

# **Regelbuch**



**World United Amateur Powerlifting - Austria**

**Fassung 2**  
Stand 14.02.2018

Herausgeber: WUAP – NVK - Austria

Präsident:

Kampfrichterobmann:

## Änderungsnachweis

Änderung		Text
Nr.	Titel	Änderungen
1	Allgemeine Regeln	Pkt. 6, 6.1 und 6.2 Neufassung
2	Persönliche Ausrüstung	Pkt. 2 Unterhemd
3		Pkt. 9.1 Handgelenksbandagen Verwendung
4		Pkt. 9.2 Kniebandagen Verwendung
5	Regeln der Dreikampf- disziplinen	Kniebeugen, Pkt. 11. Neufassung
6		Bankdrücken, Pkt.7 Neue Formulierung
7		Kreuzheben, Pkt. 3 Neue Formulierung
8	Die Wettkampfordnung	1. Abwaage Pkt. 12 geändert
9		2. Das Rundensystem Pkt. c und d geändert
10		3. Wettkampffunktionäre Pkt. c Ordner entfällt
11		3.1 Aufgaben der Wettkampffunktionäre Pkt. e neu
12		4. Allgemeine WettkampfregeIn Pkt. 4.6 neu Pkt. 4.7 überarbeitet
13	Österreich Rekorde	Neufassung
14	Schlussbestimmungen	2. Regeländerungen Pkt. 4 neu

## Allgemeine Regeln

1. Dieses Regelbuch orientiert sich an den Regelwerken der Verbände WUAP, NVK, WPC und GPC für die die Athleten die an einer WUAP-Meisterschaft teilnehmen startberechtigt sind. Voraussetzung für die Startberechtigung in den einzelnen Weltverbänden ist die Erfüllung der jeweiligen Verbandsnormen, sofern diese in den Verbänden vorhanden sind.

2. Dieses Regelbuch beinhaltet alles das, was in den Verbänden WUAP, NVK, WPC und GPC erlaubt ist. Trotzdem sollte sich ein Athlet der international starten möchte vor einem Start mit dem gültigen Regelwerk des jeweiligen Weltverbandes auseinander setzen.

3. Der WUAP-AUSTRIA anerkennt folgende Kraftsport-Disziplinen

- Kraftdreikampf (KDK) bestehend aus Kniebeuge- Bankdrücken- Kreuzheben
- Bankdrücken, Kreuzheben und Kniebeuge als Einzeldisziplin
- Wettkämpfe in diesen Disziplinen mit Equipment
- Wettkämpfe in diesen Disziplinen ohne Equipment (RAW)

und führt in diesen Disziplinen sowohl Einzel- als auch Mannschaftsmeisterschaften nach den Regeln des Regelbuches WUAP-Austria durch.

4. Alle Wettkämpfe, die nach WUAP-AUSTRIA- Regeln ausgetragen werden, müssen in kg angegeben werden.

5. Die Meisterschaften des WUAP-AUSTRIA werden in nachfolgenden Alters- und Gewichtsklassen durchgeführt.

### **5.1. Altersklassen: (Angaben in Jahre)**

Teenager Klassen: Teenager 1 von 13-15

Teenager 2 von 16-17

Teenager 3 von 18-19

Junioren Klasse: von 20-23

Open-Klasse: von 24 - 39

Jeder Heber, der auf Grund seines Alters auch in einer anderen Klasse als der Open-Klasse startberechtigt ist, kann in der Open-Klasse starten. Seine Leistung wird dann in der Open-Klasse gewertet und der Heber wird in der Open-Klasse bei der Platzierung gereiht. Eine Doppelwertung für eine weitere Altersklasse ist in diesen Falle nicht zulässig. Möchte ein Heber in der Open- Klasse und einer Altersklasse für die er startberechtigt ist starten muss er in beiden Bewerbungen antreten.

Master Klassen: Master 1 von 40-44

Master 2 von 45-49

Master 3 von 50-54

Master 4 von 55-59

Master 5 von 60-64

Master 6 von 65-69

Master 7 von 70-74

Master 8 von 75-80

Master 9 über 80

Wettbewerbsfähiges Heben ist auf ein Mindestalter von 13 Jahren beschränkt. Der Heber muss das Alter der Altersklasse in der er starten möchte am Tag des Wettkampfes erreicht haben (Ausnahme Open-Klasse). Ein Wettkämpfer verbleibt bis zum Erreichen seines nächsten Geburtstages, an dem er oder sie die Obergrenze der jeweiligen Altersklasse erreicht, in seiner Altersklasse.

