

Hallo Athleten! Ich hoffe, ihr hattet alle eine gute Wettkampfvorbereitung. Nachfolgend findet ihr das Regelwerk für die IPL European Powerlifting Championships 2024.

Bitte lesen Sie das Regelbuch vollständig durch. Wenn Sie die Regeln verstehen, wissen Sie, was Sie erwartet, und sie helfen uns, ein reibungsloses und erfolgreiches Treffen zu organisieren.

ORT, DATUM UND UHRZEIT:

- Standort: Nordstadthalle Schwetzingen, Grenzhofstraße, Schwetzingen, Baden Württemberg, 68723 Deutschland

Anmerkung: es finden in der Nähe der Halle unerwartet Bauarbeiten statt. Bitte fahrt die Halle von Süden (Schwetzingen) aus an und parkt in der Umgebung. Wir empfehlen denjenigen, deren Hotels fußläufig liegen, zu Fuß zu kommen.

- Datum: Freitag, 21-23 Juni 2024

- Startzeit: 10 Uhr jeden Tag

- Vollständige Informationen zur Veranstaltung: <https://www.germanpowerliftingunion.de/ipl-europeans2024/>

WAS ZU ERWARTEN IST:

- Bei der Ankunft an der Waage werden Sie gebeten, Ihre Rack-Höhen, Ihre ersten Versuche in **Kilo** und alle Rekorde, die Sie bei Ihren ersten Versuchen aufstellen werden, anzugeben.

- Bitte haltet folgendes bereit:**

- Ein von der Regierung ausgestellter Ausweis oder Reisepass.

- Aktuelle nationale Mitgliedskarte Ihres Landes und eine IPL-Mitgliedskarte. (Anmerkung: einige nationale Verbände, wie Deutschland, haben keine nationale Mitgliedskarte)

- Alle Ausrüstungsgegenstände, die Sie auf der Plattform zu tragen gedenken, einschließlich Singlet, T-Shirt, Unterwäsche, Gürtel, Bandagen, Stulpen, Socken und Schuhe.**

- Die vollständigen Regeln findet ihr im [IPL-Regelwerk](#).

- Minderjährige (unter 18 Jahren) müssen sich in Anwesenheit eines Elternteils oder Erziehungsberechtigten wiegen.** Minderjährige ohne Elternteil oder Erziehungsberechtigten werden in ihrem Singlet gewogen.

ROSTER:

- Siehe beigefügten Plan für das Heben.

WIEGEN:

- 10.00-12.00 Uhr und 18.00-20.00 Uhr täglich

REKORDE:

- Informieren Sie uns bei der Abwaage oder am Sprechertisch, dass Sie einen Rekordversuch unternehmen werden, damit dieser auf Ihrer Karte vermerkt werden kann und der Sprecher eine Ansage machen kann.

- Bitte prüfen Sie die Aufzeichnungen unter diesem Link: <https://records.powerlifting-ipl.com/>

- Nur Weltrekorde und Nationale Rekorde (Europarekorde US-Rekorde...) können um 1/2kg gebrochen werden. Der 4. Versuch ist nur bei Weltrekorden und nationale Rekorde (Europarekorde US-Rekorde...) erlaubt. Alle anderen Rekorde, d.h. Landes-, National- oder Europarekorde, können nur in 2,5 kg-Schritten gebrochen werden.

- Bei dieser Veranstaltung können Staatsrekorde (für europäische Heber: eure Länder, d.h. Deutschland, Griechenland...), nationale Rekorde (z.B. Europarekorde) und Weltrekorde aufgestellt werden.

AUSZEICHNUNGEN:

Die Preisverleihung findet am Ende eines jeden Tages statt. Die Teilnehmer, die sich platzieren, müssen bei der Preisverleihung anwesend sein. Die Auszeichnungen für die besten Heberinnen werden am Samstag und die Auszeichnungen für die besten Heber am Sonntag vergeben.

EINE ERINNERUNG AN ALLE IPL-LIFTER:

- Alle Heber müssen beim Kreuzheben Socken über den Waden tragen.
- Ein einteiliges Singlet ist erforderlich.
- Regel 3.6.2: Alle Unterhosen sind traditionelle "beinlose Slips", auch bekannt als Unterhosen mit "V"-Beinausschnitt. Auch bekannt als "Tighty Whiteys".
- Regel 3.11.18: Die Verwendung von Kinesiologie-Tape (KT-Tape) oder ähnlichen Bändern ist nicht erlaubt.

