
1 Gegebenheiten und Bedürfnissen am Wettkampftag

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

2 Disziplinen und Umsetzung

Swiss Powerlifting anerkennt folgende Disziplinen, die bei allen Meisterschaften in der folgenden Reihenfolge und unter Verwendung der Regeln durchgeführt werden. Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben.

3 Bedingungen für die Teilnahme an nationalen Wettkämpfen

In Anlehnung zum Bundesgesetz und Verordnung über die Förderung von Sport und Bewegung ist eine Lizenz von Swiss Powerlifting Pflicht.

4 Bühnenbereich

Die Wettkämpfer sollen alle Vorbereitungen für den Versuch, wie z.B. bandagieren, abseits der Bühne erledigen. Nur kleine Anpassungen, die keine fremde Hilfe erfordern, können auf der Bühne gemacht werden. Ebenso Gürtel und Bandagen öffnen oder den Heberanzug ausziehen, soll abseits der Bühne erledigt werden. Artikel wie Kreide, Puder, Inhalatoren usw., sollten auf und um den Bühnenbereich mit Korrektheit benutzt werden.

5 Die Abwaage

- a) Die Abwaage kann am Vortag und/oder vor dem Wettkampf stattfinden. Die Abwaagezeiten und deren Dauer müssen veröffentlicht und den Wettkämpfern und Betreuern mitgeteilt werden.
- b) Alle Wettkämpfer einer Kategorie müssen sich während einer verpflichtenden Abwaage, die unter Anwesenheit von einem Kampfrichter stattfindet, wiegen.
- c) 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 des Athleten darf erst veröffentlicht werden, wenn alle Wettkämpfer der Kategorie abgewogen sind.
- d) Die Wettkämpfer müssen in Unterwäsche (Männer - Unterhosen, Frauen - BH und Slip) gewogen werden. Zusätzliche Offizielle können hierfür ernannt werden.
- e) Während der Abwaage sollen Wettkämpfer die unsicher bezüglich ihrer Ausrüstung sind, diese von einem Kampfrichter kontrollieren und bestätigen lassen.
- f) 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 als notwendig gewogen werden.
- g) 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.
 - h) Sollte ein Teilnehmer leichter sein als das untere Limit seiner Gewichtsklasse, so kann er in die nächstniedrigere Kategorie wechseln, sofern diese nicht schon stattgefunden hat. Der Athlet trägt die Verantwortung zur Überprüfung aller Qualifikationsnormen.
 - i) Das offizielle Körpergewicht soll auf 100 Gramm genau registriert werden.
 - j) Jeder Wettkämpfer der bei der letztmöglichen Abwaage, die 90 Minuten vor Beginn seines/ihrer Durchganges endet, nicht gewogen wurde und seine Erstversuche nicht bekanntgegeben hat, darf an diesem Durchgang nicht teilnehmen. Sollte es nur einen Durchgang geben, so ist dieser Athlet vom Wettkampf ausgeschlossen. Im Falle schlechten Wetters oder sonstiger gefährlicher Bedingungen, kann der technische Funktionär oder der Wettkampfoffizielle eine Verlängerung der Abwaagezeiten festlegen.
 - k) Wenn zwei Wettkämpfer bei der Abwaage dasselbe Körpergewicht haben und dann dasselbe Gesamtergebnis im Wettkampf erreichen, müssen sie nochmals gewogen werden. Der leichtere Athlet wird vor dem Schwereren gereiht. Sollten sie jedoch nochmals das gleiche Körpergewicht aufweisen, müssen sie sich die Platzierung teilen und jeder erhält die gleiche Auszeichnung. In solchen Fällen, in denen 2 Wettkämpfer den ersten Platz belegen, wird der Nächste als Drittplatzierter gereiht.
 - l) Wettkämpfer sollten die Ständerhöhe, falls erforderlich Fussblöcke, vor Startbeginn bekanntgeben. Die Erstversuche müssen bei der Abwaage angegeben werden.

