

Regelbuch

World United Amateur Powerlifting Germany



Fassung 5

Änderungsstand 01.01.2026,
Änderungen sind in **roter Schrift**

Herausgeber: WUAP Germany

Inhaltsverzeichnis

	Seite
I. Allgemeine Regeln	3
Altersklassen,	3
Körpergewichtsklassen	4-5
II. Ausstattungen und Bestimmungen	6
Bühne (Plattform)	6
Hantel-Stangen und Scheiben	7
Gewichtsscheiben	8
Verschlüsse	8
Kniebeugeständer	9
Drückerbank	9
Kampfrichter Wertungsanlage	10
Waage	10-11
III. Persönliche Ausrüstung	11-19
Heberanzug/ Singlet	11
Bankdrückhemden-Shirts	12
SlingShot (RAM, Catapult)	13
Bankdrückhemd-Shirt F8	14
Unterhemd/ T-Shirt	14
Briefs	14
Socken	15
Gürtel	15-16
Schuhwerk	16
Bandagen	16-17
Pflaster	18
Spezielle Faktoren, Allgemeines	18
Kontrolle der persönlichen Ausrüstung	19
IV. Regeln der Disziplinen und ihre Durchführung	20-28
V. Die Wettkampfordnung	29
Die Wettkampf-Waage	29-30
Das Rundensystem	30-32
Wettkampffunktionäre	32-33
Allgemeine Wettkampfregeeln	33-36
Kampfrichter	36-40
WUAP-Offizielle	40
Siegerehrungen, Auszeichnungen	41-43
VI. Deutsche Rekorde	44-45
VII. Schlussbestimmungen	46
Anlagen 1 bis 6	47-51

I. Allgemeine Regeln

1. Der WUAP Germany erkennt nachfolgende Kraftsport-Disziplinen an und führt in diesen Disziplinen sowohl Einzel- als auch Mannschaftsmeisterschaften nach den Regeln des Regelbuches WUAP Germany durch.

Kniebeuge - Powerlifting (Squat, SQ), Kategorie RAW und Equipment
Bankdrücken - Powerlifting (BenchPress, BP), Kategorie RAW und Equipment
Kreuzheben - Powerlifting (Deadlift, DL), Kategorie RAW und Equipment
Bankdrücken – Einzelwettbewerb, Kategorie RAW und Equipment
Kreuzheben – Einzelwettbewerb, Kategorie RAW und Equipment
Bizeps Curl (StrictCurl)– Einzelwettbewerb, nur in Kategorie RAW

Wettkämpfe in diesen Disziplinen mit Equipment (unterstützende Ausrüstung EQ),

- **Teilnahme nur mit unterstützender Ausrüstung erlaubt.**

Wettkämpfe in diesen Disziplinen ohne Equipment (nicht unterstützende Ausrüstung RAW),

- **Teilnahme nur ohne unterstützende Ausrüstung erlaubt.**

Powerlifting-Wettbewerbe werden in der folgenden Reihenfolge durchgeführt:

1. Kniebeuge (SQ)
2. Bankdrücken (BP)
3. Kreuzheben (DL)

Bei Kraftdreikampf-Wettbewerben hat jeder Wettkämpfer drei Versuche pro Disziplin. Das jeweils höchste Gewicht der erfolgreich abgeschlossenen Disziplin wird zur Gesamtsumme im Total addiert. Die Platzierungen werden nach diesem Total bestimmt.

Bei Einzelwettbewerben in den Disziplinen Bankdrücken, Kreuzheben und Strict Curl hat jeder Wettkämpfer drei Versuche pro Wettbewerb. Das höchste vom Wettkämpfer erfolgreich absolvierte Gewicht innerhalb dieser drei Versuche entscheidet über die Platzierungen in dem Einzelwettbewerb.

Generell werden die Deutschen Meisterschaften als Einzelmeisterschaften in den o.g. Disziplinen durchgeführt.

Zu jeder Deutschen Meisterschaft des WUAP Germany wird eine Mannschaftswertung durchgeführt und ein Mannschaftsmeister ermittelt.

2. Bei allen Wettkämpfen, die nach WUAP Germany Regeln ausgetragen werden, müssen die Gewichte in kg angegeben werden.

3. Die Meisterschaften des WUAP Germany werden in nachfolgenden Alters- und Gewichtsklassen durchgeführt:

4. Altersklassen: (Angaben in Jahre)

Teenager Klassen: Teenager von 16 bis zur Vollendung des 19. Lebensjahres

Junioren Klasse: von 20 bis zur Vollendung des 23. Lebensjahres

Open-Klasse: von 16 Jahren aufwärts

Jeder Heber, der aufgrund seines Alters auch in einer anderen als der Open-Klasse startberechtigt ist, kann in der Open-Klasse starten. Seine Leistung wird dann in der Open-Klasse gewertet und der Heber wird in der Open-Klasse bei der Platzierung gereiht. Eine Doppelwertung für eine weitere Altersklasse ist in diesem Fall nicht zulässig. Möchte ein Heber in der Open-Klasse und einer Altersklasse für die er startberechtigt ist starten, so muss er in beiden Bewerbungen antreten.

Master Klassen: Master 1 von 40 bis zur Vollendung des 49. Lebensjahres

Master 2 von 50 bis zur Vollendung des 59. Lebensjahres

Master 3 von 60 bis zur Vollendung des 69. Lebensjahres

Master 4 von 70 bis zur Vollendung des 74. Lebensjahres

Master 5 von 75 Jahren und darüber

Wettbewerbsfähiges Heben ist auf ein Mindestalter von 16 Jahren beschränkt.

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

5. Körpergewichtsklassen:

Männer:

Gewichtsklasse	Körpergewicht
67,5 Kg	bis 67,5 Kg
82,5 kg	67,51 bis 82,5 kg
95,0 kg	82,51 bis 95,0 kg
110,0 kg	95,01 bis 110,0 kg
125,0 Kg	110,01 bis 125,0 kg
über 125,0 Kg	ab 125,01 Kg

Frauen:

Gewichtsklasse	Körpergewicht
52,0 kg	bis 52,0 kg
60,0 Kg	52,01 bis 60,0 Kg
67,5 Kg	60,01 bis 67,5 Kg
82,5 Kg	67,51 bis 82,5 Kg
über 82,5 kg	ab 82,51 kg

Der WUAP Germany führt in diesen Alters- und Gewichtsklassen Deutsche Rekorde, getrennt nach Rekorde mit Equipment (EQ) und Rekorde ohne Equipment (RAW).

Transgender:

Der WUAP unterscheidet nicht zwischen Transgender- und Nicht-Transgender-Athleten. Athleten starten in der Klasse (Männer/Frauen) die im gültigen Ausweisdokument, mit dem sie sich in der Waage legitimieren, angegeben ist.

Regel für Athleten mit Behinderungen:

- Im WUAP gibt es keine paralympischen Kategorien.
- Athleten mit Behinderungen können in jeder Alters-/Gewichtsklasse antreten.
- Die Athleten müssen in der Lage sein die Ausrüstungen für die einzelnen Disziplinen die im Regelbuch definiert sind, zu verwenden.
- Jede physische Abnormität, Behinderung oder sonstige Unfähigkeit eines Starters den Regeln vollkommen zu entsprechen, muss den zuständigen WUAP Germany Wettkampffunktionären vor Beginn des Durchganges gesagt, erklärt und durch ein geeignetes ärztliches Attest nachgewiesen werden. Der Wettkämpfer, die Funktionäre und die Kampfrichter werden dann entsprechend der speziellen Faktoren beraten um den Athleten in seiner Behinderung Rechnung zu tragen.
- Beim Kreuzheben kann eine Griffhilfe verwendet werden, wenn mindestens 50% der Finger an einer Hand fehlen. (Ein Finger gilt dann als fehlend, wenn mindestens 2 Glieder fehlen)



II. Ausstattung und Bestimmungen

1. Die Wettkampf-Plattform

Alle Versuche müssen auf einer Plattform ausgetragen werden die mindestens 2,50m x 2,50m, oder für internationale Wettbewerbe mindestens 3,70m x 3,70m, misst und die Sicherheit der Sportler, Scheibenstecker und aller sonstiger Beteiligten gewährleistet. Die Oberfläche der Plattform muss eben, fest und rutschsicher sein, sie darf keine erkennbaren Falten in der Nähe des allgemeinen Hebebereiches aufweisen. Gummimatten oder ähnliche Materialien sind erlaubt.

Während des Hebevorganges ist es nur dem Wettkämpfer, den zugeteilten Scheibensteckern, den drei Kampfrichtern und falls erforderlich anderen WUAP Funktionären gestattet sich auf der Plattform aufzuhalten.

Beim Bankdrücken kann ein Betreuer dem Athleten beim Ausheben der Hantel behilflich sein, muss aber nach dem Ausheben die Plattform sofort verlassen. Alle notwendigen Einstellarbeiten an den Wettkampfgeräten oder der Plattform, sowie alle Reinigungsarbeiten, dürfen ausschließlich vom Bühnenpersonal ausgeführt werden. Für Bizeps Curl Wettbewerbe wird ein spezielles Plattform-Gestell verwendet.

Bizeps Curl Plattform- Demobeispiel



2. Hantel-Stangen und Scheiben

Bei allen Wettkämpfen die nach WUAP Germany Regeln durchgeführt werden, sind nur Schebenhanteln gestattet. Nur Stangen und Scheiben die den nachfolgend beschriebenen Bestimmungen entsprechen dürfen während des gesamten Wettbewerbs für alle Versuche verwendet werden. Wenn kein technischer Grund vorliegt dürfen Scheiben und Hantel während des Wettbewerbes nicht ausgetauscht werden.

Die Bestimmungen lauten wie folgt:

2.1. Die Hantelstange

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

Die Hantelstangen müssen als Hilfe für die Griffbreite eine maschinelle Markierung bei 81 cm, symmetrisch von der Mitte der Stange gemessen, haben.

2.1.1. Hantelstange für Bankdrücken und Kreuzheben

- Die Hantelstange muss gerade und teilweise gerillt sein.
- Die totale Gesamtlänge darf 2,20m nicht überschreiten.
- Der Abstand zwischen den Manschetten darf nicht größer als 1,32m und nicht kleiner als 1,31m sein.
- Der Durchmesser der Stange für Bankdrücken darf 29mm nicht über- und 28mm nicht unterschreiten.
- Eine Ausnahme bildet hier eine spezielle Hantelstange für Kreuzheben die als solche gekennzeichnet sein muss und für keine anderen Wettbewerbe außer Kreuzheben verwendet werden darf. Bei dieser Hantelstange darf der Durchmesser 29mm nicht über- und 27mm nicht unterschreiten.
- Die Hantelstange wiegt 20 kg, zusammen mit den 2 Verschlüssen 25kg.
- Der Durchmesser der Scheibenaufsteckbuchsen darf 49,5mm nicht unter- und 52,0mm nicht überschreiten.

2.1.2. Hantelstange für Kniebeugen

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

2.1.3. Hantelstange für Bizeps Curl

- Für Bizeps Curl Wettbewerbe wird eine SZ-Stange verwendet.
- Der Durchmesser des Griffbereiches der SZ-Stange darf 29mm nicht über- und 28mm nicht

unterschreiten.

- Der Griffbereich muss geriffelt sein.
- Der Durchmesser der Scheibenaufsteckbuchsen darf 49,5mm nicht unter- und 52,0mm nicht überschreiten.
- Die SZ-Hantel sollte 12,5 Kg wiegen, abweichende Ausführungen sind nur dann zugelassen, wenn das Gewicht der Stange durch 2,5 teilbar ist.
- Zur Fixierung der Gewichte können sowohl 2 Verschlüsse a 2,5 kg Gewicht, oder auch 2 Klemmen a 1,25 kg Gewicht verwendet werden.

2.2. Gewichtsscheiben

- Alle Scheiben die bei einem Wettkampf verwendet werden, müssen innerhalb von $\pm 0,25\%$ ihres korrekten Nennwertes wiegen.
- Die Lochgröße in der Mitte der Scheibe muss so sein, dass sie auf der Stange kein übermäßiges Spiel zulässt.
- Die Scheiben müssen folgende Gewichtsgrößen haben: 1,25kg, 2,5kg, 5kg, 10kg, 15kg, 20kg, 25kg, 50kg.
- Für Rekordversuche mit einer Steigerung von weniger als 2,5kg sind nur kalibrierte Rekord-Scheiben mit 0,25kg und 0,5kg (optional 1,0kg) zugelassen.
- Tabelle Hantelscheiben, Toleranzgewichte, Farbe

Hantelscheibe Gewicht (kg)	Toleranzgewicht 0,25% vom Nenngewicht (kg)		Farbe
	Minimum	Maximum	
0,25	0,24	0,26	beliebig
0,50	0,49	0,51	beliebig
1,25	1,24	1,26	beliebig
2,5	2,49	2,51	beliebig
5,0	4,98	5,02	beliebig
10,0	9,97	10,03	beliebig
15,0	14,96	15,04	gelb
20,0	19,95	20,05	blau
25,0	24,94	25,06	rot
50,0	49,87	50,13	grün
Verschluss 2,5 kg	2,49	2,51	beliebig

- Alle Scheiben müssen deutlich mit deren Gewicht beschriftet sein und so auf die Hantel geladen werden, dass die schweren Scheiben immer innen sind, gefolgt von den leichteren Scheiben in ansteigender Reihenfolge.
- Die erste und schwerste Scheibe wird mit der Aufschrift nach innen geladen, alle weiteren mit der Aufschrift nach außen.

- Der Durchmesser der größten Scheibe darf nicht mehr als 45cm betragen.
- Die Hantelscheiben sollen in folgenden Farben gehalten sein:
10kg und darunter- jede beliebige Farbe,
15kg gelb,
20kg blau,
25kg rot,
50kg grün.

