

*Regelwerk*  
**Powerlifting**

© Special Olympics Österreich  
Alle Rechte vorbehalten.



## ***Inhalt***

1	REGELWERK.....	3
2	OFFIZIELLE WETTBEWERBE .....	3
3	DIVISIONING UND WETTBEWERBSPLAN .....	4
4	AUSRÜSTUNG UND VORSCHRIFTEN.....	6
5	POWERLIFTING UND REGELN FÜR DIE AUSFÜHRUNG .....	19
6	WETTBEWERBSABLAUF.....	26
7	DAS TECHNISCHE KOMITEE .....	31
8	SONSTIGE REGELN.....	36
9	SCHIEDSRICHTER.....	39
10	JURY UND TECHNISCHES KOMITEE.....	43
11	UNIFIED SPORTS®.....	44



## 1 REGELWERK

Das offizielle Regelwerk von Special Olympics für Powerlifting gilt für alle im Rahmen von Special Olympics ausgetragenen Wettbewerbe. Als internationale Sportorganisation hat Special Olympics diese Regeln auf Grundlage des Regelwerks der [International Powerlifting Federation](#) erstellt. Es gelten die Regeln der IPF oder der nationalen Sportverbände, sofern sie nicht in Widerspruch zum offiziellen Regelwerk der Special Olympics für Powerlifting oder Artikel 1 stehen. In diesem Fall kommt das offizielle Regelwerk der Special Olympics für Powerlifting zur Anwendung.

Weitere Informationen bezüglich Verhaltenskodex, Trainingsstandards, Gesundheits- und Sicherheitsbestimmungen, Klassifizierung, Preisvergabe, Kriterien für den Aufstieg in höhere Wettbewerb-Level und Unified-Sportarten sind in Artikel 1 (SOI: [Special Olympics Resources](#)).

Anpassungen im Regelwerk, welche nur bei Special Olympics Bewerben in Österreich angewendet werden, sind im Text entsprechend rot gekennzeichnet und müssen bei Bewerben entsprechend eingehalten werden!

SOÖ-Regelung beim Divisioning: Um die Homogenität und die Größe innerhalb der unterschiedlichen Leistungsgruppen zu erhöhen, werden die Sportler:innen nach ihren Leistungen in den Vorbewerben (Divisioning) und nicht zusätzlich noch nach ihrem Geschlecht und Altersgruppen eingeteilt.

## 2 OFFIZIELLE WETTBEWERBE

Die folgenden Wettbewerbe, einschließlich der Grundlagen- und Einzelbewerbe sollen Sportler:innen aller Leistungsstufen die Möglichkeit geben, an sportlichen Wettbewerben teilzunehmen. Die nationalen Programme können aus diesen Bewerben auswählen und gegebenenfalls Richtlinien für deren Durchführung erstellen. Die Trainer:innen sind dafür verantwortlich, Trainingsmöglichkeiten zu schaffen und Wettbewerbe so auszuwählen, dass sie den Fähigkeiten und Interessen jedes Sportlers entsprechen.

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

- 2.1 Kniebeugen
- 2.2 Bankdrücken
- 2.3 Kreuzheben
- 2.4 Kombination (Bankdrücken und Kreuzheben)
- 2.5 Kombination (Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben)
- 2.6 Unified Sports Powerlifting



### 3 DIVISIONING UND WETTBEWERBSPLAN

#### 3.1 Divisions

3.1.1 Die Sportler:innen werden nach Geschlecht, Gewichtsklasse, Alter und Leistungsniveau in Divisions eingeteilt.

#### 3.1.2 Altersdivisions

3.1.2.1 Mindestalter für die Teilnahme: 14 Jahre

3.1.2.2 Sub-Junior: 14–18 Jahre

3.1.2.3 Junior: 19–23 Jahre

3.1.2.4 Senior: 24–39 Jahre

3.1.2.5 Master: ab 40 Jahren

#### 3.1.3 Gewichtsklassen

3.1.3.1 Gewichtsklassen sind ein Mittel fürs Divisioning, mit dem Sportler:innen nach ihrer/m Körpergewicht gruppiert werden, das den entscheidenden Faktor für die Leistungsfähigkeit darstellt.

3.1.3.2 Die IPF-Formel (<https://goodlift.info/public/gl-calc/gl-calc.html>) sollte angewendet werden, wenn nicht genügend Sportler:innen vorhanden sind, um mindestens drei Sportler:innen pro Gewichtsklasse zu bilden, oder um die Gesamtpunktzahl eines Sportlers und seines Unified Partners beim Special Olympics Unified Sports® Powerlifting zu ermitteln.

Male		Female	
Kilograms	Pounds	Kilograms	Pounds
53 kg	116.75 lb	43 kg	94.75 lb
59 kg	130 lb	47 kg	103.5 lb
66 kg	145.5 lb	52 kg	114.50 lb
74 kg	163 lb	57 kg	125.50 lb
83 kg	183 lb	63 kg	139 lb
93 kg	205 lb	69 kg	152 lb
105 kg	231.5 lb	76k	167.5lb
120 kg	264.5 lb	84 kg	185 lb
120+ kg	264.75+ lb	84+ kg	185.25+ lb

3.1.3.3 Die Divisions nach Geschlecht, Gewichtsklassen und Alter sollte auf der Grundlage der „Eröffnungsversuche“ erfolgen. Der Eröffnungsversuch der Sportler:innen sollte auf einer früheren offiziellen Leistung basieren und darf nicht wesentlich höher oder niedriger sein (außer im Falle einer Verletzung). In diesem Fall muss die vorherige Leistung der/s Sportler:in innerhalb der letzten sechs (6) bis zwölf (12) Monate erbracht worden sein. Zur Bestätigung der vorherigen Leistung der/s Sportler:in muss ein unterschriebenes Ergebnisblatt oder eine unterschriebene Wertungskarte vorgelegt werden.



## 3.2 Abwiegen

- 3.2.1 Die Gewichtsklasse der Sportler:innen muss bei der technischen Besprechung angegeben werden, die vor dem ersten Wettkampftag angesetzt und bekannt gegeben wird.
- 3.2.2 Das Abwiegen der Sportler:innen muss zwei Stunden vor Beginn des Wettkampfs für eine bestimmte Gewichtsklasse stattfinden und innerhalb von höchstens einer Stunde und dreißig Minuten abgeschlossen sein. Alle Sportler:innen der Klasse müssen am Abwiegen teilnehmen, das in Anwesenheit der drei für die Klasse bestellten Kampfrichter:innen durchgeführt wird.
- 3.2.3 Das Abwiegen jedes Sportlers erfolgt in einem Raum bei geschlossener Tür, wobei nur die/der Sportler:in, ihr:e/sein:e Trainer:in oder Betreuer:in sowie die zwei bzw. drei Kampfrichter:innen anwesend sein dürfen. Aus hygienischen Gründen sollte die/der Sportler:in auf der Waage Socken tragen oder ein Papiertuch auf der Waagenplattform liegen.
- 3.2.4 Die Sportler:innen können nackt oder in Unterwäsche oder in Turnhosen und T-Shirt gewogen werden, die den im entsprechenden Abschnitt des Regelwerks festgelegten Vorgaben entsprechen und das Gewicht der Sportler:innen nicht wesentlich verändern. Bestehen Zweifel hinsichtlich des Gewichts von Unterwäsche oder Turnhosen und T-Shirt, kann eine erneute Wägung nackt verlangt werden. Bei Wettkämpfen, an denen Frauen teilnehmen, kann das Wiegeverfahren angepasst werden, um sicherzustellen, dass die Sportlerinnen von Offiziellen ihres eigenen Geschlechts gewogen werden. Zu diesem Zweck können zusätzliche weibliche Offizielle (nicht unbedingt Kampfrichterinnen) ernannt werden.
- 3.2.5 Das Abwiegen erfolgt unter Ausschluss der Öffentlichkeit, und die Sportler:innen werden einzeln hereingelassen. Der Wiegeraum wird verschlossen, und die einzigen Personen, die Zutritt haben, sind die Kampfrichter:innen für die Gewichtsklassen, die/der Sportler:in sowie sein:e/ihr:e Trainer:in oder Betreuer:in. Die Wiegeergebnisse werden erst bekannt gegeben, wenn alle Heber einer bestimmten Gewichtsklasse gewogen wurden.
- 3.2.6 Jede:r Sportler:in darf sein offizielles Gewicht nur einmal registrieren lassen. Nur diejenigen, die schwerer oder leichter als die Gewichtsgrenze der jeweiligen Kategorie sind, dürfen innerhalb der zulässigen Frist von einer Stunde und dreißig Minuten ab Beginn des Wiegens erneut auf die Waage steigen.
- 3.2.7 Ein:e Sportler:in, deren/dessen Gewicht über der Obergrenze einer Gewichtsklasse liegt, wird in die nächsthöhere Gewichtsklasse eingestuft. Ein:e Sportler:in, deren/dessen Gewicht unter der Untergrenze einer Gewichtsklasse liegt, kann nach Ermessen des Hauptschiedsrichters in der nächstleichteren Gewichtsklasse antreten, sofern ein solcher Wettkampf angeboten wird. Wird kein Wettkampf in der leichteren Gewichtsklasse angeboten, darf die/der Sportler:in außerhalb des offiziellen Wettkampfs antreten und erhält ein Teilnehmerband.



- 3.2.8 Die Sportler:innen sollten vor Beginn des Wettkampfs die Höhe der Kniebeuge- und Bankdrückständer sowie die Fußblöcke überprüfen. Das Formular zur Rackhöhe muss nach der Überprüfung von Sportler:in oder Trainer:in unterschrieben oder mit Initialen versehen werden. Dies liegt in ihrem eigenen Interesse. Eine Kopie dieses offiziellen Dokuments geht an die Jury, den Sprecher und den Plattformmanager.

## **4 AUSRÜSTUNG UND VORSCHRIFTEN**

### **4.1 WAAGEN**

- 4.1.1 Die Waagen müssen elektronische Digitalwaagen sein und auf zwei Dezimalstellen genau anzeigen. Sie müssen eine Tragkraft von bis zu 180 kg haben. Das der Waage beiliegende Eichzertifikat darf zum Zeitpunkt des Wettkampfs nicht älter als ein Jahr sein.

### **4.2 PLATTFORM**

- 4.2.1 Alle Hebevorgänge sollten auf einer Plattform durchgeführt werden, die mindestens 2,5 m x 2,5 m und höchstens 4,0 m x 4,0 m misst. Sie darf nicht mehr als 10 cm über die umgebende Bühne oder den Boden hinausragen. Die Oberfläche der Plattform muss flach, fest, eben und mit einem rutschfesten, glatten Teppichmaterial (d. h. frei von Unebenheiten und Vorsprüngen) bedeckt sein. Gummimatten oder ähnliche Bodenbeläge sind nicht zulässig.

### **4.3 STANGEN UND SCHEIBEN**

- 4.3.1 Bei allen nach den Regeln der IPF organisierten Powerlifting-Wettkämpfen sind nur Langhanteln mit Scheiben zulässig. Die Verwendung von Scheiben, die nicht den aktuellen Spezifikationen entsprechen, führt zur Ungültigkeit des Wettkampfs und aller erzielten Rekorde. Nur solche Stangen und Scheiben, die alle Spezifikationen erfüllen, dürfen während des gesamten Wettkampfs und für alle Hebungen verwendet werden. Die Stange darf während des Wettkampfs nicht gewechselt werden, es sei denn, sie ist verbogen oder in irgendeiner Weise beschädigt, wie vom Technischen Komitee, der Jury oder den Kampfrichtern festgestellt. Bei allen IPF-Meisterschaften dürfen die Stangen an der Rändelung nicht verchromt sein. Bei IPF-Weltmeisterschaften oder bei der Aufstellung von Weltrekorden dürfen nur Stangen und Scheiben verwendet werden, die über eine offizielle IPF-Zulassung verfügen. Ab 2008 werden die Abstände der Rändelung an IPF-zugelassenen Stangen auf der Grundlage einer der ursprünglich zugelassenen Stangen vereinheitlicht/standardisiert.
- 4.3.2 Die Hantelstange muss gerade sein und über eine gute Rändelung und Rillen verfügen sowie den folgenden Abmessungen entsprechen:
- 4.3.2.1 Die Gesamtlänge darf 2,2 m nicht überschreiten.





25,0	25,0625	24,9375
20,0	20,05	19,95
15,0	15,0375	14,9625
10,0	10,025	9,975
5,0	5,0125	4,9875
2,5	2,51	2,49
1,25	1,26	1,24
0,5	0,51	0,49
0,25	0,26	0,24

- 4.3.2.8.2 Die Lochgröße in der Mitte der Scheibe darf 53 mm nicht überschreiten und nicht kleiner als 52 mm sein.
- 4.3.2.8.3 Die Scheiben müssen innerhalb des folgenden Bereichs liegen: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg und 25 kg.
- 4.3.2.8.4 Für Rekordzwecke dürfen leichtere Scheiben verwendet werden, um ein Gewicht zu erreichen, das mindestens 0,5 kg über dem bestehenden Rekord liegt.
- 4.3.2.8.5 Scheiben mit einem Gewicht von 20 kg und mehr dürfen eine Dicke von 6 cm nicht überschreiten. Scheiben mit einem Gewicht von 15 kg und weniger dürfen eine Dicke von 3 cm nicht überschreiten. Gummischeiben müssen die angegebene Dicke nicht einhalten.
- 4.3.2.8.6 Die Scheiben müssen dem folgenden Farbcodierungssystem entsprechen: 10 kg und weniger – beliebige Farbe, 15 kg – gelb, 20 kg – blau, 25 kg – rot.
- 4.3.2.8.7 Alle Scheiben müssen deutlich mit ihrem Gewicht gekennzeichnet und in der Reihenfolge der schwersten Scheiben innen und der leichteren Scheiben in absteigender Reihenfolge so aufgelegt werden, dass die Kampfrichter das Gewicht auf jeder Scheibe ablesen können.
- 4.3.2.8.8 Die erste und schwerste Scheibe auf der Stange muss mit der Beschriftung nach innen aufgelegt werden; die übrigen Scheiben mit der Beschriftung nach außen.
- 4.3.2.8.9 Der Durchmesser der größten Scheiben darf 45 cm nicht überschreiten.
- 4.3.2.8.10 Scheiben aus Gummi oder mit Gummibeschichtung sind zulässig, sofern ein Mindestabstand von 10 cm zwischen der Außenseite der Manschetten und dem Ende der Stange besteht, damit der Spotter die Scheiben von außen greifen kann.

