



SPC – Reglement

Zusammenfassung

Inhaltsverzeichnis

1. Wettkampfablauf	2
2. Ändern der Versuche	3
I. Bankdrücken	3
II. Powerlifting	3
3. Ladefehler	4
I. Die Hantel wird zu leicht beladen	4
II. Die Hantel wird zu schwer beladen	4
III. Die Hantel wird ungleichmässig beladen	4
4. Verantwortlichkeiten während des Wettkampfs	4
5. Verwarnung/Disqualifikation	4
6. Kniebeugen	5
I. Gründe für ungültige Versuche bei der Kniebeuge	6
7. Bankdrücken	7
I. Gründe für ungültige Versuche beim Bankdrücken	8
8. Kreuzheben	9
I. Gründe für ungültige Versuche beim Kreuzheben	9
9. Die Signale der drei Disziplinen lauten wie folgt	10
10. Persönliche Ausrüstung	11
I. Hebertrikot	11
II. T-Shirt / unterstützendes Hemd	11
III. Unterhose	11
IV. Socken	11
V. Gürtel	12
VI. Abmessungen des Gürtels:	12
VII. Schuhe oder Stiefel	13
VIII. Bandagen	13
11. Allgemeines	14



SPC – Reglement

Zusammenfassung

1. Wettkampfablauf

- a) Beim Abwiegen muss der Heber oder sein Betreuer die Anfangsgewichte für alle drei Disziplinen angeben. Diese müssen auf der jeweiligen ersten Versuchs-karte eingetragen werden und vom Heber oder seinem Betreuer unterschrieben werden. Die Hantel wird progressiv geladen
- b) Die Hantelscheiben dürfen nur folgende Gewichte haben:
1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg, 50 kg.
- c) Für Rekordversuche dürfen leichtere Hantelscheiben verwendet werden, um ein Gewicht zu erreichen, welches um mindestens 1 kg höher als der bestehende Rekord ist.
- d) Die Startreihenfolge jeder Runde wird von den von den Hebern gewählten Gewichten bestimmt. Wählen zwei Heber dasselbe Gewicht, so hebt derjenige Heber als erster, der beim Abwiegen die niedrigere Losnummer gezogen hat.
- e) Heben mehr als zehn Heber in einem Wettkampfabschnitt, können Gruppen aus möglichst gleich grosser Anzahl von Hebern gebildet werden. Gruppen müssen jedoch gebildet werden, wenn 15 oder mehr Heber im gleichen Wettkampfabschnitt antreten. Ein Wettkampfabschnitt kann aus einer Gewichtsklasse oder jeglicher Kombination von Gewichtsklassen bestehen. Diese Einteilung liegt im Ermessen des Veranstalters.
- f) Wenn eine Gruppe aus weniger als sechs Hebern besteht, muss eine Ausgleichszeit am Ende jeder Runde wie folgt bewilligt werden:
 - bei fünf Hebern wird 1 Minute addiert;
 - bei vier Hebern werden 2 Minuten addiert;
 - bei drei Hebern werden 3 Minuten addiert.Drei Minuten ist die maximal mögliche Zeit, die am Ende einer Runde bewilligt werden kann.
- g) Ein Heber muss seine zweiten und dritten Versuche innerhalb einer Minute nach Beendigung seines vorangegangenen Versuches angeben. Diese eine Minute wird gemessen, sobald die Wertungslichter aufleuchten. Falls innerhalb dieser einen Minute kein Gewicht angegeben wurde, wird dem Heber im nächsten Versuch eine Erhöhung des Gewichts um 2,5 kg gewährt. Falls der Heber seinen Versuch ungültig gewertet bekam und kein neues Gewicht angegeben hat, wird die Hantel im nächsten Versuch mit dem Gewicht beladen, welches der Heber im vorangegangenen Versuch nicht bewältigen konnte.
- h) Nach dem Ende eines Versuches muss der Heber innerhalb von 30 Sekunden die Plattform verlassen. Eine Verletzung dieser Regel kann nach Ermessen der Kampfrichter mit einer Disqualifikation des Versuches geahndet werden.
- i) Besteht ein Abschnitt nur aus einer Gruppe, d. h. aus bis zu maximal 14 Hebern, muss eine Pause von 15 Minuten zwischen den drei Disziplinen gestattet werden. Damit soll eine angemessene Zeit zum Aufwärmen und zum Vorbereiten der Plattform sichergestellt werden.