2.3. Verschlüsse

1. Verschlüsse müssen beim Wettkampf immer verwendet werden.
2. Ein Verschluss muss $2,5\text{kg} \pm 0,25\%$ wiegen.

3. KNIEBEUGESTÄNDER

- Kniebeugeständer müssen fest und sicher gebaut sein und maximale Stabilität bieten. Die Standfläche muss so konstruiert sein, dass sie weder den Heber noch die Scheibenstecker behindert. Sie können aus einem Einzelelement oder aus zwei getrennten Ständern konstruiert sein und sie sollen die Stange in horizontaler Position halten.
- Die Kniebeugeständer müssen jedem Wettkämpfer die ideale Stellung ermöglichen.
- Die Höhe der Stangenauflage soll in Abständen von 5cm verstellbar sein.
- Bei allen Deutschen Meisterschaften muss ein Monolift auf der Bühne verwendet werden der diesen Bestimmungen entspricht. Es muss sich mindestens ein Monolift möglichst gleicher Bauart im Aufwärmraum befinden.
- Die Höheneinstellung am Monolift muss mit einem Bolzen gesichert sein.
- An jedem Monolift müssen zum Schutz der Athleten und der Scheibenstecker 2 Sicherungsgurte so angebracht sein, dass ein Herabfallen der Last auf den Boden verhindert wird. Die Sicherungsgurte müssen an die Größe des Athleten angepasst werden können.

4. DRÜCKERBANK

Die Bank soll eine feste stabile Bauweise haben, flach und eben sein. Es dürfen nur Drückerbänke mit fest integrierten und verstellbaren Sicherungen verwendet werden die folgende Bedingungen erfüllen:

4.1. Auflagefläche für die Athleten:

- Länge: nicht kürzer als 1,22m,
- Breite: nicht weniger als 29cm und nicht mehr als 32cm,
- Höhe: nicht weniger als 42cm und nicht mehr als 45cm, gemessen vom Boden bis zur nicht zusammengepressten Oberfläche der Bankpolsterung,
- Bankpolsterung: sollte flach, fest und nicht rutschend sein.

4.2. Hantelablageständer

- die Hantelablageständer müssen in der Höhe möglichst in 5cm Abständen verstellbar sein, der Verstellbereich soll zwischen 82cm Minimum und 100cm Maximum betragen, gemessen vom Boden bis zur Stangenablage,
- der Abstand zwischen den Innenseiten der Hantelaufgaben muss mind. 1,10m groß sein,

4.3. Sicherungen

- die Drückerbank muss zum Schutz der Athleten mit stabilen und in der Höhe verstellbaren Sicherung, jeweils links und rechts neben der Liegefläche, versehen sein,
- die Sicherungen müssen fest mit der Drückerbank verbunden sein und mindestens 55cm lang sein,
- die Sicherungen müssen in Stufen an die Größe des Athleten angepasst werden können.
- die Sicherungen müssen an der Seite der Hantelablageständer einen ausreichend großen und fest verbauten Kopfschutz haben.

5. KAMPFRICHTER-WERTUNGSANLAGE

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

6. Waage

Bei Wettbewerben und Meisterschaften die vom WUAP Germany veranstaltet werden, wird die Waage von mindestens 2 Offiziellen des Verbandes, darunter einem Kampfrichter, durchgeführt.

Bei allen Wettbewerben müssen alle Wiegezeiten und deren Dauer in geeigneter Weise veröffentlicht und außerdem gut sichtbar an der Wettkampfstätte ausgehangen werden, so dass sich Wettkämpfer und Betreuer rechtzeitig informieren können.

Für das Wiegen der Wettkämpfer stehen 2 geeichte Waagen bereit. Der Prüfstempel darf nicht älter als 18 Monate sein.

Die Waagen müssen einen Messbereich bis 200 kg und eine Messgenauigkeit von 2 Stellen nach dem Komma haben.

Eine Waage befindet sich im offiziellen Wiegebereich und eine Waage befindet sich vor dem Wiegebereich um den Wettkämpfern eine Überprüfung des Körpergewichts vor der verpflichtenden Waage zu ermöglichen.

Jeder Wettkämpfer muss sich beim Wiegen mit einem Ausweis, einem Reisepass oder einem anderen geeigneten Identifikationsnachweis, ausweisen.

Für jeden Wettkämpfer wird eine offizielle WUAP-Wiegekarte erstellt auf der alle für den Wettbewerb wichtigen Daten der Veranstaltung, des Wettkämpfers, die Disziplin, das (die) Anfangsgewicht (Gewichte) und das gewogene Körpergewicht stehen.

Diese Wiegekarte ist vom Wettkämpfer zu kontrollieren und zu unterschreiben. Mit seiner Unterschrift bestätigt er die Richtigkeit der Eintragungen.

Jede Wiegekarte ist vom Offiziellen der Waage zu unterschreiben.

Athleten mit Behinderungen müssen in der Waage ein Attest, oder eine ärztliche Bescheinigung vorlegen aus denen die Art der Behinderung und die damit verbundenen Einschränkungen deutlich hervorgehen.

Athleten die in der Disziplin Bankdrücken EQ mit einem SlingShot oder einem mehrlagigen Bench-Shirt, in der Bauart ähnlich oder gleich einem F8, starten, müssen diese Ausrüstungen bei der Waage zur Kontrolle vorlegen.

III. Persönliche Ausrüstung

1. Der Heberanzug/ Singlet

1.1. Allgemeine Anforderungen:

Bei jedem Wettbewerb muss je nach Art des Wettbewerbes ein Heberanzug/ Singlet, der auf die individuelle Körpergröße des Athleten angepasst ist, getragen werden. Es wird dabei in unterstützende Anzüge und in nichtunterstützende Anzüge unterschieden.

Der Heberanzug/ Singlet kann jede gewünschte Farbe oder Farben haben.

Die Träger von Heberanzug oder Singlet müssen während des Versuches über der Schulter getragen werden.

Heberanzug und Singlet müssen mit Beinansätzen ausgestattet sein. Die Beinlänge darf nicht über die Mitte des Oberschenkels (gemessen zwischen Schritt und Kniekehle) hinausragen.

Frauen können einen einteiligen Dress, vergleichbar mit dem Design des Heberanzugs/ Singlet, tragen. Trikots mit Ärmel oder hoch geschnittener Beinlinie sind verboten.

Es darf nur ein Heberanzug getragen werden.

1.2. Nichtunterstützende Heberanzüge-Singlet

Nichtunterstützende Anzüge sind bei Wettbewerben zu tragen bei denen das Tragen von unterstützender Ausrüstung nicht gestattet ist, bei der WUAP sind das Wettbewerbe die in der Kategorie RAW durchgeführt werden.

Der Anzug muss so ausgeführt sein, dass der Heber während der Ausführung eines Versuchs keinerlei Unterstützung durch den Anzug erhält.

Singlet können auch bei Wettbewerben der Kategorie EQ getragen werden.

Singlet müssen neben den allgemeinen Anforderungen nachfolgende Eigenschaften besitzen:

- Das Singlet darf nur aus einer einzigen Lage bestehen und muss in seiner ganzen Länge aus einem Teil bestehen.
- Er darf nicht 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.

- Auf dem Singlet dürfen weder Flicker, Polsterungen oder falsche Nähte aufgebracht sein die zur Versteifung oder Unterstützung dienen können.

1.3. Unterstützende Heberanzüge

Unterstützende Anzüge müssen bei Wettbewerben, bei denen das Tragen von unterstützender Ausrüstung ausdrücklich verlangt ist, getragen werden. Bei der WUAP sind das Wettbewerbe die in der Kategorie EQ ausgeschrieben sind. Unterstützende Heberanzüge müssen bei allen Versuchen der Kategorie EQ, außer bei BP EQ, getragen werden.

Unterstützende Heberanzüge müssen neben den allgemeinen Anforderungen nachfolgende Eigenschaften besitzen:

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

2. Bankdrück-Hemden (Shirts)

2.1. Nichtunterstützende Bankdrückhemden - Disziplin RAW

Verwendet der Athlet kein unterstützendes Bankdrück-Shirt muss der Athlet unter dem Heberanzug ein Kleidungsstück tragen, welches im Schnitt einem T-Shirt gleicht, mit oder ohne Ärmel. Sind Ärmel vorhanden dürfen diese nicht über den Ellbogen hinausragen.

2.2. Unterstützende Bankdrück-Hemden (Bench-Shirts), Disziplin EQ

Unterstützende Hemden müssen bei Wettbewerben getragen werden bei denen das Tragen von unterstützender Ausrüstung ausdrücklich gefordert ist. Bei der WUAP sind das Wettbewerbe die in der Kategorie EQ durchgeführt werden.

Beim WUAP Germany kann folgende unterstützende Bankdrückausrüstung getragen werden:

Powerlifting EQ: unter dem Singlet-Heberanzug ein ein- oder mehrlagiges Bankdrück-Shirt

Einzelwettbewerbe Bankdrücken: a) ein ein- oder mehrlagiges Bankdrückshirt, oder
b) ein ein- oder mehrlagiges Sling Shot, oder
c) ein Bankdrückshirt ähnlich oder gleich einem F8.

Es darf immer nur ein Equipment der Kategorie a), b) oder c) verwendet werden. Eine Kombination mehrerer Equipments ist nicht zulässig.

Es darf nur Equipment in Erstausrüsterqualität des Herstellers verwendet werden.

Manipulationen, bzw. Bearbeitung oder Veränderungen des originalen Equipments sind verboten.

2.2.1. Allgemeine Anforderungen an unterstützende Bankdrückausrüstung

- Es muss ein einzelnes ein- oder mehrlagiges Kleidungsstück aus Stoff oder einem synthetischen textilen Material sein.
- Das Hemd darf weder ganz noch teilweise aus einem gummierten oder vergleichbaren Stretch Material bestehen.
- Klettverschlüsse auf dem Rücken sind erlaubt.
- Das Hemd muss Ärmel besitzen und einen Rundhalsausschnitt aufweisen. Die Ärmel dürfen nicht über den Ellbogen hinausragen und nicht hochgekrempelt werden.
- Der Rundhalsrand kann offen sein.
- Das Shirt kann aus mehreren Lagen bestehen, muss aber als Ganzes ein Teil sein und darf nicht übermäßig lose sein.
- Der Rücken muss durch das Shirt bedeckt sein. Das Hemd muss eine Stoffbahn haben, die den Rücken des Hebers bedeckt, damit keine Haut die Bank berührt.



Hemd erlaubt, Rücken bedeckt



Hemd nicht erlaubt, Rücken nicht bedeckt

- Die Dicke des Shirts darf nicht die natürliche Körpermuskulatur vergrößern, verstärken **oder** erhöhen. Dies gilt auch für einzelne Bereiche des Shirts, sowie für Änderungen oder Reparaturen am Shirt.
- Änderungen zur Straffung von unterstützenden Hemden sind zulässig, dürfen aber nur im Bereich der Originalnähte durchgeführt werden. Wenn durch Straffungen Falten am Hemd entstehen dürfen diese Falten nicht mit dem Stoff des Hemdes vernäht werden
- Über dem Shirt ist immer ein Heberanzug/ Singlet zu tragen.

2.2.2 SlingShot (RAM, Catapult)

- ein SlingShot kann aus einer oder mehreren Lagen bestehen,
- das SlingShot muss auf den Oberarmen getragen werden und darf die Ellenbogen nicht bedecken,
- bei mehrlagigen SlingShot kann auch nur mit Einzellagen gedrückt werden, dabei ist darauf zu achten das die nicht verwendeten Lagen die Dicke des SlingShot, vor allem im Auflagebereich auf der Brust, nicht vergrößern,
- die Auflage (Anzahl der Lagen) auf der Brust darf die Anzahl der Lagen aus dem das SlingShot besteht nicht über-/ unterschreiten,
- unter dem SlingShot muss ein Kurzarm-, oder ärmelloses T-Shirt getragen werden, kein

Erector-Shirt

- ein SlingShot ist vor dem Betreten des Heberpodestes anzulegen,

2.2.3. Bankdrück-Shirt nach F8

- bei der Verwendung eines mehrlagigen Bench-Shirt, in der Bauart ähnlich oder gleich einem F8 muss ein ärmelloses T-Shirt zur Rückenabdeckung unter dem F8 getragen werden,
- ein Erector-Shirt ist nicht zugelassen,
- der vordere Schulterbereich und der Brust- und Bauchbereich müssen von dem Bankdrück-shirt nach F8 bedeckt sein,
- das F8 muss auf dem Rücken durch Klettverschlüsse, oder anderweitig so wie es die Bauart des Shirts zulässt, geschlossen sein.
- die Ärmel müssen dürfen die Ellenbogen nicht bedecken.

Alle anderen Regelungen und Bestimmungen die für das BP EQ im Regelbuch des WUAP festgelegt sind gelten auch bei der Verwendung eines SlingShot und eines Bankdrück-Shirt nach F8.

3. Unterhemd/ T-Shirt

Normale, nicht unterstützende Unterwäsche jeder möglichen Ausführung kann unter dem Heberanzug oder Singlet getragen werden. Sie besteht aus einem einzigen Teil. Das Unterhemd kann jede beliebige Farbe haben, oder auch verschiedenfarbig sein. Es darf aber nichts dargestellt werden, das anstößig ist oder den Geist des Wettkampfes beleidigt.

Bei RAW- Wettbewerben:

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

Bei EQ-Wettbewerben:

- Bankdrücken: unter oder über dem unterstützenden Bankdrück-Shirt darf kein Unterhemd getragen werden.
- Kniebeugen: es muss ein Unterhemd, welches im Schnitt einem T-Shirt gleicht, mit oder ohne Ärmel, unter dem Heberanzug getragen werden. Die Ärmel dürfen nicht über den Ellbogen hinausragen. Das Unterhemd kann jede beliebige Farbe haben, oder auch verschiedenfarbig sein. Es darf aber nichts dargestellt werden, das anstößig ist oder den Geist des Wettkampfes beleidigt.
- Kreuzheben: ist das Tragen eines Unterhemdes unter dem Heberanzug keine Pflicht.

4. Briefs/ Unterhosen

Normale, nicht unterstützende Unterwäsche jeder möglichen Ausführung muss unter dem Heberanzug oder Singlet getragen werden. Sie besteht aus einem einzigen Teil. Sowohl Slip- als auch "boxer"- artige Unterhosen sind erlaubt und können aus Baumwolle, Nylon,

Polyester oder einer beliebigen Mischung aus diesen Stoffen hergestellt sein. Die Beine der Unterhose dürfen nicht länger sein als die Beine des Heberanzugs oder des Singlets.