#### 4.4 HANTELSTANGENMUTTER

- 4.4.1 Sind stets zu verwenden.
- 4.4.2 Sie müssen jeweils 2,5 kg wiegen.



## 4.5 KNIEBEUGE STÜTZVORRICHTUNG

- 4.5.1 Bei internationalen Powerlifting-Meisterschaften dürfen nur Kniebeuge Stützvorrichtungen von kommerziellen Herstellern verwendet werden, die offiziell beim Technischen Komitee registriert und zugelassen sind.
- 4.5.2 Die Squat Racks müssen so konstruiert sein, dass sie von einer Mindesthöhe von 1,00 m in der niedrigsten Position in 5-cm-Schritten auf eine Höhe von mindestens 1,70 m verstellt werden können.
- 4.5.3 Alle hydraulischen Racks müssen in der Lage sein, mittels Stiften in der erforderlichen Höhe gesichert zu werden.

## 4.6 BANK

- 4.6.1 Bei internationalen Powerlifting-Meisterschaften dürfen nur Bankgestelle und Bänke von kommerziellen Herstellern verwendet werden, die offiziell beim Technischen Komitee registriert und zugelassen sind.
  - 4.6.1.1 Die Bank muss den folgenden Abmessungen entsprechen:
  - 4.6.1.2 Länge: mindestens 1,22 m; sie muss eben und waagrecht sein.
  - 4.6.1.3 Breite: mindestens 29 cm und höchstens 32 cm.
  - 4.6.1.4 Höhe: mindestens 42 cm und höchstens 45 cm, gemessen vom Boden bis zur Oberkante der gepolsterten Oberfläche der Bank, ohne dass diese eingedrückt oder verdichtet ist. Die Höhe der Stützen, die verstellbar sein müssen, muss mindestens 75 cm und höchstens 110 cm betragen, gemessen vom Boden bis zur Position der Hantelstützen.
  - 4.6.1.5 Der Mindestabstand zwischen den Innenseiten der Hantelstützen muss 1,10 m betragen.
  - 4.6.1.6 Das Kopfende der Bank muss 22 cm über die Mitte der Stützen hinausragen, mit einer Toleranz von 5 cm in beide Richtungen.
  - 4.6.1.7 In allen Wettkämpfen müssen fest montierte Sicherheitsständer verwendet werden.
  - 4.6.1.8 Die Mindesthöhe des Sicherheitsgestells beträgt 36 cm, es verfügt über 10 Löcher in Abständen von 2,5 cm und ist 50 cm lang.
  - 4.6.1.9 Flache Bank für Beeinträchtigte
    - 4.6.1.9.1 Länge: 2,1 m insgesamt;
    - 4.6.1.9.2 Breite am Kopfende: 30,5 cm;
    - 4.6.1.9.3 Höhe: 45–50 cm;
    - 4.6.1.9.4 Breite des Hauptkörpers: 61 cm



## 4.7 ZEITMESSUNG

- 4.7.1 Es müssen für alle sichtbare Zeitmessuhren (im Wettkampfraum, auf der Plattform, im Aufwämbereich) verwendet werden, die ununterbrochen mindestens zwanzig Minuten lang laufen und die verstrichene Zeit anzeigen. Zusätzlich sollte der/dem Trainer:in oder der/dem Sportler:in eine Uhr sichtbar gemacht werden, die die verbleibende Zeit bis zum nächsten Versuch anzeigt.

## 4.8 LICHTSIGNALLE

- 4.8.1 Es muss ein Lichtsignalsystem vorhanden sein, über das die Kampfrichter ihre Entscheidungen bekannt geben. Jeder Kampfrichter bedient eine weiße und eine rote Leuchte. Diese beiden Farben stehen für „gültiger Versuch“ bzw. „ungültiger Versuch“. Die Leuchten sind horizontal so anzuordnen, dass sie den Positionen der drei Kampfrichter:innen entsprechen. Sie müssen verkabelt oder elektronisch/drahtlos so geschaltet sein, dass sie gemeinsam und nicht einzeln aufleuchten, wenn sie von den drei Kampfrichtern aktiviert werden. Für Notfälle, z. B. bei einem Ausfall des elektrischen Systems, werden den Kampfrichtern kleine weiße oder rote Flaggen oder Schilder zur Verfügung gestellt, mit denen sie ihre Entscheidungen auf den akustischen Befehl „Flaggen“ des Hauptkampfrichters hin bekannt geben können.



4.9 FEHLERKARTEN/SCHILDER

4.9.1 Nachdem die Lichter eingeschaltet wurden und aufleuchten, heben die Kampfrichter:innen eine Karte oder ein Schild hoch oder aktivieren ein Lichtsignalsystem, um den Grund bzw. die Gründe für das Nichtbestehen des Hebeversuchs bekannt zu geben.

**Referees numbered card system - reason for failure.**

Color of the cards:  
 Failure no. 1 = red card  
 Failure no. 2 = blue card  
 Failure no. 3 = yellow card



SQUAT	BENCH PRESS	DEADLIFT
<p><b>1. (red)</b>                      Failure to bend the knees and lower the body until the top surface of the legs at the hip joint is lower than the top of the knees.</p>	<p><b>1. (red)</b>                      Bar is not lowered to chest or abdominal area i.e. not reaching the chest or abdominal area, or is touching the belt.</p> <p>Failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint.</p>	<p><b>1. (red)</b>                      Failure to lock the knees straight at the completion of the lift.</p> <p>Failure to stand erect with the shoulders back.</p>
<p><b>2. (blue)</b>                      Failure to assume an upright position with the knees locked at the commencement and at the completion of the lift.</p> <p>Double bouncing or more than one recovery attempt at the bottom of the lift or any downward movement during the ascent.</p>	<p><b>2. (blue)</b>                      Any downward movement of the whole of the bar in the course of being pressed out.</p> <p>Failure to press the bar to straight arm length, elbows locked at the completion of the lift.</p>	<p><b>2. (blue)</b>                      Any downward movement of the bar before it reaches the final position. If the bar settles as the shoulders come back this should not be reason to disqualify the lift.</p> <p>Supporting the bar on the thighs during the performance of the lift. If the bar edges up the thighs but is not</p>



		supported, this is not reason for disqualification.
<p><b>3. (yellow)</b> Stepping backward or forward or moving the feet laterally. Rocking the feet between the ball and heel is permitted.</p> <p>Failure to observe the Chief Referees signals at the commencement or completion of the lift.</p> <p>Contact with bar or lifter by the spotters/loaders between the Chief Referee's signals, in order to make the lift easier.</p> <p>Contact of elbows or upper arms with the legs, which has supported and been of aid to the lifter. Slight contact that is of no aid may be ignored.</p> <p>Any dropping or dumping of the bar after completion of the lift.</p> <p>Failure to comply with any of the requirements contained in the general description of the lift, which precedes this list of disqualification.</p>	<p><b>3. (yellow)</b> Heaving, or sinking the bar after it has been motionless on the chest or abdominal area, in such a way as to aid the lifter.</p> <p>Failure to observe the Chief Referees signals at the commencement, during or completion of the lift.</p> <p>Any change in the elected lifting position during the lift proper, i.e. any raising movement of the head, shoulders or buttocks from their original points of contact with the bench, or lateral movement of the hands on the bar.</p> <p>Contact with the bar or the lifter by the spotters/loaders between the Chief Referees signals, in order to make the lift easier.</p> <p>Any contact of the lifters feet with the bench or its supports.</p> <p>Deliberate contact between the bar and the bar rest supports during the lift in order to make the lift easier.</p> <p>Failure to comply with any of the requirements</p>	<p><b>3. (yellow)</b> Lowering the bar before receiving the Chief Referee's signal.</p> <p>Allowing the bar to return to the platform without maintaining control with both hands, i.e. releasing the bar from the palms of the hand.</p> <p>Stepping backward or forward or moving the feet laterally. Rocking the feet between the ball and heel is permitted. Foot movement after the command "Down" will not be cause for failure. Failure to comply with any of the requirements contained in the general description of the lift, which precedes this list of disqualification</p>
	<p>contained in the general description of the lift, which precedes this list of disqualification.</p>	



**4.10 ANZEIGETAFEL**

4.10.1 Den Zuschauern, Offiziellen und allen, die am Verlauf des Wettkampfs interessiert sind, muss eine übersichtliche und detaillierte Anzeigetafel zur Verfügung stehen. Die Namen der Sportler:innen sollten für jede Runde nach Startnummern geordnet sein.

Championships Scoreboard															
Group:				SQUAT			BENCH PRESS				DEADLIFT				
LOT	NAME	NAT	BD/WT	RD1	RD2	RD3	RD1	RD2	RD3	SUB TOT	RD1	RD2	RD3	TOT	PLACE
1															
2															
3															
14															

**4.11 KLEIDUNG UND PERSÖNLICHE AUSTRÜSTUNG**

- 4.11.1 Beim Special Olympics Powerlifting werden ausschließlich Classic- oder Raw-Wettkämpfe mit den Kategorien „Conventional“ und „Unified Powerlifting“ ausgetragen.
- 4.11.2 Der nicht stützende Hebeanzug muss den folgenden Vorgaben entsprechen:
- 4.11.3 Der Anzug muss einteilig und körpernah geschnitten sein und darf beim Tragen keine Lücken aufweisen.
- 4.11.4 Der Anzug muss vollständig aus Stoff oder synthetischem Textilmaterial bestehen, so dass die/der Sportler:in bei der Ausführung eines Hebevorgangs keinerlei Unterstützung durch den Anzug erhält.
- 4.11.5 Das Material des Anzugs muss einlagig sein, mit Ausnahme einer zweiten Materiallage von bis zu 12 cm x 24 cm, die im Schrittbereich zulässig ist.
- 4.11.6 Der Anzug muss Beine aufweisen, die sich mindestens 3 cm und höchstens 25 cm von der Oberseite des Schritts entlang der Innenseite des Beins erstrecken, gemessen, wenn die/der Sportler:in den Anzug in stehender Position trägt.
- 4.11.7 Der Anzug darf folgende Logos oder Embleme tragen:
  - 4.11.7.1 der Hersteller des Anzugs,
  - 4.11.7.2 die Nation des Sportlers,
  - 4.11.7.3 der Name des Sportlers.
  - 4.11.7.4 Gemäß der Regel zu „Sponsorenlogos“ für Special Olympics.



- 4.11.7.4.1 Bei den Powerlifting-Wettbewerben der Special Olympics World und Regional Games müssen alle Sportler:innen einen Wettkampfanzug tragen, der den oben genannten Spezifikationen entspricht; die einzige Ausnahme bildet der langärmelige Aerobic-Anzug, der von Sportler:innen mit körperlichen Beeinträchtigungen beim Bankdrücken getragen wird.
- 4.11.8 Den Sportler:innen ist es gestattet, einen enganliegenden, nicht stützenden Ganzkörperanzug zu tragen, der Beine und Arme bedeckt. Knieschützer dürfen nicht über dem Ganzkörperanzug getragen werden.

## 4.12 T-SHIRT

- 4.12.1 Alle Sportler:innen müssen beim Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben unter dem Wettkampfanzug ein T-Shirt tragen.
- 4.12.2 Das T-Shirt muss den folgenden Vorgaben entsprechen:
  - 4.12.2.1 Das T-Shirt muss vollständig aus Stoff oder einem synthetischen Textil bestehen und darf weder ganz noch teilweise aus gummiertem oder ähnlichem Stretchmaterial bestehen, noch darf es verstärkte Nähte oder Taschen, Knöpfe oder Reißverschlüsse aufweisen, mit Ausnahme eines Rundhalsausschnitts.
  - 4.12.2.2 Das T-Shirt muss Ärmel haben. Diese Ärmel müssen unterhalb des Deltamuskels der Sportler:innen enden und dürfen nicht bis zum Ellbogen oder darüber hinaus reichen. Die Ärmel dürfen während des Wettkampfs nicht auf den Deltamuskel hochgeschoben oder hochgekremgelt werden.
  - 4.12.2.3 T-Shirts können einfarbig oder mehrfarbig sein und enganliegende Ärmel haben.

## 4.13 UNTERHOSEN

- 4.13.1 Unter dem Hebeanzug muss eine handelsübliche „Sportunterhose“ oder eine handelsübliche Unterhose aus einer beliebigen Mischung aus Baumwolle, Nylon oder Polyester getragen werden.
- 4.13.2 Frauen dürfen zusätzlich einen handelsüblichen oder Sport-BH tragen.
- 4.13.3 Badehosen oder Kleidungsstücke aus gummiertem oder ähnlichem Stretchmaterial – außer im Bundbereich – dürfen nicht unter dem Hebeanzug getragen werden.
- 4.13.4 Stützende Unterwäsche ist bei IPF-Wettkämpfen nicht zulässig.

## 4.14 SOCKEN

- 4.14.1 Socken dürfen getragen werden. Sie dürfen jede beliebige Farbe oder Farben haben und Herstellerlogos aufweisen.
- 4.14.2 Sie dürfen am Bein nicht so lang sein, dass sie mit Knieschützern in Kontakt kommen.
- 4.14.3 Strümpfe in voller Beinlänge, Strumpfhosen oder Leggings sind strengstens verboten.



4.14.4 Es müssen schienbeinlange Socken getragen werden, um die Schienbeine während der Ausführung des Kreuzhebens zu bedecken und zu schützen.

#### 4.15 GÜRTEL

4.15.1 Die Sportler:innen dürfen einen Gürtel tragen. Falls getragen, muss dieser außen am Hebeanzug liegen.

4.15.2 Materialien und Konstruktion:

4.15.2.1 Der Hauptteil muss aus Leder, Vinyl oder einem anderen ähnlichen, nicht dehnbaren Material bestehen, das aus einer oder mehreren Lagen gefertigt ist, die miteinander verklebt und/oder vernäht sein können.

4.15.2.2 Er darf weder an der Oberfläche noch verborgen in den Lagen des Gürtels zusätzliche Polsterungen, Verstärkungen oder Stützen aus irgendeinem Material aufweisen.

4.15.2.3 Die Schnalle muss an einem Ende des Gürtels mittels Nieten und/oder Nähten befestigt sein.

4.15.2.4 Der Gürtel darf eine Schnalle mit einem oder zwei Zinken oder eine Schnalle vom Typ „Schnellverschluss“ („Schnellverschluss“ bezieht sich auf einen Hebel) aufweisen.

4.15.2.5 Eine Lasche muss nahe der Schnalle mittels Nieten oder Nähte befestigt sein.

4.15.2.6 Der Gürtel darf einfarbig, d. h. in einer einzigen Farbe, oder zweifarbig oder mehrfarbig und ohne Logos sein, oder er darf das Logo oder Emblem tragen.