6 Das Rundensystem

- a) Bei der Abwaage muss der Wettkämpfer alle 3 Erstversuche bekanntgeben.
- b) 10 oder weniger Wettkämpfer einer Kategorie müssen in einem Durchgang starten. 10 – 20 Wettkämpfer können in 2 Durchgänge aufgeteilt werden. Mehr als 20 Athleten müssen in eine entsprechende Anzahl von Durchgängen aufgeteilt werden. Die Entscheidung über solche Aufteilungen wird von den zuständigen Funktionären getroffen. Wettkämpfer derselben Gewichtsklasse sollen in einem Durchgang starten. Sollte die Anzahl der Wettkämpfer einer Gewichtsklasse es erfordern, diese in mehr als einen Durchgang aufzuteilen, so soll die erste Gruppe aus Startern bestehen, die die niedrigeren Gesamtsummen ihrer Erstversuche angegeben haben usw. Wettbewerbe, die Männer und Frauen kombinieren, müssen verschiedene Bestimmungen festlegen. Bei mehreren Gruppen soll folgendermassen vorgegangen werden: Gruppe A beendet alle 3 Versuche der Kniebeuge, danach macht Gruppe B alle 3 Versuche

der Kniebeuge. Dieser Vorgang wird beim Bankdrücken und Kreuzheben wiederholt. Bei 3 ungültigen Versuchen in irgendeiner Disziplin, wird der Wettkämpfer automatisch vom Wettbewerb ausgeschlossen. Es ist nicht erlaubt, den Wettkampf als Gaststarter oder für einen Rekordversuch fortzusetzen. Sollten weniger als 10 Athleten in einer Gruppe starten, gibt es nach Vollendung der Runde 5 Min. Pause, und nochmals nach allen Rekordversuchen.

- c) Alle Wettkämpfer müssen ihren Erstversuch in der ersten Runde, ihren Zweitversuch in der zweiten Runde und ihren Drittversuch in der dritten Runde absolvieren.
- d) Die Hantel muss während der Runden progressiv, das heisst einer sich vom Gewicht her erhöhenden Stange, geladen werden. Die Hantel darf im Durchgang nicht reduziert werden, ausser im Falle hier beschriebener Fehler und dann am Ende der Runde.
- e) Die Hebe- Reihenfolge jeder Runde bestimmt die Wahl des Gewichtes der Wettkämpfer für ihre Versuche.
- f) Ein Wettkämpfer kann kein niedrigeres Gewicht fordern, als er in der vorherigen Runde versucht hat.
- g) Bei einem ungültigen Versuch kann der Athlet erst in der nächsten Runde seinen Versuch wiederholen.
- h) Bei Versuchen, die aufgrund von Fehlern des Schreibers, Aufpasser, Scheibenstecker oder sonstiger Gegebenheiten, ungültig sind, wird der Versuch am Ende der Runde, in der sich der Fehler ereignet hat, ohne Rücksicht auf die progressive Erhöhung der Hantel, wiederholt. Ebenso wird verfahren, wenn ein Fehler beim ersten Wettkämpfer einer Runde auftritt. Er wiederholt seinen Versuch am Ende der Runde und sollte er dann Erster der nächsten Runde sein, so hat er 4 Minuten Zeit, um mit seinem Versuch zu beginnen. Sollte ein solcher Fehler beim letzten Athleten der Runde passieren, so wird der Fehler sofort korrigiert und der Wettkämpfer hat die Möglichkeit, den Versuch innerhalb von 4 Minuten anzutreten.
- i) Einem Wettkämpfer ist eine einmalige Änderung der Erstversuche jeder Disziplin gestattet. Dies ist bis 5 Minuten vor Startbeginn möglich. Wettkämpfer, die in einer späteren Gruppe starten, können ihre Erstversuche bis 5 Versuche vor dem Ende der letzten Runde, des vorherigen Durchganges ändern.
- j) Die Athleten müssen ihre Zweit- und Drittversuche, innerhalb einer Minute nach Vollendung des vorherigen Versuches, angeben. Sollte keine Gewichtsangabe innerhalb dieser einminütigen Zeitspanne erfolgen, verfällt der Versuch der nächsten Runde.
- k) Gewichte, die für den zweiten und dritten Versuch beim Dreikampf in der Kniebeuge und Bankdrücken abgegeben wurden, können nicht mehr geändert werden.
- l) Bei den nationalen Wettkämpfen vom Swiss Powerlifting muss eine eventuelle Gewichtsänderung des Drittversuches im Kreuzheben innerhalb einer Minute nach Vollendung des vorherigen Versuches, angegeben werden.
- m) Bei Einzeldisziplin-Wettkämpfen (Bankdrücken) darf der Erstversuch 1-mal, bis 5 Minuten vor dem Start geändert werden.

