

Regelbuch



World United Amateur Powerlifting - Austria

Fassung 2
Stand 14.02.2018

Herausgeber: WUAP – NVK - Austria

Präsident:

Kampfrichterobmann:

Änderungsnachweis

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

Allgemeine Regeln

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

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

3. Der WUAP-AUSTRIA anerkennt folgende Kraftsport-Disziplinen

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

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

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

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

5.1. Altersklassen: (Angaben in Jahre)

Teenager Klassen: Teenager 1 von 13-15

Teenager 2 von 16-17

Teenager 3 von 18-19

Junioren Klasse: von 20-23

Open-Klasse: von 24 - 39

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

Master Klassen: Master 1 von 40-44

Master 2 von 45-49

Master 3 von 50-54

Master 4 von 55-59

Master 5 von 60-64

Master 6 von 65-69

Master 7 von 70-74

Master 8 von 75-80

Master 9 über 80

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

5.2. Körpergewichtsklassen:

Männer:

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

Frauen:

Gewichtsklasse	Körpergewicht
44,0 Kg	bis 44,0 Kg
48,0 Kg	44,01 bis 48,0 Kg
52,0 Kg	48,01 bis 52,0 Kg
56,0 Kg	52,01 bis 56,0 Kg
60,0 Kg	56,01 bis 60,0 Kg
67,5 Kg	60,01 bis 67,5 Kg
75,0 Kg	67,51 bis 75,0 Kg
82,5 Kg	75,01 bis 82,5 Kg
90,0 Kg	82,51 bis 90,0 Kg
100,0 Kg	90,01 bis 100,0 Kg
110,0 Kg	100,01 bis 110,0 Kg
125,0 Kg	110,01 bis 125,0 Kg
140,0 Kg	125,01 bis 140,0 Kg
Über 140,0 Kg	ab 140,01 Kg

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

6. Meldungen

6.1. nationale Wettkämpfe

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

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

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

Voraussetzung für die Teilnahme an solchen Wettkämpfen ist, dass der gemeldete deutsche Sportler den Jahresbeitrag des WUAP-Austria bezahlt hat. Die Meldung zu diesen Wettkämpfen und die Bezahlung des jeweiligen Startgeldes erfolgen termingemäß nach der jeweiligen Ausschreibung durch die Sportler selbst oder durch die Heimatvereine.

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

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

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

6.2. Internationale Wettbewerbe

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

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

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

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

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

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

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

Ausstattung und Bestimmungen

1. Die Bühne (Plattform)

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

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

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

2. Stangen und Scheiben

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

Die Bestimmungen lauten wie folgt

2.1. Die Hantelstange

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

2.1.1. Hantelstange für Bankdrücken und Kreuzheben

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

2.1.2. Hantelstange für Kniebeugen

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

2.2. Gewichtsscheiben

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

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

2.3. Verschlüsse

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

3. KNIEBEUGESTÄNDER

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

4.DRÜCKERBANK

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

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

5.KAMPFRICHTERANLAGE

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

Persönliche Ausrüstung

1.Der Heberanzug

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

2.Unterhemd

Ein Unterhemd, welches im Schnitt einem T-Shirt gleicht, mit oder ohne Ärmel, kann unter dem Heberanzug getragen werden. Die Ärmel dürfen nicht über den Ellbogen hinausragen. Das Unterhemd kann jede beliebige Farbe haben, oder auch verschiedenfarbig sein. Es darf aber nichts dargestellt werden, das anstößig ist oder den Geist des Wettkampfes beleidigt.

Wenn ein Wettkämpfer beim Bankdrücken kein Bankdrück-Shirt benutzt muss er unter dem Heberanzug ein Unterhemd tragen (auch RAW).

3.Bankdrück-Hemd (Shirt)

Es muss ein einzelnes ein- oder mehrlagiges Stoffkleidungsstück sein. Klettverschlüsse sind erlaubt. Die Ärmel dürfen nicht über den Ellbogen hinausragen. Das Shirt kann aus mehreren Lagen bestehen, muss aber als Ganzes ein Teil sein und darf nicht übermäßig lose oder offen sein. Die Dicke darf nicht die natürliche Körpermuskulatur vergrößern, verstärken oder erhöhen.

