

Inhaltsverzeichnis

1	Allgemeine Regeln	3
1.1	Fairplay	3
1.2	Gegebenheiten und Bedürfnissen am Wettkampftag	3er
1.3	Disziplinen und Umsetzung	3
1.4	Alters- und Gewichtsklassen	4
1.5	Alters-Kategorien	4
1.6	Gewichts-Kategorien	4
1.7	Bedingungen für die Teilnahme an nationalen Wettkämpfen	5
1.7.1	Nationale Wettkämpfe	5
1.7.2	Schweizer Meisterschaften	5
1.8	Anzahl Athleten bei EM & WM	5
1.9	Qualifikation für die Teilnahme an EM & WM	5
2	Ausstattung und Bestimmung	6
2.1	Die Bühne (Plattform)	6
2.2	Stangen und Scheiben	6
2.3	Die Bestimmungen für die Hantelstange, Scheibenhantel und Verschlüsse	6
2.3.1	Die Hantelstange	6
2.3.2	Scheibenhantel sollen folgenderweise beschaffen sein	8
2.3.3	Verschlüsse	8
3	Kniebeugeständer	8
4	Drückerbank	9
5	Kampfrichteranlage	9
6	Persönliche Ausrüstung:	10
6.1	Der Heberanzug	10
6.2	T-Shirt	10
6.2.1	Das T-Shirt soll ferner folgende Bedingungen erfüllen:	10
6.3	Bankdrücker-Hemd (Shirt)	10
6.4	Unterhosen	11
6.5	Socken	11
6.6	Spezielle Faktoren	11
6.7	Gürtel	11
6.8	Material und Aufbau:	11
6.9	Abmessungen	12
6.10	Schuhwerk	12
6.11	Bandagen	12
6.12	Bandagen dürfen wie folgt verwendet werden:	13
6.12.1	Handgelenksbandagen	13
6.12.2	Kniestützen/wärmer (Knee Sleeves)	13
6.12.3	Kniebandagen	13
6.12.4	Ellbogenbandagen	13
6.13	Pflaster	13
6.14	Allgemeines	14
7	Kontrolle der persönlichen Ausrüstung	15

8	Regeln der Dreikampfdisziplinen und ihre Durchführung	16
8.1	Kniebeuge	16
8.1.1	Gründe für ungültige Versuche bei der Kniebeuge:	17
8.2	Bankdrücken	18
8.2.1	Gründe für ungültige Versuche beim Bankdrücken:	20
8.3	Kreuzheben	21
8.3.1	Gründe für ungültige Versuche beim Kreuzheben:	21
9	Die Abwaage	22
10	Die Wettkampfordnung	23
10.1	Das Rundensystem	23
11	Das Wettkampforisationskomitee ernennt folgende Funktionäre	26
11.1	Verpflichtungen dieser Funktionäre:	26
11.1.1	Der Sprecher	26
11.1.2	Der Zeitrichter	26
11.1.3	Die Ordner	26
11.1.4	Die Schreiber	27
11.1.5	Rekordüberwacher	27
11.1.6	Scheibenstecker/Aufpasser	27
11.1.7	Die Funktionäre	27
11.2	Bühne Aufhalten	27
11.3	Bühnenbereich	29
11.4	Rekorde	29
11.5	Ausnahmen aus diesen Regeln:	29
11.6	Beispiele für Fehler beim Laden:	29
11.7	Allgemeines	31
11.7.1	Hilfestellung	31
11.7.2	Verhalten nach Ende des Versuchs	31
11.7.3	Behinderung	31
11.7.4	Verwarnung/Disqualifikation	31
12	Kampfgericht	32
13	Sicherstellung durch die Wettkampffunktionäre und Kampfrichter	34
14	Sicherstellung durch die Kampfrichter	34
15	Vorgangsweise bei Übungsabbruch	34
16	Fehler bei der Aufstellung	35
16.1	Fehler bei der Aufstellung für die Kniebeuge:	35
16.2	Fehler bei der Aufstellung für das Bankdrücken:	35
17	Eindeutige Absicht zu betrügen:	36
17.1	Folgende Fehler sind eine eindeutige Absicht zu betrügen:	36
17.2	Fehler die als Versehen oder als echte Fehler betrachtet werden:	36
18	Kampfrichter	37
19	Kraftdreikampfverband Schweiz - Wettkampffunktionäre	38
20	Rekorde	39
20.1	Voraussetzungen für einen Rekord für die Gesamtsumme der 3 Disziplinen	39
20.2	Rekordgültigkeit	39
21	Sonstiges, Änderungen	40
22	Historik	41

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.

1.3 Disziplinen und Umsetzung

- a) Kraftdreikampfverband Schweiz anerkennt folgende Disziplinen, die bei allen Meisterschaften in der folgenden Reihenfolge und unter Verwendung der Regeln durchgeführt werden müssen.

KNIEBEUGE, BANKDRÜCKEN und KREUZHEBEN

- b) Die höchste gültige Gewichtsleistung der einzelnen Bewerbe ergibt die Gesamtsumme. Gewinner eines Wettbewerbs ist derjenige mit der höchsten Gesamtsumme. Es wird kein Punktesystem verwendet.
- c) Die Alterskategorien und Gewichtskategorien unter Kapitel 1.5 & 1.6 stellen die maximale Anzahl Kategorien dar. Verwendet werden diese nur, wenn genügend Athleten vorhanden sind, welche eine solche Einteilung erlauben. Da in der Schweiz zu wenig Athleten an den Wettkämpfen teilnehmen, werden je nach Anzahl der Anmeldungen die Kategorien entsprechend eingeteilt.
- d) Kraftdreikampfverband Schweiz anerkennt auch nationale und internationale Wettkämpfe der Dachverbände in welchen er Mitglied ist.

1.4 Alters- und Gewichtsklassen

Kraftdreikampfverband Schweiz registriert und anerkennt Rekorde (in kg) in den folgenden Alters- und Gewichtsklassen:

- Wettbewerbsfähiges Heben ist auf ein Mindestalter von 13 Jahren beschränkt.
- Das Mindestalter kann je nach int. Dachverband variieren.
- Der Teilnehmer muss das Alter am Tag des Wettkampfes erreicht haben.
- Ein Wettkämpfer verbleibt, bis zum Erreichen seines nächsten Geburtstages, an dem er oder sie die Obergrenze der jeweiligen Altersklasse erreicht, in seiner Altersklasse.

1.5 Alters-Kategorien

Klasse	Kategorie	Alter
Sub-Junioren	Sub-Jun	von 13 bis und mit 18 jährig
Junioren	Jun	von 19 bis und mit 23 jährig
Open	Open	von 24 bis und mit 39 jährig
Master	M 1	von 40 bis und mit 49 jährig
	M 2	von 50 bis und mit 59 jährig
	M 3	von 60 bis und mit 69 jährig
	M 4	von 70 bis und mit 79 jährig

1.6 Gewichts-Kategorien

Männer		Frauen	
Abk.	Körpergewicht	Abk.	Körpergewicht
-53	bis 53 kg	-43	bis 44 kg
-59	bis 59 kg	-47	bis 47 kg
-66	59.01 - 66 kg	-52	47.01 - 52.0 kg
-74	66.01 - 74.0 kg	-57	52.01 - 63.0 kg
-83	74.01 - 83.0 kg	-63	57.01 - 63.0 kg
-93	83.01 - 93.0 kg	-72	63.01 - 72.0 kg
-105	93.01 - 105.0kg	-84	72.01 - 84.0 kg
-120	105.01 - 120.0kg	+84	84.01 nach oben
+120	120.01 nach oben		

1.7 Bedingungen für die Teilnahme an nationalen Wettkämpfen

In Anlehnung zum Bundesgesetz und Verordnung über die Förderung von Sport und Bewegung hat Kraftdreikampfverband Schweiz die Bedingungen für die Teilnahme an nationalen Wettkämpfen angepasst.

