen der IPF und der Nation bzw. dem Heber vereinbart wurde. Es darf für den Rest des Kalenderjahres und das folgende Kalenderjahr getragen werden. Die Gebühr gilt nur für einen Sponsor und eine Nation. Es werden zusätzliche Gebühren in Höhe von jeweils Euro 250 für jeden weiteren Sponsor, der sein Logo auf die Kleidung oder Ausrüstung platzieren will, fällig. Die IPF behält sich das Recht vor, Genehmigungen abzulehnen, wenn sie der Ansicht ist, dass ein Logo gegen die guten Sitten verstößt oder gegen eine vorangehende Vereinbarung, die von der IPF mit einem anderen Vertragspartner wie z. B. Fernsehen oder Meisterschaftsveranstalter getroffen wurde, im Widerspruch steht. Das Exekutivkomitee der IPF behält sich das Recht vor, die Größe des Logos zu begrenzen. Nationen oder Heber dürfen ihr nationales Abzeichen oder Emblem ohne Bezahlung einer Gebühr sichtbar tragen. Für Herstellerlogos auf den von der IPF zugelassenen Teilen der Ausrüstung, für welche bereits eine Gebühr bezahlt worden ist, fallen keine zusätzlichen Gebühren an. Heber, die Sponsorenlogos tragen wollen, müssen bei der Kleiderkontrolle eine gültige Erlaubnis oder Quittung dafür vorlegen, ***es sei denn, das Logo steht auf der Liste der von der IPF anerkannten Sponsorenlogos. Herstellerlogos, die auf Kleidungsstücken oder Gürteln aufgedruckt bzw. aufgenäht sind und deren Maße 10 cm x 2 cm nicht überschreiten, müssen nicht abgedeckt werden.***

## **4.10 Allgemeines**

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

# 5 Kraftdreikampfdisziplinen und die Regeln ihrer Ausführung

## 5.1 Kniebeugen

### 5.1.1 Ausführung

1. Der Heber muss zur Vorderseite der Plattform schauen. Die Hantel muss horizontal auf der Schulter gehalten werden. Beide Hände mit jeweils 4 Fingern (Kleiner Finger, Ringfinger, Mittelfinger, Zeigefinger) umgreifen die Stange. Die Oberseite der Hantelstange darf nicht weiter als die Größe ihres Durchmessers unterhalb des äußeren Endes der Schultern liegen. Abbildung 6 zeigt die richtige Position der Hantel auf den Schultern. Die Hände können an einer beliebigen Position innerhalb und/oder an den inneren Verschlüssen der Hantel positioniert werden.
2. Nach dem Herausnehmen der Hantel aus den Ständern (dem Heber darf beim Herausnehmen der Hantel aus den Ständern durch die Scheibenstecker geholfen werden) muss sich der Heber rückwärts in seine Ausgangsposition begeben. Sobald der Heber bewegungslos und aufrecht mit durchgedrückten Knien steht und die Hantel ordnungsgemäß platziert hat, wird der Hauptkampfrichter das Signal zum Beginn des Versuches geben. Das Signal des Kampfrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung eines Armes, und dem hörbaren Kommando „Beugen“ („Squat“). Bevor der Heber das Signal „Beugen“ („Squat“) erhält, darf er innerhalb der Regeln Positionsveränderungen durchführen, ohne dafür bestraft zu werden. Aus Gründen der Sicherheit wird der Heber aufgefordert, die Hantel wieder in den Ständern zu platzieren, wenn er nach einer Dauer von fünf Sekunden nicht in der richtigen Position ist, um den Versuch zu starten. Dies wird vom Kampfrichter durch eine Rückwärtsbewegung des Armes und dem **hörbaren Kommando „Zurücklegen“ („Replace“)** **angezeigt. Der Hauptkampfrichter teilt dann den Grund für das nicht erfolgte Startsignal mit.**
3. Nach dem Signal des Hauptkampfrichters muss der Heber die Knie beugen und den Körper so tief absenken, bis die Oberflächen der Oberschenkel im Hüftgelenk tiefer sind als die Oberseiten der Knie (Zeichnungen 1,2,3 und 4 in Abbildung 5). Nur ein einziger anständiger Versuch ist erlaubt. Der Versuch wird als begonnen betrachtet, sobald die Knie des Hebers entspannen. Die Hantel darf sich während des Versuches von ihrer Ausgangsposition um ihre Dicke bzw. ihren Durchmesser am Rücken des Hebers nach unten bewegen.

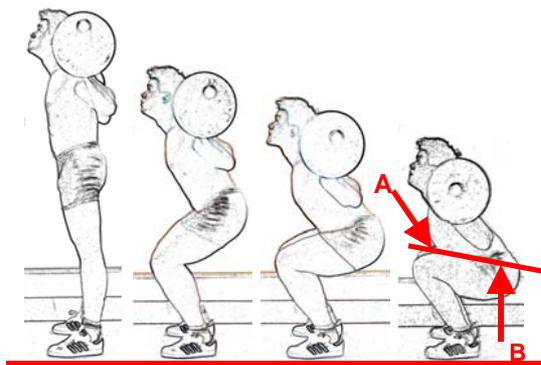
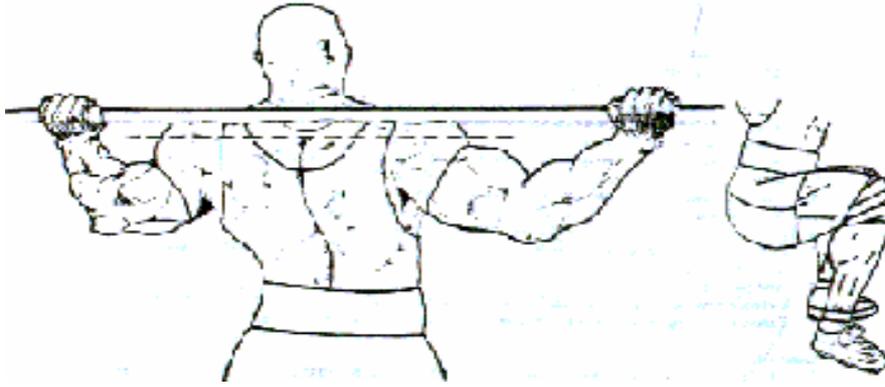


Abbildung 5 Kniebeugen



**Abbildung 6: Korrekte Hantelposition und erforderliche Tiefe bei gültigen Kniebeugen**

**A: Knieoberseite**

**B: Oberseite der Oberschenkel im Hüftgelenk**

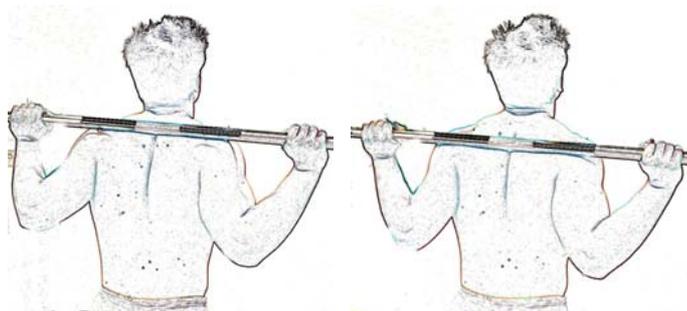
\*Abbildung zeigt einen Heber, der tiefer ist als parallel. Der Punkt „B“, also die Oberseite des Oberschenkels im Hüftgelenk ist tiefer als Punkt „A“, der die Knieoberseite bezeichnet. Abbildung 4 zeigt einen gültigen Versuch.\*

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

### 5.1.2 Ursachen für ungültige Kniebeugen

1. Nichtabwarten des Signals des Hauptkampfrichters zu Beginn oder nach Ende des Versuches.
2. Doppeltes Aufschaukeln am tiefsten Punkt des Kniebeugenversuches oder eine Abwärtsbewegung beim Aufrichten.
3. Keine aufrechte Stellung mit durchgedrückten Knien vor Beginn oder nach Ende der Kniebeuge.
4. Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung der Füße, wobei seitliche Bewegungen der Sohle sowie Schaukeln der Füße zwischen Ballen und Ferse erlaubt sind.
5. Nicht die vorgeschriebene Tiefe der Kniebeugen erreichen, so dass die Oberfläche der Oberschenkel im Hüftgelenk tiefer ist als die Oberseite der Knie (siehe Abbildung ).
6. Jede Abwärtsbewegung der Hantel auf dem Rücken des Hebers, die größer ist als die Dicke bzw. der Durchmesser der Hantel oder unter der erlaubten Ausgangsposition liegt.
7. Berühren der Hantel oder des Hebers durch die Scheibenstecker zwischen den Kampfrichtersignalen mit der Absicht, den Versuch für den Heber zu erleichtern.
8. Berühren der Oberschenkel mit Ellbogen oder Oberarmen. Ein leichtes Berühren ist erlaubt, falls es dem Heber keinen Vorteil verschafft.
9. Jedes Fallenlassen oder „Wegwerfen“ der Hantel nach Vollendung der Übung.
10. Nichteinhalten eines der unter den Regeln der Ausführung der Kniebeugen angegebenen Punkte.

Abbildung 5 und Abbildung 6 zeigen die richtige Hantelposition und die unterste Tiefe der Hantelposition bei den Kniebeugen:



**Abbildung 7 Hantelposition bei der Kniebeuge**

## 5.2 Bankdrücken

### 5.2.1 Ausführung

1. Die Bank muss so auf die Plattform gestellt werden, dass ihr Kopf zur Vorderseite der Plattform zeigt oder in einem Winkel von 45° steht.
2. Der Heber muss auf dem Rücken liegen und **mit seinem Kopf**, seinen Schultern und dem Gesäß in Kontakt mit der flachen Bankoberseite sein. **Die Füße müssen flach auf dem Boden stehen (so wie es die Form des Schuhs erlaubt)**. Die Hände und Finger müssen die Stange in den Ständern mit den Daumen umgreifen. Diese Position muss während des ganzen Versuches beibehalten werden.
3. Um dem Heber eine sichere Fußauflage zu garantieren, dürfen Scheiben oder Blöcke benutzt werden, die jedoch nicht höher als 30 cm sein dürfen. Blöcke der Höhe 5 cm, 10 cm, 20 cm und 30 cm sollten zur Fußauflage bei allen internationalen Wettkämpfen zur Verfügung stehen.
4. Nicht mehr als **fünf** und nicht weniger als zwei Scheibenstecker sollen jederzeit auf der Plattform bereitstehen. Nachdem der Heber sich richtig platziert hat, darf er die Hilfe der Scheibenstecker beim Herausnehmen der Hantel aus den Ständern in Anspruch nehmen. Das Herausnehmen der Hantel muss, sofern es mit der Hilfe der Scheibenstecker erfolgt, auf die gestreckten Arme erfolgen.
5. Die Griffweite der Hände darf 81 cm, gemessen zwischen den beiden Zeigefingern (Beide Zeigefinger müssen innerhalb der 81 cm Markierung liegen und bei maximaler Griffweite muss der gesamte Zeigefinger die 81-cm-Markierung berühren), nicht überschreiten. Für den Fall dass der Heber aufgrund einer alten Verletzung oder anatomischer Schäden die Hantelstange nicht gleichmäßig mit beiden Händen greifen kann, muss er die Kampfrichter vor jedem Versuch darüber informieren. Gegebenenfalls wird die Hantel dann entsprechend markiert. Die Verwendung des „Reverse Grip“ („umgekehrter Griff“) ist verboten.
6. Nachdem die Hantel auf den gestreckten Armen liegt, egal ob mit oder ohne Hilfe der Scheibenstecker, muss der Heber mit gestreckten Ellbogen auf das Signal des Hauptkampfrichters warten. Das Signal wird gegeben, sobald der Heber bewegungslos und die Hantel in der richtigen Position ist. Aus Gründen der Sicherheit wird der Heber aufgefordert, die Hantel wieder im Ständer zu platzieren, wenn er nach einer Dauer von fünf Sekunden nicht in der richtigen Position ist, um den Versuch zu starten. Dies wird vom Kampfrichter durch eine Rückwärtsbewegung des Armes **und dem hörbaren Kommando „Zurücklegen“ („Replace“) angezeigt. Der Hauptkampfrichter teilt dann den Grund für das nicht erfolgte Startsignal mit.**
7. Das Signal zum Beginnen des Versuches besteht aus einer Abwärtsbewegung eines Armes und dem hörbaren Kommando „Start“.

8. Nach Erhalt des Startsignals muss der Heber die Hantel bis zur Brust absenken (im Sinne dieser Regel hört die Brust am unteren Ende des Brustbeins auf) und bewegungslos auf der Brust halten, bis der Hauptkampfrichter das hörbare Kommando „Press“ gibt. Der Heber muss dann die Hantel mit einer keiner übermäßig ungeraden 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 vom Hauptkampfrichter das Kommando „Ablegen“ („Rack“) zusammen mit einer Rückwärtsbewegung des Armes gegeben wird.
9. Falls der Heber durch anatomische Schäden die Arme nicht vollständig strecken kann, ***muss er ein vom Medizinischen Komitee ausgefertigtes Zertifikat vorzeigen.***

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

Bei Bankdrückmeisterschaften gibt es keine eigene Kategorie für Heber mit Handicap (z. B. Seh- oder Gehbehinderung usw.). Jedoch darf ihnen beim Weg zur und von der Bank weg assistiert werden. „Assistieren“ heißt hier „mit Hilfe des Betreuers und/oder der Hilfe von Gehhilfen oder Rollstuhl“. Die Wettkampfrregeln sind für Heber mit Handicap genauso anzuwenden, wie für alle anderen Heber auch. Bei Hebern, die eine Amputation einer unteren Gliedmaße aufweisen, wird eine Prothese als eine „natürliche untere Gliedmaße“ betrachtet. Der Heber wird ohne Prothese abgewogen, ein unter Punkt 6 „Abwiegen“ aufgelistetes Ergänzungsgewicht wird dann hinzu addiert. Für Heber mit Fehlfunktion der unteren Gliedmaßen, die Beinstreben oder ähnliche Vorrichtungen zum Laufen benötigen, wird die Vorrichtung als Teil der natürlichen Gliedmaße betrachtet und der Heber wird mit der Vorrichtung gewogen.

