

Inhaltsverzeichnis

1	Allgemeine Regeln	3
1.1	Fairplay	3
1.2	Gegebenheiten und Bedürfnissen am Wettkampftag	3
1.3	Sprachversionen	3
1.4	Disziplinen und Umsetzung	3
2	Wettkampfequipment	4
2.1	Allgemeines	4
2.2	Die Bühne (Plattform)	4
2.3	Stangen und Gewichtsscheiben	4
2.3.1	Die Hantelstange	4
2.3.2	Gewichtsscheiben	5
2.3.3	Verschlüsse	5
2.4	Kniebeugeständer	5
2.5	Bank	5
2.6	Schiedsrichteranlage	6
3	Persönliche Ausrüstung:	7
3.1	Kontrolle der persönlichen Ausrüstung	7
3.2	Der Heberanzug	7
3.3	T-Shirt	8
3.4	Unterhosen	8
3.5	Socken	8
3.6	Spezielle Faktoren	8
3.7	Gürtel	8
3.7.1	Material und Aufbau:	8
3.7.2	Abmessungen	9
3.8	Schuhwerk	9
3.9	Bandagen und Kniestützen	9
3.9.1	Handgelenksbandagen	9
3.9.2	Kniestützen/-wärmer (Knee Sleeves)	9
3.9.3	Kniebandagen	9
3.9.4	Ellbogenbandagen	9
3.10	Pflaster	10
3.11	Allgemeines	10
4	Regeln der Dreikampfdisziplinen und ihre Durchführung	11
4.1	Kniebeuge	11
4.1.1	Durchführung	11
4.1.2	Gründe für ungültige Versuche bei der Kniebeuge:	11
4.1.3	Fehler bei der Aufstellung für die Kniebeuge:	12
4.2	Bankdrücken	12
4.2.1	Durchführung	12
4.2.2	Gründe für ungültige Versuche beim Bankdrücken:	13
4.2.3	Fehler bei der Aufstellung für das Bankdrücken:	13
4.3	Kreuzheben	14
4.3.1	Durchführung	14
4.3.2	Gründe für ungültige Versuche beim Kreuzheben:	14
5	Die Wettkampfordnung	15
5.1	Das Rundensystem	16
5.2	Vorgangsweise bei Versuchsabbruch	17
5.3	Vorgehen bei fehlerhaften Startposition	17
5.4	Rekorde	17

5.5	Aufenthalt auf der Bühne	18
5.6	Bühnenbereich	18
5.7	Laden der Stange	18
5.8	Beispiele für Fehler beim Laden:	19
5.9	Allgemeines	19
5.9.1	Hilfestellung	19
5.9.2	Verhalten nach Ende des Versuchs	20
5.9.3	Behinderung	20
5.9.4	Verwarnung/Disqualifikation	20
5.10	Betrug	20
5.10.1	Folgende Fehler sind eine eindeutige Absicht zu betrügen:	20
5.10.2	Fehler, die als Versehen betrachtet werden:	21
6	Schiedsgericht	22
6.1	Schiedsgericht	22
6.2	Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter	22
6.3	Sicherstellung durch die Schiedsrichterinnen	23
7	Weitere Rollen	24
7.1	Der Sprecher	24
7.2	Die Zeitrichterin	24
7.3	Die Wettkampffunktionärinnen	24
8	Historik	26

1 Allgemeine Regeln

1.1 Fairplay

Jeder gravierende Verstoss gegen das Fair Play und unangebrachtes Verhalten kann eine Disqualifikation durch die Jury nach sich ziehen.

1.2 Gegebenheiten und Bedürfnissen am Wettkampftag

Der Vorstand behält sich vor, nach Bedarf das unterstehende Reglement den Gegebenheiten und Bedürfnissen am Wettkampftag anzupassen. In Streitigkeiten am Wettkampf entscheiden die Wettkampffunktionäre.

Treten bei Vereinswettkämpfen Unklarheiten oder Streitigkeiten auf, entscheidet in folgender Order ein KDKS-Vorstandsmitglied: Allfällig anwesendes Vorstandsmitglied, Präsident/in, Vizepräsident/in. Gegebenenfalls ist ein Vorstandsmitglied telefonisch zu kontaktieren.

1.3 Sprachversionen

Bei Unstimmigkeiten zwischen der deutschen und französischen Fassung des technischen Reglements gilt die deutsche Fassung.

1.4 Disziplinen

KDKS anerkennt folgende Disziplinen, die bei allen Meisterschaften in der folgenden Reihenfolge und unter Verwendung der Regeln durchgeführt werden müssen: KNIEBEUGE, BANKDRÜCKEN und KREUZHEBEN.

2 Wettkampfequipment

2.1 Allgemeines

Die Einhaltung der nachfolgenden Bestimmungen betr. Wettkampfequipment ist zwingend für überregionale und nationale Wettkämpfe. Bei Vereinswettkämpfen können Ausnahmen gemacht werden. Dafür muss der veranstaltende Verein die schriftliche Freigabe beim Verband einholen. Der den Wettkampf veranstaltende Verein ist dafür verantwortlich, dass das Reglement eingehalten wird. Eine Kontrolle findet durch den Verband und/oder die jeweiligen WettkampffunktionärInnen statt.

2.2 Die Bühne (Plattform)

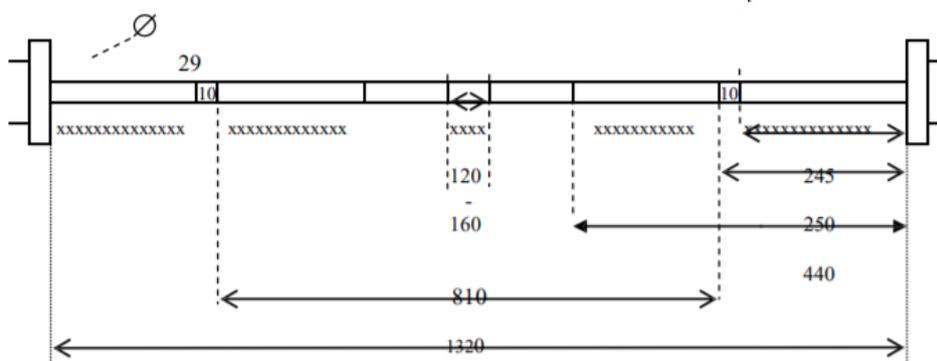
Alle Versuche müssen auf einer Plattform ausgetragen werden, die mindestens 2,5m x 2,5m misst und die Sicherheit der AthletInnen, Lader und aller sonstiger Beteiligten gewährleistet. Die Oberfläche der Plattform muss eben sein, rutschsicher und fest. Sie darf keine erkennbaren Falten in der Nähe des allgemeinen Hebebereiches aufweisen. Gummimatten oder ähnliche Materialien sind erlaubt.

2.3 Stangen und Gewichtsscheiben

Bei allen Wettkämpfen die nach den Regeln vom KDKS durchgeführt werden, sind nur Metallscheiben gestattet. Nur Stangen und Scheiben, die allen Bestimmungen entsprechen, dürfen während des gesamten Wettbewerbs für alle Versuche verwendet werden. Es müssen für den ganzen Wettkampf die gleichen Scheiben und Stange verwendet werden, ausser es liegen Beschädigungen vor, die eine Auswechslung erforderlich machen.

2.3.1 Die Hantelstange

- Die Hantelstange muss gerade und teilweise gerillt sein. Sie muss den folgenden Abmessungen entsprechen:
- Die totale Gesamtlänge darf 2,20m nicht überschreiten.
- Der Abstand zwischen den Manschetten darf nicht grösser als 1,32m und kleiner als 1,31m sein.
- Der Durchmesser der Stange darf 29mm nicht überschreiten und 28mm nicht unterschreiten.
- Das Gewicht der Stange mit Verschlüssen muss 25kg betragen.
- Der Durchmesser der Scheibenaufsteckbuchsen muss 49,5 - 52mm sein.
- Es müssen zwei maschinelle Markierungen vorhanden sein, so dass zwischen den Markierungen ein Abstand von 81cm vorhanden ist.