1.7.1 Nationale Wettkämpfe

- a) Athleten/innen mit Wohnsitz in der Schweiz sind startberechtigt.
- b) Athleten/innen ohne Wohnsitz in der Schweiz, müssen eine gültige IPF Lizenz ihres Heimatlandes vorweisen können.
- c) Athleten und Athletinnen, welche weder über eine Schweizer Staatsbürgerschaft verfügen noch in der Schweiz wohnhaft sind, jedoch ausschliesslich eine aktive Mitgliedschaft eines anerkannten Vereins von Kraftdreikampfverband Schweiz besitzen, sind an allen nationalen Wettkämpfen startberechtigt. Voraussetzung dafür ist eine nationale Lizenz von Kraftdreikampfverband Schweiz. Sie können keine Schweizer Rekorde aufstellen und nicht international für die Schweiz starten.

1.7.2 Schweizer Meisterschaften

- a) Athleten/innen mit Wohnsitz in der Schweiz sind startberechtigt.
- b) Athleten/innen ohne Wohnsitz in der Schweiz müssen eine gültige IPF Lizenz ihres Heimatlandes vorweisen können.
- c) Ist die Teilnehmerzahl begrenzt, so haben Athleten/innen mit Wohnsitz in der Schweiz Vorrang.
- d) Athleten und Athletinnen, welche weder über eine Schweizer Staatsbürgerschaft verfügen noch in der Schweiz wohnhaft sind, jedoch ausschliesslich eine aktive Mitgliedschaft eines anerkannten Vereins von Kraftdreikampfverband Schweiz besitzen, sind an allen nationalen Wettkämpfen startberechtigt. Voraussetzung dafür ist eine nationale Lizenz von Kraftdreikampfverband Schweiz. Sie können keine Schweizer Rekorde aufstellen und nicht international für die Schweiz starten.
- e) Athleten/innen ohne Wohnsitz in der Schweiz und ohne aktive Mitgliedschaft eines anerkannten Vereins von Kraftdreikampfverband Schweiz dürfen in einer Gäste- oder internationalen Kategorie starten.

1.8 Anzahl Athleten bei EM & WM

Jede Nation darf bei Welt - und Europameisterschaften nur einige oder so viele Starter pro Gewichts- und Altersklasse entsenden wie sie wollen. Dies ist vom Dachverband abhängig.

1.9 Qualifikation für die Teilnahme an EM & WM

Kraftdreikampfverband Schweiz hat eine Qualifikationsnorm für die international startenden Athleten, siehe Qualifikationsreglement

2 Ausstattung und Bestimmung

2.1 Die Bühne (Plattform)

Alle Versuche müssen auf einer Plattform ausgetragen werden, die mindestens 2,46 x 2,46m misst und die Sicherheit der Sportler, Scheibenstecker 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.

Während des Hebevorganges ist es, ausser dem Wettkämpfer, 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.

2.2 Stangen und Scheiben

Bei allen Wettkämpfen die nach den Regeln vom Kraftdreikampfverband Schweiz durchgeführt werden, sind nur Scheibenhanteln gestattet. Nur Stangen und Scheiben die allen Bestimmungen entsprechen, dürfen während des gesamten Wettbewerbs für alle Versuche verwendet werden. Die Verwendung von Stangen und Scheiben, die nicht den Bestimmungen entsprechen machen jeden ausgeführten Versuch ungültig.

2.3 Die Bestimmungen für die Hantelstange, Scheibenhantel und Verschlüsse

2.3.1 Die Hantelstange

- f) Die Hantelstange muss gerade und teilweise gerillt sein. Sie muss den folgenden Abmessungen entsprechen:
- g) Die totale Gesamtlänge darf 2,20m nicht überschreiten, ausgenommen hiervon ist die spezielle Kniebeugestange.
- h) Der Abstand zwischen den Manschetten darf nicht grösser als 1,32m und kleiner als 1,31m sein. Ausnahme spez. Kniebeugestange.
- i) Der Durchmesser der Stange darf 29mm nicht überschreiten, mit Ausnahme der speziellen Beugestange.
- j) Das Gewicht der Stange mit Verschlüssen muss 25kg betragen.
- k) Durchmesser der Scheibenaufsteckbuchsen 49,5 -52mm.
- l) Die Hantelstange soll eine maschinelle Markierung haben, oder sie muss mit einem Klebeband so gekennzeichnet werden, dass zwischen der Markierung ein Abstand von 81cm entsteht.
- m) Die spezielle Kniebeugestange soll einen Durchmesser von max. 32mm haben. Die Aufsteckbuchsen dürfen nicht länger als 508mm sein. Der Abstand zwischen den Manschetten darf nicht grösser als 1434mm sein und die Gesamtlänge der Hantel darf 2,4m nicht überschreiten

2.3.2 Scheibenhantel sollen folgenderweise beschaffen sein

- 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) Zwecks Gültigkeit eines Rekordes dürfen diese leichteren Scheiben verwendet werden, sobald der bestehende Rekord um mindestens 500g überboten werden muss.
- e) 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.
- f) Die erste und schwerste Scheibe wird mit der Aufschrift nach innen geladen, alle weiteren mit der Aufschrift nach aussen.
- g) Der Durchmesser der grössten Scheibe darf nicht mehr als 45cm betragen.
- h) 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, ausser bei der spez. Kniebeugestange.

3 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 jedem Wettkämpfer die ideale Stellung ermöglichen.
- c) Die Höhe soll in Abständen von 5cm verstellbar sein.
- d) Bei allen Meisterschaften müssen Ständer verwendet werden, die diesen Bestimmungen entsprechen.

4 Drückerbank

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 jedem Wettkämpfer die ideale Stellung ermöglichen.

5 Kampfrichteranlage

Ein System von Lampen wird verwendet, mit dem die Kampfrichter ihre Entscheidung bekanntgeben können. Jeder Kampfrichter 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 3 Richter. Für den Fall, dass es z.b. zu einem Stromausfall kommt, sollte das Schiedsgericht mit roten und weissen Kellen ausgestattet sein, um damit ihre Entscheidung bekanntzugeben. Notfalls kann auch der Daumen nach oben oder nach unten zeigend verwendet werden.

6 Persönliche Ausrüstung:

6.1 Der Heberanzug

Ein beim Wettkampf getragener Heberanzug, sollte diesem hier illustriertem entsprechen.

Der Anzug muss ein, auf die individuelle Körpergrösse angepasstes Kleidungsstück sein. Die Träger müssen während des Versuches über der Schulter getragen werden. Der Heberanzug kann jede gewünschte Farbe oder Farben haben.

- Es darf nur ein Heberanzug getragen werden.
- Der Anzug muss einteilig sein und eng am Körper anliegen, er darf beim Tragen nicht locker sitzen.
- 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.
- Der Anzug muss einen Beinansatz aufweisen, dessen Länge 25 cm nicht überschreiten und 3 cm nicht unterschreiten darf.
- Der Heberanzug darf keine rutschfeste Oberfläche (Bar Grip) haben.
- Der Heberanzug darf keinen Reissverschluss enthalten.



6.2 T-Shirt

Ein T-Shirt mit Ärmeln muss beim Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben unter dem Heberanzug getragen werden. Beim Kreuzheben ist es freigestellt. 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.

6.2.1 Das T-Shirt soll ferner folgende Bedingungen erfüllen:

- Es besteht nicht aus einem gummierten oder vergleichbaren Stretchmaterial.
- Es hat keine(n) Taschen, Knöpfe, Reissverschlüsse, Kragen.
- Es hat keine verstärkten Säume.
- Das T-Shirt darf keine rutschfeste Oberfläche (Bar Grip) haben.

6.3 Bankdrücker-Hemd (Shirt)

Es muss ein einzelnes ein- oder mehrlagiges Stoffkleidungsstück sein und den Rücken bedecken (keine Haut sichtbar). Klettverschlüsse sind erlaubt. Die Ärmel dürfen nicht über den Ellbogen hinausragen. Das Shirt kann aus mehreren Lagen bestehen, muss aber als Ganzes ein Teil sein und darf nicht übermässig lose oder offen sein. Die Dicke darf nicht die natürliche Körpermuskulatur vergrössern, verstärken oder erhöhen.