Verwendung bei RAW-Wettbewerben:

- Kniebeugen, Bankdrücken, Kreuzheben: sind Briefs nicht erlaubt.
- Handelsübliche Unterwäsche die keine unterstützende Wirkung hat darf getragen werden.
- Die Beine der Unterwäsche müssen kürzer wie die des Singlet sein.

Unterstützende Unterhosen (Briefs) dürfen ausschließlich bei Wettbewerben getragen werden bei denen das Tragen von unterstützender Ausrüstung ausdrücklich gestattet ist. Bei der WUAP sind das Wettbewerbe die in der Division EQ durchgeführt werden.

Die unterstützende Unterhose muss ein einzelnes Stoffkleidungsstück sein. Dieses kann aus mehreren Schichten oder Lagen bestehen, muss aber als Ganzes ein Teil sein.

Die Beine müssen kürzer wie die des Heberanzuges sein.

Der Hosenbund darf nicht über die Mitte des Torsos hinaufreichen.

Verwendung bei EQ-Wettbewerben:

- Kniebeugen, Bankdrücken, Kreuzheben: sind Briefs erlaubt.
- Eine Unterhose und oder Powerhose von beliebigem Design kann getragen werden.
- Das Tragen eines Suspensoriums unter der Hose ist erlaubt.
- Es darf nur eine Powerhose getragen werden.

5. Socken

Bei RAW- und EQ-Wettbewerben gleichermaßen:

- Kniebeugen und Bankdrücken: können Socken getragen werden,
- sie dürfen nicht über die Knie reichen oder die Kniebandagen oder Stulpen berühren.
- Strümpfe die über das ganze Bein gehen, Strumpfhosen oder Hosen sind nicht erlaubt.
- Es darf nur ein paar Socken getragen werden.
- Beim Kreuzheben: müssen Stutzen oder Strümpfe die bis unmittelbar unterhalb des Knie reichen (Schienbein abdeckend) getragen werden.
- Dünne Schienbeinschützer zwischen Schienbein und Socken können beim Kreuzheben getragen werden.
- Die Stutzen oder Strümpfe dürfen Kniebandagen oder Stulpen nicht berühren.

6. Gürtel

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

Für die Beschaffenheit des Gürtels gelten folgende Regeln:

6.1. Material und Aufbau

- Der Hauptteil des Gürtels muss aus Leder, Stoff, Vinyl oder Nylon bestehen. Werden diese Materialien mehrlagig verwendet, müssen sie zusammengenäht oder fest verklebt sein. Außer den unten angeführten, dürfen sich keine Metallteile am Gürtel befinden.
- Es darf sich keine zusätzliche Polsterung, Verstärkung oder sonstige Unterstützung egal welchen Materials, innerhalb der Schichten oder an der Oberfläche des Gürtels befinden.
- Eine Metallschnalle muss mit Hilfe von Beschlagknägeln und/oder Nähten am Ende des Gürtels befestigt sein. Dies sind die einzigen Metallteile, die verwendet werden dürfen.
- Aufblasbare Bestandteile im oder auf dem Gürtel sind verboten.
- Eine Leder-, Stoff-, Vinyl- oder Nylonschleife soll in der Nähe der Metallschnalle mit Hilfe von Beschlagknägel oder Nähten befestigt werden. Diese Schleife soll nicht breiter als 5cm sein und nicht weiter als 15 cm vom Ende des Gürtels entfernt sein.
- Der Name, die Nation oder der Verein des Wettkämpfers kann an der Außenseite des Gürtels angebracht sein.
- Eine Ein- oder Zwei Dorn Gürtelschnalle, genauso wie ein Hebelmechanik Verschluss darf verwendet werden.

6.2. Abmessungen

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

7. Schuhwerk

Sportliches Schuhwerk, der Disziplin entsprechend, soll auf der Bühne getragen werden. Ein Versuch nur in Socken ist in keiner der Disziplinen, sowohl RAW als auch EQ, gestattet. Metallabsätze, Beschläge aus Metall oder Nägel sind ebenfalls nicht gestattet. Das Schuhwerk sollte dem Charakter der sportlichen Veranstaltung entsprechend ausgewählt werden.

Wanderschuhe, Armeestiefel oder ähnlich geartetes Schuhwerk zählen nicht dazu.

Der Gebrauch von jeglicher Form von Haftmitteln auf der Unterseite des Schuhwerks ist verboten. Das bezieht sich auf alle möglichen Formen von Haftmitteln, z. B. Glaspapier, Schmirgelgewebe usw. und das Auftragen von Harz oder Magnesiumcarbonat.

Ein leichtes Anfeuchten der Sohle mit einige Tropfen Wasser ist zulässig.

8. Bandagen

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

8.1. Bandagen dürfen wie folgt verwendet werden:

8.1.1. Handgelenksbandagen

- dürfen 8 cm breit und 1 m lang sein,
- als Alternative kann eine elastische Binde mit nicht mehr als 10 cm Breite getragen werden. Eine Kombination der Beiden ist nicht erlaubt.
- Sollten es Handgelenksbandagen im „Wickelstil“ sein, so ist eine Daumenschlaufe und ein Klettverschluss zur Sicherung gestattet. Die Klettverschlüsse müssen innerhalb der Länge von 1m enthalten sein. Daumenschlaufen können beim Versuch über dem Daumen verbleiben.
- Die Handgelenksbandage darf nicht mehr als 10 cm unter und 2 cm über das Zentrum des Handgelenks hinausragen. Die gesamte Wickelbreite darf 12 cm nicht überschreiten.
- Handgelenksbandagen können in allen 3 Disziplinen des Kraftdreikampfes und den Einzeldisziplinen sowohl RAW als auch EQ verwendet werden.
- Normale Schweißbänder, die 12 cm in der Breite nicht überschreiten, können getragen werden. Eine Kombination von Handgelenksbandagen und Schweißbändern ist nicht erlaubt.

8.1.2 Kniebandagen

- Kniebandagen dürfen maximal 2,5 m lang und 8 cm breit sein.
- Als Alternative kann eine Kniestulpe mit nicht mehr als 30 cm Länge getragen werden. Eine Kombination beider ist nicht erlaubt.
- Die Kniebandage darf nicht mehr als 15 cm oberhalb und 15 cm unterhalb des Zentrums des Kniegelenks gewickelt werden. Insgesamt sind 30 cm erlaubt, wobei aber weder der Heberanzug noch die Socken von der Bandage oder der Kniestulpe berührt werden dürfen.

Bei RAW- Wettbewerben:

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

Bei EQ- Wettbewerben:

- Die Kniebandagen dürfen bei Kniebeugeversuchen, Bankdrückversuchen und Kreuzhebeversuchen verwendet werden.

8.1.3 Ellbogenbandagen

- Ellbogenbandagen dürfen nur den allgemeinen Ellbogenbereich abdecken und sich nicht bis zum Handgelenk oder zur Schulter erstrecken. Sie können unterstützende Hüllen aus Gummimaterial oder elastische Bandagen oder Stulpen sein. Auf jeden Fall müssen sie aus einem Teil bestehen.
- Ellbogenbandagen dürfen nicht länger als 1 m sein.

bei RAW-Wettbewerben:

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

Bei EQ-Wettbewerben:

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

9. Pflaster, Verbände, Tabs

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

10. Spezielle Faktoren, Allgemeines

- Frauen dürfen zusätzlich schützende Unterhosen oder Slips tragen. Frauen dürfen während der Versuche einen BH tragen, vorausgesetzt er enthält keine speziellen Unterstützungen. -
- Die Verwendung von Tampons, Binden oder ähnlichem, dem Schutz der Frauenhygiene dienende Artikel, sind erlaubt.
- Schienbeinschützer aus Stoff oder Plastik, die vom Knöchelgelenk bis zum Patellasehnenansatz reichen, dürfen beim Kreuzheben verwendet werden.
- Zug- und Griffhilfen jeglicher Art sind verboten, eine Ausnahme bildet die Regelung für Heber mit Handicap beim Kreuzheben.
- Artikel der persönlichen Ausrüstung, die in den oben angeführten Regeln nicht erwähnt wurden, wie z.B. Mundstücke, Bänder, und Frauenhygieneartikel sind erlaubt. Hüte, Halstücher oder Stirnbänder die den Kopf wie einen Hut bedecken, dürfen auf der Bühne nicht getragen werden.
- Die Verwendung von Öl, Fett oder anderer Schmiermittel am Körper, Anzug oder sonstiger persönlicher Ausrüstung des Athleten, ist verboten. Einreibemittel zwecks therapeutischer Maßnahmen sind am Körper des Athleten erlaubt, diese dürfen jedoch während der Versuche auf der Bühne nicht sichtbar sein. Die Verwendung von Puder, Kreide, Talk, Harz und Magnesiumcarbonat sind gestattet. Die Verwendung dieser Materialien bzw. von Sprays aus diesen Materialien ist nur am Körper des Athleten gestattet.
- Auf den Ausrüstungsgegenständen der Wettkampfbühne darf kein Magnesia, Sprays oder

sonstige Mittel absichtlich aufgetragen werden.

- Der Heberanzug / Singlet und die persönliche Ausrüstung des Athleten müssen sauber, ordentlich und allgemein akzeptabel sein. Sollten diese Bestimmungen nicht erfüllt werden, so liegt es im Ermessen des Hauptkampfrichters, dem Athleten ein Fortsetzen des Wettbewerbs zu untersagen.
- Übermäßige Aufputstechniken (z.B. schimpfen, schlagen...) sollen nach Ermessen des Kampfrichters limitiert werden.

11. Kontrolle der persönlichen Ausrüstung

- Bei allen Wettkämpfen gibt es vor dem Wettkampf keine offizielle Kontrolle des Anzuges und der persönlichen Ausrüstung.
- Es liegt in der Verantwortung des Wettkämpfers in Übereinstimmung aller Kleidungs Vorschriften auf der Bühne zu erscheinen.
- Sollte ein Wettkämpfer Zweifel an der Legalität seiner Ausrüstung haben, so kann während der Wiegezeit eine Kontrolle durchgeführt werden. Diese Kontrolle sollte von einem der anwesenden WUAP Germany Kampfrichter erfolgen.
- Sollte es eine Vermutung oder einen Zweifel an der Korrektheit der persönlichen Ausrüstung eines Athleten geben, sollten diese an den ernannten WUAP Germany Wettkampf Funktionär weitergeleitet werden. Dieser entscheidet über eine Kontrolle die jederzeit, auch vor oder während des Wettkampfes, stattfinden kann.
- Alle auf der Bühne verwendeten Kleidungsstücke, die ernsthaft anstößig, schmutzig, zerrissen, zerfetzt, unanständig sind oder den Geist der Veranstaltung beleidigen, werden zurückgewiesen. Dem Wettkämpfer wird erst wieder erlaubt mit seinem Wettkampf weiterzumachen, wenn er seine Kleidung in Ordnung gebracht hat. Dies gilt sowohl für den Wettkämpfer als auch für den Betreuer oder Helfer des Wettkämpfers auf der Bühne.
- Wenn ein Wettkämpfer während seines Versuches einen Artikel trägt, der illegal ist oder nachweislich nicht genehmigt wurde, so verliert dieser Versuch seine Gültigkeit. Der Wettkämpfer kann bei schweren Verstößen auch vom Wettkampf disqualifiziert werden. Auf kleinere Versehen oder Vergesslichkeit sollte der Wettkämpfer vor Versuchsbeginn darauf aufmerksam gemacht werden um ihm die Möglichkeit zu geben diese innerhalb der Minute, die er für seinen Versuch hat, zu korrigieren und mit seinem Versuch zu beginnen.
- Jeder Wettkämpfer kann vor oder nach seinem Versuch kontrolliert werden, sollte ein Kampfrichter Zweifel an der Legalität der Ausrüstung haben.
- Jeder Wettkämpfer der einen erfolgreichen Rekordversuch absolviert hat, muss kontrolliert werden. Die Kontrolle kann visuell sein, oder gründlicher durchgeführt werden. Eine genauere Kontrolle sollte abseits der Bühne erfolgen, entweder von den 3 Kampfrichtern oder einem Funktionär gleichen Geschlechts. Auf jeden Fall sollte vom Hauptkampfrichter an den Sprecher und Listenführer bekannt gegeben werden, ob der Versuch anerkannt wird.

12. Hinweis

Die Regelungen zu den persönlichen Ausrüstungen und deren Verwendung sind in tabellarischer Form in Anlage 1 und Anlage 2 dieses Regelbuches zusammengefasst.

IV. Regeln der Kraftsportdisziplinen und ihre Durchführung

KNIEBEUGE

1. Der Wettkämpfer muss vor dem Beginn seiner Wettkampf-Gruppe die Einstellung der Höhe der Hantelauflage und Auflageposition außen oder innen, die er am Monolift verwendet, am Sprechertisch bekannt geben.

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

2. Nachdem der Wettkämpfer die Hantel aus dem Ständer ausgehoben hat und mit dem Gesicht nach vorne Richtung Hauptkampfrichter auf der Bühne steht, kann er sich rück- vor- oder seitwärts bewegen um seine ideale Beugeposition zu finden.

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

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

5. Die Hantel soll horizontal auf den Schultern des Athleten positioniert sein und mit den Händen umgreifend gehalten werden. Die Knie müssen durchgestreckt sein, die Füße eben auf dem Boden stehen.

6. Bei einem zu tiefen Ablegen der Hantel auf dem Rücken mit der Auswirkung das der Athlet keine aufrechte Startposition einnehmen kann, wird der Versuch nicht freigegeben.

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

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



ungültige Tiefe



ungültige Tiefe



gültige Tiefe

8. Der Wettkämpfer muss aus eigener Kraft die aufrechte Position wiedererlangen ohne nachzufedern und die Knie müssen in der Endposition gestreckt sein. Während des

Aufrichtens kann ein Stopp in der Bewegung sein, es darf aber keinesfalls eine Abwärtsbewegung geben. Sobald sich der Wettkämpfer in einer kontrollierten Endposition befindet, gibt der Hauptkampfrichter das Signal zum Ablegen der Hantel.