- n) Bei den nationalen Wettkämpfen vom Swiss Powerlifting muss eine eventuelle Gewichtsänderung des Drittversuches innerhalb einer Minute nach Vollendung des vorherigen Versuches, angegeben werden.
- o) Die gewählten Gewichte für die Versuche sind schriftlich in Form von Versuchskarten abzugeben. Die Versuchskarten müssen ausgefüllt und unterschrieben werden. Für den ersten Versuch werden die Karten nur verwendet, wenn das bei der Abwaage angegebene Gewicht, geändert wird.
- p) Nach Vollendung seines Versuches hat der Wettkämpfer 30 Sekunden Zeit, um die Bühne zu verlassen. Sollte er dieser Regel nicht entsprechen, so kann ihm sein Versuch aberkannt werden.
- q) Bei Wettkämpfen vom Swiss Powerlifting (insbesondere, wenn Rekorde aufgestellt werden) müssen Gewichte in Kilogramm verwendet werden und die Hantel muss immer ein Vielfaches von 2,5 kg ergeben
- r) Bei einem Rekordversuch, der innerhalb der vorgeschriebenen Versuche eines Wettkampfes durchgeführt wird, kann der Wettkämpfer bei jedem Versuch ein Gewicht, das den bestehenden Rekord um zumindest 500 Gramm übersteigt, verlangen. Wenn der Versuch erfolgreich ist, wird das exakte Gewicht in das Wettkampfprotokoll eingetragen. Für die Wertung wird das nächst niedrige Vielfache von 2,5 kg registriert. (Beispiel: bei einem Rekordversuch von z.B. 126 kg wird für die Wertung 125 kg übernommen)
- s) Bei allen Wettkämpfen soll das Gewicht der Hantel aus den schwersten Scheiben, die vorhanden sind, bestehen.

6.1 Fehler

- a) In allen Fällen von Fehlern, die auf der Bühne passieren, wie z.B. unkorrekten Durchsagen, Lade- oder Bühnenpersonalfehlern, muss der Hauptkampfrichter die weitere Vorgehensweise dem Sprecher mitteilen und dieser soll eine entsprechende Durchsage machen. Solche Entscheidungen des Hauptkampfrichters müssen aber zuerst mit den anderen Kampfrichtern besprochen werden.
- b) Die Hantel wird mit einem leichteren, als ursprünglich verlangten Gewicht beladen, der Versuch wird vom Wettkämpfer erfolgreich absolviert. Er kann nun den Versuch akzeptieren, oder den Versuch mit dem ursprünglich gewünschten Gewicht am Ende der Runde wiederholen. Sollte der erste Versuch nicht erfolgreich gewesen sein, so wird dem Athleten am Ende der Runde ein Versuch mit seinem ursprünglich gewünschten Gewicht gewährt.
- c) Die Hantel wird mit einem schwereren, als ursprünglich verlangten Gewicht beladen, der Versuch ist erfolgreich, so wird dem Wettkämpfer die bewältigte Leistung als gültig anerkannt. Die Hantel wird anschliessend reduziert, wenn der folgende Athlet ein niedrigeres Gewicht wünscht. Sollte der Versuch nicht erfolgreich gewesen sein, so wird dem Starter am Ende des Durchganges ein Versuch mit seinem ursprünglich gewünschten Gewicht gewährt.
- d) Sollte die Hantel an beiden Seiten nicht gleich beladen worden sein, der Versuch aber dennoch erfolgreich, so gelten die Regeln für über- oder unterladene Hantel, wie oben beschrieben. Sollte die Hantel bei einseitiger Beladung kein Vielfaches von

2,5 kg aufweisen (z.B. 1,25 kg Scheibe war nur auf einer Seite vorhanden) so wird das nächst niedrige Vielfache von 2,5 kg registriert. Ist der Versuch nicht erfolgreich so wird dem Athleten ein Versuch mit seinem gewünschten Gewicht gewährt.

