



Regelwerk

German Powerlifting Union

*Kraftdreikampf, Kniebeugen,
Bankdrücken und Kreuzheben in Raw,
Classic Raw, Single Ply und Multi Ply*



Gültig ab Januar 2024



Inhalt

Inhalt.....	2
I. Änderungen.....	4
II. Allgemeines.....	4
III. Klassen.....	5
1. Equipmentklassen.....	5
Zusätzliche Equipmentklassen:	6
2. Altersklassen.....	6
3. Gewichtsklassen.....	7
4. Transgenderregelung / divers.....	7
IV. Kleidung und persönliche Ausrüstung.....	8
5. Allgemeines.....	8
6. Heberanzüge.....	9
Classic Raw und Raw: Singlet.....	9
Single Ply.....	9
Multi Ply.....	9
7. Shirts.....	10
Classic Raw und Raw: T-Shirt.....	10
Single Ply.....	10
Multi Ply.....	10
8. Unterwäsche und Briefs.....	11
Classic Raw und Raw.....	11
Single Ply: Briefs.....	11
Multi Ply: Briefs.....	11
9. Hebergürtel.....	11
10. Socken.....	12
11. Schienbeinschützer.....	12
12. Fußbekleidung.....	12
13. Kniestulpen (KneeSleeves).....	12
Raw, Classic Raw, Single Ply.....	12
Multi-Ply.....	13
14. Kniebandagen.....	13
Raw.....	13
Classic Raw, Single Ply und Multi-Ply.....	13
Handgelenksbandagen.....	13
Raw, Classic Raw, Single Ply.....	13
Ellenbogenstulpen.....	13
Raw, Classic Raw und Single Ply.....	13
Multi Ply.....	14

15.	Pflaster.....	14
16.	Blutregelungen	14
V.	Equipment und Spezifikationen	15
17.	Plattform	15
18.	Hanteln und Scheiben	15
	Hanteln	15
	Scheiben	15
	Verschlüsse.....	16
19.	Kniebeugenständer und Monolift	16
20.	Bank.....	16
21.	Lichtanlage / Kellen	17
VI.	Disziplinen und die Regeln ihrer Ausführung.....	18
22.	Kniebeugen.....	18
	Ursachen für ungültige Versuche beim Kniebeugen.....	19
23.	Bankdrücken.....	19
	Ursachen für ungültige Versuche im Bankdrücken.....	20
24.	Kreuzheben.....	20
	Ursachen für die Ungültigkeit beim Kreuzheben	21
VII.	Regeln der Veranstaltung.....	21
25.	Abwaage	21
26.	Das Rundensystem (oder Startreihenfolge, Gruppeneinteilung und Pausen).....	22
27.	Regeln des Wettkampfes.....	24
28.	Relativwertung	27
29.	Kampfrichter.....	27
30.	Ernannte Offizielle und deren Helfer	30
	Sprecher	30
	Der Zeitnehmer	30
	Ordner und Helfer	31
	Schreiber.....	31
	Scheibenstecker / Sicherheitsteam	31
VIII.	Rekorde	31

I. Änderungen

Version	Changes
Version 2.0	Generelle Überarbeitung nach Zusammenlegung GPU und WPC-Germany und Wechsel der Dachverbände. Unter anderem: Anpassung der Gewichts- und Altersklassen, Festlegung Classic Raw/Raw, Einzelkniebeuge, Rekordregelung

II. Allgemeines

- Die German Powerlifting Union e.V. (GPU) erkennt die folgenden Disziplinen an, die in allen unter GPU-Richtlinien durchgeführten Meisterschaften in der angegebenen Reihenfolge durchgeführt werden müssen, ausgenommen sind Einzelwettbewerbe, die unter GPU-Richtlinien durchgeführt werden:
 - Kraftdreikampf, bestehend aus: a. Kniebeuge b. Bankdrücken c. Kreuzheben = d. Total
Die Summe der schwersten erfolgreichen Versuche ergeben die Gesamtleistung (d.).
 - Kniebeugen
 - Bankdrücken
 - Kreuzheben
- Alle Wettkämpfe unter GPU-Richtlinien müssen in Kilogramm durchgeführt werden.
- 1. Die GPU und WPC-Germany erkennen die internationalen Meisterschaften ihrer Dachverbände (d.h. Europameisterschaften, Weltmeisterschaften und gleichgestellt Wettkämpfe) an. Hierbei werden Rekorde des WPC-Germanys (nationale Wettkämpfe gemäß Ausschreibung und internationale WPC-Wettkämpfe) und GPU-Rekorde (nationale Wettkämpfe gemäß Ausschreibung und internationale Wettkämpfe aller anderen Dachverbände) getrennt geführt.

III. Klassen

1. Equipmentklassen

Die folgende Tabelle bietet eine Übersicht über die Equipmentklassen. Weiter Details unter "Persönliche Ausrüstung" und "Disziplinen und die Regeln ihrer Ausführung".

Einzelbankdrücken wird nicht in der Kategorie Raw angeboten. Kreuzheben wird nicht in der Kategorie Classic Raw angeboten.

Disziplin		Raw*	Classic Raw	Single Ply	Multi Ply
		(nur Kraftdreikampf, Kniebeugen und Kreuzheben)	(Kraftdreikampf, Kniebeugen, Bankdrücken)	(Kraftdreikampf, Kniebeugen, Bankdrücken, Kreuzheben)	(Kraftdreikampf, Kniebeugen, Bankdrücken, Kreuzheben)
Kniebeuge	Persönliche Ausrüstung:	Verpflichtend: T-Shirt, Singlet, Strümpfe, Schuhe Erlaubt: Ellenbogenstulpen, Gürtel, Handgelenksbandagen, einlagige Kniestulpen	Verpflichtend: T-Shirt, Singlet, Strümpfe, Schuhe Erlaubt: Kniebandagen bis 2,5 m, einlagige Knie- und Ellenbogenstulpen, Gürtel, Handgelenksbandagen	Verpflichtend: T-Shirt, einlagiger Beugeanzug, Strümpfe, Schuhe Erlaubt: Unterstützende Briefs, Kniebandagen bis 2,5 m, einlagige Knie- und Ellenbogenstulpen, Gürtel, Handgelenksbandagen	Verpflichtend: T-Shirt oder Erector-Shirt, ein- oder mehrlagiger Beugeanzug, Strümpfe, Schuhe Erlaubt: Unterstützende Briefs (1 Stück, ein oder mehrlagig), Kniebandagen bis 3,0 m, ein- oder mehrlagige Knie- und Ellenbogenstulpen, Gürtel, Handgelenksbandagen
	Signale:	„Beugen/Squat“, „Ablegen/Rack“	„Beugen/Squat“, „Ablegen/Rack“	„Beugen/Squat“, „Ablegen/Rack“	„Beugen/Squat“, „Ablegen/Rack“
Bankdrücken	Persönliche Ausrüstung:	Verpflichtend: T-Shirt, Singlet, Strümpfe, Schuhe Erlaubt: Gürtel, Handgelenksbandagen, einlagig Kniestulpen	Verpflichtend: T-Shirt, Singlet, Strümpfe, Schuhe Erlaubt: Einlagige Kniestulpen, Gürtel, Handgelenksbandagen	Verpflichtend: einlagiges Bankdrück-Shirt, Singlet, Strümpfe, Schuhe Erlaubt: einlagige Kniestulpen, Gürtel, Handgelenksbandagen	Verpflichtend: ein- oder mehrlagiges Bankdrück-Shirt, Singlet, Strümpfe, Schuhe Erlaubt: Ein- oder mehrlagige Kniestulpen, Gürtel, Handgelenksbandagen Start mit „Slingshot“-ähnlichen Shirts (Forell F8, Inzer Rocket u.ä.) ist erlaubt, allerdings können hiermit nur GPU-Rekorder aufgestellt werden.
	Signale:	“Start” „Drücken/Press“, „Ablegen/Rack“	“Start” „Drücken/Press“, „Ablegen/Rack“	“Start” „Drücken/Press“, „Ablegen/Rack“	“Start” „Drücken/Press“, „Ablegen/Rack“
Kreuzheben	Persönliche Ausrüstung:	Verpflichtend: Singlet, Kniestrümpfe, Schuhe Erlaubt:	Verpflichtend: Singlet, Kniestrümpfe, Schuhe Erlaubt:	Verpflichtend: einlagiger Hebeanzug, Kniestrümpfe, Schuhe Erlaubt:	Verpflichtend: ein- oder mehrlagiger Hebeanzug, Kniestrümpfe, Schuhe

	und Ellenbogenstulpen, Gürtel, T-Shirt, Handgelenksbandagen, einlagige Kniestulpen	Kniebandagen bis 2,5 m, T-Shirt, einlagige Knie- und Ellenbogenstulpen Verschluss, Gürtel, Handgelenksbandagen	Einlagige unterstützende Briefs, Kniebandagen bis 2,5 m, T-Shirt ODER einlagiges Erector-Shirt, einlagige Knie- und Ellenbogenstulpen, Gürtel, Handgelenksbandagen	Erlaubt: Unterstützende Briefs, Kniebandagen bis 3,0 m, T-Shirt ODER ein- oder mehrlagiges Erector-Shirt, ein- oder mehrlagige Knie- und Ellenbogenstulpen, Gürtel, Handgelenksbandagen
Signale:	„Ablegen/Down“	„Ablegen/Down“	„Ablegen/Down“	„Ablegen/Down“

Zusätzliche Equipmentklassen:

Zusätzlich können die folgenden Kategorien angeboten werden:

- Softequipment (nur Einzelbankdrücken): Bankdrücken mit Slingshot/Ram/Powertube o.ä.: Hier dürfen alle Slingshots/Ramp o.ä. verwendet werden.

Folgende Ausrüstung muss getragen werden

- Singlet (Einteiler)
- Feste Schuhe (Mindestens Gymnastikschuhe)
- T-Shirt
- Ram/Slingshot o.ä.

Zusätzlich darf alles getragen werden, was im Bankdrücken mit mehrlagiger Ausrüstung erlaubt, ist außer einen Bankdrückhemd.

Das Regelwerk des Bankdrückens wird für die Bewertung der Versuche genutzt. Auch die Kommandos werden entsprechend verwendet.

- Kreuzheben mit Zughilfen (nur Einzelkreuzheben):

Hier dürfen alle Zughilfen verwendet werden.