4.Unterhosen

Eine Unterhose oder Powerhose von beliebigem Design kann getragen werden; die Beine müssen kürzer wie die des Heberanzuges sein. Der Hosenbund darf nicht über die Mitte des Torsos hinaufreichen. Die Unterhose muss ein einzelnes Stoffkleidungsstück sein. Sie kann aus mehreren Schichten oder Lagen bestehen, muss aber als Ganzes ein Teil sein. Sportliche Hilfen (z.B, Suspensorium) unter der Hose sind erlaubt. Es darf nur eine Powerhose getragen werden.

5.Socken

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

6.Spezielle Faktoren

Frauen dürfen zusätzlich schützende Unterhosen oder Slips tragen. Frauen dürfen während der Versuche einen BH tragen, vorausgesetzt er enthält keine speziellen Unterstützungen. Die Verwendung von Tampons, Binden oder ähnlichem, dem Schutz der Frauenhygiene dienende Artikel, sind erlaubt. Schienbeinschützer aus Stoff oder Plastik, die vom Knöchelgelenk bis zum Patellasehnenansatz reichen, dürfen beim Kreuzheben verwendet werden.

7.Gürtel

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

Für die Beschaffenheit des Gürtels gelten folgende Regeln:

7.1 Material und Aufbau

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

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

7.2 Abmessungen

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

8. Schuhwerk

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

9. Bandagen

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

Bandagen dürfen wie folgt verwendet werden:

9.1 Handgelenksbandagen

- dürfen 8 cm breit und 1 m lang sein,
- als Alternative kann eine elastische Binde mit nicht mehr als 10 cm Breite getragen werden. Eine Kombination der Beiden ist nicht erlaubt.
- Sollten es Handgelenksbandagen im „Wickelstil“ sein, so ist eine Daumenschlaufe und ein Klettverschluss zur Sicherung gestattet.
- Die Handgelenksbandage darf nicht mehr als 10 cm unter und 2 cm über das Zentrum des Handgelenks hinausragen. Die gesamte Wickelbreite darf 12 cm nicht überschreiten.
- Handgelenksbandagen können in allen 3 Disziplinen des Kraftdreikampfes und den Einzeldisziplinen verwendet werden.

9.2 Kniebandagen

- Kniebandagen dürfen maximal 2,5 m lang und 8 cm breit sein.
- Die Kniebandagen dürfen nur bei Kniebeugeversuchen und Kreuzheben (mit EQ) verwendet werden.
- Als Alternative kann ein Kniestrumpf mit nicht mehr als 30 cm Länge getragen werden. Eine Kombination beider ist nicht erlaubt.
- Die Kniebandage darf nicht mehr als 15 cm oberhalb und 15 cm unterhalb des Kniegelenks gewickelt werden. Insgesamt sind 30 cm erlaubt, wobei aber weder der Heberanzug noch die Socken von der Bandage berührt werden dürfen.
- Kniebandagen dürfen nur bei Kniebeugeversuchen verwendet werden.

9.3 Ellbogenbandagen

- Ellbogenbandagen dürfen nur während der Kniebeugeversuche verwendet werden. Sie dürfen nur den allgemeinen Ellbogenbereich abdecken und sich nicht bis zum Handgelenk oder zur Schulter erstrecken. Sie können unterstützende

Hüllen aus Gummimaterial oder elastische Bandagen sein. Auf jeden Fall müssen sie aus einem Teil bestehen.

- Ellbogenbandagen dürfen nicht länger als 1 m sein.

10. Pflaster

- Verband oder Pflaster darf nur auf den Daumen getragen werden, ohne die offizielle Erlaubnis der Kampfrichter oder sonstiger WUAP-AUSTRIA Offizieller einholen zu müssen.
Pflaster oder Verbände dürfen nicht als Riemen verwendet werden, um den Wettkämpfer bei der Übungsausführung zu unterstützen.
- Mit der Erlaubnis und unter Aufsicht der Kampfrichter des zuständigen WUAP-Austria Wettkampffunktionärs und/oder des offiziellen Arztes oder zuständigen Mediziners, darf der Wettkämpfer Pflaster, Verbände, Bandagen oder Verbandsmaterial für Muskelverletzungen am Körper verwenden. Mit ähnlichem Verbandsmaterial können auch Verletzungen an der Handfläche versorgt werden, diese dürfen sich aber keinesfalls um den Handrücken erstrecken.