- e) Sollte während der Versuchsausführung irgendeine Änderung mit der Stange oder den Scheiben stattfinden und der Versuch ist erfolgreich, vorausgesetzt es fällt keine Scheibe von der Hantel, so zählt der Versuch als gültig. Sollte der Versuch nicht erfolgreich gewesen sein, oder es fällt ein Gewicht von der Stange, so wird dem Wettkämpfer ein weiterer Versuch mit demselben Gewicht gewährt.
- f) Falls der Sprecher einen Fehler macht, indem er z.B. ein Gewicht leichter oder schwerer ansagt als vom Wettkämpfer verlangt, werden die Kampfrichter dieselben Entscheidungen treffen, wie bei Ladefehlern.
- g) Alle Versuche, die aus den oben genannten Gründen wiederholt werden, finden am Ende der Runde, in der sich der Fehler ereignet hat, statt.
- h) Wenn ein Wettkämpfer einen Versuch verliert, weil der Sprecher den Athleten zum Versuch nicht aufgerufen hat, oder die Durchsage vergessen hat, so wird das Gewicht reduziert und der Versuch während der Runde gemacht. Sollte dieser Zwischenfall einen sich vorzubereitenden Wettkämpfer stören, so kann diesem Athleten eine Extrazeit gewährt werden.

7 Sieger

- a) Die höchste gültige Leistung der einzelnen Disziplinen wird addiert und ergibt das Powerlifting-Total. Gewinner eines Wettbewerbs ist derjenige mit dem höchsten Powerlifting-Total, oder bei den Einzeldisziplinen Bankdrücken und Kreuzheben derjenige mit dem höchsten gültigen Versuch. Je nach Kategorieneinteilung kann der Sieger mit der höchsten Punktezahl bestimmt werden.
- b) Wenn zwei Wettkämpfer bei der Abwaage dasselbe Körpergewicht haben und dann dasselbe Gesamtergebnis im Wettkampf erzielen, müssen sie nochmals gewogen werden. Der leichtere Athlet wird vor dem Schwereren gereiht. Sollten sie jedoch nochmals das gleiche Körpergewicht aufweisen, müssen sie sich die Platzierung teilen und jeder erhält die gleiche Auszeichnung. In solchen Fällen, in denen 2 Wettkämpfer den ersten Platz belegen, wird der Nächste als Drittplatzierter gereiht.

8 Allgemeines

8.1 Hilfestellung

Ausser dem anfänglichen Herausheben der Hantel aus den Ständern, darf der Wettkämpfer keine zusätzliche Hilfe von den Aufpassern erhalten, um in seine Ausgangsposition für den Versuch zu kommen. Sollte der Wettkämpfer jedoch stolpern oder unsicher sein beim Aufstellen für die Kniebeuge, so kann die Loadingcrew dem Athleten helfen, um das Gleichgewicht und die Kontrolle über die Hantel wieder zu erlangen.

8.2 Einschränkungen

Jede physische Abnormität, Einschränkung oder sonstige Unfähigkeit eines Starters den Regeln vollkommen zu entsprechen, soll den zuständigen Wettkampffunktionären vor Beginn des Durchganges gesagt und erklärt werden. Der Wettkämpfer, die Funktionäre und die Kampfrichter werden dann betreffend den speziellen Faktoren beraten um den Athleten in seiner Behinderung Rechnung zu tragen.

