

## Modifizierendes Regelwerk für die gemeinsame DM der GPU und des WPC-Germany 2021

Allgemeines	<p>Die Deutsche Meisterschaft 2021 der GPU und des WPC Germany werden gemeinsam nach einem modifizierten Regelwerk durchgeführt. Die Ergebnisse werden sowohl von der GPU als auch von der WPC-Germany anerkannt und berechtigen zur Teilnahme an den weiterführenden Wettkämpfen der WPU, des WRPF/WEPF und der WPC/A-WPC.</p> <p>Die Regelwerke beider Verbände sind schon sehr ähnlich. Im Folgenden aufgeführt sind die für die Athleten relevanten Regelungen, die ggf. von den im Regelwerk aufgeführten Regeln abweichen können. Nicht aufgeführte Punkte werden gemäß der Regelwerke durchgeführt. Bei Fragen und Unklarheiten, wendet euch bitte frühzeitig an den Veranstalter.</p>
Disziplinen und Durchführung	<p>Kraftdreikampf, bestehend aus: a. Kniebeuge b. Bankdrücken c. Kreuzheben = d. Total Die Summe der schwersten erfolgreichen Versuche ergeben die Gesamtleistung (d.)</p> <p>Kniebeugen als Einzeldisziplin Bankdrücken als Einzeldisziplin Kreuzheben als Einzeldisziplin</p>
<p>Equipmentklassen</p> <p>Equipment kann jederzeit vor Betreten oder nach Verlassen der Plattform von einem Kampfrichter oder dazu beauftragten Person überprüft werden.</p>	<p>Raw (nur Kraftdreikampf, Kniebeugen und Kreuzheben): "nackte Knie", <b>keine</b> Kniebandagen oder Stulpen erlaubt, Handgelenksbandagen und Gürtel erlaubt, <u>persönliche Ausrüstung (Singlets, Strümpfe, Schuhe..)</u> gemäß GPU und WPC-Germany Regelwerke</p> <p>Raw Classic (Kraftdreikampf, Kniebeugen, Bankdrücken): Stulpen und Kniebandagen bis 2,5 m erlaubt, Handgelenksbandagen und Gürtel erlaubt, <u>persönliche Ausrüstung (Singlets, Strümpfe, Schuhe..)</u> gemäß GPU und WPC-Germany Regelwerke</p> <p>Single-Ply (Kraftdreikampf, Kniebeugen, Bankdrücken, Kreuzheben): Stulpen und Kniebandagen bis 2,5 m erlaubt, Handgelenksbandagen erlaubt. Kniebeuge und Kreuzhebeanzug und Bankdrückshirt verpflichtend, <u>persönliche Ausrüstung (Singlets, Strümpfe, Schuhe..)</u> gemäß GPU und WPC-Germany Regelwerke Wichtig: Beim Start in EQ Klassen muss auch EQ verwendet werden.</p> <p>Multi-Ply (Kraftdreikampf, Kniebeugen, Bankdrücken, Kreuzheben): Stulpen und Kniebandagen bis 2,5 m erlaubt, Handgelenksbandagen erlaubt. Kniebeuge- und Kreuzhebeanzug und Bankdrückshirt verpflichtend. , <u>persönliche Ausrüstung (Singlets, Strümpfe, Schuhe..)</u> gemäß GPU und WPC-Germany Regelwerke Wichtig: Beim Start in EQ Klassen muss auch EQ verwendet werden. Die Verwendung von Single-Ply-Equipment in der Multi-Ply-Klasse ist erlaubt.</p>

	<p>Softequipment (nur Bankdrücken): Bankdrücken mit Slingshot/Ram/Powertube o.ä.</p> <p>Hier dürfen alle Handelsüblichen(nicht veränderten) Slingshots/Ramp verwendet werden.</p> <p>Folgende Ausrüstung muss getragen werden</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Singlet(Einteiler)</li><li>- Feste Schuhe (Mindestens Gymnastikschuhe)</li><li>- T-Shirt</li><li>- Ramp/Slingshot</li></ul> <p>Zusätzlich darf alles getragen werden, was im Bankdrücken mit Mehrlagiger Ausrüstung erlaubt ist. – Außer einen Bankdrückhemd.</p> <p>Das Regelwerk des Bankdrückens wird für die Bewertung der Versuche genutzt. Auch die Kommandos werden entsprechend verwendet.</p>
Altersklassen	<p>Jugend 1: 16-17 Jahre Jugend 2: 18-19 Jahre Junior: 20-23 Jahre Open: 24-39 Jahre Master 1: 40-44 Jahre Master 2: 45-49 Jahre Master 3: 50-54 Jahre Master 4: 55-59 Jahre Master 5: 60-64 Jahre Master 6: 65-69 Jahre Master 7: 70-74 Jahre Master 8: 75-79 Jahre Master 9: 80+ Jahre</p> <p>Entscheidend für die Altersklasse ist das Alter des Hebers am Tag des Wettkampfes.</p> <p>Ausnahme: Beim Bankdrücken mit Softequipment (Bankdrücken mit Slingshot/Ram/Powertube o.ä.) werden keine Altersklassen angewendet.</p>