2.3.2 Gewichtsscheiben

- a) Alle Scheiben, die bei einem Wettkampf verwendet werden, dürfen nicht mehr als 0,25% von ihrem angegebenen Nennwert abweichen.
- b) Die Lochgrösse in der Mitte der Scheibe muss so sein, dass sie auf der Stange kein übermässiges Spiel zulässt.
- c) Die Scheiben müssen folgende Gewichtsrößen haben: 1,25kg, 2,5kg, 5kg, 10kg, 15kg, 20kg, 25kg (45kg), 50kg. Für Rekordversuche mit einer Steigerung von weniger als 2,5kg sind Scheiben mit 0,25 und 0,5kg vorgesehen.
- d) Alle Scheiben müssen deutlich mit deren Gewicht beschriftet sein und so auf die Hantel geladen werden, dass die schweren Scheiben immer innen sind, gefolgt von den leichteren Scheiben in ansteigender Reihenfolge.
- e) Die erste und schwerste Scheibe wird mit der Aufschrift nach innen geladen, alle weiteren mit der Aufschrift nach aussen.
- f) Der Durchmesser der grössten Scheibe darf nicht mehr als 45cm betragen.
- g) Die Hantelscheiben sollen in folgenden Farben gehalten sein: 10kg und darunter jede beliebige Farbe, 15kg- gelb, 20kg- blau, 25kg- rot, (45kg- Gold) 50kg- grün.

2.3.3 Verschlüsse

- a) Verschlüsse müssen beim Wettkampf immer verwendet werden.
- b) Sie müssen 2,5kg wiegen.

2.4 Kniebeugeständer

- a) Kniebeugeständer müssen fest und sicher gebaut sein und maximale Stabilität bieten. Die Standfläche muss so konstruiert sein, dass sie weder den Heber noch die Scheibenaufleger behindert. Sie können aus einem Einzelelement oder aus zwei getrennten Ständern konstruiert sein, die die Stange in horizontaler Position halten.
- b) Die Kniebeugeständer müssen allen Athletinnen die ideale Position ermöglichen.
- c) Die Höhe soll in Abständen von 5cm verstellbar sein.

2.5 Bank

Die Bank soll eine feste stabile Bauweise haben und folgenden Massen entsprechen:

- a) Länge – mindestens 1.22m, die Bank muss flach u. eben sein.
- b) Breite – 29-32cm
- c) Höhe – 42-45cm, gemessen vom Boden bis zur nicht zusammengepressten Oberfläche der Bankpolsterung.
- d) Die Höhe der Hantelablagegeständer bei verstellbaren Drückerbänken soll mindestens 82 - max. 100cm betragen, gemessen vom Boden bis zur Stangenablage. Bei nicht verstellbaren Bänken muss die Höhe 87-100cm sein.
- e) Der Abstand zwischen den Innenseiten der Hantelablagegeständer muss mind. 1.10m betragen.
- f) Die Ablage der Drückerbank muss nicht allen Athleten die ideale Position ermöglichen.

2.6 Schiedsrichteranlage

Ein System von Lampen oder ähnlich wird verwendet, mit dem die Schiedsrichterinnen ihre Entscheidung bekanntgeben. Jeder Schiedsrichter verfügt über ein weisses und ein rotes Licht, welches einen gültigen bzw. einen ungültigen Versuch kennzeichnen. Die Lampen müssen so angeschlossen sein, dass sie, erst nachdem jeder Schiedsrichter seine Wertung gedrückt hat, zusammen aufleuchten. Vorzugsweise sollen die Lichter horizontal angeordnet sein, entsprechend der Position der drei Richter. Für den Fall, dass es z.B. zu einem Stromausfall kommt, kann auf z.B. farbige Karten oder Daumenzeichen ausgewichen werden.

3 Persönliche Ausrüstung:

3.1 Kontrolle der persönlichen Ausrüstung

- a) Es liegt in der Verantwortung der Athletin, dass ihre persönliche Ausrüstung reglementkonform ist.
- b) Sollte ein Athlet Zweifel an der Legalität seiner Ausrüstung haben, so kann während der Abwaage eine Kontrolle durchgeführt werden. Diese Kontrolle sollte von einem der anwesenden Schiedsrichter erfolgen, aber nicht von dem mit der Abwaage beauftragten Offiziellen. Jede Vermutung oder Zweifel betreffend der Korrektheit der persönlichen Ausrüstung eines Athleten, soll an den Hauptrichter weitergeleitet werden und kann jederzeit, auch vor dem Wettkampf kontrolliert werden.
- c) Artikel der persönlichen Ausrüstung, die in den oben angeführten Regeln nicht erwähnt wurden, wie z.B. Stirnbänder, Mundstücke, Bänder, Uhren, Schmuck und Frauenhygieneartikel sind erlaubt. Hüte, Halstücher oder Stirnbänder die den Kopf wie einen Hut bedecken, dürfen auf der Bühne nicht getragen werden.
- d) Alle auf der Bühne verwendeten Kleidungsstücke, die ernsthaft anstössig, schmutzig, zerrissen, zerfetzt, unanständig oder den Geist der Veranstaltung beleidigen, sollen zurückgewiesen werden. Dem Athleten wird erst wieder erlaubt mit seinem Wettkampf fortzufahren, wenn er seine Kleidung in Ordnung gebracht hat.
- e) Wenn ein Athlet während seines Versuches einen Artikel trägt, der illegal ist oder nachweislich nicht genehmigt wurde, so verliert dieser Versuch an Gültigkeit. Der Athlet kann auch vom Wettkampf disqualifiziert werden.
- f) Jede Athletin kann vor oder nach ihrem Versuch kontrolliert werden, sollte ein Schiedsrichter Zweifel an der Legalität der Ausrüstung haben.
- g) Jede Athletin, die einen erfolgreichen Rekordversuch absolviert hat, muss kontrolliert werden. Die Kontrolle kann visuell sein, oder gründlicher durchgeführt werden. Eine genauere Kontrolle sollte abseits der Bühne erfolgen, entweder von einem der Schiedsrichter oder einem Funktionär.

3.2 Der Heberanzug

Es muss ein Heberanzug getragen werden. Dieser unterliegt folgenden Bestimmungen:

- a) Der Anzug muss ein auf die individuelle Körpergrösse angepasstes Kleidungsstück sein.
- b) Die Träger müssen während des Versuches über der Schulter getragen werden.
- c) Der Heberanzug kann jede gewünschte Farbe oder Farben haben. Es darf aber nichts dargestellt werden, das anstössig ist oder den Geist des Wettkampfes beleidigt.
- d) Der Anzug muss einteilig sein und eng am Körper anliegen, er darf beim Tragen nicht locker sitzen.
- e) Der Anzug muss vollständig aus Stoff oder einem synthetischen textilen Material gefertigt und so beschaffen sein, dass der Heber während der Ausführung eines Versuchs keinerlei Unterstützung durch den Anzug erhält.
- f) Der Anzug muss einen Beinansatz aufweisen, dessen Länge 25 cm nicht überschreiten und 3 cm nicht unterschreiten darf.
- g) Der Heberanzug darf keine rutschfeste Oberfläche (Bar Grip) haben.
- h) Der Heberanzug darf keinen Reissverschluss enthalten.
- i) Es darf maximal ein Heberanzug getragen werden.

3.3 T-Shirt

Ein T-Shirt mit Ärmeln muss beim Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben unter dem Heberanzug getragen werden. Es muss aus einem einzelnen einlagigen Stück Stoff sein. Die Ärmel dürfen nicht über den Ellbogen hinausragen. Das T-Shirt kann jede beliebige Farbe haben, oder auch verschiedenfarbig sein. Es darf aber nichts dargestellt werden, das anstössig ist oder den Geist des Wettkampfes beleidigt.

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.
- c) Es hat keine verstärkten Säume.
- d) Das T-Shirt darf keine rutschfeste Oberfläche (Bar Grip) haben.

3.4 Unterhosen

Eine Unterhose von beliebigem Design kann getragen werden. Voraussetzung ist nur, und nicht unterstützend wirkt.

3.5 Socken

Bei der Kniebeuge und dem Bankdrücken dürfen Socken getragen werden. Wenn Socken getragen werden, so dürfen diese nicht über die Knie herausragen, des Weiteren dürfen die Socken die Kniebandagen oder die Kniestütze/wärmer (Knee Sleeves) nicht berühren. Beim Kreuzheben sind Socken, die die Unterschenkel bedecken, Pflicht.

3.6 Spezielle Faktoren

Frauen dürfen zusätzlich schützende Unterhosen oder Slips tragen. Frauen dürfen während der Versuche einen BH tragen, vorausgesetzt er enthält keine speziellen Unterstützungen. Die Verwendung von Tampons, Binden oder ähnlicher, dem Schutz der Frauenhygiene dienender Artikel, sind erlaubt.

3.7 Gürtel

Der Athlet kann maximal einen Gürtel verwenden, der an der Aussenseite des Hebeanzuges getragen werden muss.