11. Allgemeines

- Die Verwendung von Öl, Fett oder anderer Schmiermittel am Körper, Anzug oder sonstiger persönlicher Ausrüstung des Athleten, ist verboten. Einreibemittel zwecks therapeutischer Maßnahmen sind erlaubt, diese dürfen jedoch während der Versuche auf der Bühne nicht sichtbar sein. Puder, Kreide, Talk, Harz und Magnesiumcarbonat sind gestattet. Die Verwendung von Sprays aus diesen Materialien ist nur am Körper des Athleten gestattet.
- Auf den Ausrüstungsgegenständen der Wettkampfbühne darf kein Magnesia, Sprays oder sonstige Mittel absichtlich aufgetragen werden.
- Der Heberanzug und die persönliche Ausrüstung des Athleten müssen sauber, ordentlich und allgemein akzeptabel sein. Sollten diese Bestimmungen nicht erfüllt werden, so liegt es im Ermessen des Hauptkampfrichters, dem Athleten ein Fortsetzen des Wettbewerbs zu untersagen.
- Übermäßige Aufputsch - Techniken (z.B. schimpfen, schlagen...) sollen nach Ermessen des Kampfrichters limitiert werden.

12. Kontrolle der persönlichen Ausrüstung

- Bei allen Wettkämpfen gibt es vor dem Wettkampf keine offizielle Kontrolle des Anzuges und der persönlichen Ausrüstung.
- Es liegt in der Verantwortung des Wettkämpfers in Übereinstimmung aller Kleidungsvorschriften auf der Bühne zu erscheinen.
- Sollte ein Wettkämpfer Zweifel an der Legalität seiner Ausrüstung haben, so kann während der Abwaage eine Kontrolle durchgeführt werden. Diese Kontrolle sollte von einem der anwesenden WUAP-AUSTRIA Kampfrichter erfolgen.
- Jede Vermutung oder jeder Zweifel an der Korrektheit der persönlichen Ausrüstung eines Athleten, soll an den ernannten WUAP-AUSTRIA Wettkampf Funktionär weitergeleitet werden und kann jederzeit, auch vor dem Wettkampf kontrolliert werden
- Artikel der persönlichen Ausrüstung, die in den oben angeführten Regeln nicht erwähnt wurden, wie z.B. Stirnbänder, Mundstücke, Bänder, Uhren, Schmuck und Frauenhygieneartikel sind erlaubt. Hüte, Halstücher oder Stirnbänder die den Kopf

- wie einen Hut bedecken, dürfen auf der Bühne nicht getragen werden.
- Alle auf der Bühne verwendeten Kleidungsstücke, die ernsthaft anstößig, schmutzig, zerrissen, zerfetzt, unanständig oder den Geist der Veranstaltung beleidigen, werden zurückgewiesen. Dem Wettkämpfer wird erst wieder erlaubt mit seinem Wettkampf weiterzumachen, wenn er seine Kleidung in Ordnung gebracht hat. Dies gilt sowohl für den Wettkämpfer als auch für den Betreuer oder Helfer des Wettkämpfers auf der Bühne.
 - Wenn ein Wettkämpfer während seines Versuches einen Artikel trägt, der illegal ist oder nachweislich nicht genehmigt wurde, so verliert dieser Versuch seine Gültigkeit. Der Athlet kann auch vom Wettkampf disqualifiziert werden. Kleinere Versehen, die unter Punkt 5 beschrieben werden, sollen vor der Versuchsausübung Dem Wettkämpfer gezeigt und korrigiert werden.
 - Jeder Wettkämpfer kann vor oder nach seinem Versuch kontrolliert werden, sollte ein Kampfrichter Zweifel an der Legalität der Ausrüstung haben.
 - Jeder Wettkämpfer der einen erfolgreichen Rekordversuch absolviert hat, muss kontrolliert werden. Die Kontrolle kann visuell sein, oder gründlicher durchgeführt werden. Eine genauere Kontrolle sollte abseits der Bühne erfolgen, entweder von den 3 Kampfrichtern oder einem Funktionär gleichen Geschlechts. Auf jeden Fall sollte vom Hauptkampfrichter an den Sprecher und Listenführer bekannt gegeben werden, ob der Versuch anerkannt wird.