ALLGEMEINE REGELN:

- Denken Sie daran: Betreten Sie die Plattform für nicht, bevor der Hauptkampfrichter das Kommando "Plattform ist bereit" gibt. Damit beginnt auch die 1-Minuten-Uhr für ihren Versuch.
- Auf der Plattform dürfen nur geringfügige Änderungen an der eigenen Ausrüstung vorgenommen werden, bei denen keine Hilfe erforderlich ist - niemand darf Ihnen dabei helfen (z. B. beim Anziehen des Gürtels). Fluchen und unsportliches Verhalten werden nicht geduldet. Wenn Sie Ammoniak o.ä. benutzen, muss dies außerhalb der Sichtweite des Publikums und weg von der Plattform geschehen.
- Kein Heber die Plattform, wenn Blut an ihm zu sehen ist. Ihre Zeit wird weiterlaufen, sobald Sie über das Problem informiert werden, und es liegt in der Verantwortung des Hebers, das Problem vor der Zeitüberschreitung zu beheben.
- Anstelle von Babypuder wird gepresster Talkumpuder (Schwimmbadkreide) zur Verfügung gestellt. Es sollte nur in dem dafür vorgesehenen Bereich aufgetragen werden. In der Aufwärmhalle gibt es einen speziellen Bereich zum Auftragen von Talkum.

DURCHFÜHRUNG DER ÜBUNGEN:

- Bei allen drei Versuchen haben Sie ab dem Zeitpunkt der Ankündigung, dass die Hantel bereit ist, eine Minute Zeit, um mit der Hebung zu beginnen. Beim Kniebeugen und Bankdrücken bedeutet der Beginn des Hebens, dass Sie die Hantel abnehmen, um die Uhr anzuhalten. Der Beginn des Hebens beim Kreuzheben ist die erste Bewegung der Hantel vom Boden aus.
- Wenn ein Heber seinen ersten Versuch ändern will, hat er bis 5 Minuten vor dem Start seines Flights Zeit. Zweiter und dritter Versuch dürfen nicht mehr geändert werden, mit Ausnahme des dritten Versuchs beim Kreuzheben, der zweimal geändert werden darf, sofern die Hantel noch nicht bis zum ursprünglich gewählten Gewicht des Hebers belastet wurde.
- In der dritten Runde des Kreuzhebens sind zwei Gewichtsveränderungen erlaubt. Der Gewichtswechsel kann höher oder niedriger sein als der zuvor eingereichte dritte Versuch des Hebers. Diese sind jedoch nur dann erlaubt, wenn der Heber nicht mit dem zuvor angegebenen Gewicht an die Hantel gerufen wurde.
- Jeder Heber, der im Einzelwettkampf Bankdrücken oder Kreuzheben antritt, kann seinen dritten Versuch bis zu dem Zeitpunkt, an dem er auf die Plattform gerufen wird, zweimal ändern.
- Bitte bleiben Sie bei der Hantel, falls Ihr Versuch ungültig ist. Die Spotter sind da, um Ihnen zu helfen, aber es ist für die Sicherheit aller wichtig, dass Sie bei der Hantel bleiben und sie nicht auf die Spotter fallen lassen.

SQUAT:

- Wenn der Heber die Hantel abnimmt, um sich in Position zu bringen, und sich bewegungslos, aufrecht und mit geschlossenen Knien befindet, gibt der Hauptkampfrichter das Signal, das aus einer Abwärtsbewegung des Arms und dem hörbaren Befehl "Kniebeuge" besteht.
- Auf das Signal des Hauptkampfrichters hin muss der Heber die Knie beugen und den Körper absenken, bis die Oberseite der Beine am Hüftgelenk tiefer als die Oberseite der Knie ist. Der Versuch gilt als begonnen, wenn die Knie des Hebers entriegelt sind.

- Der Heber muss nach Belieben in eine aufrechte Position mit geschlossenen Knien zurückkehren. Doppelsprünge am Ende der Hocke oder jede Abwärtsbewegung ist nicht erlaubt. Wenn der Heber bewegungslos ist (in der scheinbaren Endposition), gibt der Hauptkampfrichter das Signal zum Ablegen der Hantel.
- Das Signal zum Ablegen der Hantel besteht aus einer Rückwärtsbewegung des Arms und dem hörbaren Befehl "Ablegen". Der Heber muss sich dann nach vorne bewegen und die Hantel in die Halterungen zurücklegen. Der Heber muss während dieses Vorgangs bei der Hantel bleiben.