3.7.1 Material und Aufbau:

- a) Der Hauptteil des Gürtels soll aus Leder, Kunstleder oder ähnlichem, nicht dehnbarem Materialbestehen. Werden diese Materialien mehrlagig verwendet, müssen sie zusammengenäht oder geklebt sein. Ausser den unten angeführten, dürfen sich keine Metallteile am Gürtel befinden.
- b) Es darf sich keine zusätzliche Polsterung, Verstärkung oder sonstige Unterstützung egal welchen Materials, innerhalb der Schichten oder an der Oberfläche des Gürtels befinden.
- c) Eine Metallschnalle soll mit Hilfe von Beschlagknägeln und/oder Nähten am Ende des Gürtels befestigt sein.

- d) Eine Leder-, Stoff-, Vinyl- oder Nylonschleife darf in der Nähe der Metallschnalle mit Hilfe von Beschlagknägeln oder Nähten befestigt werden.
- e) Der Name, die Nation und der Verein der Athletin dürfen an der Aussenseite des Gürtels aufscheinen.
- f) Ein Ein- oder bzw. Zweizackengürtel, oder eine Hebelmechanik-Verschlussvorrichtung (Quick Release) darf verwendet werden.
- g) Mit Ausnahme des Namens der Athletin, des Vereins oder der Nation dürfen keine Namen oder Zeichen keine Kleber und Aufnäher (Patches) sowie aufgemalte Symbole oder Zeichen auf dem Gürtel sein.

3.7.2 Abmessungen

- a) Die Breite des Gürtels darf maximal 10 cm betragen.
- b) Entlang der Hauptlänge darf die Dicke des Gürtels maximal 13 mm messen.

3.8 Schuhwerk

Solides Schuhwerk soll auf der Bühne getragen werden, nur Socken sind nicht gestattet. Metallabsätze oder Nägel sind ebenfalls nicht gestattet. Die Sohle darf maximal 5cm hoch sein, plus maximal 1 cm Schuheinlagen.

3.9 Bandagen und Kniestützen

3.9.1 Handgelenksbandagen

Handgelenksbandagen dürfen 8 cm breit und 1 m lang sein, oder als Alternative kann eine elastische Binde/Schweissband mit nicht mehr als 10 cm Breite getragen werden. Eine Kombination der Beiden ist nicht erlaubt. Sollten es Handgelenksbandagen im „Wickelstil“ sein, so ist eine Daumenschleife und ein Klettverschluss zur Sicherung gestattet. Die Schleife darf während des eigentlichen Versuches nicht über dem Daumen oder den Fingern sein.

Bei Verwendung darf die Bandage nicht mehr als 10 cm unter und 2 cm über das Zentrum des Handgelenks hinausragen. Die ins gesamte Wickelbreite darf 12 cm nicht überschreiten.

3.9.2 Kniestützen/-wärmer (Knee Sleeves)

Kniestützen, d. h. zylinderförmige Manschetten, müssen aus einer Neoprenlage bzw. vorwiegend aus einer Lage Neopren bestehen und dürfen während der Ausführung eines Versuchs bei einem Wettkampf ausschliesslich über den Knien und in keinem Fall an einem anderen Körperteil getragen werden. Die Dicke von Kniemanschetten ist auf maximal 7 mm, die Länge auf maximal 30 cm beschränkt.

3.9.3 Kniebandagen

Kniebandagen sind nur bei Equipped Wettkämpfen erlaubt, bzw. bei CLASSIC/RAW Wettkämpfen verboten.

3.9.4 Ellbogenbandagen

Sind verboten.

3.10 Pflaster

- a) Zwei Schichten aus von medizinischem Tape darf auf den Daumen getragen werden, ohne die offizielle Erlaubnis der Schiedsrichter einzuholen. Medizinisches Tape oder ähnliches dürfen sonst nirgends am Körper verwendet werden, ohne die Erlaubnis der Schiedsrichterinnen einzuholen. Medizinisches Tape darf nicht verwendet werden, um der Athletin beim Greifen der Stange zu unterstützen.
- b) Mit der Erlaubnis der Schiedsrichter darf der Athlet Pflaster, Verbände, Bandagen oder Hansa-plast für Muskelverletzungen am Körper verwenden. Mit ähnlichem Verbandsmaterial können auch Verletzungen an der Handfläche versorgt werden, diese dürfen sich aber keinesfalls um den Handrücken erstrecken.

3.11 Allgemeines

- a) Die Verwendung von Öl, Fett oder anderer Schmiermittel am Körper, Anzug oder sonstiger persönlicher Ausrüstung des Athleten, ist verboten. Einreibemittel zwecks therapeutischer Massnahmen sind erlaubt, diese dürfen jedoch während der Versuche auf der Bühne nicht sichtbar sein. Puder, Kreide, Talk und Magnesium- Carbonat sind gestattet. Die Verwendung von Sprays ist nur am Körper des Athleten gestattet.
- b) Auf den Ausrüstungsgegenständen der Wettkampfbühne darf kein Magnesium, Sprays oder sonstige Mittel absichtlich aufgetragen werden.
- c) Übermässige Aufputsch - Techniken (z.b. schimpfen, schlagen...) sollen nach Ermessen des sind verboten.
- d) Die Athletin darf mit offenen oder blutenden Wunden die Bühne nicht betreten. Sollte dennoch während der Übungsausführung die Bühne, Stange oder die Ausrüstungsgegenstände mit Blut verunreinigt werden, muss diese gereinigt und desinfiziert werden.

4 Regeln der Dreikampfdisziplinen und ihre Durchführung

4.1 Kniebeuge

4.1.1 Durchführung

- a) Die Athletin schaut gegen die Vorderseite der Plattform. Die Stange soll horizontal auf den Schultern, mit den Händen umgreifend, gehalten werden. Die Hände dürfen die Innenseite

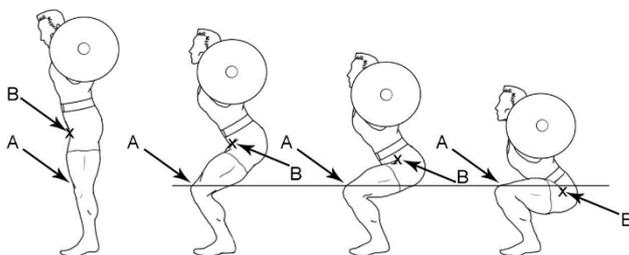


der Manschetten maximal berühren.

- b) Nachdem der Athlet die Hantel aus dem Ständer ausgehoben hat, kann er sich rück- vor- oder seitwärts bewegen, um seine Startposition zu finden. Die Lader können dem Athleten beim Herausheben der Hantel behilflich sein. Sie dürfen dem Athleten jedoch nicht körperlich helfen in die richtige Startposition zu kommen. Sobald die Athletin bewegungslos, aufrecht (leichte Abweichung erlaubt) mit durchgestreckten Knien ist und in Richtung des Haupttrichters schaut, kann der Haupttrichter das Startsignal geben.

Das Signal der Haupttrichterin besteht aus einer Abwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „Squat“.

- c) Sobald das Kommando erfolgt, muss die Athletin die Knie (A) beugen und den Körper senken, bis die Oberfläche der Beine beim Hüftgelenk (B) niedriger ist, als das obere Ende der Knie.



- d) Der Athlet muss die aufrechte Position ohne nachzufedern wiedererlangen und die Knie müssen durchgestreckt sein. Während des Aufrichtens kann ein Stopp in der Bewegung sein, es darf aber keinesfalls eine Abwärtsbewegung geben. Sobald sich die Athletin in einer kontrollierten Endposition befindet, gibt die Haupttrichterin das Signal, dass die Vollendung des Versuches und das Zurücklegen der Hantel in die Ständer anzeigt.
- e) Dieses Signal besteht aus einer Rückwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „Rack“. Hierauf legt der Athlet die Stange in die Ständer.
- f) Die Athletin soll mit dem Gesicht nach vorne in Richtung Haupttrichterinnen, auf der Bühne stehen.
- g) Sollte der Athlet stolpern oder eine offensichtliche Instabilität zeigen, so können die Lader helfen, damit er die Kontrolle wiedererlangt.
- h) Sollte ein Athlet die Hantel absichtlich fallen lassen, liegt es im Ermessen der Schiedsrichter den Athleten vom Wettkampf zu disqualifizieren.

4.1.2 Gründe für ungültige Versuche bei der Kniebeuge:

(Die Gründe für einen ungültigen Versuch können von den Schiedsrichterinnen mittels Farben angezeigt werden, entsprechend den unten verwendeten Farben.)