## 5.2. Körpergewichtsklassen:

### Männer:

Gewichtsklasse	Körpergewicht
52,0 Kg	bis 52,0 Kg
56,0 Kg	52,01 bis 56,0 Kg
60,0 Kg	56,01 bis 60,0 Kg
67,5 Kg	60,01 bis 67,5 Kg
75,0 Kg	67,51 bis 75,0 Kg
82,5 Kg	75,01 bis 82,5 Kg
90,0 Kg	82,51 bis 90,0 Kg
100,0 Kg	90,01 bis 100,0 Kg
110,0 Kg	100,01 bis 110,0 Kg
125,0 Kg	110,01 bis 125,0 Kg
140,0 Kg	125,01 bis 140,0 Kg
Über 140,0 Kg	ab 140,01 Kg

### Frauen:

Gewichtsklasse	Körpergewicht
44,0 Kg	bis 44,0 Kg
48,0 Kg	44,01 bis 48,0 Kg
52,0 Kg	48,01 bis 52,0 Kg
56,0 Kg	52,01 bis 56,0 Kg
60,0 Kg	56,01 bis 60,0 Kg
67,5 Kg	60,01 bis 67,5 Kg
75,0 Kg	67,51 bis 75,0 Kg
82,5 Kg	75,01 bis 82,5 Kg
90,0 Kg	82,51 bis 90,0 Kg
über 90,0 kg	ab 90,01 Kg

Der WUAP-Austria führt in diesen Alters- und Gewichtsklassen Österreich Rekorde, getrennt nach Rekorde mit Equipment und Rekorde ohne Equipment:

## 6. Meldungen

### 6.1. Nationale Wettkämpfe

Nationale Wettkämpfe sind alle Wettkämpfe und Meisterschaften in Österreich die nach den Regeln des WUAP-Austria ausgerichtet werden und vom WUAP-Austria anerkannt sind.

Diese Wettkämpfe werden auf der Internetseite des WUAP-Austria im Ordner „Terminplan“ veröffentlicht.

Zu jedem Wettkampf wird vom jeweiligen Veranstalter eine Ausschreibung erstellt. Diese Ausschreibungen werden auf der Internetseite des WUAP-Austria im Ordner „Ausschreibungen“ veröffentlicht.

Voraussetzung für die Teilnahme an solchen Wettkämpfen ist, dass der gemeldete deutsche Sportler den Jahresbeitrag des WUAP-Austria bezahlt hat.

Die Meldung zu diesen Wettkämpfen und die Bezahlung des jeweiligen Startgeldes erfolgen termingemäß nach der jeweiligen Ausschreibung durch die Sportler selbst oder durch die Heimatvereine.

Das eingezahlte Startgeld steht dem Veranstalter des Wettkampfes zur Planung, Vorbereitung und Durchführung des Wettkampfes zur Verfügung.

Storniert ein Sportler seine Anmeldung zu einem nationalen Wettkampf aus wichtigem Grund innerhalb der laut Ausschreibung gesetzten Meldefrist und hat er das Startgeld bereits bezahlt, bekommt er das Startgeld zurück erstattet.

Storniert ein Sportler seine Anmeldung zu einem nationalen Wettkampf nach Ablauf der offiziellen Meldefrist und hat er das Startgeld bereits bezahlt, bekommt er das Startgeld nicht zurück erstattet.

## **6.2. Internationale Wettbewerbe**

Internationale Wettbewerbe sind alle Wettkämpfe und Meisterschaften die von den Weltverbänden ausgerichtet werden und nach den Regeln des jeweiligen Verbandes von einem Veranstalter durchgeführt werden.

Durch die Mitgliedschaft im WUAP-Austria und mit der Teilnahme an nationalen Meisterschaften in Österreich haben sich Österreich Sportler die Möglichkeit erworben in dem laufenden Jahr an internationalen Wettbewerben der Weltverbände GPC, WPC und WUAP-NVK teilzunehmen.

Alle Termine der o.g. Weltverbände werden auf der Internetseite des WUAP-Austria im Terminplan veröffentlicht sobald sie von den Weltverbänden bekannt gegeben werden und dem WUAP-Austria vorliegen.

Alle wichtigen Informationen zu den einzelnen internationalen Wettbewerben sind den Informationen auf der Web-Site des jeweiligen Weltverbandes zu entnehmen. Die Meldungen zu den einzelnen internationalen Wettkämpfen und die Bezahlung der Startgelder erfolgt zentral für alle Österreich Sportler durch den WUAP-Austria. Zur Einhaltung der Melde- und Bezahlfrieten entsprechend der Ausschreibung für einen internationalen Wettbewerb erfolgt durch den WUAP-Austria für jeden internationalen Wettkampf eine separate Informationen auf der Home-Page des WUAP-Austria.

Sportler die an einem dieser internationalen Wettbewerbe des GPC, WPC oder WUAP-NVK teilnehmen wollen müssen sich beim WUAP-Austria innerhalb der vom WUAP - A u s t r i a gesetzten Meldefrist für den jeweiligen Wettkampf anmelden und das erforderliche Startgeld auf das Konto des WUAP-Austria termingerecht einzahlen.

Für die Einhaltung aller Terminfristen für die Anmeldung und Bezahlung des Startgeldes zu internationalen Wettbewerben ist der Sportler selbst verantwortlich. Eine Einzelanmeldung von Sportlern zu internationalen Meisterschaften direkt an den Veranstalter ist nicht zulässig und wird in der Regel auch nicht von den Weltverbänden anerkannt.