8.3 Verwarnung / Disqualifikation

- a) Jeder gravierende Verstoss gegen das Fair Play und unangebrachtes Verhalten kann eine Disqualifikation durch die Jury nach sich ziehen.
- b) Der Wettkämpfer darf mit offenen oder blutenden Wunden die Bühne nicht betreten. Sollte dennoch während der Übungsausführung die Bühne, Stange oder die Ausrüstungsgegenstände mit Blut verunreinigt werden, muss diese gereinigt und desinfiziert werden.
- c) Falls ein Athlet unmittelbar vor, nach oder während einer Disziplin folgende Beeinträchtigungen aufweist - Verlust von Körperflüssigkeiten wie Urin, Exkremente, Nasenbluten oder Erbrechen, sowie Anzeichen oder tatsächliches Auftreten von Ohnmacht - behalten wir uns das Recht vor, den Athleten aus gesundheitlichen Gründen zu disqualifizieren und den Versuch zu annullieren. Für die Teilnahme am nächsten Wettkampf ist ein ärztliches Attest erforderlich, das bei der Anmeldung vorzulegen ist, um sicherzustellen, dass kein gesundheitliches Risiko für den betroffenen Athleten besteht.
- d) Wenn ein Athlet oder sein Trainer auf der Bühne oder im allgemeinen Bühnenbereich den Sport durch schlechtes Benehmen in Misskredit bringt, so sollen diese Personen offiziell verwarnet werden. Wird das schlechte Benehmen trotzdem fortgesetzt, hat der zuständige Wettkampffunktionär und die Schiedsrichter die Befugnis, den Wettkämpfer zu disqualifizieren und er wird angehalten mit dem Trainer den Austragungsort zu verlassen.
- e) Übermässige Aufputsch - Techniken (z.b. schimpfen, schlagen...) sollen nach Ermessen des Kampfrichters limitiert werden.
- f) Wer nicht an der Preisverleihung teilnimmt, wird disqualifiziert. Ausnahmebewilligungen müssen vorgängig per Mail bei Swiss Powerlifting beantragt werden.
- g) Jede Berufung gegen Kampfrichterentscheidungen oder deren Verhalten, Beschwerden bezüglich des Verlaufes der Veranstaltung oder gegen das Verhalten

anderer Personen, die am Wettkampf teilnehmen, sollen an den zuständigen Wettkampffunktionär gerichtet werden. Dies muss unmittelbar nach der Aktion, gegen die sich die Berufung oder Beschwerde richtet, geschehen. Die Beschwerden sollen geprüft werden, falls notwendig kann auch der Wettkampf unterbrochen werden, um die Situation voll und ganz zu klären. Nach eingehender Betrachtung wird dem Beschwerdeführer die Entscheidung und eventuelle Massnahmen, mitgeteilt. Das Urteil des Wettkampffunktionärs ist als endgültig zu betrachten und es gibt keine Möglichkeit sich bei einem anderen Organ zu beschweren.

9 Kampfgericht

- a) Das Kampfgericht besteht aus 3 Personen, einen Hauptkampfrichter und zwei Seitenrichter.
- b) Der Hauptkampfrichter gibt alle notwendigen Signale, er übermittelt dem Zeitnehmer und dem Sprecher wann die Hantel bereit ist und er gibt alle Entscheidungen, die von den Kampfrichtern getroffen wurden, bekannt.
- c) 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 “.

- d) Nachdem die Stange in die Ständer oder auf die Bühne zurückgelegt wurde, geben die Schiedsrichter mittels der Kampfrichteranlage Ihre Entscheidung bekannt. Weiss für einen gültigen und rot für einen ungültigen Versuch.
- e) Die 3 Kampfrichter sollen eine Position wählen, von wo sie die bestmögliche Sicht auf den Athleten haben. Während der Übungsausführung ist es ihnen jedoch nicht gestattet aufzustehen. Der Hauptkampfrichter sollte sich entsprechend platzieren, um gut gesehen zu werden und um irgendwelche Ablenkungen des Wettkämpfers zu vermeiden, sollte er zwischen den Signalen bewegungslos sitzen bleiben. Um die Aufpasser bei ihrer Pflicht nicht zu behindern, können die Seitenrichter eine Änderung Ihrer Sitzposition vornehmen und sich vor- oder seitwärts lehnen. Die Seitenrichter müssen während der Kniebeuge und Kreuzheben seitlich oder vor dem Wettkämpfer sitzen, keinesfalls sollen sie hinter dem Athleten Platz nehmen. Die Loadingcrew müssen während der Kniebeuge für die Seitenrichter ein „Sichtfenster“ freilassen.
- f) Die Ausrüstungsgegenstände des Wettkämpfers einen optisch akzeptablen Standard aufweisen und den Regeln entsprechen.
- g) Wenn einer der Kampfrichter einen Regelverstoss vermutet, ohne sicher zu sein, so soll erst nachdem der Versuch durchgeführt wurde, eingeschritten werden. Der Wettkämpfer wird kontrolliert und bei einem Fehler soll darauf aufmerksam gemacht und gewarnt werden, dass der Regelverstoss im nächsten Versuch nicht wiederholt wird. Der Versuch kann nach Ermessen der Kampfrichter für ungültig erklärt werden.