Gewichtsklassen	<p>Männer:</p> <p>56 kg Klasse: bis 56,0 kg</p> <p>60 kg Klasse: von 56.01 bis 60.0 kg</p> <p>67.5 kg Klasse: von 60.01 bis 67,5 kg</p> <p>75 kg Klasse: von 67.51 bis 75,0 kg</p> <p>82.5 kg Klasse: von 75.01 bis 82.5 kg</p> <p>90 kg Klasse: von 82,51 bis 90.0 kg</p> <p>100 kg Klasse: von 90,01 zu 100,0 kg</p> <p>110 kg Klasse: von 100,01 bis 110,0 kg</p> <p>125 kg Klasse: von 110,01 bis 125.0 kg</p> <p>140 kg Klasse: von 125,01 bis 140,0 kg</p> <p>140+ kg Klasse (SHW): von 140,01 kg aufwärts</p> <p>Anmerkung: Bei Hebern, die mit weniger als 52,01 kg Körpergewicht in der 56 kg-Klasse starten, werden die Rekorde trotzdem in der 52 kg-Klasse der WPC-Germany anerkannt</p>
	<p>Frauen:</p> <p>48 kg Klasse: von 44,01 bis 48,0 kg</p> <p>52 kg Klasse: von 48,01 bis 52,0 kg</p> <p>56 kg Klasse: von 52,01 bis 56,0 kg</p> <p>60 kg Klasse: von 56,01 bis 60,0 kg</p> <p>67.5 kg Klasse: von 60,01 bis 67,5 kg</p> <p>75 kg Klasse: von 67.51 bis 75,0 kg</p> <p>82,5 kg Klasse: von 75,01 bis 82,5 kg</p> <p>90 kg Klasse: von 82,51 bis 90,0 kg</p> <p>90+ kg Klasse (SHW): von 90,01 kg aufwärts</p> <p>Anmerkung: Bei Hebern, die mit weniger als 52,01 kg Körpergewicht in der 56 kg-Klasse starten, werden die Rekorde trotzdem in der 52 kg-Klasse der WPC-Germany anerkannt</p>
Transgender	<p>Athleten starten in der Klasse (Männer/Frauen) die im gültigen Ausweisdokument angegeben ist. Bei Fragen wendet euch bitte an den Veranstalter.</p>

Kleidung und persönliche Ausrüstung-  
Allgemeines

Alle Teile der Kleidung und der persönlichen Ausrüstung eines Hebers sind in einem allgemein ordentlichen und ansehnlich sauberen Zustand.

1. Es ist die Eigenverantwortlichkeit des Hebers, auf der Plattform in Kleidung und persönlicher Ausrüstung zu erscheinen, die in Übereinstimmung mit den Regeln sind.
2. Jedes Einzelteil, das unter Kleidung und persönlicher Ausrüstung beschrieben wird, kann vor dem Wettkampf kontrolliert werden, wenn der Heber irgendeinen Zweifel hinsichtlich der Legalität dieses Einzelteils hat. Solche Kontrollen können auch vor dem Versuch durch eine der offiziellen WPU - Wettkampfbeamten oder des WPU - Kampfrichters durchgeführt werden. Vermutungen oder Zweifel über die Legalität von Einzelteilen müssen mit dem den WPU - Wettkampfbeamten oder auf dem technischen Offizier abgestimmt werden.
3. Einzelne Teile der Kleidung und der persönlichen Ausrüstung sind nicht in den Richtlinien beschrieben, z.B. Stirnbänder, Mundstücke, Bänder, Schmuck, Sehhilfen und weibliche Hygieneartikel sind erlaubt. Kopfbedeckungen und Schals dürfen nicht auf der Plattform während des Versuchs getragen werden.
4. Alle Kleidungsstücke, die auf der Plattform getragen werden, die den Anschein von Unreinheit oder Zerrissenheit aufweisen, indirekt oder offensichtlich dem Ansehen des Wettkampfes schaden können, werden zurückgewiesen, bevor der Heber die Erlaubnis bekommt, fortzufahren.
5. Wenn ein Heber an der Plattform einen Versuch durchführt, dabei irgendein Einzelteil trägt oder verwendet, das verboten oder nicht nachweisbar genehmigt ist, verliert der Heber die Gültigkeit für diesen Versuch und kann von dem Wettkampf disqualifiziert werden. Werden kleine Mängel oder Einzelheiten, beschrieben in (5), festgestellt, wird der Heber darauf hingewiesen und muss diese beseitigen bevor er fortfahren darf.
6. Jeder Heber, der auf der Plattform einen Versuch durchführt, kann vor oder nach dem Versuch kontrolliert werden, wenn irgendeiner der Kampfrichter die Legalität des Heberanzuges oder der persönlichen Ausrüstung bezweifelt.