Sportler die sich trotzdem bei einem Ausrichter einer internationalen Meisterschaft des GPC, WPC und WUAP-NVK direkt anmelden und auch starten können in diesem Falle keine Österreich Rekorde aufstellen (s. auch Pkt. 2. Österreich Rekorde).

## **Ausstattung und Bestimmungen**

### **1. Die Bühne (Plattform)**

Alle Versuche müssen auf einer Plattform ausgetragen werden, die mindestens 2,46m x 2,46m groß ist und die Sicherheit der Sportler, Scheibenstecker und aller sonstiger Beteiligten gewährleistet. Die Oberfläche der Plattform muss eben, fest und rutschsicher sein, sie darf keine erkennbaren Falten in der Nähe des allgemeinen Hebebereiches aufweisen. Gummimatten oder ähnliche Materialien sind erlaubt.

Während des Hebevorganges ist es, außer dem Wettkämpfer, den zugeteilten Ladern, den drei Kampfrichtern und falls erforderlich anderen Funktionären, niemandem gestattet sich auf der Bühne aufzuhalten.

Beim Bankdrücken kann ein Betreuer dem Athleten beim Ausheben der Hantel behilflich sein. Alle notwendigen Einstellungsarbeiten an den Wettkampfgeräten oder der Plattform, sowie alle Reinigungsarbeiten sind ausschließlich vom Bühnenpersonal zu verrichten.

## **2. Stangen und Scheiben**

Bei allen Wettkämpfen die nach WUAP-AUSTRIA- Regeln durchgeführt werden, sind nur Scheibenhanteln gestattet. Nur Stangen und Scheiben die den nachfolgend beschriebenen Bestimmungen entsprechen dürfen während des gesamten Wettbewerbs für alle Versuche verwendet werden.

### **Die Bestimmungen lauten wie folgt**

#### **2.1. Die Hantelstange**

Es wird zwischen einer Hantelstange für Bankdrücken und Kreuzheben sowie einer speziellen Hantelstange für Kniebeuge unterschieden.

##### **2.1.1. Hantelstange für Bankdrücken und Kreuzheben**

- Die Hantelstange muss gerade und teilweise gerillt sein.
- Die totale Gesamtlänge darf 2,20m nicht überschreiten.
- Der Abstand zwischen den Manschetten darf nicht größer als 1,32m und kleiner als 1,31m sein.
- Der Durchmesser der Stange darf 28mm nicht überschreiten. Eine Ausnahme bildet hier eine spezielle Hantelstange für Kreuzheben die als solche gekennzeichnet sein muss und für keine anderen Wettbewerbe verwendet werden darf. Bei dieser Hantelstange kann der Durchmesser 27mm betragen.
- Die Hantelstange wiegt 20 kg, zusammen mit Verschlüssen 25kg.
- Der Durchmesser der Scheibenaufsteckbuchsen darf 49,5 -52mm nicht über- bzw. unterschreiten.
- Die Hantelstange soll eine maschinelle Markierung als Hilfe für die Griffbreite bei 81 cm, symmetrisch von der Mitte der Stange gemessen, haben.

##### **2.1.2. Hantelstange für Kniebeugen**

- Die spezielle Kniebeugestange soll einen Durchmesser von max. 35mm haben.
- Die Aufsteckbuchsen dürfen nicht länger als 508mm sein.
- Der Abstand zwischen den Manschetten darf nicht größer als 1,434m sein.
- Die Gesamtlänge der Hantel darf 2,40 m nicht überschreiten.
- Die Kniebeugestange muss 25 kg wiegen, zusammen mit den Verschlüssen 30 kg.

#### **2.2. Gewichtsscheiben**

- Alle Scheiben die bei einem Wettkampf verwendet werden, müssen innerhalb von 0,25% ihres korrekten Nennwertes wiegen.

- Die Lochgröße in der Mitte der Scheibe muss so sein, dass sie auf der Stange kein übermäßiges Spiel zulässt.
- Die Scheiben müssen folgende Gewichtsgrößen haben: 1,25kg, 2,5kg, 5kg, 10kg, 15kg, 20kg, 25kg, 50kg.
- Für Rekordversuche mit einer Steigerung von weniger als 2,5kg sind Scheiben mit 0,25 und 0,5kg vorgesehen.
- Alle Scheiben müssen deutlich mit deren Gewicht beschriftet sein und so auf die Hantel geladen werden, dass die schweren Scheiben immer innen sind, gefolgt von den leichteren Scheiben in ansteigender Reihenfolge.
- Die erste und schwerste Scheibe wird mit der Aufschrift nach innen geladen, alle weiteren mit der Aufschrift nach außen.
- Der Durchmesser der größten Scheibe darf nicht mehr als 45cm betragen.
- Die Hantelscheiben sollen in folgenden Farben gehalten sein: 10kg und darunter- jede beliebige Farbe, 15kg- gelb, 20kg- blau, 25kg- rot, 50kg- grün.

### **2.3. Verschlüsse**

1. Verschlüsse müssen beim Wettkampf immer verwendet werden.
2. Ein Verschluss muss 2,5kg wiegen, außer bei der spez. Kniebeugestange.  
Verschlüsse die extra für die spezielle Kniebeugestange erzeugt wurden, dürfen nur mit dieser verwendet werden.