6.4 Unterhosen

Eine Unterhose oder Powerhose von beliebigem Design kann getragen werden. Voraussetzung ist nur, dass der Hosenbund nicht über die Mitte des Torso hinaufreicht. Die Unterhose muss ein einzelnes Stoffkleidungsstück sein. Sie kann aus mehreren Schichten oder Lagen bestehen, muss aber als Ganzes ein Teil sein. Sportliche Hilfen (z.B. Suspensorium) unter der Hose sind erlaubt. Es darf nur eine Powerhose getragen werden.

6.5 Socken

Es dürfen nur ein paar 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. Kniesocken, Strumpfhosen und Hosen sind nicht erlaubt. Socken, Tape oder Knieschoner sind beim Kreuzheben Pflicht.

6.6 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. Schienbeinschützer aus Stoff oder Plastik, die vom Knöchelgelenk bis zum Patellasehnenansatz reichen, dürfen beim Kreuzheben verwendet werden.

6.7 Gürtel

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

6.8 Material und Aufbau:

- e) Der Hauptteil des Gürtels soll aus Leder, Stoff, Vinyl oder Nylon bestehen, werden diese Materialien mehrlagig verwendet, müssen sie zusammengenäht oder geklebt sein. Ausser den unten angeführten, dürfen sich keine Metallteile am Gürtel befinden.
- f) Es darf sich keine zusätzliche Polsterung, Verstärkung oder sonstige Unterstützung egal welchen Materials, innerhalb der Schichten oder an der Oberfläche des Gürtels befinden.
- g) Eine Metallschnalle soll mit Hilfe von Beschlagknägeln und/oder Nähten am Ende des Gürtels befestigt sein. Dies sind die einzigen Metallteile, die verwendet werden dürfen. Weiteres sind aufblasbare Bestandteile im oder auf dem Gürtel verboten.
- h) Eine Leder-, Stoff-, Vinyl- oder Nylonschlaufe soll in der Nähe der Metallschnalle mit Hilfe von Beschlagknägeln oder Nähten befestigt werden.
- i) Der Name, die Nation und der Verein des Wettkämpfers dürfen an der Aussenseite des Gürtels aufscheinen.
- j) Ein Ein- oder bzw. Zweizackengürtel, oder eine Hebelmechanikverschlussvorrichtung darf verwendet werden.

6.9 Abmessungen

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

6.10 Schuhwerk

Solides Schuhwerk soll auf der Bühne getragen werden, nur Socken sind nicht gestattet. Metallabsätze oder Nägel sind ebenfalls nicht gestattet.

6.11 Bandagen

Sie sollen aus einem elastischen Gewebe bestehen, das aus Baumwolle, Polyester, Sanitätskrepp oder aus einer Kombination dieser Materialien, hergestellt wurde. Bandagen aus Gummi oder Gummiersatz sind nicht erlaubt.

6.12 Bandagen dürfen wie folgt verwendet werden:

6.12.1 Handgelenksbandagen

Handgelenksbandagen dürfen 8 cm breit und 1 m lang sein, oder als Alternative kann eine elastische Binde 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 Daumenschlaufe und ein Klettverschluss zur Sicherung gestattet. Die Schlaufe 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.

6.12.2 Kniestützen/wärmer (Knee Sleeves)

Kniestützen, d. h. zylinderförmige Manschetten müssen aus einer Neoprenlage bzw. vorwiegend aus einer Lage Neopren plus einer nichtunterstützenden einzelnen Stofflage über dem Neopren gefertigt sein 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. Das Tragen von Kniemanschetten in Verbindung mit Kniebandagen ist nicht zulässig.

6.12.3 Kniebandagen

Kniebandagen sind nur bei Equipped Wettkämpfen erlaubt, bzw. bei RAW Wettkämpfen verboten. Kniebandagen dürfen 2,5 m lang und 8 cm breit sein, als Alternative kann ein Kniestütze/wärmer (Knee Sleeves) mit nicht mehr als 30 cm Länge getragen werden. Eine Kombination beider ist nicht erlaubt. Die Kniebandage darf nicht mehr als 15 cm oberhalb und 15 cm unterhalb des Kniegelenks gewickelt werden. Insgesamt sind 30 cm erlaubt, wobei aber weder der Heberanzug noch die Socken von der Bandage berührt werden darf. Kniebandagen mit Klettverschlüsse sind nicht erlaubt.

6.12.4 Ellbogenbandagen

Die Ellbogenbandagen dürfen nur während des Kniebeugebewerbes verwendet werden. Sie sollen nur den allgemeinen Ellbogenbereich abdecken, und sich nicht bis zum Handgelenk oder zur Schulter erstrecken. Sie können unterstützende Hüllen aus Gummimaterial oder elastische Bandagen sein. Auf jeden Fall müssen sie aus einem Teil bestehen und falls Bandagen verwendet werden, dürfen diese nicht länger als 1 m sein.

6.13 Pflaster

- a) Zwei Schichten aus Gips, Verband oder Pflaster darf nur auf den Daumen getragen werden, ohne die offizielle Erlaubnis der Kampfrichter oder sonstiger Offizieller einzuholen. Pflaster oder Verbände dürfen nicht als Riemen verwendet werden, um den Wettkämpfer bei der Übungsausführung zu unterstützen.
- b) Mit der Erlaubnis und unter Aufsicht der Kampfrichter des zuständigen Wettkampffunktionärs und des offiziellen Arztes oder zuständigen Mediziners, darf der Wettkämpfer 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.

6.14 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) Der Heberanzug und die persönliche Ausrüstung des Athleten sollen sauber, ordentlich und allgemein akzeptabel sein. Sollten diese Bestimmungen nicht erfüllt werden, so liegt es im Ermessen des Hauptkampfrichters, dem Athleten ein Fortsetzen des Wettbewerbs zu untersagen.
- d) Übermässige Aufputsch - Techniken (z.b. schimpfen, schlagen...) sollen nach Ermessen des Kampfrichters limitiert werden.

7 Kontrolle der persönlichen Ausrüstung

- a) Bei allen Wettkämpfen gibt es vor dem Wettkampf eine offizielle Kontrolle des Anzuges und der persönlichen Ausrüstung.
- b) Es liegt in der Verantwortung des Wettkämpfers in Übereinstimmung aller Kleidungs Vorschriften auf der Bühne zu erscheinen.
- c) Sollte ein Wettkämpfer Zweifel an der Legalität seiner Ausrüstung haben, so kann während der Abwaage eine Kontrolle durchgeführt werden. Diese Kontrolle sollte von einem der anwesenden Kampfrichter 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 ernannten Wettkampf Funktionär weitergeleitet werden und kann jederzeit, auch vor dem Wettkampf kontrolliert werden.
- d) 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.
- e) Alle auf der Bühne verwendeten Kleidungsstücke, die ernsthaft anstössig, schmutzig, zerrissen, zerfetzt, unanständig oder den Geist der Veranstaltung beleidigen, sollen zurückgewiesen werden. Dem Wettkämpfer wird erst wieder erlaubt mit seinem Wettkampf fortzufahren, wenn er seine Kleidung in Ordnung gebracht hat.
- f) Wenn ein Wettkämpfer 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. Kleinere Versehen, die unter Punkt (e) beschrieben werden, sollen vor der Versuchsausübung dem Wettkämpfer gezeigt und korrigiert werden.
- g) Jeder Wettkämpfer kann vor oder nach seinem Versuch kontrolliert werden, sollte ein Kampfrichter Zweifel an der Legalität der Ausrüstung haben.
- h) Jeder Wettkämpfer der 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 den 3 Kampfrichtern oder einem Funktionär.