Folgende Ausrüstung muss getragen werden

- Singlet (Einteiler) oder Hebeanzug
- Feste Schuhe (Mindestens Gymnastikschuhe)
- T-Shirt
- Zughilfen ohne Metall.

Zusätzlich darf alles getragen werden, was im Kreuzheben mit mehrlagiger Ausrüstung erlaubt ist.

Das Regelwerk des Kreuzhebens wird für die Bewertung der Versuche genutzt. Auch die Kommandos werden entsprechend verwendet.

In diesen Klassen werden keine Gewichts- oder Altersklassen angeboten. Es wird nur zwischen Männern und Frauen unterschieden. Die Platzierung erfolgt nach Relativwertung. Rekorde werden gemäß Wilks geführt.

2. Altersklassen

Heber müssen mindestens 13 Jahre alt sein. Entscheidend für die Altersklasse ist das Alter des Hebers am Tag des Wettkampfes. Es gelten die folgenden Altersklassen:

Teen A: 13-15 Jahre

Teen B: 16-17 Jahren

Teen C: 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

3. Gewichtsklassen

Männer:	Frauen:
52 kg Klasse: bis 52,0 kg	44 kg Klasse: bis 44,00 kg
56 kg Klasse: von 52,01 bis 56,0 kg	48 kg Klasse: von 44,01 bis 48,0 kg
60 kg Klasse: von 56.01 bis 60.0 kg	52 kg Klasse: von 48,01 bis 52,0 kg
67.5 kg Klasse: von 60.01 bis 67,5 kg	56 kg Klasse: von 52,01 bis 56,0 kg
75 kg Klasse: von 67.51 bis 75,0 kg	60 kg Klasse: von 56,01 bis 60,0 kg
82.5 kg Klasse: von 75.01 bis 82.5 kg	67.5 kg Klasse: von 60,01 bis 67,5 kg
90 kg Klasse: von 82,51 bis 90.0 kg	75 kg Klasse: von 67.51 bis 75,0 kg
100 kg Klasse: von 90,01 zu 100,0 kg	82,5 kg Klasse: von 75,01 bis 82,5 kg
110 kg Klasse: von 100,01 bis 110,0 kg	90 kg Klasse: von 82,51 bis 90,0 kg
125 kg Klasse: von 110,01 bis 125.0 kg	100 kg Klasse: von 90,01 bis 100,0 kg
140 kg Klasse: von 125,01 bis 140,0 kg	110 kg Klasse: von 100,01 bis 110,0 kg
140+ kg Klasse (SHW): von 140,01 kg aufwärts	110+ kg Klasse (SHW): von 110.01 kg aufwärts

4. Transgenderregelung / divers

Athleten starten in der Klasse (Männer/Frauen) die im gültigen Ausweisdokument angegeben ist. Beim Eintrag „divers“ o.ä. kontaktiert bitte den Verband (info@germanpowerliftingunion.de).

IV. Kleidung und persönliche Ausrüstung

5. Allgemeines

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

1. Es gibt im Allgemeinen keine Kontrolle der persönlichen Ausrüstung vor dem Versuch, sofern die Ausschreibung nichts anderes vorsieht.
2. Der Heber ist dafür verantwortlich, mit regelgerechter Kleidung/Ausrüstung anzutreten.
3. 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 GPU - Wettkampffoffiziellen oder des GPU - Kampfrichters durchgeführt werden. Vermutungen oder Zweifel über die Legalität von Einzelteilen müssen mit dem den GPU - Wettkampffoffiziellen oder auf dem technischen Offizier abgestimmt werden.
4. Einzelne Teile der Kleidung und der persönlichen Ausrüstung sind nicht in den Richtlinien beschrieben, z.B. Stirnbänder, Mundstücke/Beißschienen, Bänder, Schmuck, Sehhilfen und weibliche Hygieneartikel sind erlaubt. Kopfbedeckungen und Schals dürfen nicht auf der Plattform während des Versuchs getragen werden.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Jeder Heber mit einem erfolgreichen Rekordversuch muss kontrolliert werden. Die Kontrolle sollte visuell erfolgen, wenn die Legalität des Anzuges und persönlichen der Ausrüstung des Hebers offensichtlich ist, andernfalls muss sie umfangreicher sein. Vollständige Kontrollen sollten abseits der Plattform, vorzugsweise in einem privaten Bereich, entweder von den drei Kampfrichtern oder von den GPU - Offiziellen durchgeführt werden, die von den Kampfrichtern beauftragt werden, in den Fällen, wo der Heber vom anderen Geschlecht ist. In allen Fällen wird eine Ansage vom Hauptkampfrichter zum Sprecher und Rekordbearbeiter gemacht, dass der Rekord erfolgreich überprüft worden ist.

6. Heberanzüge

Classic Raw und Raw: Singlet

1. Das Singlet darf nur aus einer einzigen Lage bestehen und muss in seiner ganzen Länge aus einem Teil bestehen. Er darf nicht unterstützende wirken und muss aus dehnbarem Material bestehen. Unterstützend kann sich in diesem Zusammenhang sowohl auf das verwendete Material als auch auf übermäßige Enge des Kleidungsstückes, wenn es vom Heber getragen wird, oder auf eine Kombination von beidem beziehen. Das Singlet muss ohne Flicker oder Polsterung konstruiert sein. Nähte (falsch oder echt), die nach Meinung der Kampfrichter ausschließlich zur Unterstützung oder Versteifung angebracht sind, führen dazu, dass der das Singlet nicht im Wettkampf verwendet werden darf.
2. Das Singlet muss anliegend und nicht locker sein, wenn er vom Heber getragen wird. Die Träger müssen auf der Plattform ständig über den Schultern getragen werden.
3. Das Singlet kann von jeder möglichen Farbe oder mehrfarbig sein.
4. Das Singlet kann mit einem Abzeichen, Emblem, Logo und / oder Schriftzug der Nation, des nationalen Verbandes oder Sponsor des Hebers versehen sein. Beleidigende oder dem Ansehen des Sports abträgliche Schriftzüge, Abzeichen, etc. sind nicht erlaubt.
5. Das Singlet muss mit Beinansätzen versehen sein. Die Länge des Beinansatzes, wenn der Anzug angezogen ist, darf nicht unter die Mitte des Oberschenkels (Mittelpunkt zwischen Schritt und Oberseite der Kniescheibe) ragen.
6. Bei Singlets bei denen die Träger in einer Art und Weise gekürzt worden sind, die das überflüssige Material intakt lassen, darf das überstehende Material nicht an dem Anzug angenäht werden. Das Material darf maximal 50 mm über die neue Naht überstehen. Klettverschluss ist weder an den Trägern noch an einem anderen Teil des Singlets erlaubt.

Single Ply

1. Der Heberanzug in der Grundform muss getragen werden. Es muss ein einteiliger Anzug in seiner vollen Länge des Materials sein. Sein Aufbau darf nur aus einer einzigen Lage bestehen und darf nur aus einem Stück bestehen. Die maximale Gesamtmaterialstärke darf 1,3 mm - mit Ausnahme der Nähte - an keiner Stelle überschreiten. Klettverschluss oder Segeltuch ist an keiner Stelle des Anzugs erlaubt. Werden die Träger gekürzt, dürfen maximal 5 cm des gekürzten Materials am Anzug vernäht werden.
2. Die Träger müssen auf der Plattform ständig über den Schultern getragen werden.
3. Der Anzug kann von jeder möglichen Farbe oder mehrfarbig sein.
4. Die Länge des Beines, wenn der Anzug angezogen ist, darf nicht unter die Mitte des Oberschenkels (Mittelpunkt zwischen Schritt und Oberseite der Kniescheibe) ragen. Anzüge mit Ärmeln oder hochgeschnittenem Beinausschnitt sind nicht erlaubt.
5. Während des Bankdrückens ist ein Singlet (Beschreibung siehe Classic Raw/Raw) zu verwenden.

Multi Ply

1. Der Heberanzug in der Grundform muss getragen werden. Es muss ein einteiliger Anzug in seiner vollen Länge des Materials (Stoff, Polyester, Jeans oder Segeltuch) sein. Er kann aus einer oder mehreren Lagen beliebiger Dicke bestehen, muss aber eine zusammenhängende Konstruktion ergeben. Die Benutzung von Klettverschluss zum Verschluss der Träger ist gestattet.
2. Die Träger müssen auf der Plattform ständig über den Schultern getragen werden.
3. Die Länge des Beines, wenn der Anzug angezogen ist, darf nicht unter die Mitte des Oberschenkels (Mittelpunkt zwischen Schritt und Oberseite der Kniescheibe) ragen.
4. Während des Bankdrückens ist ein Singlet (Beschreibung siehe Classic Raw/Raw) zu verwenden.
5. Ein Erector-Shirt kann bei den Kniebeugen und beim Kreuzheben getragen werden.

7. Shirts

Ein Shirt ist bei den Kniebeugen und beim Bankdrücken zu tragen.

Classic Raw und Raw: T-Shirt

1. Ein anliegendes Shirt vom Aufbau her wie ein T-Shirt, mit oder ohne Ärmel, muss unter dem Heberanzug beim Beugen unter dem Beugeanzug getragen werden. Es muss ein separates Kleidungsstück sein. Es darf kein gummiertes oder elastisches oder gummiertes Material enthalten, das dazu geeignet ist, zusätzliche Unterstützung zu geben. Es darf keine Verschlüsse, Knöpfe, Reißverschlüsse o.ä. haben. Die Ärmel dürfen beim Tragen nicht über den Ellenbogen hinausragen und müssen am Arm anliegen.
2. Es kann von jeder möglichen Farbe oder mehrfarbig sein. Aufdrucke oder Grafiken darauf dürfen keinen Unanständigkeiten zeigen und den Geist des Wettkampfes nicht beleidigen.

Single Ply

1. **Bankdrück-Shirts:**
Ein normales Bankdrück-Shirt muss getragen werden. Es muss einteilig sein. Sein Aufbau darf nur aus einer einzigen Lage bestehen und nur aus einem Stück bestehen. Die maximale Gesamtmaterialstärke darf 1,3 mm mit Ausnahme der Nähte an keiner Stelle überschreiten. Segeltuch und Klettverschlüsse sind an keiner Stelle des Bankdrückhemdes erlaubt. Das Hemd kann von jeder möglichen Farbe oder mehrfarbig sein. Ärmel dürfen beim Tragen nicht über den Ellenbogen hinausragen.
2. **Erector-Shirts:**
Erector-Shirts können beim Kreuzheben getragen werden. Die Bestimmungen des Aufbaus sind dieselben wie die des Bankdrück-Shirts.