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

1. Nichtabwarten des Signals des Hauptkampfrichters zu Beginn, ***während*** oder nach Ende des Versuches.
2. Jede Änderung der gewählten Drückposition während des Drückvorganges, d.h. jedes Anheben des Kopfes, der Schultern oder des Gesäßes von der Bank oder Bewegen der Füße auf dem Boden oder den Blöcken, oder eine seitliche Bewegung der Hände an der Stange.
3. Anstoßen oder Einsinken der Hantel nach dem bewegungslosen Stopp auf der Brust, mit der Absicht, dem Heber einen Vorteil zu verschaffen.
4. Jedes ausgeprägte ungleichmäßige Durchstrecken der Arme bei der Ausführung der Übung.
5. Jede 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 des Hebers durch die Scheibenstecker zwischen den Kampfrichtersignalen, mit der Absicht, den Versuch für den Heber zu erleichtern.
8. Jede Berührung der Füße des Hebers mit der Bank oder der Bankbeine.
9. Nichteinhalten eines der unter den Regeln der Ausführung angegebenen Punkte.

## 5.3 Kreuzheben:

### 5.3.1 Ausführung

1. Der Heber muss zur Vorderseite der Plattform schauen. Die Hantel muss horizontal vor den Füßen des Hebers liegen, mit beiden Händen in beliebiger Griffart ergriffen und gehoben werden, bis der Heber aufrecht steht.
2. Am Ende des Versuchs müssen die Knie gerade durchgedrückt sein und die Schultern nach hinten zeigen.
3. Das Signal des Hauptkampfrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „Ab“ („Down“). Das Signal wird nicht eher gegeben, bis die Hantel bewegungslos gehalten wird und sich der Heber in der vermeintlichen Endposition befindet.
4. Jedes Anheben der Hantel oder jeder willentliche Versuch dies zu tun, wird als Versuch gewertet. Hat der Versuch erst einmal begonnen, ist keine Abwärtsbewegung erlaubt, solange der Heber nicht die aufrechte Position mit durchgedrückten Knien erreicht. Falls sich die Hantel beim Zurückgehen der Schultern senkt (leichte Abwärtsbewegung am Ende des Versuches), sollte das kein Grund für einen Fehlversuch sein.

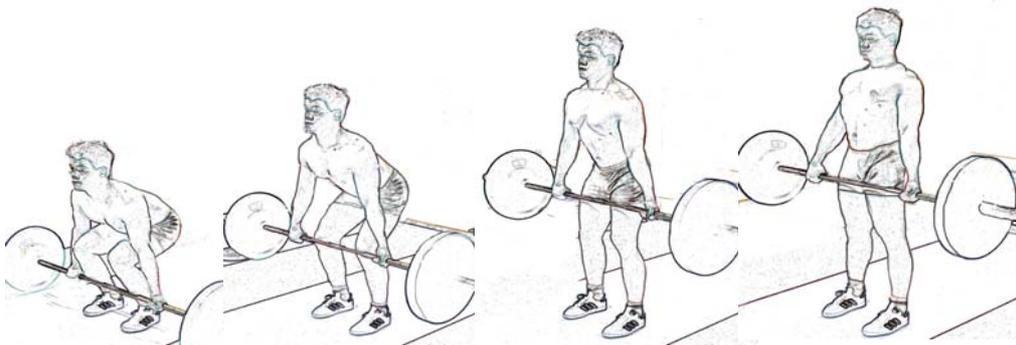


Abbildung 8: Gültiges Kreuzheben

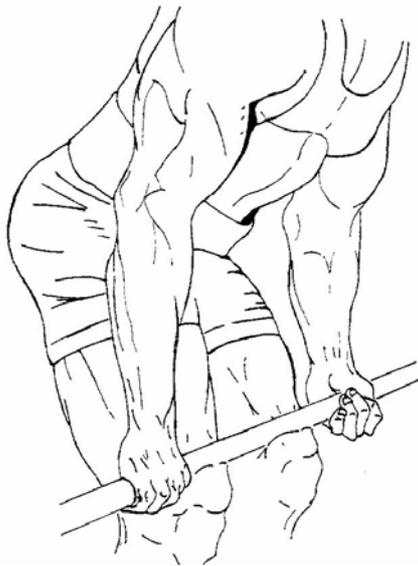
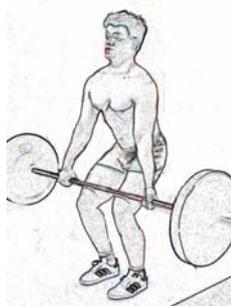
### 5.3.2 Ursachen für ungültiges Kreuzheben

1. Jede Abwärtsbewegung der Hantel bevor die Endposition erreicht ist.
2. Kein aufrechtes Stehen mit den Schultern nach hinten zeigend.
3. Die Knie nach Ende des Versuchs nicht gerade durchgedrückt.
4. Unterstützen der Hantel mit den Oberschenkeln bei der Durchführung des Versuchs. Falls die Hantel sich am Oberschenkel hochschiebt, dadurch aber kein Vorteil für den Heber erfolgt, ist das kein Grund für einen Fehlversuch. Im Zweifelsfall sollen die Kampfrichter zugunsten des Hebers entscheiden.
5. Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung der Füße, wobei eine seitliche Bewegung der **Füße** oder ein Schaukeln der Füße zwischen Ballen und Ferse erlaubt ist.
6. Absenken der Hantel vor dem Signal des Hauptkampfrichters.

7. Die Hantel auf die Plattform fallen lassen, ohne sie mit beiden Händen in der Gewalt zu haben; d. h. Fallenlassen der Hantel aus den Handflächen.
8. Nichteinhalten eines der unter den Regeln der Ausführung angegebenen Punkte.

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

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



**Abbildung 9 Unterschieben der Beine beim Kreuzheben**

## 6 Abwiegen

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

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

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

6. Jeder Heber wird nur einmal gewogen. Nur den Hebern, deren Körpergewicht zu hoch bzw. zu niedrig für die jeweilige Gewichtsklasse der abzuwiegenden Klasse ist, ist ein erneutes Abwiegen erlaubt. Sie müssen innerhalb der Wiegezeit von 1,5 Stunden zur Waage kommen und ihr entsprechendes Gewicht haben, andernfalls werden sie vom Wettbewerb in dieser Gewichtsklasse ausgeschlossen. Ein Heber kann nur so oft abgewogen werden, wie es die Zeit und der ordentliche Ablauf durch die Lose gestattet. Ein Heber kann nur dann außerhalb des Zeitlimits von 1,5 Stunden gewogen werden, wenn er sich innerhalb der Wiegezeit gemeldet hat, aber aufgrund der Anzahl der Heber, die „Gewicht machen“, nicht auf die Waage konnte. Ihm ist dann nach Zustimmung der Kampfrichter ein einmaliges Nachwiegen gestattet. Das Körpergewicht der Heber darf erst bekannt gegeben werden, wenn alle Heber der entsprechenden Klasse abgewogen wurden.
7. Ein Heber muss in seiner normalen Gewichtsklasse nominiert werden. Jedoch steht es jedem Heber frei, aus der Gewichtsklasse, in der er in der endgültigen Mannschaftsnominierung gemeldet war, nach oben oder unten zu wechseln. Wenn ein Heber solch einen Wechsel in Anspruch nehmen will, muss er sich persönlich zehn Minuten vor Beginn des Abwiegens der jeweiligen Gewichtsklasse beim Hauptkampfrichter im Wiegeraum melden. Will der Heber in einer höheren Gewichtsklasse starten, muss er sich außerdem zehn Minuten vor Beginn des Abwiegens der Gewichtsklasse, für die er ursprünglich gemeldet war, beim Hauptkampfrichter dieser Klasse melden, um nicht disqualifiziert zu werden. Falls ein Heber die Gewichtsklasse wechselt und die Ziehung der Losnummern bereits abgeschlossen ist, wird der Heber an den Kopf der Ziehung, d. h. an die erste Stelle, gesetzt. Falls nun die für den Heber neue Gewichtsklasse aufgrund der Anzahl der Heber in verschiedene Gruppen eingeteilt werden muss, wird er automatisch der ersten Hebergruppe zugeteilt, es sei denn, er kann ein in den letzten zwölf Monaten auf nationaler oder internationaler Ebene erreichtes Total in dieser Klasse vorweisen. Ebenso ist es wünschenswert, dem Hauptkampfrichter der Gewichtsklasse, für die der Heber eigentlich nominiert war, über den Wechsel in Kenntnis zu setzen zu lassen, da der Hauptkampfrichter die Information noch nicht erhalten haben oder außerhalb der Wettkampfstätte gewesen sein könnte.

**Beispiel A:** Ein Heber, der für die 90-kg-Klasse nominiert war, möchte in der 82,5-kg-Klasse starten. Er muss sich dann persönlich 10 Minuten vor Abwiegebeginn der 82,5-kg-Klasse beim Hauptkampfrichter dieser Klasse melden.

**Beispiel B:** Ein Heber, der für die 90-kg-Klasse nominiert war, möchte in der 100-kg-Klasse starten. Er muss dann dem Hauptkampfrichter der 90-kg-Klasse 10 Minuten vor Abwiegebeginn der 90-kg-Klasse mitteilen, dass er in der 100-kg-Klasse starten und deshalb noch nicht gewogen werden möchte. Er muss sich dann außerdem persönlich 10 Minuten vor Abwiegebeginn der 100-kg-Klasse beim Hauptkampfrichter dieser Gewichtsklasse melden.

Es liegt in der Verantwortlichkeit des Hebers zu wissen, für welche Gewichtsklasse er ursprünglich nominiert wurde. Die Behauptung, dass ein Fehler in der endgültigen Mannschaftsnominierung gemacht wurde, wird nicht akzeptiert.

***Für den Fall, dass Gruppen gebildet werden, z. B. A – B und/oder C in bestimmten Gewichtsklassen, und der Wettkampfbeginn der Gruppen B und C eher erfolgt als für die Gruppe A, müssen sich Heber, die beim Technischen Meeting von der Gewichtsklasse, für die sie ursprünglich nominiert wurden, in eine andere wechseln möchten, zehn Minuten vor Beginn des Abwiegens ihrer ursprünglichen Gewichtsklasse bei den Offiziellen melden und diese über ihre Absichten informieren. Heber, die die Gewichtsklasse wechseln, werden automatisch der Gruppe C (wenn drei Gruppen gebildet werden) bzw. der Gruppe B (wenn zwei Gruppen gebildet werden) zugeteilt.***

8. Heber sollten die Höhe der Kniebeugenständer, Bankdrückständer und der Fußblöcke vor Wettkampfbeginn einstellen lassen. Das Ständerhöhenprotokoll muss nach dem Einstellen der Höhe vom Heber oder seinem Betreuer signiert werden. Eine Kopie dieses offiziellen Dokuments geht an die Jury, den Sprecher und den Plattform-Manager.

# 7 Wettkampfablauf

## 7.1 Rundensystem

- a) Beim Abwiegen muss der Heber oder sein Betreuer die Anfangsgewichte für alle drei Disziplinen angeben. Diese müssen auf der jeweiligen ersten Versuchskarte eingetragen werden und vom Heber oder seinem Betreuer unterschrieben werden. Diese Karte wird dann von dem Offiziellen, der das Wiegen leitet, einbehalten. Die Sprecherkarte wird als geeignete Erste-Versuchskarte betrachtet. Der Heber bekommt dann elf leere Versuchskarten, die er im Verlauf des Wettkampfes benutzen muss. Drei für die Kniebeuge, drei für das Bankdrücken und fünf für das Kreuzheben.

Jede Disziplin unterscheidet sich durch den Gebrauch von verschiedenfarbigen Versuchskarten. Nach dem Ende des ersten Versuches einer Disziplin, muss der Heber oder sein Betreuer sich für das gewünschte Gewicht des zweiten Versuches entscheiden. Dieses Gewicht muss in das dafür vorgesehene Kästchen der Versuchskarte eingetragen werden und unterschrieben dem Wettkampfleiter oder dem dafür zuständigen Offiziellen übergeben werden, bevor die erlaubte Zeit von 1 Minute abgelaufen ist. Dieselbe Vorgehensweise gilt auch für die zweiten und dritten Versuche aller drei Disziplinen.