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

10. Der Wettkämpfer darf während der Übungsausführung weder die Scheiben noch die Manschetten der Stange halten. Der Rand der Hände, die die Stange umgreifen, darf jedoch die innere Oberfläche der Manschette berühren.

11. Es dürfen sich nicht mehr als 5 und nicht weniger als 3 Scheibenstecker/ Aufpasser auf der Bühne befinden. Ein Helfer der bei Verwendung des Monolifts den Hebemechanismus bedient, ist von dieser Regel ausgenommen.

12. Es darf nur ein Startsignal pro Versuch gegeben werden.

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

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

15. Sollte ein Wettkämpfer die Hantel absichtlich fallen lassen liegt es im Ermessen der Kampfrichter den Wettkämpfer vom Wettkampf zu disqualifizieren.

Gründe für ungültige Versuche bei der Kniebeuge:

1. Das nicht beachten der Kommandos des Hauptkampfrichters am Anfang und Ende des Versuches.

2. Das Versagen, eine aufrechte Position einzunehmen die dem Kampfgericht signalisiert, dass der Wettkämpfer das Gewicht unter Kontrolle hat sowohl am Beginn als auch am Ende des Versuches.

3. Das Nachfedern, oder mehr als ein Versuch sich aufzurichten am unteren Ende der Kniebeuge.

4. Jede Neustellung der Füße oder ein Schritt seitlich, rück- oder vorwärts nach dem Startkommando des Hauptkampfrichters bis zur Vollendung des Versuches.

5. Das Versagen die Knie nicht so weit zu beugen, dass die richtige Tiefe erreicht wird.

6. Jeder Kontakt mit der Hantel oder dem Wettkämpfer, durch einen Scheibenstecker, zwischen den Schiedsrichtersignalen.

7. Eine Berührung der Beine mit den Ellbogen oder Oberarmen am tiefsten Punkt der Beuge.

8. Das Versagen den Versuch zu beenden.

9. Jedes absichtliche Fallenlassen oder Abladen der Hantel. Bei einer deutlich erkennbaren Absicht dazu kann der Wettkämpfer disqualifiziert werden.

BANKDRÜCKEN

1. Die Vorderseite der Bank muss auf dem Heberpodest so platziert werden, dass der Kopf des Wettkämpfers in Richtung des Publikums zeigt.

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

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

Jeder Wettkämpfer ist verpflichtet seine angemeldeten Sicherheitseinstellungen an der Bank zu verwenden und vor seinem Versuch dieser Einstellungen selbst, oder durch den Betreuer, zu überprüfen.

Ein Versuch ohne die richtig eingestellten Sicherheitseinstellungen wird nicht freigegeben.

Wenn die 1 Versuchs-Minuten, die der Athlet hat, abgelaufen ist und die Sicherheitseinstellungen sind nicht richtig eingestellt, dann wird der Versuch als ungültig gewertet.

3. Der Wettkämpfer liegt mit dem Rücken auf der Bank. Sobald der Versuch durch den Hauptkampfrichter mit dem Signal „Start“ freigegeben wird müssen Schultern und Gesäß in Kontakt mit der Oberfläche der Bank sein. Diese Position muss während des Versuches beibehalten werden. Der Wettkämpfer muss entweder mit der Schuhfläche, oder mit den Zehenspitzen, festen Kontakt mit der Plattform haben. Die zu Beginn eingenommene Fußstellung muss bis zum Ende des Versuches so beibehalten werden. Die Position des Kopfes ist beliebig.

4. Um einen festen Fußbodenkontakt zu erlangen, kann ein Wettkämpfer Scheiben oder Blöcke als Unterlagen verwenden, um die Oberfläche der Plattform zu erhöhen. Die Blöcke müssen so gebaut sein, dass sie durch ihre Form und Größe nicht mit der Bank kollidieren und für Heber und Spotter keine Behinderung darstellen. Die Blöcke sollten möglichst ein Maß von 45 x 45cm nicht überschreiten. Die Blöcke können eine Höhe von 5, 10, 15 oder 20 cm haben. Mehrere Blöcke/Scheiben übereinander sind nicht erlaubt, es sei denn sie sind zu einem Ganzen fest miteinander verbunden.

Die Verwendung von Blöcken für die Fußunterlage muss vor dem Beginn des Wettkampfes vom Wettkämpfer am Sprechertisch angegeben werden. Wenn der Wettkämpfer eigene Blöcke verwendet sind diese vor Wettkampfbeginn dem Hauptkampfrichter vorzustellen.

5. Nicht mehr als 5 und nicht weniger als 2 Scheibenstecker dürfen sich auf der Bühne aufhalten. Der Wettkämpfer kann von einem oder mehreren Scheibenstecker Hilfe beanspruchen, um die Hantel aus dem Ständer herauszuheben. Diese Aufgabe kann auch ein persönlicher Betreuer übernehmen. Der persönliche Betreuer muss mindestens mit einem T-Shirt und einer Trainingshose bekleidet sein.

Unter Herausheben ist die Hilfe zu verstehen die es dem Wettkämpfer ermöglicht das Gewicht auf die gestreckte Armeslänge zu übernehmen. Ein Scheibenstecker, oder der persönliche Betreuer muss nach dem Herausheben der Hantel sofort den Bereich vor dem Hauptkampfrichter räumen. Der persönliche Betreuer muss sofort die Plattform verlassen, er darf den Hauptkampfrichter nicht ablenken oder behindern. Sollte dies dennoch der Fall sein, so können die Kampfrichter den Versuch für ungültig erklären.

Während des Versuches dürfen sich nur die eingeteilten Scheibenstecker auf der Bühne befinden.

6. Sonderregelung Herausheben bei Einzelwettbewerben Bankdrücken EQ:

- ab einem Hantelgewicht von 250 kg dürfen drei persönliche Helfer des Athleten die Hantel dem Athleten aus der Hantelablage herausheben.
- Der Athlet muss die Hantel auf ausgestreckte Armlänge übernehmen und so auf das Startsignal des Hauptkampfrichters warten.
- Die drei Helfer müssen die Plattform nach der Übernahme der Hantel durch den Athleten sofort verlassen.

- Die Hilfestellung muss innerhalb der einen Minuten erfolgen, die dem Athleten nach dem Aufruf zum Versuch zur Verfügung steht.

Wenn die persönlichen Helfer den Plattformbereich nicht sofort verlassen und/oder die Aufgaben der Kampfrichter in irgendeiner Weise behindern, kann der Haupt-Kampfrichter den Versuch abbrechen und für „ungültig“ erklären.

Während der Versuchsausführung dürfen sich nur die eingeteilten Scheibenstecker auf der Bühne befinden

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

8. Nachdem der Wettkämpfer die Hantel auf ausgestreckte Armeslänge übernommen hat, erfolgt durch den Hauptkampfrichter das Startsignal und der Athlet muss die Hantel auf die Brust abgesenkt.

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

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

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

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

13. Nach dem Kommando „Rack“ kann dem Wettkämpfer bei der Ablage der Hantel in die Ständer durch die Spotter geholfen werden.

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

15. Regeln für Heber mit Handicap:

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

Gründe für ungültige Versuche beim Bankdrücken:

1. Ein Nichtbeachten der Kampfrichtersignale am Beginn und am Ende des Versuches.

2. Jede Änderung der gewählten Hebeposition wie z.B. das Anheben des Gesäßes, eine seitliche Bewegung der Hände, eine Bewegung der Füße nach dem Startkommando.

3. Keine bewegungslose Ablage der Hantel auf der Brust.

4. Das Abfedern der Hantel von der Brust.

5. Ein Einsinken der Hantel in die Brust nach dem Presskommando.

6. Deutlich ungleiches Strecken der Arme während, oder bei der Vollendung des Versuches das eindeutig als nachdrücken gewertet werden kann. Dies allerdings liegt im Ermessen der Kampfrichter.

7. Jede Abwärtsbewegung der Hantel im Verlauf des Drückens.

8. Kein Drücken der Hantel auf volle Streckung der Arme und durchgedrückte Ellbogen bei Vollendung der Übung.
9. Kontakt der Scheibenstecker mit der Hantel zwischen den Signalen.
10. Jeder Kontakt der Schuhe des Wettkämpfers mit der Bank oder ihren Stützen.
11. Ein absichtlicher Kontakt der Hantel mit den Ständern um die Vollendung des Versuches zu unterstützen.
12. Es liegt in der Verantwortung des Wettkämpfers, seinen persönlichen Betreuer dahingehend zu informieren, dass dieser die Bühne sofort verlassen muss sobald der Wettkämpfer die Hantel sichert auf die gestreckte Armeslänge übernommen hat. Es ist besonders wichtig, dass derjenige der die Hantel heraushebt, schnell die Bühne verlässt um die Sicht der Kampfrichter nicht zu beeinträchtigen. Ein Nichtbeachten dieser Regel kann den Versuch ungültig machen.

KREUZHEBEN

1. Der Wettkämpfer steht mit dem Gesicht nach vorne mit Blickkontakt zum Hauptkampfrichter auf der Plattform.
2. Beim Kreuzheben gibt es kein Startsignal des Hauptkampfrichters. Der Wettkämpfer beginnt eigenständig den Versuch sobald er seine Ausgangsposition eingenommen hat.
3. Der Versuch beginnt mit dem entschlossenen Anheben der Hantel. Sobald die aufgesteckten Scheiben den Plattformboden, auch nur auf einer Seite, verlassen haben, zählt der Versuch als begonnen.
4. Die Hantel liegt bewegungslos horizontal vor den Füßen des Wettkämpfers, sie wird mit beiden Händen und beliebigen Griff gehalten und solange gehoben, bis der Wettkämpfer aufrecht steht. Beim Heben kann die Hantel an den Oberschenkeln des Wettkämpfers entlang gleiten. Ein stoppen der Aufwärtsbewegung ist erlaubt, es darf dabei aber keine Abwärtsbewegung geben, oder ein Stützen oder Ablegen der Hantel auf den Oberschenkeln des Wettkämpfers sichtbar sein.
5. Bei Vollendung des Versuches steht der Wettkämpfer aufrecht in gerader Position und die Knie sind gestreckt.
6. Wenn der Wettkämpfer in seiner offensichtlichen Endposition ist, die Hantel bewegungslos hält und das Gewicht sichtbar unter Kontrolle hat, gibt der Hauptkampfrichter das Signal zum Beenden des Versuches. Das Signal des Hauptkampfrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „down“.
7. Jede Aufwärtsbewegung, oder jedes Anheben der Hantel auf eine Höhe bei der die Scheiben keinen Kontakt mehr mit dem Plattformboden haben, auch nur auf einer Seite, wird als Versuch gewertet.
8. Beim Ablegen der Hantel hat der Wettkämpfer die Hantel mit beiden Händen bis unterhalb der Knie zu führen.
9. Regel für Wettkämpfer mit Handicap:
Wenn ein Wettkämpfer an einer Hand mindestens 50% der Finger verloren hat, kann der Wettkämpfer eine Greifhilfe verwenden. Ein Finger gilt als verloren, wenn der Finger bis zum zweiten Fingerknöchel fehlt. Die Greifhilfe wird mit einer Schlaufe um das Handgelenk gelegt und um die Stange gewickelt. Das Ende der Greifhilfe muss zwischen der Stange und den Fingern gehalten werden.

Gründe für ungültige Versuche beim Kreuzheben:

1. Jede Abwärtsbewegung der Hantel, bevor die Endposition erreicht ist und der Hauptkampfrichter das Signal „down“ gegeben hat.
2. Das Versagen in der Endposition aufrecht zu stehen und das Gewicht zu kontrollieren.
3. Bei Vollendung des Versuches sind die Knie nicht durchgestreckt.
4. Eine Stützung, oder ein Ablegen, der Hantel auf den Oberschenkeln.
- 4.1. Eine Stützung in der Endposition wird definiert als eine durch die Ablage der Hantel angenommene Körperposition, die nicht beibehalten werden kann ohne das Gegengewicht der Hantel.
- 4.2. Als Stützung der Hantel während des Anhebens wird das absichtliche Auflegen der Hantel auf den Oberschenkeln des Wettkämpfers zur Unterstützung der Aufwärtsbewegung gewertet.
5. Eine Bewegung der Füße seitlich, rück- oder vorwärts, nach dem deutlich beabsichtigten Anheben der Hantel und während des gesamten Versuches, die einen Schritt oder ein Stolpern darstellen.
6. Absenken der Hantel vor Erhalt des Kampfrichtersignals.
7. Ein Fallenlassen der Hantel auf die Plattform, ohne Kontakt und Kontrolle beider Hände bis unterhalb der Knie.
8. Das mehrmalige Anreißen und wieder absetzen der Hantel vor dem eigentlichen Hebebeginn wenn dabei die Scheiben den Plattformboden, auch nur auf einer Seite, verlassen.
9. Der Beginn des Hebens mit dem Abheben der Scheiben von der Plattform aus einer anrollenden Bewegung heraus ohne Stopp an den Beinen (s. Punkt 4. Kreuzheben).

