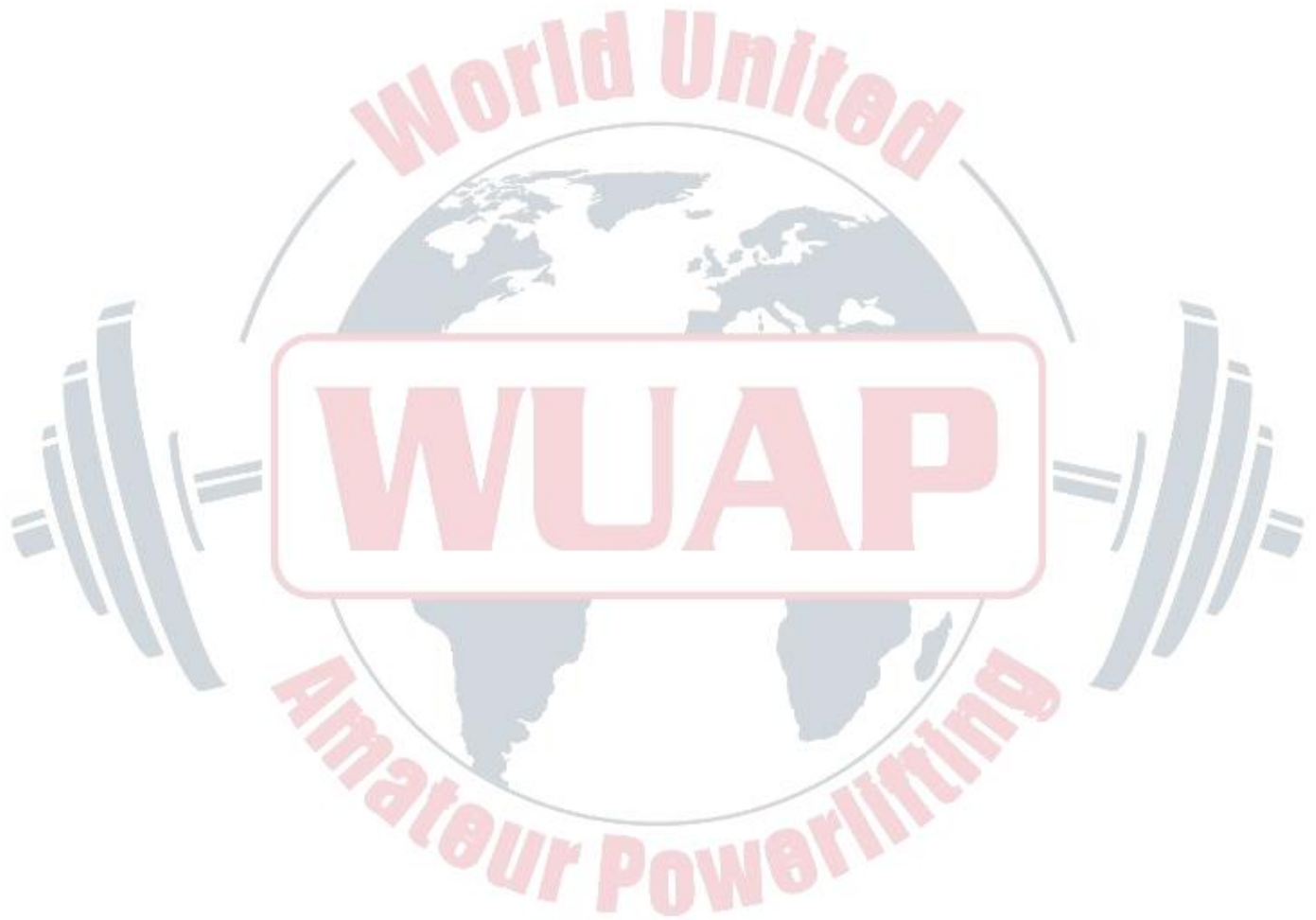


Regelbuch

World United Amateur Powerlifting -NVK Austria



Fassung 3.3
Stand 30.10.2025

Herausgeber: WUAP - NVK - Austria

Präsident:

Franz Seewald

Kampfrichter Funktionäre:

Johannes Fuchs, Florian Bürgler

Allgemeine Regeln

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

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.

Geschlecht: Die in diesem Regelwerk verwendeten personenbezogenen Bezeichnungen beziehen sich auf beide Geschlechter.

Transgender: Die WUAP unterscheidet nicht zwischen transgender und nicht transgender Athleten. Die Athleten starten in der Klasse (Männer/Frauen), die im gültigen Ausweisdokument angegeben ist.

Der WUAP-NVK 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)

Wettkämpfe in Strict Curl als Einzeldisziplin ohne Equipment (RAW) - **SIEHE ERGÄNZUNGEN Seite 35-37**

ZUM REGELWERK STRICT CURL

und führt in diesen Disziplinen Einzelmeisterschaften nach den Regeln des Regelbuches WUAP-NVK Austria durch.

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

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

Altersklassen: (Angaben in Jahre)

Teenager: von 16-19

Junioren: von 20-23

Open: von 24-39

Master: Master 1 von 40-49

Master 2 von 50-59

Master 3 von 60-69

Master 4 von 70-74

Master 5 von 75+

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.
Ein Doppelstart in 2 Altersklassen ist nicht zulässig.

Wettbewerbsfähiges Heben ist auf ein Mindestalter von 16 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.

Gewichtsklassen:

Männer:

Gewichtsklasse:

67,50 Kg
82,50 Kg
95,00 Kg
110,00 Kg
125,00 Kg
über 125,00 Kg

Körpergewicht:

bis 67,50kg
67,51 bis 82,50 kg
82,51 bis 95,00 kg
95,01 bis 110,00 kg
110,01 bis 125,00 kg
ab 125,01 kg

Frauen:

Gewichtsklasse:

52,00 Kg
60,00 Kg
67,50 Kg
82,50 Kg
über 82,50 kg

Körpergewicht:

bis 52kg
52,01 bis 60,00 kg
60,01 bis 67,50 kg
67,51 bis 82,50 kg
ab 82,51 kg

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

Meldungen

Nationale Wettkämpfe

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

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

Voraussetzung für die Teilnahme an solchen Wettkämpfen ist, dass der gemeldete Sportler den Jahresbeitrag für das jeweilig laufende Kalenderjahr des WUAP-NVK Austria bezahlt hat.

Die Meldung zu diesen Wettkampf und die Bezahlung des jeweiligen Startgeldes erfolgt 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.

Teenager und Junioren zahlen bei Nationalen Wettbewerben des WUAP-NVK Austria 10 Euro Startgeld weniger pro Start/Disziplin.

Storniert ein Sportler seine Anmeldung zu einem nationalen Wettkampf 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.

Haftungsausschluss

Der WUAP NVK Austria als Organisator und Veranstalter von Nationalen und Internationalen Meisterschaften wie Regionale/Österreichische Meisterschaften und Internationale Cup.

Die Ausrichter dieser Veranstaltungen und die Betreiber der Wettkampfstätte für diese Veranstaltungen übernehmen keinerlei Haftung für Schäden und Verletzungen sowie Verluste die aus oder in irgendeiner Weise mit der Teilnahme an der Veranstaltung in Zusammenhang stehen.

Dies gilt auch für die Helfer, Vertreter usw. des genannten Verbandes, auch wenn die Haftung durch Unachtsamkeit oder Nachlässigkeit der genannten Personen entsteht.

Im vollen gesetzlich zulässigen Umfang entbinden, befreien, entlasten und stellen alle Teilnehmer oben genannter Veranstaltungen, egal ob als Sportler, Betreuer oder Besucher der Veranstaltung, den WUAP NVK Austria, den Vorstand, die Mitarbeiter, Organisatoren, Vertreter, Helfer/Spotter/Lader und/oder Berater von jeglicher Haftung frei von allen gegenwärtigen oder zukünftigen Ansprüchen, Forderungen, Rechten oder Klagen oder Klagegründen, ob bekannt oder unbekannt, erwartet oder unvorhergesehen, die aus meiner Teilnahme an den Meisterschaften resultieren oder sich daraus ergeben, für jeglichen Personen- oder Geistesschaden Schmerzen, Verluste oder Schäden jeglicher Art, die sie erleiden, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, wenn sie durch Handlungen oder Unterlassungen (vorsätzlich oder fahrlässig) der Entschädigungen verursacht wurden.

Alle Teilnehmer der Veranstaltungen, egal ob als Sportler, Betreuer oder Besucher, erklären, dass sie vollständig auf eigene Gefahr an den Veranstaltungen teilnehmen.

Alle Teilnehmer der Veranstaltungen, egal ob als Sportler, Betreuer oder Besucher, sind sich im Klaren darüber, dass die Teilnahme an den Veranstaltungen mit Risiken verbunden sind die zu Verletzungen (auch schwerer Art) führen können. Die Teilnehmer sind sich dieser Risiken bewusst und akzeptieren diese Risiken.

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-NVK Austria und mit der Teilnahme an nationalen Meisterschaften in Österreich haben sich Österreichische Sportler die Möglichkeit erworben in dem laufenden Jahr an internationalen Wettbewerben der WUAP teilzunehmen.

Alle Termine werden auf der Internetseite des WUAP- NVK Austria im Terminplan veröffentlicht sobald sie bekannt gegeben werden und dem WUAP-Austria vorliegen.

Alle wichtigen Informationen zu den einzelnen Internationalen Wettbewerben sind den Informationen auf der Web-Seite des Weltverbandes zu entnehmen.

Anmeldung zu den einzelnen internationalen Wettkämpfen und die Bezahlung der Startgelder erfolgt zentral für alle Österreich Sportler durch den WUAP-NVK Austria.

Sportler die an einem dieser internationalen Wettbewerbe des WUAP teilnehmen wollen müssen sich beim WUAP-Austria innerhalb der vom WUAP - Austria gesetzten Meldefrist für den jeweiligen Wettkampf anmelden und das erforderliche Startgeld auf das Konto des WUAP-NVK Austria termingerecht einzahlen.

Für die Einhaltung aller Terminfristen für die Anmeldung und Bezahlung der Startgelder 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 von WUAP direkt anmelden und auch starten, können in diesem Falle keine Österreich Rekorde aufstellen.

Die Bühne (Plattform)

Alle Versuche müssen auf einer Plattform ausgetragen werden die mindestens 3,5m x 3,5m misst und die Sicherheit der Sportler, Scheibenstecker und aller sonstiger Beteiligten gewährleistet. Die Oberfläche der Plattform muss eben, fest und rutschsicher sein (Teppich), sie darf keine erkennbaren Falten in der Nähe des allgemeinen Hebebereiches aufweisen. Gummimatten oder ähnliche Materialien sind erlaubt. Während des Hebevorganges ist es nur dem Wettkämpfer, den zugeteilten Scheibensteckern, den drei Kampfrichtern und falls erforderlich anderen WUAP Funktionären gestattet sich auf der Plattform aufzuhalten. Beim Bankdrücken kann ein Betreuer dem Athleten beim Ausheben der Hantel behilflich sein, muss aber nach dem Ausheben die Plattform sofort verlassen. Alle notwendigen Einstellungsarbeiten an den Wettkampfgeräten oder der Plattform, sowie alle Reinigungsarbeiten dürfen ausschließlich vom Bühnenpersonal ausgeführt werden.

Stangen und Scheiben

Bei allen Wettkämpfen die nach WUAP-NVK 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. Wenn kein technischer Grund vorliegt dürfen Scheiben und Hantel während des Wettbewerbes nicht ausgetauscht werden.