4.15.3 Maße

4.15.3.1 Breite des Gürtels: maximal 10 cm

4.15.3.2 Dicke des Gürtels: maximal 13 mm entlang der Hauptlänge

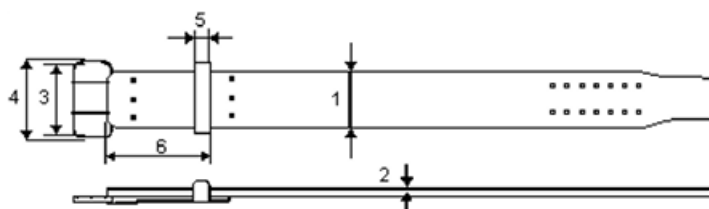
4.15.3.3 Innenbreite der Schnalle: maximal 11 cm

4.15.3.4 Außenbreite der Schnalle: maximal 13 cm

4.15.3.5 Breite der Lasche: maximal 5 cm

4.15.3.6 Abstand zwischen dem Ende des Gürtels und dem äußeren Ende der Lasche: maximal 25 cm

Correct Points of Measurement:





## 4.16 SCHUHE ODER STIEFEL

- 4.16.1 Es müssen Schuhe oder Stiefel getragen werden.
- 4.16.1.1 Unter Schuhen sind ausschließlich Sportschuhe/Sportstiefel, Gewichtheber-/Powerlifting-Stiefel oder Deadlift-Schuhe zu verstehen. Dies bezieht sich auf Hallensportarten, z. B. Ringen/Basketball. Wanderstiefel fallen nicht unter diese Kategorie.
- 4.16.2 Kein Teil der Sohle darf höher als 5 cm sein.
- 4.16.3 Die Sohle muss flach sein, d. h. keine Vorsprünge, Unebenheiten oder Abweichungen vom Standarddesign aufweisen.
- 4.16.4 Lose Einlegesohlen, die nicht Teil des hergestellten Schuhs sind, dürfen maximal einen Zentimeter dick sein.
- 4.16.5 Socken mit einer gummierten Außensohle sind in den Disziplinen Kniebeugen/Bankdrücken/Kreuzheben nicht erlaubt.

## 4.17 KNIEBANDAGEN

- 4.17.1 Bandagen, bei denen es sich um Zylinder aus Neopren handelt, dürfen von den Sportler:innen bei der Ausführung eines Hebevorgangs im Wettkampf nur an den Knien getragen werden; Bandagen dürfen an keinem anderen Körperteil als den Knien getragen oder verwendet werden.
- 4.17.2 Sie müssen alle Vorgaben der IPF-Technischen Regeln erfüllen; Kniebandagen, die gegen eine IPF-Technische Regel verstoßen, sind bei Wettkämpfen nicht zulässig.
- 4.17.3 Kniebandagen müssen den folgenden Spezifikationen entsprechen:
  - 4.17.3.1 Die Bandagen müssen vollständig aus einer einzigen Neoprenlage bestehen oder überwiegend aus einer einzigen Stofflage über dem Neopren. Es dürfen Nähte des Stoffes und/oder des Stoffes auf dem Neopren vorhanden sein. Die gesamte Konstruktion der Bandagen darf nicht so beschaffen sein, dass sie den Knien der Sportler:innen nennenswerten Halt oder Rückfederung bietet.
  - 4.17.3.2 Kniebandagen dürfen eine maximale Dicke von 7 mm und eine maximale Länge von 30 cm aufweisen.
  - 4.17.3.3 Kniebandagen dürfen keine zusätzlichen Riemen, Klettverschlüsse, Kordeln, Polsterungen oder ähnliche Stützvorrichtungen in oder an sich aufweisen.
  - 4.17.3.4 Wenn sie den Sportler:innen im Wettkampf getragen werden, dürfen Kniebandagen keinen Kontakt mit dem Anzug oder den Socken des Hebers haben und müssen mittig über dem Kniegelenk sitzen.



- 4.17.3.5 Der Technische Kontrolleur lehnt alle Kniebandagen ab, die den Sportler:innen mit Hilfe von Methoden wie der Verwendung von Plastikschiebern, Gleitmitteln usw. oder mit Hilfe einer anderen Person als derjenigen, die die Sportler:innen üblicherweise für die Unterstützung beim Anlegen von Handgelenkbandagen oder beim täglichen Anziehen benötigt (wie z. B. die regelmäßig benötigte Hilfe beim Anziehen persönlicher Gegenstände wie Schuhe, Socken usw.), angelegt wurden.
- 4.17.3.6 Eine weibliche Sportlerin darf bei Equipped- oder Classic-Wettkämpfen keine Knie-schützer über einem Ganzkörperanzug tragen.

## 4.18 BANDAGEN

- 4.18.1 Nicht stützende Bandagen: Bandagen aus medizinischem Krepp oder Verbandstoff sowie Schweißbänder bedürfen keiner Genehmigung durch das Technische Komitee.
- 4.18.2 Handgelenke
  - 4.18.2.1 Handgelenkbandagen dürfen nicht länger als 1 m und nicht breiter als 8 cm sein. Alle Ärmel und Klettverschlüsse zur Befestigung müssen innerhalb der Länge von einem Meter liegen. Zur Befestigung darf eine Schlaufe angebracht werden. Die Schlaufe darf während des eigentlichen Hebevorgangs nicht über dem Daumen oder den Fingern liegen.
  - 4.18.2.2 Es dürfen handelsübliche Schweißbänder getragen werden, deren Breite 12 cm nicht überschreitet. Eine Kombination aus Handgelenkbandagen und Schweißbändern ist nicht erlaubt.
  - 4.18.2.3 Eine Handgelenkbedeckung darf nicht mehr als 10 cm über und 2 cm unter der Mitte des Handgelenks hinausragen und eine Breite von 12 cm nicht überschreiten.
  - 4.18.2.4 Weibliche muslimische Sportlerinnen dürfen während des Hebens einen Hijab (Kopftuch) tragen.

## 4.19 MEDIZINISCHES KLEBEBAND

- 4.19.1 Um die Daumen dürfen zwei Lagen medizinisches Klebeband angelegt werden. Medizinisches Klebeband oder ähnliches darf ohne offizielle Genehmigung der Jury oder des Hauptschiedsrichters an keiner anderen Stelle des Körpers getragen werden. Medizinisches Klebeband darf nicht als Hilfsmittel für die Sportler:innen beim Halten der Hantelstange verwendet werden.
- 4.19.2 Vorbehaltlich der vorherigen Genehmigung durch die Jury, den offiziellen Arzt, den Rettungssanitäter oder das diensthabende paramedizinische Personal darf medizinisches Klebeband auf Körperverletzungen so angebracht werden, dass den Sportler:innen kein ungerechtfertigter Vorteil verschafft wird.



4.19.3 Bei allen Wettkämpfen, bei denen keine Jury anwesend ist und kein medizinisches Personal im Dienst ist. Der Hauptschiedsrichter hat die Zuständigkeit für die Verwendung von medizinischem Klebeband.

## 4.20 KONTROLLE DER PERSÖNLICHEN AUSTRÜSTUNG

4.20.1 Die Kontrollen der persönlichen Ausrüstung für jede:n einzelne:n Sportler:in im Wettkampf können jederzeit (die Zeiten können bei der technischen Besprechung bekannt gegeben werden) während des gesamten Wettkampfs bis spätestens 30 Minuten vor dem Start der jeweiligen Gewichtsklasse stattfinden.

4.20.2 Mindestens zwei (2) Schiedsrichter:innen sind zur Erfüllung dieser Aufgabe zu ernennen. Alle Gegenstände müssen geprüft und genehmigt werden, bevor sie offiziell abgestempelt oder markiert werden.

4.20.3 Bandagen, die die zulässige Länge überschreiten, werden abgelehnt, können jedoch auf die richtige Länge gekürzt und erneut vorgelegt werden.

4.20.4 Jeder Gegenstand, der als verschmutzt oder zerrissen gilt, wird abgelehnt.

4.20.5 Das unterzeichnete Inspektionsblatt ist am Ende des Inspektionszeitraums dem Vorsitzenden der Jury zu übergeben.

4.20.6 Tritt ein:e Sportler:in nach den Inspektionen auf der Plattform auf und trägt oder verwendet dabei einen verbotenen Gegenstand – mit Ausnahme solcher, die von den Kampfrichtern versehentlich übersehen wurden –, wird die/der Sportler:in unverzüglich vom Wettkampf disqualifiziert.

4.20.7 Alle zuvor unter „persönliche Ausrüstung“ genannten Gegenstände sind zu inspizieren.

4.20.8 Das Tragen von Kopfbedeckungen auf der Plattform während des Hebens ist strengstens verboten. Gegenstände wie Uhren, Modeschmuck, Mundschutz, Brillen und Damenhygieneartikel müssen nicht kontrolliert werden.

4.20.9 Vor jedem Versuch wird die/der Sportler:in vom Technischen Kontrolleur kontrolliert. Wird festgestellt, dass die/der Sportler:in einen verbotenen Gegenstand trägt oder verwendet, der nicht versehentlich von den Kampfrichter:innen übersehen wurde, wird die/der Sportler:in vom Wettkampf disqualifiziert.

## 4.21 ANPASSUNGEN

4.21.1 Sportler:innen mit körperlichen Beeinträchtigungen (z. B. Rollstuhlfahrer, Zerebralparese, Amputierte) dürfen einen zweiteiligen Anzug tragen, wobei sowohl das Oberals auch das Unterteil figurbetont sein müssen; es dürfen entweder enganliegende Trainingshosen oder enganliegende Shorts getragen werden. Beim Bankdrücken darf ein Aerobic-Anzug in voller Länge getragen werden. Das Heben mit einer Prothese ist erlaubt und Orthesen-Schuhe sind zulässig.



## 4.22 ALLGEMEINES

- 4.22.1 Die Verwendung von Öl, Fett oder anderen Schmiermitteln am Körper oder an der persönlichen Ausrüstung ist strengstens verboten.
- 4.22.2 Babypuder, Harz, Talkum oder Magnesiumcarbonate sind die einzigen Substanzen, die auf den Körper und die Kleidung aufgetragen werden dürfen. Nicht auf die Bandagen.
- 4.22.3 Die Verwendung jeglicher Art von Klebstoff an der Unterseite des Schuhwerks ist strengstens verboten. Dies gilt für jeglichen eingebauten Klebstoff, z. B. Glaspapier, Schmirgelleinen usw., sowie für Harz und Magnesiumcarbonat. Das Besprühen mit Wasser ist zulässig.
- 4.22.4 Es dürfen keine Fremdstoffe auf die Powerlifting-Ausrüstung aufgetragen werden. Dies umfasst alle Substanzen außer solchen, die regelmäßig als Desinfektionsmittel bei der Reinigung der Stange, der Bank oder der Plattform verwendet werden dürfen.
- 4.22.5 Leichte Schutzpolster zwischen Socke und Schienbein dürfen getragen werden.

## 5 POWERLIFTING UND REGELN FÜR DIE AUSFÜHRUNG

### 5.1 KNIEBEUGE

- 5.1.1 Die/Der Sportler:in muss mit dem Gesicht zur Vorderseite der Plattform stehen. Die Hantelstange muss waagrecht über den Schultern gehalten werden, wobei Hände und Finger die Stange umklammern. Die Hände dürfen an jeder beliebigen Stelle der Stange innerhalb oder in Kontakt mit den inneren Manschetten positioniert sein.
- 5.1.2 Nach dem Abnehmen der Stange aus den Halterungen (die/der Sportler:in darf beim Abnehmen der Stange aus den Halterungen von den Spottern/Ladern unterstützt werden) muss die/der Sportler:in sich nach hinten bewegen, um die Startposition einzunehmen. Wenn die/der Sportler:in bewegungslos und aufrecht steht (eine leichte Abweichung ist zulässig) und die Knie gestreckt sind, gibt der Hauptschiedsrichter das Signal zum Beginn des Hebens. Das Signal besteht aus einer Abwärtsbewegung des Arms und dem akustischen Kommando „Squat“. Vor Erhalt des Signals „Squat“ darf die/der Sportler:in innerhalb der Regeln beliebige Positionskorrekturen vornehmen, ohne dass dies mit einer Strafe geahndet wird. Aus Sicherheitsgründen wird die/der Sportler:in aufgefordert, die Hantelstange „zurückzulegen“, begleitet von einer Rückwärtsbewegung des Arms, wenn sie/er sich nach Ablauf von fünf (5) Sekunden nicht in der korrekten Position zum Beginn des Hebens befindet. Der Hauptschiedsrichter teilt dann den Grund mit, warum das Signal nicht gegeben wurde.
- 5.1.3 Nach Erhalt des Signals des Hauptschiedsrichters muss die/der Sportler:in die Knie beugen und den Körper absenken, bis die Oberseite der Beine am Hüftgelenk tiefer liegt als die Oberseite der Knie. Es ist nur ein gültiger Versuch erlaubt. Der Versuch gilt als begonnen, wenn die Knie des Hebers gestreckt sind.



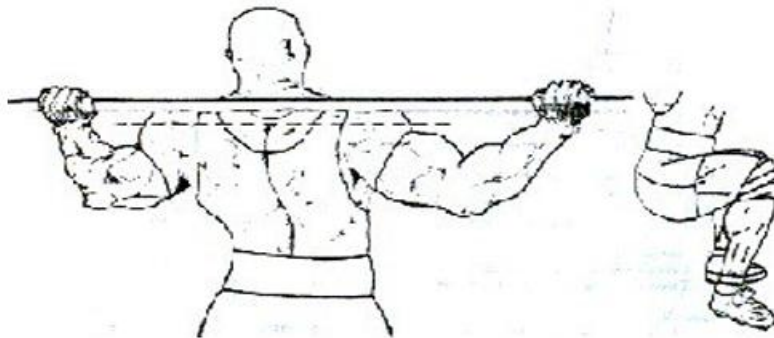
- 5.1.4 Die/Der Sportler:in muss sich nach Belieben in eine aufrechte Position mit gestreckten Knien zurückbewegen. Ein doppeltes Abprallen am tiefsten Punkt des Kniebeugeversuchs oder bei einer beliebigen Abwärtsbewegung ist nicht erlaubt. Wenn die/der Sportler:in bewegungslos ist (in der offensichtlichen Endposition), gibt der Hauptschiedsrichter das Signal zum Ablegen der Hantelstange.
- 5.1.5 Das Signal zum Ablegen der Hantelstange besteht aus einer Rückwärtsbewegung des Arms und dem hörbaren Kommando „Rack“. Die/Der Sportler:in muss die Hantelstange dann in die Halterungen zurücklegen. Fußbewegungen nach dem Ablegesignal führen nicht zum Fehlversuch. Aus Sicherheitsgründen darf die/der Sportler:in die Hilfe der Spotter/Lader beim Zurückbringen der Stange in die Halterungen und beim Ablegen in diesen anfordern. Die/Der Sportler:in muss während dieses Vorgangs bei der Stange bleiben.
- 5.1.6 Es dürfen sich zu keinem Zeitpunkt mehr als fünf (5) und nicht weniger als zwei (2) Spotter/Lader auf der Plattform befinden. Die Kampfrichter können jederzeit entscheiden, wie viele Spotter/Lader auf der Plattform erforderlich sind: zwei (2), drei (3), vier (4) oder fünf (5).