### **3. KNIEBEUGESTÄNDER**

- Kniebeugeständer müssen fest und sicher gebaut sein und maximale Stabilität bieten. Die Standfläche muss so konstruiert sein, dass sie weder den Heber noch die Scheibenstecker behindert. Sie können aus einem Einzelelement oder aus zwei getrennten Ständern konstruiert sein und sie sollen die Stange in horizontaler Position halten.
- Die Kniebeugeständer müssen jedem Wettkämpfer die ideale Stellung ermöglichen.
- Die Höhe der Stangenaufgabe soll in Abständen von 5cm verstellbar sein.
- Hydraulische Ständer (Monolift) müssen zusätzlich mit einem Bolzen gesichert sein.
- Bei allen Deutschen Meisterschaften müssen Monolift auf der Bühne verwendet werden, die diesen Bestimmungen entsprechen. Es muss sich mindestens ein Monolift im Aufwärmraum befinden.

### **4.DRÜCKERBANK**

Die Bank soll eine feste stabile Bauweise haben, muss flach und eben sein und folgenden Maßen entsprechen:

- a. Länge – nicht kürzer als 1,22m,
- b. Breite – 29-32cm
- c. Höhe – 42-45cm, gemessen vom Boden bis zur nicht zusammengepressten Oberfläche der Bankpolsterung.
- d. Die Höhe der Hantelablageständer bei verstellbaren Drückerbänken soll mindestens 82 - max. 100cm betragen, gemessen vom Boden bis zur Stangenablage. Bei nicht verstellbaren Bänken muss die Höhe 87-100cm sein.
- e. Der Abstand zwischen den Innenseiten der Hantelablageständer muss mind. 1,10m betragen.

## **5.KAMPFRICHTERANLAGE**

Es muss eine Wertungsanlage verwendet werden mit der die Kampfrichter ihre Entscheidung bekannt geben können. Jedem Kampfrichter ist ein weißes und ein rotes Licht, welches einen gültigen bzw. einen ungültigen Versuch kennzeichnet, zugeordnet. Die Anzeige muss so angeschlossen sein, dass die jeweilige Wertung für den absolvierten Versuch erst sichtbar wird, nachdem jeder Schiedsrichter seine Wertung abgegeben hat. Vorzugsweise sollen die Lichter horizontal angeordnet sein, entsprechend der Position der 3 Richter. Nur für den Fall, dass die Wertungsanlage versagt oder es zu einem technischen Ausfall(z.B. Strom)kommt, sollte das Kampfgericht mit roten und weißen Kellen ausgestattet sein, um damit ihre Entscheidung nach Aufforderung des Hauptkampfrichters bekannt zu geben. Notfalls kann auch der Daumen nach oben oder nach unten zeigend verwendet werden.

## **Persönliche Ausrüstung**

### **1.Der Heberanzug**

Ein beim Wettkampf getragener Heberanzug muss ein, auf die individuelle Körpergröße angepasstes Kleidungsstück sein. Er kann aus mehreren Lagen oder Schichten beliebiger Stärke bestehen, muss aber als Ganzes ein Bestandteil sein. Die Träger müssen während des Versuches über der Schulter getragen werden. Der Anzug kann jede gewünschte Farbe oder Farben haben. Die Beinlänge darf nicht über die Mitte des Oberschenkels (gemessen zwischen Schritt und Kniekehle) hinausragen. Frauen können einen einteiligen Dress, vergleichbar mit dem Design des Heberanzugs, tragen. Trikots mit Ärmel oder hoch geschnittener Beinlinie sind verboten. Es darf nur ein Heberanzug getragen werden.

### **2.Unterhemd**

Ein Unterhemd, welches im Schnitt einem T-Shirt gleicht, mit oder ohne Ärmel, kann unter dem Heberanzug getragen werden. Die Ärmel dürfen nicht über den Ellbogen hinausragen. Das Unterhemd kann jede beliebige Farbe haben, oder auch verschiedenfarbig sein. Es darf aber nichts dargestellt werden, das anstößig ist oder den Geist des Wettkampfes beleidigt. Wenn ein Wettkämpfer beim Bankdrücken kein Bankdrück-Shirt benutzt muss er unter dem Heberanzug ein Unterhemd tragen (auch RAW).

### **3.Bankdrück-Hemd (Shirt)**

Es muss ein einzelnes ein- oder mehrlagiges Stoffkleidungsstück sein. 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.



#### **4.Unterhosen**

Eine Unterhose oder Powerhose von beliebigem Design kann getragen werden; die Beine müssen kürzer wie die des Heberanzuges sein. Der Hosenbund darf nicht über die Mitte des Torsos hinaufreichen. 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.

#### **5.Socken**

Wenn Socken getragen werden, dürfen sie nicht über die Knie reichen oder die Kniebandagen berühren. Strümpfe die über das ganze Bein gehen, Strumpfhosen oder Hosen sind nicht erlaubt. Es darf nur ein paar Socken getragen werden. Beim Kreuzheben müssen Stutzen oder Strümpfe die bis zum Knie reichen (Schienbein abdeckend) getragen werden.