SPC – Reglement

Zusammenfassung

2. Ändern der Versuche

I. Bankdrücken

- a) Ein Heber darf jeden ersten Versuch einer jeden Disziplin ändern. Die Änderung des Gewichts darf niedriger oder höher sein als das Gewicht, welches ursprünglich eingereicht wurde. Die Änderung muss bis spätestens fünf Minuten vor Beginn der ersten Runde der jeweiligen Disziplin angegeben werden.
- b) Gewichtsangaben, die für die Versuche in der zweiten Runde abgegeben wurden, können nicht geändert werden.
- c) In der dritten Runde ist es jedoch erlaubt, das Gewicht der Hantel zweimal zu ändern. Die Gewichtsänderung darf niedriger oder höher sein, als der vorher gewünschte dritte Versuch des Hebers.

II. Powerlifting

- a) Ein Heber darf jeden ersten Versuch einer jeden Disziplin ändern. Die Änderung des Gewichts darf niedriger oder höher sein als das Gewicht, welches ursprünglich eingereicht wurde. Die Änderung muss bis spätestens fünf Minuten vor Beginn der ersten Runde der jeweiligen Disziplin angegeben werden.
- b) Gewichtsangaben, die für die Versuche in der zweiten Runde abgegeben wurden, können nicht geändert werden.
- c) Gewichtsangaben, die für die Versuche in der zweiten Runde in allen 3 Disziplinen abgegeben wurden, können nicht geändert werden. Ebenso können Versuche in der dritten Runde der Kniebeuge und des Bankdrückens nicht geändert werden.
- d) In der dritten Runde des Kreuzhebens sind zwei Änderungen erlaubt. Die Gewichtsänderung darf niedriger oder höher sein, als der vorher gewünschte dritte Versuch des Hebers.



SPC – Reglement

Zusammenfassung

3. Ladefehler

I. Die Hantel wird zu leicht beladen

Ist der Versuch gültig, kann der Heber entscheiden, ob er diesen Versuch akzeptiert oder denselben Versuch noch einmal mit dem richtigen Gewicht in Angriff nimmt. Ist der Versuch ungültig, wird dem Heber ein weiterer Versuch mit dem richtigen Gewicht gewährt.

II. Die Hantel wird zu schwer beladen

Ist der Versuch gültig, so wird dem Heber dieser Versuch bewilligt. Ist der Versuch ungültig, wird dem Heber ein weiterer Versuch gewährt.

III. Die Hantel wird ungleichmässig beladen

Wenn die Hantel ungleichmässig beladen kann dieser den Versuch akzeptieren oder wiederholen. Wenn der erfolgreiche Versuch kein Vielfaches von 2,5 kg ist, wird das am nächsten liegende kleinere Vielfache von 2,5 kg im Wettkampfprotokoll vermerkt. Ist der Versuch ungültig, wird dem Heber ein weiterer Versuch mit dem richtigen Gewicht gewährt.

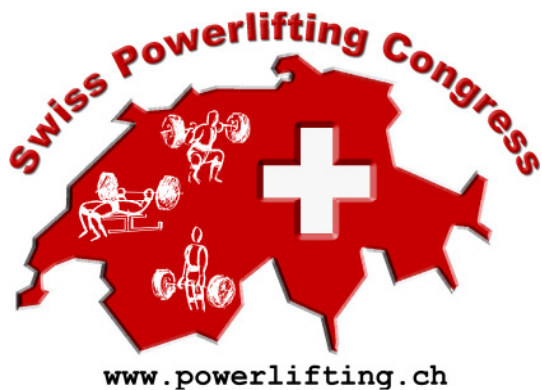
In allen Fällen dürfen aber weitere Versuche nur am Ende der Runde genommen werden, in welcher der Fehler aufgetreten ist.

4. Verantwortlichkeiten während des Wettkampfs

Wird der Heber für schuldig befunden, ein beim Wiegen nicht überprüftes Kleidungsstück zu tragen, ausser, es wurde versehentlich und fälschlicherweise vom prüfenden Kampfrichter genehmigt, wird er sofort vom Wettkampf ausgeschlossen. Trägt er ein unzulässiges Kleidungsstück, das durch die prüfenden Kampfrichter fälschlicherweise genehmigt wurde, und sein Versuch, in dem dieses unzulässige Kleidungsstück entdeckt wurde, war erfolgreich, wird dem Heber ein neuer Versuch am Ende der Runde gewährt. Dabei muss er jedoch das unzulässige Kleidungsstück abgelegt haben.