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

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

<b>SPRECHERKARTE</b>					
<b>Name, Vorname:</b>			<b>Geb.datum:</b>		
<b>Nation:</b>		<b>Körpergew.:</b>		<b>Gew.klasse:</b>	
<b>Wilks Faktor:</b>			<b>Losnummer:</b>		
<b>Unterschrift: Heber / Betreuer</b>					
<b>Disziplin</b>	<b>1. Versuch</b>	<b>2. Versuch</b>	<b>3. Versuch</b>	<b>best. Versuch</b>	
<b>Kniebeuge</b>					
<b>Bankdrücken</b>					
<b>Subtotal</b>					<b>Subtotal</b>
<b>Kreuzheben</b>					
<b>Gruppierung: 1, 2, 3, 4, 5</b>		<b>Platzierung:</b>		<b>Wilkspunkte:</b>	
				<b>Total</b>	

Beispiele zu den Versuchskarten:

Kniebeuge	
1. Versuch	— — — ! — — —
2. Versuch	— — —   — — —
3. Versuch	
Name Unterschrift.....	

Bankdrücken	
1. Versuch	— — — ! — — —
2. Versuch	— — —   — — —
3. Versuch	
Name Unterschrift.....	

Kreuzheber	
1. Versuch	— — — ! — — —
2. Versuch	— — —   — — —
3. Versuch	
Name Unterschrift.....	

Abbildung 10 Versuchskarten

- b) Heben mehr als zehn Heber in einem Wettkampfabschnitt, können Gruppen aus möglichst gleich großer Anzahl von Hebern gebildet werden. Gruppen müssen jedoch gebildet werden, wenn 15 oder mehr Heber im gleichen Wettkampfabschnitt antreten. Ein Wettkampfabschnitt kann aus einer Gewichtsklasse oder jeglicher Kombination von Gewichtsklassen bestehen. Diese Einteilung liegt im Ermessen des Veranstalters.
- c) Die Gruppeneinteilung wird gemäß der besten von den Hebern erreichten Totals bei nationalen oder internationalen Wettkämpfen der vergangenen zwölf Monate vorgenommen. Die Heber mit den niedrigsten Totals bilden die erste Gruppe. Heber mit zunehmend höheren Totalergebnissen bilden je nach Notwendigkeit die entsprechenden weiteren Gruppen. Wenn ein Heber kein Total in den letzten zwölf Monaten erreicht hat, hebt er automatisch in der ersten Gruppe. Dies gilt auch für Heber, die von ihrer ursprünglichen Gewichtsklasse nach oben oder unten wechseln möchten.
- d) Jeder Heber nimmt seinen ersten Versuch in der ersten Runde, seinen zweiten Versuch in der zweiten Runde, seinen dritten Versuch in der dritten Runde.

- e) Wenn eine Gruppe aus weniger als sechs Hebern besteht, muss eine Ausgleichszeit am Ende jeder Runde wie folgt bewilligt werden:
- bei fünf Hebern wird 1 Minute addiert;
  - bei vier Hebern werden 2 Minuten addiert;
  - bei drei Hebern werden 3 Minuten addiert.

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

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

**Beispiel:**

Heber A mit der Losnummer 5 verlangt 250,0 kg.

Heber B mit der Losnummer 2 verlangt 252,5 kg.

Heber A scheitert an den 250,0 kg. Kann nun Heber B sein Gewicht auf 250,0 kg reduzieren, um zu gewinnen?

Nein! Die Startreihenfolge ist noch immer durch die Losnummer festgelegt.

- h) Ist der Versuch ungültig, folgt der Heber nicht auf sich selbst, sondern muss auf die Wiederholung seines Versuches bis zur nächsten Runde warten.
- i) Falls in einer Runde ein Versuch aufgrund einer falsch beladenen Hantel oder durch den Fehler eines Scheibensteckers **oder durch einen Materialfehler** ungültig wurde, wird dem Heber ein weiterer Versuch mit dem korrekten Gewicht gewährt. Wenn eine falsch beladene Hantel Schuld ist und der Versuch noch nicht begonnen hat, wird dem Heber die Wahl gelassen, den Versuch sofort fortzusetzen, oder einen neuen Versuch am Ende der Runde zu unternehmen. In allen anderen Fällen kann der Heber den zusätzlichen Versuch nur am Ende der Runde in Anspruch nehmen. Wenn der entsprechende Heber letzter Heber in der Runde war, werden ihm bis zur Ausführung seines Versuches 3 Minuten gewährt. War er vorletzter Heber in der Runde, werden ihm 2 Minuten gewährt. War er drittletzter Heber der Runde, wird ihm 1 Minute gewährt. In diesen Fällen, wo Heber auf sich selbst folgen und eine Ausgleichszeit gewährt wird, wird die Hantel beladen, sobald der neue Versuch eingereicht wurde. Die Ausgleichszeit wird dann zur gewöhnlichen einen Minute, die zur Ausführung des Versuches zur Verfügung steht, dazu addiert.

Die Uhr wird gestartet und der Heber hat dann entsprechend Zeit, seinen Versuch zu beginnen. Heber, die auf sich selbst folgen, haben 4 Minuten Zeit. Innerhalb dieser Zeit kann der Heber seinen Versuch beginnen, sobald er bereit dafür ist. Dem vorletzten Heber der Runde werden 3 Minuten gewährt, dem drittletzten 2 Minuten. Allen anderen Hebern wird die gewöhnliche eine Minute gewährt, um ihren Versuch zu beginnen.

- j) Ein Heber darf jeden ersten Versuch einer jeden Disziplin ändern. Die Änderung des Gewichts darf niedriger oder höher sein als das Gewicht, welches ursprünglich eingereicht wurde. Die Reihenfolge der Heber in der ersten Runde ändert sich entsprechend. Ist der Heber in der ersten Gruppe, muss die Änderung bis spätestens fünf Minuten vor Beginn der ersten Runde der jeweiligen Disziplin angegeben werden. Den folgenden Gruppen ist ein ähnliches Vorrecht eingeräumt; sie müssen die Änderung ihres ersten Versuches vor dem fünftletzten Versuch der letzten Runde der vorherigen Gruppe in der jeweiligen Disziplin angeben. Der Sprecher gibt die Zeit der letzten möglichen Änderung frühzeitig bekannt. Wird dies jedoch versäumt, erfolgt eine Ankündigung, dass Änderungen nun möglich sind und jeder Heber kann eine Änderung des Gewichts innerhalb einer Minute nach solch einer Ankündigung vornehmen.
- k) Ein Heber muss seine zweiten und dritten Versuche innerhalb einer Minute nach Beendigung seines vorangegangenen Versuches angeben. Diese eine Minute wird gemessen, sobald die Wertungslichter aufleuchten. Falls innerhalb dieser einen Minute kein Gewicht angegeben wurde, wird dem Heber im nächsten Versuch eine Erhöhung des Gewichts um 2,5 kg gewährt. Falls der Heber seinen Versuch ungültig gewertet bekam und kein neues Gewicht angegeben hat, wird die Hantel im nächsten Versuch mit dem Gewicht beladen, welches der Heber im vorangegangenen Versuch nicht bewältigen konnte.
- l) Gewichtsangaben, die für die Versuche in der zweiten Runde in allen 3 Disziplinen abgegeben wurden, können nicht geändert werden. Ebenso können Versuche in der dritten Runde der Kniebeuge und des Bankdrückens nicht geändert werden. Wird ein Versuch eingereicht, kann er laut dieser Regel nicht zurückgenommen werden. Die Hantel wird mit dem eingereichten Gewicht beladen und die Uhr gestartet.
- m) In der dritten Runde des Kreuzhebens sind zwei Änderungen erlaubt. Die Gewichtsänderung darf niedriger oder höher sein, als der vorher gewünschte dritte Versuch des Hebers. Jedoch ist dies nur möglich, wenn der Heber noch nicht mit dem von ihm vorher gewünschten Gewicht **vom Sprecher** aufgerufen wurde.
- n) Bei Einzel-Bankdrück-Wettkämpfen gelten im Allgemeinen die gleichen Regeln wie bei Kraftdreikampf-Wettkämpfen. In der dritten Runde ist es jedoch erlaubt, das Gewicht der Hantel zweimal zu ändern. Die Änderung des Gewichts folgt den Regeln, wie sie in Punkt 7.1 m) geschrieben stehen.
- o) Besteht ein Abschnitt nur aus einer Gruppe, d. h. aus bis zu maximal 14 Hebern, muss eine Pause von 15 Minuten zwischen den drei Disziplinen gestattet werden. Damit soll eine angemessene Zeit zum Aufwärmen und zum Vorbereiten der Plattform sichergestellt werden.

- p) Heben zwei oder mehr Gruppen in einem Abschnitt auf einer Plattform, wird das Heben auf der Basis einer „Gruppenwiederholung“ durchgeführt. Zwischen den Runden wird keine Zeitspanne erlaubt, außer der zur Vorbereitung der Plattform benötigten Zeit.

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

## 7.2 Verantwortlichkeiten

### 7.2.1 Verantwortlichkeiten des Ausrichters

***Das Technische Komitee benennt mit der Unterstützung und Mitwirkung des Ausrichters folgende Offizielle.:***

- a. Sprecher/Ansager, vorzugsweise ein Internationaler Kampfrichter, der der englischen Sprache und der Sprache der Gastgebernation mächtig ist.
- b. Technischer Sekretär, ein Internationaler Kampfrichter, welcher vorzugsweise der englischen Sprache und der Sprache der Gastgebernation in Wort und Schrift mächtig ist.
- c. Zeitnehmer (ein qualifizierter Kampfrichter).
- d. Versuchsermittler/Versuchsübermittler
- e. Protokollführer
- f. Scheibenstecker (Korrekte Kleidung – d. h. offizielles Veranstaltungs-T-Shirt oder normales gleichfarbiges T-Shirt, einfarbige Trainingshosen, Trainings- oder Sportschuhe)
- g. ***Technischer Kontrolleur (ein qualifizierter Internationaler Kampfrichter)***

Weitere Helfer werden nach Bedarf bestimmt, z. B. Ärzte, Sanitäter usw.

## Verantwortlichkeiten der Offiziellen:

### 7.2.2 Sprecher

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

### 7.2.3 Technischer Sekretär

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

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

#### 7.2.4 Zeitnehmer

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

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

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

#### 7.2.5 Versuchsermittler

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

#### 7.2.6 Protokollführer

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

### 7.2.7 Scheibenstecker

**Scheibenstecker** sind verantwortlich für:

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

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

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

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

### 7.2.8 Technischer Kontrolleur

***Der Technische Kontrolleur stellt sicher, dass der Heber, der die Plattform betritt, auch derjenige ist, der aufgerufen wurde und dass dieser ordnungsgemäß gekleidet ist.***

## 7.3 Plattform und gekennzeichnete Bereiche

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

Bei der Ausführung des Versuches ist nur dem Heber, den Scheibensteckern und den Kampfrichtern die Anwesenheit auf der Plattform erlaubt. Betreuer müssen sich in der gekennzeichneten Betreuerzone aufhalten, die von den Mitgliedern der Jury oder dem verantwortlichen Technischen Offiziellen festgelegt wurde.

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

## 7.4 Internationale Wettkämpfe

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

## 7.5 Steigerung des Hantelgewichts

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

### Ausnahmen dieser Regel:

- a) Bei einem Rekordversuch muss das Hantelgewicht den bestehenden Rekord um mindestens **1 kg** übersteigen.
- b) Während des Wettkampfablaufes darf ein Heber einen Rekordversuch beantragen, der kein Vielfaches von 2,5 kg ist. Ist der Versuch gültig, **wird die erzielte Leistung sowohl der Einzelwertung als auch dem Total hinzugefügt.**
- c) Rekordversuche können bei jedem oder allen vorgeschriebenen Versuchen des Hebers unter der Voraussetzung aufgestellt werden, dass der Heber mindestens in **1-kg**-Schritten steigert.
- d) Ein Heber kann Steigerungen von weniger als 2,5 kg zu Rekordversuchen nur in der Meisterschaft verlangen, in der er eingestuft ist. Ein Senior, der bei einer offenen Meisterschaft teilnimmt, kann beispielsweise nicht weniger als 2,5 kg steigern, um einen Rekord der Seniorenklasse aufzustellen.
- e) Für den Fall, dass ein Gewicht, das kein Vielfaches von 2,5 kg ist, für den nächsten Versuch verlangt wird mit der Absicht, einen Rekord zu übertreffen, wird das Gewicht zum nächsten Vielfachen von 2,5 kg reduziert, wenn ein Konkurrent das Gewicht in der vorherigen Runde bewältigt hat.

**Beispiel 1:** Der aktuelle Rekord (Kniebeuge) liegt bei 302,5 kg  
Heber A beugt 300 kg im ersten Versuch, verlangt dann **303,5 kg**; Heber B beugt 305 kg im ersten Versuch.

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

**Beispiel 2:** Der aktuelle Rekord liegt bei 300 kg.

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

## 7.6 Ladefehler

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

### Beispiele für Ladefehler

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

## **7.7 Allgemeines**

### **7.7.1 Ausschluss vom Wettkampf**

Drei ungültige Versuche in einer der drei Disziplinen schließen den Heber automatisch von der Gesamtwertung aus. ***Jedoch kann er weiterhin am Wettkampf teilnehmen, um Auszeichnungen in den Einzeldisziplinen zu erhalten.***

### **7.7.2 Hilfestellung**

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

### **7.7.3 Verhalten nach Ende des Versuchs**

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

### **7.7.4 Verletzung**

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

Um Kontaminationen zu vermeiden, wird ein Desinfektionsmittel zur Beseitigung von Blut oder Geweberesten von der Hantelstange oder der Plattform empfohlen. Es soll eingesetzt werden, sollte sich ein „Unfall“ im Aufwärmraum oder auf der Plattform ereignen.