- a) Nichtbeachtung der Kommandos des Hauptrichters am Anfang und Ende des Versuches.
- b) Nachfedern und jegliche andere Abwärtsbewegung nach dem Start der Aufwärtsbewegung. Ein Stopp ist erlaubt.
- c) Das Versagen, eine aufrechte Position mit gestreckten Knie, am Beginn oder am Ende des Versuches einzunehmen.
- d) Nach dem Squat-Kommando: Eine Bewegung der Füsse seitlich, rück- oder vorwärts. Ein Wippen auf Ferse und Zehen ist erlaubt.
- e) Das Versagen die Knie nicht so weit zu beugen, sodass die richtige Tiefe, wie in Kapitel 4.1 beschrieben, erreicht wird.
- f) Jede Berührung der Hantel oder des Athleten, durch eine Laderin, zwischen den Schiedsrichtersignalen.
- g) Einen Kontakt der Ellbogen oder Arme mit den Beinen am tiefsten Punkt der Beuge. Ein leichtes Berühren ist erlaubt, wenn dies der Athlet nicht hilft.
- h) Jedes absichtliche Fallenlassen oder Abladen der Hantel.
- i) Versagen, den Versuch zu beenden.
- j) Weitere Versagen, die unter Kapitel 4.1 beschriebenen Bestimmungen einzuhalten.

4.1.3 Fehler bei der Aufstellung für die Kniebeuge:

Bei folgenden Gegebenheiten wird kein Startsignal gegeben (siehe auch Kapitel **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.** und **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.**):

- a) Das Umgreifen der Lager oder das Festhalten an den Platten.
- b) Keine aufrechte Startposition eingenommen.
- c) Die Knie nicht durchgestreckt.
- d) Die Hantel ist tiefer als 3 cm unter dem oberen Ende des vorderen Schultermuskels abgelegt.

4.2 Bankdrücken

4.2.1 Durchführung

- a) Die Vorderseite der Bank muss auf der Bühne so platziert werden, dass sie dem Hauptrichter gegenübersteht.
- b) Es ist nicht erlaubt, sich von hinten unter der Stange durch auf die Bank zulegen.
- c) Der Athlet liegt mit dem Rücken auf der Bank, Kopf, Schultern und Gesäss sind in Kontakt mit der Oberfläche. Die Hände und Finger müssen die Stange in den Ständern mit den Daumen umgreifen. Diese Position soll während des Versuches beibehalten werden. Die Füsse müssen flach auf dem Boden stehen (so wie es die Form des Schuhs erlaubt). Fussbewegungen sind erlaubt, sofern die Füsse sich flach auf dem Boden bewegen.
- d) Um die Bühnenoberfläche zu erhöhen und einen festen Stand zu erlangen, kann eine Athletin Scheiben oder Blöcke verwenden. Egal welche Methode gewählt wird, die Schuhe müssen festen Kontakt haben. Die Blöcke sollten nicht grösser als 45 x 45 cm sein.
- e) Der Athlet kann von einem Lader oder seinem Coach Hilfe beanspruchen, um die Hantel aus dem Ständer herauszuheben. Während des Versuches dürfen sich nur eingeteilte Lader auf der Bühne befinden. Unter Herausheben ist zu verstehen, dass das Gewicht auf Armeslänge übernommen wird, keinesfalls darf beim Hinunterlassen zur Brust, Hilfe geleistet

werden. Die Laderin oder der Coach muss nach dem Herausheben der Hantel sofort den Bereich vor dem Haupttrichter freimachen. Der Coach muss sofort die Bühne verlassen, er darf den Haupttrichter nicht ablenken oder behindern. Solange der Coach nicht ab der Bühne ist, gibt die Hauptschiedsrichterin kein Start-Kommando.

- f) Der Abstand zwischen den Händen, gemessen von Zeigefinger zu Zeigefinger, darf nicht mehr als 81 cm betragen. Ein Reverse Grip/Untergriff ist nicht erlaubt.
- g) Nachdem die Hantel auf den gestreckten Armen liegt, egal ob mit oder ohne Hilfe, muss die Athletin mit durchgedrückten Ellbogen auf das Signal des Haupttrichters 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 Haupttrichter durch eine Rückwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „Rack“ angezeigt. Der Haupttrichter teilt dann den Grund für das nicht erfolgte Startsignal mit.
- h) Das Signal zum Beginnen des Versuches besteht aus einer Abwärtsbewegung eines Armes und dem hörbaren Kommando „Start“.
- i) Nach Erhalt des Startsignals muss der Athlet die Hantel bis zur Brust bzw. zum Bauch absenken (die Hantelstange darf den Gürtel nicht berühren) und auf das Kommando des Haupttrichters gewartet werden.
- j) Sobald die Hantel bewegungslos auf der Brust liegt, erfolgt das hörbare Kommando „Press“.
- k) Nach dem Signal wird die Hantel aufwärts gedrückt. Die Stange darf nicht in die Brust einsinken, oder sich abwärtsbewegen, nachdem der Athlet versucht sie aufwärts zu drücken. Der Athlet muss die Hantel bis auf gestreckte Armeslänge drücken und sie bewegungslos halten, bis der Haupttrichter das hörbare Kommando „Rack“ gibt. Die Stange soll sich horizontal bewegen, es darf ein Stopp entstehen, aber während der Aufwärtsbewegung darf sich die Hantel nicht zur Brust abwärts bewegen.

4.2.2 Gründe für ungültige Versuche beim Bankdrücken:

(Die Gründe für einen ungültigen Versuch können von den Schiedsrichterinnen mittels Farben angezeigt werden, entsprechend den unten verwendeten Farben.)

- a) Ein Nichtbeachten der Schiedsrichterkommandos .
- b) Jede Änderung der gewählten Drückposition während des Drückvorganges, d. h. jedes Anheben des Kopfes, der Schultern oder des Gesässes von der Bank oder eine seitliche Bewegung der Hände an der Stange.
- c) Die Stange berührt die Brust oder den Bauch nicht, der Gürtel wird berührt.
- d) Das Abfedern der Hantel von der Brust.
- e) Einsinken lassen der Stange in die Brust nach Erhalt des Press-Kommandos.
- f) Jede Abwärtsbewegung der Stange im Verlauf des Drückens. Ein Stopp ist erlaubt.
- g) Jeder Kontakt der Schuhe des Athleten mit der Bank oder ihren Stützen.
- h) Ein absichtlicher Kontakt der Hantel mit den Ständern um die Vollendung des Versuches zu unterstützen.
- i) Versagen, den Versuch zu beenden.
- j) Versagen, die unter Kapitel 4.2 beschriebenen Bestimmungen einzuhalten.

4.2.3 Fehler bei der Aufstellung für das Bankdrücken:

Bei folgenden Gegebenheiten wird kein Startsignal gegeben (siehe auch Kapitel **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.** und **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.**):

- a) Griffbreite überschreitet 81 cm.
- b) Wenn die Athletin mit ihren Schuhen keinen Kontakt mit der Bühne oder den Fussblöcken hat.
- c) Wenn der Athlet mit seinen Schuhen die Bank oder deren Stützen berührt.
- d) Wenn das Gesäss keinen Kontakt mit der Oberfläche der Bank hat.

4.3 Kreuzheben

4.3.1 Durchführung

- a) Der Athlet soll mit dem Gesicht nach vorne auf der Bühne stehen. Die Hantel liegt horizontal vor den Füßen des Athleten, sie wird mit beiden Händen und beliebigen Griff gehalten und solange gehoben, bis der Athlet aufrecht steht (Knie gestreckt, Schultern zurück). Das Signal des Haupttrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „down“. Das Signal kann aber erst gegeben werden, sobald der Athlet die Hantel bewegungslos hält und in einer offensichtlichen Endposition ist.
- b) Die Stange darf nicht mit den Füßen berührt oder bewegt werden.
- c) Jede Aufwärtsbewegung, oder jedes beabsichtigte Anheben der Hantel wird als Versuch gewertet. Sobald ein Versuch gestartet ist, darf keine Abwärtsbewegung mehr erfolgen (ein Stopp ist erlaubt). Falls sich die die Stange beim Beenden des Versuchs, namentlich beim Zurücknehmen der Schultern, leicht nach unten bewegt, ist dies kein Grund für einen ungültigen Versuch.

4.3.2 Gründe für ungültige Versuche beim Kreuzheben:

(Die Gründe für einen ungültigen Versuch können von den Schiedsrichtern mittels Farben angezeigt werden, entsprechend den unten verwendeten Farben.)