Strict Curl



Demobeispiel Strict Curl Plattform

1. Die Strict Curl Plattform wird so positioniert das der Wettkämpfer bei der Ausführung Blickkontakt zum Hauptkampfrichter hat.
2. Der Wettkämpfer steht mit dem Gesicht nach vorne mit Blickkontakt zum Hauptkampfrichter auf der Plattform.
3. Die Standbreite der Füße kann frei gewählt werden.
4. Die Einstellung für die Höhe der Hantelablage muss vom Wettkämpfer vor Beginn seiner Gruppe am Tisch bekanntgegeben werden. Erfolgt keine Angabe der Höheneinstellung gehen alle notwendigen Nachjustierungen zu Lasten der 1 Minute Versuchsdurchführung.
5. Der Athlet nimmt die beladene Hantelstange im Daumengriff, d.h. die Daumen müssen die Stange umgreifen, aus der Ablage auf und positioniert sich für seinen Versuch.
6. Die Loading Crew darf dem Wettkämpfer nicht bei der Aufnahme der Hantelstange behilflich sein.
7. Der Athlet erhält vom Hauptkampfrichter das Startsignal, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:
 - die Füße sind vollflächig auf der Plattform positioniert,
 - die Position der Füße darf nicht dazu führen das die Startposition **ausgestreckte Arme** eingeschränkt, oder nicht möglich ist,
 - die Beine sind gestreckt und müssen über den ganzen Versuch gestreckt bleiben,
 - die Hantel ist aus der Hantelablage aufzunehmen und auf ausgestreckte Arme abzusinken, dabei darf die Hantel nicht auf den Beinen **abgelegt** werden,
 - die Griffbreite an der Hantelstange ist frei wählbar, wobei in der breitesten Position die Hände die Ränder, oder Naben, der Stange nicht berühren dürfen,
 - Schultern und das Gesäß müssen am Rückenbrett anliegen, der Kopf ist frei beweglich und muss keinen Kontakt zum Rückenbrett haben,
 - der Athlet signalisiert dem Hauptkampfrichter durch Blickkontakt das er seine richtige Ausgangsposition eigenommen hat, daraufhin erfolgt durch den Hauptkampfrichter das Startsignal, akustisch durch das Kommando „Start“ und optisch durch das deutliche Absenken des ausgestreckten Arms,
8. die Curl-Bewegung, vom vollständig gestreckten Arm bis zum vollständig gebeugten Arm, muss annähernd halbkreisförmig nach oben erfolgen und zwar soweit bis sich die Hantelstange unterhalb des Kinns befindet
9. die Curl-Bewegung muss in einem Zug erfolgen, es darf kein Stopp oder Absenken der Hantel erkennbar sein,
10. die Curl-Bewegung darf nicht durch vorstrecken der Ellenbogen oder Schulterschwung (anheben der Schultern) eingeleitet und fortgeführt werden,
11. in der Endposition unterhalb des Kinns muss die Hantelstange mindestens 1 Sekunde gehalten werden,
12. zur Beendigung des Versuches erfolgt vom Hauptkampfrichter das akustische Kommando „ab“ und optisch durch eine deutliche Armbewegung,
13. der Athlet senkt die Hantel auf die Ausgangsposition ausgestreckte Arme ab,
14. vom Hauptkampfrichter erfolgt dann das akustische Kommando „ablegen“,
15. nach dem Kommando ablegen muss der Athlet die Hantel selbstständig in die Hantelaufnahme ablegen, erst dann ist der Versuch beendet.

Gründe für ungültige Versuche beim Strict Curl

1. Missachtung der Kommandos des Hauptkampfrichters,

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

Weitere zu beachtende Regeln

Gewichtssteigerung innerhalb der 3 Versuche:

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

Verwendung von Hilfsmitteln:

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

Nicht zugelassen sind Ellenbogen- und Kniebandagen.

V. Die Wettkampfordnung

1. Die Wettkampf-Waage

1.1. Alle Wiegezeiten und deren Dauer müssen in geeigneter Weise veröffentlicht und gut sichtbar an der Wettkampfstätte ausgehängen werden, so dass sich Wettkämpfer und Betreuer informieren können.

1.2. Bei allen national und international anerkannten WUAP-Meisterschaften sind vor jedem Wettkampftag zwei Wiegezeiten obligatorisch. Jede Wiegezeit muss mindestens 1,5 Stunden lang sein.

1.3. Alle Athleten werden am Tag vor dem jeweiligen Wettkampftag der jeweiligen Kategorie gewogen, d.h. für jeden Wettkampftag werden alle Athleten, die an diesem Tag starten, am Vortag gewogen.

– Die erste Waagezeit findet am Vortag in der Zeit von 10:00 bis 12:00 Uhr statt.

– Die zweite Waagezeit findet am Vortag in der Zeit von 15:00 bis 19:00 Uhr statt.

1.4. Am Tag der Wettkampfklassen findet keine Waage für diese Klassen statt.

1.5. Alle Wettkämpfer einer Gewichtsklasse müssen sich während einer der verpflichtenden Wiegezeiten, die unter Anwesenheit von einem WUAP Germany Kampfrichter stattfindet, wiegen.

1.6. Das Wiegen muss in einem abgeschlossenen Bereich durchgeführt werden, in dem nur der Wettkämpfer, sein Betreuer, die Kampfrichter und sonstige Funktionäre anwesend sein dürfen. Das registrierte Gewicht und die Anfangsversuche der Wettkämpfer darf erst veröffentlicht werden, wenn alle Wettkämpfer einer Gewichtsklasse abgewogen sind.

1.7. Die Wettkämpfer müssen in maximal der Unterwäsche (Männer - Unterhosen, Frauen - BH und Slip) gewogen werden.

1.8. Während der Wiegezeit sollen Wettkämpfer die unsicher bezüglich ihrer Ausrüstung sind, diese von dem WUAP Germany Kampfrichter kontrollieren und bestätigen lassen.

1.9. Grundsätzlich kann jeder Wettkämpfer nur einmal gewogen werden. Sollte ein Wettkämpfer schwerer oder leichter als in seiner gemeldeten Gewichtsklasse sein, so kann er nochmals gewogen werden. Der Athlet muss sich dazu während einer der offiziellen Wiegezeiten, aber vor Ende der letzten Wiegezeit seiner neuen Gewichtsklasse nochmals wiegen, da er sonst ausgeschlossen wird. Wettkämpfer, die das erste Mal wiegen, haben Vorrang gegenüber denen, die nochmals gewogen werden. Wettkämpfer, die versuchen Gewicht zu machen, können so oft sie wollen gewogen werden.

1.10. Ein Wettkämpfer der zu schwer ist, kann in die nächst höhere Gewichtsklasse wechseln. Der Athlet muss sich während einer der Wiegezeiten seiner neuen Gewichtsklasse nochmals wiegen. Der Athlet trägt die Verantwortung dafür, dass er die neue Waagezeit einhält und ggf. neue Qualifikationsnormen für einen solchen Wechsel erfüllt.

1.11. Sollte ein Teilnehmer leichter sein als das untere Limit seiner gemeldeten Gewichtsklasse, so kann er in die nächst niedrigere Kategorie wechseln, sofern die Wiegezeit für diese nicht schon stattgefunden hat. Der Athlet trägt die Verantwortung dafür, dass er die neue Waagezeit einhält und ggf. neue Qualifikationsnormen für einen solchen Wechsel erfüllt.

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

1.13. Jeder Wettkämpfer der bei der letztmöglichen Wiegezeit, nicht gewogen wurde und seine Erstversuche nicht bekannt gegeben hat, darf an diesem Wettbewerb nicht

teilnehmen. Im Falle schlechten Wetters oder sonstiger gefährlicher Bedingungen bei der Anreise der Wettkämpfer, kann der technische Funktionär oder der WUAP Germany Wettkampffoffizielle eine Verlängerung der Wiegezeiten festlegen, sofern dies sinnvoll und aufgrund des Zeitplanes möglich ist.

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

1.15. Die Anfangsgewichte für die Erstversuche müssen bei der Waage angegeben werden.

2. Das Rundensystem

2.1. Bei der Waage muss der Wettkämpfer die Gewichte für seine Erstversuche bekannt geben.

2.2. 10 oder weniger Wettkämpfer einer Kategorie müssen in einem Durchgang starten. 10 – 15 Wettkämpfer können in 2 Durchgänge aufgeteilt werden.

Mehr als 15 Athleten müssen in eine entsprechende Anzahl von Durchgängen aufgeteilt werden. Die Entscheidung über solche Aufteilungen wird vom Ausrichter getroffen.

Regelung für Einzelwettbewerbe im Bankdrücken, Kreuzheben und Strict Curl in der Kategorie RAW: Hier können, wenn es erforderlich ist, 15 bis 18 Starter in einem Durchgang starten. Wettkämpfer derselben Gewichts- und Altersklasse sollten in einem Durchgang starten. Die Durchgänge sollen in A, B, C usw. eingeteilt werden.

Gruppe A besteht aus Startern gleicher Kategorie, Gruppe B aus Startern der nächst höheren usw.

Sollte die Anzahl der Wettkämpfer einer Gewichtsklasse es erfordern diese in mehr als einen Durchgang aufzuteilen, so soll die erste Gruppe aus Startern bestehen, die die niedrigeren Gesamtsummen ihrer Erstversuche angegeben haben usw.

Regelung für Kraftdreikampf-Wettbewerbe:

Bei mehreren Gruppen soll folgendermaßen vorgegangen werden: Gruppe A beendet alle 3 Versuche der Kniebeuge, danach macht Gruppe B alle 3 Versuche der Kniebeuge. Dieser Vorgang wird beim Bankdrücken und Kreuzheben wiederholt.

Es können maximal 2 Gruppen nach diesem Wechselsystem zusammengefasst werden.

Sollten weniger als 10 Athleten in einer Gruppe starten, kann nach Vollendung der Runde, oder einem Rekordversuch, eine Pause bis max. 5 Minuten festgelegt werden.

Bei 3 ungültigen Versuchen in einer der 3 Disziplinen, wird der Wettkämpfer automatisch vom Wettbewerb ausgeschlossen. Es ist nicht erlaubt, den Wettbewerb als Gaststarter oder für einen Rekordversuch fortzusetzen.

2.3. Wettkämpfer müssen die Höhe der Kniebeugen- und Bankdrückständer, beim Bankdrücken die Höhe der Sicherungseinrichtungen und falls erforderlich die Verwendung von Fußblöcken, vor Startbeginn der jeweiligen Gruppe bekannt geben.

2.4. Werden die unter Pkt. 2.3. erforderlichen Angaben nicht vor Startbeginn am Sprechertisch bekanntgegeben und konnten diese deshalb nicht vor dem Aufruf des Wettkämpfers eingestellt werden gehen alle Ständereinstellungen nach dem Aufruf des

Wettkämpfers zu Lasten der 1 Minute für die Versuchsdurchführung. Die Uhr wird in solche einem Fall nicht angehalten.

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

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

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

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

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

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

2.11. Wenn solch ein Fehler beim ersten Wettkämpfer einer Runde auftritt wiederholt er seinen Versuch am Ende der Runde. Sollte er dann als Erster der nächsten Runde gereiht sein, so hat er 4 Minuten Zeit um mit seinem Versuch zu beginnen. Sollte ein solcher Fehler beim letzten Athleten der Runde passieren, so wird der Fehler sofort korrigiert und der Wettkämpfer hat die Möglichkeit, den Versuch innerhalb von 4 Minuten anzutreten.

2.12. Einem Wettkämpfer ist eine einmalige Änderung der Erstversuche jeder Disziplin gestattet. Dies ist bis 5 Minuten vor Startbeginn möglich. Wettkämpfer, die in einer späteren Gruppe starten, können ihre Erstversuche bis 5 Versuche vor dem Ende der letzten Runde, des vorherigen Durchganges ändern. Diese Fristen müssen vom Sprecher bekannt gegeben werden. Bei einem Versäumnis der Bekanntgabe, können die Schiedsrichter oder WUAP Germany Wettkampffunktionäre über eventuelle Unstimmigkeiten entscheiden.

2.13. Die Athleten müssen ihre Zweit- und Drittversuche, innerhalb einer Minute nach Vollendung des vorherigen Versuches, angeben. Sollte keine Gewichtsangabe innerhalb dieser Zeitspanne erfolgen wird das Hantelgewicht automatisch um 2,5 kg gesteigert.

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

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

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

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

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

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

3. Wettkampffunktionäre

3.1. Sprecher oder Ansager

3.2. Zeitrichter (vorzugsweise ein WUAP Germany Kampfrichter)

3.3. Schreiber

3.4. Scheibenstecker/Aufpasser

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

Aufgaben der Wettkampffunktionäre

3.1. Der Sprecher ist für den reibungslosen Ablauf des Wettkampfes verantwortlich. Der Sprecher verkündet das für den nächsten Versuch erforderliche Gewicht, zusammen mit der Ständerhöhe. Weiter gibt er die Reihe der nachfolgenden drei Athleten bekannt, die nach dem, sich auf der Bühne befindenden Wettkämpfer, an der Reihe sind. Der Hauptkampfrichter teilt dem Sprecher mit, wann die Hantel geladen und die Bühne bereit ist. Hierauf ruft der Sprecher den Wettkämpfer auf die Bühne. Im Idealfall sollten die Versuche auf einer Anzeigetafel sichtbar sein. Der Sprecher ist auch für die Verlautbarung der Fristen, die das Rundensystem betreffen, das Ende der Zeitlimits zur Änderung der Erstversuche, verantwortlich. Wenn der Wettkampf mit einem PC geführt wird sind Starterkarten zur Sicherheit mitzuschreiben.

3.2. Der Zeitrichter ist verantwortlich für die genaue Aufzeichnung der Zeitspanne zwischen dem Kommando „Hantel ist geladen“ und dem für die Disziplin festgelegten Startsignal des Hauptkampfrichters, das den Beginn des Versuches anzeigt. Der Zeitnehmer muss auch alle

sonstigen erforderlichen Zeitspannen aufzeichnen, wie z.B. der Athlet hat 30 Sekunden Zeit, um nach seinem Versuch die Bühne zu verlassen. Wenn die Uhr läuft, kann sie nur nach Vollendung der Zeitspanne von 1 Minute oder durch eine Entscheidung des Hauptkampfrichters gestoppt werden. Es ist deshalb wichtig, dass der Wettkämpfer oder sein Betreuer rechtzeitig alle Einstellarbeiten auf der Bühne prüft bzw. bekannt gibt. Sollte dies nicht geschehen, müssen alle weiteren Anpassungen der Ausrüstung, innerhalb der einen Minute, die dem Wettkämpfer für den Versuch zur Verfügung steht, erfolgen. Die Festlegung für den Beginn eines Versuches hängt von der jeweiligen Disziplin, die gerade durchgeführt wird, ab.

Bei der Kniebeuge und beim Bankdrücken beginnt der Versuch mit dem Startsignal des Kampfrichters.

Beim Kreuzheben gilt als Startsignal der entschlossene Versuch die Hantel zu heben.