### **7.7.5 Verwarnung/Disqualifikation**

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

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

### 7.7.6 Proteste

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

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

## 8 Kampfrichter

### 8.1 Anzahl und Titel

Es gibt drei Kampfrichter, wobei es einen Haupt- oder Mittelkampfrichter und zwei Seitenkampfrichter gibt.

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

### 8.2 Signale

Folgende Signale werden bei den 3 Disziplinen gegeben:

#### 8.2.1 Kniebeugen

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

**Ende:** Ein sichtbares Signal, das aus einer Rückwärtsbewegung des Armes zusammen mit dem hörbaren Kommando „**Ablegen**“ („**Rack**“) besteht.

#### 8.2.2 Bankdrücken

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

**Während:** *Nachdem die Hantel bewegungslos auf der Brust des Hebers liegt, gibt der Hauptkampfrichter das hörbare Kommando „Press“.*

**Ende:** Ein sichtbares Signal, das aus einer Rückwärtsbewegung des Armes zusammen mit dem hörbaren Kommando „**Ablegen**“ („**Rack**“) besteht.

#### 8.2.3 Kreuzheben

**Beginn:** Kein Signal erforderlich.

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

#### 8.2.4 Bekanntgabe der Entscheidung

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

**Weiß** für „**Gültig**“ und

**Rot** für „**Ungültig**“.

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

### **8.3 Sitzanordnung**

In jeder der 3 Disziplinen können die 3 Kampfrichter ihren Sitzplatz überall auf der Plattform so wählen, dass sie die ihrer Meinung nach günstigste Sichtposition einnehmen. Jedoch muss der Hauptkampfrichter immer daran denken, dass ihn der Heber bei der Kniebeuge oder dem Kreuzheben leicht sehen können muss. Die Seitenkampfrichter müssen ihrerseits daran denken, dass sie für den Hauptkampfrichter sichtbar sein müssen, so dass dieser beobachten kann, ob ihre Arme nach oben zeigen.

### **8.4 Verantwortlichkeiten**

#### **8.4.1 Verantwortlichkeiten vor Beginn des Wettkampfs**

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

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

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

#### **8.4.2 Verantwortlichkeiten während des Wettkampfs**

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

- a) das Hantelgewicht mit dem vom Sprecher angesagten Gewicht übereinstimmt. Kampfrichter können für diese Aufgabe mit einer Ladetabelle ausgestattet werden. Die Kampfrichter sind gemeinsam dafür verantwortlich.

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

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

## 8.5 Verhalten bei Fehlern vor Versuchsbeginn

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

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

## 8.6 Verhalten während des Wettkampfs

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

Ein Kampfrichter darf die Entscheidung der anderen Kampfrichter nicht beeinflussen.

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

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

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

## 8.7 Einsatzmöglichkeiten bei Wettkämpfen

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

Bei internationalen Wettkämpfen mit mehr als 2 Nationen dürfen 2 Kampfrichter der gleichen Nationalität nicht für die Wertung in ein und derselben Klasse ausgewählt werden.

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

Bei Weltmeisterschaften oder allen anderen Wettkämpfen, bei denen Weltrekordversuche gemacht werden können, dürfen nur IPF-Kampfrichter der Kategorie I und II eingesetzt werden. Jede Nation kann ein Maximum von drei Kampfrichtern für den Einsatz bei Weltmeisterschaften nominieren sowie gegebenenfalls zusätzliche Kampfrichter der Kategorie I zum Einsatz in der Jury abstellen.

## 8.8 Kleiderordnung

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

### Männer

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

**Sommer:** Weißes Hemd, graue Hose. Das Tragen der Krawatte ist freigestellt

### Frauen

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

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

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

## 8.9 Bedingungen zur Erlangung der IPF II-Lizenz

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

- a) Er muss seit mindestens zwei Jahren nationaler Kampfrichter sein, der in diesem Zeitraum bei mindestens zwei nationalen Meisterschaften das Amt des Kampfrichters ausgeführt hat.
- b) Er muss von seinem nationalen Verband empfohlen worden sein.
- c) Er muss seine schriftliche Kategorie-II-Prüfung bei einer Weltmeisterschaft, einer Kontinentalmeisterschaft, einem regionalen Wettkampf, einem internationalen Turnier, einer nationalen Meisterschaft oder einer nationalen Überprüfung bestehen.
- d) Er muss dabei mindestens 90 % richtige Antworten bei der schriftlichen und praktischen Prüfung erzielen.

## 8.10 Bedingungen zur Erlangung der IPF I-Lizenz

- a) Er muss ein Kategorie-II-Kampfrichter mit gutem Ansehen in den letzten 4 Jahren sein.
- b) Er muss bei mindestens 4 internationale oder nationale Meisterschaften gewertet haben (Weltmeisterschaft im Bankdrücken nicht eingeschlossen).
- c) Er muss seine praktische Kategorie-I-Prüfung bei einer Weltmeisterschaft (nicht bei der Weltmeisterschaft im Bankdrücken), Kontinentalmeisterschaft, einem regionalen Wettkampf oder einem internationalen Turnier bestehen.
- d) Er muss als Hauptkampfrichter mindestens 75 Versuche bewerten, wovon 35 Versuche Kniebeugen sein müssen. Erste Versuche der Heber werden nicht gezählt.
- e) Der Kandidat wird durch die Beobachtung des Prüfers außerdem mit 25 Notenpunkten bei der Gerätekontrolle, dem Abwiegen und dem Einsatz als Kampfrichter auf der Plattform bewertet. Einen Abzug von 0,5 Notenpunkten gibt es bei jedem Fehler, der den technischen Regeln widerspricht. Der Prüfer muss ein Mitglied des technischen Komitees der IPF sein oder ein Offizieller, der vom technischen Komitee der IPF **und vom Kampfrichterbeauftragten** benannt wurde.
- f) Die Entscheidungen der Kandidaten müssen in mindestens 90 % der Fälle mit denen der Jurymitglieder übereinstimmen, nicht aber mit denen seiner Kampfrichterkollegen. Dabei beinhaltet seine gesamte Prüfung 75 Punkte für die Entscheidungen auf der Plattform. Die anderen 25 Punkte ergeben sich aus seinen Entscheidungen und seinem Auftreten bei den notwendigen Pflichten, d. h. bei der Gerätekontrolle, dem Abwiegen und der Plattformkontrolle.

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

## 8.11 Auswahl der Kandidaten

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

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

## 8.12 Durchführung der Prüfung

Die Prüfung findet wie folgt statt:

### 8.12.1 Kategorie II

Die schriftliche Prüfung wird nur nach einem vollständigen Kurs in Regelkunde unter der Leitung eines erfahrenen Kategorie-I-Kampfrichters durchgeführt, der als Chefprüfer vom technischen Komitee der IPF und dem **Kampfrichterbeauftragten** ausgewählt wurde. Eine praktische Prüfung während des Wettkampfes folgt nach der schriftlichen Prüfung. Dabei sitzt der Kandidat **neben dem/den Prüfer/n und** muss insgesamt 100 Versuche, von denen 40 Kniebeugen sein müssen, bewerten. Der Prüfungskandidat muss von mindestens einem Kategorie-I-Kampfrichter geprüft werden und mindestens 90 % all seiner Wertungen, verglichen mit der Mehrheit der prüfenden Jury, richtig haben. Erste Versuche werden dabei nicht gezählt. Die Bewertung beginnt mit den zweiten Versuchen.

### 8.12.2 Kategorie I

Eine praktische Prüfung kann der Kandidat bei allen Weltmeisterschaften (ausgenommen beim Bankdrücken), Kontinentalmeisterschaften, regionalen Wettkämpfen oder internationalen Turnieren machen. Der Kandidat wird von der Jury geprüft, die aus 3 Kategorie-I-Kampfrichtern bestehen muss. Mindestens 90 % der Wertungen des Prüfungskandidaten müssen mit denen der Jury übereinstimmen. Dabei zählt auch die Kompetenz der Kandidaten allen anderen Pflichten wie Ausrüstungskontrollen und Abwiegeprozeduren zu meistern. Versuche der ersten Runde werden nicht gezählt. Die Bewertung beginnt mit den zweiten Versuchen.

### 8.12.3 Gültig für beide Kategorien

- a) Im Falle, dass eine Nation keinen aktiven Kategorie-I-Kampfrichter hat, kann das technische Komitee der IPF und der **Kampfrichterbeauftragte** einen Kategorie-II- Kampfrichter auswählen, der die schriftliche und praktische Kategorie-II-Prüfung durchführt und überwacht.
- b) Die Prüfungsgebühr muss vor der Prüfung an den Hauptprüfer bezahlt werden. Alle Prüfungsergebnisprotokolle müssen von den prüfenden Kampfrichtern bewertet werden. Wenn die Benotung abgeschlossen ist, wird der Kandidat über das Ergebnis informiert. Bewertete Ergebnisprotokolle müssen dem Kampfrichterbeauftragten, die entsprechenden Prüfungsgebühren dem IPF Schatzmeister zugesandt werden.
- c) Nachdem der Kampfrichterbeauftragte die Prüfungsergebnisse erhalten hat, wird er den nationalen Verbandssekretär des Kandidaten über die Ergebnisse informieren und die entsprechenden Zeugnisse an den Kandidaten weiterleiten.
- d) Ein Kandidat, der an einer praktischen Prüfung teilnimmt, wird von der Jury (für Kategorie I) oder den dafür festgelegten prüfenden Kampfrichtern (für Kategorie II) geprüft, die zu entscheiden haben, ob der Kandidat die Prüfung mit Erfolg oder Misserfolg abgelegt hat.
- e) Bei bestandener Prüfung eines Kampfrichters, wird das Datum der Prüfung auch als Datum der Beförderung im Kampfrichterausweis eingetragen.
- f) Kandidaten, welche die Prüfung nicht bestanden haben, müssen 6 Monate warten, bevor sie zur nächsten Prüfung zugelassen werden.

### 8.13 Lizenzverlängerung

- a) Alle Kampfrichter müssen bei der IPF eine Lizenzverlängerung beantragen, um ihre gegenwärtige Qualifikation und einen zufrieden stellenden Standard beizubehalten.
- b) Lizenzverlängerungen erfolgen am 1. Januar eines jeden Olympischen Jahres.
- c) Der nationale Verband eines Kampfrichters ist verantwortlich, die notwendigen Euro 30 Verlängerungsgebühr zusammen mit einer knappen Zusammenfassung der internationalen und nationalen Einsätze des Kampfrichters während der vorangegangenen eingetragenen Periode an den IPF-Kampfrichterbeauftragten zu senden.
- d) Ein Kampfrichter, der die letzten 4 Jahre inaktiv war bzw. versäumt hat sich registrieren zu lassen, büßt sein Beglaubigungsschreiben ein. Er muss dann die Prüfung wiederholen.
- e) Ein Kampfrichterausweis, welcher innerhalb von 12 Monaten vor dem 1. Januar eines Olympiajahres ausgestellt wurde, muss erst am 1. Januar des folgenden Olympiajahres erneuert werden.

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

## **9 Jury und technisches Komitee**

### **9.1 Jury**

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

12. Die Auswahl der Athleten für die Dopingkontrolle **erfolgt stets durch die Dopingkommission.**
13. Wenn das Heben von Musik begleitet wird, entscheidet die Jury über die Lautstärke der Musik. **Die Musik wird ausgeblendet, wenn der Heber das Gewicht beim Kniebeugen und Bankdrücken herausnimmt bzw. wenn er die Hantel beim Kreuzheben anhebt.**

## 9.2 IPF Technisches Komitee

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

- (b) Am Ende eines jeden Jahres muss für jedes Genehmigungszertifikat eine Verlängerungsgebühr an die IPF gezahlt werden. Wurde das Design verändert, muss das Teil erneut dem Technischen Komitee zur Genehmigung und Zertifikatsausstellung übergeben werden.
- (c) Falls zu irgendeinem Zeitpunkt nach Erteilung einer Genehmigung der Hersteller das Design der Wettkampfgeräte oder der persönlichen Ausrüstung gegenüber der im Genehmigungsantrag beschriebenen Angaben verändert und sie deshalb nicht mehr den Regeln entsprechen, wird die Genehmigung entzogen. Die IPF gibt erst wieder ein neues Zertifikat aus, wenn die Veränderungen so korrigiert wurden, dass sie der Regel entsprechen und das Teil vom Technischen Komitee erneut überprüft wurde.