#### **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 ähnlichem, dem Schutz der Frauenhygiene dienende Artikel, sind erlaubt. Schienbeinschützer aus Stoff oder Plastik, die vom Knöchelgelenk bis zum Patellasehnenansatz reichen, dürfen beim Kreuzheben verwendet werden.

#### **7.Gürtel**

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

Für die Beschaffenheit des Gürtels gelten folgende Regeln:

##### **7.1 Material und Aufbau**

- Der Hauptteil des Gürtels muss aus Leder, Stoff, Vinyl oder Nylon bestehen. werden diese Materialien mehrlagig verwendet, müssen sie zusammengenäht oder fest verklebt sein. Außer den unten angeführten, dürfen sich keine Metallteile am Gürtel befinden.
- Es darf sich keine zusätzliche Polsterung, Verstärkung oder sonstige Unterstützung egal welchen Materials, innerhalb der Schichten oder an der Oberfläche des Gürtels befinden.
- Eine Metallschnalle muss mit Hilfe von Beschlag Nägel und/oder Nähten am Ende des Gürtels befestigt sein. Dies sind die einzigen Metallteile, die verwendet werden dürfen.
- Aufblasbare Bestandteile im oder auf dem Gürtel sind verboten.
- Eine Leder-, Stoff-, Vinyl- oder Nylonschlaufe soll in der Nähe der Metallschnalle mit Hilfe von Beschlag Nägel oder Nähten befestigt werden.
- Der Name, die Nation oder der Verein des Wettkämpfers kann an der Außenseite des Gürtels angebracht sein.

- Ein Ein- oder Zweizackengürtel, genauso wie eine Hebelmechanikverschlussvorrichtung darf verwendet werden.

## **7.2 Abmessungen**

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

## **8. Schuhwerk**

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

## **9. Bandagen**

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

**Bandagen dürfen wie folgt verwendet werden:**

### **9.1 Handgelenksbandagen**

- dürfen 8 cm breit und 1 m lang sein,
- 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 Handgelenksbandage darf nicht mehr als 10 cm unter und 2 cm über das Zentrum des Handgelenks hinausragen. Die gesamte Wickelbreite darf 12 cm nicht überschreiten.
- Handgelenksbandagen können in allen 3 Disziplinen des Kraftdreikampfes und den Einzeldisziplinen verwendet werden.

### **9.2 Kniebandagen**

- Kniebandagen dürfen maximal 2,5 m lang und 8 cm breit sein.
- Die Kniebandagen dürfen nur bei Kniebeugeversuchen und Kreuzheben (mit EQ) verwendet werden.
- Als Alternative kann ein Kniestrumpf 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 dürfen.
- Kniebandagen dürfen nur bei Kniebeugeversuchen verwendet werden.

### **9.3 Ellbogenbandagen**

- Ellbogenbandagen dürfen nur während der Kniebeugeversuche verwendet werden. Sie dürfen 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.

- Ellbogenbandagen dürfen nicht länger als 1 m sein.

## **10. Pflaster**

- Verband oder Pflaster darf nur auf den Daumen getragen werden, ohne die offizielle Erlaubnis der Kampfrichter oder sonstiger WUAP-AUSTRIA Offizieller einholen zu müssen.  
Pflaster oder Verbände dürfen nicht als Riemen verwendet werden, um den Wettkämpfer bei der Übungsausführung zu unterstützen.
- Mit der Erlaubnis und unter Aufsicht der Kampfrichter des zuständigen WUAP-Austria Wettkampffunktionärs und/oder des offiziellen Arztes oder zuständigen Mediziners, darf der Wettkämpfer Pflaster, Verbände, Bandagen oder Verbandsmaterial 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.

## **11. Allgemeines**

- 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 Magnesiumcarbonat sind gestattet. Die Verwendung von Sprays aus diesen Materialien ist nur am Körper des Athleten gestattet.
- Auf den Ausrüstungsgegenständen der Wettkampfbühne darf kein Magnesia, Sprays oder sonstige Mittel absichtlich aufgetragen werden.
- Der Heberanzug und die persönliche Ausrüstung des Athleten müssen 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.
- Übermäßige Aufputsch - Techniken (z.B. schimpfen, schlagen...) sollen nach Ermessen des Kampfrichters limitiert werden.

