

## 1 Persönliche Ausrüstung:

### 1.1 Der Heberanzug

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

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

- Es darf nur ein Heberanzug getragen werden.
- Der Anzug muss einteilig sein und eng am Körper anliegen, er darf beim Tragen nicht locker sitzen.
- Der Anzug muss vollständig aus Stoff oder einem synthetischen textilen Material gefertigt und so beschaffen sein, dass der Heber während der Ausführung eines Versuchs keinerlei Unterstützung durch den Anzug erhält.
- Der Anzug muss einen Beinansatz aufweisen, dessen Länge 25 cm nicht überschreiten und 3 cm nicht unterschreiten darf.
- Der Heberanzug darf keine rutschfeste Oberfläche (Bar Grip) haben.
- Der Heberanzug darf keinen Reissverschluss enthalten.



### 1.2 T-Shirt

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

#### 1.2.1 Das T-Shirt soll ferner folgende Bedingungen erfüllen:

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

### 1.3 Bankdrücker-Hemd (Shirt)

Es muss ein einzelnes ein- oder mehrlagiges Stoffkleidungsstück sein und den Rücken bedecken (keine Haut sichtbar). Klettverschlüsse sind erlaubt. Die Ärmel dürfen nicht über den Ellbogen hinausragen. Das Shirt kann aus mehreren Lagen bestehen, muss aber als Ganzes ein Teil sein und darf nicht übermässig lose oder offen sein. Die Dicke darf nicht die natürliche Körpermuskulatur vergrössern, verstärken oder erhöhen. Alle Band Shirts, welche aus einem elastischen Band, ähnlich wie ein Sling Shot oder Catapult bestehen, das die Mitte des Shirts direkt mit den Ärmeln verbindet, sind nicht erlaubt.

#### **1.4 Unterhosen**

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

#### **1.5 Socken**

Es dürfen nur ein paar Socken getragen werden. Wenn Socken getragen werden, so dürfen diese nicht über die Knie herausragen, des Weiteren dürfen die Socken die Kniebandagen oder die Kniestütze/wärmer (Knee Sleeves) nicht berühren. Kniesocken, Strumpfhosen und Hosen sind nicht erlaubt. Socken, Tape oder Knieschoner sind beim Kreuzheben Pflicht.

#### **1.6 Spezielle Faktoren**

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

#### **1.7 Gürtel**

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

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

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

##### **1.7.2 Abmessungen**

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

## **1.8 Schuhwerk**

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

## **1.9 Bandagen**

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

## **1.10 Bandagen dürfen wie folgt verwendet werden:**

### **1.10.1 Handgelenksbandagen**

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

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

### **1.10.2 Kniebandagen**

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

### **1.10.3 Kniestützen/wärmer (Knee Sleeves)**

Kniestützen, d. h. zylinderförmige Manschetten müssen aus einer Neoprenlage bzw. vorwiegend aus einer Lage Neopren plus einer nichtunterstützenden einzelnen Stofflage über dem Neopren gefertigt sein und dürfen während der Ausführung eines Versuchs bei einem Wettkampf ausschliesslich über den Knien und in keinem Fall an einem anderen Körperteil getragen werden. Die Dicke von Kniemanschetten ist auf maximal 7 mm, die Länge auf maximal 30 cm beschränkt. Das Tragen von Kniemanschetten in Verbindung mit Kniebandagen ist nicht zulässig.

#### 1.10.4 Ellbogenbandagen

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

#### 1.11 Zughilfen / Lifting Straps

Zughilfen, auch Lifting Straps genannt, sind verboten.

#### 1.12 Pflaster

- a) Zwei Schichten aus Gips, Verband oder Pflaster darf nur auf den Daumen getragen werden, ohne die offizielle Erlaubnis der Kampfrichter oder sonstiger Offizieller einzuholen. Pflaster oder Verbände dürfen nicht als Riemen verwendet werden, um den Wettkämpfer bei der Übungsausführung zu unterstützen.
- b) Mit der Erlaubnis und unter Aufsicht der Kampfrichter des zuständigen Wettkampffunktionärs und des offiziellen Arztes oder zuständigen Mediziners, darf der Wettkämpfer Pflaster, Verbände, Bandagen oder Hansa-plast für Muskelverletzungen am Körper verwenden. Mit ähnlichem Verbandsmaterial können auch Verletzungen an der Handfläche versorgt werden, diese dürfen sich aber keinesfalls um den Handrücken erstrecken.