Es ist die Pflicht des Zeitnehmers die Uhr bei diesen definierten Startzeitpunkten zu stoppen, um den Wettkämpfer nicht durch ein Summen, der Uhr zu irritieren.

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

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

4. Allgemeine Wettkampfbregeln

4.1. Während eines Wettkampfes dürfen sich nur der Wettkämpfer, sein Trainer, die Scheibenstecker, die 3 diensthabenden Schiedsrichter und notwendige Veranstaltungsfunktionäre auf der Bühne aufhalten.

Während der Ausübung des Versuches muss der Trainer die Bühne verlassen. Beim Kreuzheben ist die Anwesenheit des persönlichen Betreuers auf der Plattform nicht gestattet. Bei der Kniebeuge darf er seinen Athleten beim Einrichten helfen, muss aber danach sofort die Bühne verlassen. Der Betreuer kann seinem Starter beim Bankdrücken helfen die Hantel auf die gestreckten Arme auszuheben, sobald dieser aber die Hantel

übernommen hat muss der Trainer sofort die Bühne verlassen. Der Trainer darf beim Absenken der Hantel nicht behilflich sein. **Siehe hierzu Regelergänzung Einzeldisziplin Bankdrücken EQ Seite 23.**

4.2. Die Wettkämpfer müssen alle Vorbereitungen für den Versuch, wie z.B. bandagieren, oder anlegen SlingShot, abseits der Bühne erledigen. Nur kleine Anpassungen die keine fremde Hilfe erfordern, können auf der Bühne gemacht werden. Ebenso müssen Gürtel und Bandagen öffnen oder das Dress ausziehen, abseits der Bühne erfolgen.

4.3. Bei WUAP Germany Wettbewerben müssen Gewichte in Kilogramm verwendet werden und das Hantelgewicht muss immer ein Vielfaches von 2,5 kg ergeben.

Ausnahme Rekordlasten, siehe Punkt VI. Deutsche Rekorde, Seite 44

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

4.5. Bei jedem Versuch, egal ob Kraftdreikampf oder Einzelwettbewerbe, dürfen nur Hanteln verwendet werden bei denen die Gewichte mit den für den Wettbewerb zugelassenen Verschlüssen gesichert sind.

4.6. In allen Fällen von Fehlern die auf der Bühne passieren, wie z.B. unkorrekte Durchsagen, Lade- oder Bühnenpersonalfehler, muss der Hauptkampfrichter die weitere Vorgehensweise dem Sprecher mitteilen und dieser soll eine entsprechende Durchsage machen. Solche Entscheidungen des Hauptkampfrichters werden mit den anderen Kampfrichtern abgestimmt.

4.7. Jede physische Abnormität, Behinderung oder sonstige Unfähigkeit eines Starters den Regeln vollkommen zu entsprechen muss vor Beginn des Wettbewerbes bei der Waage den zuständigen WUAP Germany Wettkampffunktionären erklärt und durch ein geeignetes ärztliches Attest nachgewiesen werden. Der Wettkämpfer, die Funktionäre und die Kampfrichter werden dann entsprechend der speziellen Faktoren beraten um den Athleten in seiner Behinderung Rechnung zu tragen.

Beim Kreuzheben kann eine Griffhilfe verwendet werden, wenn mindestens 50% der Finger an einer Hand fehlen. (Ein Finger gilt dann als fehlend, wenn mindestens 2 Glieder fehlen)

5. Verhaltensregeln bei Fehlern während des Wettkampfes

5.1. Die Hantel wird mit einem leichteren, als ursprünglich verlangten Gewicht beladen, der Versuch wird vom Wettkämpfer erfolgreich absolviert. Er kann nun den Versuch akzeptieren, oder den Versuch mit dem ursprünglich gewünschten Gewicht am Ende der Runde wiederholen. Sollte der erste Versuch nicht erfolgreich gewesen sein, so wird dem Athleten am Ende der Runde ein Versuch mit seinem ursprünglich gewünschten Gewicht gewährt.

5.2. Die Hantel wird mit einem schwereren, als ursprünglich verlangten Gewicht beladen, der Versuch ist erfolgreich, so wird dem Wettkämpfer die bewältigte Leistung als gültig anerkannt. Die Hantel wird anschließend reduziert, wenn der folgende Athlet ein niedrigeres Gewicht wünscht. Sollte der Versuch nicht erfolgreich gewesen sein, so wird dem Starter am Ende des Durchganges ein Versuch mit seinem ursprünglich gewünschten Gewicht gewährt.

- 5.3.** Sollte die Hantel an beiden Seiten nicht gleich beladen worden sein, der Versuch aber dennoch erfolgreich ist, so gelten die Regeln für eine über- oder unterladene Hantel, wie oben beschrieben. Sollte die Hantel bei einseitiger Beladung kein Vielfaches von 2,5 kg sein (z.B. 1,25 kg Scheibe war nur an einer Seite) so wird das nächst niedrige Vielfache von 2,5 kg registriert. Ist der Versuch nicht erfolgreich so wird dem Athleten ein Versuch mit seinem gewünschten Gewicht gewährt.
- 5.4.** Sollte die Bühne oder die Ausrüstung während eines Versuches durcheinandergebracht werden und der Versuch ist erfolgreich, ist der Versuch gültig. Wenn der Versuch nicht erfolgreich ist, so kann dem Athleten, nach Ermessen der Kampfrichter, ein weiterer Versuch mit demselben Gewicht gewährt werden.
- 5.5.** Falls der Sprecher einen Fehler macht, indem er z.B. ein Gewicht leichter oder schwerer ansagt als vom Wettkämpfer verlangt, werden die Kampfrichter dieselben Entscheidungen treffen, wie bei Ladefehlern.
- 5.6.** Alle Versuche, die aus den oben genannten Gründen wiederholt werden, finden am Ende der Runde, in der sich der Fehler ereignet hat, statt.
- 5.7.** Wenn ein Wettkämpfer einen Versuch verliert, weil der Sprecher den Athleten zum Versuch nicht aufgerufen hat, oder die Durchsage vergessen hat, so wird das Gewicht reduziert und der Versuch während der Runde gemacht. Sollte dieser Zwischenfall einen sich vorzubereitenden Wettkämpfer stören, so kann diesem Athleten eine Extrazeit gewährt werden.
- 5.8.** Die Mindeststeigerung zwischen den Versuchen beträgt 2,5 kg, außer bei Rekordversuchen.
- 5.9.** Drei ungültige Versuche in einer Disziplin bedeuten den automatischen Ausschluss vom Wettkampf.
- 5.10.** Außer dem anfänglichen Herausheben der Hantel aus den Ständern, darf der Wettkämpfer keine zusätzliche Hilfe von den Aufpassern erhalten, um in seine Ausgangsposition für den Versuch zu kommen. Sollte der Wettkämpfer jedoch stolpern oder unsicher sein beim Aufstellen für die Kniebeuge, so können die Aufpasser dem Athleten helfen, um das Gleichgewicht und die Kontrolle über die Hantel wieder zu erlangen.
- 5.11.** Nach Vollendung seines Versuches hat der Wettkämpfer 30 Sekunden Zeit um die Bühne zu verlassen. Sollte er dieser Regel nicht entsprechen, so kann ihm sein Versuch aberkannt werden.
- 5.12.** Wenn ein Athlet oder sein Trainer auf der Bühne oder im allgemeinen Bühnenbereich den Sport durch schlechtes Benehmen in Misskredit bringt, so sollen diese Personen offiziell verwarnet werden. Wird das schlechte Benehmen trotzdem fortgesetzt, haben der zuständige WUAP Germany Wettkampffunktionär und die Schiedsrichter die Befugnis, den Wettkämpfer zu disqualifizieren und er wird angehalten mit dem Trainer den Austragungsort zu verlassen. Der Teammanager muss sowohl von der Verwarnung als auch von der Disqualifikation offiziell informiert werden.
- 5.13.** Jede Berufung gegen Kampfrichterentscheidungen oder deren Verhalten, Beschwerden bezüglich des Verlaufes der Veranstaltung oder gegen das Verhalten anderer Personen die am Wettkampf teilnehmen, sollen an den zuständigen WUAP Germany Wettkampffunktionär gerichtet werden. Dies muss unmittelbar nach der Aktion, gegen die sich die Berufung oder Beschwerde richtet, geschehen. Die Berufung muss vom Teammanager und/oder Trainer unterstützt und in Gegenwart von einem oder von beiden vorgetragen werden. Die Beschwerden sollen geprüft werden, falls notwendig kann auch der Wettkampf unterbrochen werden um die Situation voll und ganz zu klären.

Nach eingehender Betrachtung wird dem Beschwerdeführer die Entscheidung und eventuelle Maßnahmen, mitgeteilt.

Das Urteil des WUAP Germany Wettkampffunktionärs ist als endgültig zu betrachten und es gibt keine Möglichkeit sich bei einem anderen Organ zu beschweren.

6. Kampfrichter

6.1. Für alle WUAP Germany Wettbewerbe besteht das Kampfgericht aus 4 Kampfrichtern, einem Hauptkampfrichter, zwei Seitenrichter und einem Ersatz-Kampfrichter.

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

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

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

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

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

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

6.6. Der Hauptkampfrichter führt den jeweiligen Wettbewerb. Er gibt alle notwendigen Signale, er übermittelt dem Zeitnehmer und dem Sprecher wann die Hantel bereit ist, er ist

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

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

Kniebeuge

Beginn: eine sichtbare Abwärtsbewegung des Armes und das hörbare Kommando „Squat“
Ende: eine sichtbare Rückwärtsbewegung des Armes und das hörbare Kommando „Rack“

Bankdrücken

Beginn: ein hörbares Kommando „Start“, wenn der Athlet die Hantel übernommen hat,
ein hörbares Kommando „Press“, wenn die Hantel bewegungslos auf der Brust des Athleten liegt,
Ende: ein hörbares Kommando „Rack“, wenn die Hantel bis auf durchgestreckte Armeslänge gedrückt wurde.

Kreuzheben

Beginn: **Kein Kommando**, selbstständiger Beginn des Athleten,
Ende: eine sichtbare Abwärtsbewegung des Armes und das hörbare Kommando „Down“

Strict Curl

Beginn: eine sichtbare Abwärtsbewegung des Armes und das hörbare Kommando „Start“
Ende: eine sichtbare Rückwärtsbewegung des Armes und das hörbare Kommando „Ab“,
danach das Kommando „ablegen“ zur Ablage der Hantel in die Hantelablage.

Besonderheit beim Strict Curl: die Position der beiden Seitenrichter muss so gewählt sein, dass sie die korrekte Anlage des Wettkämpfers am Rückenbrett der Curl-Plattform einsehen und beurteilen können. Ein Versuch wird durch die Seitenrichter auch dann als ungültig gewertet, wenn beim Startsignal des Hauptkampfrichters keine korrekte Anlage des Wettkämpfers am Rückenbrett gegeben war. Der Wettkämpfer ist für seine regelkonforme Ausgangsposition eigenverantwortlich. Er signalisiert durch Blickkontakt zum Hauptkampfrichter das er seine Ausgangsposition eingenommen hat und bekommt danach das Startsignal. Erfolgt kein Blickkontakt liegt es im Ermessen des Hauptkampfrichters das Startsignal zu erteilen.

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

6.8. Die 3 Kampfrichter sollen eine Position wählen, von der sie die bestmögliche Sicht auf den Athleten haben. Während der Versuchsausführung sollten die Kampfrichter den Platz nicht verlassen, es sei denn die Sicht auf Athleten und Versuchsdurchführung ist zu stark eingeschränkt und lässt keine korrekte Bewertung zu. Der Hauptkampfrichter sollte sich entsprechend platzieren um gut gesehen und gehört zu werden. Um Ablenkungen des Wettkämpfers bei der Versuchsdurchführung zu vermeiden, sollte der Hauptkampfrichter zwischen den jeweiligen Signalen bewegungslos sitzen bleiben. Um die Helfer bei ihrer Pflicht nicht zu behindern, können die Seitenrichter eine Änderung Ihrer Sitzposition vornehmen und sich vor- oder seitwärts bewegen.

6.9. Die Seitenrichter müssen während der Kniebeuge Versuche seitlich neben dem Wettkämpfer und beim Kreuzheben vor dem Wettkämpfer sitzen. Die Helfer müssen während der Kniebeuge für die Seitenrichter ein „Sichtfenster“ freilassen.

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

- a. Die Kampfrichter können den Versuch aus Sicherheitsgründen stoppen.
- b. Der Hauptkampfrichter teilt den Scheibensteckern durch das Kommando „Rack“ oder „Abnehmen“ mit, den Wettkämpfer bei der Ablage des Gewichtes beim Bankdrücken oder bei der Kniebeuge zu unterstützen.
- c. Während des Kreuzhebens kann der Hauptkampfrichter dem Wettkämpfer ein Zeichen durch eine Abwärtsbewegung des Armes und dem Kommando „down“ geben, wenn durch offensichtliche Fehler der Versuch ungültig geworden ist, bzw. wenn ersichtlich ist das der Athlet das Gewicht nicht beherrscht, um damit den Versuch zu beenden.

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

6.12. Wenn vor Beginn der Übungsausführung die Kampfrichter einen Fehler in der Aufstellung des Athleten bemerken wird der Hauptkampfrichter informiert und es gibt in diesem Fall kein Startzeichen für den Versuch. Die Uhr wird in so einem Fall nicht angehalten. Der Hauptkampfrichter weist den Wettkämpfer an die Hantel in die Ständer einzuhängen. Wenn der Hauptkampfrichter einen Fehler sieht, der für die Seitenrichter nicht wahrnehmbar ist, wie z.B. der Athlet umgreift die Lager der Aufsteckbuchsen, so kann er alleine das Signal zum Einhängen der Hantel geben. Wenn verlangt, muss der Hauptkampfrichter schnell die Art des Fehlers erklären. Der Wettkämpfer hat den Rest der nicht- abgelaufenen Zeitspanne zur Verfügung um den Versuch ohne den Fehler auszuführen.