Die Hantelstange

Es wird zwischen einer Hantelstange für Bankdrücken und Kreuzheben sowie einer speziellen Hantelstange für Kniebeuge unterschieden. Die Hantelstangen müssen eine maschinelle Markierung als Hilfe für die Griffbreite bei 81 cm, symmetrisch von der Mitte der Stange gemessen, haben.

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 nicht kleiner als 1,31m sein. - Der Durchmesser der Stange für Bankdrücken darf 29mm

nicht über- und 28mm nicht unterschreiten.

Eine Ausnahme bildet hier eine spezielle Hantelstange für Kreuzheben die als solche gekennzeichnet sein muss und für keine anderen Wettbewerbe außer Kreuzheben verwendet werden darf.

Bei dieser Hantelstange darf der Durchmesser 29mm nicht über- und 27mm nicht unterschreiten. Die Hantelstange wiegt 20 kg, zusammen mit den 2 Verschlüssen 25kg.

Der Durchmesser der Scheibenaufsteckbuchsen darf 49,5mm nicht unter- und 52,0mm nicht überschreiten.

Hantelstange für Kniebeugen

Die spezielle Kniebeugestange soll einen Durchmesser von max. 32mm haben. - Die Aufsteckbuchsen dürfen nicht länger als 508mm sein. - Der Durchmesser der Scheibenaufsteckbuchsen darf 49,5mm nicht unter- und 52,0mm nicht überschreiten. - Der Abstand zwischen den Manschetten darf nicht größer als 1,434m sein. Die Gesamtlänge der Hantel darf 2,42 m nicht überschreiten. - Die Kniebeugestange muss 25 kg wiegen, zusammen mit den 2 Verschlüssen 30 kg.

Gewichtsscheiben

- Alle Scheiben die bei einem Wettkampf verwendet werden, müssen innerhalb von $\pm 0,25\%$ 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 0,25kg und 0,5kg (optional 1,0kg) 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.

Verschlüsse

1. Verschlüsse müssen beim Wettkampf immer verwendet werden.

2. Ein Verschluss muss $2,5\text{kg} \pm 0,25\%$ wiegen.

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. Die Kniebeugeständer müssen jedem Wettkämpfer die ideale Stellung ermöglichen. - Die Höhe der Stangenaufgabe soll in Abständen von 5cm verstellbar sein. - Bei allen Meisterschaften muss ein Monolift auf der Bühne verwendet werden der diesen Bestimmungen entspricht. Es muss sich mindestens ein Monolift im Aufwärmraum befinden. - Die Höheneinstellung am Monolift muss mit einem Bolzen gesichert sein. - An jedem Monolift müssen zum Schutz der Athleten und der Scheibenstecker 2 Sicherungsseile so angebracht sein, dass ein Herabfallen der Last auf den Boden verhindert wird. Die Sicherungsseile sollten der Größe des Athleten angepasst werden können.

DRÜCKERBANK

Die Bank soll eine feste stabile Bauweise haben, flach und eben sein und folgende Maße aufweisen:

- a. Länge: nicht kürzer als 1,22m,
- b. Breite: nicht weniger als 29cm und nicht mehr als 32cm,
- c. Höhe: nicht weniger als 42cm und nicht mehr als 45cm, gemessen vom Boden bis zur nicht zusammengepressten Oberfläche der Bankpolsterung.
- d. Die Höhe der Hantelablage bei verstellbaren Drückerbänken soll mindestens 82cm und max. 100cm betragen, gemessen vom Boden bis zur Stangenablage.

Die Drückerbank muss zum Schutz der Athleten mit einer stabilen und in der Höhe verstellbare Sicherung, jeweils links und rechts neben der Liegefläche, versehen sein. Die Sicherungen müssen in Stufen an die Größe des Athleten angepasst werden können.

KAMPFRICHTERANLAGE

Es muss eine Wertungsanlage verwendet werden mit der die Kampfrichter ihre Entscheidung bekannt geben können. Jedem Kampfrichter sind 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 Kampfrichter 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 geben zu können. Notfalls kann auch der Daumen nach oben oder nach unten zeigend verwendet werden.

Persönliche Ausrüstung

Der Heberanzug/ Singlet Allgemeine Anforderungen:

Bei jedem Wettbewerb muss je nach Art des Wettbewerbes ein Heberanzug/ Singlet, der auf die individuelle Körpergröße des Athleten angepasst ist, getragen werden. Es wird dabei in unterstützende Anzüge und in nicht unterstützende Anzüge unterschieden. Der Heberanzug/ Singlet kann jede gewünschte Farbe oder Farben haben. Die Träger vom Heberanzug oder Singlet müssen während des Versuches über der Schulter getragen werden. Heberanzug und Singlet müssen mit Beinansätzen ausgestattet sein. 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/ Singlet, tragen. Trikots mit Ärmel oder hoch geschnittener Beinlinie sind verboten. Es darf nur ein Heberanzug getragen werden.

Nichtunterstützende Heberanzüge-Singlet

Nichtunterstützende Anzüge sind bei Wettbewerben zu tragen bei denen das Tragen von unterstützender Ausrüstung nicht gestattet ist, bei der WUAP NVK Austria sind das Wettbewerbe die in der Division RAW durchgeführt werden. Der Anzug muss so ausgeführt sein, dass der Heber während der Ausführung eines Versuchs keinerlei Unterstützung durch den Anzug erhält. Singlet können auch bei Wettbewerben der Division EQ getragen werden. Singlet müssen neben den allgemeinen Anforderungen nachfolgende Eigenschaften besitzen: - Das Singlet darf nur aus einer einzigen Lage bestehen und muss in seiner ganzen Länge aus einem Teil bestehen. - Er darf nicht unterstützend wirken und muss aus dehnbarem Material bestehen. Unterstützend kann sich in diesem Zusammenhang sowohl auf das verwendete Material als auch auf

übermäßige Enge des Kleidungsstückes, wenn es vom Heber getragen wird, oder auf eine Kombination von beidem beziehen. - Auf dem Singlet dürfen weder Flicker, Polsterungen oder falsche Nähte aufgebracht sein die zur Versteifung oder Unterstützung dienen können.

Unterstützende Anzüge dürfen ausschließlich bei Wettbewerben bei denen das Tragen von unterstützender Ausrüstung ausdrücklich gestattet ist getragen werden. Bei der WUAP NVK Austria sind das Wettbewerbe die in der Division EQ durchgeführt werden. Unterstützende Heberanzüge dürfen bei allen Versuchen der Division EQ getragen werden. Unterstützende Heberanzüge müssen neben den allgemeinen Anforderungen nachfolgende Eigenschaften besitzen:

Der Heberanzug ist ein einteiliger Anzug und muss in seiner vollen Länge aus dem gleichen Material (Stoff, Polyester, Jeans oder Segeltuch) sein. Er kann aus einer oder mehreren Lagen beliebiger Dicke bestehen, muss aber eine zusammenhängende fest verbundene Konstruktion ergeben. - Änderungen zur Straffung von Heberanzügen sind zulässig, dürfen aber nur im Bereich der Originalnähte durchgeführt werden. Wenn durch Straffungen Falten am Heberanzug entstehen dürfen diese Falten nicht mit dem Stoff des Heberanzugs vernäht werden.

Unterwäsche

Unterhemd/ normales T-Shirt, nicht unterstützende Unterwäsche jeder möglichen Ausführung kann unter dem Heberanzug oder Singlet getragen werden. Sie besteht aus einem einzigen Teil. 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.

Bei RAW- Wettbewerben:

Bankdrücken, Kniebeugen: muss ein Unterhemd, welches im Schnitt einem T-Shirt gleicht, mit oder ohne Ärmel, unter dem Singlet getragen werden. Die Ärmel dürfen nicht über den Ellbogen hinausragen.

Kreuzheben: ist das Tragen eines Unterhemdes unter dem Singlet keine Pflicht.

Bei RAW Wettbewerben darf kein Unterstützendes EQ verwendet werden!

Bei EQ-Wettbewerben:

Bankdrücken: bei der Verwendung eines Bankdrück-Shirt darf weder über noch unter dem Shirt selbst ein Unterhemd getragen werden. Kniebeugen: es muss ein Unterhemd, welches im Schnitt einem T-Shirt gleicht, mit oder ohne Ärmel, 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.

Kreuzheben: ist das Tragen eines Unterhemdes unter dem Heberanzug keine Pflicht.

Bei allen EQ Wettberben **muss** Unterstützendes Equipment getragen werden, ein Start ohne ist nicht gestattet.

Unterstützende Bankdrück-Hemden (Shirt)

Unterstützende Hemden dürfen ausschließlich bei Wettbewerben getragen werden bei denen das Tragen von unterstützender Ausrüstung ausdrücklich gestattet ist. Bei der WUAP NVK Austria sind das Wettbewerbe die in der Division EQ durchgeführt werden.

Unterstützende Hemden müssen nachfolgende Eigenschaften besitzen:

Es muss ein einzelnes ein- oder mehrlagiges Kleidungsstück aus Stoff oder einem synthetischen textilen Material sein. - Das Hemd darf weder ganz noch teilweise aus einem gummierten oder vergleichbaren Stretch Material bestehen. - Klettverschlüsse auf dem Rücken sind erlaubt. - Das Hemd muss Ärmel besitzen und einen Rundhalsausschnitt aufweisen. Die Ärmel dürfen nicht über den Ellbogen hinausragen und nicht hochgekrempelt werden.

Der Rundhalsrand kann offen sein. - Das Shirt kann aus mehreren Lagen bestehen, muss aber als Ganzes ein Teil sein und darf nicht übermäßig lose sein.

-Der Rücken muss durch das Shirt bedeckt sein. Das Hemd muss eine Stoffbahn haben, die den Rücken des Hebers bedeckt, damit keine Haut die Bank berührt. Die Dicke des Shirts darf nicht die natürliche Körpermuskulatur vergrößern, verstärken oder erhöhen. Dies gilt auch für einzelne Bereiche des Shirts, sowie für Änderungen oder Reparaturen am Shirt. Änderungen zur Straffung von unterstützenden Hemden sind zulässig, dürfen aber nur im Bereich der Originalnähte durchgeführt werden. Wenn durch Straffungen Falten am Hemd entstehen dürfen diese Falten nicht mit dem Stoff des Hemdes vernäht werden - Über dem Shirt ist immer ein Heberanzug/ Singlet zu tragen.

Bankdrück-Shirt nach Inzer F8 oder ähnlich

Nur in der Single Kategorie Benchpress EQ erlaubt! Es gilt unabhängig von Marke und Hersteller nur ein Original Shirt, ohne Veränderungen im Schulter und Rückenbereich, unter dem F8 Shirt muss ein ärmelloses T-Shirt getragen werden um die Hygieneanforderungen zu erfüllen.

Alle Ausführungen MÜSSEN Ärmel haben und die Achselhöhlen bedecken- Gleichgültig ob geschlossen oder offen-des Weiteren muss ein Bauchpolster vorhanden sein.

Die Brustplatte MUSS bei der Ausführung gerade bleiben und darf dabei nicht umklappen, die Ärmel dürfen die Ellenbogen nicht bedecken

Alle diese Hemden MÜSSEN unabhängig von der Anzahl der Lagen als ein ganzes in einer Schicht verarbeitet sein.

Alle F8-Bankdrück-Shirts müssen dem Kampfrichter beim Wiegen zur Kontrolle vorgelegt werden.

Slingshot/Katapult:

Nur in der Single Kategorie Benchpress EQ ist ein Katapult-Slingshot anstelle des Bankdrückshirt bei allen Nationalen Wettkämpfen des WUAP NVK Austria **erlaubt**. unter dem Slingshot/Katapult muss ein T-Shirt getragen werden um die Hygieneanforderungen zu erfüllen.