Multi Ply

1. **Bankdrück-Shirts:**
Ein Bankdrück-Shirt muss unter dem Heberanzug getragen werden. Es muss ein einteiliges Hemd in seiner vollen Länge des Materials (Stoff, Polyester, Jeans oder Segeltuch) sein. Er kann aus einer oder mehreren Lagen beliebiger Dicke bestehen, muss aber eine zusammenhängende Konstruktion ergeben. Ärmel dürfen beim Tragen nicht über den

Ellenbogen hinausragen. Klettverschlüsse und ein offener Rücken sind erlaubt. Außerdem erlaubt sind „Slingshot“-ähnlichen Shirts (Forell F8, Inzer Rocket u.ä.) erlaubt, allerdings können hiermit nur GPU-Rekorder aufgestellt werden.

2. Es steht Athleten der Kategorie "Multi Ply" frei einlagiges Bankdrück-Shirt (siehe Single-Ply) zu verwenden.
3. Heber, die ein hinten offenes Bankdrückhemd verwenden, dürfen ein T-Shirt (siehe Classic Raw/Raw unter dem Hemd tragen.)
4. **Erector-Shirts:**
Erector-Shirts können beim Kniebeugen und Kreuzheben getragen werden. Die Bestimmungen des Aufbaus sind dieselben wie die des Bankdrück-Shirts.

8. Unterwäsche und Briefs

Classic Raw und Raw

Normale, nicht unterstützende Unterwäsche jeder möglichen Ausführung kann unter dem Heberanzug getragen werden. Sie besteht aus einem einzigen Teil. Sowohl Slip- als auch "Boxer"-artige Unterhosen sind erlaubt. Die Beine der Unterhose dürfen nicht länger sein als die Beine des Beugeanzugs oder des Singlets.

Single Ply: Briefs

1. Eine unterstützende Unterhose (Briefs) kann unter dem Heberanzug getragen werden. Sie besteht aus einem einzigen Teil. Sowohl Slip- als auch "Boxer"-artige Unterhosen sind erlaubt. Segeltuch ist verboten. Ihr Aufbau darf nur aus einer Lage bestehen und muss einteilig sein. Die Beine der unterstützenden Unterhose dürfen nicht länger sein als die Beine des Beugeanzugs oder des Singlets.
2. Es steht Athleten der Kategorie "Single Ply" frei, nicht unterstützende Unterwäsche (Beschreibung siehe Classic Raw/Raw) zu verwenden.

Multi Ply: Briefs

3. Eine einteilige, ein- oder mehrlagige unterstützenden Unterhose (Briefs) können unter dem Heberanzug getragen werden. Sie besteht aus einem einzigen Teil. Sowohl Slip- als auch "Boxer"-artige Unterhosen sind erlaubt. Ihr Aufbau darf nur aus einer Lage bestehen und muss einteilig sein. Die Beine der unterstützenden Unterhose dürfen nicht länger sein als die Beine des Beugeanzugs oder des Singlets.
4. Es steht Athleten der Kategorie "Multi Ply" frei, nicht unterstützende Unterwäsche (Beschreibung siehe Classic Raw/Raw) zu verwenden.

9. Hebergürtel

Der Athlet darf einen Gürtel tragen. Wenn er diesen benutzt, ist er über der Wettkampfkleidung zu tragen.

1. Der Hauptteil ist aus Leder oder einem ähnlichen Material, das nicht stretch fähig ist in einer oder mehreren Lagen, die zusammengeklebt werden und/oder genäht sein können.

2. Er darf nicht zusätzliche gepolsterte, befestigende oder unterstützende Materialien auf der Oberfläche oder verborgen innerhalb der Schichten besitzen.
3. Die Metallschnalle, -bolzen und die Nähte sind die einzigen erlaubten Bestandteile des Gürtels, die nicht aus oder einem ähnlichen Material bestehen. Die Schnalle ist an einem Ende des Gürtels mittels der Bolzen und/oder der Nähte angebracht.
4. Eine einzige lederne Zungenschleife ist nahe an der Wölbung mittels der Bolzen und/oder der Nähte angebracht.
5. Gürtel mit einem oder zwei Dornen sowie die Hebeltechnik – Befestigungsvorrichtung sind erlaubt. Gürtel mit Klettverschluss oder Ratschen sind nicht erlaubt
6. Der Name, die Nation, das Land oder des Vereines darf auf der Außenseite des Gürtels erscheinen.
7. Maße: Breite des Gürtels: maximal 10 Zentimeter, Stärke des Gürtels: maximal 13 Millimeter.

10. Socken

1. Socken müssen bei allen Disziplinen getragen werden.
2. Sie dürfen nicht über das Knie reichen und sie dürfen die Bandagen oder Kniestulpen (Sleeves) nicht berühren. Strümpfe in Beinlänge, Strumpfhosen oder Schläuche sind nicht erlaubt.
3. Beim Kreuzheben muss ein Paar knielange Socken getragen werden.

11. Schienbeinschützer

Schienbeinstulpen können beim Kreuzheben unter den Socken getragen werden.

12. Fußbekleidung

1. Fußbekleidung, die fester ist als Socken (also Schuhe/Gymnastikschuhe) müssen getragen werden. Als Schuh gilt, wenn Sohle und Obermaterial nicht aus einem Stück sind, sondern mit einer Naht oder ähnliches verbunden ist.
2. Metallpflocke, Spikes oder Metallkappen sind nicht erlaubt.

13. Kniestulpen (KneeSleeves)

Raw, Classic Raw, Single Ply

Die Verwendung von Kniestulpen (KneeSleeves) ist gestattet.

1. Die Kniestulpen müssen einlagig sein.
2. Die Dicke von Kniestulpen ist auf maximal 7 mm, die Länge auf maximal 30 cm beschränkt.
3. Kniestulpen dürfen weder zusätzliche Befestigungs- oder Festziehvorrichtungen wie z. B. Klettverschlüsse oder Kordeln noch Polsterungen oder ähnliche unterstützende Vorrichtungen aufweisen.
4. Sie müssen ferner eine durchgehende zylindrische Form aufweisen. Löcher bzw. Aussparungen sind unzulässig.
5. Wenn im Wettkampf Kniestulpen getragen werden, dürfen diese Anzug oder Socken des Hebers nicht berühren. Sie müssen ferner mittig über dem Kniegelenk getragen werden.

Multi-Ply

1. Es dürfen mehrlagige Kniestulpen verwendet werden.

14. Kniebandagen

Raw

Die Verwendung von Kniebandagen ist nicht gestattet.

Classic Raw, Single Ply und Multi-Ply

Die Verwendung von Kniebandagen ist gestattet.

1. Kniebandagen, die 2,5 m (3 m für Multi-Ply) in der Länge und 8 Zentimeter in der Breite nicht übersteigen, dürfen getragen werden.
2. Die Kniebandage darf nicht weiter als 15 Zentimeter über und 15 Zentimeter unter der Mitte des Kniegelenks hinausragen und darf eine Gesamtlänge von 30 Zentimetern insgesamt nicht überschreiten.
3. Kniebandagen dürfen die Socken und den Heberanzug/das Singlet nicht berühren.
4. Kniebandagen dürfen nirgends anders auf / am Körper benutzt werden.

Handgelenksbandagen

Raw, Classic Raw, Single Ply

1. Handgelenksbandagen, die einen Meter in der Länge und 8 Zentimeter in der Breite nicht übersteigen, dürfen getragen werden. Alternativ dürfen elastische Handgelenksbänder, die 10 cm in der Breite nicht übersteigen, getragen werden. Eine Kombination aus beidem ist nicht erlaubt. Handgelenksbandagen können eine Daumenschleife und Klettverschlüsse zum Verschließen haben. Die Daumenschleife darf während der Durchführung des Versuches nicht über dem Daumen getragen werden.
2. Die Handgelenksbandagen dürfen nicht weiter als 10 cm über und 2 cm unter der Mitte der Handgelenksmitte liegen und dürfen insgesamt mehr als 12 cm breit sein

Ellenbogenstulpen

Raw, Classic Raw und Single Ply

1. Ellenbogenstulpen können bei der Kniebeuge und beim Kreuzheben, aber nicht beim Bankdrücken getragen werden.
2. Hierbei handelt es sich um Ellenbogenstulpen (Sleeves) aus elastischem oder gummiertem Material (maximale Breite 30 cm). Sie können den Bereich um den Ellenbogen bedecken.
3. Sie dürfen aber nicht mehr als 15 cm über oder unter der Mitte des Ellenbogens abdecken.
4. Ellenbogenstulpen dürfen weder zusätzliche Befestigungs- oder Festziehvorrichtungen wie z. B. Klettverschlüsse oder Kordeln noch Polsterungen oder ähnliche unterstützende Vorrichtungen aufweisen.
5. Die Verwendung von Ellenbogenbandagen ist nicht gestattet.

Multi Ply

1. Ellenbogenstulpen können bei der Kniebeuge und beim Kreuzheben, aber nicht beim Bankdrücken getragen werden.
2. Hierbei handelt es sich um Ellenbogenstulpen (Sleeves) aus elastischem oder gummiertem Material (maximale Breite 30 cm). Sie können den Bereich um den Ellenbogen bedecken.
3. Sie dürfen aber nicht mehr als 15 cm über oder unter der Mitte des Ellenbogens abdecken.
4. Die Ärmel des Shirts dürfen über die Stulpen hinausragen, solange diese nicht über den Ellenbogen reichen.

15. Pflaster

Es dürfen zwei Schichten Pflaster, Heftpflaster oder Klebeband auf dem Daumen und dem Schienbein aber nirgendwo sonst auf dem Körper ohne Erlaubnis der Kampfrichter getragen werden.