#### 1.13 Allgemeines

- a) Die Verwendung von Öl, Fett oder anderer Schmiermittel am Körper, Anzug oder sonstiger persönlicher Ausrüstung des Athleten, ist verboten. Einreibemittel zwecks therapeutischer Massnahmen sind erlaubt, diese dürfen jedoch während der Versuche auf der Bühne nicht sichtbar sein. Puder, Kreide, Talk, Harz und Magnesium-Carbonat sind gestattet. Die Verwendung von Sprays ist nur am Körper des Athleten gestattet.
- b) Auf den Ausrüstungsgegenständen der Wettkampfbühne darf kein Magnesium, Sprays oder sonstige Mittel absichtlich aufgetragen werden.
- c) Der Heberanzug und die persönliche Ausrüstung des Athleten sollen sauber, ordentlich und allgemein akzeptabel sein. Sollten diese Bestimmungen nicht erfüllt werden, so liegt es im Ermessen des Hauptkampfrichters, dem Athleten ein Fortsetzen des Wettbewerbs zu untersagen.

---

## 2 Kontrolle der persönlichen Ausrüstung

---

- a) Es liegt in der Verantwortung des Wettkämpfers in Übereinstimmung aller Kleidungs Vorschriften auf der Bühne zu erscheinen.
- b) Sollte ein Wettkämpfer Zweifel an der Legalität seiner Ausrüstung haben, so kann während der Abwaage eine Kontrolle durchgeführt werden. Diese Kontrolle sollte von einem der anwesenden Kampfrichter erfolgen, aber nicht von dem mit der Abwaage beauftragten Offiziellen. Jede Vermutung oder Zweifel betreffend der Korrektheit der persönlichen Ausrüstung eines Athleten, soll an den ernannten Wettkampf Funktionär weitergeleitet werden und kann jederzeit, auch vor dem Wettkampf kontrolliert werden.
- c) Artikel der persönlichen Ausrüstung, die in den oben angeführten Regeln nicht erwähnt wurden, wie z.B. Stirnbänder, Mundstücke, Bänder, Uhren, Schmuck und Frauenhygieneartikel sind erlaubt. Hüte, Halstücher oder Stirnbänder die den Kopf wie einen Hut bedecken, dürfen auf der Bühne nicht getragen werden.
- d) Alle auf der Bühne verwendeten Kleidungsstücke, die ernsthaft anstössig, schmutzig, zerrissen, zerfetzt, unanständig oder den Geist der Veranstaltung beleidigen, sollen zurückgewiesen werden. Dem Wettkämpfer wird erst wieder erlaubt mit seinem Wettkampf fortzufahren, wenn er seine Kleidung in Ordnung gebracht hat.
- e) Wenn ein Wettkämpfer während seines Versuches einen Artikel trägt, der illegal ist oder nachweislich nicht genehmigt wurde, so verliert dieser Versuch an Gültigkeit. Der Athlet kann auch vom Wettkampf disqualifiziert werden. Kleinere Versehen, die unter Punkt (d) beschrieben werden, sollen vor der Versuchsausübung dem Wettkämpfer gezeigt und korrigiert werden.
- f) Jeder Wettkämpfer kann vor oder nach seinem Versuch kontrolliert werden, sollte ein Kampfrichter Zweifel an der Legalität der Ausrüstung haben.
- g) Jeder Wettkämpfer der einen erfolgreichen Rekordversuch absolviert hat, muss kontrolliert werden. Die Kontrolle kann visuell sein, oder gründlicher durchgeführt werden. Eine genauere Kontrolle sollte abseits der Bühne erfolgen, entweder von den 3 Kampfrichtern oder einem Funktionär.

---

## 3 Historie

---

| Datum      | Version | Änderung  | Autor      | Review             |
|------------|---------|---|------------|--------------------|
| 24.03.2020 | 1.0     | Erstfassung   | Cina Serge | Dr. Wyss Christoph |
| 28.08.2021 | 1.1     | Ein T-Shirt muss auch beim Kreuzheben unter dem Heberanzug getragen werden. | Cina Serge | Antoniolo Brian    |
| 12.04.2022 | 1.2     | Band Shirts sind verboten.  | Cina Serge | Mazzucco Stefano   |
| 12.08.2023 | 1.3     | Zughilfen sind verboten   | Cina Serge | Antoniolo Brian    |