## 10 Weltrekorde

### 10.1 Welt-, Kontinental-, Regional- und Nationalmeisterschaften

1. Bei Welt-, Kontinental-, Regional- und Nationalmeisterschaften, die von der IPF genehmigt und anerkannt sind, werden Weltrekorde ohne Nachwiegen der Hantel oder des Hebers unter der Voraussetzung anerkannt, dass der Heber vor dem Wettkampf korrekt abgewogen wurde und die Kampfrichter oder das Technische Komitee vor Wettkampfbeginn die Hantelstangen und Scheiben überprüft haben. Rekorde in der Klasse „Männer Senioren II“, welche die Rekorde in der Klasse „Männer Senioren I“ übertreffen, werden in die Rekordlisten der Klasse „Männer Senioren I“ aufgenommen. Rekorde der Klasse „Männer Senioren III“, welche die Rekorde in der Klasse „Männer Senioren II“ übertreffen, werden in die Rekordlisten der Klasse „Männer Senioren II“ aufgenommen. **Rekorde in der Klasse „Männer Senioren IV“, welche Rekorde in der Klasse „Männer Senioren III“ übertreffen, werden in der Klasse „Männer Senioren III“ aufgenommen.** Rekorde in der Klasse „Frauen Seniorinnen II“, welche die Rekorde in der Klasse „Frauen Seniorinnen I“ übertreffen, werden in die Rekordlisten der Klasse „Frauen Seniorinnen I“ aufgenommen. **Rekorde in der Klasse „Frauen Seniorinnen III“, welche Rekorde in der Klasse „Frauen Seniorinnen II“ übertreffen, werden in der Klasse „Frauen Seniorinnen II“ aufgenommen.** Ebenso werden Rekorde der Klasse „Jugend“, welche die Rekorde in der Klasse „Junioren“ übertreffen, in die Rekordlisten der Klasse „Junioren“ aufgenommen.
2. Bedingungen der Anerkennung von Weltrekorden sind wie folgt:
  - a) Der **nationale oder internationale** Wettkampf muss mit Genehmigung eines nationalen Verbandes, welcher der IPF angehört, ausgerichtet sein.
  - b) Jeder der wertenden Kampfrichter muss im Besitz einer gültigen internationalen Lizenz und Mitglied eines nationalen Verbandes, welcher der IPF angehört, sein.
  - c) Die Ehrlichkeit und Kompetenz der Kampfrichter aller Mitgliedsnationen ist ohne jeden Zweifel. Daraus folgt, dass ein Weltrekord auch anerkannt werden kann, wenn die Kampfrichter einer Nation angehören.

- d) Weltrekorde werden nur dann anerkannt, wenn beim entsprechenden Heber unmittelbar nach dem Wettkampf seiner Gewichtsklasse eine Dopingkontrolle gemäß dem IPF-**WADA**-Dopingtest-Reglement durchgeführt wurde. Das Ergebnis der Analyse muss negativ sein **und muss innerhalb von drei Monaten ab Wettkampfdatum an den Generalsekretär der IPF weitergeleitet werden.**
  - e) **Bei Rekordversuchen dürfen nur solche Hantelstangen und Scheiben verwendet werden, die auf der Liste der von der IPF anerkannten Ausrüstung für von der IPF genehmigte Wettkämpfe stehen.**
  - f) Rekorde in Einzelversuchen müssen mit einem Total aller drei Disziplinen einhergehen.
  - g) Wenn 2 Heber den bestehenden Weltrekord im Einzel oder Total brechen, wird der beim Abwiegen leichtere Heber zum Rekordhalter erklärt. Weisen beide Heber beim Abwiegen das gleiche Körpergewicht auf, dann wird derjenige Heber, der die Rekordlast zuerst bewältigt, zum neuen Rekordhalter erklärt.
  - h) Neue Rekorde sind nur gültig, wenn sie den alten Rekord um mindestens **1 kg** überbieten.
3. Es gibt Weltrekorde im Total aller drei Disziplinen. Diese werden nach folgenden Kriterien anerkannt:
- a) Er **muss bei einem nationalen oder internationalen Wettkampf aufgestellt werden.**
  - b) Er wurde von einem Heber aufgestellt, der bei einem Mitgliedsverband registriert ist.
  - c) Der Rekord ist immer nur in der Gewichtsklasse gültig die der Heber beim offiziellen Abwiegen erreicht hat.
  - d) Nicht nur Weltrekorde, sondern auch Kontinental-, Regional- und Landesrekorde, die unter den gleichen Bedingungen wie Weltrekorde aufgestellt wurden, werden anerkannt und registriert.
4. Weltrekorde im Einzel-Bankdrücken **können nur bei einem nationalen oder internationalen Einzelbankdrück-Wettkampf aufgestellt werden.** Dabei gelten dieselben Kriterien wie für alle Weltrekorde im Kraftdreikampf. Rekorde können aufgestellt werden, wenn diese wenigstens **1 kg** über den bestehenden Rekorde liegen.
- a) **Falls ein Heber den Einzelbankdrück-Weltrekord bei einem Kraftdreikampf überbietet, hat er Anspruch auf den Einzelbankdrück-Weltrekord.**
  - b) **Falls ein Heber bei einem Einzelbankdrück-Wettbewerb den Weltrekord im Bankdrücken im Kraftdreikampf überbietet, hat er jedoch keinen Anspruch auf diesen Weltrekord.**

# 11 Anlagen

## 11.1 Kamprichterkarten für ungültige Versuche

### 11.1.1 Kniebeuge

**Kampfrichterkarte 1 – rot**  
**Kampfrichterkarte 2 – blau**  
**Kampfrichterkarte 3 – gelb**

1. Die Knie nicht gebeugt und den Körper nicht soweit gesenkt, dass im Hüftgelenk die Oberseiten der Oberschenkel nicht tiefer sind als die Oberseite der Knie.
2. Keine aufrechte Stellung mit durchgedrückten Knien vor Beginn oder nach Ende der Kniebeuge eingenommen.

#### ***Abwärtsbewegung der Hantel während des Versuchs.***

Verschieben der Lage der Hantel auf den Schultern nach dem Startkommando. Jede ***Abwärtsbewegung*** der Hantel auf dem Rücken um mehr als den Hanteldurchmesser/die Hanteldicke.

3. ***Jede Rückwärts- oder Vorwärtsbewegung der Füße, wobei eine seitliche Bewegung der Füße und ein Schaukeln der Füße zwischen Ballen und Ferse erlaubt ist.***

Nichtabwarten des Signals des Hauptkampfrichters zu Beginn oder nach Ende des Versuchs.

Doppeltes Aufschaukeln oder mehr als ein Versuch zum Aufrichten am tiefsten Punkt des Kniebeugenversuchs.

Berühren der Hantel oder des Hebers durch die Scheibenstecker zwischen den Kamprichtersignalen mit der Absicht, den Versuch für den Heber zu erleichtern.

Berühren der Oberschenkel mit den Ellbogen oder Oberarmen, so dass der Heber einen Vorteil daraus zieht. Eine leichte Berührung, die dem Heber keinen Vorteil bringt, kann außer Acht gelassen werden.

Jedes absichtliche Fallenlassen oder Wegwerfen der Hantel nach Vollendung des Versuchs.

Nichteinhalten der Anforderungen der allgemeinen Beschreibung der Übung, die dieser Liste der Disqualifikationselemente vorausgeht.

## 11.1.2 Bankdrücken

Kampfrichterkarte 1 – rot

Kampfrichterkarte 2 – blau

Kampfrichterkarte 3 – gelb

1. Die Hantel wird **nicht bis auf die Brust abgesenkt, d. h. erreicht die Brust nicht oder berührt die Bauchregion.**

2. Jedes ausgeprägte ungleichmäßige Durchstrecken der Arme bei der Ausführung der Übung.

Jede Abwärtsbewegung der Hantel während des Drückens nach oben.

Kein Drücken der Hantel auf die volle Streckung der Arme bei Vollendung der Übung.

3. Anstoßen oder Einsinken der Hantel nach dem bewegungslosen Stopp auf der Brust, mit der Absicht, dem Heber Vorteil zu verschaffen.

Nichtabwarten des Signals des Hauptkampfrichters zu Beginn, **während** oder nach Ende des Versuchs.

Jede Änderung der gewählten Drückposition während des Drückvorganges, d.h. jedes Anheben **des Kopfes**, der Schultern, des Gesäßes oder der Füße von deren ursprünglichen Kontaktpunkten mit der Bank oder dem Boden, sowie eine Seitwärtsbewegung der Hände an der Hantelstange.

Jede Berührung der Hantel oder des Hebers durch die Scheibenstecker zwischen den Kampfrichtersignalen, mit der Absicht, den Versuch für den Heber zu erleichtern.

Jede Berührung der Füße des Hebers mit der Bank oder den Bankbeinen.

Absichtliches Berühren der Hantelstange mit den Hantelständern während des Drückens, um sich abzustützen und das Drücken zu erleichtern.

Nichteinhaltung der Anforderungen der allgemeinen Beschreibung der Übung, die dieser Liste der Disqualifikationselemente vorausgeht.

### 11.1.3 Kreuzheben

**Kampfrichterkarte 1 – rot**

**Kampfrichterkarte 2 – blau**

**Kampfrichterkarte 3 – gelb**

1. Die Knie nach Ende des Versuchs nicht gerade durchgedrückt.

Kein aufrechtes Stehen mit den Schultern nach hinten zeigend.

2. Jede Abwärtsbewegung der Hantel vor Erreichen der Endposition. Falls sich die Hantel beim Zurückgehen der Schultern senkt, sollte dies kein Grund für einen Fehlversuch sein.

Unterstützen der Hantel mit den Oberschenkeln bei der Durchführung des Versuchs. Falls die Hantel sich am Oberschenkel hochschiebt, dadurch aber keine Unterstützung erfolgt, ist dies kein Grund für einen Fehlversuch.

3. Absenken der Hantel vor dem Signal des Hauptkampfrichters.

Die Hantel auf die Plattform zurücklassen, ohne sie mit beiden Händen in der Gewalt zu haben, d. h. die Hantel aus den Handflächen fallen lassen.

Jede Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung der Füße, obgleich eine seitliche Bewegung der Füße oder ein Schaukeln der Füße zwischen Ballen und Ferse erlaubt ist.

Nichteinhaltung der Anforderungen der allgemeinen Beschreibung der Übung, die dieser Liste der Disqualifikationselemente vorausgeht.

## 11.2 Startkarten

### 11.2.1 Startkarte Bankdrücken

1.	2.	3.	Name:		
3. Versuch Änderung >	1. Änderung	2. Änderung	Vorname:		
Rekord >		Rekord-Art	AK	Geburts-tag	Alter
Ständerhöhe	Blöcke	Hand-Einstellen	Gew.-Kl.	Körpergewicht	Rel.-Faktor
<b>Startkarte Bankdrücken</b>  <b>Bundesverband Deutscher Kraftdreikämpfer e.V.</b>			Veranstaltung:		

1.	2.	3.	Name:		
3. Versuch Änderung >	1. Änderung	2. Änderung	Vorname:		
Rekord >		Rekord-Art	AK	Geburts-tag	Alter
Ständerhöhe	Blöcke	Hand-Einstellen	Gew.-Kl.	Körpergewicht	Rel.-Faktor
<b>Startkarte Bankdrücken</b>  <b>Bundesverband Deutscher Kraftdreikämpfer e.V.</b>			Veranstaltung:		

## 11.2.2 Startkarte Kreuzheben

1.	2.	3.	Name:		
3. Versuch Änderung >	1. Änderung	2. Änderung	Verein:		
Rekord >		Rekord-Art	AK	Geburstag	Alter
Ständerhöhe	Blöcke	Hantel Einheben	Gew.Kl.	Körpergewicht	Rel.-Faktor
<b>Startkarte Kreuzheben</b>  <b>Bundesverband Deutscher Kraftdreikämpfer e.V.</b>			Veranstaltung:		

1.	2.	3.	Name:		
3. Versuch Änderung >	1. Änderung	2. Änderung	Verein:		
Rekord >		Rekord-Art	AK	Geburstag	Alter
Ständerhöhe	Blöcke	Hantel Einheben	Gew.Kl.	Körpergewicht	Rel.-Faktor
<b>Startkarte Kreuzheben</b>  <b>Bundesverband Deutscher Kraftdreikämpfer e.V.</b>			Veranstaltung:		

### 11.2.3 Startkarte KDK

Kniebeuge 1.	Bankdrücken 1.	Kreuzheben 1.	Name			Los.Nr.	
2.	2.	2.	Geb.		Alter		
3.	3.	3.	Verein				
3. Versuch Kreuzheben	1. Änderung	2. Änderung	Gew. Kl.      Körpergewicht      Rel.Faktor			<b>Bestversuch</b>	<b>Gesamt</b>
Ständerhöhe Kniebeugen		rechn ( ) maß ( )	Kniebeuge	Bankdrücken	Kreuzheben		<b>Platz</b>
Ständerhöhe Bankdrücken		geben ( ) Blöcke ( )	<b>Bundesverband Deutscher Kraftdreikämpfer</b>				
<b>Startkarte</b>							

## 11.3 Steigerungskarten

### 11.3.1 Steigerungskarten Kniebeuge

Kartenfarbe grün

Kniebeuge	
1. Versuch	— — —   — — —
2. Versuch	— — —   — — —
3. Versuch	— — —   — — —
Name <i>Unterschrift</i> .....	

Kniebeuge	
1. Versuch	— — —   — — —
2. Versuch	— — —   — — —
3. Versuch	— — —   — — —
Name <i>Unterschrift</i> .....	

Kniebeuge	
1. Versuch	— — —   — — —
2. Versuch	— — —   — — —
3. Versuch	— — —   — — —
Name <i>Unterschrift</i> .....	

### 11.3.2 Steigerungskarten Bankdrücken

Kartenfarbe blau

#### Steigerungskarten Bankdrücken

Bankdrücken	
1. Versuch	— — —   — — —
2. Versuch	— — —   — — —
3. Versuch	
Name <i>Unterschrift</i> .....	

Bankdrücken	
1. Versuch	— — —   — — —
2. Versuch	— — —   — — —
3. Versuch	
Name <i>Unterschrift</i> .....	

Bankdrücken	
1. Versuch	— — —   — — —
2. Versuch	— — —   — — —
3. Versuch	
Name <i>Unterschrift</i> .....	

Bankdrücken	
1. Versuch	— — —   — — —
2. Versuch	— — —   — — —
3. Versuch	
Name <i>Unterschrift</i> .....	