Heftpflaster oder Klebebänder dürfen nicht als Stütze verwendet werden, um dem Heber zu helfen, die Hantel zu halten. Mit der Erlaubnis des Kampfrichters, eines amtlichen Doktors oder eines Sanitäters darf der Heber Wundpflaster, -Verbände, -Klebeband oder Heftpflaster an den Verletzungen auf dem eigenen Körper anwenden. Ähnlich können Streifenpflaster, Klebeband oder Heftpflaster an den Verletzungen auf dem Inneren der Hand angewendet werden. Diese Anwendungen dürfen nicht um die Rückseite der Hand verlängert werden.

16. Blutregelungen

Blut und/oder offene Wunden sind nicht auf der Plattform erlaubt. Alle Verletzungen müssen vor dem Versuch behandelt und verbunden werden. Wenn Blut mit der Hantel oder Ausrüstung in Berührung kommt, wird nach dem Versuch gestoppt und die Hantel oder die Ausrüstung mit einer Desinfektionslösung behandelt. Diese besteht aus 1 Teil Chlorid zu 3 Teilen Wasser oder ähnlichen Desinfektionsmitteln mit ähnlichen Eigenschaften. Es liegt in der Verantwortung des Ausrichters, solch eine Lösung beim Wettkampf zur Verfügung stellen zu stellen.

V. Equipment und Spezifikationen

17. Plattform

Alle Versuche werden auf einer Plattform durchgeführt, die nicht kleiner als 2,5 m x 2,5 m sein darf. Die Plattform muss in ihrer Beschaffenheit die Sicherheit des Hebers, des Sicherungsteams und der Scheibenstecker gewährleisten. Die Oberfläche der Plattform muss eben und rutschfest sein.

Niemand darf sich auf der Plattform während des Versuchs befinden, ausgenommen dem Heber, der Plattformcrew, den drei Kampfrichtern während der Ausübung ihrer Aufgabe und, falls notwendig, anderen Offiziellen. Jede mögliche Reinigung der Plattform oder der Ausrüstung werden nur von diesem Personal durchgeführt.

18. Hanteln und Scheiben

Für alle Wettkämpfe, die unter den Richtlinien des GPU organisiert werden, sind nur Hanteln und Scheiben, die den offiziellen Spezifikationen entsprechen, zugelassen. Der Gebrauch von Hanteln und Scheiben, die nicht den Spezifikationen entsprechen, sind nicht zulässig. Für die einzelnen Disziplinen dürfen unterschiedliche Hanteln verwendet werden vorausgesetzt, sie entsprechen den Spezifikationen und werden für die jeweilige Disziplin für die gesamte angetretene Gruppe verwendet.

Hanteln

Die Hantel ist gerade, gut gerändelt und mit Ringen markiert. Sie befindet sich in einem guten Zustand und ist nicht rostig. Es gelten die folgenden Maße, ausgenommen spezifischen Hanteln für das Kniebeugen und das Kreuzheben.

- a) Die Gesamtlänge beträgt 220 cm.
- b) Der Abstand zwischen den Innenseiten der Buchsen darf 132 cm nicht über- und 131 cm nicht unterschreiten.
- c) Das Gewicht der Hantel ist 20,0 kg und darf maximal 0,25 % von dem korrekten Wert abweichen.
- d) Der Durchmesser der Hülsen muss 50 mm betragen.
- e) Auf der Hantel müssen Ringmarkierungen sein, mit 81 Zentimetern dazwischen.
Ausgenommen hiervon sind spezielle Hanteln, die für die Kniebeuge oder das Kreuzheben verwendet werden.

Eine größere Hantelstange kann für das Kniebeugen verwendet werden. Ihre Länge darf bis 240 cm und der Hanteldurchmesser bis zu 33 mm betragen. Das Gewicht einer solchen Hantelstange darf 25 kg nicht überschreiten. Eine Hantel mit normaler Länge mit einem Durchmesser von 30 mm ist erlaubt. Ansonsten gelten die oben genannten Spezifikationen.

Eine spezielle Hantelstange kann für das Kreuzheben verwendet werden. Ihre Länge darf bis 230 cm betragen mit einem Hanteldurchmesser von mindestens 27 mm. Eine Riffelung in der Mitte ist nicht notwendig. Ansonsten gelten die oben genannten Spezifikationen.

Scheiben

- a) Alle Scheiben, die bei Wettkämpfen benutzt werden, dürfen maximal 0,25% von ihrem Nenngewicht abweichen.
- b) Das Loch in der Scheibenmitte ist so beschaffen, dass die Scheibe auf die Hantel ohne übermäßiges Spiel passt.
- c) Scheiben müssen die folgenden Nenngewicht haben: 1,25 kg; 2,5 kg; 5 kg; 10 kg; 15 kg; 20 kg; 25 kg und 50 kg. Für Rekorde müssen Rekord-Scheiben von 0.25 kg, 0.5 kg und optional 1 kg vorhanden sein.
- d) Alle Scheiben müssen mit ihrem Gewicht klar gekennzeichnet sein und in der Reihenfolge von der schwersten zur leichtesten Scheibe geladen werden.
- e) Der Durchmesser der 20 kg -, 25 kg -, und 50 kg- Scheiben beträgt 45 Zentimeter.
- f) Die Scheiben müssen folgende Farbkennzeichnung haben:
10 kg und darunter ist nicht festgelegt; 15 kg - Gelb; 20 kg - Blau; 25 kg - Rot; 50 kg - Grün.

Verschlüsse

- a) Verschlüsse müssen bei Wettkämpfen immer benutzt werden.
- b) Sie müssen sicher befestigt sein, um ein Verrutschen der Scheiben zu verhindern.
- c) Ihr Gewicht beträgt je 2,5 kg.

19. Kniebeugenständer und Monolift

Die Kniebeugeständer/ Monolifts haben einem soliden Aufbau und liefern maximale Stabilität.

- a) Sie sind so beschaffen, dass sie weder den Heber noch die Scheibenstecker behindern.
- b) Sie kann aus einer Einheit oder zwei verschiedenen Ständern bestehen, die so konstruiert sind, dass die Hantel in einer horizontalen Position gehalten werden kann.
- c) Die Konstruktion der Kniebeugeständer muss an alle Heber angepasst werden können.
- d) Die Stufen der Höhenverstellung dürfen nicht größer als 5 Zentimeter sein.
- e) Hydraulische Kniebeugeständer müssen durch Bolzen extra gesichert werden können.
- f) Der Gebrauch einer Maschine mit einziehbaren Armen (Monolift) ist erlaubt.

20. Bank

Die Drückbank hat einen soliden Aufbau, garantiert maximale Stabilität und hat folgende Maße:

- a) Länge: nicht weniger als 1,22 m. Sie ist flach und waagrecht.
- b) Breite: 29-32 cm
- c) Höhe: 42-45 cm gemessen worden vom Fußboden zur Oberseite der Auflagefläche der Bank, ohne dass diese eingedrückt oder komprimiert wird.
- d) Die Höhe der aufrechten höhenverstellbaren Teile der Bank muss mindestens 82 cm und maximal 100 cm gemessen vom Boden bis zur Hantelablage betragen.
- e) Bei nicht höhenverstellbaren Bänken muss die Höhe der senkrechten Ständer zwischen 87cm und 100 cm vom Fußboden bis zur Hantelablage betragen.
- f) Die minimale Breite zwischen den Innenseiten der Ständer beträgt 1,10 m.
- g) Die Bank muss mit Sicherheitsablagen versehen sein.

21. Lichtanlage / Kellen

Eine Lichtanlage, mit der die Kampfrichter ihre Entscheidungen bekannt geben, soll wenn möglich verwendet werden. Jeder Kampfrichter hat die Möglichkeit, seine Entscheidung durch ein weißes oder rotes Licht bekanntzugeben, d.h. einen erfolgreichen oder ungültigen Versuch anzuzeigen.

Bei Ausfall dieser Lichtanlage, zum Beispiel bei Stromausfall, oder falls keine zur Verfügung steht, nutzen die Kampfrichter weiße und rote Fahnen/Kellen, um ihre Entscheidungen bekanntzugeben.

VI. Disziplinen und die Regeln ihrer Ausführung

1. Jeder Heber oder Betreuer, der aufgrund seines schlechten Verhaltens auf oder in der Nähe der Plattform den Sport in Misskredit bringet (fluchen, etc.), wird offiziell verwarnt und kann ggf. vom Wettkampf ausgeschlossen und der Wettkampfstätte verwiesen werden.
2. Starter der Kategorie "Raw" sind dafür verantwortlich den Hauptkampfrichter vor jedem Antritt darauf hinzuweisen, dass sie in dieser Kategorie starten.

22. Kniebeugen

- 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.
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.
- 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.
- 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".
- 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.
- 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.
- f) Sobald der Heber eine kontrollierte Endposition zeigt, gibt der Hauptkampfrichter das Signal zur Beendigung des Versuchs und der Heber legt die Hantel zurück in den Ständer. Hierbei dürfen die Spotter unterstützen.
Das Signal, die Hantel in die Ständer zurückzulegen besteht aus einer Rückwärtsbewegung des Armes und des hörbaren Befehls "Rack/Ablegen" des Hauptkampfrichters.
- g) Jederzeit sind nicht mehr als sechs und nicht weniger als vier Personen der Plattformcrew auf der Plattform anwesend.
- 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 Heber unterstützen, sollte der Heber stolpern oder jede etwaige Instabilität zeigen.

- i) Dem Heber kann ein zusätzlicher Versuch am gleichen Gewicht durch den Hauptkampfrichter gegeben werden, wenn der Versuch durch einen Fehler der Plattformcrew ungültig wurde.

Ursachen für ungültige Versuche beim Kniebeugen

- a) Missachtung der Signale des Hauptkampfrichters am Anfang oder am Ende eines Versuches.
- b) Doppelte Aufwärtsbewegung oder mehr als ein Versuches nach aus dem Tiefpunkt wieder hochzukommen.
- c) Keine aufrechte Position mit durchgedrückten Knien am Anfang und am Ende des Versuches.
- d) Bewegung der Füße seitlich, rückwärts oder vorwärts nach dem Startsignal oder vor dem "Rack"-Signal des Kampfrichters.
- e) Misslingen die Knie zu beugen und den Körper zu senken, bis die Oberseite der Beine am Hüftgelenk niedriger sind als die Oberseite der Kniee.
- f) Änderung der allgemeinen Position der Hantel auf den Schultern nach dem Beginn des Versuches.
- g) Kontakt der Ellenbogen oder der Oberarme mit den Beinen.
- h) Kein ernster Versuch, die Hantel in die Ständer zurückzubringen.
- i) Jegliche Art des absichtlichen Fallenlassens oder Abwerfen der Hantel.