Regeln der Dreikampfdisziplinen und ihre Durchführung

KNIEBEUGE

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

6. Der Wettkämpfer darf während der Übungsausführung weder die Scheiben noch die Manschetten der Stange halten. Der Rand der Hände, die die Stange umgreifen, darf jedoch die innere Oberfläche der Manschette berühren.
7. Es dürfen sich nicht mehr als 5 und nicht weniger als 3 Scheibenstecker/Aufpasser auf der Bühne befinden. Ein Helfer der bei Verwendung des Monolifts den Hebemechanismus bedient, ist von dieser Regel ausgenommen.
8. Die Aufpasser können dem Wettkämpfer beim Herausheben der Hantel behilflich sein. Sie dürfen dem Wettkämpfer jedoch nicht körperlich helfen in die richtige Startposition zu kommen. Sollte der Athlet stolpern oder eine offensichtliche Instabilität zeigt, so können die Aufpasser helfen um die Kontrolle wiederzuerlangen.
9. Es darf nur ein Startsignal pro Versuch gegeben werden.
10. Wenn ein Fehler passiert, der auf die Aufpasser zurückzuführen ist, ist der Hauptkampfrichter ermächtigt einen weiteren Versuch mit demselben Gewicht zu gewähren.
11. Das Fallenlassen der Hantel bei einem gescheiterten Versuch ist unter allen Umständen zu vermeiden, es sei denn es ist verletzungsbedingt nicht zu vermeiden.
12. Sollte ein Athlet die Hantel absichtlich fallen lassen liegt es im Ermessen der Schiedsrichter den Athleten vom Wettkampf zu disqualifizieren.

Gründe für ungültige Versuche bei der Kniebeuge:

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

BANKDRÜCKEN

1. Die Vorderseite der Bank muss auf der Bühne so platziert werden, dass der Kopf des Athleten in die Richtung des Publikums zeigt.
2. Der Wettkämpfer liegt mit dem Rücken auf der Bank, Schultern und Gesäß sind in Kontakt mit der Oberfläche. Diese Position muss während des Versuches beibehalten werden. Der Wettkämpfer muss entweder mit der Schuhfläche, oder mit den Zehenspitzen, festen Kontakt mit der Bühne haben. Die Position des Kopfes ist beliebig.

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

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

Während des Versuches dürfen sich nur eingeteilte Aufpasser auf der Bühne befinden. Unter Herausheben ist die Hilfe zu verstehen die es dem Wettkämpfer ermöglicht das Gewicht auf Armeslänge zu übernehmen. Keinesfalls darf beim Herunterlassen der Stange zur Brust, Hilfe geleistet werden. Ein Scheibenstecker, oder der persönliche Betreuer muss nach dem Herausheben der Hantel sofort den Bereich vor dem Hauptkampfrichter frei machen. Der persönliche Betreuer muss sofort die Bühne verlassen, er darf den Hauptkampfrichter nicht ablenken oder behindern. Sollte dies dennoch der Fall sein, so können die Kampfrichter den Versuch für ungültig erklären.

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

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

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

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

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

Gründe für ungültige Versuche beim Bankdrücken:

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

9. Ein absichtlicher Kontakt der Hantel mit den Ständern um die Vollendung des Versuches zu unterstützen.
10. Es liegt in der Verantwortung des Wettkämpfers, seinen persönlichen Betreuer dahingehend zu informieren, dass dieser die Bühne sofort verlassen muss sobald der Athlet die Hantel sichert auf Armeslänge übernommen hat. Es ist besonders wichtig, dass derjenige der die Stange heraushebt, schnell die Bühne verlässt um die Sicht der Kampfrichter nicht zu beeinträchtigen. Ein Nichtbeachten dieser Regel kann den Versuch ungültig machen.

KREUZHEBEN

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

Gründe für ungültige Versuche beim Kreuzheben:

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

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

Die Wettkampfordnung

1. Die Abwaage

1. Die erste Abwaage soll am Tag vor Startbeginn des Wettkampfes durchgeführt werden. Diese Anfangsabwaage dauert 1 1/2 Stunden. Eine weitere Abwaage soll stattfinden; beginnend 2 Stunden und endend eine halbe Stunde vor dem Wettkampf. Diese zwei Abwaagen sind verpflichtend. Zusätzliche Abwaagen können stattfinden, liegen aber im Ermessen und der Zustimmung des Wettkampforganisationskomitees und der Wettkampffunktionäre. Alle Abwaagen und deren Dauer müssen veröffentlicht und den Wettkämpfern und Betreuern mitgeteilt werden. Bei Bedarf (Wettkämpfe mit großer Starterzahl) kann zwischen der letzten Abwaage und dem Wettkampfbeginn bis zu 1 ½ Stunden anberaumt werden.
2. Alle Wettkämpfer einer Gewichtsklasse müssen sich während einer der verpflichtenden-, oder zusätzlichen Abwaagen, die unter Anwesenheit von einem WUAP-AUSTRIA Kampfrichter stattfindet, wiegen.
3. Die Abwaage muss in einem privaten Bereich durchgeführt werden, in dem nur der Wettkämpfer, sein Betreuer, die Kampfrichter und sonstige Funktionäre anwesend sein dürfen. Das registrierte Gewicht und die Anfangsversuche des Athleten darf erst veröffentlicht werden, wenn alle Wettkämpfer seiner Gewichtsklasse abgewogen sind.
4. Die Wettkämpfer müssen in maximal der Unterwäsche (Männer - Unterhosen, Frauen - BH und Slip) gewogen werden.
5. Während der Abwaage sollen Wettkämpfer die unsicher bezüglich ihrer Ausrüstung sind, diese von einem WUAP-AUSTRIA Kampfrichter kontrollieren und bestätigen lassen.
6. Grundsätzlich kann jeder Athlet nur einmal gewogen werden. Sollte ein Teilnehmer schwerer oder leichter als in seiner angemeldeten Gewichtsklasse sein, so kann nochmals gewogen werden. Der Athlet soll sich während einer der offiziellen Abwaagen, aber vor Ende der letzten Abwaage seiner Kategorie, da er sonst ausgeschlossen wird, nochmals wiegen. Wettkämpfer, die das erste Mal wiegen, haben Vorrang gegenüber denen, die nochmals gewogen werden. Wettkämpfer, die versuchen Gewicht zu machen, können so oft sie wollen gewogen werden.
7. Ein Wettkämpfer der zu schwer ist, kann in die nächst höhere Gewichtsklasse wechseln. Der Athlet muss sich während einer der Abwaagezeiten seiner neuen Gewichtsklasse nochmals wiegen. Es obliegt der Verantwortung des Wettkämpfers, dass alle Qualifikationsnormen für einen solchen Wechsel erfüllt werden.
8. Sollte ein Teilnehmer leichter sein als das untere Limit seiner Gewichtsklasse, so kann er in die nächst niedrigere Kategorie wechseln, sofern die Abwaage für diese

nicht schon stattgefunden hat. Der Athlet trägt die Verantwortung zur Überprüfung aller Qualifikationsnormen.

9. Das offizielle Körpergewicht soll auf 1/10 Kilogramm genau registriert werden.

10. Jeder Wettkämpfer der bei der letztmöglichen Abwaage, nicht gewogen wurde und seine Erstversuche nicht bekannt gegeben hat, darf an diesem Durchgang nicht teilnehmen. Im Falle schlechten Wetters oder sonstiger gefährlicher Bedingungen bei der Anreise der Wettkämpfer, kann der technische Funktionär oder der WUAP-AUSTRIA Wettkampf offizielle eine Verlängerung der Abwaagezeiten festlegen.

11. Wenn zwei Wettkämpfer bei der Abwaage dasselbe Körpergewicht haben und dann dasselbe Gesamtergebnis im Wettkampf erreichen, müssen sie nochmals gewogen werden. Der leichtere Athlet wird vor dem Schwereren gereiht. Sollten sie jedoch nochmals das gleiche Körpergewicht aufweisen, müssen sie sich die Platzierung teilen und jeder erhält die gleiche Auszeichnung. In solchen Fällen, in denen 2 Wettkämpfer den ersten Platz belegen, wird der Nächste als Drittplazierter gereiht.

12. Wettkämpfer müssen die Höhe der Kniebeugenständer und Bankständer und falls erforderlich die Verwendung von Fußblöcke, vor Startbeginn bekannt geben.

13. Werden die unter Pkt. 12 erforderlichen 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 solche einem Fall nicht angehalten.

14. Die Erstversuche müssen bei der Abwaage angegeben werden.

2. Das Rundensystem

a. Bei der Abwaage muss der Wettkämpfer alle 3 Erstversuche bekannt geben.

b. 10 oder weniger Wettkämpfer einer Kategorie müssen in einem Durchgang starten. 10 – 15 (RAW18) Wettkämpfer können in 2 Durchgänge aufgeteilt werden. Mehr als 15 (RAW 18) Athleten müssen in eine entsprechende Anzahl von Durchgängen aufgeteilt werden. Die Entscheidung über solche Aufteilungen wird vom zuständigen WUAP-AUSTRIA Funktionär getroffen. 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 Bewerb ausgeschlossen. Es ist nicht erlaubt, den Wettkampf als

Gaststarter oder für einen Rekordversuch fortzusetzen.

Sollten weniger als 10 Athleten in einer Gruppe starten, gibt es nach Vollendung der Runde 5 min Pause, und nochmals nach allen Rekordversuchen.