## Abwaage

1. Es müssen mindestens zwei Abwaagezeiten angeboten werden, die mindesten 1,5 Stunden dauern müssen. Die erste Abwaagezeit muss am Vortag des Wettkampfes, spätestens um 14 Uhr, liegen, die zweite darf frühestens 30 min vor Beginn des Wettkampfes am Wettkampftag enden. Diese zwei Abwaagezeiten sind vorgeschrieben. Zusätzliche dazwischen liegende Abwaagezeiten können im Ermessen des Ausrichters und WPU - Wettkampffunktionäre zur Verfügung gestellt werden. Alle Abwaagezeiten und ihre Dauer müssen allen Hebern bekannt gegeben und mitgeteilt werden. Es sind keine Abwaagezeiten zusätzlich zu den bekannt gegebenen erlaubt.
2. Alle Heber müssen sich während den ausgeschriebenen Abwaagezeiten abwiegen lassen, die in der Anwesenheit oder in der Vollmacht von mindestens einem WPU - Kampfrichter durchgeführt werden.
3. Die Abwaage muss in einem ungestörten Bereich stattfinden, in dem nur der Athlet, dessen Trainer, der Trainergehilfe und die Kampfrichter oder die festgelegten Offiziellen anwesend sind. Das notierte Körpergewicht des Hebers darf nicht veröffentlicht werden, bis alle konkurrierenden Heber in dieser bestimmten Kategorie gewogen worden sind.
4. Heber müssen nackt oder in der Standardunterwäsche (Unterhose für Männer, BH und Slip für Frauen) sein. Heber dürfen verlangen von Personen ihres eigenen Geschlecht gewogen zu werden. Zusätzliche Offizielle können zu diesem Zweck ernannt werden.
5. 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 nochmals wiegen. Sollte er nicht erneut zur Abwaage erscheinen ist er vom Wettkampf ausgeschlossen. 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.
6. 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, falls diese an einen anderen Tag startet. Es obliegt der Verantwortung des Wettkämpfers, dass er die Qualifikation für den Wechsel erfüllt.

7. 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 der Qualifikation.
8. Das offizielle Körpergewicht soll auf 1/10 Kilogramm genau registriert werden.
9. 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 WPC-GERMANY Wettkampffunktionäre eine Verlängerung der Abwaagezeiten festlegen.
10. Wenn zwei Wettkämpfer bei der Abwaage dasselbe Körpergewicht haben und dann dasselbe Gesamtergebnis im Wettkampf erreichen, müssen sie nochmals gewogen werden. Der leichtere Athlet wird vor dem Schwereren gereiht. Sollten sie jedoch nochmals das gleiche Körpergewicht aufweisen, müssen sie sich die Platzierung teilen und jeder erhält die gleiche Auszeichnung. In solchen Fällen, in denen 2 Wettkämpfer den ersten Platz belegen, wird der Nächste als Drittplatzierter gereiht.
11. Heber müssen die ersten Versuche bei der Abwaage angeben.  
Zusätzlich werden Kniebeugestände -, Bankstellhöhen und Saft Höhensowie Fußblockanforderungen wenn möglich bei der Abwaage verlangt.
12. Für die Kontrolle der Altersklasse muss gesorgt sein. Dafür muss jeder Heber einen Nachweis zur Abwaagebereitschaft halten. Unzureichende Dokumente ohne fotografische Beweise, z. B. Geburtsurkunden werden nicht akzeptiert. Nur offizielle Dokumente mit fotografischem Beleg mit entsprechenden Details, z. B. Reisepass werden akzeptiert.
13. Während der Abwaage wird die gewählte Kategorie durch den Heber noch einmal überprüft und von diesem mittels Unterschrift auf der Startkarte bestätigt
14. Während der Abwaage sollen Wettkämpfer die unsicher bezüglich ihrer Ausrüstung sind, diese von einem Kampfrichter kontrollieren und bestätigen lassen.