23. Bankdrücken

- a) Die Front der Bank auf der Plattform muss zum Hauptkampfrichter zeigen.
- b) Der Heber muss rücklings auf der Bank liegen und Gesäß und Schultern Kontakt mit der Oberfläche der Bank haben. Die Sohlen der Schuhe 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.
- c) Um festen Fußbodenkontakt zu erzielen kann der Heber Scheiben oder Blöcke benutzen, um die Oberfläche der Plattform zu erhöhen. Welche Methode auch gewählt wird, die Schuhe müssen festen Kontakt zur Oberfläche haben. Wenn Blöcke benutzt werden, dürfen sie eine Größe von 45 cm x 45 cm nicht übersteigen. Es ist ausreichend, wenn ein Teil der Fußsohle Kontakt zum Fußboden hat.
- 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 Sicherheitsleute 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 herausgibt, muss, nachdem er dem Heber die Hantel zur herausgegeben hat, sofort die Plattform verlassen und den Blick der Kampfrichter freizuhalten.
- e) Ein persönlicher Helfer in sportlicher Kleidung ist gestattet.

- f) 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 des beabsichtigten Griffs vor dem Versuch zu genehmigen. Ein daumenloser Griff ist gestattet.
- j) Nachdem der Heber die Hantel auf den gestreckten Armen hält, wartet der Heber 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 "Start".
- g) Der Heber senkt die Hantel bis zur Brust und wartet auf das Signal des Hauptkampfrichters.
- h) 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.
- i) Nach dem Signal „Press/Drücken“ beginnt der Heber die Hantel dann aufwärts bis zur gestreckten Armlänge hinzudrücken und hält sie dort bewegungslos, bis der hörbare Befehl „Rack/Ablegen“ gegeben wird.

Ursachen für ungültige Versuche im Bankdrücken

- a) Missachtung der Signale des Hauptkampfrichters „Start“, „Press“ und „Rack“.
- 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).
- c) Anstoßen oder abprallen lassen der Hantel von der Brust.
- d) Die Hantel in den Brustkorb einsinken zu lassen, nachdem das Signal des Hauptkampfrichters zum Drücken gegeben worden ist.
- e) Deutlich ungleiche Streckung der Arme während oder am Ende des Versuchs.
- f) Irgendeine Abwärtsbewegung der Hantel während der Durchführung des Hebens.
- g) Kontakt der Spotter mit der Hantel zwischen den Signalen des Hauptkampfrichters.
- h) Irgendein Kontakt der Schuhe des Hebers mit der Bank oder deren Stützen.
- i) Absichtliche Berührung zwischen der Hantel und den senkrechten Ständern der Bank während des Hebens, um die das Heben zu unterstützen.
- j) Es ist die Verantwortlichkeit des Hebers, jeden persönlich Helfer zu informieren, die Plattform zu verlassen, sobald die Hantel auf den gestreckten Armen sicher liegt. Dieser Helfer darf nach Beendigung oder bei Misslingen des Versuchs zurückkommen nicht zurück auf die Plattform kommen. Es ist wichtig, dass der Helfer nach Herausgeben der Hantel die Plattform schnellstmöglich verlässt, so dass die Sicht des Hauptkampfrichters nicht behindert ist. Unterlassen jedes persönlichen Helfers, die Plattform zu verlassen kann zur Ungültigkeit des Versuches führen.

24. Kreuzheben

- 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 darf auf dem Weg nach oben stoppen, aber es darf keine Abwärtsbewegung der Hantelwährend 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 („geführtes ablassen/fallen lassen“). Freies fallenlassen (öffnen der Hände, bevor die Hantel den Boden berührt) oder hinwerfen ist nicht gestattet.
- g) Jegliches Anheben der Hantel oder ein willentlicher Versuch, es zu tun, zählt als Versuch.

Ursachen für die Ungültigkeit beim Kreuzheben

- a) Jede Abwärtsbewegung der Hantel beim Heben bevor sie ihre Endposition erreicht.
- b) Wenn der Heber nicht aufrecht steht.
- 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.
- 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 (öffnen der Hände, bevor die Hantel den Boden berührt) oder hinwerfen.

VII. Regeln der Veranstaltung

25. 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 60 min vor Beginn des Wettkampfes am Wettkampftag enden. Diese zwei Abwaagezeiten sind vorgeschrieben. Zusätzliche dazwischen liegende Abwaagezeiten können im Ermessen des Ausrichters und GPU - 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 GPU - 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 Geschlechtes gewogen zu werden. Zusätzliche Offizielle können zu diesem Zweck ernannt werden.
5. Jeder Heber darf nur einmal gewogen werden. Nur die, deren Körpergewicht schwerer ist oder leichter als die Kategorienbegrenzungen auf die eingetragene Kategorie ist, ist es erlaubt zur Waage wieder anzutreten. Sie müssen, wenn sie zu der Waage wieder antreten, ihr Gewicht durch einen offiziellen vor dem Ende der letzten offiziellen Abwaage abwiegen lassen, andernfalls werden sie vom Wettkampf für diese Körpergewichtskategorie gestrichen. Die Heber, die zum ersten Mal gewogen werden, haben Vorrang vor den Hebern, die nachgewogen werden. Die Heber, die versuchen, ihre Gewichtsklasse zu erreichen, können so häufig sie wünschen, so wie es die Zeit erlaubt, innerhalb des bekannt gegeben Abwaagezeitplans nachgewogen werden.
6. Ein Heber, der zu schwer oder zu leicht ist, kann eine Gewichtskategorie auf- oder absteigen. Der Heber muss, während der stattfindenden Abwaagezeiten für seine neue Kategorie gewogen werden.
7. Wenn Waagen mit den 1/100-Kilogramm - Teilungen benutzt werden, wird das Körpergewicht wie folgt notiert: 0,01 - 0,04 wird zum folgend niedrigeren 1/10 Kilogramm abgerundet. 0,05 - 0,09 wird zum folgend höheren 1/10 Kilogramm aufgerundet.
8. Wenn zwei Heber das gleiche Körpergewicht zur Abwaage haben und schließlich das gleiche Gesamtergebnis am Ende des Wettkampfes erzielen, werden sie sofort am Ende des Wettkampfes nachgewogen. Die leichtere Person gewinnt vor der schwereren Person. Wenn sie noch immer dasselbe wiegen, nachdem sie nachgewogen wurden, teilen sie sich dann die Platzierung, und jeder bekommt den möglichen Preis, der diesem Platz entspricht. In solchen Fällen, wo zwei Heber denselben Platz erzielen, wird der folgende Heber dahinter platziert und so weiter.
9. Heber müssen die ersten Versuche bei der Abwaage angeben. Zusätzlich werden Kniebeugeständer -, Bankgestellhöhen und Höhe der Sicherheitsablage sowie Fußblockanforderungen, wenn möglich bei der Abwaage abgefragt.
10. Für die Kontrolle der Altersklasse muss gesorgt sein. Dafür muss jeder Heber einen Nachweis zur Abwaage bereithalten. Unzureichende Dokumente ohne photographische Beweise, z. B. Geburtsurkunden werden nicht akzeptiert. Nur offizielle Dokumente mit photographischem Beleg mit entsprechenden Details, z. B. Reisepass werden akzeptiert.
11. Während der Abwaage wird die gewählte Kategorie durch den Heber noch einmal überprüft und von diesem mittels Unterschrift auf der Startkarte bestätigt.

26. Das Rundensystem (oder Startreihenfolge, Gruppeneinteilung und Pausen)

1. Zur Abwaage muss der Heber den ersten Versuch für alle drei Disziplinen nennen.
Diese Versuche dürfen bis 5 Minuten vor Start der Gruppe (flight) in der jeweiligen Disziplin angepasst werden. (siehe 9.)
2. 10 oder weniger Heber in einem Durchgang müssen in einer Gruppe heben.
10-15 Heber in einem Durchgang können in zwei Gruppen geteilt werden, obgleich eine Gruppe vorzuziehen ist.
Über 15 Heber müssen in passende Gruppen aufgespaltet werden. Wenn irgend möglich müssen Heber in dergleichen Kategorie in der gleichen Gruppe heben. Wenn es die Menge der Heber in irgendeiner bestimmten Kategorie erfordert, sie in zwei Gruppen zu teilen, sollte die Gruppe in der ersten Gruppe heben, welche den niedrigeren Gesamtergebnissen basierend auf den Anfangsversuchen aufweisen. Wo es mehrere Gruppen gibt, wickelt Gruppe 1 alle drei Versuche in der Kniebeuge ab, dann macht Gruppe 2 alle drei Durchgänge in der Beuge etc. Dieses System wird in gleicher Art für das Bankdrücken und das Kreuzheben angewendet.
3. Jeder Heber nimmt ihren ersten Versuch in der ersten Runde, den zweiten Versuch in der zweiten Runde und den dritten Versuch in der dritten Runde.
4. Die Hantel muss während einer Runde vom niedrigsten Gewicht bis zum höchsten beladen werden. Zu keiner Zeit wird die Hantel während einer Runde im Gewicht reduziert außer im Falle von Störungen, wie unter 8. beschrieben und dann nur am Ende der Runde.
5. Die Heber Reihenfolge in einer Runde wird durch die Wahl des Gewichts des Hebers pro Versuch festgestellt. Im Falle mehrerer Heber, die das gleiche Gewicht wählen, hebt der Heber mit dem höheren Körpergewicht zuerst an. Wenn mehrere Heber mit identischem Körpergewicht das gleiche Gewicht wählen haben, heben sie in Reihenfolge der Losnummer (eine Losnummer wird dem Athleten während oder nach der Einwaage zugeteilt).
6. Dem Heber ist es nicht gestattet, ein niedrigeres Gewicht als das in der vorher gehenden Runde versuchte Gewicht zu verlangen.
7. Wenn der Heber mit einem Versuch erfolglos war, kann er das Gewicht erst in der nächsten Runde erneut versuchen. Es steht ihm auch frei in der nächsten Runde zu steigern.
8. Alle Versuche, die auf einen Fehler des Schreibers oder der Scheibenstecker oder auf irgendeinen anderen Grund zurückzuführen sind, ausgenommen Störungen, die dem Heber mitgeteilt wurden, werden am Ende der Runde behoben, in der der Fehler passiert ist.
Wenn solch eine Störung beim letzten Heber in einer Runde auftritt, wird die Störung sofort behoben und dem Heber wird die Gelegenheit gegeben, den Versuch innerhalb von vier Minuten nach Neuladung der Hantel, zu machen. Auch wenn solch eine Störung beim ersten Heber in einer Runde auftritt und der Versuch am Ende der Runde durch den Heber wiederholt wird, werden vier Minuten zwischen dem wiederholten Versuch am Ende der Runde und dem folgenden Versuch durch den gleichen Heber am Anfang der folgenden Runde gewährt. Diese sind zwei der seltenen Gelegenheiten, bei denen ein Heber sich selbst folgt.
9. Einem Heber wird eine Änderung des Gewichts auf den ersten Versuch jeder Disziplin erlaubt. Wenn der Heber in der ersten Gruppe ist, kann diese Änderung jederzeit bis fünf Minuten vor dem Anfang der ersten Runde dieses Versuchs stattfinden. Hebern in den folgenden Gruppen wird das gleiche Privileg bis zu fünf Versuchen vom Ende der

vorhergehenden abschließenden Runde der Gruppe zuerkannt. Dieser Zeitpunkt wird vom Sprecher vorher angekündigt.