## 5.2 Gründe für die Disqualifikation bei einer Kniebeuge:

- 5.2.1 Nichtbeachtung der Signale des Hauptkampfrichters zu Beginn oder am Ende eines Versuchs.
- 5.2.2 Doppeltes Abprallen am tiefsten Punkt des Hebevorgangs oder jede Abwärtsbewegung während des Aufsteigens.
- 5.2.3 Versäumnis, zu Beginn oder am Ende des Hebevorgangs eine aufrechte Position mit gestreckten Knien einzunehmen.
- 5.2.4 Nach hinten oder vorne treten oder seitliche Bewegung der Füße. Das Wippen der Füße zwischen Fußballen und Ferse ist erlaubt.
- 5.2.5 Versäumnis, die Knie zu beugen und den Körper so weit abzusenken, dass die Oberseite der Beine am Hüftgelenk tiefer liegt als die Oberseite der Knie, wie in der Abbildung unten dargestellt.
- 5.2.6 Berührung der Stange oder des Sportlers durch die Spotter/Lader zwischen den Signalen des Hauptschiedsrichters, um den Hebevorgang zu erleichtern.
- 5.2.7 Berührung der Beine durch die Ellbogen oder Oberarme. Leichte Berührungen sind zulässig, sofern keine Stützbewegung erfolgt, die der/dem Sportler:in helfen könnte.
- 5.2.8 Jegliches Fallenlassen oder Abwerfen der Stange nach Beendigung des Hebevorgangs.
- 5.2.9 Nichteinhaltung einer der unter „Ausführungsregeln für die Kniebeuge“ aufgeführten Punkte.



- 5.3 Ein:e Sportler:in mit Down-Syndrom, bei dem eine atlantoaxiale Instabilität diagnostiziert wurde, darf nicht an der Kniebeuge im Powerlifting teilnehmen. Weitere Informationen und das Verfahren zur Befreiung von dieser Einschränkung finden Sie in den Allgemeinen Regeln, Artikel 2, Abschnitt 2.02G.
- 5.4 Die folgenden Abbildungen zeigen die typische Stangenposition, jedoch nicht die obligatorische und erforderliche Tiefe der Kniebeuge:



### 5.5 Bankdrücken

- 5.5.1 Die Bank muss so auf der Plattform aufgestellt werden, dass der Kopf nach vorne zeigt oder um bis zu 45 Grad nach oben geneigt ist.
- 5.5.2 Die/Der Sportler:in muss auf dem Rücken liegen, wobei Kopf, Schultern und Gesäß Kontakt mit der Bankoberfläche haben müssen. Die Fußsohlen müssen flach auf dem Boden aufliegen (so flach, wie es die Form des Schuhs zulässt). Ihre/Seine Hände und Finger müssen die in den Halterungen positionierte Stange mit einem Daumen-um-die-Stange-Griff umfassen. Diese Position muss während des gesamten Hebevorgangs beibehalten werden. Fußbewegungen sind zulässig, die Füße müssen jedoch flach auf der Plattform bleiben. Die Haare dürfen den Hinterkopf nicht verdecken, wenn der Heber auf der Bank liegt. Die Jury oder die Kampfrichter können von den Sportler:innen verlangen, die Haare entsprechend zu ordnen.
- 5.5.3 Um einen festen Stand zu erreichen, darf die/der Sportler:in flache Scheiben oder Blöcke mit einer Gesamthöhe von höchstens 30 cm und einer Mindestgröße von 60 cm x 40 cm verwenden, um die Oberfläche der Plattform zu erhöhen. Bei allen internationalen Wettkämpfen sollten Blöcke in den Höhen 5 cm, 10 cm, 20 cm und 30 cm für die Fußplatzierung zur Verfügung stehen.



- 5.5.4 Es dürfen sich zu keinem Zeitpunkt mehr als fünf (5) und nicht weniger als zwei (2) Spotter/Lader auf der Plattform befinden. Nachdem sich der Heber korrekt positioniert hat, darf er die Hilfe der Spotter/Lader in Anspruch nehmen, um die Stange aus den Halterungen zu nehmen. Das Anheben, sofern es von den Spottern/Ladern unterstützt wird, muss mit ausgestreckten Armen erfolgen.
- 5.5.5 Der Abstand zwischen den Händen darf 81 cm, gemessen zwischen den Zeigefingern, nicht überschreiten (beide Zeigefinger müssen sich innerhalb der 81-cm-Markierungen befinden, und die gesamten Zeigefinger müssen bei maximalem Griff Kontakt mit den 81-cm-Markierungen haben). Die Verwendung des umgekehrten Griffs ist verboten.
- 5.5.6 Nach dem Abheben der Hantelstange aus den Halterungen, mit oder ohne Hilfe der Spotter/Lader, muss die/der Sportler:in mit gestreckten Armen und durchgestreckten Ellbogen auf das Signal des Hauptschiedsrichters warten. Das Signal wird gegeben, sobald die/der Sportler:in bewegungslos ist und die Hantelstange korrekt positioniert ist. Aus Sicherheitsgründen wird die/der Sportler:in aufgefordert, die Stange „zurückzulegen“, begleitet von einer Rückwärtsbewegung des Arms, wenn sie/er sich nach Ablauf von fünf (5) Sekunden nicht in der korrekten Position zum Beginn des Hebens befindet. Der Hauptschiedsrichter teilt den Grund mit, warum das Signal nicht gegeben wurde.
- 5.5.7 Das Signal zum Beginn des Versuchs besteht aus einer Abwärtsbewegung des Arms, begleitet vom akustischen Kommando „Start“.
- 5.5.8 Nach Erhalt des Signals muss die/der Sportler:in die Stange auf die Brust- oder Bauchregion absenken (die Stange darf den Gürtel nicht berühren), sie bewegungslos halten, woraufhin der Hauptschiedsrichter den akustischen Befehl „Press“ gibt. Die/Der Sportler:in muss die Stange dann mit gestreckten Armen und durchgestreckten Ellbogen wieder in die Ausgangsposition bringen. Wenn er in dieser Position bewegungslos verharren bleibt, wird der akustische Befehl „Rack“ zusammen mit einer Rückwärtsbewegung des Arms gegeben. Wenn die Stange bis zum Gürtel abgesenkt wird oder die Brust- oder Bauchregion nicht berührt, lautet der Befehl des Hauptschiedsrichters „Rack“.
- 5.5.9 Sportler:innen mit körperlicher Beeinträchtigung erhalten die Möglichkeit, entweder die Standardbank oder die Spezialbank für beeinträchtigte Sportler:innen zu verwenden. Die Hände müssen die Stange mit den Daumen um den Griff greifen, um sie sicher in den Händen zu fixieren. Der Reverse-Griff ist verboten. Heber mit körperlichen Beeinträchtigungen dürfen mit einem nicht breiter als 10 cm breiten Gurt von den Knöcheln bis zu den Hüften an der Bank festgeschnallt werden.
- 5.5.10 Regeln für Beeinträchtigte, die an IPF-Einzelwettkämpfen im Bankdrücken teilnehmen.



5.5.10.1 Bankdrück-Meisterschaften sind ohne eine spezielle Klasse für beeinträchtigte Heber, z. B. Blinde, Sehbehinderte oder Mobilitätsbehinderte, auszurichten. Sie dürfen zur Bank und von der Bank begleitet werden. „Begleitet“ bedeutet „mit Hilfe des Trainers und/oder unter Verwendung von Krücken, Stöcken/Gehstöcken oder einem Rollstuhl“. Die Wettkampffregeln gelten gleichermaßen für nichtbeeinträchtigte Sportler:innen. Bei Sportler:innen mit einer Amputation der unteren Extremität gilt eine Prothese als natürliches Glied. Die/Der Sportler:in wird ohne die Prothese gewogen, wobei ein Ausgleichsgewicht gemäß der festgelegten Fraktionstabelle hinzugefügt wird. Siehe Punkt 5 unter „Wiegen“. Bei Sportler:innen mit Funktionsstörungen der unteren Gliedmaßen, die zum Gehen Beinstützen oder ähnliche Hilfsmittel benötigen, gilt das Hilfsmittel als Teil des natürlichen Gliedes, und die/der Sportler:in wird mit dem Hilfsmittel gewogen.

## 5.6 Gründe für die Disqualifikation beim Bankdrücken:

- 5.6.1 Nichtbeachtung der Signale des Hauptschiedsrichters zu Beginn, während oder nach Abschluss des Hebevorgangs.
- 5.6.2 Jede Änderung der gewählten Hebeposition während des ordnungsgemäßen Hebevorgangs, d. h. jede Anhebung von Kopf, Schultern oder Gesäß von der Bank oder seitliche Bewegung der Hände an der Stange.
- 5.6.3 Während der Vorbereitung auf der Bank ist es der/dem Sportler:in nicht gestattet, seine Füße auf die Bank zu stellen.
- 5.6.4 Das Hochziehen oder Absenken der Stange in den Brust- oder Bauchbereich, nachdem sie stillsteht, um den Hebevorgang zu erleichtern.
- 5.6.5 Jede Abwärtsbewegung der gesamten Stange während des Ausdrückens.
- 5.6.6 Die Stange wird nicht bis zur Brust oder zum Bauchbereich abgesenkt, d. h. sie erreicht die Brust oder den Bauchbereich nicht, oder die Stange berührt den Gürtel.
- 5.6.7 Versäumnis, die Unterseite beider Ellenbogengelenke auf Höhe oder unterhalb der Oberfläche des jeweiligen Schultergelenks abzusenken.
- 5.6.8 Versäumnis, die Stange am Ende des Hebevorgangs mit gestreckten Armen und gestreckten Ellbogen bis zur vollen Ausdehnung zu drücken.
- 5.6.9 Kontakt der Spotter/Lader mit der Hantelstange oder dem Heber zwischen den Signalen des Hauptschiedsrichters, um den Hebevorgang zu erleichtern.
- 5.6.10 Jeder Kontakt der Füße der Sportler:innen mit der Bank oder deren Stützen.
- 5.6.11 Absichtlicher Kontakt zwischen der Hantelstange und der Stütze der Hantelstangenauflage.
- 5.6.12 Nichteinhaltung eines der unter den Regeln der Ausführung aufgeführten Punkte.



## 5.7 DEADLIFT

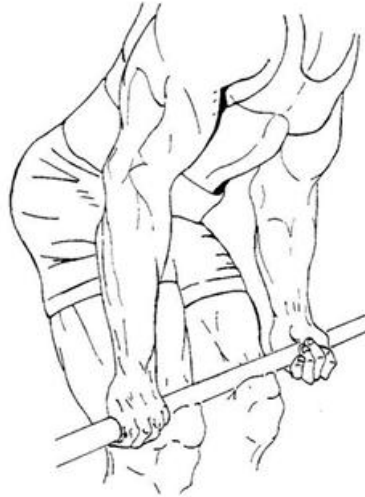
- 5.7.1 Die/Der Sportler:in muss mit dem Gesicht zur Vorderseite der Plattform stehen, wobei die Hantelstange horizontal vor seinen Füßen liegt, mit beiden Händen in einem beliebigen Griff gehalten und angehoben wird, bis die/der Sportler:in aufrecht steht.
- 5.7.2 Nach Abschluss des Hebevorgangs müssen die Knie gestreckt und die Schultern nach hinten gezogen sein.
- 5.7.3 Das Signal des Hauptschiedsrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung des Arms und dem lautstarken Kommando „down“. Das Signal wird erst gegeben, wenn die Hantelstange bewegungslos gehalten wird und sich der Heber in der offensichtlichen Endposition befindet.
- 5.7.4 Jedes Anheben der Hantelstange oder jeder absichtliche Versuch dazu zählt als Versuch. Sobald der Versuch begonnen hat, ist keine Abwärtsbewegung mehr erlaubt, bis die/der Sportler:in die aufrechte Position mit gestreckten Knien erreicht hat. Wenn sich die Hantelstange absetzt, während die Schultern nach hinten gezogen werden (leicht nach unten bei Beendigung), sollte dies kein Grund für eine Disqualifikation des Hebens sein.

## 5.8 Gründe für die Disqualifikation eines Deadlifts:

- 5.8.1 Jede Abwärtsbewegung der Stange, bevor sie die Endposition erreicht.
- 5.8.2 Versäumnis, mit zurückgezogenen Schultern zu stehen.
- 5.8.3 Versäumnis, die Knie am Ende des Hebens vollständig durchzustrecken.
- 5.8.4 Abstützen der Stange auf den Oberschenkeln während der Ausführung des Hebens. Wenn die Stange am Oberschenkel hochrutscht, aber nicht abgestützt wird, ist dies kein Grund für eine Disqualifikation. Bei allen Zweifelsfällen entscheidet der Schiedsrichter zugunsten des Sportlers.
- 5.8.5 Ein Schritt nach hinten oder vorne oder eine seitliche Bewegung der Füße. Das Wippen der Füße zwischen Fußballen und Ferse ist erlaubt. Fußbewegungen nach dem Kommando „Down“ führen nicht zum Fehlversuch.
- 5.8.6 Absenken der Stange vor dem Signal des Hauptschiedsrichters.
- 5.8.7 Zurückfallenlassen der Stange auf die Plattform, ohne die Kontrolle mit beiden Händen aufrechtzuerhalten, d. h. Loslassen der Stange aus den Handflächen.
- 5.8.8 Nichteinhaltung eines der unter „Ausführungsregeln“ aufgeführten Punkte.



- 5.8.9 Die folgende Abbildung zeigt eine Darstellung der Abstützung der Stange auf den Oberschenkeln:



## 5.9 KOMBINATIONSDIVISION

- 5.9.1 Ein:e Sportler:in muss an der Kombination aus Bankdrücken und Kreuzheben oder der Kombination aus Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben teilnehmen, um sich für die Endwertung im Kombinationswettbewerb zu qualifizieren.
- 5.9.2 Die Endwertung einer/s Sportler:in wird durch Addition der Höchstgewichte berechnet, die er/sie beim Bankdrücken und Kreuzheben oder bei Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben erfolgreich gestemmt hat. Drei erfolglose Versuche bei einer der Disziplinen führen automatisch zum Ausschluss des Sportlers aus dem Kombinationswettbewerb.