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

6.13. Fehler bei der Aufstellung für die Kniebeuge:

- a. Das Umgreifen der Lager.
- b. Keine aufrechte Startposition eingenommen.
- c. Die Knie nicht durchgestreckt.

6.14. Fehler bei der Aufstellung für das Bankdrücken:

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

6.15. Wenn einer der Seitenrichter vor Beginn eines Versuches einen Regelverstoß bezüglich der Kleidung oder der Ausrüstung des Athleten bemerkt, soll er den Hauptkampfrichter darauf aufmerksam machen. Der Hauptkampfrichter, der einen Regelverstoß beobachtet, kann selbständig handeln. In beiden Fällen werden die Kampfrichter zusammengerufen, um den Athleten zu kontrollieren. Wenn der Fehler als eindeutige Absicht zu betrügen betrachtet werden muss, wird der Wettkämpfer vom Wettkampf ausgeschlossen. Wenn der Fehler als Versehen oder als echter Fehler betrachtet werden kann, so soll der Starter den Fehler beheben, bevor er mit seinem Versuch beginnen kann. In einem solchen Fall wird die Zeituhr nicht gestoppt. Wie der Fehler betrachtet wird und welche Maßnahmen gesetzt werden, liegt in der Beurteilung der Kampfrichter.

6.15.1. Folgende Fehler sind eine eindeutige Absicht zu betrügen:

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

6.15.2. Fehler die als Versehen oder als echte Fehler betrachtet werden:

- a. Socken oder Kniestrümpfe, die von den Bandagen überlappt oder berührt werden.
- b. Verwendete Bandagen, die offensichtlich die erlaubten Wickelbreiten (bei Handgelenke 12 cm, bei Kniegelenke 30 cm), überschreiten.
- c. Bandagen, die etwas über die vorgeschriebenen Regelungen hinausgehen.
- d. Artikel, die während des Aufwärmens getragen wurden und vergessen wurden zu entfernen, z.B. Hüte
- e. Andere Regelverstöße mit ähnlichen Konsequenzen.

6.16. Wenn einer der Kampfrichter einen Regelverstoß vermutet, ohne sicher zu sein, so soll erst nachdem der Versuch durchgeführt wurde, eingeschritten werden. Der Wettkämpfer wird kontrolliert und bei einem Fehler soll darauf aufmerksam gemacht und gewarnt werden, dass der Regelverstoß im nächsten Versuch nicht wiederholt wird. Der Versuch kann nach Ermessen der Kampfrichter für ungültig erklärt werden. Sollte dennoch und trotz Verwarnung der Fehler wieder auftreten, so wird der Versuch als ungültig gewertet. Bei eindeutig betrügerischen Absichten wird der Athlet ausgeschlossen.

6.17. Kampfrichter sollen dem Wettkämpfer oder seinem Trainer auf Verlangen erklären, warum ein Versuch ungültig gewertet wurde. Eine kurze und präzise Stellungnahme soll gegeben werden, es soll auf keine Debatten eingegangen werden und eine Erklärung darf den Kampfrichter nicht von seiner Pflicht ablenken.

6.18. Ein Kampfrichter soll nicht versuchen die Entscheidungen der anderen Kampfrichter zu beeinflussen. Wenn ein Versuch einmal begonnen hat, behält sich jeder Kampfrichter seine eigene Beurteilung, bis zum Ende des Versuches vor. Keinesfalls sollte ein Kampfrichter seine Hand heben, nachdem der Versuch begonnen hat, außer die Sicherheit des Wettkämpfers ist gefährdet.

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

6.20. Wenn ein Kampfrichter in einem Durchgang als Haupt- oder Seitenrichter arbeitet, schließt ihn das nicht von der Wahl als Seiten- oder Hauptkampfrichter des nächsten Durchganges aus.

6.21. Alle Kampfrichter sollen ordentlich und passend angezogen sein.

Männer: weißes Hemd, schwarze oder graue Hose, im Winter ein schwarzer oder dunkelblauer Blazer

Frauen: weiße(s) Hemd od. Bluse, schwarze(r) oder graue(r) Hose, od. Rock. Im Winter ein schwarzer oder dunkelblauer Blazer

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

7. WUAP Germany – Offizielle

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

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

7.3. Alle Wettkampffunktionäre müssen WUAP Germany Kampfrichter sein.

7.4. Während eines Wettkampfes können die WUAP Germany Wettkampffunktionäre einen Kampfrichter, dessen Wertungen beweisen, dass er inkompetent ist, durch eine Mehrheitsentscheidung absetzen. Der betroffene Kampfrichter soll aber vorher eine Verwarnung erhalten.

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

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

8. Siegerehrungen, Auszeichnungen

8.1. Einzelwertung

8.1.1. Platzierung

Bei nationalen Meisterschaften in denen unter Punkt 1. aufgeführten Disziplinen werden die 3 Erstplatzierten einer jeden Alters- und Gewichtsklasse ausgezeichnet. Ab Platz 4 kann der Ausrichter der nationalen Meisterschaft Anerkennungen vergeben.

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

8.1.2. Relativsieger

Bei allen nationalen Meisterschaften wird als besondere Auszeichnung der Relativ-Sieger (Best Lifter) in den Altersklassen Teenager, Junioren, Open und Masters, jeweils getrennt in den Kategorien RWA und Equipment, ermittelt.

Grundlage der Relativ-Sieger Wertung ist die Umrechnung des jeweils erreichten Höchstgewichtes in der Disziplin, in der der Athlet gestartet ist, in Punkte mit dem Reshel Körpergewichts Koeffizienten (RBC) nach Tabelle und ab der Masterklasse zusätzlich mit dem McCullough Alterskoeffizienten (MAM) nach Tabelle.

In folgenden Altersklassen werden Relativsieger ermittelt:

- **Teenage/Junior Women** – nach Reshel Punkten.
- **Teenage/Junior Men** – nach Reshel Punkten.
- **Open Women** – nach Reshel Punkten.
- **Open Men** – nach Reshel Punkten.
- **Masters 1 Women 40-59 Jahre**– nach McCullough Punktesystem (Reshel Punkte und Altersmultiplikator)
- **Masters 1 Men 40-59 Jahre**– nach McCullough Punktesystem (Reshel Punkte und Altersmultiplikator)
- **Masters 2 Women 60 + Jahre**– nach McCullough Punktesystem (Reshel Punkte und Altersmultiplikator)
- **Masters 2 Men 60 + Jahre**– nach McCullough Punktesystem (Reshel Punkte und Altersmultiplikator)

Es gelten folgende Voraussetzungen für die Anerkennung als Relativ-Sieger:

- Wenn nur ein Athlet in einer der o.g. Altersklassen und Kategorien startet wird kein Relativsieger geehrt.
- Wenn 2 bis 5 Athleten in einer der o.g. Altersklassen und Kategorien starten wird der Beste als Relativsieger geehrt, es gibt keinen Zweit- und Drittplatzierten.
- Wenn 6 oder mehr Athleten in einer der o.g. Altersklassen und Kategorien starten werden 3 Relativsieger (1. 2. 3.) geehrt.

Beispiel Teenage, Junioren, Open Klassen: Athlet männlich Open Klasse mit 100,00 kg Körpergewicht mit erreichtem Total 300kg
 $300 \text{ kg} \times 0,915 \text{ Reshelfaktor} = 274,50 \text{ Punkte}$

Beispiel ab Masterklasse 1: Athlet männlich 56 Jahre alt (Masterklasse 2), 100,00 kg Körpergewicht mit erreichtem Total 300kg
 $300 \text{ Kg} \times 0,915 \text{ (Reshelfaktor)} \times 1,273 \text{ (McCullough MAM)} = 349,44 \text{ Punkte}$

Nach den ermittelten Punkten wird die Reihenfolge der Relativ-Sieger ermittelt.

Bei jeder Meisterschaft liegt es im Ermessen des Ausrichters aufgrund des Teilnehmerfeldes mehrere Kategorien zusammen zu fassen um einen gemeinsamen Relativ-Sieger zu ermitteln. Diese Entscheidung ist durch Aushang bekannt zu geben.

8.2. Mannschaftswertung

Bei der Anmeldung zur Deutschen Meisterschaft trägt der Athlet im Meldeformular den Vereins- oder Studionamen ein, für den er bei dieser Meisterschaft startet. Jeder Verein kann eine unbegrenzte Anzahl an Startern für alle Gewichts- und Altersklassen zur DM melden.

Zu einer Mannschaft, die für die Mannschaftsmeisterschaft gemeldet wird, gehören mindestens 4 und maximal 6 Athleten, die namentlich der Mannschaft zugeordnet werden müssen. Jeder Verein hat die Möglichkeit mehrere Mannschaften mit jeweils mindestens 4 und maximal 6 Athleten zu melden.

Der Verein, der bei der Mannschaftsmeisterschaft eine oder mehrere Mannschaften stellt, muss bis spätestens zum 1. Wiegetermin am Tag vor den Wettbewerben, die Namen der Athleten die in einer Mannschaft starten dem Ausrichter der DM bekanntgeben.

Der Mannschaftsmeister wird nach folgender Regel ermittelt:

Für die Ermittlung des Mannschaftsmeisters werden von jedem Starter, der für eine Mannschaft gemeldet ist, die erreichte Höchstpunktzahl in einer Disziplin aus Kriterium 1 und Kriterium 2 zu einer Gesamtpunktzahl für die Mannschaft addiert. Wenn Starter in mehreren Disziplinen antreten, wird pro Starter das beste Ergebnis einer Disziplin aus Kriterium 1 und Kriterium 2 für die Mannschaft gewertet. Nach der erreichten Gesamtpunktzahl erfolgt die Reihung der Platzierung. Die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl ist der Mannschaftssieger.

Wertung - Kriterium 1

Punktevergabe nach der Platzierung in den Einzelwettbewerben.

Nach der Platzierung der 6 Mannschaftsstarter in den Einzelwettbewerben werden von Platz 1 bis Platz 9 Punkte vergeben.

Platz 1 = 12 Punkte

Platz 2 = 9 Punkte

Platz 3 = 8 Punkte, Platz 4 = 7 Punkte, Platz 5 = 6 Punkte, Platz 6 = 5 Punkte, Platz 7 = 4 Punkte, Platz 8 = 3 Punkte, Platz 9 = 2 Punkte.

ab Platz 10 bekommt jeder weitere Athlet, der ein gültiges Ergebnis erreicht, einen Punkt.

Wertung - Kriterium 2

Punktevergabe nach der Platzierung in der Relativwertung.

Für die Platzierung der 6 Mannschaftsstarter in der Relativwertung der Kategorien werden folgende Punkte vergeben.

Platz 1 = 6 Punkte

Platz 2 = 4 Punkte

Platz 3 = 3 Punkte

Platz 4 = 2 Punkte

Platz 5 = 1 Punkt

Im Falle eines Gleichstandes von mehreren Mannschaften wird der Mannschaft die höhere Platzierung zugesprochen, welche die größere Anzahl an ersten Plätzen aus 1. und 2. aufweist. Sollte auch hier ein Gleichstand zweier Mannschaften herrschen, so wird der Mannschaft die höhere Platzierung zugesprochen, welche die meisten zweiten Plätze aus 1. und 2. aufweisen kann. Liegt auch hier Gleichstand vor, so erhält die Mannschaft die höhere Platzierung, die die meisten dritten Plätze aus 1. und 2. aufweist usw. Dieses Verfahren wird maximal bis zu den fünften Plätzen angewandt.

3. Sollten zwei Mannschaften auch die gleiche Anzahl an vierten und fünften Plätzen aufweisen, werden die von den Athleten in ihren Wettbewerben erreichten Reshelfpunkte zu einem Vereinsgesamt addiert und die Reihung erfolgt nach der Höhe der Reshel-Punktzahl.

8.3. Ehrenpreise

Es obliegt dem Ausrichter für besondere Leistungen, oder ausgewählte Kategorien Ehrenpreise zu stiften.

8.4. Kleiderordnung Siegerehrung

Zur Siegerehrung haben alle Sportler und Betreuer in Sportkleidung zu erscheinen.

Sportler die keine Sportkleidung tragen werden nicht geehrt.

Es werden keine Siegerpräsente und Auszeichnungen vom Ausrichter an Sportler nachgeschickt die nicht an der Siegerehrung teilnehmen.

VI. Deutsche Rekorde

1. **Deutsche WUAP Rekorde können bei nationalen Meisterschaften, oder bei Wettbewerben bei denen der WUAP Germany der Veranstalter ist, aufgestellt werden.**
2. **Deutsche WUAP Rekorde können von deutschen Athleten bei internationalen Meisterschaften der Verbände GPC und WUAP aufgestellt werden wenn sich die Athleten für diese internationalen Meisterschaften qualifiziert haben und vom WUAP Germany zu diesen Meisterschaften delegiert und gemeldet wurden.**
3. **Für die Anerkennung als Deutscher Rekord müssen nachfolgende Bedingungen erfüllt sein.**

Allgemeine Bedingungen (gültig sowohl für Einzelwettbewerbe Bankdrücken und Kreuzheben als auch den Kraftdreikampf)

- das WUAP-Regelbuch muss eingehalten werden,
- Der Athlet der einen neuen Deutschen Rekord aufstellen will muss deutscher Staatsbürger sein, bzw. seinen Lebensmittelpunkt seit mehreren Jahren nachweisbar in Deutschland haben.
- Der Athlet, der bei einer EM oder einer WM der Verbände GPC und WUAP einen neuen Deutschen Rekord aufstellen will muss vom Verband WUAP Germany zu diesem Wettkampf delegiert und gemeldet worden sein.
- Die Hantel und die Scheiben müssen vor dem Wettkampf gewogen sein. Diese Kontrolle muss in den Wettkampfunterlagen aktenkundig sein.
- Die Athleten sind vor dem Wettkampf genau gewogen worden.
- Die für das Wiegen verwendete Waage muss den Regeln entsprechen.
- Die Kleidung und die persönliche Ausrüstung des Athleten entspricht den Regeln.
- Nur Athleten, die tatsächlich am Wettkampf teilnehmen, können versuchen Deutsche Rekorde aufzustellen.
- Bei einem Deutschen Rekordversuch, der innerhalb der 3 regulären Versuche eines Wettkampfes durchgeführt wird, kann der Athlet bei jedem Versuch ein Gewicht, das den bestehenden Rekord um mindestens 500 Gramm übersteigt, verlangen. Das Gewicht ist in diesem Fall nicht limitiert und das Hantelgewicht muss nicht durch 2,5 teilbar sein. Bruchteile von 500 Gramm sind nicht zulässig.
- Wenn der Versuch erfolgreich ist, wird das exakte Gewicht in das Wettkampf-Protokoll und in das Rekordformular eingetragen.
- Ein Wettkämpfer kann innerhalb eines Wettkampfes einen neuen Deutschen Rekordversuch als 4. Versuch anmelden, wenn der Drittversuch des Wettkämpfers im regulären Rundensystem gültig war und maximal 20 kg unter dem bestehenden Rekord liegt.
- Der Viertversuch muss unmittelbar, innerhalb einer Minute, nach dem Drittversuch am Sprechertisch beantragt werden.
- Für einen Viertversuch muss das Gewicht auf der Hantel um zumindest 500 Gramm höher sein, als der bestehende Rekord. Bruchteile von 500 Gramm sind nicht zulässig.
- Der Viertversuch wird getrennt vom Gesamtergebnis registriert.