5. Verwarnung/Disqualifikation

Jeder Heber oder Betreuer, der aufgrund seines schlechten Verhaltens auf oder in der Nähe der Plattform den Sport in Misskredit bringen kann, wird offiziell verwarnt. Setzt er sein schlechtes Benehmen fort, kann die Jury oder in deren Abwesenheit das Kampfgericht den Heber oder Betreuer vom Wettkampf ausschliessen und der Wettkampfstätte verweisen.

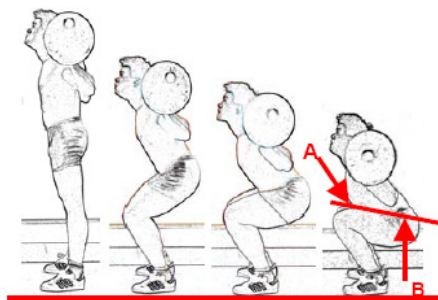


SPC – Reglement

Zusammenfassung

6. Kniebeugen

- a) Der Heber muss zur Vorderseite der Plattform schauen. Die Hantel muss horizontal auf der Schulter gehalten werden. Beide Hände umgreifen die Stange. Die Abbildung zeigt die richtige Position der Hantel auf den Schultern. Die Hände können an einer beliebigen Position der Hantel positioniert werden.
- b) Nach dem Herausnehmen der Hantel aus den Ständern (dem Heber darf beim Herausnehmen der Hantel aus den Ständern durch die Scheibenstecker geholfen werden) muss sich der Heber rückwärts in seine Ausgangsposition begeben. Sobald der Heber bewegungslos und aufrecht mit durchgedrückten Knien steht und die Hantel ordnungsgemäss platziert hat, wird der Hauptkampfrichter das Signal zum Beginn des Versuches geben. Das Signal des Kampfrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung eines Armes, dem hörbaren Kommando (**Squat**).
- c) Aus Gründen der Sicherheit wird der Heber aufgefordert, die Hantel wieder in den Ständern zu platzieren, wenn er nach einer Dauer von fünf Sekunden nicht in der richtigen Position ist, um den Versuch zu starten. Dies wird vom Kampfrichter durch eine Rückwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando (**Replace**) angezeigt. Der Hauptkampfrichter teilt dann den Grund für das nicht erfolgte Startsignal mit.
- d) Der Heber muss sich aufrichten, bis er aufrecht und mit durchgedrückten Knien dasteht. Ein doppeltes Aufschaukeln am tiefsten Punkt des Kniebeugeversuches sowie jegliche Abwärtsbewegung sind nicht erlaubt. Sobald der Heber bewegungslos (in vermeintlicher Endposition) steht, wird der Hauptkampfrichter das Signal zum Zurücklegen der Hantel geben.
- e) Das Kampfrichtersignal zum Zurücklegen der Hantel besteht aus einer Rückwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando (**Rack**). Der Heber muss sich dann vorwärts bewegen und die Hantel zurück in die Ständer legen. Aus Gründen der Sicherheit kann der Heber um die Hilfe eines Scheibensteckers bitten, um die Hantel in die Ständer zurückzulegen. Der Heber muss während dieses Vorgangs aber an der Hantel bleiben.