## 6 WETTBEWERBSABLAUF

### 6.1 DAS RUNDENSYSTEM

6.1.1 Beim Wiegen muss die/der Sportler:in oder ihr:e/sein:e Trainer:in für alle drei Disziplinen ein Startgewicht angeben. Diese müssen auf der entsprechenden Karte für den ersten Versuch eingetragen, von Sportler:in oder Trainer:in unterschrieben und vom für das Wiegen zuständigen Offiziellen aufbewahrt werden. Die Karte des Ansagers gilt als die entsprechende Karte für den ersten Versuch. Die/Der Sportler:in erhält dann elf leere Versuchskarten zur Verwendung während des Wettkampfs. Drei (3) für die Kniebeuge, drei (3) für das Bankdrücken und fünf (5) für das Kreuzheben. Jeder Versuch wird durch eine Karte in einer anderen Farbe gekennzeichnet. Nach dem ersten Versuch muss die/der Sportler:in oder die/der Trainer:in das für den zweiten Versuch erforderliche Gewicht festlegen. Dieses Gewicht muss an der dafür vorgesehenen Stelle auf der Karte eingetragen und dem Wettkampfsekretär oder einem anderen benannten Offiziellen vorgelegt werden, bevor die Zeit von einer (1) Minute abgelaufen ist. Das gleiche Verfahren gilt für den zweiten und dritten Versuch bei allen drei Disziplinen. Die Verantwortung für die Einreichung der Versuche innerhalb der Frist liegt ausschließlich bei die/der Sportler:in oder Trainer:in. Durch das Rundensystem entfällt der Bedarf an zahlreichen Marshals, da die Versuchskarte direkt dem Offiziellen übergeben wird. Beispiele für Versuchskarten sind unten abgebildet. Beachten Sie, dass das Feld für erste Versuche auf den Karten im Besitz des Sportlers nur für die erlaubte Änderung des ersten Versuchs verwendet werden darf. Ebenso dürfen das vierte und fünfte Feld auf der Kreuzheben-Karte nur für die beiden erlaubten Änderungen beim dritten Kreuzheben-Versuch verwendet werden, falls erforderlich. Bei Einzelwettkämpfen im Bankdrücken wird eine Karte verwendet, die der für das Kreuzheben ähnelt.

SPEAKER'S CARD					
Name, Surname:			Birth date:		
Nation:		Bodyweight:		Weight Class:	
IPF formula:			Lot number:		
Signature: lifter / coach					
Discipline	1 <sup>st</sup> attempt	2 <sup>nd</sup> attempt	3 <sup>rd</sup> attempt	Best attempt	
Squat					
Bench Press					
Subtotal					Subtotal
Deadlift					
Grouping: 1, 2, 3, 4, 5	Placing:		Wilks points:		Total



6.2 VERSUCHSKARTEN:

**SQUAT**

NAME: .....

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Signed: .....

Chosen weight here.

**BENCH PRESS**

NAME: .....

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1st	2nd	3 <sup>rd</sup>

Signed: .....

Coach or Lifter.

**DEADLIFT**

NAME:    .....

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1st	2nd	3 <sup>rd</sup>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Signed: .....

For changing 3<sup>rd</sup> attempt.



- 6.3 Wenn zehn (10) oder mehr Teilnehmer:innen an einer Wettkampfrunde teilnehmen, können Gruppen gebildet werden, die aus etwa gleich vielen Teilnehmer:innen bestehen. Gruppen müssen jedoch gebildet werden, wenn fünfzehn (15) oder mehr Teilnehmer:innen an derselben Wettkampfrunde teilnehmen. Eine Runde kann nach Ermessen des Veranstalters zum Zwecke der Präsentation aus einer einzigen Gewichtsklasse oder einer beliebigen Kombination von Gewichtsklassen bestehen. Bei Meisterschaften im Bankdrücken mit einer einzigen Übung können Gruppen von bis zu zwanzig (20) Teilnehmern gebildet werden. Die Gruppeneinteilung erfolgt anhand der besten Gesamtleistungen, die die Teilnehmer:innen in den vorangegangenen zwölf Monaten auf nationaler oder internationaler Ebene erzielt hat. Die Sportler:innen mit den niedrigsten Gesamtgewichten bilden die erste Gruppe, die antritt, wobei bei Bedarf weitere Gruppen mit zunehmend höheren Gesamtgewichten gebildet werden. Hat ein:e Sportler:in keine Gesamtgewichte für die vergangenen zwölf Monate angegeben, wird diese:r Sportler:in automatisch in die erste Gruppe eingeteilt, die antritt.
- 6.4 Jede:r Sportler:in absolviert den ersten Versuch in der ersten Runde, den zweiten Versuch in der zweiten Runde und den dritten Versuch in der dritten Runde.
- 6.5 Wenn eine Gruppe aus weniger als sechs (6) Sportler:innen besteht, werden am Ende jeder Runde Ausgleichszeiten wie folgt hinzugefügt: Bei fünf (5) Sportler:innen wird eine (1) Minute hinzugefügt; bei vier (4) Sportler:innen werden zwei (2) Minuten hinzugefügt; bei drei (3) Sportler:innen werden drei (3) Minuten hinzugefügt; drei (3) Minuten sind die maximal zulässige Ausgleichszeit am Ende einer Runde. Sollte ein:e Sportler:in direkt nach sich selbst antreten, während die Ausgleichszeit läuft, beträgt die maximal zulässige Zeit drei (3) Minuten. Bei Ausgleichszeit in Gruppen wird die Hantelstange am Ende der Ausgleichszeit entladen, neu beladen und dann die eine (1) Minute bis zum Beginn des Versuchs abgewartet.
- 6.6 Die Hantelstange muss in jeder Runde nach dem Prinzip der steigenden Last schrittweise beladen werden. Das Gewicht auf der Hantelstange darf zu keinem Zeitpunkt innerhalb einer Runde verringert werden, außer bei Fehlern gemäß Punkt (i), und auch dann nur am Ende einer Runde.
- 6.7 Die Reihenfolge der Hebevorgänge innerhalb jeder Runde richtet sich nach der Gewichtswahl der Sportler:innen für diese Runde. Falls zwei (2) Sportler:innen dasselbe Gewicht wählen, hebt die/der Sportler:in mit der niedrigsten bei der Wiegeprozedur gezogenen Losnummer zuerst. Das Gleiche gilt für die Kreuzheben-Versuche in der dritten Runde, wobei das Gewicht zweimal geändert werden darf, sofern die Hantelstange noch nicht mit dem ursprünglich vom Heber gewählten Gewicht beladen wurde und die/der Sportler:in vom Ansager an die Hantelstange gerufen wurde.

Beispiel: Sportler:in A mit der Losnummer 5 wählt 250,0 kg. Sportler:in B mit der Losnummer 2 wählt 252,5 kg.



Sportler:in A scheitert bei 250,0 kg. Kann Sportler:in B das Gewicht auf 250,0 kg senken, um zu gewinnen? Nein, die Reihenfolge der Hebevorgänge wird weiterhin durch die Losnummer bestimmt.

- 6.8 Bei einem erfolglosen Versuch folgt die/der Sportler:in nicht auf sich selbst, sondern muss bis zur nächsten Runde warten, bevor sie/er dieses Gewicht erneut versuchen kann.
- 6.9 Wenn in einer Runde ein Versuch aufgrund einer falsch beladenen Hantelstange, eines Fehlers des Spotter, eines Geräteversagens oder eines anderen Fehlers, der nicht vom Sportler verschuldet wurde, fehlschlägt, erhält die/der Sportler:in einen weiteren Versuch mit dem korrekten Gewicht. Handelt es sich bei dem Fehler um eine falsch beladene Hantelstange und hat der Versuch noch nicht tatsächlich begonnen, hat die/der Sportler:in die Wahl, entweder zu diesem Zeitpunkt fortzufahren oder am Ende der Runde einen weiteren Versuch zu unternehmen. In allen anderen Fällen muss die/der Sportler:in seinen zusätzlichen Versuch am Ende der Runde absolvieren. Ist die/der Sportler:in zudem die/der letzte Sportler:in in der Runde, erhält sie/er vor dem Versuch eine Pause von drei (3) Minuten, der vorletzte in der Runde zwei (2) Minuten, der zweitletzte in der Runde eine (1) Minute. In diesen Fällen, in denen Sportler:innen direkt aufeinander folgen und eine Ausgleichspause erhalten, wird die Hantelstange belastet, sobald der neue Versuch angemeldet wird. Die Ausgleichszeit wird dann zu der üblichen Zeit von einer (1) Minute hinzugefügt, um den Versuch zu beginnen. Die Uhr wird gestartet, und die/der Sportler:in hat diese Zeit, um seinen Versuch zu beginnen. Sportler:innen, die direkt aufeinander folgen, erhalten vier (4) Minuten auf der Uhr, während dieser Zeit kann die/der Sportler:in seinen Versuch beginnen, sobald sie/er bereit ist. Die/Der vorletzte Sportler:in der Runde erhält drei (3) Minuten, die/der drittletzte Sportler:in der Runde erhält zwei (2) Minuten, alle anderen erhalten die übliche eine (1) Minute, um den Versuch zu beginnen.
- 6.10 Einer/m Sportler:in ist beim ersten Versuch jeder Disziplin ein (1) Gewichtswechsel gestattet. Das geänderte Gewicht kann höher oder niedriger als das ursprünglich gemeldete sein, und die Reihenfolge der Heber in der ersten Runde ändert sich entsprechend. Befindet er/sie sich in der ersten Gruppe, kann dieser Wechsel jederzeit bis spätestens drei (3) Minuten vor Beginn der ersten Runde dieser Disziplin erfolgen. Den folgenden Gruppen wird ein ähnliches Privileg bis spätestens drei (3) Versuche vor dem Ende der letzten Runde der vorherigen Gruppe in dieser Disziplin gewährt. Diese Fristen sind vom Sprecher im Voraus anzukündigen. Werden diese Fristen nicht ordnungsgemäß angekündigt, so ist eine Durchsage zu machen, die solche Änderungen genehmigt, und ein:e Sportler:in darf innerhalb einer (1) Minute nach dieser Durchsage eine Änderung vornehmen.



- 6.11 Ein:e Sportler:in muss den zweiten und dritten Versuch innerhalb einer (1) Minute nach Beendigung seines vorherigen Versuchs einreichen. Die eine (1) Minute beginnt ab dem Zeitpunkt, zu dem die Lichter aktiviert werden. Wird innerhalb der einminütigen Frist kein Gewicht eingereicht, wird der/dem Sportler:in bei seinem nächsten Versuch eine Erhöhung um 2,5 kg gewährt. Sollte die/der Sportler:in den vorherigen Versuch nicht bestanden und innerhalb der einminütigen Frist kein Gewicht für einen weiteren Versuch angegeben haben, wird die Hantelstange mit dem Gewicht des fehlgeschlagenen Versuchs beladen.
- 6.12 Die für die Versuche der zweiten Runde bei allen drei (3) Disziplinen angegebenen Gewichte können nicht geändert werden. Ebenso können die Versuche der dritten Runde bei Kniebeugen und Bankdrücken nicht geändert werden. Nach dieser Regel kann ein einmal eingereichter Versuch nicht zurückgezogen werden. Die Hantelstange wird auf das eingereichte Gewicht beladen und die Zeit wird gestoppt.
- 6.13 In der dritten Runde des Kreuzhebens sind zwei (2) Gewichtsänderungen zulässig. Das neue Gewicht kann höher oder niedriger sein als der zuvor gemeldete dritte Versuch des Teilnehmers. Diese sind jedoch nur zulässig, sofern die/der Sportler:in vom Ansager nicht bereits an die Stange gerufen wurde, die auf sein zuvor gemeldetes Gewicht beladen ist.
- 6.14 Bei Bankdrücken gelten im Einzelwettkampf im Allgemeinen die gleichen Regeln wie bei Dreikampfwettkämpfen. In der dritten Runde sind jedoch zwei (2) Gewichtsänderungen zulässig, und die oben unter (m) für das Kreuzheben genannten Regeln gelten hier gleichermaßen.
- 6.15 Besteht eine Wettkampfrunde aus einer einzigen Gruppe, d. h. aus maximal vierzehn (14) Teilnehmer:innen, ist zwischen den Versuchen eine Pause von zwanzig (20) Minuten vorzusehen. Damit soll ausreichend Zeit für das Aufwärmen und die Vorbereitung der Plattform gewährleistet werden.



- 6.16 Wenn zwei (2) oder mehr Gruppen an einer Session auf einer einzigen Plattform teilnehmen, wird das Heben auf Basis von Gruppenwiederholungen organisiert. Zwischen den Runden ist kein Zeitintervall zulässig, außer dem, das für die Vorbereitung der Plattform erforderlich ist. Wenn beispielsweise zwei Gruppen an einer Session teilnehmen, absolviert die erste Gruppe alle drei (3) Runden der Kniebeuge. Unmittelbar danach folgt die zweite Gruppe, die ihre drei (3) Runden Kniebeugen absolviert. Anschließend wird die Plattform für das Bankdrücken vorbereitet, und die erste Gruppe absolviert ihre drei (3) Runden Bankdrücken, unmittelbar gefolgt von der zweiten Gruppe, die ebenfalls ihre drei (3) Runden Bankdrücken absolviert. Anschließend wird die Plattform für das Kreuzheben vorbereitet, und die erste Gruppe absolviert ihre drei (3) Runden Kreuzheben, unmittelbar gefolgt von der zweiten Gruppe, die ebenfalls ihre drei (3) Runden Kreuzheben absolviert. Dieses System verhindert somit jegliche Zeitverschwendung, abgesehen von der Zeit, die für die Vorbereitung der Plattform zwischen den Übungen benötigt wird.
- 6.17 Nach dem Ende jeder Disziplin, die aus mehr als einer Gruppe besteht (Kniebeugen, Bankdrücken), ist zwischen den Disziplinen eine Pause von 10 Minuten einzuhalten.