- Der Viertversuch geht nicht in die Wettkampfwertung ein.
- Für den Fall, dass zwei Athleten bei demselben Wettkampf einen Einzel- oder Gesamtergebnisrekord erzielen ist der Athlet neuer Deutscher Rekordhalter, der die Leistung zuerst erbracht hat.
- Ein Formular für Deutsche Rekordintragungen muss nicht ausgefüllt werden. Bei einem vom WUAP Germany anerkannten nationalen Wettbewerb sind die Wettkampfprotokolle mit den eingetragenen Rekordversuchen von dem WUAP Hauptkampfrichter der den Wettkampf leitet als Bestätigung zu unterschreiben.
- Der Veranstalter des Wettkampfes schickt die unterschriebenen Wettkampfprotokolle zur Registrierung an den Rekordlistenführer des WUAP Germany.
- Bei einem vom WUAP Germany anerkannten internationalen Wettbewerb ist der Athlet der einen neuen Deutschen Rekord bei einem dieser Wettbewerbe erzielt hat und diesen Rekord anerkannt haben möchte verpflichtet den neuen Rekord mit einem entsprechenden Nachweis an den Rekordlistenführer des Verbandes zu melden.
- Rekorde sind nur für die jeweilige Körpergewichtsklasse, die bei der offiziellen Waage festgestellt wurde, gültig.
- Ein Wettkämpfer der in der Open-Klasse startet kann auch nur in der Open Klasse einen Deutschen Rekord aufstellen.
- Wenn ein Wettkämpfer aufgrund seines Alters in einer anderen Altersklasse als der Open Klasse startberechtigt ist und in seiner Altersklasse einen neuen Deutschen Rekord aufstellen will, muss er auch in dieser Altersklasse starten.

Besondere Bedingungen Deutsche Rekorde Kraftdreikampf(KDT)

- Es gibt einen offiziellen Deutschen Rekord für die Gesamtsumme der 3 Disziplinen im Kraftdreikampf
- Der Deutsche Rekord ist die Gesamtsumme der besten Einzelergebnisse. Es werden auch die genauen Gewichte von Rekordversuche innerhalb der drei Versuche anerkannt.
- KDK-Athleten die nicht an dem gesamten Wettbewerb teilnehmen können nicht versuchen in einer Einzeldisziplin einen Deutschen Rekord aufzustellen.
- Rekorde, die in Einzeldisziplinen aufgestellt werden, sind nur dann gültig, wenn der Athlet ein Gesamtergebnis mit ernsthaften Versuchen bei allen drei Disziplinen vorweisen kann.
- Rekorde, die bei Wettkämpfen aufgestellt werden, die nur aus einer Disziplin des Kraftdreikampfes bestehen, werden nicht als Deutsche Rekorde angesehen.
Ausnahme: Bankdrücken- und Kreuzheben-Einzelbewerbe.
- Wenn ein Bankdrück- oder Kreuzheberekord vom Kraftdreikampf höher ist als der Bankdrück- oder Kreuzheberekord in der Einzeldisziplin wird er auch als Einzelrekord geführt. Dies gilt nicht in umgekehrter Richtung.
- Das höchste Gewicht das in einer Gewichtsklasse (Teenager, Junioren, Open, Master) im Kraftdreikampf gebeugt, gedrückt oder gehoben wurde wird als Rekord in der „Open“ anerkannt. Dies gilt auch für das höchste Total.

VII. Schlussbestimmung

1. Startberechtigung Weltverbände

1. Dieses Regelbuch orientiert sich an den Regelwerken der Verbände WUAP und GPC für die die Athleten die an der deutschen Meisterschaft des WUAP Germany teilnehmen im Jahr der Teilnahme startberechtigt sind. Voraussetzung für die Startberechtigung in den einzelnen Weltverbänden ist die Erfüllung der jeweiligen Verbandsnormen, sofern diese in den Verbänden vorhanden sind.
2. Wettkämpfer die in den Verbänden WUAP und GPC international starten wollen und auch startberechtigt dafür sind sollten sich mit dem gültigen Regelwerk des jeweiligen Weltverbandes vor einem Start auseinandersetzen.

2. Inkrafttreten

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

Januar 2020

Änderungsstand: Fassung 3, Februar 2024

Änderungsstand: Fassung 4, Januar 2025

Änderungsstand: Fassung 5, Januar 2026

Präsident: M. Schröder

Anlagenverzeichnis Regelbuch

- | | |
|----------|--|
| Anlage 1 | Übersicht Bekleidung und persönliche Ausrüstung WUAP Wettbewerbe |
| Anlage 2 | Übersicht Schuhwerk und Bandagen und deren Verwendung WUAP Wettbewerbe |
| Anlage 3 | Protokoll zur Überprüfung der Wettkampfausrüstung |

Anlage 1 zu Regelbuch WUAP Germany

Übersicht Bekleidung und persönliche Ausrüstung WUAP Wettbewerbe (Stand 01/ 2025)								
Ausrüstung	wichtigste Merkmale	RAW				EQ		
		Beuge	Bank	Kreuz	StrictCurl	Beuge	Bank	Kreuz
Heberanzug	einteiliger Heberanzug "Singlet" nicht unterstützend, mit Beinansätzen aber nicht länger als halber Oberschenkel	Pflicht	Pflicht	Pflicht	Pflicht	nicht erlaubt	Pflicht	nicht erlaubt
	Heberanzug unterstützend, Ein- oder Mehrlagig aber als Ganzes ein Stück, mit Beinansätze aber nicht länger als halber Oberschenkel	nicht erlaubt	nicht erlaubt	nicht erlaubt	nicht erlaubt	Pflicht	nicht erlaubt	Pflicht
Hemd/ T-Shirt	nicht unterstützendes Stoff T-Shirt, mit oder ohne Ärmel, Ärmel nicht über Ellbogen,	Pflicht	Pflicht	keine Pflicht	Pflicht	Pflicht	nicht erlaubt	keine Pflicht
	unterstützendes Bankdrück-Shirt, mit Ärmel, Ein- oder Mehrlagig als Ganzes, Rücken muss bedeckt sein, Ärmel nicht über Ellbogen,	nicht erlaubt	nicht erlaubt	nicht erlaubt	nicht erlaubt	nicht erlaubt	Pflicht	nicht erlaubt
	Bench-Shirt ähnlich oder gleich F8, SlingShot (RAM), nur in der Einzeldisziplin Bankdrücken						erlaubt	
Unterhosen/ Briefs	nicht unterstützende Slip, oder Boxerunterhosen aus Stoff	Pflicht	Pflicht	Pflicht	Pflicht	erlaubt	erlaubt	erlaubt
	unterstützende Briefs, Ein- oder Mehrlagig als Ganzes	nicht erlaubt	nicht erlaubt	nicht erlaubt	nicht erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt
Socken	dürfen nicht über die Knie reichen und nicht Kniebandagen oder Stulpen berühren, müssen Schienbeine komplett abdecken, Schienbeinschützer dürfen beim KH unter Socken verwendet werden,	erlaubt	erlaubt	Pflicht	erlaubt	erlaubt	erlaubt	Pflicht
Hebergürtel	wird außen auf Singlet oder Heberanzug getragen aus Leder, Stoff, Vinyl oder Nylon, Breite max. 10cm, Dicke max. 13mm, kann Mehrlagig sein, Lagen müssen aber vernäht oder geklebt sein, keine zusätzlichen Polsterungen, Verstärkungen oder sonstige Unterstützungen	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt

M. Schröder

Diese Übersicht ist eine Hilfe zur Orientierung. Die genauen Regelfestlegungen dazu findet ihr im Regelbuch des WUAP Germany Seite 11 bis 16

Anlage 2 zu Regelbuch WUAP Germany

Übersicht Schuhwerk und Bandagen und deren Verwendung, WUAP Wettbewerbe (Stand 01/ 2025)								
Ausrüstung	wichtigste Merkmale	RAW				EQ		
		Beuge	Bank	Kreuz	StrictCurl	Beuge	Bank	Kreuz
Handgelek- bandagen	einlagiges Gewebe aus Baumwolle, Polyester oder ein Gemisch daraus, Gummi nicht erlaubt 1m lang und 8cm breit, Wickelbreite max. 12 cm, 2cm oberhalb und 10cm unterhalb Gelenk- zentrum, elastische Binde nicht breiter als 10cm als Alternative, beides zusammen nicht erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt
Ellbogen- bandagen	Material wie Handgelenk nicht länger als 1m, oder Hüllen aus Gummi oder elastischen Material (Stulpen) nicht breiter als 30cm	erlaubt	nicht erlaubt	nicht erlaubt	nicht erlaubt	erlaubt	nicht erlaubt	erlaubt
Kniebandagen	Material wie Handgelenk, max. 2,5m lang und 8cm breit, Wickelbreite max. 30cm, 15 cm oberhalb und 15cm unterhalb des Zentrums des Kniegelenks, Alternative elastische Kniestulpen mit max. 30cm Länge, eine Kombination aus beiden ist nicht erlaubt	erlaubt	erlaubt	nicht erlaubt	nicht erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt
Schuhwerk	sportliche Schuhe der Veranstaltung und der jeweiligen Disziplin entsprechend, jeder Gebrauch von Haftmittel auf der Unterseite der Schuhe ist verboten	Pflicht	Pflicht	Pflicht	Pflicht	Pflicht	Pflicht	Pflicht
M. Schröder								
Diese Übersicht ist eine Hilfe zur Orientierung. Die genauen Regelfestlegungen dazu findet ihr im Regelbuch des WUAP Germany Seite 16 bis 18								

Protokoll zur Überprüfung der Wettkampfausrüstung nach Regelbuch des WUAP Germany, Stand 2023

Wettbewerb :
Ausrichter :
Ort und Datum :
Prüfer :

Wettkampfausrüstung

Waage-Bereich: 1. Waage (offizielle Waage): Eichungsdatum:
Gewichtsbereich:

2. Waage (Vorraum): Eichungsdatum:
Gewichtsbereich:

Unterlagen: Meldeliste mit Bezahl-Status,

Startkarten,

Aushang der Wiegezeiten,

Heberbühne (Plattform): Größe: (mind. 3,70x3,70m)

Bodenbeschaffenheit:

Zugang vom Vorbereitungsraum:

Heberbühne Bizeps Curl:

Monolift: Standfestigkeit,

Sicherheiten vorhanden,

Höheneinstellung

Drückerbank:

Maße und Ausführung Auflagefläche,

Länge: (mind. 1,22m)

Breite: (29 -32cm)

Höhe: (42 -45cm)

Hantelablage: Verstellraster

Sicherheiten: Verstellraster

Hanteln:

Hersteller: Beugestange 25kg

BD-Stange 20kg

KH-Stange 20kg

Bizeps Stange 12,5kg
Kennzeichnung, Markierungen (81cm),
Verschlüsse

Wettkampf-Scheiben: Kontrolle Gewichte (nach Pkt. 2.2. Regelb.)

Soll	Ist
25 kg	
20 kg	
15 kg	
10 kg	
5 kg	
2,5 kg	
1,25 kg	

Rekordscheiben: 0,5 kg
0,25 kg

Aushänge

Deutlich sichtbar: aktuelle Rekordlisten DR, ER, WR,
Täglicher Zeitplan,
Gruppeneinteilungen

Anzeigen und Wertungsanlage

Monitor für Scheibencrew und Referee: Angabe Gewicht und Scheibengröße,
Ständerhöhe und Höhe der Sicherheit,

Monitor für Tischcrew,

Monitor oder Leinwand für Athleten, Betreuer und Zuschauer,

Monitor im Aufwärmraum,

Monitor im Vorbereitungsraum zur Bühne,

Wertungsanlage für die Referees, entweder eigene Wertungsanlage oder in
einen Monitor mit eingebunden, darauf muss zu sehen sein:

- Wertung der Referee, zuordenbar zum Referee,
- Uhr für die Versuchszeit (1 min.) oder Pausenzeiten,

- geladenes Gewicht,
- Rundenzahl (in welcher Runde sich der Wettbewerb befindet)

Tischcrew: Platzierung des Tisches, Sprecheranlage, Rechner, Monitor, Rekordlisten, Regelbuch, Mindestladelisten usw.

Scheibenständer: Ausführung, Übersichtlichkeit, Standort auf der Bühne,

Referee: Positionierung entsprechend Anforderung, Sitzgelegenheit, Bedienteil für Wertungsanlage, Rot/ Weiß Kellen als Wertungshilfe bei Havarie,

Sonstige Ausrüstungen: Desinfektionsmittel, Reinigungsmittel für Hanteln, Ladelisten für 25 kg Hanteln, Ladeliste für 30 kg Hantel,

Überprüfung Organisatorisches: Aushang Rekordlisten im Aufwämbereich, Aushang Waagezeiten, Positionierung Übertragungseinrichtung für Livestream

Kontrolle durchgeführt von:

Datum:

Unterschrift