## **12. Kontrolle der persönlichen Ausrüstung**

- Bei allen Wettkämpfen gibt es vor dem Wettkampf keine offizielle Kontrolle des Anzuges und der persönlichen Ausrüstung.
- Es liegt in der Verantwortung des Wettkämpfers in Übereinstimmung aller Kleidungsvorschriften auf der Bühne zu erscheinen.
- 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 WUAP-AUSTRIA Kampfrichter erfolgen.
- Jede Vermutung oder jeder Zweifel an der Korrektheit der persönlichen Ausrüstung eines Athleten, soll an den ernannten WUAP-AUSTRIA Wettkampf Funktionär weitergeleitet werden und kann jederzeit, auch vor dem Wettkampf kontrolliert werden
- 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.
- Alle auf der Bühne verwendeten Kleidungsstücke, die ernsthaft anstößig, schmutzig, zerrissen, zerfetzt, unanständig oder den Geist der Veranstaltung beleidigen, werden zurückgewiesen. Dem Wettkämpfer wird erst wieder erlaubt mit seinem Wettkampf weiterzumachen, wenn er seine Kleidung in Ordnung gebracht hat. Dies gilt sowohl für den Wettkämpfer als auch für den Betreuer oder Helfer des Wettkämpfers auf der Bühne.
  - Wenn ein Wettkämpfer während seines Versuches einen Artikel trägt, der illegal ist oder nachweislich nicht genehmigt wurde, so verliert dieser Versuch seine Gültigkeit. Der Athlet kann auch vom Wettkampf disqualifiziert werden. Kleinere Versehen, die unter Punkt 5 beschrieben werden, sollen vor der Versuchsausübung Dem Wettkämpfer gezeigt und korrigiert werden.
  - Jeder Wettkämpfer kann vor oder nach seinem Versuch kontrolliert werden, sollte ein Kampfrichter Zweifel an der Legalität der Ausrüstung haben.
  - 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 gleichen Geschlechts. Auf jeden Fall sollte vom Hauptkampfrichter an den Sprecher und Listenführer bekannt gegeben werden, ob der Versuch anerkannt wird.

## **Regeln der Dreikampfdisziplinen und ihre Durchführung**

### **KNIEBEUGE**

1. Nachdem der Wettkämpfer die Hantel aus dem Ständer ausgehoben hat, mit dem Gesicht nach vorne (Richtung Hauptkampfrichter) auf der Bühne steht, kann er sich rück- vor- oder seitwärts bewegen um seine ideale Beugeposition zu finden. Die Stange darf nicht mehr als 3 cm unter der Oberseite des vorderen Deltamuskels liegen. Sie soll horizontal auf den Schultern, mit den Händen umgreifend, gehalten werden. Die Knie müssen durchgestreckt sein, die Füße eben auf dem Boden stehen.
2. 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“.
3. Sobald das Kommando erfolgt, muss der Wettkämpfer die Knie beugen und den Körper senken, bis die Oberfläche der Beine beim Hüftgelenk niedriger ist, als das obere Ende der Knie.
4. Der Wettkämpfer muss die aufrechte Position wiedererlangen ohne nachzufedern und die Knie müssen gestreckt 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 zum Ablegen der Hantel.
5. Dieses Signal besteht aus einer Rückwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „Rack“. Hierauf legt der Athlet die Stange in die Ständer.

6. 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.
7. Es dürfen sich nicht mehr als 5 und nicht weniger als 3 Scheibenstecker/Aufpasser auf der Bühne befinden. Ein Helfer der bei Verwendung des Monolifts den Hebemechanismus bedient, ist von dieser Regel ausgenommen.
8. 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 um die Kontrolle wiederzuerlangen.
9. Es darf nur ein Startsignal pro Versuch gegeben werden.
10. Wenn ein Fehler passiert, der auf die Aufpasser zurückzuführen ist, ist der Hauptkampfrichter ermächtigt einen weiteren Versuch mit demselben Gewicht zu gewähren.
11. Das Fallenlassen der Hantel bei einem gescheiterten Versuch ist unter allen Umständen zu vermeiden, es sein denn es ist verletzungsbedingt nicht zu vermeiden.
12. Sollte ein Athlet die Hantel absichtlich fallen lassen liegt es im Ermessen der Schiedsrichter den Athleten vom Wettkampf zu disqualifizieren.

#### **Gründe für ungültige Versuche bei der Kniebeuge:**

1. Das nicht beachten der Kommandos des Hauptkampfrichters am Anfang und Ende des Versuches.
2. Das Versagen, eine aufrechte Position einzunehmen die dem Kampfgericht signalisiert, dass der Athlet das Gewicht unter Kontrolle hat sowohl am Beginn als auch am Ende des Versuches.
3. Das Nachfedern, oder mehr als ein Versuch sich aufzurichten am unteren Ende der Kniebeuge.
4. Jede Neustellung der Füße oder ein Schritt seitlich, rück- oder vorwärts nach dem Startkommando des Hauptkampfrichters bis zur Vollendung des Versuches..
5. Das Versagen die Knie nicht soweit zu beugen, dass die richtige Tiefe erreicht wird.
6. Jeder Kontakt mit der Hantel oder dem Athleten, durch einen Scheibenstecker, zwischen den Schiedsrichtersignalen.
7. Eine Berührung der Beine mit den Ellbogen oder Oberarmen am tiefsten Punkt der Beuge.
8. Das Versagen den Versuch zu beenden.
9. Jedes absichtliche Fallenlassen oder Abladen der Hantel. Diese deutliche Absicht kann zur Disqualifikation des Athleten führen.

#### **BANKDRÜCKEN**

1. Die Vorderseite der Bank muss auf der Bühne so platziert werden, dass der Kopf des Athleten in die Richtung des Publikums zeigt.
2. Der Wettkämpfer liegt mit dem Rücken auf der Bank, Schultern und Gesäß sind in Kontakt mit der Oberfläche. Diese Position muss 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.