und



www.powerlifting.ch

SPC – Reglement

Zusammenfassung

I. Gründe für ungültige Versuche bei der Kniebeuge

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



SPC – Reglement

Zusammenfassung

7. Bankdrücken

- a) Der Heber muss auf dem Rücken liegen und mit seinem Kopf, seinen Schultern und dem Gesäss in Kontakt mit der flachen Bankoberseite sein. Die Füsse müssen flach auf dem Boden stehen (so wie es die Form des Schuhs erlaubt). Die Hände und Finger müssen die Stange in den Ständern mit den Daumen umgreifen. Diese Position muss während des ganzen Versuches bei-behalten werden.
- b) Um dem Heber eine sichere Fussauflage zu garantieren, dürfen Scheiben oder Blöcke benutzt werden, die jedoch nicht höher als 30 cm sein dürfen.
- c) Nachdem der Heber sich richtig platziert hat, darf er die Hilfe der Scheibenstecker beim Herausnehmen der Hantel aus den Ständern in Anspruch nehmen. Das Herausnehmen der Hantel muss, sofern es mit der Hilfe der Scheibenstecker erfolgt, auf die gestreckten Arme erfolgen.
- d) Beide Zeigefinger müssen innerhalb der 81 cm Markierung liegen und bei maximaler Griffweite muss der gesamte Zeigefinger die 81-cm-Markierung berühren, nicht überschreiten. Für den Fall dass der Heber aufgrund einer alten Verletzung oder anatomischer Schäden die Hantelstange nicht gleichmässig mit beiden Händen greifen kann, muss er die Kampfrichter vor jedem Versuch darüber informieren. Die Verwendung des „Reverse Grip“ ist verboten.
- e) Nachdem die Hantel auf den gestreckten Armen liegt, muss der Heber mit gestreckten Ellbogen auf das Signal des Hauptkampfrichters warten. Das Signal wird gegeben, sobald der Heber bewegungslos und die Hantel in der richtigen Position ist. Aus Gründen der Sicherheit wird der Heber aufgefordert, die Hantel wieder im Ständer zu platzieren, wenn er nach einer Dauer von fünf Sekunden nicht in der richtigen Position ist, um den Versuch zu starten. Dies wird vom Kampfrichter durch eine Rückwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando (**Replace**) angezeigt. Der Hauptkampfrichter teilt dann den Grund für das nicht erfolgte Startsignal mit.
- f) Das Signal zum Beginnen des Versuches besteht aus einer Abwärtsbewegung eines Armes und dem hörbaren Kommando „Start“.
- g) Nach Erhalt des Startsignals muss der Heber die Hantel bis zur Brust absenken (im Sinne dieser Regel hört die Brust am unteren Ende des Brustbeins auf) und bewegungslos auf der Brust halten, bis der Hauptkampfrichter das hörbare Kommando (**Press**) gibt. Der Heber muss dann die Hantel mit einer keiner übermässig ungeraden Streckung beider Arme nach oben drücken, bis diese völlig gestreckt sind und die Endposition erreicht ist. Die Hantel muss solange bewegungslos auf den gestreckten Armen gehalten werden, bis vom Hauptkampfrichter das Kommando (**Rack**) zusammen mit einer Rückwärtsbewegung des Armes gegeben wird.
- h) Falls der Heber durch anatomische Schäden die Arme nicht vollständig strecken kann, muss er ein vom Medizinischen Komitee ausgefertigtes Zertifikat vorzeigen.
- i) Regeln für Heber mit Handicap, die an Bankdrückmeisterschaften der IPF teilnehmen:



www.powerlifting.ch

SPC – Reglement

Zusammenfassung

I. Gründe für ungültige Versuche beim Bankdrücken

- a) Nichtabwarten des Signals des Hauptkampfrichters zu Beginn, während oder nach Ende des Versuches.
- b) Jede Änderung der gewählten Drückposition während des Drückvorganges, d.h. jedes Anheben des Kopfes, der Schultern oder des Gesässes von der Bank oder Bewegen der Füsse auf dem Boden oder den Blöcken, oder eine seitliche Bewegung der Hände an der Stange.
- c) Anstossen oder Einsinken der Hantel nach dem bewegungslosen Stopp auf der Brust, mit der Absicht, dem Heber einen Vorteil zu verschaffen.
- d) Jedes ausgeprägte ungleichmässige Durchstrecken der Arme bei der Ausführung der Übung.
- e) Jede Abwärtsbewegung der Hantel während des Drückens nach oben.
- f) Kein Drücken der Hantel auf volle Streckung der Arme bei Vollendung der Übung.
- g) Jede Berührung der Hantel oder des Hebers durch die Scheibenstecker zwischen den Kampfrichtersignalen, mit der Absicht, den Versuch für den Heber zu erleichtern.
- h) Jede Berührung der Füsse des Hebers mit der Bank oder der Bankbeine
- i) Nichteinhalten eines der unter den Regeln der Ausführung angegebenen Punkte.