- a) Jede Abwärtsbewegung der Hantel, bevor die Endposition erreicht ist (siehe Ausnahme unter 4.3).
- b) Das Versagen, beim Beenden des Versuchs aufrecht zu stehen: Schultern nicht zurück, Knie nicht gestreckt.
- c) Eine Stützung der Stange auf den Oberschenkeln. Stützung wird definiert als eine angenommene Körperposition, die nicht beibehalten werden kann, ohne das Gegengewicht der Hantel.
- d) Eine Bewegung der Füße seitlich, rück- oder vorwärts, die einen Schritt oder ein Stolpern darstellen vor dem Down-Kommando.
- e) Absenken der Hantel vor Erhalt des Schiedsrichterkommandos.
- f) Ein Fallenlassen der Hantel auf der Bühne, ohne beide Hände daran zu haben.
- g) Versagen, den Versuch zu beenden.
- h) Versagen, die unter Kapitel 4.3 beschriebenen Bestimmungen einzuhalten.

5 Die Wettkampfordnung

Die Abwaage

- a) Die Abwaage beginnt pünktlich zwei Stunden vor dem Wettkampfbeginn des jeweiligen Athleten und dauert maximal eine Stunde. Abweichungen von dieser Regelung können in Rücksprache mit dem Verband geschehen, insbesondere bei Vereinswettkämpfen. In diesen Fällen sind keine Rekorde möglich. Alle Abwaagen und deren Dauer müssen veröffentlicht und den Athletinnen und den Coaches mitgeteilt werden.
- b) Alle Athletinnen einer Kategorie müssen sich während einer verpflichtenden Abwaage, die unter Anwesenheit von einem Schiedsrichter stattfindet, wiegen.
- c) Die Abwaage muss in einem privaten Bereich durchgeführt werden, in dem nur der Athlet, sein Betreuer, die Schiedsrichter und sonstige Funktionäre anwesend sein dürfen. Das registrierte Gewicht des Athleten darf erst veröffentlicht werden, wenn alle Athletinnen der Kategorie abgewogen sind.
- d) Die Athletinnen müssen in Unterwäsche (Männer - Unterhosen, Frauen - BH und Slip) gewogen werden. Zusätzliche Funktionäre können hierfür ernannt werden.
- e) Während der Abwaage sollen Athleten die unsicher bezüglich ihrer Ausrüstung sind, diese von einem Schiedsrichter kontrollieren und bestätigen lassen.
- f) Grundsätzlich kann jeder Athlet nur einmal gewogen werden. Sollte ein Teilnehmer schwerer oder leichter als in seiner angemeldeten Gewichtsklasse sein, so kann nochmals gewogen werden. Der Athlet soll sich während einer der offiziellen Abwaagen, aber vor Ende der letzten Abwaage seiner Kategorie, da er sonst ausgeschlossen wird, nochmals wiegen. Athletinnen, die das erste Mal wiegen, haben Vorrang gegenüber denen, die nochmals gewogen werden. Athleten, die versuchen Gewicht zu machen, können sooft als notwendig gewogen werden.
- g) Das offizielle Körpergewicht soll auf 1/100 Kilogramm genau registriert werden. Die verwendete Waage muss geeicht sein. Die Schiedsrichterinnen und Wettkampffunktionäre sind für die Einhaltung und Kontrolle dieser Bestimmungen verantwortlich. Bei Vereinswettkämpfen sind in Rücksprache mit KDKS Ausnahmen möglich.
- h) Jeder Athlet der bei der letztmöglichen Abwaage, die 90 Minuten vor Beginn seines/ihrer Durchganges endet, nicht gewogen wurde und seine Erstversuche nicht bekanntgegeben hat, wird disqualifiziert. Im Falle schlechten Wetters oder sonstiger Ausnahmefällen, kann der technische Funktionär oder der Wettkampffunktionäre eine Verlängerung der Abwaagezeiten festlegen.
- i) Wenn zwei Athleten bei der Abwaage dasselbe Körpergewicht haben und dann dasselbe Gesamtergebnis im Wettkampf erreichen, müssen sie nochmals gewogen werden. Der leichtere Athlet wird vor dem Schwereren gereiht. Sollten sie jedoch nochmals das gleiche Körpergewicht aufweisen, müssen sie sich die Platzierung teilen und jeder erhält die gleiche Auszeichnung. In solchen Fällen, in denen 2 Athleten den ersten Platz belegen, wird der Nächste als Drittplatzierter gereiht.

5.1 Das Rundensystem

- a) Bei der Abwaage muss die Athletin alle 3 Erstversuche sowie die Höhen der Ständer für die Kniebeugen und Bankdrücken (ggf. Blöcke zum Unterlegen) bekanntgeben.
- b) Eine Gruppe besteht aus maximal 15 Athleten/innen. Die Entscheidung über solche Aufteilungen werden von den zuständigen Funktionären getroffen. Athletinnen derselben Gewichtsklasse sollen, falls möglich, in einer Gruppe starten. Sollte die Anzahl der Athletinnen einer Gewichtsklasse es erfordern, diese in mehr als einen Durchgang aufzuteilen, so soll die erste Gruppe aus Startern bestehen, die die niedrigeren Gesamtsummen ihrer Erstversuche angegeben haben.
- c) Bei mehreren Gruppen soll folgendermassen vorgegangen werden: Gruppe A beendet alle 3 Versuche der Kniebeuge, danach macht Gruppe B alle 3 Versuche der Kniebeuge. Dieser Vorgang wird beim Bankdrücken und Kreuzheben wiederholt (entspricht einem Durchgang). Zwischen zwei Gruppen gibt es in diesem Fall mind. 3min Pause.
- d) Zwischen zwei Durchgängen gibt es mindestens 10min Pause.
- e) Bei 3 ungültigen Versuchen in irgendeiner Disziplin, wird der Athlet automatisch vom Wettbewerb ausgeschlossen. Es ist nicht erlaubt, den Wettkampf als Gaststarter oder für einen Rekordversuch fortzusetzen. Nur bei lokalen oder regionalen Wettkämpfen wird diese Entscheidung dem Veranstaltungsdirektor überlassen.
- f) Alle Athletinnen müssen ihren Erstversuch in der ersten Runde, ihren Zweitversuch in der zweiten Runde und ihren Drittversuch in der dritten Runde absolvieren.
- g) Die Hantel muss während der Runden progressiv, das heisst einer sich vom Gewicht her erhöhenden Stange, geladen werden. Die Hantel darf im Durchgang nicht reduziert werden, ausser im Falle hier beschriebener Fehler und dann am Ende der Runde.
- h) Die Hebe- Reihenfolge jeder Runde bestimmt die Wahl des Gewichtes der Wettkämpfer für ihre Versuche. Für den Fall, dass zwei Athleten dasselbe Gewicht wählen, hebt derjenige mit dem niedrigeren Körpergewicht zuerst, oder der mit dem niedrigeren Geburtsdatum.
- i) Ein Athlet kann kein niedrigeres Gewicht fordern, als er in der vorherigen Runde versucht hat.
- j) Bei einem ungültigen Versuch, kann der Athlet erst in der nächsten Runde seinen Versuch wiederholen.
- k) Bei Versuche, die aufgrund von Fehlern des Schreibers, Laderin oder sonstiger Gegebenheiten, ungültig sind, wird der Versuch am Ende der Runde, in der sich der Fehler ereignet hat, ohne Rücksicht auf die progressive Erhöhung der Hantel, wiederholt. Ebenso wird verfahren, wenn ein Fehler beim ersten Athleten einer Runde auftritt. Er wiederholt seinen Versuch am Ende der Runde und sollte er dann Erster der nächsten Runde sein, so hat er 4 Minuten Zeit um mit seinem Versuch zu beginnen. Sollte ein solcher Fehler beim letzten Athleten der Runde passieren, so wird der Fehler sofort korrigiert und der Wettkämpfer hat die Möglichkeit, den Versuch innerhalb von 4 Minuten anzutreten.
- l) Einer Athletin ist eine einmalige Änderung der Erstversuche jeder Disziplin gestattet. Dies ist bis 5 Minuten vor Startbeginn möglich. Athleten, die in einer späteren Gruppe starten, können ihre Erstversuche bis 5 Versuche vor dem Ende der letzten Runde, des vorherigen Durchganges ändern.
- m) Die Athleten müssen ihre Zweit- und Drittversuche, innerhalb einer Minute nach Vollendung des vorherigen Versuches, angeben. Sollte keine Gewichtsangabe innerhalb dieser einminütigen Zeitspanne erfolgen, verfällt der Versuch der nächsten Runde.