- x) Wie bei den Shirts gilt nur ein Original Slingshot
- x) egal von welchem Hersteller,
- x) egal ob einlagig oder mehrlagig
- x) egal welche Farbe
- x) der Ellbogen muss frei sein

Briefs/ Unterhosen

Normale, nicht unterstützende Unterwäsche jeder möglichen Ausführung muss unter dem Heberanzug oder Singlet getragen werden. Sie besteht aus einem einzigen Teil. Sowohl Slipals auch "Boxer"- artige Unterhosen sind erlaubt und können aus Baumwolle, Nylon, Polyester oder einer beliebigen Mischung aus diesen Stoffen hergestellt sein.

Die Beine der Unterhose dürfen nicht länger sein als die Beine des Heberanzugs oder des Singlets.

Verwendung bei RAW-Wettbewerben: - Kniebeugen, Bankdrücken, Kreuzheben: sind Briefs nicht erlaubt.

Handelsübliche Unterwäsche die keine unterstützende Wirkung hat darf getragen werden. -

Die Beine der Unterwäsche müssen kürzer wie die des Singlet sein.

Unterstützende Unterhosen (Briefs) dürfen ausschließlich bei Wettbewerben getragen werden bei denen das Tragen von unterstützender Ausrüstung ausdrücklich gestattet ist. Bei der WUAP sind das Wettbewerbe die in der Division EQ durchgeführt werden. Die unterstützende Unterhose muss ein einzelnes Stoffkleidungsstück sein. Dieses kann aus mehreren Schichten oder Lagen bestehen, muss aber als Ganzes ein Teil sein. Die Beine müssen kürzer wie die des Heberanzuges sein. Der Hosenbund darf nicht über die Mitte des Torsos hinaufreichen.

Verwendung bei EQ-Wettbewerben: - Kniebeugen, Bankdrücken, Kreuzheben: sind Briefs erlaubt.

Eine Unterhose und oder Powerhose von beliebigem Design kann getragen werden. - Das Tragen eines Suspensoriums unter der Hose ist erlaubt. - Es darf nur eine Powerhose getragen werden.

Socken

Bei RAW- und EQ-Wettbewerben gleichermaßen: - Kniebeugen und Bankdrücken: können Socken getragen werden, - sie dürfen nicht über die Knie reichen oder die Kniebandagen oder Stulpen 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 unmittelbar unterhalb des Knie reichen (Schienbein abdeckend) getragen werden. - Dünne Schienbeinschützer zwischen Schienbein und Socken können beim Kreuzheben getragen werden. - Die Stutzen oder Strümpfe dürfen Kniebandagen oder Stulpen nicht berühren.

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 dienenden Artikel, sind erlaubt. Schienbeinschützer aus Stoff oder Plastik, die vom Knöchelgelenk bis zum Patellasehnenansatz reichen, dürfen beim Kreuzheben verwendet werden.

Gürtel

Der Wettkämpfer kann einen Gürtel verwenden, der auf der Außenseite des Singlet oder Hebeanzuges getragen werden muss. Der Gürtel darf nur einmal den Körper des Athleten umschließen. Das Ende des Gürtels sollte in einer Gürtelschleufe eingesteckt werden. Die Gürtelschnalle darf vorn oder hinten auf dem Körper des Athleten getragen werden. Eine Ausnahme ist dabei das Bankdrücken, hier darf die Gürtelschnalle nicht auf dem Rücken des Athleten getragen werden. Für die Beschaffenheit des Gürtels gelten folgende Regeln:

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 Beschlagknägel 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 Nylonschleufe soll in der Nähe der Metallschnalle mit Hilfe von Beschlagknägel oder Nähten befestigt werden. Diese Schleufe soll nicht breiter als 5cm sein und nicht weiter als 15 cm vom Ende des Gürtels entfernt sein. - Der Name, die Nation oder der Verein des Wettkämpfers kann an der Außenseite des Gürtels angebracht sein. - Eine Ein- oder Zwei Dorn Gürtelschnalle, genauso wie ein Hebelmechanikverschluss darf verwendet werden.

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

Schuhwerk

Sportliches Schuhwerk, der Disziplin entsprechend, soll auf der Bühne getragen werden. Ein Versuch nur in Socken ist in keiner der Disziplinen, sowohl RAW als auch EQ, gestattet. Metallabsätze, Beschläge aus Metall oder Nägel sind ebenfalls nicht gestattet. Das Schuhwerk sollte dem Charakter der sportlichen Veranstaltung entsprechend ausgewählt werden. Wanderschuhe, Armeestiefel oder ähnlich geartetes Schuhwerk zählen nicht dazu. Der Gebrauch von jeglicher Form von Haftmitteln auf der Unterseite des Schuhwerks ist verboten. Das bezieht sich auf alle möglichen Formen von Haftmitteln, z. B. Glaspapier, Schmirgelgewebe usw. und das Auftragen von Harz oder Magnesiumcarbonat. Ein leichtes Anfeuchten der Sohle mit einige Tropfen Wasser ist zulässig.

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:

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 Klettverschlüsse müssen innerhalb der Länge von 1m enthalten sein.

Daumenschlaufen können beim Versuch über dem Daumen verbleiben.

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 sowohl RAW als auch EQ verwendet werden.

Normale Schweißbänder, die 12 cm in der Breite nicht überschreiten, können getragen werden.

Eine Kombination von Handgelenksbandagen und Schweißbändern ist nicht erlaubt.

Kniebandagen

Kniebandagen dürfen maximal 2,5 m lang und 8 cm breit sein.

Als Alternative kann eine Kniestulpe 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 Zentrums des Kniegelenks gewickelt werden. Insgesamt sind 30 cm erlaubt, wobei aber weder der Heberanzug noch die Socken von der Bandage oder der Kniestulpe berührt werden dürfen.

Bei RAW- Wettbewerben: - Kniebandagen oder Stulpen dürfen bei Kniebeuge- und Bankdrückversuchen verwendet werden. - Bei Kreuzhebeversuchen dürfen weder Kniebandagen noch Stulpen verwendet werden.

Bei EQ- Wettbewerben: - Die Kniebandagen dürfen bei Kniebeugeversuchen, Bankdrückversuchen und Kreuzhebeversuchen verwendet werden.

Ellbogenbandagen

Ellbogenbandagen 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 oder Stulpen sein. Auf jeden Fall müssen sie aus einem Teil bestehen.

Ellbogenbandagen dürfen nicht länger als 1 m sein

Verwendung: bei RAW-Wettbewerben:

- Ellbogenbandagen oder Stulpen dürfen bei Kniebeugeversuchen verwendet werden.
- Bei Bankdrück- und Kreuzhebeversuchen dürfen Ellbogenbandagen oder Stulpen nicht verwendet werden.

Bei EQ-Wettbewerben:

- Ellbogenbandagen oder Stulpen dürfen bei Kniebeuge- und Kreuzhebeversuchen verwendet werden.
- Bei Bankdrückversuchen dürfen Ellbogenbandagen oder Stulpen nicht verwendet werden.

Pflaster, Verbände, Tabs

- Verband, Pflaster oder Tabs dürfen nur auf den Daumen getragen werden, ohne die offizielle Erlaubnis der Kampfrichter oder sonstiger WUAP Austria Offizieller einholen zu müssen. Pflaster, Verbände oder Tabs 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 NVK Austria Wettkampffunktionärs und/oder des offiziellen Arztes oder zuständigen Mediziners, darf bei einer Verletzung während des Wettbewerbes der Wettkämpfer Pflaster, Verbände, Bandagen oder Verbandsmaterial für Muskelverletzungen Regelkonform am Körper verwenden. Mit ähnlichem Verbandsmaterial können auch Verletzungen an der Handfläche versorgt werden, diese dürfen sich aber keinesfalls um den Handrücken erstrecken.

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 am Körper des Athleten erlaubt, diese dürfen jedoch während der Versuche auf der Bühne nicht sichtbar sein. Die Verwendung von Puder, Kreide, Talk, Harz und Magnesiumcarbonat sind gestattet. Die Verwendung dieser Materialien bzw. 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 / Singlet 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 Aufputstechniken (z.B. schimpfen, schlagen...) sollen nach Ermessen des Kampfrichters limitiert werden.

Kontrolle der persönlichen Ausrüstung

- Bei allen nationalen 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 Kleidungs Vorschriften auf der Bühne zu erscheinen. - Sollte ein Wettkämpfer Zweifel an der Legalität seiner Ausrüstung haben, so kann während der Wiegezeit eine Kontrolle durchgeführt werden. Diese Kontrolle sollte von einem der anwesenden WUAP NVK Austria Kampfrichter erfolgen. - Sollte es eine Vermutung oder einen Zweifel an der Korrektheit der persönlichen Ausrüstung eines Athleten geben, sollten diese an den ernannten WUAP-NVK Austria Wettkampf Funktionär weitergeleitet werden. Dieser entscheidet über eine Kontrolle die jederzeit, auch vor oder während des Wettkampfes, stattfinden kann. - Artikel der persönlichen Ausrüstung, die in den oben angeführten Regeln nicht erwähnt wurden, wie z.B. 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 sind 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 Wettkämpfer kann auch vom Wettkampf disqualifiziert werden. Auf kleinere Versehen oder Vergesslichkeit sollte der Wettkämpfer vor der Versuchsausübung aufmerksam gemacht werden um ihm die Möglichkeit zu geben diese innerhalb der einen Minute, die er für seinen Versuch hat, zu korrigieren und mit seinem Versuch zu beginnen. - 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

Der Wettkämpfer muss vor dem Beginn seiner Wettkampf-Gruppe die Einstellung der Höhe der Hantelaufgabe am Kniebeugegeständer und Auflageposition außen oder innen am Sprechertisch bekannt geben. Werden diese Angaben nicht vor Startbeginn am Sprechertisch bekannt gegeben und der Wettkämpfer ist zu seinem Versuch aufgerufen, gehen alle Ständereinstellungen zu Lasten der 1 Minute für die Versuchsdurchführung. Die Uhr wird in solch einem Fall nicht angehalten.

Nachdem der Wettkämpfer die Hantel aus dem Ständer ausgehoben hat und 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 Scheibenstecker können dem Wettkämpfer beim Herausheben der Hantel behilflich sein. Sobald die Hantel die Haltevorrichtung verlassen hat dürfen die Scheibenstecker dem Wettkämpfer jedoch nicht körperlich helfen in die richtige Startposition zu kommen. Sollte der Wettkämpfer stolpern oder eine offensichtliche Instabilität zeigt, so können die Scheibenstecker helfen um die Kontrolle wiederzuerlangen.

Der Wettkämpfer kann unter Mithilfe der Scheibenstecker die Hantel noch einmal in die Halterungen zurücklegen um noch einmal neu zu beginnen solange die Zeit von einer Minute für den Beginn seines Versuches dies zulässt und der Hauptkampfrichter das Squat-Signal noch nicht gegeben hat.

Die Hantel 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.

Der Wettkämpfer muss in dieser Position auf das Signal des Hauptkampfrichters warten. Dieses wird gegeben, sobald der Wettkämpfer bereit ist, Blickkontakt mit den Hauptkampfrichter aufnimmt und in geeigneter Weise dem Hauptkampfrichter anzeigt das er in der richtigen Position ist und die Hantel unter Kontrolle hat. Das Signal des Hauptkampfrichters für den Beginn des Beugeversuches besteht aus einer Abwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „Squat“.