Sollte dennoch und trotz Verwarnung der Fehler wieder auftreten, so wird der Versuch als ungültig gewertet. Bei eindeutig betrügerischen Absichten wird der Athlet ausgeschlossen.

- h) Die Entscheidung über die Gültigkeit des Versuches (good lift vs no lift) erfolgt durch die Mehrheit der Kampfrichter.
- i) Kampfrichter sollen dem Wettkämpfer oder seinem Trainer auf Verlangen erklären, warum ein Versuch ungültig gewertet wurde. Eine kurze und präzise Stellungnahme soll abgegeben werden, es soll auf keine Debatten eingegangen werden und eine Erklärung darf den Kampfrichter nicht von seiner Pflicht ablenken.
- j) Ein Kampfrichter soll die Entscheidungen der anderen Kampfrichter nicht zu beeinflussen versuchen. Wenn ein Versuch einmal begonnen hat, behält sich jeder Kampfrichter seine eigene Beurteilung, bis zum Ende des Versuches vor. Keinesfalls sollte ein Kampfrichter seine Hand heben, nachdem der Versuch begonnen hat, ausser die Sicherheit des Wettkämpfers ist gefährdet.
- k) Wenn ein Kampfrichter in einem Durchgang als Haupt- oder Seitenrichter arbeitet, schliesst ihn das nicht von der Wahl als Seiten- oder Hauptkampfrichter des nächsten Durchganges aus.
- l) Kampfrichter können, nach Berücksichtigung ihrer Leistung und Fähigkeiten, durch die Funktionäre von ihrem Kampfrichterstatus enthoben werden.

9.1 Vorgangsweise bei Übungsabbruch

Wenn während der Übungsausführung ein Fehler auftritt, der die Ungültigkeit des Versuches darstellt, oder wenn ein gesundheitliches Risiko für den Athleten(in) besteht, ist die Vorgangsweise wie folgt:

- a) Die Kampfrichter können den Versuch aus Sicherheitsgründen stoppen. Der Hauptkampfrichter teilt den Scheibensteckern durch das Kommando „Rack“ mit, dem Wettkämpfer das Gewicht beim Bankdrücken oder der Kniebeuge abzunehmen. Während des Kreuzhebens gibt der Hauptkampfrichter dem Wettkämpfer ein Zeichen durch Abwärtsbewegen des Armes und dem Kommando „down“.
- b) Wird der erste und zweite Versuch aus gesundheitlichen Gründen von den Kampfrichtern oder der Jury gestoppt, wird der Athlet nicht zum dritten Versuch zugelassen.

9.2 Fehler bei der Aufstellung

- a) Wenn vor Beginn der Übungsausführung die Kampfrichter einen Fehler in der Aufstellung des Athleten bemerken, so muss wie in Punkt 7a beschrieben, vorgegangen werden. Der Hauptkampfrichter gibt in diesem Fall kein Startzeichen und weist den Wettkämpfer an die Hantel in die Ständer einzuhängen. Wenn der Hauptkampfrichter einen Fehler sieht, der für die Seitenrichter nicht wahrnehmbar ist, wie z.b. wenn die Griffbreite beim Bankdrücken über 81 cm hinausgeht, oder der Athlet umgreift die Lager der Aufsteckbuchsen, so kann er alleine das Signal zum Einhängen der Hantel geben.

- b) Wenn verlangt, muss der Hauptkampfrichter schnell die Art des Fehlers erklären. Der Wettkämpfer hat den Rest der nicht- abgelaufenen Zeitspanne zur Verfügung um den Versuch ohne den Fehler auszuführen.
- c) Für die obengenannten Gründe ist es wichtig, dass der Zeitnehmer die Uhr erst dann stoppt, wenn der Wettkämpfer das Startsignal erhalten hat.

9.2.1 Fehler bei der Aufstellung für die Kniebeuge:

- a) Das Umgreifen der Lager.
- b) Keine aufrechte Startposition eingenommen.
- c) Die Knie nicht durchgestreckt.
- d) Die Hantel ist tiefer als 3 cm unter dem oberen Ende des vorderen Schultermuskels abgelegt.