### 11.3.3 Steigerungskarten Kreuzheben

Kartenfarbe rot

Steigerungskarten Kreuzheben

Kreuzheben	
1. Versuch	— — —   — — —
2. Versuch	— — —   — — —
3. Versuch	
4. Versuch	
Name Unterschrift.....	

Kreuzheben	
1. Versuch	— — —   — — —
2. Versuch	— — —   — — —
3. Versuch	
4. Versuch	
Name Unterschrift.....	

Kreuzheben	
1. Versuch	— — —   — — —
2. Versuch	— — —   — — —
3. Versuch	
4. Versuch	
Name Unterschrift.....	

Kreuzheben	
1. Versuch	— — —   — — —
2. Versuch	— — —   — — —
3. Versuch	
4. Versuch	
Name Unterschrift.....	

## 11.4 Heberplattform und Anordnung der zum Wettkampf erforderlichen Personen

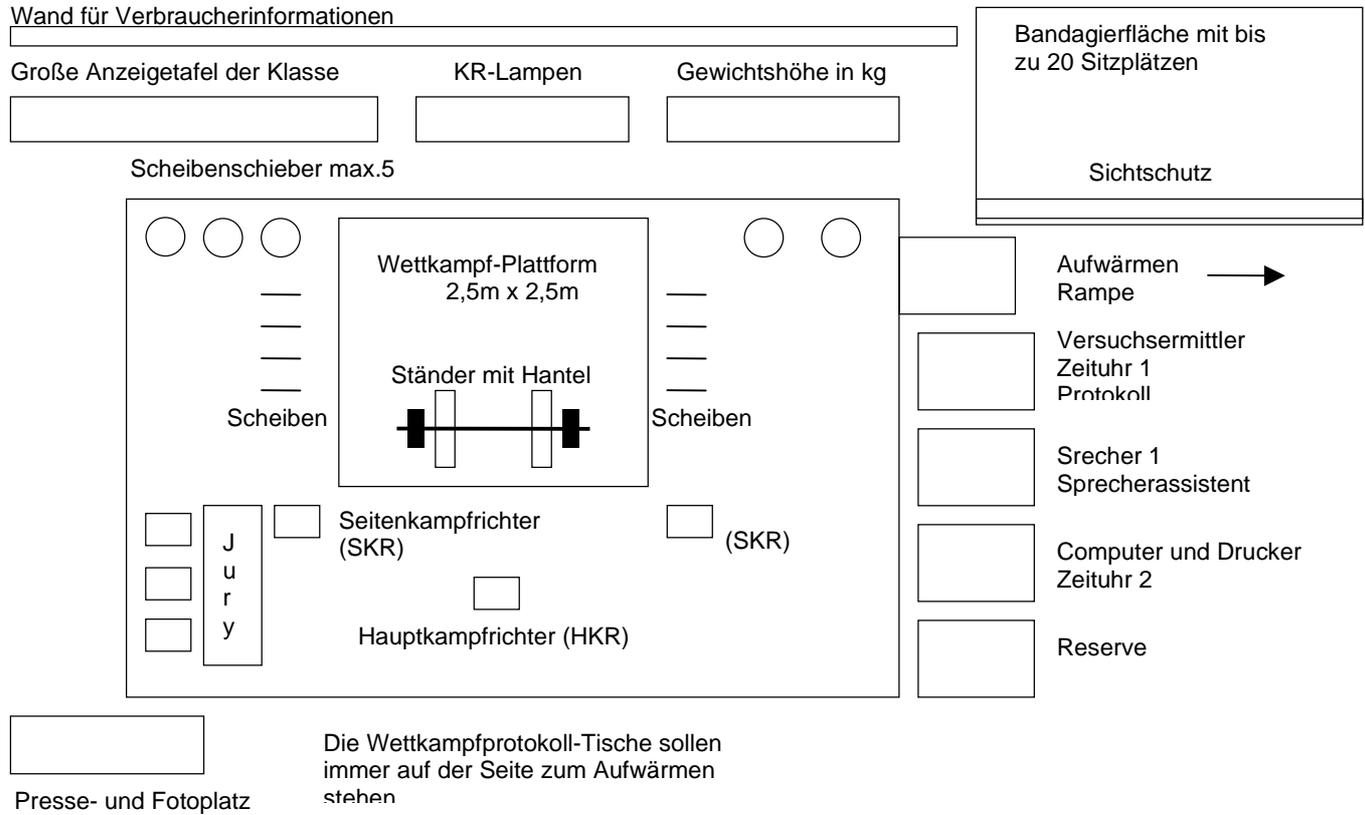


Abbildung 11 : Wettkampfplattform

## 11.5 Die Wilks-Punkte

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

Beispiel: Die Faktoren von Hebern mit einem Körpergewicht von 71,8 kg und einem Körpergewicht von 71,9 kg betragen 0,7352 und 0,7345.

Wenn ein Heber mit einem Körpergewicht von 71,85 kg gewogen wird, so ist der Punktfaktor mit dem nächstunteren Gewicht (71,8 kg) und dem nächstoberen Gewicht (71,9 kg) zu mitteln. Ergebnis = Faktor 0,73485.

### 1. Den besten Heber bestimmen:

Multipliziere das Total des Hebers mit seinem Punktfaktor.

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

### 2. Die beste Mannschaft:

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

Wilks-Frauen-Tabelle 40,0 bis 155,9 kg.  
 Copyright Dr. Robert Wilks

kg	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
40	1.4936	1.4915	1.4894	1.4872	1.4851	1.4830	1.4809	1.4788	1.4766	1.4745
41	1.4724	1.4702	1.4681	1.4660	1.4638	1.4617	1.4595	1.4574	1.4552	1.4531
42	1.4510	1.4488	1.4467	1.4445	1.4424	1.4402	1.4381	1.4359	1.4338	1.4316
43	1.4295	1.4273	1.4252	1.4231	1.4209	1.4188	1.4166	1.4145	1.4123	1.4102
44	1.4081	1.4059	1.4038	1.4017	1.3995	1.3974	1.3953	1.3932	1.3910	1.3889
45	1.3868	1.3847	1.3825	1.3804	1.3783	1.3762	1.3741	1.3720	1.3699	1.3678
46	1.3657	1.3636	1.3615	1.3594	1.3573	1.3553	1.3532	1.3511	1.3490	1.3470
47	1.3449	1.3428	1.3408	1.3387	1.3367	1.3346	1.3326	1.3305	1.3285	1.3265
48	1.3244	1.3224	1.3204	1.3183	1.3163	1.3143	1.3123	1.3103	1.3083	1.3063
49	1.3043	1.3023	1.3004	1.2984	1.2964	1.2944	1.2925	1.2905	1.2885	1.2866
50	1.2846	1.2827	1.2808	1.2788	1.2769	1.2750	1.2730	1.2711	1.2692	1.2673
51	1.2654	1.2635	1.2616	1.2597	1.2578	1.2560	1.2541	1.2522	1.2504	1.2485
52	1.2466	1.2448	1.2429	1.2411	1.2393	1.2374	1.2356	1.2338	1.2320	1.2302
53	1.2284	1.2266	1.2248	1.2230	1.2212	1.2194	1.2176	1.2159	1.2141	1.2123
54	1.2106	1.2088	1.2071	1.2054	1.2036	1.2019	1.2002	1.1985	1.1967	1.1950
55	1.1933	1.1916	1.1900	1.1883	1.1866	1.1849	1.1832	1.1816	1.1799	1.1783
56	1.1766	1.1750	1.1733	1.1717	1.1701	1.1684	1.1668	1.1652	1.1636	1.1620
57	1.1604	1.1588	1.1572	1.1556	1.1541	1.1525	1.1509	1.1494	1.1478	1.1463
58	1.1447	1.1432	1.1416	1.1401	1.1386	1.1371	1.1355	1.1340	1.1325	1.1310
59	1.1295	1.1281	1.1266	1.1251	1.1236	1.1221	1.1207	1.1192	1.1178	1.1163
60	1.1149	1.1134	1.1120	1.1106	1.1092	1.1078	1.1063	1.1049	1.1035	1.1021
61	1.1007	1.0994	1.0980	1.0966	1.0952	1.0939	1.0925	1.0911	1.0898	1.0884
62	1.0871	1.0858	1.0844	1.0831	1.0818	1.0805	1.0792	1.0779	1.0765	1.0753
63	1.0740	1.0727	1.0714	1.0701	1.0688	1.0676	1.0663	1.0650	1.0638	1.0625
64	1.0613	1.0601	1.0588	1.0576	1.0564	1.0551	1.0539	1.0527	1.0515	1.0503
65	1.0491	1.0479	1.0467	1.0455	1.0444	1.0432	1.0420	1.0408	1.0397	1.0385
66	1.0374	1.0362	1.0351	1.0339	1.0328	1.0317	1.0306	1.0294	1.0283	1.0272
67	1.0261	1.0250	1.0239	1.0228	1.0217	1.0206	1.0195	1.0185	1.0174	1.0163
68	1.0153	1.0142	1.0131	1.0121	1.0110	1.0100	1.0090	1.0079	1.0069	1.0059
69	1.0048	1.0038	1.0028	1.0018	1.0008	0.9998	0.9988	0.9978	0.9968	0.9958
70	0.9948	0.9939	0.9929	0.9919	0.9910	0.9900	0.9890	0.9881	0.9871	0.9862
71	0.9852	0.9843	0.9834	0.9824	0.9815	0.9806	0.9797	0.9788	0.9779	0.9769
72	0.9760	0.9751	0.9742	0.9734	0.9725	0.9716	0.9707	0.9698	0.9689	0.9681
73	0.9672	0.9663	0.9655	0.9646	0.9638	0.9629	0.9621	0.9613	0.9604	0.9596
74	0.9587	0.9579	0.9571	0.9563	0.9555	0.9547	0.9538	0.9530	0.9522	0.9514
75	0.9506	0.9498	0.9491	0.9483	0.9475	0.9467	0.9459	0.9452	0.9444	0.9436
76	0.9429	0.9421	0.9414	0.9406	0.9399	0.9391	0.9384	0.9376	0.9369	0.9362
77	0.9354	0.9347	0.9340	0.9333	0.9326	0.9318	0.9311	0.9304	0.9297	0.9290
78	0.9283	0.9276	0.9269	0.9263	0.9256	0.9249	0.9242	0.9235	0.9229	0.9222
79	0.9215	0.9209	0.9202	0.9195	0.9189	0.9182	0.9176	0.9169	0.9163	0.9156

kg	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
80	0.9150	0.9144	0.9137	0.9131	0.9125	0.9119	0.9112	0.9106	0.9100	0.9094
81	0.9088	0.9082	0.9076	0.9070	0.9064	0.9058	0.9052	0.9046	0.9040	0.9034
82	0.9028	0.9023	0.9017	0.9011	0.9005	0.9000	0.8994	0.8988	0.8983	0.8977
83	0.8972	0.8966	0.8961	0.8955	0.8950	0.8944	0.8939	0.8933	0.8928	0.8923
84	0.8917	0.8912	0.8907	0.8902	0.8896	0.8891	0.8886	0.8881	0.8876	0.8871
85	0.8866	0.8861	0.8856	0.8851	0.8846	0.8841	0.8836	0.8831	0.8826	0.8821
86	0.8816	0.8811	0.8807	0.8802	0.8797	0.8792	0.8788	0.8783	0.8778	0.8774
87	0.8769	0.8765	0.8760	0.8755	0.8751	0.8746	0.8742	0.8737	0.8733	0.8729
88	0.8724	0.8720	0.8716	0.8711	0.8707	0.8703	0.8698	0.8694	0.8690	0.8686
89	0.8681	0.8677	0.8673	0.8669	0.8665	0.8661	0.8657	0.8653	0.8649	0.8645
90	0.8641	0.8637	0.8633	0.8629	0.8625	0.8621	0.8617	0.8613	0.8609	0.8606
91	0.8602	0.8598	0.8594	0.8590	0.8587	0.8583	0.8579	0.8576	0.8572	0.8568
92	0.8565	0.8561	0.8558	0.8554	0.8550	0.8547	0.8543	0.8540	0.8536	0.8533
93	0.8530	0.8526	0.8523	0.8519	0.8516	0.8513	0.8509	0.8506	0.8503	0.8499
94	0.8496	0.8493	0.8489	0.8486	0.8483	0.8480	0.8477	0.8473	0.8470	0.8467
95	0.8464	0.8461	0.8458	0.8455	0.8452	0.8449	0.8446	0.8443	0.8440	0.8437
96	0.8434	0.8431	0.8428	0.8425	0.8422	0.8419	0.8416	0.8413	0.8410	0.8407
97	0.8405	0.8402	0.8399	0.8396	0.8393	0.8391	0.8388	0.8385	0.8382	0.8380
98	0.8377	0.8374	0.8372	0.8369	0.8366	0.8364	0.8361	0.8359	0.8356	0.8353
99	0.8351	0.8348	0.8346	0.8343	0.8341	0.8338	0.8336	0.8333	0.8331	0.8328
100	0.8326	0.8323	0.8321	0.8319	0.8316	0.8314	0.8311	0.8309	0.8307	0.8304
101	0.8302	0.8300	0.8297	0.8295	0.8293	0.8291	0.8288	0.8286	0.8284	0.8282
102	0.8279	0.8277	0.8275	0.8273	0.8271	0.8268	0.8266	0.8264	0.8262	0.8260
103	0.8258	0.8256	0.8253	0.8251	0.8249	0.8247	0.8245	0.8243	0.8241	0.8239
104	0.8237	0.8235	0.8233	0.8231	0.8229	0.8227	0.8225	0.8223	0.8221	0.8219
105	0.8217	0.8215	0.8214	0.8212	0.8210	0.8208	0.8206	0.8204	0.8202	0.8200
106	0.8198	0.8197	0.8195	0.8193	0.8191	0.8189	0.8188	0.8186	0.8184	0.8182
107	0.8180	0.8179	0.8177	0.8175	0.8173	0.8172	0.8170	0.8168	0.8167	0.8165
108	0.8163	0.8161	0.8160	0.8158	0.8156	0.8155	0.8153	0.8152	0.8150	0.8148
109	0.8147	0.8145	0.8143	0.8142	0.8140	0.8139	0.8137	0.8135	0.8134	0.8132
110	0.8131	0.8129	0.8128	0.8126	0.8124	0.8123	0.8121	0.8120	0.8118	0.8117
111	0.8115	0.8114	0.8112	0.8111	0.8109	0.8108	0.8106	0.8105	0.8103	0.8102
112	0.8101	0.8099	0.8098	0.8096	0.8095	0.8093	0.8092	0.8090	0.8089	0.8088
113	0.8086	0.8085	0.8083	0.8082	0.8081	0.8079	0.8078	0.8077	0.8075	0.8074
114	0.8072	0.8071	0.8070	0.8068	0.8067	0.8066	0.8064	0.8063	0.8062	0.8060
115	0.8059	0.8058	0.8056	0.8055	0.8054	0.8052	0.8051	0.8050	0.8049	0.8047
116	0.8046	0.8045	0.8043	0.8042	0.8041	0.8040	0.8038	0.8037	0.8036	0.8034
117	0.8033	0.8032	0.8031	0.8029	0.8028	0.8027	0.8026	0.8024	0.8023	0.8022
118	0.8021	0.8020	0.8018	0.8017	0.8016	0.8015	0.8013	0.8012	0.8011	0.8010
119	0.8009	0.8007	0.8006	0.8005	0.8004	0.8003	0.8001	0.8000	0.7999	0.7998