## ***7 DAS TECHNISCHE KOMITEE WIRD IN ZUSAMMENARBEIT UND MIT UNTERSTÜTZUNG DES VERANSTALTERS FOLGENDE FUNKTIONÄRE ERNENNEN:***

- 7.1 Sprecher/Ansager: ein nationaler oder internationaler Schiedsrichter, der sich auf Englisch und in der Sprache des Gastgeberlandes verständigen kann.
- 7.2 Technischer Sekretär: ein internationaler Schiedsrichter, der vorzugsweise auf Englisch und in der Sprache des Gastgeberlandes sprechen und schreiben kann.
- 7.3 Zeitnehmer (ein qualifizierter Schiedsrichter).
- 7.4 Marshal/Ablaufleiter.
- 7.5 Punktrichter.
- 7.6 Spotter/Lader. Vorgeschriebene Kleiderordnung – Wettkampf-T-Shirt oder ein normales T-Shirt in der Farbe der Uniform. Trainingshose in der Farbe der Uniform. Turnschuhe oder Sportschuhe. Bei heißem Wetter dürfen auf Anordnung der Jury Sportshorts getragen werden.
- 7.7 Technischer Leiter (ein qualifizierter internationaler Schiedsrichter).
- 7.8 Bei Bedarf können weitere Offizielle ernannt werden, z. B. Ärzte, Sanitäter usw. ...



## 7.9 Die Aufgaben der Offiziellen sind:

- 7.9.1 Die/Der Sprecher:in ist für den reibungslosen Ablauf des Wettkampfs verantwortlich. Sie/Er fungiert als Zeremonienmeister und ordnet die von den Sportler:innen gewählten Versuche in geordneter Reihenfolge an, bestimmt durch das Gewicht und, falls erforderlich, die Losnummer. Sie/Er gibt das für den nächsten Versuch erforderliche Gewicht und den Namen des Sportlers bekannt. Wenn die Hantelstange beladen und die Plattform für den Hebevorgang freigemacht ist, teilt der Hauptschiedsrichter dies dem Ansager mit. Wenn der Ansager bekannt gibt, dass die Hantelstange bereit ist, und die/den Sportler:in auf die Plattform ruft, beginnt die Zeitmessung.
- Zur Klarstellung: Wenn der Ansager verkündet, dass die Hantelstange „bereit/beladen“ ist, ist die/der Sportler:in zu diesem Versuch verpflichtet. Die vom Ansager angekündigten Versuche müssen auf der an sichtbarer Stelle aufgestellten Anzeigetafel angezeigt werden, wobei die Namen der Sportler:inenn in der Reihenfolge der Losnummern aufgeführt werden.



- 7.9.2 Der technische Sekretär ist dafür verantwortlich, an der technischen Besprechung vor dem Wettkampf teilzunehmen. In Abwesenheit des Technischen Komitees oder eines Mitglieds dieses Komitees erstellt der technische Sekretär die Dienstpläne für die Jury und die Kampfrichter anhand der Namen derjenigen Kampfrichter, die sich für den gesamten Wettkampf als dienstbereit gemeldet haben. Er füllt die erforderlichen Listen der „Diensthabenden Kampfrichter und Jurymitglieder“ für den Wettkampf aus und teilt den Kampfrichtern die Kategorien mit, denen sie zugewiesen wurden. Nach der technischen Besprechung, wenn die endgültigen Mannschaftsnominierungen zusammengestellt sind, erstellt der technische Sekretär für jede Kategorie des Wettkampfs ein Punkteblatt, ein nicht detailliertes Ausrüstungsprüfblatt, ein Rack-Höhenblatt und ein Reihenfolge- oder Wiegeblatt, wobei er die Namen aller in dieser Kategorie nominierten Sportler:innen einträgt. In dieser Phase können auch Lose gezogen werden, um die Reihenfolge für das Wiegen und die Hebevorgänge festzulegen. Er erstellt außerdem Wettkampfkarten für jede:n Sportler:in in der Kategorie. Die oben genannten Unterlagen werden zusammen mit einem ausreichenden Vorrat an Versuchszetteln/-karten für die Sportler:innen in den entsprechenden Umschlag für jede Körpergewichts-kategorie des Wettkampfs gelegt und dem Hauptkampfrichter für diese Klasse übergeben. Der Technische Sekretär nimmt an jedem Wiegen teil und berät die diensthabenden Kampfrichter hinsichtlich des Ablaufs und aller Angelegenheiten, die Beachtung erfordern. Er sollte ein internationaler Kampfrichter sein, vorzugsweise aus dem Gastgeberland, und in der Lage sein, alle Probleme zu lösen, die aufgrund von Sprach-schwierigkeiten am Veranstaltungsort auftreten können. Es liegt in der Verantwortung des Wettkampfleiters, alle erforderlichen Blankoformulare und Unterlagen bereitzustellen, damit der Technische Sekretär seine Arbeit ausführen kann. Ein vollständiges Dossier zur Stellenbeschreibung sowie alle zugehörigen Unterlagen können von allen Wettkampfleitern kostenlos beim Technischen Komitee angefordert werden.
- 7.9.3 Der Zeitnehmer ist dafür verantwortlich, die Zeitspanne zwischen der Ankündigung, dass die Hantelstange bereit ist, und dem Beginn des Versuchs durch die/den Sportler:in genau zu erfassen. Er ist auch dafür verantwortlich, Zeitvorgaben zu notieren, wann immer dies erforderlich ist, z. B. muss die/der Sportler:in nach einem Versuch die Plattform innerhalb von 30 Sekunden verlassen. Sobald die Uhr für eine:n Sportler:in läuft, kann sie nur durch das Ablaufen einer Zeitvorgabe, durch den Beginn des Hebevorgangs oder nach Ermessen des Hauptschiedsrichters angehalten werden. Daher ist es von großer Bedeutung, dass die/der Sportler:in oder ihr:e/sein:e Trainer:in die Höhe der Squat-Racks überprüft, bevor er aufgerufen wird, da die Uhr gestartet wird, sobald die Stange als bereit gemeldet wird. Alle weiteren Anpassungen an den Racks:



- 7.9.4 müssen innerhalb der den Sportler:innen zustehenden Zeit von einer (1) Minute vorgenommen werden, es sei denn, die/der Sportler:in hat seine Rack-Höhe angegeben und diese wurde von den Spottern/Ladern falsch eingestellt. Es ist daher unerlässlich, dass das Rack-Höhenblatt von Sportler:in oder Trainer:in unterschrieben oder mit Initialen versehen wird. Dies ist ein offizielles Dokument, das im Streitfall als Nachweis dient. Den Sportler:innen steht eine (1) Minute zur Verfügung, um seinen Versuch zu beginnen, nachdem der Ansager sie/ihn an die Stange gerufen hat. Beginnt sie/er seinen Versuch nicht innerhalb dieser Zeit, ruft der Zeitnehmer „Zeit“ und der Hauptschiedsrichter gibt den akustischen Befehl „Rack“ zusammen mit einer Rückwärtsbewegung des Arms. Der Versuch wird als „No Lift“ gewertet und der Versuch verfällt. Wenn die/der Sportler:in den Versuch innerhalb der vorgeschriebenen Zeit beginnt, wird die Uhr angehalten. Die Definition des Beginns eines Versuchs hängt von der jeweiligen Disziplin ab. Bei den Kniebeugen und Bankdrücken muss der Start mit dem Startsignal des Hauptschiedsrichters zusammenfallen. Siehe „Schiedsrichter“, Punkt 3. Beim Kreuzheben beginnt der Versuch, sobald die/der Sportler:in einen entschlossenen Versuch unternimmt, die Hantel zu heben.
- 7.9.5 Die Marshals/Expeditoren sind dafür verantwortlich, das Gewicht der erforderlichen Versuche von den Sportler:innen oder deren Trainer:innen zu erfragen und die Informationen unverzüglich über den Marshal an den Sprecher weiterzuleiten, damit dieser das für den nächsten Versuch erforderliche Gewicht bekanntgibt.
- 7.9.6 Die Punktrichter sind dafür verantwortlich, den Verlauf des Wettkampfs genau zu protokollieren und nach Abschluss sicherzustellen, dass die drei (3) Schiedsrichter die offiziellen Ergebnisblätter, Urkunden oder sonstige Dokumente, die Unterschriften erfordern, unterzeichnen. Der Sprecher hat eine entsprechende Ankündigung zu machen, bevor die Schiedsrichter den Raum verlassen.



- 7.9.7 Spotter/Lader sind dafür verantwortlich, die Hantelstange zu beladen und zu entladen sowie Squat-Racks und Bänke nach Bedarf einzustellen. Auf Aufforderung des Hauptschiedsrichters sind die Hantelstange oder die Plattform zu reinigen und generell dafür zu sorgen, dass die Plattform stets gut gepflegt ist und ein ordentliches und sauberes Erscheinungsbild bietet. Zu keinem Zeitpunkt dürfen sich weniger als zwei (2) oder mehr als fünf (5) Spotter/Lader auf der Plattform befinden. Wenn sich die/der Sportler:in auf seinen Versuch vorbereitet, dürfen die Spotter/Lader ihr/ihm dabei helfen, die Hantelstange aus den Racks zu nehmen. Sie dürfen auch dabei helfen, die Hantelstange nach dem Versuch wieder zurückzulegen. Sie dürfen jedoch die Sportler:innen oder die Hantelstange während des eigentlichen Versuchs nicht berühren, d. h. während des Zeitraums, der zwischen dem Start- und dem Zielsignal verstreicht. Die einzige Ausnahme von dieser Regel besteht darin, dass, wenn der Versuch gefährdet ist und wahrscheinlich zu einer Verletzung der Sportler:innen führen würde, die Spotter/Lader entweder auf Aufforderung des Hauptschiedsrichters oder der Sportler:innen selbst eingreifen und die Sportler:innen von der Hantelstange befreien dürfen. Wird den Sportler:innen durch einen Fehler eines Spotter/Loaders und ohne eigenes Verschulden ein ansonsten erfolgreicher Versuch verwehrt, wird ihm am Ende der Runde nach Ermessen der Schiedsrichter und der Jury ein weiterer Versuch gewährt.
- 7.9.8 Der Technische Kontrolleur stellt sicher, dass die/der Sportler:in die/der angekündigte ist und ordnungsgemäß gekleidet ist, bevor er die Plattform betritt. Sie/Er muss auch an der Ausrüstungskontrolle teilnehmen.



## **8 SONSTIGE REGELN (FEHLER BEIM BELADEN, VERHALTENSVERSTÖSSE, EINSPRÜCHE usw.)**

- 8.1 Bei jedem Wettkampf, der auf einer Plattform oder Bühne stattfindet, dürfen sich nur die/der Sportler:in und die/der Trainer:in, Mitglieder der Jury, amtierende Kampfrichter, Spotter/Belader und der technische Leiter im Bereich der Plattform oder auf der Bühne aufhalten. Während der Ausführung der Sportler:innen dürfen sich nur die/der Sportler:in, die Spotter/Lader und die Kampfrichter auf der Plattform aufhalten. Trainer:innen müssen sich innerhalb des von der Jury oder dem zuständigen Technischen Leiter festgelegten Trainerbereichs aufhalten. Der Trainerbereich muss so gestaltet sein, dass die/der Trainer:in einen guten Blick auf die/den Sportler:in hat und diesem Anweisungen und Signale zu technischen Details (z. B. Tiefe der Kniebeuge) geben kann. Der Trainerbereich sollte sich in einem Abstand von höchstens 5 m von der Bühne befinden und länger als die Hebebühne sein, sodass die/der Trainer:in sich frei bewegen und den Hebevorgang von jeder Seite, von hinten oder von der Seite aus beobachten kann. Die Kleiderordnung für Trainer:innen bei internationalen Veranstaltungen sieht einen Trainingsanzug der Nationalmannschaft sowie ein vom Team oder der IPF genehmigtes T-Shirt oder Sportshorts sowie ein vom Team oder der IPF genehmigtes T-Shirt vor, und die/der Trainer:in muss sich an diese Kleiderordnung halten; andernfalls kann dies auf Beschluss des Technischen Leiters oder der Jury dazu führen, dass die/der Trainer:in aus dem Aufwärmraum und dem Wettkampfbereich ausgeschlossen wird.
- 8.2 Ein:e Sportler:in darf ihr/sein Outfit nicht in Sichtweite des Publikums umwickeln, anpassen oder Ammoniak verwenden. Die einzige Ausnahme von dieser Regel besteht darin, dass sie/er den Gürtel anpassen darf.
- 8.3 Bei von der IPF anerkannten Wettkämpfen muss das Gewicht der Langhantel stets ein Vielfaches von 2,5 kg betragen; sofern keine Rekordversuche unternommen werden, muss die Steigerung zwischen allen Versuchen mindestens 2,5 kg betragen.
- 8.4 Der Hauptschiedsrichter ist allein verantwortlich für Entscheidungen im Falle von Fehlern beim Beladen oder falschen Ansagen durch den Ansager. Seine Entscheidungen werden dem Ansager mitgeteilt, der die entsprechende Ansage macht. Beispiele für Fehler beim Beladen:
- 8.4.1 Wenn die Hantel mit einem geringeren Gewicht als ursprünglich beantragt beladen wird und der Versuch erfolgreich ist, kann die/der Sportler:in den erfolgreichen Versuch annehmen oder sich dafür entscheiden, den Versuch mit dem ursprünglich beantragten Gewicht zu wiederholen. In beiden oben genannten Fällen dürfen weitere Versuche erst am Ende der Runde unternommen werden, in der der Fehler aufgetreten ist.