8 Regeln der Dreikampfdisziplinen und ihre Durchführung

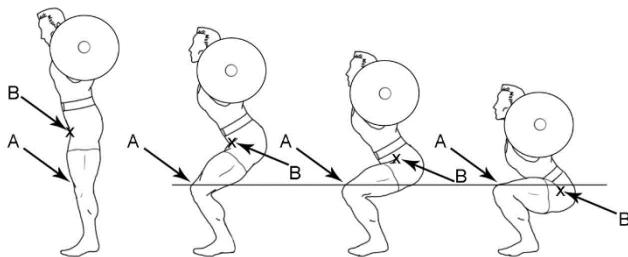
8.1 Kniebeuge

- a) Nachdem der Wettkämpfer die Hantel aus dem Ständer ausgehoben hat, mit dem Gesicht nach vorne auf der Bühne steht, kann er sich rück- vor- oder seitwärts bewegen um seine ideale Beugeposition zu finden. Die Stange soll horizontal auf den Schultern, mit den Händen umgreifend, gehalten werden. Die Knie müssen durchgestreckt sein, die Füsse



eben auf dem Boden stehen.

- b) Der Wettkämpfer muss in dieser Position auf das Signal des Hauptkampfrichters warten. Dieses wird gegeben, sobald der Athlet bereit ist und anzeigt, dass er in der richtigen Position ist und die Hantel unter Kontrolle hat. Das Signal des Hauptkampfrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „Squat“.
- c) Sobald das Kommando erfolgt, muss der Wettkämpfer 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 Wettkämpfer 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 der Wettkämpfer in einer kontrollierten Endposition befindet, gibt der Hauptkampfrichter 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) Der Wettkämpfer soll mit dem Gesicht nach vorne in Richtung Hauptkampfrichter, auf der Bühne stehen.
- g) Der Wettkämpfer soll während der Übungsausführung weder die Scheiben noch die Manschetten der Stange halten. Der Rand der Hände, die die Stange umgreifen, darf jedoch die innere Oberfläche der Manschette berühren.
- h) Es dürfen sich nicht mehr als 5 und nicht weniger als 2 Scheibenstecker/Aufpasser auf der Bühne befinden.

- i) Die Aufpasser können dem Wettkämpfer beim Herausheben der Hantel behilflich sein. Sie dürfen dem Wettkämpfer jedoch nicht körperlich helfen in die richtige Startposition zu kommen. Sollte der Athlet stolpern oder eine offensichtliche Instabilität zeigen, so können die Aufpasser helfen damit er die Kontrolle wiedererlangt.
- j) Es darf nur ein Startsignal pro Versuch gegeben werden.
- k) Auf Beschluss des Hauptkampfrichters, soll dem Wettkämpfer ein weiterer Versuch mit demselben Gewicht gewährt werden, wenn ein Fehler passiert, der auf die Aufpasser zurückzuführen ist.
- l) Sollte ein Athlet die Hantel absichtlich fallen lassen liegt es im Ermessen der Schiedsrichter den Athleten vom Wettkampf zu disqualifizieren.

8.1.1 Gründe für ungültige Versuche bei der Kniebeuge:

- a) Nichtbeachtung der Kommandos des Hauptkampfrichters am Anfang und Ende des Versuches.
- b) Nachfedern, oder mehr als ein Versuch sich aufzurichten am unteren Ende der Kniebeuge.
- c) Das Versagen, eine aufrechte Position mit gestreckten Knie, am Beginn oder am Ende des Versuches einzunehmen.
- d) Eine Bewegung der Füße seitlich, rück- oder vorwärts, die einen Schritt oder ein Stolpern darstellen.
- e) Das Versagen die Knie nicht so weit zu beugen, sodass die richtige Tiefe, wie in Punkt (c) beschrieben, erreicht wird.
- f) Jede Neustellung der Füße nach dem Kommando des Kampfrichters.
- g) Jede Berührung der Hantel oder des Athleten, durch einen Scheibenstecker, zwischen den Schiedsrichtersignalen.
- h) Einen Kontakt der Ellbogen oder Arme mit den Beinen am tiefsten Punkt der Beuge.
- i) Das Versagen den Versuch zu beenden.
- j) Jedes absichtliche Fallenlassen oder Abladen der Hantel.

8.2 Bankdrücken

- a) Die Vorderseite der Bank muss auf der Bühne so platziert werden, dass sie dem Hauptkampfrichter gegenübersteht.
- b) Es ist nicht erlaubt, sich von hinten unter der Stange durch auf die Bank zulegen.
- c) Der Wettkämpfer 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 ein Wettkämpfer 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) Nicht mehr als 5 und nicht weniger als 2 Scheibenstecker dürfen sich auf der Bühne aufhalten. Der Wettkämpfer kann von einem oder mehreren Scheibenstecker Hilfe beanspruchen, um die Hantel aus dem Ständer herauszuheben. Diese Aufgabe kann auch ein persönlicher Betreuer übernehmen. Während des Versuches dürfen sich nur eingeteilte Aufpasser 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. Ein Scheibenstecker, oder der persönliche Betreuer muss nach dem Herausheben der Hantel sofort den Bereich vor dem Hauptkampfrichter freimachen. Der persönliche Betreuer muss sofort die Bühne verlassen, er darf den Hauptkampfrichter nicht ablenken oder behindern. Sollte dies dennoch der Fall sein, so können die Kampfrichter den Versuch für ungültig erklären.
- f) Der Abstand zwischen den Händen, gemessen von Zeigefinger zu Zeigefinger, darf nicht mehr als 81 cm betragen. Die Hantel sollte eine maschinelle Markierung haben, oder es kann auch mit Hilfe einen Klebestreifen die maximale Griffbreite angezeigt werden. Sollte ein Wettkämpfer einen ungleichen Griff, das heisst eine Hand greift ausserhalb der Markierung verwenden, so ist es die Verpflichtung des Wettkämpfers dieses dem Hauptkampfrichter mitzuteilen, damit er den beabsichtigten Griff kontrollieren kann, bevor der Versuch gemacht wird. Sollte der Hauptkampfrichter nicht unterrichtet worden sein, so wird jede notwendige Erklärung und/oder Messung auf Kosten der Zeit des Wettkämpfers für seinen Versuch gemacht. Der Revers oder Untergriff ist erlaubt.
- g) Nachdem die Hantel auf den gestreckten Armen liegt, egal ob mit oder ohne Hilfe der Scheibenstecker, muss der Heber mit durchgedrückten Ellbogen auf das Signal des Hauptkampfrichters warten. Das Signal wird gegeben, sobald der Heber bewegungslos und die Hantel in der richtigen Position ist. Aus Gründen der Sicherheit wird der Heber aufgefordert, die Hantel wieder im Ständer zu platzieren, wenn er nach einer Dauer von fünf Sekunden nicht in der richtigen Position ist, um den Versuch zu starten. Dies wird vom Kampfrichter durch eine Rückwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „Rack“ angezeigt. Der Hauptkampfrichter 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 Hauptkampfrichters gewartet werden.
- j) Sobald die Hantel bewegungslos auf der Brust liegt, erfolgt das hörbare Kommando „Press“.
- k) Dem Wettkämpfer wird nur ein Startsignal pro Versuch zugestanden.
- l) Nach dem Signal wird die Hantel aufwärts gedrückt. Die Stange darf nicht in die Brust einsinken, oder sich abwärtsbewegen, nachdem der Wettkämpfer versucht sie aufwärts zu drücken. Der Athlet muss die Hantel bis auf gestreckte Armeslänge drücken und sie bewegungslos halten, bis der Hauptkampfrichter 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.

8.2.1 Gründe für ungültige Versuche beim Bankdrücken:

- a) Ein Nichtbeachten der Kampfrichtersignale am Beginn, während und am Ende des Versuches.
- 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) Das Abfedern der Hantel von der Brust.
- d) Einsinken lassen der Stange in die Brust nach Erhalt des Kommandos.
- e) Deutlich ungleiches Strecken der Arme während, oder bei der Vollendung des Versuches. Dies allerdings liegt im Ermessen der Kampfrichter.
- f) Jede Abwärtsbewegung der Stange im Verlauf des Drückens.
- g) Kontakt der Scheibenstecker mit der Hantel zwischen den Signalen.
- h) Jeder Kontakt der Schuhe des Wettkämpfers mit der Bank oder ihren Stützen.
- i) Ein absichtlicher Kontakt der Hantel mit den Ständern um die Vollendung des Versuches zu unterstützen.
- j) Es liegt in der Verantwortung des Wettkämpfers, seinen persönlichen Betreuer dahingehend zu informieren, dass dieser sobald die Hantel gesichert auf Armeslänge liegt, die Bühne sofort verlassen muss. Es ist besonders wichtig, dass derjenige der die Stange heraushebt, schnell die Bühne verlässt um die Sicht der Kampfrichter nicht zu beeinträchtigen. Ein Nichtbeachten dieser Regel kann den Versuch ungültig machen.