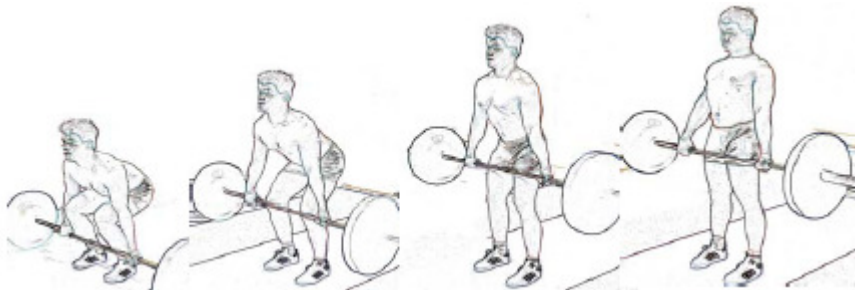


SPC – Reglement

Zusammenfassung

8. Kreuzheben

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



I. Gründe für ungültige Versuche beim Kreuzheben

- a) Jede Abwärtsbewegung der Hantel bevor die Endposition erreicht ist.
- b) Kein aufrechtes Stehen mit den Schultern nach hinten zeigend.
- c) Die Knie nach Ende des Versuchs nicht gerade durchgedrückt.
- d) Unterstützen der Hantel mit den Oberschenkeln bei der Durchführung des Versuchs. Falls die Hantel sich am Oberschenkel hochschiebt, dadurch aber kein Vorteil für den Heber erfolgt, ist das kein Grund für einen Fehlversuch. Im Zweifelsfall sollen die Kampfrichter zugunsten des Hebers entscheiden.
- e) Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung der Füße, wobei eine seitliche Bewegung der Füße oder ein Schaukeln der Füße zwischen Ballen und Ferse erlaubt ist.
- f) Absenken der Hantel vor dem Signal des Hauptkampfrichters.
- g) Die Hantel auf die Plattform fallen lassen, ohne sie mit beiden Händen in der Gewalt zu haben; d. h. Fallenlassen der Hantel aus den Handflächen.
- h) Nichteinhalten eines der unter den Regeln der Ausführung angegebenen Punkte.



SPC – Reglement

Zusammenfassung

9. Die Signale der drei Disziplinen lauten wie folgt

	Beginn	Beendung
Kniebeuge	Das Signal des Kampfrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung eines Armes, und dem hörbaren Kommando (Squat).	Das Kampfrichtersignal zum Zurücklegen der Hantel besteht aus einer Rückwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando (Rack).
Bankdrücken	Das Signal zum Beginnen des Versuches besteht aus einer Abwärtsbewegung eines Armes und dem hörbaren Kommando (Start). Die Hantel bewegungslos auf der Brust halten, bis der Hauptkampfrichter das hörbare Kommando (Press) gibt.	Das Kampfrichtersignal zum Zurücklegen der Hantel besteht aus einer Rückwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando (Rack).
Kreuzheben	Kein Kommando erforderlich.	Das Signal des Hauptkampfrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando (Down).



SPC – Reglement

Zusammenfassung

10. Persönliche Ausrüstung

I. Hebertrikot

Das Tragen eines Heberanzugs ist Pflicht. Er soll aus einem einteiligen, vollständigen Hebertrikot aus einlagigem Stretchmaterial bestehen.

Es muss einen Beinansatz haben, dessen Länge 15 cm nicht überschreiten und 3 cm nicht unterschreiten darf. Dieses Mass wird gemessen, indem man eine Linie vom höchsten Saum des Schrittes abwärts zur Innenseite des Beines bildet, und diese Linie dann misst.

II. T-Shirt / unterstützendes Hemd

- a) Ein ein- oder mehrfarbiges T-Shirt oder unterstützendes Hemd (unterstützende Hemden müssen aus einlagigem Stretchmaterial sein) muss beim Kniebeugen und Bankdrücken unter dem Heberanzug getragen werden. Beim Kreuzheben ist es freigestellt. Eine Kombination beider ist verboten. Frauen müssen bei allen Disziplinen ein T-Shirt oder unterstützendes Hemd tragen.
- b) Unterstützende Hemden können bei allen Versuchen getragen werden, wenn sie vom technischen Komitee genehmigt wurden und in der Liste der genehmigten Ausrüstung und Kleidung, die regelmässig vom Komitee herausgegeben wird, notiert sind.
- c) Das unterstützende Hemd darf, wenn es in den Anzug gesteckt wird und somit als zusätzliche Stütze dient, nicht so lang sein, dass es das Gesäss bedeckt.
- d) Das „Erector-Shirt“, das beim Kniebeugen und Kreuzheben verwendet wird, darf ärmellos sein.
- e) Das T-Shirt soll ferner folgende Bedingungen erfüllen
- f) Es hat keine verstärkten Säume.
- g) Es ist aus Baumwolle oder Polyester bzw. aus einem Baumwolle-Polyester-Gemisch gefertigt. Jeansstoff (Denim) ist unzulässig.
- h) Es darf keine Ärmel haben, die entweder unterhalb des Ellbogens oder am Deltoidmuskel des Hebers enden. Heber dürfen, wenn sie bei IPF-Wettkämpfen teilnehmen, die Ärmel des T-Shirts nicht über den Deltoidmuskel ziehen oder hochkrempeln. T-Shirts dürfen nicht mit der Innenseite nach aussen getragen werden.
- i) Das „Erector-Shirt“, das beim Kniebeugen und Kreuzheben verwendet wird, darf ärmellos sein.