- n) Gewichte, die für den zweiten und dritten Versuch beim Dreikampf in der Kniebeuge und Bankdrücken abgegeben wurden, können nicht mehr geändert werden.
- o) Beim Kreuzheben ist eine Gewichtsänderung gestattet. Die Drittversuche können 2-mal geändert werden, solange der Athlet noch nicht zum Versuch aufgerufen wurde und die Hantel als „bereit“ oder „geladen“ gemeldet wurde. Die Gewichtsänderung darf niedriger oder höher sein, als der vorher gewünschte dritte Versuch des Hebers. Bei regionalen Wettkämpfen kann auf diese Möglichkeit verzichtet werden.
- p) Um jeden Zweifel oder Verwirrung bezüglich der Abgabe der Versuche zu vermeiden, wird folgendes Verfahren vorgeschlagen: Die gewählten Gewichte für die Versuche sind schriftlich in Form von Versuchskarten abzugeben. Die Athletin oder der Coach müssen die Versuchskarten ausfüllen und unterschreiben. Für den ersten Versuch werden die Karten nur verwendet, wenn das bei der Abwaage angegebene Gewicht, geändert wird.
- q) Wenn ein Durchgang aus nur einer Gruppe besteht, sollte eine Pause von 20 - 30 Minuten zwischen den Disziplinen eingeplant werden, um eine angemessene Aufwärmzeit zu gewährleisten.

5.2 Vorgangsweise bei Versuchsabbruch

Wenn während der Übungsausführung ein Fehler auftritt, der die Ungültigkeit des Versuches darstellt, oder wenn ein gesundheitliches Risiko für den Athleten(in) besteht, ist die Vorgangsweise wie folgt:

- a) Die Schiedsrichterinnen können den Versuch aus Sicherheitsgründen stoppen. Der Hauptschiedsrichter teilt den Laderinnen durch das Kommando „Rack“ oder „Abnehmen“ mit, dem Athleten das Gewicht beim Bankdrücken oder der Kniebeuge abzunehmen. Während des Kreuzhebens gibt der Hauptschiedsrichter der Athletin ein Zeichen durch Abwärtsbewegen des Armes und dem Kommando „Down“.
- b) Wird der erste und zweite Versuch aus gesundheitlichen Gründen von den Schiedsrichtern gestoppt, wird der Athlet nicht zum dritten Versuch zugelassen.

5.3 Vorgehen bei fehlerhaften Startposition

- a) Wenn vor Beginn der Übungsausführung die Kampfrichter einen Fehler in der Aufstellung des Athleten bemerken, so muss wie in Kapitel **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.** beschrieben vorgegangen werden. Die Hauptschiedsrichterin gibt in diesem Fall kein Startzeichen und weist den Athleten an, die Hantel in die Ständer einzuhängen. Wenn der Hauptschiedsrichter einen Fehler sieht, der für die Seitenschiedsrichter nicht wahrnehmbar ist, wie z.B. wenn die Griffbreite beim Bankdrücken über 81 cm hinausgeht, oder der Athlet umgreift die Lager der Aufsteckbuchsen, so kann er alleine das Signal zum Einhängen der Hantel geben.
- b) Wenn verlangt, muss die Hauptschiedsrichterin die Art des Fehlers erklären. Der Athlet hat den Rest der nicht- abgelaufenen Zeitspanne zur Verfügung, um den Versuch ohne den Fehler auszuführen.

5.4 Rekorde

Bei nationalen und überregionalen KDKS-Wettkämpfen sowie an internationalen Wettkämpfen von anerkannten Verbänden können Schweizer Rekorde aufgestellt werden, vorausgesetzt:

- a) die Bedingungen der Reglemente von KDKS erfüllt werden

- b) Der Rekordanwärter muss eine Lizenz von KDKS sowie entweder seinen Wohnsitz in der Schweiz oder die Schweizer Staatsbürgerschaft haben.
- c) Drei offizielle Schiedsrichter oder müssen den Versuch beurteilen und dafür bürgen, dass alle erforderlichen technischen Standards eingehalten werden.
- d) Athletinnen, die nicht an der gesamten Veranstaltung teilnehmen, können nicht versuchen, in einer Einzeldisziplin einen Rekord aufzustellen.
- e) Für den Fall, dass zwei Athleten bei demselben Wettkampf einen Einzel- oder Gesamtergebnisrekord aufstellen, wird der leichtere Athlet als neuer Rekordhalter anerkannt. Sollten beide Starter auch das gleiche Körpergewicht haben, so müssen die Athleten nochmals gewogen werden. Sollten die Beiden wieder gleichviel wiegen, so werden alle Zwei als Rekordhalter anerkannt.
- f) Rekorde sind nur für die jeweilige Körpergewichtsklasse, die bei der offiziellen Abwaage festgestellt wurde, gültig.
- g) Rekorde, die in Einzeldisziplinen aufgestellt werden, sind nur dann gültig, wenn der Athlet ein Gesamtergebnis vorweisen kann.

5.5 Aufenthalt auf der Bühne

- a) Während eines Wettkampfes dürfen sich nur der Athlet, sein Coach, die die Laderinnen, die drei diensthabenden Schiedsrichterinnen und notwendige Veranstaltungsfunktionäre auf der Bühne aufhalten. Während der Ausübung des Versuches muss der Coach die Bühne verlassen, eine eigene Zone soll dafür eingerichtet werden. Während der Kniebeuge und dem Kreuzheben ist die Anwesenheit des Coachs auf der Plattform nicht gestattet. Er kann seinem Starter nur beim Bankdrücken helfen die Hantel auszuheben, sobald diese aber auf gestreckten Armen übernommen ist, muss der Coach sofort die Bühne verlassen.

5.6 Bühnenbereich

- b) Die Athletinnen sollen alle Vorbereitungen für den Versuch, wie z.B. bandagieren, abseits der Bühne erledigen. Nur kleine Anpassungen, die keine fremde Hilfe erfordern, können auf der Bühne gemacht werden. Ebenso Gürtel und Bandagen öffnen oder das Dress ausziehen, soll abseits der Bühne erledigt werden. Artikel wie Kreide, Puder, Inhalatoren usw., sollten auf und um den Bühnenbereich mit Korrektheit benutzt werden.
- c) Während des Hebevorganges ist es, ausser dem Athleten, den zugeteilten Ladern, den drei Schiedsrichtern und falls erforderlich anderen Funktionären, niemandem gestattet sich auf der Bühne aufzuhalten. Beim Bankdrücken kann ein Betreuer dem Athleten beim Ausheben der Hantel behilflich sein. Alle notwendigen Einstellungsarbeiten an den Wettkampfgeräten oder der Plattform, sowie alle Reinigungsarbeiten sind ausschliesslich vom Bühnenpersonal zu verrichten.
Es dürfen sich maximal 5 Lader, aber minimal 2 Lader zur gleichen Zeit auf der Plattform befinden. Die Schiedsrichter entscheiden über die Anzahl.

5.7 Laden der Stange

- d) Bei Wettkämpfen vom KDKS müssen Gewichte in Kilogramm verwendet werden und das Gesamtgewicht der Hantel muss immer ein Vielfaches von 2,5 kg ergeben.
- a) Bei allen Wettkämpfen soll das Gewicht der Hantel aus den schwersten Scheiben, die vorhanden sind, bestehen.

- b) Ausnahme Rekordversuche: Bei einem Rekordversuch kann die Athletin bei jedem Versuch ein Gewicht, das den bestehenden Rekord um zumindest 500 Gramm übersteigt, verlangen. Wenn der Versuch erfolgreich ist, wird das exakte Gewicht in das Wettkampfprotokoll und in das Rekordformular eingetragen. In der Wertung wird das im Rekord erzielte Gewicht eingetragen.