3. Um einen festen Stand zu erlangen, kann ein Wettkämpfer Scheiben oder Blöcke verwenden, um die Oberfläche der Bühne zu erhöhen. Egal welche Methode gewählt wird, die Schuhe müssen einen festen Kontakt haben. Mehrere Blöcke/Scheiben übereinander sind nicht erlaubt, es sei denn sie sind zu einem Ganzen fest verbunden.

4. Nicht mehr als 5 und nicht weniger als 2 Scheibenstecker dürfen sich auf der Bühne aufhalten. Der Wettkämpfer kann von einem oder mehreren Scheibenstecker Hilfe beanspruchen, um die Hantel aus dem Ständer herauszuheben. Diese Aufgabe kann auch ein persönlicher Betreuer übernehmen.

Während des Versuches dürfen sich nur eingeteilte Aufpasser auf der Bühne befinden. Unter Herausheben ist die Hilfe zu verstehen die es dem Wettkämpfer ermöglicht das Gewicht auf Armeslänge zu übernehmen. Keinesfalls darf beim Herunterlassen der Stange zur Brust, Hilfe geleistet werden. Ein Scheibenstecker, oder der persönliche Betreuer muss nach dem Herausheben der Hantel sofort den Bereich vor dem Hauptkampfrichter frei machen. 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.

5. Der Abstand zwischen den Händen, gemessen von Zeigefinger zu Zeigefinger, kann beliebig gewählt werden. Die Hantel sollte als Orientierung für den Wettkämpfer eine maschinelle Markierung bei 81cm Griffbreite haben, es kann auch mit einem Klebestreifen die 81 cm Griffbreite markiert werden. Der Revers oder Untergriff ist erlaubt.

6. Nachdem der Athlet die Hantel auf Armeslänge übernommen hat, muss die Stange auf die Brust abgesenkt und auf das Kommando des Hauptkampfrichters gewartet werden.

7. Sobald die Hantel für den Hauptkampfrichter deutlich sichtbar bewegungslos auf der Brust liegt, erfolgt das hörbare Kommando „Press“.

8. Dem Wettkämpfer wird nur ein Startsignal pro Versuch zugestanden.

9. Nach dem Signal wird die Hantel aufwärts gedrückt. Die Hantel darf nach dem Startkommando nicht in die Brust einsinken, oder sich abwärts bewegen. Der Athlet muss die Hantel bis auf gestreckte Armeslänge drücken und sie bewegungslos halten bis der Hauptkampfrichter das hörbare Kommando „Rack“ gibt. Die Stange muss sich horizontal bewegen, es darf ein Stopp entstehen, aber während der Aufwärtsbewegung darf sich die Hantel nicht zur Brust abwärts bewegen.

#### **Gründe für ungültige Versuche beim Bankdrücken:**

1. Ein Nichtbeachten der Kampfrichtersignale am Beginn und am Ende des Versuches.
2. Jede Änderung der gewählten Hebeposition wie z.B. das Anheben des Gesäßes, eine seitliche Bewegung der Hände, eine Bewegung der Füße nach dem Startkommando.
3. Das Abfedern der Hantel von der Brust.
4. Ein Einsinken der Stange in die Brust nach dem Startkommando.
5. Deutlich ungleiches Strecken der Arme während, oder bei der Vollendung des Versuches das eindeutig als nachdrücken gewertet werden kann. Dies allerdings liegt im Ermessen der Kampfrichter.
6. Jede Abwärtsbewegung der Stange im Verlauf des Drückens.
7. Kontakt der Scheibenstecker mit der Hantel zwischen den Signalen.
8. Jeder Kontakt der Schuhe des Wettkämpfers mit der Bank oder ihre Stützen.

9. Ein absichtlicher Kontakt der Hantel mit den Ständern um die Vollendung des Versuches zu unterstützen.

10. Es liegt in der Verantwortung des Wettkämpfers, seinen persönlichen Betreuer dahingehend zu informieren, dass dieser die Bühne sofort verlassen muss sobald der Athlet die Hantel sichert auf Armeslänge übernommen hat. 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.

## **KREUZHEBEN**

1. Der Wettkämpfer steht mit dem Gesicht nach vorne auf der Bühne
2. Beim Kreuzheben gibt es kein Startsignal des Hauptkampfrichters. Der Athlet beginnt den Versuch sobald er seine Ausgangsposition eingenommen hat.
3. Die Hantel liegt bewegungslos horizontal vor den Füßen des Wettkämpfers.
4. Jede Aufwärtsbewegung, oder jedes beabsichtigte Anheben der Hantel, wird als Versuch gewertet.
5. Die Hantel wird mit beiden Händen und beliebigen Griff gehalten und solange gehoben, bis der Athlet aufrecht steht. Beim Heben kann die Hantel an den Oberschenkeln des Athleten entlang gleiten. Ein stoppen der Aufwärtsbewegung ist erlaubt, es darf dabei aber keine Abwärtsbewegung oder ein Stützen oder Ablegen der Hantel auf den Oberschenkeln des Athleten geben.
6. Bei Vollendung des Versuches steht der Athlet aufrecht in gerader Position und die Knie sind gestreckt.
7. Wenn der Athlet in seiner offensichtlichen Endposition ist, die Hantel bewegungslos hält, und das Gewicht unter Kontrolle hat gibt der Hauptkampfrichter das Signal zum Beenden des Versuches. Das Signal des Hauptkampfrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „down“.
8. Beim Ablegen der Hantel hat der Athlet die Hantel mit beiden Händen bis unterhalb der Knie zu führen.