Equipment und Spezifikationen (Plattform, Hanteln etc.)	Entsprechender der GPU/WPC-Germany Regelwerke
Allgemein	Jeder Heber oder Betreuer, der aufgrund seines schlechten Verhaltens auf oder in der Nähe der Plattform den Sport in Misskredit bringt (fluchen, etc.), wird offiziell verwarnt und kann ggf. vom Wettkampf ausgeschlossen und der Wettkampfstätte verwiesen werden.

<p>Kniebeugen</p> <p>Signale: "Squat/Beugen", "Rack/Ablegen"</p>	<p>a) Der Heber blickt frontal von der Plattform. Wird ein Monolift verwendet, hat der Heber die Wahl stehen zu bleiben oder mit der Hantel herauszulaufen.</p> <p>Nachdem der Heber die Hantel aus dem Ständer genommen hat, nimmt er eine aufrechte Position mit der Oberseite der Hantel nicht mehr als 3 Zentimeter unterhalb der Oberseite der Deltoides Anterior (Deltamuskel) ein. Die Hantel wird horizontal auf die Schultern mit den Händen und/oder den Fingern gehalten. Ein daumenloser Griff ist hierbei erlaubt. Die Füße stehen mit ganzer Sohle auf der Plattform mit durchgedrückten Knien.</p> <p>b) Der Heber hält die Buchsen oder die Scheiben während des Hebens zu keinem Zeitpunkt fest, jedoch kann der Rand der Hände, die die Hantel greifen, in Verbindung mit der inneren Oberfläche der Buchse sein.</p> <p>c) Der Heber wartet in dieser Position auf das Signal des Hauptkampfrichters. Das Signal wird gegeben, sobald der Heber bereit ist und Kontrolle über die Hantel in korrekter Position zeigt. Das Signal des Hauptkampfrichters besteht aus einer abwärts Bewegung des Armes und des hörbaren Befehls "Squat/Beugen".</p> <p>d) Nach dem Empfangen des Signals des Hauptkampfrichters, muss der Heber die Knie beugen und den Körper senken, bis die Oberfläche der Oberschenkel am Hüftgelenk niedriger ist, als die Oberseite des Knies.</p> <p>e) Der Heber muss aus eigener Kraft ohne doppeltes Beugen in eine aufrechte Position mit gestreckten Knien zurückgelangen. Die Hantel darf stoppen, aber es darf keine abwärts gerichtete Bewegung während der Aufwärtsbewegung geben.</p> <p>f) Sobald der Heber eine kontrollierte Endposition zeigt, gibt der Hauptkampfrichter das Signal zur Beendigung des Versuchs und der Heber setzt die Hantel zurück in den Ständer. Das Signal, die Hantel in die Ständer zurück zu legen besteht aus einer Rückwärtsbewegung des Armes und des hörbaren Befehls "Rack/Ablegen" des Hauptkampfrichters.</p> <p>g) Jederzeit sind nicht mehr als sechs und nicht weniger als vier Personen der Plattformcrew auf der Plattform anwesend.</p> <p>h) Der Heber kann die Hilfe der Plattformcrew in Anspruch nehmen, wenn er die Hantel aus den Ständern nimmt, aber sobald die Hantel die Ständer verlassen hat, unterstützt die Plattformcrew den Heber nicht mehr körperlich dabei die korrekte Startposition einzunehmen. Die Plattformcrew kann den</p>
<p>Ursachen für ungültige Versuche beim Kniebeugen</p>	<p>a) Missachtung der Signale des Hauptkampfrichters am Anfang oder am Ende eines Versuchs.</p> <p>b) Doppelte Aufwärtsbewegung oder mehr als ein Versuches nach aus dem Tiefpunkt wieder hoch zu kommen.</p> <p>c) Keine aufrechte Position mit durchgedrückten Knien am Anfang und am Ende des Versuchs.</p> <p>d) Bewegung der Füße seitlich, rückwärts oder vorwärts nach dem Startsignal und vor dem "Rack"-Signal des Kampfrichters.</p> <p>e) Misslingen die Knien zu beugen und den Körper zu senken, bis die Oberseite der Beine am Hüftgelenk niedriger sind, als die Oberseite des Knies.</p> <p>f) Änderung der allgemeinen Position der Hantel auf den Schultern nach dem Beginn des Versuchs.</p> <p>g) Kontakt der Ellenbogen oder der Oberarme mit den Beinen.</p> <p>h) Kein ernster Versuch, die Hantel in die Ständer zurückzubringen.</p> <p>i) Jegliche Art des absichtlichen Fallenlassens oder Abwerfen der Hantel. Jedes absichtliche Fallenlassen oder Abladen der Hantel. Diese deutliche Absicht kann zur Disqualifikation des Athleten führen.</p>