•

Der Monolift darf nur bei Multi-Ply-Hebern aktiviert werden. Alle anderen müssen herauslaufen.

EIN GRUND FÜR DIE DISQUALIFIKATION EINER KNIEBEUGE:

- Nichtbeachtung der Signale des Hauptkampfrichters zu Beginn oder am Ende eines Versuchs.
- Doppelttes Hüpfen am unteren Ende des Lifts oder jede Abwärtsbewegung während des Aufstiegs.
- Nichteinnehmen einer aufrechten Position mit geschlossenen Knien zu Beginn oder am Ende des Hebevorgangs.
- Rückwärts- oder Vorwärtsschritte, obwohl die seitliche Bewegung der Sohle und das Wippen der Füße zwischen Ballen und Ferse erlaubt sind.
- Nichtbeugen der Knie und Absenken des Körpers, bis die Oberseite der Beine am Hüftgelenk tiefer liegt als die Oberseite der Knie.
- Jede Bewegung der Hantel auf dem Rücken um mehr als den Durchmesser/die Dicke der Hantel unterhalb ihrer Ausgangsposition.
- Kontakt mit der Hantel oder dem Heber durch den Spotter/Loader zwischen den Signalen des Hauptkampfrichters, um das Heben zu erleichtern.
- Kontakt der Ellbogen oder Oberarme mit den Beinen. Leichter Kontakt ist erlaubt, wenn es keine Unterstützung gibt, die dem Heber helfen könnte.
- Jegliches Fallenlassen der Hantel nach Beendigung des Hebens.
- Zeitüberschreitung
- Nichteinhaltung eines der unter den Leistungsregeln für die Kniebeuge aufgeführten Punkte.

BENCH PRESS:

- Der Heber muss auf dem Rücken liegen, so dass Kopf, Schultern und Gesäß mit der Bankoberfläche in Kontakt sind. Die Füße müssen flach oder auf den Zehenspitzen sein. Die Hände und Finger müssen die in der Ablage positionierte Hantel mit einem Daumen-um-Griff oder einem Daumen-ohne-Griff sowie einem Umkehrgriff greifen.
- Um einen festen Stand zu erreichen, kann der Heber flache Platten oder Blöcke mit einer Gesamthöhe von höchstens 30 cm verwenden, um die Oberfläche der Plattform aufzubauen.
- Nachdem er sich korrekt positioniert hat, kann der Heber die Hilfe der Spotter/Loader in Anspruch nehmen, um die Hantel aus den Regalen zu nehmen. Das Abheben muss auf Armlänge erfolgen.
- Nach der Entnahme der Hantel aus den Ständern, mit oder ohne Hilfe des Spotters/Laders, muss der Heber beide Ellbogen vollständig blockieren.
- Hinweis: Wenn Sie einen Abräumer haben, achten Sie darauf, dass er dem Schiedsrichter aus dem Weg geht, damit dieser die Kommandos geben kann.
- Sobald der Heber die Übergabe in voller Armlänge erhält, gibt der Hauptkampfrichter das Kommando "Start". Der Heber muss die Hantel auf den Brust- oder Bauchbereich absenken und sie bewegungslos auf der Brust oder dem Bauchbereich halten. Der Kampfrichter gibt dann das Signal "Drücken". Der Heber muss dann die Hantel wieder auf Armlänge bringen, ohne dass die Arme übermäßig oder ungleichmäßig gestreckt werden. (eine leichte ungleichmäßige Streckung ist erlaubt, liegt aber im Ermessen des Kampfrichters) Wenn die Hantel in dieser Position bewegungslos gehalten wird, muss das hörbare Kommando "Rack" zusammen mit einer Rückwärtsbewegung des Arms gegeben werden.

EIN GRUND FÜR DIE DISQUALIFIKATION BEIM BANKDRÜCKEN:

- Nichtbeachtung eines der Signale des Hauptkampfrichters.
- Jede Änderung der gewählten Hebe-Position während des eigentlichen Hebens, d. h. jede Hebebewegung der Schultern, des Gesäßes oder der Füße vom Boden / von den Blöcken / von den

Platten / oder jede seitliche Bewegung der Hände auf der Hantel. Der Kopf kann während des Hebens nach oben oder unten kommen.