8.3 Kreuzheben

- a) Die Hantel liegt horizontal vor den Füßen des Wettkämpfers, sie wird mit beiden Händen und beliebigem Griff gehalten und solange gehoben, bis der Athlet aufrecht steht. Ein Stopp der Stange ist erlaubt, es darf aber keine Abwärtsbewegung geben.
- b) Die Stange nicht mit den Füßen berührt oder bewegt werden.
- c) Der Wettkämpfer soll mit dem Gesicht nach vorne auf der Bühne stehen.
- d) Beine und Oberkörper müssen beim Hochziehen des Gewichts gleichzeitig gestreckt werden.
- e) Bei Vollendung des Versuches steht der Athlet aufrecht in gerader Position und die Knie sind gestreckt.
- f) Das Signal des Hauptkampfrichters 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.
- g) Jede Aufwärtsbewegung, oder jedes beabsichtigte Anheben der Hantel, wird als Versuch gewertet.

8.3.1 Gründe für ungültige Versuche beim Kreuzheben:

- a) Jede Abwärtsbewegung der Hantel, bevor die Endposition erreicht ist.
- b) Der Rücken weist während der Übung eine ausgeprägte gesundheitsschädliche Krümmung auf.
- c) Das Versagen aufrecht zu stehen.
- d) Bei Vollendung des Versuches sind die Knie nicht durchgestreckt.
- e) Eine Stützung der Stange auf den Oberschenkeln. Stützung wird definiert als eine angenommene Körperposition, die nicht beibehalten werden kann, ohne das Gegengewicht der Hantel.
- f) Eine Bewegung der Füße seitlich, rück- oder vorwärts, die einen Schritt oder ein Stolpern darstellen.
- g) Absenken der Hantel vor Erhalt des Kampfrichtersignals.
- h) Ein Fallenlassen der Hantel auf der Bühne, ohne Kontakt oder Kontrolle beider Hände.

9 Die Abwaage

- a) Die Abwaage findet am Morgen vor dem Wettkampf statt, idealerweise startet das Abwägen ca. 3 ½ Stunden vor dem Wettkampf und wird ca. 1 ½ Stunden vor Wettkampfbeginn geschlossen, diese Zeiten sind aber nicht zwingend einzuhalten. Alle Abwaagen und deren Dauer müssen veröffentlicht und den Wettkämpfern und Betreuern mitgeteilt werden.
- b) Alle Wettkämpfer einer Kategorie müssen sich während einer verpflichtenden Abwaage, die unter Anwesenheit von einem Kampfrichter stattfindet, wiegen.
- c) Die Abwaage muss in einem privaten Bereich durchgeführt werden, in dem nur der Wettkämpfer, sein Betreuer, die Kampfrichter und sonstige Funktionäre anwesend sein dürfen. Das registrierte Gewicht des Athleten darf erst veröffentlicht werden, wenn alle Wettkämpfer der Kategorie abgewogen sind.
- d) Die Wettkämpfer müssen in Unterwäsche (Männer - Unterhosen, Frauen - BH und Slip) gewogen werden. Zusätzliche Offizielle können hierfür ernannt werden.
- e) Während der Abwaage sollen Wettkämpfer die unsicher bezüglich ihrer Ausrüstung sind, diese von einem Kampfrichter 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. Wettkämpfer, die das erste Mal wiegen, haben Vorrang gegenüber denen, die nochmals gewogen werden. Wettkämpfer, die versuchen Gewicht zu machen, können sooft als notwendig gewogen werden.
- g) Ein Wettkämpfer der zu schwer ist, kann in die nächst höhere Gewichtsklasse wechseln. Der Athlet muss sich während einer der Abwaagezeiten seiner neuen Gewichtsklasse nochmals wiegen. Es obliegt der Verantwortung des Wettkämpfers, dass alle Qualifikationsnormen für einen solchen Wechsel erfüllt werden.
- h) Sollte ein Teilnehmer leichter sein als das untere Limit seiner Gewichtsklasse, so kann er in die nächst niedrigere Kategorie wechseln, sofern diese nicht schon stattgefunden hat. Der Athlet trägt die Verantwortung zur Überprüfung aller Qualifikationsnormen.
- i) Das offizielle Körpergewicht soll auf 1/10 Kilogramm genau registriert werden.
- j) Jeder Wettkämpfer der bei der letztmöglichen Abwaage, die 90 Minuten vor Beginn seines/ihres Durchganges endet, nicht gewogen wurde und seine Erstversuche nicht bekanntgegeben hat, darf an diesem Durchgang nicht teilnehmen. Sollte es nur einen Durchgang geben, so ist dieser Athlet vom Wettkampf ausgeschlossen. Im Falle schlechten Wetters oder sonstiger gefährlicher Bedingungen, kann der technische Funktionär oder der Wettkampffoffizielle eine Verlängerung der Abwaagezeiten festlegen.
- k) Wenn zwei Wettkämpfer 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 Wettkämpfer den ersten Platz belegen, wird der Nächste als Drittplatzierter gereiht.

- i) Wettkämpfer sollten die Höhe der Kniebeugenständer, falls erforderlich Fussblöcke, vor Startbeginn bekanntgeben. Die Erstversuche müssen bei der Abwaage angegeben werden.

10 Die Wettkampfordnung

10.1 Das Rundensystem

- a) Bei der Abwaage muss der Wettkämpfer alle 3 Erstversuche bekanntgeben.
- b) 10 oder weniger Wettkämpfer einer Kategorie müssen in einem Durchgang starten. 10 – 20 Wettkämpfer können in 2 Durchgänge aufgeteilt werden. Mehr als 20 Athleten müssen in eine entsprechende Anzahl von Durchgängen aufgeteilt werden. Die Entscheidung über solche Aufteilungen werden von den zuständigen Funktionären getroffen. Wettkämpfer derselben Gewichtsklasse sollen in einem Durchgang starten. Sollte die Anzahl der Wettkämpfer 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 usw.
Wettbewerbe, die Männer und Frauen kombinieren, müssen verschiedene Bestimmungen festlegen.
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. Bei 3 ungültigen Versuchen in irgendeiner Disziplin, wird der Wettkämpfer 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. Sollten weniger als 10 Athleten in einer Gruppe starten, gibt es nach Vollendung der Runde 5 min Pause, und nochmals nach allen Rekordversuchen.
- c) Alle Wettkämpfer müssen ihren Erstversuch in der ersten Runde, ihren Zweitversuch in der zweiten Runde und ihren Drittversuch in der dritten Runde absolvieren.
- d) 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.
- e) Die Hebe- Reihenfolge jeder Runde bestimmt die Wahl des Gewichtes der Wettkämpfer für ihre Versuche. Für den Fall, dass zwei Teilnehmer dasselbe Gewicht wählen, hebt derjenige mit dem niedrigeren Körpergewicht zuerst, oder der mit dem niedrigeren Geburtsdatum.
- f) Ein Wettkämpfer kann kein niedrigeres Gewicht fordern, als er in der vorherigen Runde versucht hat.