Sobald das Kommando erfolgt, kann der Wettkämpfer mit dem Versuch beginnen und die Knie beugen und den Körper senken, bis die Oberfläche der Beine beim Hüftgelenk niedriger ist, als das obere Ende der Knie.

Der Wettkämpfer muss aus eigener Kraft die aufrechte Position wiedererlangen ohne nachzufedern und die Knie müssen in der Endposition 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.



Ungültige Tiefe



Ungültige Tiefe



Gültige Tiefe

Dieses Signal besteht aus einer Rückwärtsbewegung des Armes und dem hörbarem Kommando „Rack“. Hierauf legt der Athlet die Stange in die Ständer.

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.

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.

Es darf nur ein Startsignal pro Versuch gegeben werden.

Wenn ein Fehler passiert, der auf die Scheibenstecker zurückzuführen ist, ist der Hauptkampfrichter ermächtigt einen weiteren Versuch mit demselben Gewicht zu gewähren.

Das Fallenlassen der Hantel bei einem gescheiterten Versuch ist unter allen Umständen zu vermeiden, es sein denn es ist verletzungsbedingt nicht zu vermeiden.

Sollte ein Wettkämpfer die Hantel absichtlich fallen lassen liegt es im Ermessen der Kampfrichter den Wettkämpfer 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 Wettkämpfer 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 so weit zu beugen, dass die richtige Tiefe erreicht wird.
6. Jeder Kontakt mit der Hantel oder dem Wettkämpfer, 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. Bei einer deutlich erkennbaren Absicht dazu kann der Wettkämpfer disqualifiziert werden

BANKDRÜCKEN

Die Vorderseite der Bank muss auf der Bühne so platziert werden, dass der Kopf des Wettkämpfers in die Richtung des Publikums zeigt.

Der Wettkämpfer muss vor dem Beginn seiner Wettkampf-Gruppe seine geforderten Einstellungen der Höhe der Hantelaufgabe und die Höhe der Sicherheitseinrichtungen an der Wettkampfbank am Sprechertisch bekannt geben.

Werden diese Angaben nicht vor Startbeginn am Sprechertisch bekannt gegeben und der Wettkämpfer ist zu seinem Versuch aufgerufen, gehen alle Ständereinstellungen zu Lasten der 1 Minute für die Versuchsdurchführung. Die Uhr wird in solch einem Fall nicht angehalten.

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 Plattform haben. Die eingenommene Fußstellung muss bis zum Ende des Versuches beibehalten werden. Die Position des Kopfes ist beliebig.

Um einen festen Fußbodenkontakt zu erlangen, kann ein Wettkämpfer Blöcke als Unterlagen verwenden, um die Oberfläche der Plattform zu erhöhen. Die Blöcke dürfen ein Maß von 45 cm x 45 cm und eine Höhe von 15 cm nicht überschreiten. Mehrere Blöcke übereinander sind nicht erlaubt, es sei denn sie sind zu einem Ganzen fest verbunden. Die Verwendung von Blöcken für die Fußunterlage muss vor dem Beginn des Wettkampfes vom Wettkämpfer am Sprechertisch angegeben werden.

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 (In der Kategorie Benchpress EQ können ab einem Gewicht von 250 kg 3 Persönliche Betreuer das Gewicht herausheben. Der/Die persönliche Betreuer muss mindestens mit einem T-Shirt und einer Trainingshose bekleidet sein. Während des Versuches dürfen sich nur die eingeteilten Scheibenstecker auf der Bühne befinden. Unter Herausheben ist die Hilfe zu verstehen die es dem Wettkämpfer ermöglicht das Gewicht auf die gestreckte Armeslänge zu übernehmen.

Keinesfalls darf beim Herunterlassen der Stange zur Brust, Hilfe geleistet werden. Ein Scheibenstecker, oder der oder die persönliche Betreuer muss nach dem Herausheben der Hantel sofort den Bereich vor dem Hauptkampfrichter räumen. Der oder Die persönliche Betreuer müssen sofort die Plattform verlassen, er darf den Hauptkampfrichter nicht ablenken oder behindern. Sollte dies dennoch der Fall sein, so können die Kampfrichter den Versuch für ungültig erklären.

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.

Nachdem der Wettkämpfer die Hantel auf ausgestreckte Armeslänge übernommen hat, Beginnt der Versuch mit dem **hörbaren Kommando „START“** Die Stange muss auf die Brust abgesenkt werden.

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

Dem Wettkämpfer wird nur ein Start und Presssignal pro Versuch zugestanden.

Nach dem Signal wird die Hantel aufwärts gedrückt. Die Hantel darf nach dem Presskommando nicht in die Brust einsinken, oder sich abwärts bewegen.

Die Stange muss sich horizontal bewegen, es darf ein Stopp entstehen, aber während der Aufwärtsbewegung darf sich die Hantel nicht zur Brust abwärts bewegen.

Der Wettkämpfer muss die Hantel bis auf die gestreckte Armeslänge drücken und sie bewegungslos halten bis der Hauptkampfrichter das **hörbare Kommando „Rack“** gibt.

Nach dem Kommando „Rack“ muss der Wettkämpfer die Hantel selbstständig in die Ablage ablegen.

Regeln für Heber mit Handicap:

Bei nationalen Meisterschaften gibt es keine eigene Kategorie für Heber mit Handicap (z. B. Seh- oder Gehbehinderung usw.). Jedoch darf ihnen beim Weg zur und von der Bank weg assistiert werden. „Assistieren“ heißt hier „mit Hilfe des Betreuers und/oder der Hilfe von Gehhilfen oder Rollstuhl“. Die Wettkampfgeregeln sind für Heber mit Handicap genauso anzuwenden, wie für alle anderen Heber auch.

Gründe für ungültige Versuche beim Bankdrücken:

1. Ein Nichtbeachten der Kampfrichtersignale am Beginn, zu Mitte 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. Kein Drücken der Hantel auf volle Streckung der Arme und durchgedrückte Ellbogen bei Vollendung der Übung.
8. Kontakt der Scheibenstecker mit der Hantel zwischen den Signalen.
9. Jeder Kontakt der Schuhe des Wettkämpfers mit der Bank oder ihren Stützen.
10. Ein absichtlicher Kontakt der Hantel mit den Ständern um die Vollendung des Versuches zu unterstützen.
11. Es liegt in der Verantwortung des Wettkämpfers, seinen persönlichen Betreuer dahingehend zu informieren, dass dieser die Bühne sofort verlassen muss sobald der Wettkämpfer die Hantel sicher auf die gestreckte 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

Der Wettkämpfer steht mit dem Gesicht nach vorne mit Blickkontakt zum Hauptkampfrichter auf der Plattform.

Beim Kreuzheben gibt es kein Startsignal des Hauptkampfrichters. Der Wettkämpfer beginnt eigenständig den Versuch sobald er seine Ausgangsposition eingenommen hat.

Der Versuch beginnt mit dem entschlossenen Anheben der Hantel. Sobald die aufgesteckten Scheiben den Plattformboden verlassen haben zählt der Versuch als begonnen.

Die Hantel liegt bewegungslos horizontal vor den Füßen des Wettkämpfers, sie wird mit beiden Händen und beliebigen Griff gehalten und solange gehoben, bis der Wettkämpfer aufrecht steht. Beim Heben kann die Hantel an den Oberschenkeln des Wettkämpfers 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 Wettkämpfers geben.

Bei Vollendung des Versuches steht der Wettkämpfer aufrecht in gerader Position und die Knie sind gestreckt.

Falls sich die Hantel beim Zurücknehmen der Schultern anatomisch bedingt senkt (leichte Abwärtsbewegung am Ende des Versuches), ist das kein Grund für einen Fehlversuch.

Wenn der Wettkämpfer in seiner offensichtlichen Endposition ist, die Hantel bewegungslos hält, und das Gewicht sichtbar 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“.

Jede Aufwärtsbewegung, oder jedes Anheben der Hantel auf eine Höhe bei der die Scheiben keinen Kontakt mehr mit dem Plattformboden haben, wird als Versuch gewertet.

Beim Ablegen der Hantel hat der Wettkämpfer die Hantel mit beiden Händen bis unterhalb der Knie zu führen.

Regel für Wettkämpfer mit Handicap: Wenn ein Wettkämpfer an einer Hand mindestens 50% der Finger verloren hat, kann der Wettkämpfer eine Greifhilfe verwenden. Ein Finger gilt als verloren, wenn der Finger bis zum zweiten Fingerknöchel fehlt. Die Greifhilfe wird mit einer Schlaufe um das Handgelenk gelegt und um die Stange gewickelt. Das Ende der Greifhilfe muss zwischen der Stange und den Fingern gehalten werden.

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 Wettkämpfers 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 die Plattform, ohne Kontakt und Kontrolle beider Hände.
8. Das mehrmalige Anreißen und wieder absetzen der Hantel vor dem eigentlichen Hebebeginn wenn dabei die Scheiben den Plattformboden verlassen.
9. Der Beginn des Hebens mit dem Abheben der Scheiben von der Plattform aus einer anrollenden Bewegung heraus ohne Stopp an den Beinen.

Die Wettkampfordnung

Die Abwaage

- 1.1. Für jeden Wettkampftag müssen mindestens 2 Wiegezeiten ausgeschrieben werden.
- 1.2. Die erste Wiegezeit muss am Vortag des Wettkampfes für die Wettkämpfer des Folgetages durchgeführt werden. Die zeitliche Festlegung ist 16.00 bis 19.00 Uhr.
- 1.3. Eine zweite Wiegezeit für die Wettkämpfer erfolgt am Wettkampftag und zwar beginnend 2,5 Stunden und endend eine Stunde vor dem offiziellen Beginn des Wettkampfes an diesem Tag. Bei Bedarf (Wettkämpfe mit großer Starterzahl) kann zwischen dieser letzten Wiegezeit und dem Wettkampfbeginn bis zu 1 ½ Stunden anberaumt werden.
- 1.4. Diese zwei Wiegezeiten sind verpflichtend. **ACHTUNG! – International gelten andere Wiegezeiten!**
- 1.5. Alle Wiegezeiten und deren Dauer müssen in geeigneter Weise veröffentlicht und außerdem an der Wettkampfstätte ausgehängen werden, so dass sich Wettkämpfer und Betreuer informieren können.
- 1.6. Alle Wettkämpfer einer Gewichtsklasse müssen sich während einer der verpflichtenden, oder zusätzlichen Wiegezeiten, die unter Anwesenheit von einem WUAP-NVK Austria Kampfrichter stattfindet, wiegen.
- 1.7. Das Wiegen muss in einem abgeschlossenen Bereich durchgeführt werden, in dem nur der Wettkämpfer, sein Betreuer, die Kampfrichter und sonstige Funktionäre anwesend sein dürfen. Das registrierte Gewicht und die Anfangsversuche der Wettkämpfer darf erst veröffentlicht werden, wenn alle Wettkämpfer einer Gewichtsklasse abgewogen sind.
- 1.8. Die Wettkämpfer müssen in maximal der Unterwäsche (Männer - Unterhosen, Frauen - BH und Slip) gewogen werden.
- 1.9. Während der Wiegezeit sollen Wettkämpfer die unsicher bezüglich ihrer Ausrüstung sind, diese von dem WUAP Austria Kampfrichter kontrollieren und bestätigen lassen.
- 1.10. Grundsätzlich kann jeder Wettkämpfer nur einmal gewogen werden. Sollte ein Wettkämpfer schwerer oder leichter als in seiner gemeldeten Gewichtsklasse sein, so kann nochmals gewogen werden. Der Athlet muss sich während einer der offiziellen Wiegezeiten, aber vor Ende der letzten Wiegezeit seiner neuen Gewichtsklasse nochmals wiegen, da er sonst ausgeschlossen wird. 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.
- 1.11. Ein Wettkämpfer der zu schwer ist, kann in die nächst höhere Gewichtsklasse wechseln. Der Athlet muss sich während einer der Wiegezeiten seiner neuen Gewichtsklasse nochmals wiegen. Es obliegt der Verantwortung des Wettkämpfers, dass alle Qualifikationsnormen für einen solchen Wechsel erfüllt werden.