<p>Bankdrücken Signale: „Press/Drücken“ , „Rack/Ablegen“</p>	<p>a) Die Front der Bank auf der Plattform muss zum Hauptkampfrichter zeigen.</p> <p>b) Der Heber muss rücklings auf der Bank liegen und Gesäß und Schultern Kontakt mit der Oberfläche der Bank haben. Die Sohlen der Schuhe (Zehenspitzen sind ausreichend) müssen festen Kontakt mit der Plattformoberfläche haben. Die Position der Schultern, des Gesäßes und der Füße muss während des Versuchs beibehalten werden. Der Kopf darf während des Versuches von der Bank angehoben werden.</p> <p>c) 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.</p> <p>d) Nicht mehr als fünf und nicht weniger als drei Mitglieder der Plattformcrew sind auf der Plattform erlaubt. Der Heber kann die Hilfe von einem oder mehreren der gekennzeichneten Personen der Plattformcrew beauftragen, oder er beordert einen persönlichen Helfer, um die Hantel aus den Ständern herausgeben zu lassen. Nur benannte Sicherungsleute dürfen während des Versuches auf der Plattform bleiben. Das Herausgeben muss in die ausgestreckten Arme und nicht auf die Brust erfolgen. Ein Helfer, der die Hantel in der Mitte heraus gibt muss, nachdem er dem Heber die Hantel zur herausgegeben hat, sofort die Plattform verlassen und den Blick der Kampfrichter freizuhalten.</p> <p>e) Der Abstand der Hände darf 81 cm nicht übersteigen, gemessen zwischen den Zeigefingern mit einem herkömmlichen Griff oder zwischen den kleinen Fingern mit einem reversen Griff. Die Hantel hat Umfangsmarkierungen, die diese maximale Griffweite anzeigen. Wenn der Heber einen Ausgleichs- oder ungleichen Griff benutzt, wo eine Hand außerhalb der Markierung gesetzt wird, ist es die Verantwortlichkeit des Hebers, dies dem Hauptkampfrichter zu erklären um den beabsichtigten Griffs vor dem Versuch zu genehmigen. Ein daumenloser Griff ist gestattet.</p> <p>f) Nachdem der Heber die Hantel auf den gestreckten Armen hält, senkt die Hantel bis zur Brust und wartet auf das Signal des Hauptkampfrichters.</p> <p>g) Das Signal des Hauptkampfrichters muss aus einem hörbaren Befehl „Press/Drücken“ bestehen und gegeben werden, sobald die Hantel bewegungslos auf dem Brustkorb des Hebers liegt.</p> <p>h) Nach dem Signal „Press/Drücken“ beginnt der Heber die Hantel dann aufwärts bis zur gestreckten Armlänge hin zu drücken und hält sie dort bewegungslos, bis der hörbare Befehl „Rack/Ablegen“ gegeben wird.</p>
<p>Ursachen für ungültige Versuche beim Bankdrücken</p>	<p>a) Missachtung der Signale des Hauptkampfrichters „Press“ und „Rack“.</p> <p>b) Irgendeine Änderung in der selbst gewählten Position der Schultern oder der Füße, Anheben des Gesäßes oder seitliche Bewegung der Hände während des Drückens (zwischen den Signalen des Hauptkampfrichters).</p> <p>c) Anstoßen oder abprallen lassen der Hantel von der Brust.</p> <p>d) Die Hantel in den Brustkorb einsinken zu lassen, nachdem das Signal des Hauptkampfrichters zum Drücken gegeben worden ist.</p> <p>e) Deutlich ungleiche Streckung der Arme während oder am Ende des Versuchs.</p> <p>f) Irgendeine Abwärtsbewegung der Hantel während der Durchführung des Hebens.</p> <p>g) Kontakt der Spotter mit der Hantel zwischen den Signalen des Hauptkampfrichters.</p> <p>h) Irgendein Kontakt der Schuhe des Hebers mit der Bank oder deren Stützen.</p> <p>i) Absichtliche Berührung zwischen der Hantel und den senkrechten Ständern der Bank während des Hebens, um die das Heben zu unterstützen. (Ein Kontakt macht den Versuch nicht automatisch ungültig, sondern nur wenn sich der Heber einen Vorteil dadurch verschaffen hat)</p> <p>j) Es ist die Verantwortlichkeit des Hebers, jeden persönlich eingetragenen Helfer zu informieren, die Plattform zu verlassen, sobald die Hantel auf den gestreckten Armen sicher liegt. Dieser Helfer darf nicht zur Plattform nach Beendigung oder bei Misslingen des Versuchs zurückkommen. Es ist wichtig, dass der Helfer nach Herausgeben der Hantel die Plattform schnellstmöglich verlässt, so dass die Sicht des Hauptkampfrichters nicht behindert ist. <del>Unterlassen</del></p>