### **Gründe für ungültige Versuche beim Kreuzheben:**

1. Jede Abwärtsbewegung der Hantel, bevor die Endposition erreicht ist und der Hauptkampfrichter das Signal „down“ gegeben hat.
2. Das Versagen in der Endposition aufrecht zu stehen und das Gewicht zu kontrollieren.
3. Bei Vollendung des Versuches sind die Knie nicht durchgestreckt.
4. Eine Stützung der Hantel auf den Oberschenkeln.
  - 4.1. Eine Stützung in der Endposition wird definiert als eine durch die Ablage der Hantel angenommene Körperposition, die nicht beibehalten werden kann, ohne das Gegengewicht der Hantel.
  - 4.2. Als Stützung der Hantel während des Anhebens wird das absichtliche Auflegen der Hantel auf den Oberschenkeln des Athleten zur Unterstützung der Aufwärtsbewegung gewertet.
5. Eine Bewegung der Füße seitlich, rück- oder vorwärts, die einen Schritt oder ein Stolpern darstellen nach dem deutlich beabsichtigten Anheben der Hantel und während des gesamten Versuches.
6. Absenken der Hantel vor Erhalt des Kampfrichtersignals.

7. Ein Fallenlassen der Hantel auf der Bühne, ohne Kontakt und Kontrolle beider Hände oberhalb der Knie.

## **Die Wettkampfordnung**

### **1. Die Abwaage**

1. Die erste Abwaage soll am Tag vor Startbeginn des Wettkampfes durchgeführt werden. Diese Anfangsabwaage dauert 1 1/2 Stunden. Eine weitere Abwaage soll stattfinden; beginnend 2 Stunden und endend eine halbe Stunde vor dem Wettkampf. Diese zwei Abwaagen sind verpflichtend. Zusätzliche Abwaagen können stattfinden, liegen aber im Ermessen und der Zustimmung des Wettkampforisationskomitees und der Wettkampffunktionäre. Alle Abwaagen und deren Dauer müssen veröffentlicht und den Wettkämpfern und Betreuern mitgeteilt werden. Bei Bedarf (Wettkämpfe mit großer Starterzahl) kann zwischen der letzten Abwaage und dem Wettkampfbeginn bis zu 1 1/2 Stunden anberaumt werden.

2. Alle Wettkämpfer einer Gewichtsklasse müssen sich während einer der verpflichtenden-, oder zusätzlichen Abwaagen, die unter Anwesenheit von einem WUAP-AUSTRIA Kampfrichter stattfindet, wiegen.

3. Die Abwaage muss in einem privaten Bereich durchgeführt werden, in dem nur der Wettkämpfer, sein Betreuer, die Kampfrichter und sonstige Funktionäre anwesend sein dürfen. Das registrierte Gewicht und die Anfangsversuche des Athleten darf erst veröffentlicht werden, wenn alle Wettkämpfer seiner Gewichtsklasse abgewogen sind.

4. Die Wettkämpfer müssen in maximal der Unterwäsche (Männer - Unterhosen, Frauen - BH und Slip) gewogen werden.

5. Während der Abwaage sollen Wettkämpfer die unsicher bezüglich ihrer Ausrüstung sind, diese von einem WUAP-AUSTRIA Kampfrichter kontrollieren und bestätigen lassen.

6. Grundsätzlich kann jeder Athlet nur einmal gewogen werden. Sollte ein Teilnehmer schwerer oder leichter als in seiner angemeldeten Gewichtsklasse sein, so kann nochmals gewogen werden. Der Athlet soll sich während einer der offiziellen Abwaagen, aber vor Ende der letzten Abwaage seiner Kategorie, da er sonst ausgeschlossen wird, nochmals wiegen. Wettkämpfer, die das erste Mal wiegen, haben Vorrang gegenüber denen, die nochmals gewogen werden. Wettkämpfer, die versuchen Gewicht zu machen, können so oft sie wollen gewogen werden.

7. Ein Wettkämpfer der zu schwer ist, kann in die nächst höhere Gewichtsklasse wechseln. Der Athlet muss sich während einer der Abwaagezeiten seiner neuen Gewichtsklasse nochmals wiegen. Es obliegt der Verantwortung des Wettkämpfers, dass alle Qualifikationsnormen für einen solchen Wechsel erfüllt werden.

8. Sollte ein Teilnehmer leichter sein als das untere Limit seiner Gewichtsklasse, so kann er in die nächst niedrigere Kategorie wechseln, sofern die Abwaage für diese