5.8 Beispiele für Fehler beim Laden:

- a) Die Hantel wird mit einem leichteren, als ursprünglich verlangten Gewicht beladen, der Versuch wird vom Athleten erfolgreich absolviert. Er kann nun den Versuch akzeptieren, oder den Versuch mit dem ursprünglich gewünschten Gewicht am Ende der Runde wiederholen. Sollte der erste Versuch nicht erfolgreich gewesen sein, so wird dem Athleten am Ende der Runde ein Versuch mit seinem ursprünglich gewünschten Gewicht gewährt.
- b) Die Hantel wird mit einem schwereren, als ursprünglich verlangten Gewicht beladen, der Versuch ist erfolgreich, so wird der Athletin die bewältigte Leistung als gültig anerkannt. Die Hantel wird anschliessend reduziert, wenn der folgende Athlet ein niedrigeres Gewicht wünscht. Sollte der Versuch nicht erfolgreich gewesen sein, so wird dem Starter am Ende des Durchganges ein Versuch mit seinem ursprünglich gewünschten Gewicht gewährt.
- c) Sollte die Hantel an beiden Seiten nicht gleich beladen worden sein, der Versuch aber dennoch erfolgreich, so gelten die Regeln für über- oder unterladene Hantel, wie oben beschrieben. Sollte die Hantel bei einseitiger Beladung kein Vielfaches von 2,5 kg sein (z.B. 1,25 kg Scheibe war nur an einer Seite) so wird das nächst niedrige Vielfache von 2,5 kg registriert. Ist der Versuch nicht erfolgreich so wird dem Athleten ein Versuch mit seinem gewünschten Gewicht gewährt.
- d) Sollte während der Versuchsausführung irgendeine Änderung mit der Stange oder den Scheiben stattfinden und der Versuch ist erfolgreich, vorausgesetzt es fällt keine Scheibe von der Hantel, so zählt der Versuch als gültig. Sollte der Versuch nicht erfolgreich gewesen sein, oder es fällt ein Gewicht von der Stange, so wird dem Athleten ein weiterer Versuch mit demselben Gewicht gewährt.
- e) Sollte die Bühne oder die Ausrüstung während eines Versuches durcheinandergebracht werden und der Versuch ist erfolgreich, ist der Versuch gültig. Wenn der Versuch nicht erfolgreich ist, so kann dem Athleten, nach Ermessen der Schiedsrichter, ein weiterer Versuch mit demselben Gewicht gewährt werden.
- f) Falls der Sprecher einen Fehler macht, indem er z.B. ein Gewicht leichter oder schwerer ansagt als von der Athletin verlangt, werden die Schiedsrichter dieselben Entscheidungen treffen, wie bei Ladefehlern.
- g) Alle Versuche, die aus den oben genannten Gründen wiederholt werden, finden am Ende der Runde, in der sich der Fehler ereignet hat, statt.
- h) Wenn ein Athlet einen Versuch verliert, weil der Sprecher den Athleten zum Versuch nicht aufgerufen hat, oder die Durchsage vergessen hat, so wird das Gewicht reduziert und der Versuch während der Runde gemacht. Sollte dieser Zwischenfall einen sich vorzubereitenden Athleten stören, so kann diesem Athleten eine Extrazeit gewährt werden.

5.9 Allgemeines

Drei ungültige Versuche in einer Disziplin bedeuten den automatischen Ausschluss vom Wettkampf.

5.9.1 Hilfestellung

Ausser dem anfänglichen Herausheben der Hantel aus den Ständern, darf die Athletin keine zusätzliche Hilfe von den Laderinnen erhalten, um in seine Ausgangsposition für den Versuch zu kommen. Sollte der Athlet jedoch stolpern oder unsicher sein beim Aufstellen für die Kniebeuge, so können die Lader dem Athleten helfen, um das Gleichgewicht und die Kontrolle über die Hantel wieder zu erlangen.

5.9.2 Verhalten nach Ende des Versuchs

Nach Vollendung seines Versuches hat die Athletin 30 Sekunden Zeit, um die Bühne zu verlassen. Sollte sie dieser Regel nicht entsprechen, so kann ihr der Versuch aberkannt werden.

5.9.3 Behinderung

Jede physische Abnormität, Behinderung oder sonstige Unfähigkeit eines Starters den Regeln vollkommen zu entsprechen, soll den zuständigen Wettkampffunktionären vor Beginn des Durchganges gesagt und erklärt werden. Der Athlet, die Funktionäre und die Schiedsrichterinnen werden dann betreffend den speziellen Faktoren beraten um den Athleten in seiner Behinderung Rechnung zu tragen.

5.9.4 Verwarnung/Disqualifikation

- a) Wenn eine Athletin oder ihr Coach auf der Bühne oder im allgemeinen Bühnenbereich den Sport durch schlechtes Benehmen in Misskredit bringt, so sollen diese Personen offiziell verwarnt werden. Wird das schlechte Benehmen trotzdem fortgesetzt, hat der zuständige Wettkampffunktionär und die Schiedsrichterinnen die Befugnis, den Athleten zu disqualifizieren und er wird angewiesen mit dem Coach den Austragungsort zu verlassen. Die Vereinspräsidentin muss sowohl von der Verwarnung als auch von der Disqualifikation offiziell informiert werden.
- b) Jede Beschwerde gegen Schiedsrichterentscheidungen oder deren Verhalten, Beschwerden bezüglich des Verlaufes der Veranstaltung oder gegen das Verhalten anderer Personen, die am Wettkampf teilnehmen, sollen an die zuständige Wettkampffunktionärin gerichtet werden. Dies muss unmittelbar nach der Aktion, gegen die sich die Berufung oder Beschwerde richtet, geschehen. Die Beschwerde muss vom Coach unterstützt und in Gegenwart von einem oder von beiden vorgetragen werden. Die Beschwerden sollen geprüft werden, falls notwendig kann auch der Wettkampf unterbrochen werden um die Situation voll und ganz zu klären. Nach eingehender Betrachtung wird der Beschwerdeführerin die Entscheidung und eventuelle Massnahmen, mitgeteilt. Das Urteil des Wettkampffunktionärs ist als endgültig zu betrachten und es gibt keine Möglichkeit sich bei einem anderen Organ zu beschweren.

5.10 Betrug

- a) Vor Beginn des Versuches, wenn einer der Seitenrichter einen Regelverstoss bezüglich der Kleidung oder der Ausrüstung des Athleten bemerkt, soll er die Hauptschiedsrichterin darauf aufmerksam machen. Die Hauptschiedsrichterin, die einen Regelverstoss beobachtet, kann selbständig handeln. In beiden Fällen werden die Schiedsrichterinnen zusammengerufen, um den Athleten zu kontrollieren. Wenn der Fehler als eindeutige Absicht zu betrügen betrachtet werden kann, wird der Athlet vom Wettkampf ausgeschlossen. Wenn der Fehler als Versehen oder als echter Fehler betrachtet werden kann, so soll der Starter den Fehler beheben, bevor er mit seinem Versuch beginnen kann. In einem solchen Fall wird die

Zeituhr nicht gestoppt. Wie der Fehler betrachtet wird und welche Massnahmen gesetzt werden, liegt in der Beurteilung der Schiedsrichter.

5.10.1 Folgende Fehler sind eine eindeutige Absicht zu betrügen:

- a) Das Verwenden von mehr als einem oder einem ungültigen Wettkampfanzug.
- b) Das Verwenden von mehr als einem unterstützenden oder einem illegalen Unterhemd.
- c) Das Verwenden von mehr Bandagen.
- d) Irgendwelche Zusätze, die die Regeln der vorgeschriebenen Kleider und persönlichen Ausrüstungsgegenstände überschreiten, wie z.B. Körperbandagen Handtucheinlagen, Anreger usw.
- e) Die Anwendung von Öl, Fett, Flüssigkeiten oder Schmiermittel an den Oberschenkeln beim Kreuzheben.
- f) Andere, ähnlich schwere Regelverstösse.

5.10.2 Fehler, die als Versehen betrachtet werden:

- a) Socken oder Kniestrümpfe, die die Bandagen berühren oder überlappen.
- b) Verwendete Bandagen, die offensichtlich die erlaubten Wickelbreiten (bei Handgelenke 12 cm, bei Kniegelenke 30 cm), überschreiten.
- c) Bandagen, die etwas über die vorgeschriebenen Regelungen hinausgehen.
- d) Artikel, die während des Aufwärmens getragen wurden und dann zu entfernen vergessen wurden, wie, z.B. Hüte usw.
- e) Andere Regelverstösse mit ähnlichen Konsequenzen.

6 Schiedsgericht

6.1 Schiedsgericht

- a) Das Schiedsgericht besteht aus 3 Personen, einen Hauptschiedsrichter und zwei Seitenschiedsrichter.
- b) Der Hauptschiedsrichter gibt alle notwendigen Signale, er übermittelt dem Zeitnehmer und dem Sprecher wann die Hantel bereit ist und er gibt alle Entscheidungen, die von den Schiedsrichterinnen getroffen wurden, bekannt.
- c) Nachdem die Stange in die Ständer oder auf die Bühne zurückgelegt wurde, geben die Schiedsrichter mittels der Lampen Ihre Entscheidung bekannt. Weiss für einen gültigen und rot für einen ungültigen Versuch.
- d) Zusätzlich können optional die Gründe für einen ungültigen Versuch angegeben werden, siehe Farben im Kapitel 4.
- e) Die 3 Schiedsrichterinnen sollen eine Position wählen, von wo sie die bestmögliche Sicht auf den Athleten haben. Während der Übungsausführung ist es ihnen jedoch nicht gestattet aufzustehen. Der Hauptrichter sollte sich entsprechend platzieren, um gut gesehen zu werden und um irgendwelche Ablenkungen der Athletin zu vermeiden, sollte er zwischen den Signalen bewegungslos sitzen bleiben. Um die Lader bei ihrer Pflicht nicht zu behindern, können die Seitenrichter eine Änderung Ihrer Sitzposition vornehmen und sich vor- oder seitwärts lehnen. Die Seitenrichter müssen während der Kniebeuge und Kreuzheben seitlich oder vor dem Athleten sitzen, keinesfalls sollen sie hinter dem Athleten Platz nehmen. Die Lader müssen während der Kniebeuge für die Seitenrichter ein „Sichtfenster“ freilassen.