<p>Kreuzheben Signale: "Down/Ablegen"</p>	<p>a) Der Heber steht zur Frontseite von der Plattform gerichtet da.  b) Ein Spotter steht hinter dem Heber für den Fall, dass er zusammenbricht.  c) Die Hantel muss horizontal vor den Füßen des Hebers liegen; sie muss mit beiden Händen mit einem frei gewählten Griff angehoben werden, bis der Heber aufrecht steht. Die Hantel 19/32 darf auf dem Weg nach oben stoppen, aber es darf keine Abwärtsbewegung der Hantel während des Hebens geben.  d) Die Beendigung des Hebens zeigt sich durch den aufrechten Stand des Hebers, die Streckung der Knie, der Hüften und dem Verharren der Schultern in einer geraden Position.  e) Das Signal des Hauptkampfrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung des Armes und des hörbaren Befehls „Down/Ablegen“. Das Signal wird nicht gegeben, bevor die Hantel nicht bewegungslos gehalten wird und der Heber in einer offensichtlich fertigen Position ist.  f) Nach dem Signal des Hauptkampfrichters führt der Heber die Hantel unter Kontrolle zurück zur Plattform. Fallenlassen oder hinwerfen ist nicht gestattet.  g) Jegliches Anheben der Hantel oder ein willentlicher Versuch, es zu tun, zählt als Versuch.</p>
<p>Ursachen für ungültige Versuche beim Kreuzheben</p>	<p>a) Jede Abwärtsbewegung der Hantel beim Heben bevor sie ihre Endposition erreicht.  b) Das Versagen in der Endposition aufrecht zu stehen und das Gewicht zu kontrollieren.  c) Nicht gestreckte Knie und Hüften bei Beendigung des Hebens.  d) Stützen der Hantel auf den Oberschenkeln während des Hebens. Stützend wird hier als Körperposition definiert, die vom Heber angenommen wird, bei der er das Gewicht nicht ohne das Gegengewicht seines Körpers in seiner Position beibehalten könnte. Als Stützung der Hantel während des Hebens wird das absichtliche Auflegen der Hantel auf den Oberschenkeln des Athleten zur Unterstützung der Aufwärtsbewegung gewertet.  e) Bewegung der Füße seitlich, rückwärts oder vorwärts während der Durchführung des Versuchs.  f) Absenken der Hantel, bevor das Signal des Hauptkampfrichters empfangen wird.  g) Fallenlassen der Hantel oder Ablegen ohne die Kontrolle über die Hantel mit beiden Händen aufrecht zu erhalten.</p>
<p>Rekorde</p>	<p>Rekorde werden von der GPU und dem WPC-Germany in den existierenden Klassen anerkannt. Dabei entspricht "Raw" der Kategorie Classic Raw in der GPU und der Kategorie Raw im WPC-Germany und "Classic Raw" der Kategorie Raw in der GPU und der Kategorie Classic Raw in der WPC-Germany. Liegt das Ergebnis eines Athleten der Jugend, Junioren oder Raw-Klassen höher als der Open-Rekord, wird er als solcher angerechnet. Rekorde müssen nur angemeldet werden, wenn sie in einer Klasse aufgestellt werden, in der der Starter nicht startet (z.B. ein Open-Rekord eines Master-Starters). Rekorde werden während des Wettkampfes nur auf Wunsch durchgesagt.</p>