

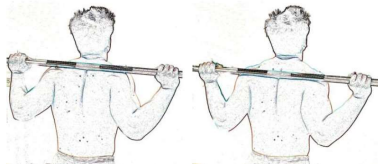
1 Gegebenheiten und Bedürfnissen am Wettkampftag

Swiss Powerlifting behält sich vor, nach Bedarf das unterstehende Reglement den Gegebenheiten und Bedürfnissen am Wettkampftag anzupassen.

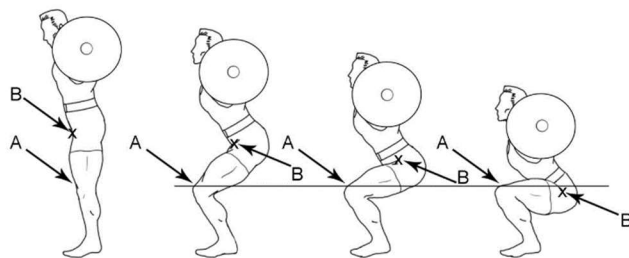
2 Regeln der Dreikampfdisziplinen und ihre Durchführung

2.1 Kniebeuge

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



- b) Der Wettkämpfer muss in dieser Position auf das Signal des Hauptkampfrichters warten. Dieses wird gegeben, sobald der Athlet bereit ist und anzeigt, dass er in der richtigen Position ist und die Hantel unter Kontrolle hat. Das Signal des Hauptkampfrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „Squat“.
- c) Sobald das Kommando erfolgt, muss der Wettkämpfer die Knie (A) beugen und den Körper senken, bis die Oberfläche der Beine beim Hüftgelenk (B) niedriger ist, als das obere Ende der Knie.



- d) Der Wettkämpfer muss die aufrechte Position ohne nachzufedern wiedererlangen und die Knie müssen durchgestreckt sein. Während des Aufrichtens kann ein Stopp in der Bewegung sein, es darf aber keinesfalls eine Abwärtsbewegung geben. Sobald sich der Wettkämpfer in einer kontrollierten Endposition befindet, gibt der Hauptkampfrichter das Signal, dass die Vollendung des Versuches und das Zurücklegen der Hantel in die Ständer anzeigt.
- e) Dieses Signal besteht aus einer Rückwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „Rack“. Hierauf legt der Athlet die Stange in die Ständer.
- f) Der Wettkämpfer soll mit dem Gesicht nach vorne in Richtung Hauptkampfrichter, auf der Bühne stehen.

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

2.1.1 Gründe für ungültige Versuche bei der Kniebeuge:

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

2.2 Bankdrücken

- a) Die Vorderseite der Bank muss auf der Bühne so platziert werden, dass sie dem Hauptkampfrichter gegenübersteht.
- b) Es ist nicht erlaubt, sich von hinten unter der Stange durch auf die Bank zulegen.
- c) Der Wettkämpfer liegt mit dem Rücken auf der Bank, Schultern und Gesäss sind in Kontakt mit der Oberfläche. Die Hände und Finger müssen die Stange in den Ständern mit den Daumen umgreifen. Diese Position soll während des Versuches beibehalten werden. Der Wettkämpfer muss entweder mit der Schuhfläche, oder mit den Zehenspitzen, festen Kontakt mit der Bühne haben. Die Position des Kopfes ist beliebig.
- d) Um die Bühnenoberfläche zu erhöhen und einen festen Stand zu erlangen, kann ein Wettkämpfer Scheiben oder Blöcke verwenden. Egal welche Methode gewählt wird, die Schuhe müssen festen Kontakt haben. Die Blöcke sollten nicht grösser als 45 x 45 cm sein.
- e) Der Wettkämpfer kann von einem oder mehreren Scheibenstecker Hilfe beanspruchen, um die Hantel aus dem Ständer herauszuheben. Diese Aufgabe kann auch ein persönlicher Betreuer übernehmen. Während des Versuches dürfen sich nur eingeteilte Loadingcrew auf der Bühne befinden. Unter Herausheben ist zu verstehen, dass das Gewicht auf Armeslänge übernommen wird, keinesfalls darf beim Hinunterlassen zur Brust, Hilfe geleistet werden. Ein Mitglied der Loadingcrew, oder der persönliche Betreuer muss nach dem Herausheben der Hantel sofort den Bereich vor dem Hauptkampfrichter freimachen. Der persönliche Betreuer muss sofort die Bühne verlassen, er darf den Hauptkampfrichter nicht ablenken oder behindern. Sollte dies dennoch der Fall sein, so können die Kampfrichter den Versuch für ungültig erklären.
- f) Der Abstand zwischen den Händen, gemessen von Zeigefinger zu Zeigefinger, darf nicht mehr als 81 cm betragen. Die Hantel sollte eine maschinelle Markierung haben, oder es kann auch mit Hilfe einen Klebestreifen die maximale Griffbreite angezeigt werden. Sollte ein Wettkämpfer einen ungleichen Griff, das heisst eine Hand greift ausserhalb der Markierung verwenden, so ist es die Verpflichtung des Wettkämpfers dieses dem Hauptkampfrichter mitzuteilen, damit er den beabsichtigten Griff kontrollieren kann, bevor der Versuch gemacht wird. Sollte der Hauptkampfrichter nicht unterrichtet worden sein, so wird jede notwendige Erklärung und/oder Messung auf Kosten der Zeit des Wettkämpfers für seinen Versuch gemacht. Der Revers-, oder Untergriff ist nicht erlaubt.
- g) Nachdem der Athlet die Hantel auf Armeslänge übernommen hat, soll die Stange auf die Brust abgesenkt und auf das Kommando des Hauptkampfrichters gewartet werden.
- h) Sobald die Hantel bewegungslos auf der Brust liegt, erfolgt das hörbare Kommando „Press“.
- i) Dem Wettkämpfer wird nur ein Startsignal pro Versuch zugestanden.
- j) Nach dem Signal wird die Hantel aufwärts gedrückt. Die Stange darf nicht in die Brust einsinken, oder sich abwärtsbewegen, nachdem der Wettkämpfer versucht sie aufwärts zu drücken. Der Athlet muss die Hantel bis auf gestreckte Armeslänge drücken und sie bewegungslos halten, bis der Hauptkampfrichter das hörbare Kommando „Rack“ gibt. Die Stange soll sich horizontal bewegen, es darf ein Stopp entstehen, aber während der Aufwärtsbewegung darf sich die Hantel nicht zur Brust abwärts bewegen.

2.2.1 Gründe für ungültige Versuche beim Bankdrücken:

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

2.3 Kreuzheben

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

2.3.1 Gründe für ungültige Versuche beim Kreuzheben:

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

2.4 Die Signale der drei Disziplinen lauten wie folgt:

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

3 Historie

Datum	Version	Änderung	Autor	Review
24.03.2020	1.0	Erstfassung	Cina Serge	Dr. Wyss Christoph
12.09.2021	1.1	Fussposition beim Bankdrücken	Cina Serge	Antonioli Brian
27.06.2023	1.2	Absatz 1.6 Allgemein und 1.7 Fairplay wurden in das Reglement Wettkampfablauf, Absatz 8.3 Verwarnung / Disqualifikation verschoben	Cina Serge	Mazzucco Stefano