6.2 Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter

- a) Wenn einer der Schiedsrichter einen Regelverstoss (insbesondere betr. persönlicher Ausrüstung) vermutet, ohne sicher zu sein, so soll erst nachdem der Versuch durchgeführt wurde, eingeschritten werden. Der Athlet wird kontrolliert und bei einem Fehler soll darauf aufmerksam gemacht und gewarnt werden, dass der Regelverstoss im nächsten Versuch nicht wiederholt wird. Der Versuch kann nach Ermessen der Schiedsrichter für ungültig erklärt werden. Sollte dennoch und trotz Verwarnung der Fehler wieder auftreten, so wird der Versuch als ungültig gewertet. Bei eindeutig betrügerischen Absichten wird der Athlet ausgeschlossen.
- b) Schiedsrichterinnen sollen dem Athleten oder seinem Coach auf Verlangen erklären, warum ein Versuch ungültig gewertet wurde. Eine kurze und präzise Stellungnahme soll abgegeben werden, es soll auf keine Debatten eingegangen werden und eine Erklärung darf den Schiedsrichter nicht von seiner Pflicht ablenken. Der Schiedsrichter soll sich jeden Kommentars enthalten und kein Dokument oder mündlichen Bericht, den Fortschritt des Wettkampfes betreffend, erhalten.
- c) Eine Schiedsrichterin soll die Entscheidungen der anderen Schiedsrichterinnen nicht zu beeinflussen versuchen. Wenn ein Versuch einmal begonnen hat, behält sich jeder Schiedsrichter seine eigene Beurteilung, bis zum Ende des Versuches vor. Keinesfalls sollte eine Schiedsrichterin ihre Hand heben, nachdem der Versuch begonnen hat, ausser die Sicherheit des Athleten ist gefährdet.
- d) Die Auswahl der Schiedsrichter erfolgt durch die Wettkampffunktionärinnen und den Vorstand.

- e) Wenn ein Schiedsrichter in einem Durchgang als Haupt- oder Seitenrichter arbeitet, schliesst ihn das nicht von der Wahl als Seiten- oder Hauptrichter des nächsten Durchganges aus.
- f) Alle Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter müssen bei den Meisterschaften gleich angezogen sein.
- g) Schiedsrichter können, nach Berücksichtigung ihrer Leistung und Fähigkeiten, durch die Wettkampffunktionärinnen von ihrer Tätigkeit als Schiedsrichter enthoben werden.

6.3 Sicherstellung durch die Schiedsrichterinnen

Während des Wettkampfes müssen die drei zuständigen Schiedsrichterinnen gemeinsam sicherstellen, dass:

- a) Dass die Gewichte korrekt geladen sind.
- b) Die als gültig oder ungültig gewertete Versuche auch so festgehalten werden und dass alle anderen Aspekte der Wettkampfordnung eingehalten werden.
- c) Die Ausrüstungsgegenstände des Athleten einen optisch akzeptablen Standard aufweisen und den Regeln entsprechen.

7 Weitere Rollen

- a) Sprecher oder Ansagerin
- b) Zeitrichterin (vorzugsweise ein Schiedsrichter)
- c) Wettkampffunktionäre

7.1 Der Sprecher

Der Sprecher ist für den reibungslosen Ablauf des Wettkampfes verantwortlich, er fungiert als Leiter der Zeremonien. Er ordnet die Starterkarten nach den, von den Athletinnen gewünschten Versuchen, in ansteigender Reihenfolge. Der Sprecher verlautbart das für den nächsten Versuch erforderliche Gewicht, zusammen mit den Namen der Athletin. Weiters gibt er die Reihe der nachfolgenden drei Athleten bekannt, die nach dem, sich auf der Bühne befindenden Athletin, an der Reihe sind. Die Hauptschiedsrichterin teilt dem Sprecher mit, wann die Hantel geladen und die Bühne bereit ist. Hierauf ruft der Sprecher den Athleten auf die Bühne. Im Idealfall sollten die Versuche auf einer Anzeigetafel sichtbar sein. Der Sprecher ist auch für die Verlautbarung der Fristen, die das Rundensystem betreffen verantwortlich.

7.2 Die Zeitrichterin

Die Zeitrichterin ist für die genaue Aufzeichnung der Zeitspanne verantwortlich, die verstreicht zwischen der Verlautbarung „Bühne bereit“ (Bar loaded) und dem Signal des Schiedsrichters, das den Beginn des Versuches anzeigt. Die Zeitrichterin muss auch alle sonstigen erforderlichen Zeitspannen aufzeichnen, wie z.B: der Athlet hat 30 Sekunden Zeit, um nach seinem Versuch die Bühne zu verlassen. Wenn die Uhr läuft, kann sie nur nach Vollendung der Zeitspanne oder im Ermessen des Hauptschiedsrichter gestoppt werden. Die Bestimmung über den Beginn eines Versuches hängt von der jeweiligen Disziplin, die gerade durchgeführt wird, ab. Bei der Kniebeuge und beim Bankdrücken beginnt der Versuch mit dem für die betreffende Übung definierten Startsignal der Schiedsrichterin. Beim Kreuzheben gilt als Start ein eindeutiger Versuch die Hantel zu heben. Ist eine Minute abgelaufen ohne den Versuch zu beginnen wird dieser als „ungültig“ gewertet und gestrichen.

7.3 Die Wettkampffunktionärinnen

- a) Für überregionale und nationale Wettkämpfe ernennt der KDKS-Vorstand jeweils drei Wettkampffunktionäre, welche beim Wettkampf anwesend sein müssen.
- b) Sie haben den Vorsitz über alle Belange des Wettkampfes. Sie sollen garantieren, dass die technischen Regeln korrekt angewendet werden, etwaige Einwände oder Einsprüche überprüft werden. Ausserdem leiten und überwachen sie den Wettkampf.
- c) Ein Reservemitglied kann ernannt werden.
- d) Die Wettkampffunktionärinnen müssen in der Regel über eine Schiedsrichterausbildung verfügen (Ausnahmen beispielsweise bei zu wenigen KandidatInnen).
- e) Sie müssen von unterschiedlichen Vereinen sein.
- f) Während eines Wettkampfes können die Wettkampffunktionäre einen Schiedsrichter, dessen Wertungen beweisen, dass er inkompetent ist, durch eine Mehrheitsentscheidung absetzen. Der betroffene Schiedsrichter soll aber vorher eine Verwarnung erhalten.
- g) Wenn bei einer Entscheidung einer Schiedsrichterin ein schwerer Fehler, der gegen die technischen Regeln verstösst, auftritt, so können die Wettkampffunktionäre entsprechende Massnahmen ergreifen, um den Fehler zu korrigieren. Eine erfolgte Wertung der

Schiedsrichter kann nicht aufgehoben werden, aber die Funktionäre können der Athletin einen zusätzlichen Versuch gewähren.

8 Historik

Datum	Version	Änderung	Autor	Review
16.12.2018	2.0	Totalrevision 1.4 - 1.6 Alters- und Gewichtsklassen wurden angepasst. 6.1-6.2 Heberanzug und das T-Shirt wurden detailliert definiert. 6.12.2 Knee Sleeves wurden definiert 6.12.3 Kniebandagen bei RAW Wettkämpfen verboten. 8.2 Die Regeln beim Bankdrücken wurden angepasst. 12. Kampfgericht, Startkommando im Bankdrücken.	Cina Serge	Dr. Wyss Christoph
30.12.2018	2.1	Ergänzung Artikel 1.7: Bedingungen für die Teilnahme an nationalen Wettkämpfen.	Cina Serge	Dr. Wyss Christoph
06.01.2019	2.2	Ergänzung Artikel 6.2: Das T-Shirt muss auch beim Kreuzheben getragen werden	Cina Serge	Jäggi Niklas
24.10.2019	2.3	Anpassung 6.1 Der Heberanzug f) 7 Kontrolle der persönlichen Ausrüstung 11.4 Rekorde, 11.5 Ausnahmen, a)	Cina Serge	Jäggi Niklas
20.02.2020	2.4	Anpassung 1.7.1 c) Nationale Wettkämpfe 1.7.2 d&e) Schweizer Meisterschaften	Jäggi Niklas	Cina Serge
30.07.2020	2.5	Totalrevision - Anpassungen an IPF-Reglement - Verschiebung diverser Elemente in andere Reglemente	Jäggi Niklas	Kohler Julian