- g) Bei einem ungültigen Versuch, kann der Athlet erst in der nächsten Runde seinen Versuch wiederholen.
- h) Bei Versuche, die aufgrund von Fehlern des Schreibers, Aufpasser, Scheibenstecker 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 Wettkämpfer 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.
- i) Einem Wettkämpfer ist eine einmalige Änderung der Erstversuche jeder Disziplin gestattet. Dies ist bis 5 Minuten vor Startbeginn möglich. Wettkämpfer, die in einer späteren Gruppe starten, können ihre Erstversuche bis 5 Versuche vor dem Ende der letzten Runde, des vorherigen Durchganges ändern. Diese Fristen müssen vom Sprecher bekanntgegeben werden. Bei einem Versäumnis der Bekanntgabe, können die Schiedsrichter oder Wettkampffunktionäre über eventuelle Unstimmigkeiten entscheiden.
- j) 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.
- k) Gewichte, die für den zweiten und dritten Versuch beim Dreikampf in der Kniebeuge und Bankdrücken abgegeben wurden, können nicht mehr geändert werden.
- l) Beim Kreuzheben ist eine Gewichtsänderung gestattet. Die Drittversuche können 2-mal geändert werden, solange der Wettkämpfer 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 der nationalen Wettkämpfen vom Kraftdreikampfverband Schweiz muss eine eventuelle Gewichtsänderung des Drittversuches innerhalb einer Minute nach Vollendung des vorherigen Versuches, angeben.
- m) Bei Einzeldisziplinbewerben (Bankdrücken) darf der Erstversuch 1-mal, bis 5 Minuten vor dem Start geändert werden. Der Zweitversuch kann 1-mal, der Drittversuch kann 2-mal, solange der Athlet nicht zum Versuch aufgerufen und die Hantel geladen ist, geändert werden. Die Gewichtsänderung darf niedriger oder höher sein, als der vorher gewünschte dritte Versuch des Hebers. Bei der nationalen Wettkämpfen vom Kraftdreikampfverband Schweiz muss eine eventuelle Gewichtsänderung des Drittversuches innerhalb einer Minute nach Vollendung des vorherigen Versuches, angeben.
- n) 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. Verschiedenfarbige Karten werden für jede Disziplin verwendet. Der Wettkämpfer oder der Trainer sollten die Versuchskarten

ausfüllen und unterschreiben. Für den ersten Versuch werden die Karten nur verwendet, wenn das bei der Abwaage angegebene Gewicht, geändert wird.

- o) Wenn ein Wettkampf aus nur einem Durchgang besteht, sollte eine Pause von 20 - 30 Minuten zwischen den Disziplinen eingeplant werden, um eine angemessene Aufwärmzeit zu gewährleisten.
- p) Gibt es mehr als einen Durchgang, so wird der Wettkampf auf Basis wechselnder Disziplinen organisiert. Es ist keine Pause zwischen den Durchgängen erforderlich. Wettkämpfer die in der ersten Gruppe starten, können aufwärmen, während die zweite Gruppe startet. Es gibt nur eine kurze Unterbrechung um die Bühne vorzubereiten.

11 Das Wettkampforganisationskomitee ernennt folgende Funktionäre

- a) Sprecher oder Ansager
- b) Zeitrichter (vorzugsweise ein Kampfrichter)
- c) Ordner
- d) Schreiber
- e) Rekordüberwacher
- f) Scheibenstecker/Aufpasser
- g) Zusätzlich können bei Bedarf weitere Funktionäre ernannt werden wie z.B. Doktor usw.

11.1 Verpflichtungen dieser Funktionäre:

11.1.1 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 Wettkämpfern gewünschten Versuchen, in ansteigender Reihenfolge. Der Sprecher verlautbart das für den nächsten Versuch erforderliche Gewicht, zusammen mit den Namen des Wettkämpfers. Weiters gibt er die Reihe der nachfolgenden drei Athleten bekannt, die nach dem, sich auf der Bühne befindenden Wettkämpfer, an der Reihe sind. Der Hauptkampfrichter teilt dem Ansager mit, wann die Hantel geladen und die Bühne bereit ist. Hierauf ruft der Sprecher den Wettkämpfer 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.

11.1.2 Der Zeitrichter

Der Zeitrichter ist für die genaue Aufzeichnung der Zeitspanne verantwortlich, die verstreicht zwischen der Verlautbarung „Bühne bereit“ (Bar loaded) und dem Signal des Kampfrichters, das den Beginn des Versuches anzeigt. Der Zeitnehmer 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 Hauptkampfrichters gestoppt werden. Es ist deshalb wichtig, dass der Wettkämpfer oder sein Betreuer rechtzeitig alle Einstellarbeiten auf der Bühne prüft bzw. bekanntgibt. Sollte dies nicht geschehen, müssen alle weiteren Anpassungen der Ausrüstung, innerhalb der einminütigen Zeitspanne des Wettkämpfers erfolgen. 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 des Kampfrichters. 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. Es ist die Pflicht des Zeitnehmers die Uhr bei diesen definierten Startzeitpunkten zu stoppen, um den Wettkämpfer nicht durch ein Summen, der Uhr zu irritieren.

11.1.3 Die Ordner

Die **Ordner** sind für das Aufnehmen der nächsten Versuche mittels Gewichtskarten verantwortlich. Diese Informationen müssen dann unverzüglich dem Punktezählertisch und dem Sprecher mitgeteilt

werden. Der Wettkämpfer hat eine Minute Zeit um nach der Vollendung seines Versuches, das gewünschte Gewicht für seinen nächsten Versuch abzugeben. Die Zeitmessung dieses Vorganges liegt in der Verantwortung des Ordners, unter der Aufsicht des Hauptkampfrichters.

11.1.4 Die Schreiber

Die Schreiber sind für die genaue Aufzeichnung während des Wettkampfes zuständig. Am Ende der Veranstaltung sollen sie sicherstellen, dass die drei Kampfrichter die offiziellen Wettkampfprotokolle unterschreiben.

11.1.5 Rekordüberwacher

Die Aufgabe der **Rekordüberwacher** besteht in der Aufnahme der Schweizerrekorde. Sie sammeln die notwendigen Details und verrichten die Schreibarbeit. Da in der Schweiz zu wenig Athleten an den Wettkämpfen teilnehmen und verschiedene Gewichts- und Altersklassen in derselben Kategorie starten, wird die Rekordliste nicht am Wettkampftag aktualisiert.

11.1.6 Scheibenstecker/Aufpasser

Die **Scheibenstecker/Aufpasser** sind für das Auf- und Abladen der Hantel, das Einstellen der Kniebeuge- und Bankdrückständer und das Reinigen der Bühne zuständig. Es liegt in ihrer Verantwortung, die Wettkampfplattform in sauberen und ordentlichen Zustand zu halten. Nicht weniger als 2 und nicht mehr als 5 Scheibenstecker sollen sich während der Ausführung eines Versuches auf der Bühne befinden.

Die Scheibenstecker können dem Wettkämpfer beim Ausheben der Stange behilflich sein. Sie können den Athleten auch stützen falls er stolpern oder die Kontrolle über das Gewicht verlieren sollte. Weiters dürfen sie auch beim Einhängen der Hantel nach dem Versuch behilflich sein. Sie dürfen den Wettkämpfer oder die Stange nicht während des eigentlichen Versuches berühren. Eine Ausnahme ist nur dann der Fall, wenn der Starter offensichtlich bei seinem Versuch scheitert, wenn Verletzungsgefahr besteht, der Hauptkampfrichter oder der Athlet selbst ersucht, dass die Scheibenstecker eingreifen.

11.1.7 Die Funktionäre

Die Funktionäre des Kraftdreikampfverband Schweiz sind der Präsident, und die Vorstandsmitglieder und andere allgemeine Funktionäre - sollen 3 Wettkampffunktionäre ernennen, die alle nationalen Meisterschaften überwachen und über etwaige Streitigkeiten entscheiden. Diese 3-Funktionäre müssen aus mindestens 2 verschiedenen Ortschaften stammen.

11.2 Bühne Aufhalten

Während eines Wettkampfes dürfen sich nur der Wettkämpfer, sein Trainer, die Scheibenstecker, die 3 diensthabenden Schiedsrichter und notwendige Veranstaltungsfunktionäre auf der Bühne aufhalten. Während der Ausübung des Versuches muss der Trainer die Bühne verlassen, eine eigene Trainerzone soll dafür eingerichtet werden. Während der Kniebeuge und dem Kreuzheben ist die Anwesenheit des persönlichen Betreuers 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 Trainer sofort die Bühne verlassen.