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

d. Werden die unter Pkt. 2c 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.

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

f. 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.

g. 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.

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

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

j. 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.

k. 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 bereit sein, so hat er 4 Minuten Zeit um mit seinem Versuch zu beginnen. Sollte ein solcher Fehler beim letzten Athleten der Runde passieren, so wird der Fehler sofort korrigiert und der Wettkämpfer hat die Möglichkeit, den Versuch innerhalb von 4 Minuten anzutreten.

l. 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-AUSTRIA Wettkampffunktionäre über eventuelle Unstimmigkeiten entscheiden.

- m. Die Athleten müssen ihre Zweit- und Drittversuche, innerhalb einer Minute nach Vollendung des vorherigen Versuches, angeben. Sollte keine Gewichtsangabe innerhalb dieser einminütigen Zeitspanne erfolgen, verfällt der Versuch der nächsten Runde.
- n. Gewichte, die für den zweiten und dritten Versuch beim Dreikampf in der Kniebeuge und Bankdrücken abgegeben wurden, können nicht mehr geändert werden.
- o. Beim Kreuzheben ist 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.
- p. Bei Einzeldisziplinbewerben (Bankdrücken/Kreuzheben) darf der Erstversuch 1 mal, bis 5 Minuten vor dem Start geändert werden. Der Zweitversuch kann 1 mal, der Drittversuch kann 2 mal, solange der Athlet nicht zum Versuch aufgerufen und die Hantel geladen ist, geändert werden.
- q. 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 Abwaage angegebenes Gewicht, geändert wird.
- r. Wenn ein Wettkampf aus nur einem Durchgang besteht, sollte eine Pause mind. 30 Minuten zwischen den Disziplinen eingeplant werden, um eine angemessene Aufwärmzeit zu gewährleisten.
- s. 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.

3. Wettkampffunktionäre

- a. Sprecher oder Ansager
- b. Zeitrichter (vorzugsweise ein WUAP-AUSTRIA Kampfrichter)
- c. Schreiber
- d. Scheibenstecker/Aufpasser

3.1 Aufgaben der Wettkampffunktionäre

- a. Der Sprecher ist für den **reibungslosen Ablauf** des Wettkampfes verantwortlich, er fungiert als Leiter der Zeremonien. Er ordnet die Starterkarten**

(elektronisch oder auf Papier) nach dem von den Wettkämpfern gewünschten Versuchen, in ansteigender Reihenfolge. Der Sprecher verlautbart das für den nächsten Versuch erforderliche Gewicht, zusammen mit der Ständerhöhe. Weiter 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 Ansager 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.

b. Der Zeitrichter ist verantwortlich für die genaue Aufzeichnung der Zeitspanne zwischen der Verlautbarung „Bühne bereit“ und dem Signal des Kampfrichters, 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 oder im Ermessen 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 einminütigen Zeitspanne des Wettkämpfers erfolgen. Die Bestimmung über 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 Bankdrücken gilt als Start die sichere Übernahme der Hantel. Beim Kreuzheben gilt als Start ein entschlossener 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.

c. Der Schreiber ist für das Aufnehmen der nächsten Versuche mittels Gewichtskarten verantwortlich. 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 Ordners, unter der Aufsicht des Hauptkampfrichters.

d. Die Scheibenstecker/Helper 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. Weiter 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.

e. Die Wettkampffunktionäre sollten WUAP-Kampfrichter sein, oder die Prüfung WUAP - Kampfrichter TischCrew abgelegt haben.

4. Allgemeine Wettkampfregeln

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 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-AUSTRIA Wettkämpfen 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 Wettkämpfen 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 Abnormalität, Behinderung oder sonstige Unfähigkeit eines Starters den Regeln vollkommen zu entsprechen, muss den zuständigen WUAP - AUSTRIA Wettkampffunktionären vor Beginn des Durchgangs gesagt, erklärt und durch ein geeignetes ärztliches Attest nachgewiesen werden. Der Wettkämpfer, die Funktionäre und die Kampfrichter werden dann betreffend der speziellen Faktoren beraten um den Athleten in seiner Behinderung Rechnung zu tragen.

4.7. Verhaltensregeln bei Fehlern während des Wettkampfes:

a. 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.