kg	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
120	0.7997	0.7995	0.7994	0.7993	0.7992	0.7991	0.7989	0.7988	0.7987	0.7986
121	0.7985	0.7984	0.7982	0.7981	0.7980	0.7979	0.7978	0.7977	0.7975	0.7974
122	0.7973	0.7972	0.7971	0.7970	0.7969	0.7967	0.7966	0.7965	0.7964	0.7963
123	0.7962	0.7960	0.7959	0.7958	0.7957	0.7956	0.7955	0.7954	0.7953	0.7951
124	0.7950	0.7949	0.7948	0.7947	0.7946	0.7945	0.7943	0.7942	0.7941	0.7940
125	0.7939	0.7938	0.7937	0.7936	0.7934	0.7933	0.7932	0.7931	0.7930	0.7929
126	0.7928	0.7927	0.7926	0.7924	0.7923	0.7922	0.7921	0.7920	0.7919	0.7918
127	0.7917	0.7915	0.7914	0.7913	0.7912	0.7911	0.7910	0.7909	0.7908	0.7907
128	0.7905	0.7904	0.7903	0.7902	0.7901	0.7900	0.7899	0.7898	0.7897	0.7895
129	0.7894	0.7893	0.7892	0.7891	0.7890	0.7889	0.7888	0.7887	0.7886	0.7884
130	0.7883	0.7882	0.7881	0.7880	0.7879	0.7878	0.7877	0.7876	0.7875	0.7873
131	0.7872	0.7871	0.7870	0.7869	0.7868	0.7867	0.7866	0.7865	0.7864	0.7862
132	0.7861	0.7860	0.7859	0.7858	0.7857	0.7856	0.7855	0.7854	0.7853	0.7852
133	0.7850	0.7849	0.7848	0.7847	0.7846	0.7845	0.7844	0.7843	0.7842	0.7841
134	0.7840	0.7838	0.7837	0.7836	0.7835	0.7834	0.7833	0.7832	0.7831	0.7830
135	0.7829	0.7828	0.7827	0.7825	0.7824	0.7823	0.7822	0.7821	0.7820	0.7819
136	0.7818	0.7817	0.7816	0.7815	0.7814	0.7813	0.7812	0.7811	0.7809	0.7808
137	0.7807	0.7806	0.7805	0.7804	0.7803	0.7802	0.7801	0.7800	0.7799	0.7798
138	0.7797	0.7796	0.7795	0.7794	0.7793	0.7792	0.7791	0.7790	0.7789	0.7787
139	0.7786	0.7785	0.7784	0.7783	0.7782	0.7781	0.7780	0.7779	0.7778	0.7777
140	0.7776	0.7775	0.7774	0.7773	0.7772	0.7771	0.7770	0.7769	0.7768	0.7767
141	0.7766	0.7765	0.7764	0.7763	0.7762	0.7761	0.7760	0.7759	0.7759	0.7758
142	0.7757	0.7756	0.7755	0.7754	0.7753	0.7752	0.7751	0.7750	0.7749	0.7748
143	0.7747	0.7746	0.7745	0.7744	0.7744	0.7743	0.7742	0.7741	0.7740	0.7739
144	0.7738	0.7737	0.7736	0.7736	0.7735	0.7734	0.7733	0.7732	0.7731	0.7730
145	0.7730	0.7729	0.7728	0.7727	0.7726	0.7725	0.7725	0.7724	0.7723	0.7722
146	0.7721	0.7721	0.7720	0.7719	0.7718	0.7717	0.7717	0.7716	0.7715	0.7714
147	0.7714	0.7713	0.7712	0.7712	0.7711	0.7710	0.7709	0.7709	0.7708	0.7707
148	0.7707	0.7706	0.7705	0.7705	0.7704	0.7703	0.7703	0.7702	0.7702	0.7701
149	0.7700	0.7700	0.7699	0.7699	0.7698	0.7698	0.7697	0.7696	0.7696	0.7695
150	0.7695	0.7694	0.7694	0.7693	0.7693	0.7692	0.7692	0.7691	0.7691	0.7691

Wilks-Männer-Tabelle 40,0 bis 205,9 kg  
 Copyright Dr. Robert Wilks

kg	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
40	1.3354	1.3311	1.3268	1.3225	1.3182	1.3140	1.3098	1.3057	1.3016	1.2975
41	1.2934	1.2894	1.2854	1.2814	1.2775	1.2736	1.2697	1.2658	1.2620	1.2582
42	1.2545	1.2507	1.2470	1.2433	1.2397	1.2360	1.2324	1.2289	1.2253	1.2218
43	1.2183	1.2148	1.2113	1.2079	1.2045	1.2011	1.1978	1.1944	1.1911	1.1878
44	1.1846	1.1813	1.1781	1.1749	1.1717	1.1686	1.1654	1.1623	1.1592	1.1562
45	1.1531	1.1501	1.1471	1.1441	1.1411	1.1382	1.1352	1.1323	1.1294	1.1266
46	1.1237	1.1209	1.1181	1.1153	1.1125	1.1097	1.1070	1.1042	1.1015	1.0988
47	1.0962	1.0935	1.0909	1.0882	1.0856	1.0830	1.0805	1.0779	1.0754	1.0728
48	1.0703	1.0678	1.0653	1.0629	1.0604	1.0580	0.5560	1.0532	1.0508	1.0484
49	1.0460	1.4370	1.0413	1.0390	1.0367	1.0344	1.0321	1.0299	1.0276	1.0254
50	1.0232	1.0210	1.0188	1.0166	1.0144	1.0122	1.0101	1.0079	1.0058	1.0037
51	1.0016	0.9995	0.9975	0.9954	0.9933	0.9913	0.9893	0.9873	0.9853	0.9833
52	0.9813	0.9793	0.9773	0.9754	0.9735	0.9715	0.9696	0.9677	0.9658	0.9639
53	0.9621	0.9602	0.9583	0.9565	0.9547	0.9528	0.9510	0.9492	0.9474	0.9457
54	0.9439	0.9421	0.9404	0.9386	0.9369	0.9352	0.9334	0.9317	0.9300	0.9283
55	0.9267	0.9250	0.9233	0.9217	0.9200	0.9184	0.9168	0.9152	0.9135	0.9119
56	0.9103	0.9088	0.9072	0.9056	0.9041	0.9025	0.9010	0.8994	0.8979	0.8964
57	0.8949	0.8934	0.8919	0.8904	0.8889	0.8874	0.8859	0.8845	0.8830	0.8816
58	0.8802	0.8787	0.8773	0.8759	0.8745	0.8731	0.8717	0.8703	0.8689	0.8675
59	0.8662	0.8648	0.8635	0.8621	0.8608	0.8594	0.8581	0.8568	0.8555	0.8542
60	0.8529	0.8516	0.8503	0.8490	0.8477	0.8465	0.8452	0.8439	0.8427	0.8415
61	0.8402	0.8390	0.8378	0.8365	0.8353	0.8341	0.8329	0.8317	0.8305	0.8293
62	0.8281	0.8270	0.8258	0.8246	0.8235	0.8223	0.8212	0.8200	0.8189	0.8178
63	0.8166	0.8155	0.8144	0.8133	0.8122	0.8111	0.8100	0.8089	0.8078	0.8067
64	0.8057	0.8046	0.8035	0.8025	0.8014	0.8004	0.7993	0.7983	0.7973	0.7962
65	0.7952	0.7942	0.7932	0.7922	0.7911	0.7901	0.7891	0.7881	0.7872	0.7862
66	0.7852	0.7842	0.7832	0.7823	0.7813	0.7804	0.7794	0.7785	0.7775	0.7766
67	0.7756	0.7747	0.7738	0.7729	0.7719	0.7710	0.7701	0.7692	0.7683	0.7674
68	0.7665	0.7656	0.7647	0.7638	0.7630	0.7621	0.7612	0.7603	0.7595	0.7586
69	0.7578	0.7569	0.7561	0.7552	0.7544	0.7535	0.7527	0.7519	0.7510	0.7502
70	0.7494	0.7486	0.7478	0.7469	0.7461	0.7453	0.7445	0.7437	0.7430	0.7422
71	0.7414	0.7406	0.7398	0.7390	0.7383	0.7375	0.7367	0.7360	0.7352	0.7345
72	0.7337	0.7330	0.7322	0.7315	0.7307	0.7300	0.7293	0.7285	0.7278	0.7271
73	0.7264	0.7256	0.7249	0.7242	0.7235	0.7228	0.7221	0.7214	0.7207	0.7200
74	0.7193	0.7186	0.7179	0.7173	0.7166	0.7159	0.7152	0.7146	0.7139	0.7132
75	0.7126	0.7119	0.7112	0.7106	0.7099	0.7093	0.7086	0.7080	0.7074	0.7067
76	0.7061	0.7055	0.7048	0.7042	0.7036	0.7029	0.7023	0.7017	0.7011	0.7005
77	0.6999	0.6993	0.6987	0.6981	0.6975	0.6969	0.6963	0.6957	0.6951	0.6945
78	0.6939	0.6933	0.6927	0.6922	0.6916	0.6910	0.6905	0.6899	0.6893	0.6888
79	0.6882	0.6876	0.6871	0.6865	0.6860	0.6854	0.6849	0.6843	0.6838	0.6832