- 8.4.2 Wenn die Hantelstange mit einem höheren Gewicht als ursprünglich beantragt beladen wird und der Versuch erfolgreich ist, wird der/dem Sportler:in der Versuch angerechnet. Das Gewicht kann jedoch bei Bedarf für andere Sportler:innen wieder reduziert werden. Ist der Versuch nicht erfolgreich, wird der/dem Sportler:in am Ende der Runde, in der der Fehler aufgetreten ist, ein weiterer Versuch gewährt.
- 8.4.3 Wenn die Belastung an den beiden Enden der Hantelstange nicht gleich ist; oder wenn während der Ausführung des Hebens eine Veränderung an der Hantelstange oder den Scheiben auftritt; oder wenn die Plattform durcheinander ist, und der Hebevorgang trotz dieser Faktoren erfolgreich ist, kann die/der Sportler:in den Versuch anerkennen oder sich entscheiden, den Versuch erneut zu unternehmen. Wenn der erfolgreiche Versuch kein Vielfaches von 2,5 kg ist, wird das nächstniedrigere Vielfache von 2,5 kg auf dem Ergebnisblatt vermerkt. Ist der Versuch nicht erfolgreich, erhält die/der Sportler:in einen weiteren Versuch. Weitere Versuche dürfen nur am Ende der Runde unternommen werden, in der der Fehler aufgetreten ist.
- 8.4.4 Wird der/dem Sportler:in durch einen Fehler eines Spotter/Laders, eine falsch beladene Stange oder einen anderen Fehler ein ansonsten erfolgreicher Versuch vorenthalten, ohne dass sie/er selbst daran Schuld hat, wird ihm am Ende der Runde nach Ermessen der Kampfrichter und der Jury ein weiterer Versuch gewährt.
- 8.4.5 Wenn es der/dem Sportler:in oder der/dem Trainer:in aus irgendeinem Grund nicht möglich ist, in der Nähe der Plattform zu bleiben, um den Verlauf des Wettkampfs zu verfolgen, und die/der Sportler:in seinen Versuch verpasst, weil der Ansager versäumt hat, ihn/sie mit dem entsprechenden Gewicht anzukündigen, wird das Gewicht entsprechend reduziert und der/dem Sportler:in gestattet, seinen/ihren Versuch zu unternehmen, jedoch erst am Ende der Runde.
- 8.5 Drei erfolglose Versuche in einer Disziplin führen automatisch zum Ausschluss des Sportlers aus dem Gesamtwettbewerb. Er/sie kann weiterhin um Auszeichnungen in den einzelnen Disziplinen kämpfen, sofern er/sie bei jeder Disziplin ernsthafte Versuche unternimmt, d. h. die versuchten Gewichte müssen im Rahmen seiner/ihrer angemessenen Fähigkeiten liegen. Ist dies fraglich, entscheidet die Jury.**
- 8.6 Abgesehen vom anfänglichen Abheben der Hantelstange aus den Halterungen erhält die/der Sportler:in keine Hilfe von den Spottern/Ladern bei der Positionierung für einen Versuch.**
- 8.7 Nach Abschluss eines Versuchs muss die/der Sportler:in die Plattform innerhalb von 30 Sekunden verlassen; die Nichteinhaltung dieser Regel kann nach Ermessen der Kampfrichter zur Disqualifikation des Versuchs führen. Diese Regel wurde für Sportler:innen konzipiert, die sich im Verlauf des Hebevorgangs möglicherweise eine Verletzung zugezogen haben, oder für körperlich eingeschränkte Sportler:innen, z. B. blinde Sportler:innen.**



- 8.8 Wenn sich ein:e Sportler:in während des Aufwärmens oder des Wettkampfs eine Verletzung zuzieht oder auf andere Weise Anzeichen eines Zustands zeigt, der die Gesundheit und das Wohlbefinden übermäßig oder erheblich gefährden könnte, hat der offizielle Arzt das Recht auf eine Untersuchung. Wenn der Arzt es für nicht ratsam hält, dass die/der Sportler:in weitermacht, kann er in Absprache mit der Jury darauf bestehen, dass die/der Sportler:in aus dem Wettkampf ausscheidet. Der Mannschaftsleiter oder Trainer muss offiziell über eine solche Entscheidung informiert werden. Um eine Kontamination zu vermeiden, wird eine Lösung aus einem Teil Haushaltsbleiche auf zehn Teile Wasser empfohlen, um Blut und Gewebe von der Hantelstange oder der Plattform sowie im Aufwärbereich zu entfernen, falls „Unfälle“ auftreten sollten.
- 8.9 Jede:r Sportler:in oder Trainer:in, die/der aufgrund ihres/seines Verhaltens auf oder in der Nähe der Wettkampfplattform den Sport in Verruf bringen könnte, wird offiziell verwarnet. Bei anhaltendem Fehlverhalten kann die Jury oder, in Abwesenheit der Jury, der Schiedsrichter die/den Sportler:in oder Trainer:in disqualifizieren und anweisen, den Veranstaltungsort zu verlassen. Der Mannschaftsleiter muss sowohl über die Verwarnung als auch über die Disqualifikation offiziell informiert werden.
- 8.10 Die Jury und die Kampfrichter können durch Mehrheitsbeschluss eine:n Sportler:in oder Offiziellen sofort disqualifizieren, wenn sie der Meinung sind, dass ein Fehlverhalten schwerwiegend genug ist, um eine sofortige Disqualifikation anstelle einer offiziellen Verwarnung zu rechtfertigen. Der Mannschaftsleiter muss über die Disqualifikation informiert werden.
- 8.11 Bei internationalen Wettkämpfen müssen alle Einsprüche gegen Entscheidungen der Kampfrichter, Beschwerden bezüglich des Wettkampfablaufs oder gegen das Verhalten einer oder mehrerer am Wettkampf teilnehmender Personen bei der Jury eingereicht werden. Die Jury kann verlangen, dass der Einspruch schriftlich eingereicht wird. Der Einspruch oder die Beschwerde muss vom Mannschaftsleiter, von der/dem Trainer:in oder, in dessen Abwesenheit, von der/dem Sportler:in beim Vorsitzenden der Jury eingereicht werden. Dies muss unmittelbar nach dem Vorfall erfolgen, auf den sich der Einspruch oder die Beschwerde bezieht. Er wird nicht berücksichtigt, sofern diese Bedingungen nicht erfüllt sind.



8.12 Falls erforderlich, kann die Jury den Wettkampf vorübergehend unterbrechen und sich zur Beratung zurückziehen. Nach gebührender Prüfung und bei Erreichen eines einstimmigen Urteils kehrt die Jury zurück, und der Vorsitzende teilt dem Beschwerdeführer ihre Entscheidung mit. Das Urteil der Jury gilt als endgültig, und es besteht kein Recht auf Berufung bei einer anderen Instanz. Bei Wiederaufnahme des unterbrochenen Wettkampfs erhält die/der nächste Sportler:in drei (3) Minuten Zeit, um seinen Versuch zu beginnen. Im Falle einer Beschwerde gegen eine:n Sportler:in oder Offiziellen einer gegnerischen Mannschaft ist der schriftlichen Beschwerde ein Geldbetrag in Höhe von 75 Euro oder dessen Gegenwert in einer beliebigen Währung beizufügen. Sollte die Jury in ihrem Urteil zu der Auffassung gelangen, dass die Beschwerde leichtfertiger oder böswilliger Natur ist, kann der gesamte Betrag oder ein Teil davon nach Ermessen der Jury einbehalten und an die IPF gespendet werden.

## 9 SCHIEDSRICHTER

- 9.1 Es sind drei (3) Schiedsrichter zu bestellen: der Hauptschiedsrichter bzw. Mittelschiedsrichter und zwei (2) Seitenrichter. Ihre internationalen Schiedsrichterlizenzen sowie die des technischen Leiters müssen gültig sein und auf dem Jurytisch ausliegen.
- 9.2 Der Hauptschiedsrichter ist dafür verantwortlich, bei allen drei Versuchen die erforderlichen Signale zu geben.
- 9.3 Die für die Versuche erforderlichen Signale lauten wie folgt:

Lift	Commencement	Completion
<b>Squat</b>	A visual signal consisting of a downward movement of the arm together with the audible command "squat"	A visual signal consisting of a backward movement of the arm together with the audible command "rack"
<b>Bench Press</b>	A visual signal consisting of a downward movement of the arm together with the audible command "start".  <b>During:</b> The audible command "Press" after motionless at the chest and the visible signal of an upward movement of the arm.	A visual signal consisting of a backward movement of the arm together with the audible command "rack"
<b>Deadlift</b>	No signal required	A visual signal consisting of a downward movement of the arm together with the audible command "down"
When a lifter fails to complete a squat or a bench press, the command is "rack".		



- 9.4 Sobald die Hantelstange nach Abschluss des Versuchs wieder in die Halterungen oder auf die Plattform zurückgelegt wurde, geben die Kampfrichter ihre Entscheidung mittels Lichtsignale bekannt. Weiß steht für einen „gültigen Versuch“ und Rot für „ungültig“. Anschließend werden die Karten hochgehalten, um den Grund für die Ungültigkeit anzuzeigen.
- 9.5 Die drei (3) Kampfrichter können sich an den Stellen rund um die Plattform positionieren, die sie als die besten Sichtpositionen erachten, wobei der Abstand zu jedem der drei (3) Versuche nicht mehr als 4 Meter betragen darf. Der Hauptschiedsrichter muss jedoch stets darauf achten, für die/den Sportler:in, der die Kniebeuge oder das Kreuzheben ausführt, sichtbar zu sein, und die Seitenschiedsrichter sollten stets darauf achten, für den Hauptschiedsrichter sichtbar zu sein, damit dieser ihre erhobenen Arme beobachten kann.
- 9.6 **Vor dem Wettkampf müssen die drei (3) Kampfrichter gemeinsam sicherstellen, dass:**
- 9.6.1 Die Plattform und die Wettkampfausrüstung in jeder Hinsicht den Regeln entsprechen. Hantelstangen und Scheiben auf Gewichtsabweichungen überprüft und defekte Ausrüstung aussortiert werden. Eine zweite Hantelstange und Verschlüsse bereitgehalten und beiseitegelegt werden, für den Fall, dass die ursprüngliche Hantelstange oder die Verschlüsse beschädigt werden.
- 9.6.2 Die Waage ordnungsgemäß funktioniert und genau ist (aktuell zertifiziert).
- 9.6.3 Die Sportler:innen sich innerhalb der Gewichts- und Zeitgrenzen für ihre Gewichtsklasse wiegen.
- 9.6.4 Die persönliche Ausrüstung der Sportler:innen geprüft wurde und in jeder Hinsicht den Regeln entsprechen. Es ist die Pflicht der Sportler:innen, sicherzustellen, dass alle Gegenstände, die sie/er auf der Plattform tragen möchte, die Prüfung durch die Schiedsrichter bestanden haben. Sportler:innen, bei denen festgestellt wird, dass sie nicht abgenommene Kleidung tragen oder verwenden, können mit einer Strafe belegt werden, z. B. der Disqualifikation des letzten Versuchs.
- 9.7 **Während des Wettkampfs müssen die drei (3) Kampfrichter gemeinsam sicherstellen, dass:**
- 9.7.1 Das Gewicht der beladenen Hantelstange mit dem vom Ansager verkündeten Gewicht übereinstimmt. Den Kampfrichtern können zu diesem Zweck Beladungstabellen ausgehändigt werden. Dies liegt in ihrer gemeinsamen Verantwortung.



- 9.7.2 Auf der Plattform entspricht die persönliche Ausrüstung der Sportler:innen den Regeln. Hat ein Kampfrichter Grund, an der Integrität eines Sportlers in dieser Hinsicht zu zweifeln, muss er nach Beendigung des Versuchs den Hauptkampfrichter über seinen Verdacht informieren. Der Vorsitzende der Jury kann daraufhin die persönliche Ausrüstung des Sportlers überprüfen. Wird festgestellt, dass die/der Sportler:in einen unerlaubten Gegenstand trägt oder verwendet, der nicht versehentlich von den prüfenden Kampfrichtern übersehen wurde, wird die/der Sportler:in sofort vom Wettkampf disqualifiziert. Wird ein unzulässiger Gegenstand getragen, der von den prüfenden Kampfrichtern versehentlich zugelassen wurde, und ist der Versuch, bei dem dies festgestellt wurde, erfolgreich, wird der Versuch ungültig erklärt, und der/dem Sportler:in wird am Ende der Runde ein neuer Versuch (nach Entfernung des unzulässigen Gegenstands) gewährt. Ist ein Technischer Kontrolleur anwesend, wird die Kleidung des Sportlers genauestens geprüft, bevor er die Plattform betreten darf.
- 9.8 Vor Beginn des Kniebeugens und des Bankdrückens heben die Seitenkampfrichter ihre Arme und halten sie hoch, bis sich die/der Sportler:in in der richtigen Position befindet, um den Versuch zu beginnen. Wenn unter den Kampfrichtern die Mehrheit der Meinung ist, dass ein Fehler vorliegt, gibt der Hauptkampfrichter kein Signal zum Beginn des Versuchs. Der/Dem Sportler:in steht die verbleibende Zeit der noch nicht abgelaufenen Zeitvorgabe zur Verfügung, um die Position der Stange oder den Stand zu korrigieren, um das Startsignal zu erhalten. Sobald ein Versuch begonnen hat, weisen die Seitenrichter während der Ausführung des Versuchs nicht auf Fehler hin.
- 9.9 Die Schiedsrichter haben sich jeglicher Kommentare zu enthalten und dürfen keine Unterlagen oder mündlichen Berichte über den Verlauf des Wettkampfs entgegennehmen. Daher ist es unerlässlich, dass die Startnummer jedes Sportlers zusammen mit dem Namen auf der Anzeigetafel erscheint, damit die Kampfrichter die Reihenfolge der Hebevorgänge verfolgen können.
- 9.10 Ein Kampfrichter darf nicht versuchen, die Entscheidungen der anderen Kampfrichter zu beeinflussen.
- 9.11 Der Hauptkampfrichter kann sich bei Bedarf mit den Seitenkampfrichtern, der Jury oder anderen Offiziellen beraten, um den Wettkampf zügig voranzubringen.
- 9.12 Nach eigenem Ermessen kann der Hauptschiedsrichter anordnen, dass die Hantelstange und/oder die Plattform gereinigt werden. Wenn die/der Sportler:in oder Trainer:in die Reinigung der Hantelstange und/oder der Plattform beantragt, muss dieser Antrag über den Hauptschiedsrichter und nicht über die Spotter/Belader gestellt werden. In der letzten Runde des Kreuzhebens muss die Hantelstange vor jedem Versuch gereinigt werden, und in jeder der beiden anderen (2) Runden, sofern die/der Trainer: oder Sportler:in dies wünscht.