- b.** 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 Durchgangs ein Versuch mit seinem ursprünglich gewünschten Gewicht gewährt.
- c.** Sollte die Hantel an beiden Seiten nicht gleich beladen worden sein, der Versuch aber dennoch erfolgreich, so gelten die Regeln für über- oder unterladene Hantel, wie oben beschrieben. Sollte die Hantel bei einseitiger Beladung kein Vielfaches von 2,5 kg 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.
- d.** 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.
- e.** Sollte die Bühne oder die Ausrüstung während eines Versuches durcheinander gebracht 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.
- f.** Falls der Sprecher einen Fehler macht, indem er z.B. ein Gewicht leichter oder schwerer ansagt als vom Wettkämpfer verlangt, werden die Kampfrichter dieselben Entscheidungen treffen, wie bei Ladefehlern.
- g.** Alle Versuche, die aus den oben genannten Gründen wiederholt werden, finden am Ende der Runde, in der sich der Fehler ereignet hat, statt.
- h.** Wenn ein Wettkämpfer einen Versuch verliert, weil der Sprecher den Athleten zum Versuch nicht aufgerufen hat, oder die Durchsage vergessen hat, so wird das Gewicht reduziert und der Versuch während der Runde gemacht. Sollte dieser Zwischenfall einen sich vorzubereitenden Wettkämpfer stören, so kann diesem Athleten eine Extrazeit gewährt werden.
- i.** Die Mindeststeigerung zwischen den Versuchen beträgt 2,5 kg.
- j.** Drei ungültige Versuche in einer Disziplin bedeuten den automatischen Ausschluss vom Wettkampf.
- k.** 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.
- l.** 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.
- m.** 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 verwarnt werden. Wird das schlechte Benehmen trotzdem fortgesetzt, hat der zuständige WUAP-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.

n. 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- 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-AUSTRIA Wettkampffunktionärs ist als endgültig zu betrachten und es gibt keine Möglichkeit sich bei einem anderen Organ zu beschweren.

5. Kampfgericht

5.1. Das Kampfgericht besteht aus 3 Personen, einem Hauptkampfrichter und zwei Seitenrichter.

5.2. 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 Deutschen Rekorden und er gibt alle Entscheidungen, die von den Kampfrichtern getroffen wurden, bekannt.

5.3. 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.

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

	Beginn	Ende
Kniebeuge	eine sichtbare Abwärtsbewegung - des Armes und das hörbare Kommando „Squat“	eine sichtbare Rückwärtsbewegung des Armes und das hörbare Kommando „Rack“
Bankdrücken	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 Kommando	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 macht, kann der Hauptkampfrichter den Versuch auch vorher beenden.

5.5. 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.

5.6. 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.

5.7. Vor dem Wettkampf müssen die WUAP-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 Abwaagezeiten genau eingehalten werden und die Wettkämpfer innerhalb ihres, der jeweiligen Körpergewichtskategorie entsprechenden Abwaagedurchgangs 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.

5.8. 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.

5.9. 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.

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

5.11. 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.

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

5.12. 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.

5.13. Fehler bei der Aufstellung für das Bankdrücken:

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

- 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.

5.14. 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.

5.14.1. Folgende Fehler sind eine eindeutige Absicht zu betrügen:

- a. Das Verwenden von mehr als einem oder einem ungültigen Wettkampfanzug.
- b. Das Verwenden von mehr als einem unterstützenden oder einem illegalen

Unterhemd.

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

5.14.2. 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 Aufwärms getragen wurden und vergessen wurden zu entfernen, z.B. Hüte
- e. Andere Regelverstöße mit ähnlichen Konsequenzen.

5.15. 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.

5.16. 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.

5.17. 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.

5.18. Der Hauptkampfrichter kann mit den Seitenrichtern oder den Wettkampffunktionären beraten um, falls nötig, den Lauf des Wettkampfes zu beschleunigen oder zu erleichtern.

5.19. 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.

5.20. Alle Kampfrichter sollen ordentlich und passend angezogen sein.
Männer: weißes Hemd, schwarze Hose,

Frauen: weiße(s) Hemd od. Bluse, schwarze(r) Hose, od. Rock.

5.21. WUAP-AUSTRIA Kampfrichter können, nach Berücksichtigung ihrer Leistung und Fähigkeiten, durch die WUAP-AUSTRIA Funktionäre von ihrem Kampfrichterstatus enthoben werden.