- 1.12. Sollte ein Teilnehmer leichter sein als das untere Limit seiner gemeldeten Gewichtsklasse, so kann er in die nächst niedrigere Kategorie wechseln, sofern die Wiegezeit für diese nicht schon stattgefunden hat. Der Wettkämpfer trägt die Verantwortung zur Überprüfung aller Qualifikationsnormen.
- 1.13. Das offizielle Körpergewicht soll auf 1/10 Kilogramm genau registriert werden.
- 1.14. Jeder Wettkämpfer der bei der letztmöglichen Wiegezeit, nicht gewogen wurde und seine Erstversuche nicht bekannt gegeben hat, darf an diesem Durchgang nicht teilnehmen.
Der Athlet trägt selbst die Verantwortung zur Überprüfung aller Qualifikationsnormen für eine Teilnahme an EM und WM-NICHT DER WUAP.NVK Austria. Im Falle schlechten Wetters oder sonstiger gefährlicher Bedingungen bei der Anreise der Wettkämpfer, kann der technische Funktionär oder der WUAP-NVK Austria Wettkampfoffizielle eine Verlängerung der Wiegezeiten festlegen, sofern dies sinnvoll und aufgrund des Zeitplanes möglich ist.
- 1.15. Wenn zwei Wettkämpfer bei der Waage 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.
- 1.16. Die Anfangsgewichte für die Erstversuche müssen bei der Waage angegeben werden.

Das Rundensystem

- 2.1. Bei der Waage muss der Wettkämpfer die Gewichte für seine Erstversuche bekannt geben.
- 2.2. 10 oder weniger Wettkämpfer einer Kategorie müssen in einem Durchgang starten.
10 – 15 Wettkämpfer können in 2 Durchgänge aufgeteilt werden. Mehr als 15 Athleten müssen in eine entsprechende Anzahl von Durchgängen aufgeteilt werden. Die Entscheidung über solche Aufteilungen wird vom zuständigen WUAP-NVK Austria Funktionär getroffen. Eine Ausnahme bilden hierbei die Einzelwettbewerbe im Bankdrücken und Kreuzheben in der Kategorie RAW. Hier können, wenn es erforderlich ist bis zu 18 Starter in einem Durchgang starten.

Wettkämpfer derselben Gewichtsklasse sollen in einem Durchgang starten. Die Durchgänge sollen in A, B, C usw. eingeteilt werden. Gruppe A besteht aus Startern gleicher Kategorie, Gruppe B aus Startern der nächst höheren usw. 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. 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 Wettbewerb als Gaststarter oder für einen Rekordversuch fortzusetzen.

Sollten weniger als 10 Athleten in einer Gruppe starten, gibt es nach Vollendung der Runde folgende Regelung:

7 Athleten oder weniger - 2 Minuten Pause

8 Athleten – 1 Minute Pause

9 Athleten – 0 Minute Pause

2.3. Wettkämpfer müssen die Höhe der Kniebeugen- und Bankdrückständer und falls erforderlich die Verwendung von Fußblöcke, vor Startbeginn bekannt geben.

2.4. Werden die unter Pkt. 2.3. erforderlichen Angaben nicht vor Startbeginn am Sprechertisch bekannt gegeben und konnten diese deshalb nicht vor dem Aufruf des Wettkämpfers eingestellt werden gehen alle Ständereinstellungen nach dem Aufruf des Wettkämpfers zu Lasten der 1 Minute für die Versuchsdurchführung. Die Uhr wird in solche einem Fall nicht angehalten.

2.5. Alle Wettkämpfer müssen ihren Erstversuch in der ersten Runde, ihren Zweitversuch in der zweiten Runde und ihren Drittversuch in der dritten Runde absolvieren.

2.6. Die Hantel muss während der Runden progressiv, das heißt einer sich vom Gewicht her erhöhenden Hantel geladen werden. Die Hantel darf im Durchgang nicht reduziert werden, außer im Falle hier beschriebener Fehler und dann am Ende der Runde.

2.7. Die Reihenfolge der Wettkämpfer in jeder Runde wird bestimmt durch die Wahl des Gewichtes der Wettkämpfer für ihre Versuche. Für den Fall, dass zwei Teilnehmer dasselbe Gewicht wählen, hebt derjenige mit dem höheren Körpergewicht zuerst.

2.8. Ein Wettkämpfer kann kein niedrigeres Gewicht fordern, als er in der vorherigen Runde versucht hat.

2.9. Bei einem ungültigen Versuch, kann der Athlet erst in der nächsten Runde seinen Versuch wiederholen.

2.10. Versuche, die aufgrund von Fehlern des Schreibers, Sprechers, der Scheibenstecker oder sonstiger Gegebenheiten, ungültig sind, werden am Ende der Runde, in der sich der Fehler ereignet hat, ohne Rücksicht auf die progressive Erhöhung der Hantel, wiederholt.

2.11. Wenn solch ein Fehler beim ersten Wettkämpfer einer Runde auftritt wiederholt er seinen Versuch am Ende der Runde. Sollte er dann als Erster der nächsten Runde gereiht sein, so hat er 3 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 3 Minuten anzutreten.

2.12. 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. Diese Fristen müssen vom Sprecher bekannt gegeben werden. Bei einem Versäumnis der Bekanntgabe, können die Schiedsrichter oder WUAP-NVK Austria Wettkampffunktionäre über eventuelle Unstimmigkeiten entscheiden.

2.13. Die Athleten müssen ihre Zweit- und Drittversuche, innerhalb einer Minute nach Vollendung des vorherigen Versuches, angeben. Sollte keine Gewichtsangabe innerhalb dieser Zeitspanne erfolgen, wird das Gewicht automatisch um 2,5kg erhöht damit der Versuch der nächsten Runde nicht verfällt.

2.14. Gewichte, die für den zweiten und dritten Versuch beim Kraftdreikampf in der Kniebeuge und im Bankdrücken abgegeben wurden, können nicht mehr geändert werden.

2.15. Im Kraftdreikampf ist beim Kreuzheben eine Gewichtsänderung gestattet. Die Drittversuche können 2-mal geändert werden, solange der Wettkämpfer noch nicht zum Versuch aufgerufen wurde und die Hantel als „bereit“ oder „geladen“ gemeldet wurde.

2.16. Bei Einzeldisziplinbewerben Bankdrücken und Kreuzheben darf der Erstversuch 1-mal bis 5 Minuten vor dem Start geändert werden. Der Zweitversuch kann 1-mal, der Drittversuch kann 2-mal geändert werden, solange der Athlet nicht zum Versuch aufgerufen wurde und die Hantel geladen ist.

2.17. Um jeden Zweifel oder Verwirrung bezüglich der Abgabe der Versuche zu vermeiden, wird folgendes Verfahren vorgeschlagen: Die gewählten Gewichte für die Versuche sind schriftlich in Form von Versuchskarten abzugeben. Verschiedenfarbige Karten werden für jede Disziplin verwendet. Der Wettkämpfer oder der Trainer sollten die Versuchskarten ausfüllen und unterschreiben. Für den ersten Versuch werden die Karten nur verwendet, wenn das bei der Waage angegebene Gewicht, geändert wird.

2.18. Wenn ein Powerlifting-Wettkampf nur aus einem Durchgang besteht, sollte eine Pause von mind. 30 Minuten zwischen den Disziplinen eingeplant werden, um eine angemessene Aufwärmzeit zu gewährleisten.

2.19. Gibt es mehr als einen Durchgang, so wird der Wettkampf auf Basis wechselnder Disziplinen organisiert. Es ist keine Pause zwischen den Durchgängen erforderlich. Wettkämpfer die in der ersten Gruppe starten, können aufwärmen, während die zweite Gruppe startet. Es gibt nur eine kurze Unterbrechung um die Bühne vorzubereiten.

Wettkampffunktionäre

3.1. Sprecher oder Ansager

3.2. Zeitrichter (vorzugsweise ein WUAP-NVK Austria Kampfrichter)

3.3. Schreiber

3.4. Scheibenstecker/Aufpasser

Die Wettkampffunktionäre, ausgenommen die Scheibenstecker/ Aufpasser, sollten WUAP-NVK Austria Kampfrichter sein, oder die Prüfung WUAP-Kampfrichter Tisch Crew abgelegt haben

Aufgaben der Wettkampffunktionäre

3.1. Der Sprecher ist für den reibungslosen Ablauf des Wettkampfes verantwortlich. Der Sprecher verkündet das für den nächsten Versuch erforderliche Gewicht, zusammen mit der Ständerhöhe. Weiters gibt er die Reihe der nachfolgenden drei Athleten bekannt, die nach dem, sich auf der Bühne befindenden Wettkämpfer, an der Reihe sind.

Der Hauptkampfrichter teilt dem Sprecher mit, wann die Hantel geladen und die Bühne bereit ist. Hierauf ruft der Sprecher den Wettkämpfer auf die Bühne. Im Idealfall sollten die Versuche auf einer Anzeigetafel sichtbar sein.

Der Sprecher ist auch für die Verlautbarung der Fristen, die das Rundensystem betreffen, das Ende der Zeitlimits zur Änderung der Erstversuche, verantwortlich. Wenn der Wettkampf mit einem PC geführt wird sind Starterkarten zur Sicherheit mitzuschreiben.

3.2. Der Zeitrichter ist verantwortlich für die genaue Aufzeichnung der Zeitspanne zwischen dem Kommando „Hantel ist geladen“ und dem für die Disziplin festgelegten Startsignal des Hauptkampfrichters, das den Beginn des Versuches anzeigt. Der Zeitnehmer muss auch alle sonstigen erforderlichen Zeitspannen aufzeichnen, wie z.B. der Athlet hat 30 Sekunden Zeit, um nach seinem Versuch die Bühne zu verlassen. Wenn die Uhr läuft, kann sie nur nach Vollendung der Zeitspanne von 1 Minute oder durch eine Entscheidung des Hauptkampfrichters gestoppt werden. Es ist deshalb wichtig, dass der Wettkämpfer oder sein Betreuer rechtzeitig alle Einstellarbeiten auf der Bühne prüft bzw. bekannt gibt. Sollte dies nicht geschehen, müssen alle weiteren Anpassungen der Ausrüstung, innerhalb der einen Minute, die dem Wettkämpfer für den Versuch zur Verfügung steht, erfolgen. Die Festlegung für den Beginn eines Versuches hängt von der jeweiligen Disziplin, die gerade durchgeführt wird, ab. Bei der Kniebeuge und beim Bankdrücken beginnt der Versuch mit dem Startsignal des Kampfrichters. Beim Kreuzheben gilt als Startsignal der entschlossene Versuch die Hantel zu heben. Es ist die Pflicht des Zeitnehmers die Uhr bei diesen definierten Startzeitpunkten zu stoppen, um den Wettkämpfer nicht durch ein Summen, der Uhr zu irritieren.