11.3 Bühnenbereich

Die Wettkämpfer 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.

11.4 Rekorde

Bei Wettkämpfen vom Kraftdreikampfverband Schweiz (insbesondere wo Rekorde aufgestellt werden) müssen Gewichte in Kilogramm verwendet werden und die Hantel muss immer ein Vielfaches von 2,5 kg ergeben. Die Gewichte müssen in Kilogramm bekanntgegeben werden, können aber zusätzlich in Pfund angesagt werden.

11.5 Ausnahmen aus diesen Regeln:

- a) Bei einem Rekordversuch, der innerhalb der vorgeschriebenen Versuche eines Wettkampfes durchgeführt wird, kann der Wettkämpfer 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. Für die Wertung wird das nächst niedrige Vielfache von 2,5 kg registriert. (Beispiel: bei einem Rekordversuch von z.B. 126 kg wird für die Wertung 125 kg übernommen)
- b) Bei allen Wettkämpfen soll das Gewicht der Hantel aus den schwersten Scheiben, die vorhanden sind, bestehen.
- c) In allen Fällen von Fehlern die auf der Bühne passieren, wie z.B. unkorrekten Durchsagen, Lade- oder Bühnenpersonalfehlern, muss der Hauptkampfrichter die weitere Vorgehensweise dem Sprecher mitteilen und dieser soll eine entsprechende Durchsage machen. Solche Entscheidungen des Hauptkampfrichters müssen aber zuerst mit den anderen Bühnenrichtern diskutiert werden.

11.6 Beispiele für Fehler beim Laden:

- a) Die Hantel wird mit einem leichteren, als ursprünglich verlangten Gewicht beladen, der Versuch wird vom Wettkämpfer 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 dem Wettkämpfer 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 Wettkämpfer 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 Kampfrichter, 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 vom Wettkämpfer verlangt, werden die Kampfrichter 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 Wettkämpfer 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 Wettkämpfer stören, so kann diesem Athleten eine Extrazeit gewährt werden.

11.7 Allgemeines

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

11.7.1 Hilfestellung

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

11.7.2 Verhalten nach Ende des Versuchs

Nach Vollendung seines Versuches hat der Wettkämpfer 30 Sekunden Zeit um die Bühne zu verlassen. Sollte er dieser Regel nicht entsprechen, so kann ihm sein Versuch aberkannt werden.

11.7.3 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 Wettkämpfer, die Funktionäre und die Kampfrichter werden dann betreffend den speziellen Faktoren beraten um den Athleten in seiner Behinderung Rechnung zu tragen.

11.7.4 Verwarnung/Disqualifikation

- a) Wenn ein Athlet oder sein Trainer auf der Bühne oder im allgemeinen Bühnenbereich den Sport durch schlechtes Benehmen in Misskredit bringt, so sollen diese Personen offiziell verwarnet werden. Wird das schlechte Benehmen trotzdem fortgesetzt, hat der zuständige Wettkampffunktionär und die Schiedsrichter die Befugnis, den Wettkämpfer zu disqualifizieren und er wird angehalten mit dem Trainer den Austragungsort zu verlassen. Der Teammanager muss sowohl von der Verwarnung als auch von der Disqualifikation offiziell informiert werden.
- b) Jede Berufung gegen Kampfrichterentscheidungen oder deren Verhalten, Beschwerden bezüglich des Verlaufes der Veranstaltung oder gegen das Verhalten anderer Personen die am Wettkampf teilnehmen, sollen an den zuständigen Wettkampffunktionär gerichtet werden. Dies muss unmittelbar nach der Aktion, gegen die sich die Berufung oder Beschwerde richtet, geschehen. Die Berufung muss vom Teammanager und/oder Trainer 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 dem Beschwerdeführer 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.

12 Kampfgericht

- a) Das Kampfgericht besteht aus 3 Personen, einen Hauptkampfrichter und zwei Seitenrichter.
b) Der Hauptkampfrichter gibt alle notwendigen Signale, er übermittelt dem Zeitnehmer und dem Sprecher wann die Hantel bereit ist und er gibt alle Entscheidungen, die von den Kampfrichtern getroffen wurden, bekannt.
c) Die Signale der drei Disziplinen lauten wie folgt:

Disziplinen	Beginn	Mitte	Ende
Kniebeuge	Ein sichtbares Signal bestehend aus einer Abwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „ Squat “.	-	Ein sichtbares Signal bestehend aus einer Rückwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „ Rack “.
Bankdrücken	Ein sichtbares Signal bestehend aus einer Abwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „ Start “.	Ein hörbares Kommando „ Press “ wenn die Hantel bewegungslos auf der Brust des Wettkämpfers liegt	Ein hörbares Kommando „ Rack “, wenn die Hantel bis auf durchgestreckte Armeslänge gedrückt wurde.
Kreuzheben	Kein Kommando erforderlich	-	Ein sichtbares Signal bestehend aus einer Abwärtsbewegung des Armes zusammen mit dem hörbaren Kommando „ Down “.

- d) 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.
e) Die 3 Kampfrichter 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 Hauptkampfrichter sollte sich entsprechend platzieren um gut gesehen zu werden und um irgendwelche Ablenkungen des Wettkämpfers zu vermeiden, sollte er zwischen den Signalen bewegungslos sitzen bleiben. Um die Aufpasser 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 Wettkämpfer sitzen, keinesfalls sollen sie hinter dem Athleten Platz nehmen. Die Aufpasser müssen während der Kniebeuge für die Seitenrichter ein „Sichtfenster“ freilassen.

13 Sicherstellung durch die Wettkampffunktionäre und Kampfrichter

Vor dem Wettkampf müssen die Wettkampffunktionäre, die Kampfrichter und zusätzlich ernannte Funktionäre sichergestellt haben, dass:

- a) Die Bühne und die Wettkampfausrüstung in jeder Hinsicht mit den Regeln übereinstimmen. Scheiben und Stangen sollen auf Gewichtsunstimmigkeiten untersucht werden und fehlerhafte Ausrüstung wird aussortiert.
- b) Die Waage genau und korrekt funktioniert.
- c) Die Abwaagezeiten genau eingehalten werden und die Wettkämpfer innerhalb ihres, der jeweiligen Körpergewichtskategorie entsprechenden Abwaagedurchganges gewogen werden.
- d) Falls gewünscht, eine Kontrolle der persönlichen Ausrüstung durchgeführt wird.
- e) Der Sprecher, der Zeitnehmer (wenn diese keine Kampfrichter sind), die Ordner, Schreiber, Rekordüberwacher und Scheibenstecker/Aufpasser ihre Pflichten und mit ihren Aufgaben verbundenen Regeln verstehen.

14 Sicherstellung durch die Kampfrichter

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

- a) Das Gewicht der beladenen Stange mit dem vom Sprecher durchgesagtem Gewicht übereinstimmt. Die Kampfrichter können zu diesem Zweck Ladetabellen verwenden.
- 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 Wettkämpfers einen optisch akzeptablen Standard aufweisen und den Regeln entsprechen.

15 Vorgangsweise bei Übungsabbruch

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 Kampfrichter können den Versuch aus Sicherheitsgründen stoppen. Der Hauptkampfrichter teilt den Scheibensteckern durch das Kommando „Rack“ oder „Abnehmen“ mit, dem Wettkämpfer das Gewicht beim Bankdrücken oder der Kniebeuge abzunehmen. Während des Kreuzhebens gibt der Hauptkampfrichter dem Wettkämpfer ein Zeichen durch abwärtsbewegen des Armes und dem Kommando „down“.
- b) Wird der erste und zweite Versuch aus gesundheitlichen Gründen von den Kampfrichtern oder der Jury gestoppt, wird der Athlet nicht zum dritten Versuch zugelassen.
- c) Es dürfen keine zwei verwandten Familienmitglieder gleichzeitig als Kampfrichter auf der Bühne tätig sein.