WUAP-AUSTRIA – Wettkampffunktionäre

- 1.** Bei Deutschen Meisterschaften werden WUAP-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 Österreichische Meisterschaften sollen drei Funktionäre ernannt werden.
- 2.** Diese Wettkampffunktionäre werden vor Wettkampfbeginn von dem Präsidenten ernannt.
- 3.** Alle Wettkampffunktionäre müssen WUAP-AUSTRIA Kampfrichter sein.
- 4.** Während eines Wettkampfes können die WUAP-AUSTRIA Wettkampffunktionäre einen Kampfrichter, dessen Wertungen beweisen, dass er inkompetent ist, durch eine Mehrheitsentscheidung absetzen. Der betroffene Kampfrichter soll aber vorher eine Verwarnung erhalten.
- 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.
- 6.** Ein WUAP-AUSTRIA Funktionär sollte immer anwesend sein.

Österreich Rekorde

- 1.** **Österreich Rekorde können bei allen nationalen Meisterschaften die vom WUAP-Austria anerkannt sind aufgestellt werden.**
- 2.** **Österreich Rekorde können von Österreich Athleten bei internationalen Meisterschaften der Verbände WPC, GPC und WUAP-NVK aufgestellt werden, wenn die Athleten vom Österreichischen Verband zu diesen Meisterschaften delegiert und gemeldet wurden.**
- 3.** **DR 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)**
- 4.** **Für die Anerkennung als Österreich Rekord müssen nachfolgende Bedingungen erfüllt sein.**

Allgemeine Bedingungen - für Einzelwettbewerbe und Kraftdreikampf

- das WUAP-Regelbuch muss eingehalten werden,
- Der Athlet der einen neuen Österreich Rekord aufstellen will muss Österreich Staatsbürger sein, bzw. seinen Lebensmittelpunkt seit mehreren Jahren nachweisbar in Österreich haben.
- Der Athlet der einen neuen Österreich Rekord aufstellen will muss Mitglied des WUAP-Austria sein und die Jahresgebühr bezahlt haben,
- DR 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)
- Der Athlet, der bei einer EM, einer WM, einem Welt Cup oder einem anderen gleichgestellten internationalen Wettbewerb der Verbände GPC, WPC und WUAP-NVK einen neuen Österreich Rekord aufstellen will muss vom Verband WUAP-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 jedem 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 der Drittversuch des Wettkämpfers im regulären Rundensystem gültig war und maximal 20 kg unter dem bestehenden Rekord liegt.
- Für einen Viertversuch 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 Viertversuch wird getrennt vom Gesamtergebnis registriert. Der Viertversuch geht nicht in die Wettkampfwertung ein.
- Für den Fall, dass zwei Athleten bei demselben 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 Hauptkampfrichtern 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-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 DR des WUAP-AUSTRIA angesehen.
- Ausnahme: Einzelwettbewerbe.
- Wenn ein Rekord vom Kraftdreikampf höher ist als der Rekord in der Einzeldisziplin wird er auch als Einzelrekord geführt. Dies gilt nicht in die andere Richtung.
 - Das höchste Gewicht das in einer Gewichtsklasse (Teenager, Junioren, Open, Master) gebeugt, gedrückt oder gehoben wurde wird als Rekord in der „Open“ anerkannt. Dies gilt auch für das höchste Total.
 - Ein Athlet der in der Open-Kategorie startet kann auch, wenn er durch sein Alter bei den Teenager, Junioren oder Masters startberechtigt ist, in seiner Altersklasse entsprechende Rekorde aufstellen.
Dabei darf er aber keine Steigerung von 500 Gramm verlangen, sondern das Hantelgewicht muss durch 2,5 Kg teilbar sein. Ein 4. Versuch darf nicht gewährt werden. Eine 500 Gramm-Steigerung oder ein 4. Versuch wird nur gewährt, wenn es auch gleichzeitig ein Open- Rekord ist.

RAW – Wettkämpfe

Alle zuvor genannten Regeln gelten auch für alle Wettkämpfe ohne unterstützende Ausrüstung. (RAW)

Die Kleidung des Athleten darf keine Unterstützende Wirkung haben.

Folgende Ausrüstungsgegenstände sind erlaubt:

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.

Schlussbestimmung

1. Inkrafttreten

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

2. Vorstand /Regeländerungen

Der Vorstand setzt sich bis zur nächsten Wahl wie folgt zusammen:

Präsident: Heinz Streui
Kampfrichterobmann: Peter Pacas und
Michael Weiler

Regeländerungen können nur durch Mehrheit des Verstandes beschlossen werden.

Die beschlossenen Änderungen werden auf der WUAP-Internetseite veröffentlicht und als Änderung im Regelbuch eingepflegt.

WUAP-Austria
Kampfrichterobmann

Datum:14.02.2018