10. Heber müssen ihren zweiten oder dritten Versuch innerhalb einer Minute nach Durchführung des vorhergehenden Versuches ankündigen. Wenn kein Gewicht innerhalb der vorgesehenen eingereicht wird, wird bei einem ungültigen Versuch dasselbe Gewicht wiederholt oder bei einem erfolgreichen Versuch um 2.5 kg erhöht.
11. Gewichte, die für zweite und dritte Versuche beim Kniebeugen und Bankdrücken eingereicht sind, können nicht geändert werden, ausgenommen in Einzelwettkämpfen. Hier trifft die gleiche Regelung zu wie im Kreuzheben beim Kraftdreikampf (12.).
12. In der dritten Runde im Kreuzheben (beim Kraftdreikampf, bzw. in der dritten Runde der jeweiligen Einzeldisziplin beim Einzelbankdrücken oder Einzelkreuzheben) sind zwei Änderung des Gewichts erlaubt bis zu der Zeit erlaubt, wo der Heber auf der Plattform für seinen Versuch aufgerufen wird. Dabei darf das geänderte Gewicht nicht unter dem Gewicht liegen, dass sich zum Zeitpunkt der Änderung auf der Hantel befindet.
13. Der Heber muss mit seinem dritten Versuch erfolgreich sein, um einen 4. Versuch für einen Rekord verlangen zu können. Dieser ist unmittelbar innerhalb einer Minute beim Hauptkampfrichter oder am Sprechertisch anzumelden.
14. Um jeden möglichen Zweifel oder Durcheinander in Bezug auf eingereichte Versuche zu vermeiden, sollten Startkarten verwendet werden.
15. Wenn der Wettkampf nur aus einer Gruppe besteht, muss mindestens eine 15 min. Pause zwischen den Disziplinen eingeschoben werden, um ausreichende Erwärmungszeit sicherzustellen.
16. Wenn es mehr als eine Gruppe in dem Wettkampf gibt, werden die Gruppen alternierend organisiert. Infolgedessen wird keine Pause zwischen den Gruppen benötigt, außer der Zeit, die für das Ordnen bzw. Umbauen der Plattform notwendig ist. Heber, die nicht in der ersten Gruppe sind, können sich aufwärmen, während die erste Gruppe durchgeführt wird.
17. Wenn eine Gruppe aus weniger als 8 Hebern besteht, soll die folgende Zeit als Kompensation an das Ende der Runde angefügt werden: bei 8 Hebern 2 min, bei 7 oder weniger Hebern 3 min.

27. Regeln des Wettkampfes

1. Während eines Wettkampfes, der auf einer Plattform oder einer Bühne stattfindet, sind nur Heber, die drei aktuell richtenden Kampfrichter, andere Offizielle, die nach Notwendigkeit benannt wurden, und die Scheibenstecker / Sicherheitsleute auf der Plattform oder der Bühne erlaubt. Während der Durchführung eines Versuchs ist es nur dem Heber, Scheibenstecker / Sicherheitsleuten und den drei agierenden Kampfrichtern erlaubt, auf der Plattform anwesend zu sein. Trainer bleiben zurück von der Plattform. Ein Trainerbereich sollte von den festgesetzten Wettkampf-Offiziellen definiert werden. Helfer, die nicht als solche gekennzeichnet wurden, sind nicht auf der Plattform für das Kniebeugen und Kreuzheben erlaubt. Einer, der nicht als Helfer gekennzeichnet ist, darf zum Start beim Bankdrücken anwesend sein und die Hantel herausgeben. Jedoch sobald die Hantel richtig auf den gestreckten Armen des Hebers in Position gebracht worden ist, muss der persönliche Helfer dem Plattformbereich so schnell wie möglich verlassen.

2. Heber bandagieren sich und bereiten sich vor der Plattform vor. Nur kleine Einstellungen, die keine Unterstützung erfordern, können auf der Plattform durchgeführt werden. Das Entfernen von Bandagen, Gürtel und des Heberanzuges werden abseits der Plattform durchgeführt. Einzelteile wie Kreide, Inhalationsmaterial, etc., sollten mit Abstand vom Plattformbereich verwendet werden.
3. Bei allen Wettkämpfen unter GPU - Regeln müssen Gewichte in Kilogramm benutzen und das Gewicht muss ein Vielfaches von 2,5 Kilogramm sein. Die Gewichte werden in Kilogramm verkündet. Ausnahmen hiervon sind:
 - a) Für einen Rekordversuch muss die Gewichtserhöhung einem Minimum von 500 Gramm mehr als der gegenwärtigen Aufzeichnung betragen.
 - b) In den Rekordversuchen, die innerhalb der vorgeschriebenen Versuche des Wettkampfes gemacht werden, kann ein Heber auf jedem möglichem Versuch, ein Gewicht verlangen, das die gegenwärtige Aufzeichnung durch ein Minimum von 500 Gramm übersteigt. Hierbei kann ein beliebiges vielfaches von 500 g gewählt werden.
4. In allen Wettkämpfen besteht das Gewicht der Hantel aus den schwersten vorhandenen Scheiben, die dieses bestimmte Gewicht bilden können.
5. Der Hauptkampfrichter teilt alle Entscheidungen dem Sprecher mit, die in den Fällen von Ladefehlern, falscher Ansagen, Scheibensteckerfehler oder anderer Plattformauseinandersetzungen, die getroffen wurden, um die korrekte Ansage machen zu lassen. Solche Entscheidungen werden zuerst mit den anderen Kampfrichtern besprochen. Beispiele von Ladefehlern:
 - a) Wenn die Hantel mit einem leichteren Gewicht beladen war, als ursprünglich verlangt und der Versuch erfolgreich ist, kann der Heber den erfolgreichen Versuch am gehobenen Gewicht annehmen, oder wählt, den Versuch am ursprünglich erbetenen Gewicht zu wiederholen. Wenn der Versuch nicht erfolgreich ist, wird der Heber einen weiteren Versuch am ursprünglich erbetenen Gewicht bewilligt.
 - b) Wenn die Hantel zu einem schwereren Gewicht geladen wird, als ursprünglich verlangt und der Versuch erfolgreich ist, wird der Heber den Versuch am angehobenen Gewicht bewilligt. Das Gewicht wird nachher, wenn erforderlich für andere Heber verringert. Wenn der Versuch nicht erfolgreich ist, wird dem Heber ein weiterer Versuch am ursprünglich erbetenen Gewicht bewilligt.
 - c) Wenn das Laden nicht auf jeder Seite der Hantel dasselbe ist und der Heber erfolgreich ist, treffen für über - und unterbeladene Hantel die Regel wie oben beschrieben zu. Jedoch wenn der Versuch zum Heber gutgeschrieben wird, und das Gewicht der Hantel, die gehoben wurde, nicht ein Mehrfaches von 2,5 Kilogramm ist (d.h., es war eine 1,25 - Kilogramm - Scheibe auf nur einer Seite), wird das Gewicht des nächsten niedrigeren mehrfachen von 2,5 Kilogramm notiert. Die Ausnahme dieser Richtlinie ist, wenn das Gewicht der Hantel den gegenwärtigen Rekord auf diesem bestimmten Niveau des Wettkampfes übersteigt. In diesem Fall wird das tatsächliche Gewicht der Hantel nach unten zu den nächsten 500 Gramm gerundet, welches der Rekord ist. Wenn der Heber erfolglos war, wird der Heber einen weiteren Versuch am ursprünglich erbetenen Gewicht bewilligt.