- 9.13 Nach Abschluss des Wettkampfs müssen die drei (3) Kampfrichter die offiziellen Ergebnisblätter, Urkunden oder sonstige Dokumente, die eine Unterschrift erfordern, unterzeichnen.
- 9.14 Bei internationalen Wettkämpfen werden die Kampfrichter vom Technischen Komitee ausgewählt und müssen ihre Kompetenz bei internationalen oder nationalen Meisterschaften nachweisen.
- 9.15 Bei internationalen Wettkämpfen dürfen nicht zwei (2) Kampfrichter derselben Nationalität ausgewählt werden, um dieselbe Kategorie in einem Wettkampf mit mehr als zwei (2) Nationen zu beurteilen. Wenn eine Kategorie aus mehr als einer Gruppe besteht, sollten alle Gruppen dieselben Kampfrichter haben. Ist ein Wechsel der Kampfrichter erforderlich, sollte dieser zwischen den Disziplinen erfolgen, damit alle Sportler:innen in derselben Disziplin dieselben Kampfrichter haben.
- 9.16 Die Auswahl eines Kampfrichters als Hauptkampfrichter in einer Kategorie schließt die Auswahl als Nebenkampfrichter in einer anderen Kategorie nicht aus.
- 9.17 Bei Weltmeisterschaften oder anderen Meisterschaften, bei denen Versuche auf Weltrekorde unternommen werden können, richten nur IPF-Schiedsrichter der Kategorie 1 oder Kategorie 2. Jede Nation darf maximal drei (3) Schiedsrichter für den Einsatz bei den Weltmeisterschaften nominieren, zuzüglich zusätzlicher Schiedsrichter der Kategorie 1 für Juryaufgaben, falls die Anzahl nicht ausreicht. Alle nominierten Schiedsrichter, die an einer Meisterschaft teilnehmen, müssen für mindestens zwei (2) Tage verfügbar sein.
- 9.18 **Schiedsrichter und Mitglieder der Jury tragen folgende einheitliche Kleidung:**
- |                 |   |
|-----------------|---|
| Männer, Winter: | Dunkelblauer Blazer mit entsprechendem IPF-Abzeichen auf der linken Brust.<br>Graue Hose mit weißem Hemd und entsprechender IPF-Krawatte.   |
| Männer, Sommer: | Graue Hose mit weißem Hemd und entsprechender IPF-Krawatte.   |
| Frauen, Winter: | Dunkelblauer Blazer mit entsprechendem IPF-Abzeichen auf der linken Brust.<br>Grauer Rock oder graue Hose und eine weiße Bluse oder ein weißes Hemd sowie ein entsprechender Schal/eine entsprechende Krawatte. |
| Frauen, Sommer: | Grauer Rock oder graue Hose und eine weiße Bluse oder ein weißes Hemd.  |

IPF-Abzeichen und Schals/Krawatten sind für Schiedsrichter der Kategorie 1 rot und für Schiedsrichter der Kategorie 2 blau. Die Jury entscheidet, ob Winter- oder Sommerkleidung



getragen wird. Schuhe, die als „Turnschuhe“ bezeichnet werden, passen NICHT zu Blazer und Hose.

Es müssen schwarze Schuhe und schwarze Socken zur Abend- bzw. Tagesgarderobe getragen werden.

## **10 JURY UND TECHNISCHES KOMITEE**

### **10.1 JURY**

- 10.1.1 Bei Welt- und Kontinentalmeisterschaften wird für jede Wettkampfrunde eine Jury eingesetzt.
- 10.1.2 Die Jury besteht aus drei (3) oder fünf (5) Schiedsrichtern der Kategorie 1. In Abwesenheit des Technischen Komitees wird das dienstälteste Mitglied der drei (3) oder fünf (5) Schiedsrichter zum Vorsitzenden der Jury ernannt. Die fünfköpfige Jury kann nur bei den World Games oder den offenen Meisterschaften der Männer und Frauen im Kraftdreikampf eingesetzt werden.
- 10.1.3 Die Mitglieder der Jury müssen alle aus verschiedenen Nationen stammen, mit Ausnahme des IPF-Präsidenten und des Vorsitzenden des Technischen Komitees.
- 10.1.4 Die Aufgabe der Jury besteht darin, sicherzustellen, dass die technischen Regeln korrekt angewendet werden.
- 10.1.5 Während des Wettkampfs kann die Jury durch Mehrheitsbeschluss jeden Kampfrichter ersetzen, dessen Entscheidungen sie als inkompetent erachtet. Der betreffende Kampfrichter muss vor einer Entlassung eine Verwarnung erhalten haben.
- 10.1.6 Die Unparteilichkeit der Kampfrichter darf nicht angezweifelt werden, doch kann ein Fehler bei der Kampfrichterleistung in gutem Glauben begangen werden. In einem solchen Fall ist es dem Kampfrichter gestattet, seine Entscheidung, die Gegenstand der Verwarnung ist, zu erläutern.
- 10.1.7 Wird bei der Jury ein Protest gegen einen Kampfrichter eingereicht, so kann dieser über den Protest informiert werden. Die Jury sollte die Kampfrichter auf der Plattform nicht unnötig unter Druck setzen.
- 10.1.8 Tritt bei der Kampfrichterleistung ein schwerwiegender Fehler auf, der gegen die technischen Regeln verstößt, kann die Jury geeignete Maßnahmen ergreifen, um den Fehler zu korrigieren. Sie kann nach eigenem Ermessen der/dem Sportler:in einen weiteren Versuch gewähren.



- 10.1.9 Nur unter extremen Umständen, wenn ein offensichtlicher oder eklatanter Fehler bei der Kampfrichterleistung vorliegt, kann die Jury nach mündlicher oder elektronischer Rücksprache mit den Kampfrichtern durch einstimmigen Beschluss bei einer dreiköpfigen Jury oder durch Mehrheitsbeschluss bei einer fünfköpfigen Jury die Entscheidung aufheben. Nur Entscheidungen der Kampfrichter im Verhältnis 2:1 können von der Jury berücksichtigt werden. Gegebenenfalls kann die Wiederholung durch das offizielle Kamerateam zur Entscheidungsfindung herangezogen werden.
- 10.1.10 Die Mitglieder der Jury sind so positioniert, dass sie eine ungehinderte Sicht auf den Wettkampf haben.
- 10.1.11 Vor jedem Wettkampf muss sich der Juryvorsitzende vergewissern, dass die Mitglieder der Jury über ihre Rolle sowie über alle neuen Bestimmungen, die die in der aktuellen Ausgabe des Handbuchs enthaltenen Regeln ändern oder ergänzen, informiert sind.
- 10.1.12 Wird das Heben musikalisch begleitet, legt die Jury die Lautstärke fest. Die Musik endet, wenn die/der Sportler:in das Gewicht der Hantelstange bei den Kniebeugen und Bankdrücken aufnimmt oder beim Kreuzheben mit dem Ziehen beginnt.
- 10.1.13 Die Wertungskarten der Kampfrichter werden nach Abschluss der Gewichtsklasse unterzeichnet.

## **11 UNIFIED SPORTS®**

- 11.1 Diese Division setzt sich aus Special Olympics Sportler:innen und ihren Unified Partner:innen zusammen. Zwar sollte versucht werden, Sportler:innen- und Unified Partner:innenteams nach Gewicht und Leistungsfähigkeit aufeinander abzustimmen, doch ist dies nicht immer möglich oder notwendig, da jeder/m Unified Partner:in und jeder/m Sportler:in ein Koeffizient gemäß der IPF-Formel (<https://goodlift.info/public/gl-calc/glcalc.html>) zugewiesen wird. Der Wettkampf und die Wertung von Sportler:innen und Unified Partner:innen basieren auf folgenden Grundsätzen:
- 11.1.1 Jedes Team besteht aus einer/m Special Olympics Sportler:in und einer/m Special Olympics Unified Partner:in.
- 11.1.2 Jede:r Sportler:in und jede:r Unified Partner:in tritt gegen andere Sportler:innen und Unified Partner:innenteams an.
- 11.1.3 Jede:r Sportler:in und jede:r Unified Partner:in wird anhand des kombinierten gestützten Gewichts bewertet.
- 11.1.4 Beispiel: Sportler:in (Team A) stemmt 150 kg in der Kniebeuge, 100 kg im Bankdrücken und 200 kg im Kreuzheben, was insgesamt 450 kg ergibt. Unified Partner:in (Team A) stemmt 175 kg in der Kniebeuge, 125 kg im Bankdrücken und 250 kg im Kreuzheben, was insgesamt 550 kg ergibt. Ihr gemeinsames Gesamtgewicht beträgt 1000 kg.



- 11.1.5 Sie treten gegen eine:n Sportler:in (Team B) an, die/der 185 kg in der Kniebeuge, 105 kg im Bankdrücken und 205 kg im Kreuzheben stemmt, was insgesamt 495 kg ergibt. Die/Der Unified Partner:in des Sportlers (Team B) stemmt 165 kg in der Kniebeuge, 110 kg im Bankdrücken und 225 kg im Kreuzheben, was insgesamt 530 kg ergibt. Ihre kombinierte Gesamtleistung beträgt 1025 kg.
- 11.2 Um jeglichen Vorteil aus dem Körpergewicht der Sportler:innen und Unified Partner:innen auszuschließen, wird auf das Körpergewicht aller Sportler:innen und Unified Partner:innen eine Formel (IPF-Koeffizient) angewendet, um gleiche Wettbewerbsbedingungen zu schaffen.
- 11.3 Im obigen Fall wiegt die/der Sportler:in (Team A) 60 kg und die/der Unified Partner:in (Team A) 95 kg. Die/Der Sportler:in (Team B) wiegt 70 kg und die/der Unified Partner:in (Team B) 110 kg. Die Platzierungen der einzelnen Sportler:innen- und Unified Partner:innenteams werden anhand des kombinierten IPF-Koeffizienten ermittelt, der sich aus dem Körpergewicht multipliziert mit dem kombinierten gestemmtten Gewicht ergibt.
- 11.4 Wettkämpfe können zwei (2) Disziplinen umfassen oder ausschließlich aus diesen bestehen (Bankdrücken und Kreuzheben). In diesem Fall gilt das oben beschriebene Bewertungsverfahren.
- 11.5 Während die meisten Sportler:innen- und Unified Partner:innenteams geschlechtsspezifisch sind, können gemischte Teams in einer bestimmten Division teilnehmen, z. B. männliche Sportler mit weiblichen Unified Partnerinnen, die gegen andere Teams aus männlichen Sportlern und weiblichen Unified Partnerinnen antreten, oder weibliche Sportlerinnen mit männlichen Unified Partnern, die gegen andere Teams aus weiblichen Sportlerinnen und männlichen Unified Partnern antreten.
- 11.6 Für IPF Unified Powerlifting-Wettkämpfe gilt ebenfalls das oben beschriebene Bewertungsverfahren. Die einzige Voraussetzung ist, dass die/der Sportler:in und die/der Unified Partner:in IPF-Mitglieder sind.



**KILO CONVERSION TABLE**

To convert kilos to pounds, multiply kilos by 2.2046. Rules state that poundages shall be rounded off by reducing to the nearest quarter, i.e., 107.5 kilos multiplied by 2.2046 equals 236.99450. The poundage then becomes 236-3/4 rather than 237.

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



KILOS	POUNDS	KILOS	POUNDS	KILOS	POUNDS	KILOS	POUNDS
492.5	1085-3/4	622.5	1372-1/4	750	1653-1/4	877.5	1934-1/2
495	1091-1/4	625	1377-3/4	752.5	1658-3/4	880	1940
497.5	1096-3/4	627.5	1383-1/4	755	1664-1/4	882.5	1945-1/2
500	1102-1/4	630	1388-3/4	757.5	1669-3/4	885	1951
502.5	1107-3/4	632.5	1394-1/4	760	1675-1/4	887.5	1956-1/2
505	1113-1/4	635	1399-3/4	762.5	1681	890	1962
510	1124-1/4	637.5	1405-1/4	765	1686-1/2	892.5	1967-1/2
512.5	1129-3/4	640	1410-3/4	767.5	1692	895	1973
515	1135-1/4	642.5	1416-1/4	770	1697-1/2	897.5	1978-1/2
517.5	1140-3/4	645	1421-3/4	772.5	1703	900	1984
520	1146-1/4	647.5	1427-1/4	775	1708-1/2	902.5	1989-1/2
522.5	1151-3/4	650	1432-3/4	777.5	1714	905	1995
525	1157-1/4	652.5	1438-1/2	780	1719-1/2	907.5	2000-1/2
527.5	1162-3/4	655	1444	782.5	1725	910	2006
530	1168-1/4	657.5	1449-1/2	785	1730-1/2	912.5	2011-1/2
532.5	1173-3/4	660	1455	787.5	1736	915	2017
535	1179-1/4	662.5	1460-1/2	790	1741-42	917.5	2022-1/2
537.5	1184-3/4	665	1466	792.5	1747	920	2028
540	1190-1/4	667.5	1471-1/2	795	1752-1/2	922.5	2033-1/2
542.5	1195-1/4	670	1477	797.5	1758	925	2039-1/4
545	1201-1/2	672.5	1482-1/2	800	1763-1/2	927.5	2044-3/4
547.5	1207	675	1488	802.5	1769	930	2050-1/4
550	1212-1/2	677.5	1493-1/2	805	1774-1/2	932.5	2055-3/4
552.5	1218	680	1499	807.5	1780	935	2061-1/4
555	1223-1/2	682.5	1504-1/2	810	1785-1/2	937.5	2066-3/4
557.5	1229	685	1510	815	1791	940	2072-1/4
560	1234-1/2	687.5	1515-1/2	815	1796-1/2	942.5	2077-3/4
562.5	1240	690	1521	817.5	1802-1/4	945	2083-1/4
565	1245-1/2	692.5	1526-1/2	820	1807-3/4	947.5	2088-3/4
570	1256-1/2	695	1532	822.5	1813-1/4	950	2094-1/4
572.5	1262	697.5	1537-1/2	825	1818-3/4	952.5	2099-3/4
575	1267-1/2	700	1543	827.5	1824-1/4	955	2105-1/4
577.5	1273	702.5	1548-1/2	830	1829-3/4	957.5	2110-3/4
580	1278-1/2	705	1554	832.5	1835-1/4	960	2116-1/4
582.5	1284	710	1565-1/4	835	1840-3/4	962.5	2121-3/4
585	1289-1/2	712.5	1570-3/4	837.5	1846-1/4	965	2127-1/4
587.5	1295	715	1576-1/4	840	1851-3/4	967.5	2132-3/4
590	1300-1/2	717.5	1581-3/4	842.5	1857-1/4	970	2138-1/4
592.5	1306	720	1587-1/4	845	1862-3/4	972.5	2143-3/4
595	1311-1/2	722.5	1592-3/4	850	1873-3/4	975	2149-1/4
597.5	1317	725	1598-1/4	852.5	1879-1/4	977.5	2154-3/4
600	1322-3/4	727.5	1603-3/4	855	1884-3/4	980	2160-1/2
602.5	1328-1/4	730	1609-1/4	857.5	1890-1/4	982.5	2166
605	1333-3/4	732.5	1614-3/4	860	1895-3/4	985	2171-1/2
607.5	1339-1/4	735	1620-1/4	862.5	191-1/4	990	2182-1/2
610	1344-3/4	737.5	1625-3/4	865	1906-3/4	992.5	2188
612.5	1350-1/4	740	1631-1/4	867.5	1912-1/4	995	2193-1/2
615	1355-3/4	742.5	1636-3/4	870	1918	997.5	2199
617.5	1361-1/4	745	1642-1/4	872.5	1923-1/2	1000	2204-1/2
620	1366-3/4	747.5	1647-3/4	875	1929		