kg	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
80	0.6827	0.6822	0.6816	0.6811	0.6806	0.6800	0.6795	0.6790	0.6785	0.6779
81	0.6774	0.6769	0.6764	0.6759	0.6754	0.6749	0.6744	0.6739	0.6734	0.6729
82	0.6724	0.6719	0.6714	0.6709	0.6704	0.6699	0.6694	0.6689	0.6685	0.6680
83	0.6675	0.6670	0.6665	0.6661	0.6656	0.6651	0.6647	0.6642	0.6637	0.6633
84	0.6628	0.6624	0.6619	0.6615	0.6610	0.6606	0.6601	0.6597	0.6592	0.6588
85	0.6583	0.6579	0.6575	0.6570	0.6566	0.6562	0.6557	0.6553	0.6549	0.6545
86	0.6540	0.6536	0.6532	0.6528	0.6523	0.6519	0.6515	0.6511	0.6507	0.6503
87	0.6499	0.6495	0.6491	0.6487	0.6483	0.6479	0.6475	0.6471	0.6467	0.6463
88	0.6459	0.6455	0.6451	0.6447	0.6444	0.6440	0.6436	0.6432	0.6428	0.6424
89	0.6421	0.6417	0.6413	0.6410	0.6406	0.6402	0.6398	0.6395	0.6391	0.6388
90	0.6384	0.6380	0.6377	0.6373	0.6370	0.6366	0.6363	0.6359	0.6356	0.6352
91	0.6349	0.6345	0.6342	0.6338	0.6335	0.6331	0.6328	0.6325	0.6321	0.6318
92	0.6315	0.6311	0.6308	0.6305	0.6301	0.6298	0.6295	0.6292	0.6288	0.6285
93	0.6282	0.6279	0.6276	0.6272	0.6269	0.6266	0.6263	0.6260	0.6257	0.6254
94	0.6250	0.6247	0.6244	0.6241	0.6238	0.6235	0.6232	0.6229	0.6226	0.6223
95	0.6220	0.6217	0.6214	0.6211	0.6209	0.6206	0.6203	0.6200	0.6197	0.6194
96	0.6191	0.6188	0.6186	0.6183	0.6180	0.6177	0.6174	0.6172	0.6169	0.6166
97	0.6163	0.6161	0.6158	0.6155	0.6152	0.6150	0.6147	0.6144	0.6142	0.6139
98	0.6136	0.6134	0.6131	0.6129	0.6126	0.6123	0.6121	0.6118	0.6116	0.6113
99	0.6111	0.6108	0.6106	0.6103	0.6101	0.6098	0.6096	0.6093	0.6091	0.6088
100	0.6086	0.6083	0.6081	0.6079	0.6076	0.6074	0.6071	0.6069	0.6067	0.6064
101	0.6062	0.6060	0.6057	0.6055	0.6053	0.6050	0.6048	0.6046	0.6044	0.6041
102	0.6039	0.6037	0.6035	0.6032	0.6030	0.6028	0.6026	0.6024	0.6021	0.6019
103	0.6017	0.6015	0.6013	0.6011	0.6009	0.6006	0.6004	0.6002	0.6000	0.5998
104	0.5996	0.5994	0.5992	0.5990	0.5988	0.5986	0.5984	0.5982	0.5980	0.5978
105	0.5976	0.5974	0.5972	0.5970	0.5968	0.5966	0.5964	0.5962	0.5960	0.5958
106	0.5956	0.5954	0.5952	0.5950	0.5948	0.5946	0.5945	0.5943	0.5941	0.5939
107	0.5937	0.5935	0.5933	0.5932	0.5930	0.5928	0.5926	0.5924	0.5923	0.5921
108	0.5919	0.5917	0.5916	0.5914	0.5912	0.5910	0.5909	0.5907	0.5905	0.5903
109	0.5902	0.5900	0.5898	0.5897	0.5895	0.5893	0.5892	0.5890	0.5888	0.5887
110	0.5885	0.5883	0.5882	0.5880	0.5878	0.5877	0.5875	0.5874	0.5872	0.5870
111	0.5869	0.5867	0.5866	0.5864	0.5863	0.5861	0.5860	0.5858	0.5856	0.5855
112	0.5853	0.5852	0.5850	0.5849	0.5847	0.5846	0.5844	0.5843	0.5841	0.5840
113	0.5839	0.5837	0.5836	0.5834	0.5833	0.5831	0.5830	0.5828	0.5827	0.5826
114	0.5824	0.5823	0.5821	0.5820	0.5819	0.5817	0.5816	0.5815	0.5813	0.5812
115	0.5811	0.5809	0.5808	0.5806	0.5805	0.5804	0.5803	0.5801	0.5800	0.5799
116	0.5797	0.5796	0.5795	0.5793	0.5792	0.5791	0.5790	0.5788	0.5787	0.5786
117	0.5785	0.5783	0.5782	0.5781	0.5780	0.5778	0.5777	0.5776	0.5775	0.5774
118	0.5772	0.5771	0.5770	0.5769	0.5768	0.5766	0.5765	0.5764	0.5763	0.5762
119	0.5761	0.5759	0.5758	0.5757	0.5756	0.5755	0.5754	0.5753	0.5751	0.5750

kg	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
120	0.5749	0.5748	0.5747	0.5746	0.5745	0.5744	0.5743	0.5742	0.5740	0.5739
121	0.5738	0.5737	0.5736	0.5735	0.5734	0.5733	0.5732	0.5731	0.5730	0.5729
122	0.5728	0.5727	0.5726	0.5725	0.5724	0.5723	0.5722	0.5721	0.5720	0.5719
123	0.5718	0.5717	0.5716	0.5715	0.5714	0.5713	0.5712	0.5711	0.5710	0.5709
124	0.5708	0.5707	0.5706	0.5705	0.5704	0.5703	0.5702	0.5701	0.5700	0.5699
125	0.5698	0.5698	0.5697	0.5696	0.5695	0.5694	0.5693	0.5692	0.5691	0.5690
126	0.5689	0.5688	0.5688	0.5687	0.5686	0.5685	0.5684	0.5683	0.5682	0.5681
127	0.5681	0.5680	0.5679	0.5678	0.5677	0.5676	0.5675	0.5675	0.5674	0.5673
128	0.5672	0.5671	0.5670	0.5670	0.5669	0.5668	0.5667	0.5666	0.5665	0.5665
129	0.5664	0.5663	0.5662	0.5661	0.5661	0.5660	0.5659	0.5658	0.5658	0.5657
130	0.5656	0.5655	0.5654	0.5654	0.5653	0.5652	0.5651	0.5651	0.5650	0.5649
131	0.5648	0.5647	0.5647	0.5646	0.5645	0.5644	0.5644	0.5643	0.5642	0.5642
132	0.5641	0.5640	0.5639	0.5639	0.5638	0.5637	0.5636	0.5636	0.5635	0.5634
133	0.5634	0.5633	0.5632	0.5631	0.5631	0.5630	0.5629	0.5629	0.5628	0.5627
134	0.5627	0.5626	0.5625	0.5624	0.5624	0.5623	0.5622	0.5622	0.5621	0.5620
135	0.5620	0.5619	0.5618	0.5618	0.5617	0.5616	0.5616	0.5615	0.5614	0.5614
136	0.5613	0.5612	0.5612	0.5611	0.5610	0.5610	0.5609	0.5609	0.5608	0.5607
137	0.5607	0.5606	0.5605	0.5605	0.5604	0.5603	0.5603	0.5602	0.5602	0.5601
138	0.5600	0.5600	0.5599	0.5598	0.5598	0.5597	0.5597	0.5596	0.5595	0.5595
139	0.5594	0.5593	0.5593	0.5592	0.5592	0.5591	0.5590	0.5590	0.5589	0.5589
140	0.5588	0.5587	0.5587	0.5586	0.5586	0.5585	0.5584	0.5584	0.5583	0.5583
141	0.5582	0.5582	0.5581	0.5580	0.5580	0.5579	0.5579	0.5578	0.5578	0.5577
142	0.5576	0.5576	0.5575	0.5575	0.5574	0.5573	0.5573	0.5572	0.5572	0.5571
143	0.5571	0.5570	0.5570	0.5569	0.5568	0.5568	0.5567	0.5567	0.5566	0.5566
144	0.5565	0.5564	0.5564	0.5563	0.5563	0.5562	0.5562	0.5561	0.5561	0.5560
145	0.5560	0.5559	0.5558	0.5558	0.5557	0.5557	0.5556	0.5556	0.5555	0.5555
146	0.5554	0.5554	0.5553	0.5552	0.5552	0.5551	0.5551	0.5550	0.5550	0.5549
147	0.5549	0.5548	0.5548	0.5547	0.5547	0.5546	0.5546	0.5545	0.5544	0.5544
148	0.5543	0.5543	0.5542	0.5542	0.5541	0.5541	0.5540	0.5540	0.5539	0.5539
149	0.5538	0.5538	0.5537	0.5537	0.5536	0.5536	0.5535	0.5535	0.5534	0.5533
150	0.5533	0.5532	0.5532	0.5531	0.5531	0.5530	0.5530	0.5529	0.5529	0.5528
151	0.5528	0.5527	0.5527	0.5526	0.5526	0.5525	0.5525	0.5524	0.5524	0.5523
152	0.5523	0.5522	0.5522	0.5521	0.5521	0.5520	0.5520	0.5519	0.5519	0.5518
153	0.5518	0.5517	0.5516	0.5516	0.5515	0.5515	0.5514	0.5514	0.5513	0.5513
154	0.5512	0.5512	0.5511	0.5511	0.5510	0.5510	0.5509	0.5509	0.5508	0.5508
155	0.5507	0.5507	0.5506	0.5506	0.5505	0.5505	0.5504	0.5504	0.5503	0.5503
156	0.5502	0.5502	0.5501	0.5501	0.5500	0.5500	0.5499	0.5499	0.5498	0.5498
157	0.5497	0.5497	0.5496	0.5496	0.5495	0.5495	0.5494	0.5494	0.5493	0.5493
158	0.5492	0.5492	0.5491	0.5491	0.5490	0.5490	0.5489	0.5489	0.5488	0.5488
159	0.5487	0.5487	0.5486	0.5486	0.5485	0.5485	0.5484	0.5484	0.5483	0.5483

kg	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
160	0.5482	0.5482	0.5481	0.5481	0.5480	0.5480	0.5479	0.5479	0.5478	0.5478
161	0.5477	0.5477	0.5476	0.5476	0.5475	0.5475	0.5474	0.5474	0.5473	0.5472
162	0.5472	0.5471	0.5471	0.5470	0.5470	0.5469	0.5469	0.5468	0.5468	0.5467
163	0.5467	0.5466	0.5466	0.5465	0.5465	0.5464	0.5464	0.5463	0.5463	0.5462
164	0.5462	0.5461	0.5461	0.5460	0.5460	0.5459	0.5459	0.5458	0.5458	0.5457
165	0.5457	0.5456	0.5456	0.5455	0.5455	0.5454	0.5454	0.5453	0.5453	0.5452
166	0.5452	0.5451	0.5451	0.5450	0.5450	0.5449	0.5449	0.5448	0.5448	0.5447
167	0.5447	0.5446	0.5446	0.5445	0.5445	0.5444	0.5444	0.5443	0.5443	0.5442
168	0.5442	0.5441	0.5441	0.5440	0.5440	0.5439	0.5439	0.5438	0.5438	0.5437
169	0.5436	0.5436	0.5435	0.5435	0.5434	0.5434	0.5433	0.5433	0.5432	0.5432
170	0.5431	0.5431	0.5430	0.5430	0.5429	0.5429	0.5428	0.5428	0.5427	0.5427
171	0.5426	0.5426	0.5425	0.5425	0.5424	0.5424	0.5423	0.5423	0.5422	0.5422
172	0.5421	0.5421	0.5420	0.5420	0.5419	0.5419	0.5418	0.5418	0.5417	0.5417
173	0.5416	0.5416	0.5415	0.5415	0.5414	0.5414	0.5413	0.5413	0.5412	0.5412
174	0.5411	0.5411	0.5410	0.5410	0.5409	0.5409	0.5408	0.5408	0.5407	0.5407
175	0.5406	0.5406	0.5405	0.5405	0.5404	0.5404	0.5403	0.5403	0.5402	0.5402
176	0.5401	0.5401	0.5400	0.5400	0.5399	0.5399	0.5398	0.5398	0.5397	0.5397
177	0.5396	0.5396	0.5395	0.5395	0.5394	0.5394	0.5393	0.5393	0.5392	0.5392
178	0.5391	0.5391	0.5390	0.5390	0.5389	0.5389	0.5388	0.5388	0.5387	0.5387
179	0.5387	0.5386	0.5386	0.5385	0.5385	0.5384	0.5384	0.5383	0.5383	0.5382
180	0.5382	0.5381	0.5381	0.5380	0.5380	0.5379	0.5379	0.5378	0.5378	0.5377
181	0.5377	0.5377	0.5376	0.5376	0.5375	0.5375	0.5374	0.5374	0.5373	0.5373
182	0.5372	0.5372	0.5371	0.5371	0.5371	0.5370	0.5370	0.5369	0.5369	0.5368
183	0.5368	0.5367	0.5367	0.5366	0.5366	0.5366	0.5365	0.5365	0.5364	0.5364
184	0.5363	0.5363	0.5362	0.5362	0.5362	0.5361	0.5361	0.5360	0.5360	0.5359
185	0.5359	0.5359	0.5358	0.5358	0.5357	0.5357	0.5356	0.5356	0.5356	0.5355
186	0.5355	0.5354	0.5354	0.5353	0.5353	0.5353	0.5352	0.5352	0.5351	0.5351
187	0.5351	0.5350	0.5350	0.5349	0.5349	0.5349	0.5348	0.5348	0.5347	0.5347
188	0.5347	0.5346	0.5346	0.5345	0.5345	0.5345	0.5344	0.5344	0.5344	0.5343
189	0.5343	0.5342	0.5342	0.5342	0.5341	0.5341	0.5341	0.5340	0.5340	0.5340
190	0.5339	0.5339	0.5338	0.5338	0.5338	0.5337	0.5337	0.5337	0.5336	0.5336
191	0.5336	0.5335	0.5335	0.5335	0.5334	0.5334	0.5334	0.5333	0.5333	0.5333
192	0.5332	0.5332	0.5332	0.5332	0.5331	0.5331	0.5331	0.5330	0.5330	0.5330
193	0.5329	0.5329	0.5329	0.5329	0.5328	0.5328	0.5328	0.5327	0.5327	0.5327
194	0.5327	0.5326	0.5326	0.5326	0.5326	0.5325	0.5325	0.5325	0.5325	0.5324
195	0.5324	0.5324	0.5324	0.5323	0.5323	0.5323	0.5323	0.5322	0.5322	0.5322
196	0.5322	0.5322	0.5321	0.5321	0.5321	0.5321	0.5321	0.5320	0.5320	0.5320
197	0.5320	0.5320	0.5319	0.5319	0.5319	0.5319	0.5319	0.5319	0.5318	0.5318
198	0.5318	0.5318	0.5318	0.5318	0.5318	0.5317	0.5317	0.5317	0.5317	0.5317
199	0.5317	0.5317	0.5317	0.5317	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316

kg	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
200	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315
201	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315
202	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315
203	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5314	0.5314	0.5314	0.5314
204	0.5314	0.5314	0.5314	0.5314	0.5314	0.5314	0.5314	0.5313	0.5313	0.5313
205	0.5313	0.5313	0.5313	0.5313	0.5312	0.5312	0.5312	0.5312	0.5312	0.5312