- d) Wenn, die Plattform oder die Ausrüstung während eines Versuchs durcheinandergebracht werden und der Versuch erfolgreich ist, wird er genehmigt. Wenn der Versuch erfolglos ist, kann der Heber ein weiterer Versuch am gleichen Gewicht nach Ermessen der agierenden Kampfrichter bewilligt werden.
 - e) Wenn der Sprecher einen Fehler macht, indem er ein Gewicht schwerer oder leichter als vom Heber verlangt verkündet, treffen die Kampfrichter die gleichen Entscheidungen wie für Ladenstörungen.
 - f) Alle Versuche, die aus den oben genannten Gründen wiederholt werden, sind am Ende der Runde, in dem die Störung auftrat zu wiederholen.
 - g) Wenn ein Heber einen Versuch nicht bekommt, weil der Sprecher den Namen des Hebers zur gegebenen Zeit oder das Gewicht nicht verkünden konnte, wird das Gewicht dann verringert, und der Versuch innerhalb der Runde erlaubt. Wenn diese Entdeckung die Erwartung aller möglicher vorbereitenden Heber stört, können solchen Hebern Extrazeit bewilligt werden, in der sich wieder vorbereiten. Dieses ist im Ermessen der amtierenden Kampfrichter.
6. Die minimale Zunahme des Gewichts zwischen den Versuchen, ausgenommen Rekordversuche, ist 2,5 Kilogramm.
 7. Bei drei ungültigen Versuchen in jeder möglichen Disziplin scheidet der Heber automatisch vom Wettkampf aus.
 8. Anders als das anfängliche Herausheben der Hantel aus den Ständern, darf der Heber keine zusätzliche Hilfe von dem Sicherheitsteam erhalten, wenn er Position für einen Versuch herstellt. Jedoch bei Stolpern oder Instabilität des Hebers wird dürfen die Sicherheitsleute den Hebers unterstützen, bis er die Hantel wieder unter Kontrolle hat.
 9. Nach Beendigung eines Versuchs, verlässt der Heber die Plattform innerhalb von dreißig Sekunden. Missachtung dieser Richtlinie kann Disqualifikation des Versuchs durch die Kampfrichter nach ihrem Ermessen führen.
 10. Jede körperliche Abweichung, Handikap oder Unfähigkeit eines Hebers, das zur Nichteinhaltung der Regeln führen könnte, sollte frühzeitig (z.B. bei der Waage) gemeldet und den Kampfrichtern erklärt werden. Dieses sollte im Vorfeld vor dem Anfang der Gruppe des Hebers passieren. Ausrichter, Heber und Kampfrichter bestimmen für den Heber dann eine Möglichkeit, um alle speziellen Betrachtungen für den Heber gut zu regeln. Taubheit, Blindheit, Gliedmaßen - oder Gelenkabnormitäten, die die korrekte Streckung verhindern, sind Beispiele für solche spezielle Betrachtungen.
 11. Wenn einem Heber ein Minimum 50% der ganzen Finger, einschließlich des Daumens fehlen, ist beim Greifen der Hantel im Kreuzheben der Gebrauch einer Schlaufe gerechtfertigt, die nur am Handgelenk angebracht sein darf, diese kann auf nur an dieser Hand verwendet werden.
 12. Jeder Heber oder Betreuer, der aufgrund seines schlechten Verhaltens auf oder in der Nähe der Plattform den Sport in Misskredit bringet (fluchen, etc.), wird offiziell verwarnt und kann ggf. vom Wettkampf ausgeschlossen und der Wettkampfstätte verwiesen werden.
 13. Das Schlagen des Kopfes an die Hantel (z.B. vor dem Kniebeugen) ist verboten. Der Heber wird wie oben geschildert verwarnt.

14. Die festgelegten Wettkampffunktionäre betrachten sämtliche solche Beanstandungen. Wenn es notwendig wird, können diese die Fortsetzung des Wettkampfes vorübergehend verschieben, um die Situation in den Griff zu bekommen. Nach passender Erwägung wird der Zuwiderhandelnde / Störer über mögliche Entscheidungen oder geeignete Maßnahmen informiert, die getroffen werden. Den Urteilsspruch der Wettbewerbsoffiziellen gilt als endgültig und es gibt kein Widerspruchsrecht zu anderen möglichem Gremien.

28. Relativwertung

Sofern nicht anders in der Ausschreibung angegeben, wird bei Wettkämpfen, bei denen die "Relativ Beste Heber" gekürt werden, wird die "Wilks"-Formel verwendet. Alternativ ist die Anwendung der DOTS-Formel akzeptabel. Die Wilks-Koeffizienten sind Anhang 1 zu entnehmen. Zusätzlich hierzu gilt für Heber der Master Kategorien die aktuelle Mc Culloch Masters-Formel (überarbeite, 40-90 Jahre). Die McCulloch-Koeffizienten sind in Anhang 2 aufgelistet.

29. Kampfrichter

1. Es gibt drei Kampfrichter, ein Hauptkampfrichter und zwei Seitenkampfrichter.
2. Der Hauptkampfrichter ist für das Geben der entsprechenden Signale für alle drei Disziplinen, für die Kommunikation mit dem Sprecher und dem Zeitnehmer, wenn die Hantel bereit ist, für das Mitteilen zum Ansagen der Überprüfung der Rekorde, für alle speziellen Entscheidungen und für alles, was die Kampfrichter entscheiden, verantwortlich.
3. Sobald die Hantel in den Ständern oder auf der Plattform an der Beendigung des Versuches gesetzt worden ist, verkünden die Kampfrichter ihre Entscheidung mittels der Lichter: Weiß für ein gültigen und ein Rot für einen ungültigen Versuch.
4. Die drei Kampfrichter können sich so platzieren, dass sie auf der Plattform die beste Sicht haben. Der Hauptkampfrichter muss bedenken, gut sichtbar für den Heber zu sein, der das Kniebeugen oder das Kreuzheben durchführt, und muss sich dementsprechend positionieren. Um mögliche Ablenkungen zum Heber zu vermeiden, soll sich der Hauptkampfrichter zwischen Signalen bewegungslos sein. Die seitlichen Kampfrichter sollten sich nicht in die Aufgaben der Scheibenstecker einmischen. Wenn möglich, sollten die seitlichen Kampfrichter direkt zur Seite des Hebers in der Kniebeuge setzen.
5. Vor dem Wettkampf haben die festgelegten Wettkampffunktionäre, die Kampfrichter oder die zusätzlich festgelegten Offiziellen folgendes zu überprüfen:
 - a) Die Plattform- und Wettkampfausrüstung müssen in jeder Hinsicht mit den Regeln übereinstimmen und Hanteln und Scheiben müssen auf Gewichtsdiskrepanzen überprüft werden und defekte Ausrüstung entfernt werden.
 - b) Waagen müssen richtig und genau funktionieren.
 - c) Die Heber müssen innerhalb der Begrenzungen auf die Körpergewichtskategorien und innerhalb des Zeitrahmens von bekannt gegeben Abwaagezeiten abgewogen werden.
 - d) Der Heberanzug oder persönliche Ausrüstung jedes möglichen Hebers muss, auf Verlangen kontrolliert und genehmigt oder zurückgewiesen werden.

- e) Der Sprecher, der Zeitnehmer, die Helfer und das Sicherungsteam, die Schreiber, der Rekordprüfer und die Scheibenstecker / Helfer müssen ihre Aufgaben und die Regeln verstehen, die sie betreffen.
6. Während des Wettkampfes müssen die drei agierenden Kampfrichter gemeinsam ermitteln, dass:
- a) Das Gewicht der geladenen Hantel mit dem Gewicht übereinstimmt, das vom Sprecher verkündet wurde. Kampfrichter können Ladetabellen zu diesem Zweck herausgeben.
 - b) Der Versuch durch "good lift" (gültig) oder "no lift" (ungültig) beschrieben wird und allen weiteren Aspekten des Wettkampfes laufen in Übereinstimmung mit den Richtlinien der Leistung entspricht.
 - c) Auf der Plattform die geltenden Regeln bezüglich Heberanzuges, Heber und persönlichen Ausrüstung gewahrt werden.
7. Wenn vor Beginn der Kniebeuge oder des Bankdrückens ein Kampfrichter einen Fehler im Setup des Athleten sieht, erhält der Heber kein Startsignal, erhält aber die Möglichkeit, den Fehler zu korrigieren. Aspekte, die beim Beginn der Kniebeuge als Störungen/Fehler angesehen wird, sind wie folgt:
- a) Halten der Buchsen oder der Scheiben.
 - b) Kein Greifen der Hantel mit der Hand (Hantel gegen die Handgelenke oder die Unterarme).
 - c) Keine aufrechte Position.
 - d) Die Knie sind nicht durchgedrückt.
 - e) Die Oberseite der Hantel liegt mehr als 3 Zentimeter unterhalb der Oberseite der Deltoids Anterior.

Der Aspekt, der beim Beginn des Bankdrückens als Störung angesehen wird, ist wie folgt:

- a) Der Handabstand übersteigt 81 Zentimeter.
8. Wenn einer der Seitenkampfrichter vor dem Beginn eines Versuches eine offensichtliche Verletzung der Regeln hinsichtlich Heberanzug und persönlicher Ausrüstung beobachtet, lenkt er seine Aufmerksamkeit auf die Störung zum Hauptkampfrichter. Der Hauptkampfrichter, der eine Verletzung beobachtet, kann allein fungieren. In jedem Fall werden die Kampfrichter zusammen aufgerufen, um den Heber zu kontrollieren. Wenn die die Regelverletzung als absichtliche Betrugsabsicht gewertet wird, wird der Heber vom Wettkampf disqualifiziert. Wenn die Regelverletzung ein Versehen oder ein echter Fehler ist, behebt der Heber die Störung, bevor er mit dem Versuch fortfahren darf. Die Zeit des Hebers wird nicht gestoppt, um die Korrektur auszuführen. Wie die Störung zu beheben ist, liegt im Ermessen der agierenden Kampfrichter.
- Störungen, die als Betrug gelten sind:
- a. Der Gebrauch von mehr als einem Heberanzug oder nicht zugelassener Heberanzüge.
 - b. Der Gebrauch mehr als einer oder verbotenen Briefs.
 - c. Der Gebrauch von mehr als einem oder einem nicht zugelassenen unterstützendes Hemd oder ein nicht zugelassenes Unterhemd.

- d. Der Gebrauch von mehr als einem Paar Bandagen, mehrlagige Bandagen, zusammengenähten Bandagen oder Bandagen, deren Länge den Regeln nicht entsprechen.
- e. Jegliches Hinzufügen zum Equipment, als der notwendige vorgeschriebene Heberanzug und der persönlichen Ausrüstung gemäß den Regeln z.B. Körperbandagen, Tucheinsätze, Versteifungen, usw.
- f. Vorhandensein von Öl, Fett, Flüssigkeiten oder anderen Schmiermitteln als Kreide oder anerkanntes Puder.
- g. Andere Regelverletzungen ähnlicher Wichtigkeit.