- Aufschaukeln oder Absenken der Hantel in den Brust- oder Bauchbereich, nachdem bewegungslos war um den Versuch zu erleichtern.
- Eine ausgeprägte/übertriebene ungleichmäßiger Lockout bei Beendigung des Versuchs.
- Jede Abwärtsbewegung der Hantel während des Herausdrückens.
- Das Versäumnis, die Hantel bei Beendigung des Hebens bis zur vollen Streckung der Arme zu drücken.
- Kontakt mit der Hantel oder dem Heber durch den Spotter/Loader zwischen den Signalen des Hauptkampfrichters, um das Heben zu erleichtern.
- Jeder Kontakt der Füße des Hebers mit der Bank oder ihren Stützen.
- Bewusster Kontakt zwischen der Hantel und den Hantelaufgaben, die den Heber unterstützen.
- Nichteinhaltung eines der in den Leistungsregeln genannten Punkte.

DEADLIFT:

- Der Heber steht mit dem Gesicht zur Vorderseite der Plattform, die Hantel liegt horizontal vor den Füßen des Hebers und wird mit einem optionalen Griff in beiden Händen gegriffen und angehoben, bis der Heber aufrecht steht.
- Nach Beendigung des Hebens sind die Knie in einer geraden Position zu fixieren und die Schultern zurückzunehmen.
- Das Signal des Hauptkampfrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung des Arms und dem hörbaren Befehl "Ab". Das Signal wird erst gegeben, wenn die Hantel bewegungslos gehalten wird und der Heber sich in der scheinbaren Endposition befindet.
- Jedes Anheben der Hantel oder jeder absichtliche Versuch, dies zu tun, wird als Versuch gewertet. Sobald der Versuch begonnen hat, ist keine Abwärtsbewegung erlaubt, bis der Heber die aufrechte Position mit geschlossenen Knien erreicht hat. Wenn sich die Hantel beim Zurückkommen der Schultern absenkt (leicht nach unten), darf dies kein Grund sein, den Versuch zu disqualifizieren. In der dritten Runde des Kreuzhebens sind zwei Gewichtswechsel erlaubt. Die Gewichtsveränderung kann höher oder niedriger sein als der zuvor eingereichte dritte Versuch des Hebers. Dies ist jedoch nur dann erlaubt, wenn der Heber nicht mit dem zuvor angegebenen Gewicht an die Hantel gerufen wurde.

EIN GRUND FÜR DIE DISQUALIFIKATION EINES KREUZHEBERS:

- Jede Abwärtsbewegung der Hantel, bevor sie die Endposition erreicht.
- Nicht aufrechter Stand mit zurückgenommenen Schultern.
- Die Knie werden bei Beendigung des Hebens nicht gestreckt.
- Abstützung der Hantel auf den Oberschenkeln während der Ausführung des Hebens. Wenn die Hantel am Oberschenkel hochkommt, aber nicht abgestützt wird, ist dies kein Grund für eine Disqualifikation. Der Heber sollte in allen Zweifelsfällen, die vom Kampfrichter entschieden werden, profitieren.
- Rückwärts- oder Vorwärtsschritte, obwohl eine seitliche Bewegung der Füße oder ein Wippen der Füße zwischen Ballen und Ferse erlaubt ist.
- Absenken der Latte vor dem Signal des Hauptkampfrichters.
- Zulassen, dass die Hantel auf die Plattform zurückkehrt, ohne dass die Kontrolle mit beiden Händen beibehalten wird, d. h.: Loslassen der Hantel aus den Handflächen.
- Nichteinhaltung eines der unter Leistungsregeln genannten Punkte.

Schließlich verlangen wir von den Athleten, dass sie sich beherrschen. Das bedeutet, dass kein Fluchen, keine Unhöflichkeit und kein unkontrolliertes Verhalten seitens der Heber oder Trainer erlaubt sind.

Viel Glück! Wenn Sie Fragen haben, antworten Sie bitte auf diese E-Mail. Ich danke euch.

(P.S. aus Zeitgründe habe ich diese Mail automatisch aus dem Englischen übersetzen lassen und gegengelesen. Wenn ich eine seltsame/unverständliche Formulierung habe: fragt bitte!)