3.3. Der Schreiber ist für das Aufnehmen der nächsten Versuche mittels Gewichtskarten verantwortlich. Er ordnet die Starterkarten (elektronisch oder auf Papier) nach dem von den Wettkämpfern gewünschten Versuchen, in ansteigender Reihenfolge. Der Wettkämpfer hat eine Minute Zeit um nach der Vollendung seines Versuches, das gewünschte Gewicht für seinen nächsten Versuch abzugeben. Die Zeitmessung dieses Vorganges liegt in der Verantwortung des Schreibers, unter der Aufsicht des Hauptkampfrichters.

3.4. Die Scheibenstecker/Helfer sind für das Auf- und Abladen der Hantel, das Einstellen der Kniebeuge- und Bankdrückständer und das Reinigen der Bühne zuständig. Es liegt in ihrer Verantwortung, die Wettkampfplattform in sauberen und ordentlichen Zustand zu halten. Nicht weniger als 2 und nicht mehr als 5 Scheibenstecker sollen sich während der Ausführung eines Versuches auf der Bühne befinden. Als einzige Ausnahme dieser Regel gilt ein zusätzlicher Scheibenstecker, der den Hebemechanismus am Monolift bedient. Die Scheibenstecker können dem Wettkämpfer beim Ausheben der Stange behilflich sein. Sie können den Athleten auch stützen falls er stolpern oder die Kontrolle über das Gewicht verlieren sollte. Weiters dürfen sie auch beim Einhängen der Hantel nach dem Versuch behilflich sein. Sie dürfen aber nicht den Wettkämpfer oder die Stange während des eigentlichen Versuches berühren. Eine Ausnahme ist nur dann der Fall, wenn der Starter offensichtlich bei seinem Versuch scheitert, wenn Verletzungsgefahr besteht, der Hauptkampfrichter oder der Athlet selbst ersucht, dass die Scheibenstecker eingreifen.

4. Allgemeine Wettkampffregeln

4.1. Während eines Wettkampfes dürfen sich nur der Wettkämpfer, sein Trainer, die Scheibenstecker, die 3 diensthabenden Schiedsrichter und notwendige Veranstaltungsfunktionäre auf der Bühne aufhalten. Während der Ausübung des Versuches muss der Trainer die Bühne verlassen. Beim Kreuzheben ist die Anwesenheit des persönlichen Betreuers auf der Plattform nicht gestattet. Bei der Kniebeuge darf er seinen Athleten beim Einrichten helfen, muss aber danach sofort die Bühne verlassen. Er kann seinem Starter nur beim Bankdrücken helfen die Hantel auszuheben, sobald dieser aber die Hantel auf gestreckte Arme übernommen hat muss der Trainer sofort die Bühne verlassen.

4.2. 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 das Dress ausziehen, soll abseits der Bühne erledigt werden.

4.3. Bei WUAP-NVK Austria Wettbewerben müssen Gewichte in Kilogramm verwendet werden und die Hantel muss immer ein Vielfaches von 2,5 kg ergeben. Die Gewichte müssen in Kilogramm bekannt gegeben werden.

4.4. Bei allen Wettbewerben soll das Gewicht der Hantel aus den schwersten Scheiben, die vorhanden sind, bestehen.

4.5. In allen Fällen von Fehlern die auf der Bühne passieren, wie z.B. unkorrekte 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 diskutiert werden.

4.6. Jede physische Abnormität, Behinderung oder sonstige Unfähigkeit eines Starters den Regeln vollkommen zu entsprechen, muss den zuständigen WUAP-NVK Austria Wettkampffunktionären vor Beginn des Durchganges gesagt, erklärt und durch ein geeignetes ärztliches Attest nachgewiesen werden. Der Wettkämpfer, die Funktionäre und die Kampfrichter werden dann betreffend den speziellen Faktoren beraten um den Athleten in seiner Behinderung Rechnung zu tragen.

Verhaltensregeln bei Fehlern während des Wettkampfes

5.1. 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.

5.2. 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.

5.3. Sollte die Hantel an beiden Seiten nicht gleich beladen worden sein, der Versuch aber dennoch erfolgreich ist, so gelten die Regeln für eine über- oder unterladene Hantel, wie oben beschrieben. Sollte die Hantel bei einseitiger Beladung kein Vielfaches von 2,5 kg sein (z.B. 1,25 kg Scheibe war nur an einer Seite) 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.

5.4. 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.

5.5. Sollte die Bühne oder die Ausrüstung während eines Versuches durcheinandergebracht werden und der Versuch ist erfolgreich, ist der Versuch gültig. Wenn der Versuch nicht erfolgreich ist, so kann dem Athleten, nach Ermessen der Kampfrichter, ein weiterer Versuch mit demselben Gewicht gewährt werden.

5.6. 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.

5.7. Alle Versuche, die aus den oben genannten Gründen wiederholt werden, finden am Ende der Runde, in der sich der Fehler ereignet hat, statt.

5.8. 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.

5.9. Die Mindeststeigerung zwischen den Versuchen beträgt 2,5 kg.

5.10. Drei ungültige Versuche in einer Disziplin bedeuten den automatischen Ausschluss vom Wettkampf.

5.11. 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 können die Aufpasser dem Athleten helfen, um das Gleichgewicht und die Kontrolle über die Hantel wieder zu erlangen.

5.12. 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.

5.13. 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, haben der zuständige WUAP-NVK Austria Wettkampffunktionär und die Schiedsrichter die Befugnis, den Wettkämpfer zu disqualifizieren und er wird angehalten mit dem Trainer den Austragungsort zu verlassen. Der Teammanager muss sowohl von der Verwarnung als auch von der Disqualifikation offiziell informiert werden.

5.14. 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 WUAP-NVK Austria Wettkampffunktionär gerichtet werden.

Dies muss unmittelbar nach der Aktion, gegen die sich die Berufung oder Beschwerde richtet, geschehen. Die Berufung muss vom Teammanager und/oder Trainer unterstützt und in Gegenwart von einem oder von beiden vorgetragen werden. 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 WUAP-NVK Austria Wettkampffunktionärs ist als endgültig zu betrachten und es gibt keine Möglichkeit sich bei einem anderen Organ zu beschweren.

Beschwerden die nicht unmittelbar nach dem Versuch vorgebracht wurden, werden ausnahmslos zurück gewiesen.

Kampfrichter

6.1. Für alle WUAP-NVK Austria Wettbewerbe besteht das Kampfgericht aus 3 Kampfrichtern, einem Hauptkampfrichter und zwei Seitenrichter.

6.2. Für alle nationalen Wettbewerbe bei denen der Veranstalter der WUAP-NVK Austria ist, werden die Kampfrichter vom WUAP-NVK Austria eingeladen und für die Wettbewerbe bestimmt und in einem Kampfrichtereinsatzplan festgeschrieben.

6.3. Vor jedem Wettbewerb müssen die WUAP-NVK Austria Wettkampffunktionäre, die Kampfrichter und zusätzlich ernannte Funktionäre sichergestellt haben, dass:

- a. Die Bühne und die Wettkampfausrüstung in jeder Hinsicht mit den Regeln übereinstimmen.
- b. Die Gewichte der verwendeten Scheiben und Verschlüsse sind durch wiegen zu kontrollieren. Es sind Stichproben durchzuführen und aktenkundig zu machen.
- c. Fehlerhafte Ausrüstung wird aussortiert.
- d. Die Waage genau und korrekt funktioniert und einen gültigen Kalibriernachweis hat.
- e. Die Wiegezeiten genau eingehalten werden und die Wettkämpfer innerhalb ihrer, der jeweiligen Körpergewichtskategorie entsprechenden Wiegezeit gewogen werden.
- f. Falls gewünscht, eine Kontrolle der persönlichen Ausrüstung durchgeführt wird.
- g. Der Sprecher, der Zeitnehmer (wenn diese keine Kampfrichter sind), die Ordner, Schreiber, Rekordüberwacher und Scheibenstecker/Helfer ihre Pflichten und mit ihren Aufgaben verbundenen Regeln verstehen.

6.4. Während des Wettkampfes müssen die drei zuständigen Kampfrichter gemeinsam sicherstellen, dass:

- a. Das Gewicht der beladenen Stange mit dem vom Sprecher durchgesagten und vom Athleten geforderten Gewicht übereinstimmt. Die Kampfrichter können zu diesem Zweck Ladetabellen aufstellen.
- b. Die als gültig oder ungültig gewertete Versuche auch so festgehalten werden und dass alle anderen Aspekte der Wettkampfordnung eingehalten werden.
- c. Die Ausrüstungsgegenstände des Wettkämpfers einen optisch akzeptablen Standard aufweisen, dem Geiste der Veranstaltung und den Regeln entsprechen.

6.5. Die 3 Kampfrichter bewerten jeden Versuch des Wettkampfes für den sie eingeteilt sind eigenständig. Mittels der Wertungsanlage gibt der Hauptkampfrichter nach Beendigung eines jeden Versuches die jeweilige Wertung der 3 Kampfrichter bekannt. Weiß für eine gültige Wertung und rot für eine ungültige Wertung. Der Athlet benötigt für einen gültigen Versuch mindestens 2 weiße Wertungen.

6.6. Der Hauptkampfrichter führt den jeweiligen Wettbewerb. Er gibt alle notwendigen Signale, er übermittelt dem Zeitnehmer und dem Sprecher wann die Hantel bereit ist, er ist verantwortlich für die Bestätigung von Österreich Rekorden und er gibt alle Entscheidungen, die von den Kampfrichtern getroffen wurden, bekannt

6.7. Für die 3 Disziplinen werden vom Hauptkampfrichter folgende Signale für Beginn und Ende eines Versuches gegeben:

Kniebeuge

Start - eine sichtbare Abwärtsbewegung des Armes und das hörbare Kommando „Squat“

Ende - eine sichtbare Rückwärtsbewegung des Armes und das hörbare Kommando „Rack“

Bankdrücken

Startsignal – Ein hörbares Kommando „Start“

Ein hörbares Kommando „Press“ wenn die Hantel bewegungslos auf der Brust des Athleten liegt

Ein hörbares Kommando „Rack“ wenn die Hantel bis auf durchgestreckte Armeslänge gedrückt wurde

Kreuzheben

Kein Startkommando

eine sichtbare Abwärtsbewegung des Armes und das hörbare Kommando „Down“

Wenn der Hauptkampfrichter erkennt, dass der Athlet nicht in der Lage ist den Versuch zu beenden, wenn die Gefahr einer Verletzung für den Athleten gegeben ist oder ein Regelverstoß vorliegt der den Versuch

ungültig mach, kann der Hauptkampfrichter den Versuch auch vorher beenden.

6.8. Die 3 Kampfrichter sollen eine Position wählen, von der aus 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 und gehört zu werden. Um Ablenkungen des Wettkämpfers bei der Versuchsdurchführung zu vermeiden, sollte der Hauptkampfrichter zwischen den jeweiligen Signalen bewegungslos sitzen bleiben. Um die Helfer bei ihrer Pflicht nicht zu behindern, können die Seitenrichter eine Änderung Ihrer Sitzposition vornehmen und sich vor- oder seitwärts lehnen.

6.9. Die Seitenrichter müssen während der Kniebeuge und dem Kreuzheben seitlich oder vor dem Wettkämpfer sitzen, keinesfalls sollen sie hinter dem Athleten Platz nehmen. Die Helfer müssen während der Kniebeuge für die Seitenrichter ein „Sichtfenster“ freilassen.

6.10. Wenn während der Übungsausführung ein Fehler auftritt, der die Ungültigkeit des Versuches darstellt, ist die Vorgangsweise wie folgt:

- a. Die Kampfrichter können den Versuch aus Sicherheitsgründen stoppen.
- b. Der Hauptkampfrichter teilt den Scheibensteckern durch das Kommando „Rack“ oder „Abnehmen“ mit, den Wettkämpfer bei der Ablage des Gewichtes beim Bankdrücken oder bei der Kniebeuge zu unterstützen.
- c. Während des Kreuzhebens gibt der Hauptkampfrichter dem Wettkämpfer ein Zeichen durch eine Abwärtsbewegung des Armes und dem Kommando „down“ den Versuch zu beenden.