Störungen, die als Versehen oder echte Fehler betrachtet werden, sind:

- a. Socken, die Kniebandagen berühren oder über ihnen liegen.
 - b. Angewendete Bandagen, die offensichtlich in ihren die Dimension über die Gesamtlänge übersteigen, die zugelassen wurden, d.h. am Handgelenk (12 Zentimeter) oder Knie (30 Zentimeter).
 - c. Teile, die vergessen wurden zu entfernen, welche für die Aufwärmung genutzt gewesen sein könnten oder Wärmespeicher z.B. Mütze, Gummiellenbogenbandagen, usw.
 - d. Andere Regelverletzungen ähnlicher Wichtigkeit.
9. Wenn einer der Kampfrichter vermutet, dass ein Heberanzug oder die persönliche Ausrüstung nicht regelkonform ist, aber dies nicht mit Sicherheit weiß, wird er nicht agieren, bis der Heber seinen Versuch beendet hat. Dann wird der Heber kontrolliert. Bei Störungen, die Versehen oder wirkliche Fehler sind, muss der Heber darauf aufmerksam gemacht und gewarnt werden, dass diese Regelverletzung nicht wiederholt werden darf. Der Versuch kann nach Ermessen des Kampfrichters ungültig gegeben werden. Wenn die gleiche Regelverletzung nach einer Warnung wiederholt wird, wird der Versuch ungültig gewertet. Bei Regelverletzungen mit der Absicht zu betrügen, wird der Heber disqualifiziert.
10. Kampfrichter sollen, wenn sie gefragt werden, dem Heber oder dessen Trainer den Grund oder die Gründe erklären, warum der Versuch als ungültig beurteilt war. Alles, was als solche Erklärung angefordert wird, verlangt eine genaue Aussage. Erörterungen werden nicht gegeben und eine Erklärung verursacht keine Ablenkung des Kampfrichters vom Versuch des folgenden Hebers. Kampfrichter enthalten sich jeden möglichen anderen Kommentaren und nehmen kein Schriftstück oder mündliche Rechenschaft im Weiteren Fortlauf des Wettkampfes an.
11. Ein Kampfrichter darf nicht versuchen, die Entscheidungen anderer Kampfrichter zu beeinflussen.
12. Der Hauptkampfrichter kann sich, wenn nötig, mit den Seitenkampfrichtern, den festgelegten Wettkampffunktionären. oder anderem Offiziellen beraten, um die Ausführung des Wettkampfes zu beschleunigen oder zu erleichtern.
13. Der Einsatz des Kampfrichters, als Haupt- oder Seitenkampfrichter in einem Durchgang zu agieren, schließt nicht den Einsatz des gleichen Kampfrichters als Haupt- oder Seitenkampfrichter in einem anderen Durchgang aus.

14. Die Kampfrichteruniform besteht aus einer grauen (national) bzw. schwarzen (international) Hose oder Rock, ordentlichen Schuhen und einem Hemd/Shirt/Bluse, die vom Verein gestellt wird.
15. GPU - Kampfrichter können ihren als Schiedsrichterstatus nach Betrachtung ihrer Leistung und Fähigkeiten durch die Funktionäre des GPU verlieren.

30. Ernante Offizielle und deren Helfer

1. Wenn anwesend hat der technische Offizielle den Vorsitz. Er stellt sicher, dass die technischen Regeln richtig angewendet werden, erwägt und regelt auftretende Anfragen und beaufsichtigt im Allgemeinen den Wettkampf und das Richten der Kampfrichter.
2. Die festgelegten Wettbewerbsoffiziellen werden vor dem Wettkampf von den Offiziellen des GPU - dem Präsident, der Vizepräsident oder dem Ausrichter ernannt
3. Während des Wettkampfes können die Wettkampffunktionäre, durch Mehrheitsentscheidung, jeden möglichen Kampfrichter ersetzen, dessen Entscheidungen, ihrer bewiesenen Meinung nach zeigen, dass er inkompetent ist. Der betroffene Kampfrichter bekommt eine Warnung, bevor er ausgeschlossen wird.
4. Wenn ein ernster Fehler beim Richten auftritt, der den technischen Regeln widerspricht, sind geeignete Schritte unternemen, um den Fehler zu beheben.
5. Die Wettkampffunktionäre sind bei allen Durchgängen anwesend.
6. Kein Kampfrichter soll richten, wenn der Heber sein/ihr Ehepartner, Partner oder Verwandter, wie z.B. Bruder, Schwester, Sohn, Tochter, Cousin o.ä. ist.

Sprecher

Der Sprecher ist für den effizienten Ablauf der Veranstaltung verantwortlich. Der Sprecher ordnet die Versuche, die vom Heber eingereichten Versuche, und verkündet das Gewicht, das für den folgenden Versuch angefordert wird, zusammen mit dem Namen des Hebers. Zusätzlich verkündet der Sprecher, in der Startreihenfolge, die drei Heber, die dem benannten Heber folgen werden. Wenn die Hantel geladen ist und die Plattform für den Versuch bereit, zeigt der Hauptkampfrichter dies dem Sprecher an, der seinerseits verkündet, dass die Hantel bereit ist und ruft den Heber auf die Plattform. Die Versuche, die vom Sprecher verkündet werden, sollten im Idealfall auf einem Anzeigentafel gezeigt werden.

Der Zeitnehmer

Der Zeitnehmer ist für die genaue Zeitspanne zwischen der Ansage "Hantel ist bereit" ("bar is loaded") und dem Signal des Hauptkampfrichters für den Anfang des Versuches des Hebers verantwortlich. Der Zeitnehmer ist auch für die Aufnahme anderer Zeiten verantwortlich, wann immer erforderlich z.B. Kontrolle darüber, dass der Heber die Plattform innerhalb 30 Sekunden verlässt. Wenn die Uhr für einen Versuch läuft, kann sie nur durch die Beendigung der Zeitvorgabe, bei Beginn eines Versuches oder bei Ermessen des Hauptkampfrichters gestoppt werden, der hierbei den Zeitnehmer sofort informiert. Es ist die Aufgabe des Zeitnehmers die Uhr bei diesen definierten Anfängen zu stoppen, damit kein Summer, der an die Uhr angeschlossen werden kann, den Heber ablenkt.

Ordner und Helfer

Ordner und Helfer nehmen die Meldungen der Gewichte, die für folgende Versuche von den Hebern oder dessen Trainer angefordert werden, an und geben diese Informationen zügig und fehlerfrei an den Wettkampftisch und zum Sprecher weiter. Ordner und Helfer und der Heber müssen sofort nach dem Versuch miteinander kommunizieren, um das nächste Gewicht anzufordern. Der Heber hat eine Minute Zeit zwischen Beendigung eines Versuchs und der Meldung des nächsten.

Schreiber

Schreiber sind verantwortlich für die genaue Aufzeichnung des Wettkampfes.

Scheibenstecker / Sicherungsteam

Scheibenstecker / Sicherungsleute sind für das Laden und die Entladen der Hantel verantwortlich und justieren Kniebeugeständer und Bankständerhöhen, reinigen die Hantel oder die Plattform auf Anweisung des Hauptkampfrichters und stellen sicher, dass sich die Plattform im Allgemeinen in einem sicheren, guten, ordentlichen und sauberen Zustand befindet und dieser die ganze Zeit beibehalten wird. Zu keiner Zeit gibt es weniger als drei oder mehr als sechs Scheibenstecker / Sicherungsleute auf der Plattform. Wenn sich der Heber für einen Versuch vorbereitet, können Scheibenstecker und Sicherungsleute beim Herausnehmen der Hantel aus den Ständern unterstützen. Sie können auch unterstützen, wenn der Heber beim Kniebeugen im Aufstehen stolpert oder die Kontrolle verliert, und Hilfe wird dem Heber beim Zurücklegen der Hantel in die Ständer gewährt. Jedoch berühren sie den Heber oder die Hantel nicht während des tatsächlichen Versuchs, d.h. während des Zeitabschnitts zwischen Anfang und Beendigungssignal vom Hauptkampfrichter. Ausnahme: dem Heber misslingt offensichtlich der Versuch oder er ist in Gefahr sich zu verletzen, oder der Hauptschiedsrichter oder der Heber hat um Unterstützung gebeten. Dann müssen die Sicherungsleute sich der Sicherung der Hantel und der Gewichte annehmen und den Heber unterstützen, und mit helfen die Hantel zurück in die Ständer führen.

VIII. Rekorde

Die GPU und WPC-Germany erkennen die internationalen Meisterschaften ihrer Dachverbände (d.h. Europameisterschaften, Weltmeisterschaften und gleichgestellt Wettkämpfe) an. Hierbei werden Rekorde der WPC-Germany (nationale Wettkämpfe gemäß Ausschreibung und internationale WPC-Wettkämpfe) und GPU-Rekorde (nationale Wettkämpfe gemäß Ausschreibung und internationale Wettkämpfe aller anderen Dachverbände) getrennt geführt. Auf nationalen Wettkämpfen können sowohl GPU als auch WPC-Germany-Rekorde gebrochen werden.

Jeder Athlet ist dafür verantwortlich seine Rekorde zu überprüfen und den Rekordverwalter darüber zu informieren. Dies darf nicht später als drei Monate nachdem die Rekorde zur Veröffentlichung wurden erfolgen.

Aktuell werden zwei Sets von Rekordlisten geführt: die WPC-Rekorde und die GPU-Rekorde.

Allgemein gilt:

1. Rekorde in den Einzeldisziplinen werden nur anerkannt, wenn der Athlet ein Total erreicht.
2. Für einen Rekordversuch muss das gewählte Gewicht mindestens 500 Gramm über dem derzeitigen Rekord liegen.
3. Innerhalb der drei Versuche darf man nur Gewichte, welche ein Vielfaches von 2,5 Kg sind, verlangen, um den Total-Rekord zu verbessern. Geringere Steigerungen sind nur für die Steigerung eines Rekordes in der jeweiligen Disziplin gestattet.
4. Vierte Versuche zählen nicht zum Total.
5. Rekorde sind nur für die Gewichtsklasse des Hebers gültig, die durch die Funktionäre bei der Abwaage festgestellt wurde.
6. Rekorde können nur in der Gewichtsklasse aufgestellt werden, die bei der Waage festgestellt wurde.
7. Rekorde werden für die Altersklasse des Hebers notiert, in der der Athlet startet, unabhängig von ihrem tatsächlichen Alter. Heber der anderen Gewichtsklassen können die Übernahme ihres Rekordes in die offene Klasse beantragen.
8. Wettkämpfe, die in den Dachverbänden in den Kategorien Raw, Classic Raw, Single Ply oder Multi-Ply aufgestellt werden, werden in den genannten Kategorien gewertet, unabhängig von Detailunterschieden im Regelwerk (z.B. Stulpen, Bandagen Länge, etc). Ausnahme: Bei Start mit „Slingshot“-ähnlichen Shirts (Forell F8, Inzer Rocket u.ä.) können nur GPU-Rekorder aufgestellt werden.