9.2.2 Fehler bei der Aufstellung für das Bankdrücken:

Fehler bei der Aufstellung für das Bankdrücken, die nach dem Kampfrichtersignal beibehalten werden, sind folgende:

- a) Griffbreite überschreitet 81 cm.
- b) Wenn der Wettkämpfer mit seinen Schuhen keinen Kontakt mit der Bühne oder den Fussblöcken hat.
- c) Wenn der Wettkämpfer mit seinen Schuhen die Bank oder deren Stützen berührt.
- d) Wenn das Gesäss keinen Kontakt mit der Oberfläche der Bank hat.

Alle diese potenziellen Fehler sollten von dem Kampfrichter, der sie entdeckt hat, dem Wettkämpfer mitgeteilt werden.

10 Eindeutige Absicht zu betrügen:

- a) Vor Beginn des Versuches, wenn einer der Seitenrichter einen Regelverstoss bezüglich der Kleidung oder der Ausrüstung des Athleten bemerkt, soll er den Hauptkampfrichter darauf aufmerksam machen. Der Hauptkampfrichter, der einen Regelverstoss beobachtet, kann selbständig handeln. In beiden Fällen werden die Kampfrichter zusammengerufen, um den Athleten zu kontrollieren. Wenn der Fehler als eindeutige Absicht zu betrügen betrachtet werden kann, wird der Wettkämpfer vom Wettkampf ausgeschlossen. Wenn der Fehler als Versehen oder als echter Fehler betrachtet werden kann, so soll der Starter den Fehler beheben, bevor er mit seinem Versuch beginnen kann. In einem solchen Fall wird die Zeituhr nicht gestoppt. Wie der Fehler betrachtet wird und welche Massnahmen gesetzt werden, liegt in der Beurteilung der Schiedsrichter.

10.1 Folgende Fehler sind eine eindeutige Absicht zu betrügen:

- a) Das Verwenden von mehr als einem oder einem ungültigen Wettkampfanzug.
- b) Das Verwenden von mehr als einem unterstützenden oder einem illegalen Unterhemd.
- c) Das Verwenden von mehr als einem Paar Bandagen oder solche die beträchtlich über die vorgeschriebene Länge hinausgehen.
- d) Irgendwelche Zusätze, die die Regeln der vorgeschriebenen Kleider und persönlichen Ausrüstungsgegenstände überschreiten, wie z.B. Körperbandagen Handtucheinlagen, Anreger usw.
- e) Die Anwendung von Öl, Fett, Flüssigkeiten oder Schmiermittel an den Oberschenkeln beim Kreuzheben.
- f) Andere, ähnlich schwere Regelverstösse.

10.2 Fehler die als Versehen oder als echte Fehler betrachtet werden:

- a) Socken oder Kniestrümpfe, die die Bandagen berühren oder überlappen.
- b) Verwendete Bandagen, die offensichtlich die erlaubten Wickelbreiten (bei Handgelenke 12 cm, bei Kniegelenke 30 cm), überschreiten.
- c) Bandagen, die etwas über die vorgeschriebenen Regelungen hinausgehen.
- d) Artikel, die während des Aufwärmens getragen wurden und dann zu entfernen vergessen wurden, wie, z.B. Hüte usw.
- e) Andere Regelverstösse mit ähnlichen Konsequenzen.

11 Historie

Datum	Version	Änderung	Autor	Review
24.03.2020	1.0	Erstfassung	Cina Serge	Dr. Wyss Christoph
29.09.2022	1.1	Die Abwaagezeit wurde angepasst	Cina Serge	Mazzucco Stefano
27.06.2023	1.2	Neu: Absatz 1 Gegebenheiten und Bedürfnissen am Wettkampftag. Anpassung und Erweiterung des Absatzes 8.3 Verwarnung / Disqualifikation	Cina Serge	Mazzucco Stefano
12.08.2023	1.3	9.h Kampfrichterentscheid	Cina Serge	Mazzucco Stefano
15.10.2024	1.4	Erweiterung des Absatzes 8.3 Verwarnung / Disqualifikation	Cina Serge	Mazzucco Stefano