6.11. Es dürfen keine zwei Familienmitglieder gleichzeitig als Kampfrichter auf der Bühne tätig sein.

6.12. Wenn vor Beginn der Übungsausführung die Kampfrichter einen Fehler in der Aufstellung des Athleten bemerken wird der Hauptkampfrichter informiert und es gibt in diesem Fall kein Startzeichen für den Versuch. Die Uhr wird in so einem Fall nicht angehalten. Der Hauptkampfrichter 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. der Athlet umgreift die Lager der Aufsteckbuchsen, so kann er alleine das Signal zum Einhängen der Hantel geben. 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.

Für die obengenannten Gründe ist es wichtig, dass der Zeitnehmer die Uhr erst dann stoppt, wenn der Wettkämpfer das Startsignal erhalten hat.

6.13. 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.

6.14. Fehler bei der Aufstellung für das Bankdrücken:

- a. Wenn der Wettkämpfer mit seinen Schuhen keinen Kontakt mit der Bühne oder den Fußblöcken hat.
- b. Wenn der Wettkämpfer mit seinen Schuhen die Bank oder deren Stützen berührt.
- c. Wenn das Gesäß keinen Kontakt mit der Oberfläche der Bank hat. Alle diese potentiellen Fehler sollten von dem Kampfrichter der sie entdeckt hat, dem Wettkämpfer mitgeteilt werden.

6.15. Wenn einer der Seitenrichter vor Beginn eines Versuches 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 muss, 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 Kampfrichter.

Folgende Fehler sind eine eindeutige Absicht zu betrügen:

- a. Das Verwenden von mehr als einen 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 persönliche Ausrüstungsgegenstände überschreiten, wie z.B. Körperbandagen, Handtucheinlagen usw.
- e. Die Anwendung von Öl, Fett, Flüssigkeiten oder Schmiermittel an den Oberschenkeln beim Kreuzheben.
- f. Andere, ähnlich schwere Regelverstöße.

Fehler die als Versehen oder als echte Fehler betrachtet werden:

- a. Socken oder Kniestrümpfe, die von den Bandagen überlappt oder berührt werden.
- 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 vergessen wurden zu entfernen, z.B. Hüte

e. Andere Regelverstöße mit ähnlichen Konsequenzen.

6.16. 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.

6.17. Kampfrichter sollen dem Wettkämpfer oder seinem Trainer auf Verlangen erklären, warum ein Versuch ungültig gewertet wurde. Eine kurze und präzise Stellungnahme soll gegeben werden, es soll auf keine Debatten eingegangen werden und eine Erklärung darf den Kampfrichter nicht von seiner Pflicht ablenken. Der Schiedsrichter soll sich jeden Kommentars enthalten und kein Dokument oder mündlichen Bericht, den Fortschritt des Wettkampfes betreffend, erhalten.

6.18. Ein Kampfrichter soll nicht versuchen die Entscheidungen der anderen Kampfrichter zu beeinflussen. 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.

6.19. Der Hauptkampfrichter kann mit den Seitenrichtern oder den Wettkampf-Funktionären beraten um falls nötig, den Lauf des Wettkampfes zu beschleunigen oder zu erleichtern.

6.20. 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.

6.21. Alle Kampfrichter sollen ordentlich und passend angezogen sein.

Männer: weißes od. schwarzes Hemd, schwarze Hose, (WUAP Referee Polo-Shirt)

Frauen: weiße(s) od. schwarze(s) Hemd od. Bluse, schwarze(r) Hose, od. Rock(WUAP Referee Polo-Shirt)

6.22. WUAP-NVK Austria Kampfrichter können, nach Berücksichtigung ihrer Leistung und Fähigkeiten, durch die WUAP-NVK Austria Wettkampffunktionäre von ihrem Kampfrichterstatus enthoben und bei groben Verstößen ausgetauscht werden.

WUAP-NVK Austria – Wettkampffunktionäre

7.1. Bei Österr. Meisterschaften werden WUAP-NVK Austria Wettkampffunktionäre ernannt, die den Vorsitz über alle Belange des Wettkampfes haben. Sie sollen garantieren, dass die technischen Regeln korrekt angewendet werden, etwaige Einwände oder Einsprüche überprüft werden und den Wettkampf leiten und überwachen. Für Österr. Meisterschaften können ein bis drei Funktionäre ernannt werden.

7.2. Diese Wettkampffunktionäre werden vor Wettkampfbeginn von dem Präsidenten ernannt.

7.3. Alle Wettkampffunktionäre müssen WUAP-NVK Austria Kampfrichter sein.

7.4. Während eines Wettkampfes können die WUAP-NVK Austria Wettkampffunktionäre einen Kampfrichter,

dessen Wertungen beweisen, dass er inkompetent ist, durch eine Mehrheitsentscheidung absetzen. Der betroffene Kampfrichter soll aber vorher eine Verwarnung erhalten.

7.5. Wenn bei einer Entscheidung eines Kampfrichters ein schwerer Fehler, der gegen die technischen Regeln verstößt, auftritt, so können die Wettkampffunktionäre entsprechende Maßnahmen ergreifen, um den Fehler zu korrigieren. Eine erfolgte Wertung der Kampfrichter kann nicht aufgehoben werden, aber die Funktionäre können dem Wettkämpfer einen zusätzlichen Versuch gewähren.

7.6. Ein WUAP-NVK Austria Funktionär sollte bei jedem WUAP-Wettbewerb anwesend sein.

Siegerehrung

Bei nationalen Meisterschaften in denen unter Punkt 1. aufgeführten Disziplinen werden die 3 Erstplatzierten einer jeden Alters- und Gewichtsklasse mit Ehrenpreise ausgezeichnet.

Ab Platz 4 kann der Ausrichter bei nationalen Meisterschaft Anerkennungen vergeben. Für alle Teilnehmer die den Wettbewerb positiv abschließen werden Urkunden ausgestellt.

Basis der Reihung ist das in dem jeweiligen Wettbewerb in den 3 regulären Versuchen erreichte Höchstgewicht eines Athleten und im Kraftdreikampf das erreichte Total.

Gesamtsieger

Bei Nationalen Wettbewerben obliegt es den Ausrichter ob er die Absolut-Sieger Auszeichnet.

Dies wird in der offiziellen Einladung/Ausschreibung des jeweiligen Wettbewerbs detailliert aufgezeigt.

Österreich Rekorde

Österreich Rekorde können bei allen nationalen Meisterschaften die von WUAP-NVK Austria anerkannt sind aufgestellt werden.

Österreich Rekorde können von österreichischen Athleten bei internationalen Meisterschaften der WUAP aufgestellt werden, wenn die Athleten vom Österreichischen Verband zu diesen Meisterschaften delegiert und gemeldet wurden.

Die Rekorde müssen auf nationalen Meisterschaften vor dem Versuch vom Athleten/Betreuer angemeldet werden, damit die entsprechende Kleiderkontrolle durchgeführt werden kann.

(Eine nachträgliche Akzeptanz eines Rekordes kann nicht erfolgen)

Für die Anerkennung als österreich Rekord müssen nachfolgende Bedingungen erfüllt sein.

Allgemeine Bedingungen - für Einzelwettbewerbe und Kraftdreikampf

- das WUAP-NVK Austria Regelbuch muss eingehalten werden,
- Der Athlet der einen neuen Österreich Rekord aufstellen will muss Österreichischer Staatsbürger sein, bzw. seinen Lebensmittelpunkt seit mehreren Jahren (mind. 5 Jahre)nachweisbar in Österreich haben.

- Der Athlet der einen neuen Österreich Rekord aufstellen will muss Mitglied des WUAP-NVK Austria sein und die Jahresgebühr bezahlt haben,
 - Die Rekordversuche müssen auf nationalen Meisterschaften vor dem Versuch vom Athleten/Betreuer angemeldet werden, damit die entsprechende Kleiderkontrolle durchgeführt werden kann.
 - Der Athlet der bei einer EM, einer WM, einem Welt Cup oder einem anderen gleichgestellten internationalen Wettbewerb der WUAP einen neuen Österreich Rekord aufstellen will muss vom Verband WUAP-NVK Austria zu diesem Wettkampf delegiert und gemeldet worden sein.
 - Die Hantel und die Scheiben müssen vor dem Wettkampf gewogen sein. Diese Kontrolle muss in den Wettkampfunterlagen aktenkundig sein.
 - Die Athleten sind vor dem Wettkampf genau gewogen worden.
 - Die für die Abwaage verwendete Waage muss den Regeln entsprechen
 - Die Kleidung und die persönliche Ausrüstung des Athleten entspricht den Regeln.
 - Nur Athleten, die tatsächlich am Wettkampf teilnehmen, können versuchen Österreich Rekorde aufzustellen.
 - Bei einem Österreich Rekordversuch, der innerhalb der vorgeschriebenen Versuche eines Wettkampfes durchgeführt wird, kann der Athlet bei jeden Versuch ein Gewicht, das den bestehenden Rekord um mindestens 500 Gramm übersteigt, verlangen. wenn der Versuch erfolgreich ist, wird das exakte Gewicht in das Wettkampfprotokoll und in das Rekordformular eingetragen.
 - Ein Wettkämpfer kann innerhalb eines Wettkampfes einen neuen Österreich Rekordversuch als 4. Versuch anmelden wenn er 2 Versuche im regulären Rundensystem gültig absolviert hat.
- der Drittversuch des Wettkämpfers muss einer von zwei gültigen Versuchen sein und maximal 20 kg unter dem bestehenden Rekord liegt.
- Für einen Viertersuch muss das Gewicht auf der Hantel um zumindest 500 Gramm höher sein, als der bestehende Rekord. Bruchteile von 500 Gramm werden nicht beachtet z.B. .87,7 kg werden als 87,5 kg registriert.
 - Der Viertersuch wird getrennt vom Gesamtergebnis registriert. Der Viertersuch geht nicht in die Wettkampfwertung ein.
 - Für den Fall, dass zwei Athleten bei dem selben Wettkampf einen Einzel-oder Gesamtergebnisrekord erzielen ist der Athlet neuer Österreich Rekordhalter, der die Leistung zuerst erbracht hat.
 - Ein Formular für Österreich Rekordeintragungen muss nicht ausgefüllt werden. Bei einem vom WUAP-Austria anerkannten nationalen Wettbewerb sind die Wettkampfprotokolle mit den eingetragenen Rekordversuchen von dem WUAP-NVK Austria Hauptkampfrichter der den Wettkampf leitet als Bestätigung zu unterschreiben.
 - Der Veranstalter des Wettkampfes schickt die unterschriebenen Wettkampfprotokolle zur Registrierung an den Rekordlistenführer des Verbandes.

- Bei einem vom WUAP-NVK Austria anerkannten internationalen Wettbewerb ist der Athlet der einen neuen Österreich Rekord bei einem dieser Wettbewerbe erzielt hat und diesen Rekord anerkannt haben möchte verpflichtet den neuen Rekord mit einem entsprechenden Nachweis an den Rekordlistenführer des Verbandes zu melden.

- Rekorde sind nur für die jeweilige Körpergewichtsklasse, die bei der offiziellen Abwaage festgestellt wurde, gültig.