III. Unterhose

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

IV. Socken

- a) Die Socken dürfen nicht so lang sein, dass sie mit Kniebandagen oder Kniesupports in Kontakt kommen.
- b) Dünne Schienbeinschützer können zwischen Schienbein und Socken getragen werden.



www.powerlifting.ch

SPC – Reglement

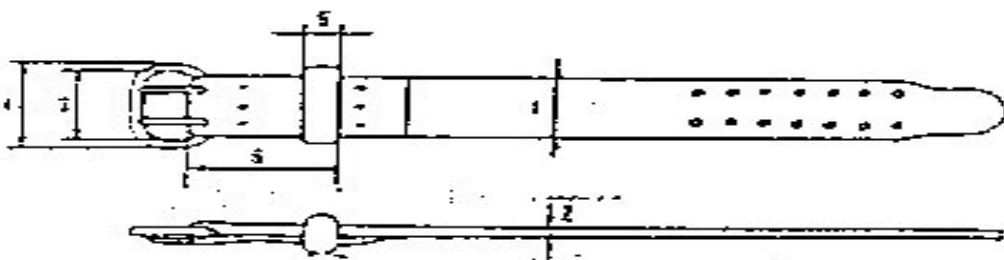
Zusammenfassung

V. Gürtel

- a) Wettkampfteilnehmer dürfen einen Gürtel tragen. Wird er getragen, muss er über dem Hebertrikot getragen werden.
- b) Der Gürtel muss aus Leder, Vinyl oder einem ähnlichem Material, das nicht stretchfähig ist, bestehen. Er darf aus einer/mehreren Lagen bestehen, die ver-leimt und/oder vernäht sind.
- c) Der Gürtel darf weder an der Oberfläche noch zwischen den einzelnen Lagen zusätzliche Polsterungen, Verstärkungen oder Einlagen, gleich aus welchem Material, haben.
- d) Die Schnalle muss an einem Ende des Gürtels fest durch Nähte oder Nieten befestigt sein.
- e) Der Gürtel kann eine Schnalle mit einem oder zwei Dornen oder einen „Schnellverschluss“ haben (Schnellverschluss als Hebel angewandt).
- f) Eine Schlaufe zum Durchschieben der Zunge muss in der Nähe der Schnalle durch Nähte oder Nieten befestigt angebracht sein.
- g) Auf der Aussenseite des Gürtels darf nur der Name, die Nation, oder der Verein des Hebers zu sehen sein.

VI. Abmessungen des Gürtels:

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





SPC – Reglement

Zusammenfassung

VII. Schuhe oder Stiefel

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

VIII. Bandagen

Handgelenk

- a) Es sind nur Bandagen erlaubt, die aus einlagigem, normal gewebtem elastischem Material, das mit Polyester, Baumwolle oder einer Kombination aus beiden Materialien umhüllt ist bzw. aus medizinischem Verbandsmaterial bestehen.
- b) Handgelenksbandagen dürfen 1 m in der Länge und 8 cm in der Breite nicht überschreiten. Manschetten und Klettverschlüsse/Sicherheitsschlaufen müssen innerhalb der Länge von einem Meter enthalten sein. Eine Schlaufe kann als Sicherheitshilfe angebracht sein. Die Schlaufe darf während des eigentlichen Versuches nicht über dem Daumen oder den Fingern sein.
- c) Eine Handgelenkbandage darf nicht weiter als 10 cm in Richtung des Ellenbogens und nicht weiter als 2 cm in Richtung der Hand, von der Mitte des Handgelenkes aus gemessen, gewickelt sein. Insgesamt darf die Wicklung nicht breiter als 12 cm sein.

Knie

- a) Es dürfen Bandagen getragen werden, die 2 m in der Länge und 8 cm in der Breite nicht überschreiten. Die Bandage darf max. 15 cm nach oben und 15 cm nach unten, gemessen von der Mitte des Kniegelenkes, gewickelt werden. Als max. Wickelbreite sind 30 cm erlaubt. Alternativ dazu kann ein einteiliger elastischer Knie-Support, der nicht länger als 30 cm ist, getragen werden.
- b) Bandagen dürfen die Strümpfe oder den Heberanzug nicht berühren.

An allen anderen Körperteilen dürfen Bandagen nicht benutzt werden.



www.powerlifting.ch

SPC – Reglement

Zusammenfassung

11. Allgemeines

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