16 Fehler bei der Aufstellung

- a) Wenn vor Beginn der Übungsausführung die Kampfrichter einen Fehler in der Aufstellung des Athleten bemerken, so muss wie in Punkt 17a beschrieben, vorgegangen werden. Der Hauptkampfrichter gibt in diesem Fall kein Startzeichen und weist den Wettkämpfer an die Hantel in die Ständer einzuhängen. Wenn der Hauptkampfrichter einen Fehler sieht, der für die Seitenrichter 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 der Hauptkampfrichter schnell die Art des Fehlers erklären. Der Wettkämpfer hat den Rest der nicht- abgelaufenen Zeitspanne zur Verfügung um den Versuch ohne den Fehler auszuführen.

MERKE: Für die obengenannten Gründe ist es wichtig, dass der Zeitnehmer die Uhr erst dann stoppt, wenn der Wettkämpfer das Startsignal erhalten hat.

16.1 Fehler bei der Aufstellung für die Kniebeuge:

- a. Das Umgreifen der Lager.
- 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.

16.2 Fehler bei der Aufstellung für das Bankdrücken:

Fehler bei der Aufstellung für das Bankdrücken, die nach dem Kampfrichtersignal beibehalten werden, sind folgende:

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

Alle diese potentiellen Fehler sollten von dem Kampfrichter der sie entdeckt hat, dem Wettkämpfer mitgeteilt werden.

17 Eindeutige Absicht zu betrügen:

- a) Vor Beginn des Versuches, wenn einer der Seitenrichter einen Regelverstoss bezüglich der Kleidung oder der Ausrüstung des Athleten bemerkt, soll er den Hauptkampfrichter darauf aufmerksam machen. Der Hauptkampfrichter, der einen Regelverstoss beobachtet, kann selbständig handeln. In beiden Fällen werden die Kampfrichter zusammengerufen, um den Athleten zu kontrollieren. Wenn der Fehler als eindeutige Absicht zu betrügen betrachtet werden kann, wird der Wettkämpfer 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.

17.1 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 als einem Paar Bandagen oder solche die beträchtlich über die vorgeschriebene Länge hinausgehen.
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.

17.2 Fehler die als Versehen oder als echte Fehler 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.

18 Kampfrichter

- a) Wenn einer der Kampfrichter einen Regelverstoss vermutet, ohne sicher zu sein, so soll erst nachdem der Versuch durchgeführt wurde, eingeschritten werden. Der Wettkämpfer 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 Kampfrichter 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) Kampfrichter sollen dem Wettkämpfer oder seinem Trainer 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 Kampfrichter nicht von seiner Pflicht ablenken. Der Schiedsrichter soll sich jeden Kommentars enthalten und kein Dokument oder
- c) mündlichen Bericht, den Fortschritt des Wettkampfes betreffend, erhalten.
- d) Ein Kampfrichter soll die Entscheidungen der anderen Kampfrichter nicht zu beeinflussen versuchen. Wenn ein Versuch einmal begonnen hat, behält sich jeder Kampfrichter seine eigene Beurteilung, bis zum Ende des Versuches vor. Keinesfalls sollte ein Kampfrichter seine Hand heben, nachdem der Versuch begonnen hat, ausser die Sicherheit des Wettkämpfers ist gefährdet.
- e) Der Hauptkampfrichter kann mit den Seitenrichtern oder den Wettkampffunktionären beraten, um falls nötig, den Ablauf des Wettkampfes zu beschleunigen oder zu erleichtern.
- f) Die Auswahl der Schiedsrichter erfolgt durch die Wettkampffunktionäre.
- g) Wenn ein Kampfrichter in einem Durchgang als Haupt- oder Seitenrichter arbeitet, schliesst ihn das nicht von der Wahl als Seiten- oder Hauptkampfrichter des nächsten Durchganges aus.
- h) Es dürfen keine zwei verwandten Familienmitglieder gleichzeitig als Kampfrichter auf der Bühne tätig sein.
- i) Alle Kampfrichter müssen bei den Meisterschaften gleich angezogen sein.
- j) Kampfrichter können, nach Berücksichtigung ihrer Leistung und Fähigkeiten, durch die Funktionäre von ihrem Kampfrichterstatus enthoben werden.

19 Kraftdreikampfverband Schweiz - Wettkampffunktionäre

- a) Bei den Meisterschaften werden Wettkampffunktionäre ernannt, die den Vorsitz über alle Belange des Wettkampfes haben. Sie sollen garantieren, dass die technischen Regeln korrekt angewendet werden, etwaige Einwände oder Einsprüche überprüft werden und den Wettkampf leiten und überwachen. Für die Meisterschaften werden drei Funktionäre ernannt, die zumindest aus zwei verschiedenen Ortschaften zusammengesetzt sein sollen. Ein Reservemitglied kann ernannt werden.
- b) Diese Wettkampffunktionäre werden vor Wettkampfbeginn von dem Präsidenten, dem Vorsitzenden, dem Vizepräsidenten, dem Generalsekretär und dem technischen Leiter ernannt.
- c) Alle Wettkampffunktionäre müssen Kampfrichter sein.
- d) Während eines Wettkampfes können die Wettkampffunktionäre einen Schiedsrichter, dessen Wertungen beweisen, dass er inkompetent ist, durch eine Mehrheitsentscheidung absetzen. Der betroffene Kampfrichter soll aber vorher eine Verwarnung erhalten.
- e) Wenn bei einer Entscheidung eines Kampfrichters 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 Kampfrichter kann nicht aufgehoben werden, aber die Funktionäre können dem Wettkämpfer einen zusätzlichen Versuch gewähren.
- f) Die Wettkampffunktionäre sollten bei allen Wettkampfdurchgängen anwesend sein.

20 Rekorde

Bei allen, vom Kraftdreikampfverband Schweiz anerkannten Wettkämpfen, können Rekorde aufgestellt werden, vorausgesetzt:

Alle Regeln vom Kraftdreikampfverband Schweiz werden erfüllt

- a) Der Rekordanwärter muss eine Lizenz von Kraftdreikampfverband Schweiz haben.
- b) Drei offizielle Kampfrichter oder müssen den Versuch beurteilen und dafür bürgen, dass alle erforderlichen technischen Standards eingehalten werden.
- c) Die Wettkämpfer sind vor dem Wettkampf genau gewogen worden.
- d) Die für die Abwaage verwendete Waage muss genau funktionieren.
- e) Die Kleidung und die persönliche Ausrüstung des Athleten entsprechen den Regeln.
- f) Welt- und Europarekorde können nur bei internationalen Meisterschaften aufgestellt werden.
- g) Nur Wettkämpfer, die tatsächlich am Wettkampf teilnehmen, können versuchen Rekorde aufzustellen.
- h) Wettkämpfer, die nicht an der gesamten Veranstaltung teilnehmen, können nicht versuchen, in einer Einzeldisziplin einen Rekord aufzustellen.
- i) Für den Fall, dass zwei Athleten bei demselben Wettkampf einen Einzel- oder Gesamtergebnisrekord aufstellen, wird der leichtere Wettkämpfer 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.
- j) Neue Einzelrekorde sind nur gültig, wenn sie den alten Rekord um mindestens 500 Gramm übersteigen.
- k) Rekorde sind nur für die jeweilige Körpergewichtsklasse, die bei der offiziellen Abwaage festgestellt wurde, gültig.

20.1 Voraussetzungen für einen Rekord für die Gesamtsumme der 3 Disziplinen

Es gibt einen offiziellen Rekord für die Gesamtsumme der 3 Disziplinen. Folgende Voraussetzungen sind notwendig:

- a) Die Hantel und die Scheiben müssen gewogen werden und den Normen entsprechen.
- b) Der Rekord ist die Gesamtsumme der besten Einzelergebnisse. Es werden auch die genauen Gewichte von Rekordversuche innerhalb der drei Versuche anerkannt.

20.2 Rekordgültigkeit

Rekorde, die in Einzeldisziplinen aufgestellt werden, sind nur dann gültig, wenn der Athlet ein Gesamtergebnis vorweisen kann.

21 Sonstiges, Änderungen

- a) Der Wettkämpfer 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.

22 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