Besondere Bedingungen Österreich Rekorde Kraftdreikampf(KDK)

- Es gibt einen offiziellen Österreich Rekord für die Gesamtsumme der 3 Disziplinen im Kraftdreikampf

- Der Österreich Rekord ist die Gesamtsumme der besten Einzelergebnisse.

Es werden auch die genauen Gewichte von Rekordversuche innerhalb der drei Versuche anerkannt.

- KDK-Athleten die nicht an dem gesamten Wettbewerb teilnehmen können nicht versuchen in einer Einzeldisziplin einen Weltrekord aufzustellen.

-Rekorde, die in Einzeldisziplinen aufgestellt werden,sind nur dann gültig, wenn der Athlet ein Gesamtergebnis vorweisen kann.

- Rekorde, die bei Wettkämpfen aufgestellt werden, die nur aus einer Disziplin des Kraftdreikampfes bestehen, werden nicht als Rekord des WUAP-NVK Austria angesehen. Ausnahme: Einzelwettbewerbe

-Das höchste Gewicht das in einer Gewichtsklasse (Teenager,Junior,Open,Master) gebeugt, gedrückt oder gehoben wurde wird als Rekord anerkannt. Dies gilt auch für das höchste Total.

Ein Österreichrekord gilt nur in der Altersklasse in der der Athlet gemeldet hat und gestartet ist.

Alle zuvor genannten Regeln gelten auch für alle Wettkämpfe ohne unterstützende Ausrüstung. (RAW)
Die Kleidung des Athleten darf keine Unterstützende Wirkung haben.

1. Handgelenksbandagen
2. Gürtel
3. Ellenbogenbandagen beim Kniebeugen
4. Kniebandagen nur bei der Kniebeuge

Die Abmessungen sind wie in der Kleiderordnung zuvor beschrieben

Es muss bei allen Übungen ein einteiliger Heberanzug getragen werden

WUAP Austria - Ergänzung zur Kategorie Strict Curl

Strict Curl wird als Einzelwettbewerb nur in Kategorie RAW durchgeführt.

Regelwerk für die Disziplin Strict Curl

1. Die Strict Curl Plattform wird so positioniert das der Wettkämpfer bei der Ausführung Blickkontakt zum Hauptkampfrichter hat.
2. Der Wettkämpfer steht mit dem Gesicht nach vorne mit Blickkontakt zum Hauptkampfrichter auf der Plattform.
3. Der Stand ist frei wählbar die Füße stehen vollflächig auf der Plattform, ohne Kontakt mit den vorderen oder sonst irgendwelchen Stützen
4. Der Athlet nimmt die beladene Hantelstange im Daumengriff, d.h. die Daumen müssen die Stange umgreifen, aus der Ablage auf und positioniert sich für seinen Versuch.
5. Die Einstellung für die Höhe der Hantelablage muss vom Wettkämpfer vor Beginn der Gruppe am Tisch bekanntgegeben werden. Erfolgt keine Angabe der Höheneinstellung gehen alle notwendigen Nachjustierungen zu Lasten der 1 Minute Versuchsdurchführung.
6. Die Loading Crew darf dem Wettkämpfer nicht bei der Aufnahme der Hantelstange behilflich sein.
7. Der Athlet erhält vom Hauptkampfrichter das Startsignal, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:
 - 7.1. die Füße sind vollflächig und durchgestreckt auf der Plattform positioniert
 - 7.2. die Position der Füße darf nicht dazu führen, dass die Startposition - ausgestreckte Arme -eingeschränkt, oder nicht möglich ist
 - 7.3. die Beine sind gestreckt
 - 7.4. die Hantel ist aus der Hantelablage aufzunehmen und auf ausgestreckte Arme abzusenken, dabei darf die Hantel nicht auf den Beinen abgelegt werden
 - 7.5. die Griffbreite an der Hantelstange ist frei wählbar, wobei in der breitesten Position die Hände die Ränder, oder Naben, der Stange nicht berühren dürfen
 - 7.6. Schultern und das Gesäß müssen am Rückenbrett anliegen, der Kopf ist frei beweglich und muss keinen Kontakt zum Rückenbrett haben
 - 7.7. die beiden Seitenrichter müssen die regelgerechte Anlage des Wettkämpfers am Rückenbrett durch Handzeichen an den Hauptkampfrichter bestätigen
 - 7.8. nachdem der Athlet die ordnungsgemäße Ausgangsposition eingenommen hat erfolgt durch den Hauptkampfrichter das Startsignal akustisch durch das Kommando „Start“ und optisch durch das deutliche Anzeigen des ausgestreckten Arms
 - 7.9. die Curl-Bewegung, vom vollständig gestreckten Arm bis zum vollständig gebeugten Arm, muss halbkreisförmig nach oben erfolgen und zwar soweit bis sich die Hantelstange unterhalb des Kinns befindet
 - 7.10. die Curl-Bewegung muss in einem Zug erfolgen, es darf kein Stopp oder Absenken der Hantel erkennbar sein
 - 7.11. in der Endposition unterhalb des Kinns muss die Hantelstange mindestens 1 Sekunde gehalten werden
 - 7.12. zur Beendigung des Versuches erfolgt vom Hauptkampfrichter das akustische Kommando „down“ und optisch durch eine deutliche Abwärtsbewegung des Arm
 - 7.13. der Athlet senkt die Hantel auf die Ausgangsposition ausgestreckte Arme ab
 - 7.14. vom Hauptkampfrichter erfolgt dann das akustische Kommando „Rack“ verbunden mit einer Armbewegung nach hinten
 - 7.15. nach dem Kommando ablegen muss der Athlet die Hantel selbstständig in die Hantelaufnahme ablegen, erst dann ist der Versuch beendet.

Gründe für ungültige Versuche beim Strict Curl

1. Missachtung der Kommandos des Hauptkampfrichters,
2. wenn der Wettkämpfer nicht innerhalb einer Minute nach Aufruf „Hantel geladen“ den Versuch beginnt, der Versuch beginnt mit dem Kommando „Start“ des Hauptkampfrichters, d.h. erst mit diesem Startkommando wird die 1 Minute-Uhr gestoppt,
3. Veränderung der Fußstellung während des Versuches,
4. keine durchgestreckten Beine während des gesamten Versuches,
5. wenn der Kontakt von Gesäß und/ oder oberem Rücken am Rückenbrett unterbrochen wird,
6. wenn die Auftaktbewegung des Curls durch anheben der Schultern, oder betontes vorstrecken der Ellenbogen erfolgt,
7. wenn ein Stopp der Aufwärtsbewegung der Hantelstange erfolgt,
8. wenn ein Absenken, oder Nachfedern der Aufwärtsbewegung der Hantelstange sichtbar ist,
9. wenn durch Beine und Hüfte eine Schwungbewegung ausgeführt wird,
10. wenn der Daumengriff nicht über die gesamte Bewegung beibehalten wird,
11. wenn der Wettkämpfer die Plattform nicht innerhalb von 30 Sekunden nach Ablage der Hantelstange verlässt,
12. wenn die Teilnehmer Ausrüstung verwenden die nicht zugelassen sind, oder Ausrüstung falsch verwenden (z.B. Wickelbreite Handgelenksbandagen),
13. wenn der Versuch nicht beendet werden kann, oder die Loading Crew auf Anweisung des Hauptkampfrichters zur Abwehr von Verletzungen des Wettkämpfers eingreifen muss,

Weitere zu beachtende Regeln

Gewichtssteigerung innerhalb der 3 Versuche:

- der Erstversuch darf 1-mal bis 5 Minuten vor dem Start der Gruppe geändert werden.
- der Zweitversuch kann nicht geändert werden,
- der Drittversuch kann 2-mal geändert werden, solange der Athlet nicht zum Versuch aufgerufen wurde und die Hantel als „Hantel geladen“ gemeldet wurde.

Verwendung von Hilfsmitteln:

Zugelassen sind Handgelenksbandagen und Gürtel nach den Regeln des WUAP NVK Austria Regelbuches.

Nicht zugelassen sind Ellenbogen- und Kniebandagen.

Die Wettkampfordnung

6. Kampfrichter

6.7. Für die einzelnen Disziplinen werden vom Hauptkampfrichter folgende Signale für Beginn und Ende eines Versuches gegeben:

Beginn

eine sichtbare Armbewegung -
und das hörbare
Kommando „Start“

Ende

1. eine sichtbare Abwärtsbewegung
des Armes und das hörbare
Kommando „Down“
2. danach das Kommando „Rack“
Zur Ablage der Hantel in die
Hantelablage.

Besonderheit beim Strict Curl: die beiden Seitenrichter müssen dem Hauptkampfrichter durch Heben eines ausgestreckten Armes die korrekte Anlage des Wettkämpfers am Rückenbrett der Curl-Plattform anzeigen.

Wenn der Hauptkampfrichter erkennt, dass der Athlet nicht in der Lage ist den Versuch zu beenden, wenn die Gefahr einer Verletzung für den Athleten gegeben ist oder ein Regelverstoß vorliegt der den Versuch ungültig macht, kann der Hauptkampfrichter den Versuch auch vorher beenden.

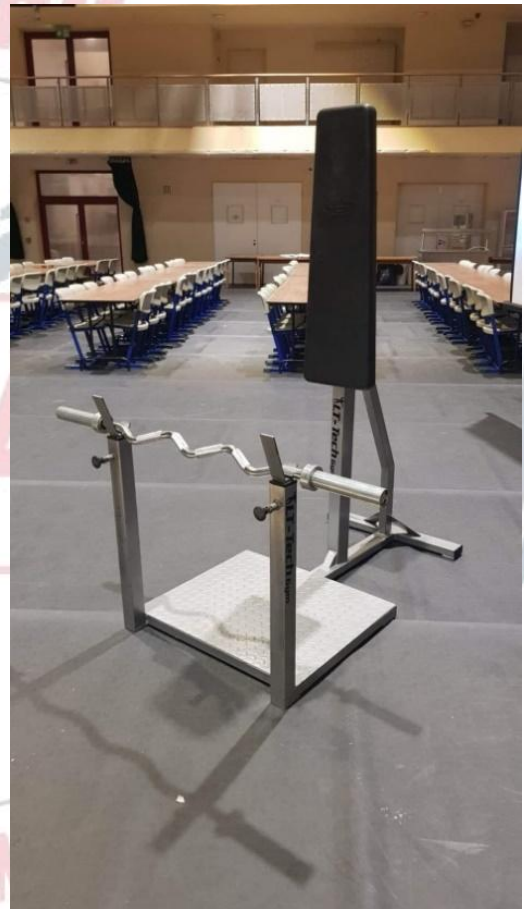
Plattform/ Curl Stange

Der Wettbewerb muss auf einer eigens dafür vorgesehenen Curl-Plattform stattfinden (Siehe Foto) Diese muss stabil sein, eine rutschfeste Plattform vorweisen und eine höhenverstellbare Ablage für das Gewicht enthalten.

Ein Wettbewerb ohne demensprechende Plattform ist nicht zulässig.

Die Curl Stange (Französische Bar) hat ein Gewicht von 12,5kg ohne Verschlüsse (siehe Foto)

(Beispielbilder Fa. LT-Tech)



Schlussbestimmung

Inkrafttreten

Das Regelbuch wird in der vorliegenden Form mit der offiziellen Vorstellung auf der WUAP-Austria Internetseite gültig.

2. Vorstand /Regeländerungen

Regeländerungen können nur durch Mehrheit des Vorstandes beschlossen werden. Die beschlossenen Änderungen werden auf der WUAP-Austria Internetseite veröffentlicht und als Änderung im Regelbuch eingepflegt.

WUAP-NVK Austria
Vorstand

Datum: 30.10.2025