Änderungen der Technische Regeln im Kraftdreikampf gemäß IPF
Bundesverband Deutscher Kraftdreikämpfer e.V.
IPF-Kongress Stand 11/2012

(aktuelle Änderungen *gesperrt und farbig)*

3.2 Weltmeisterschaften

-gemeinsame Weltmeisterschaften im Kraftdreikampf in der Version „Classic" (ohne Ausrüstung), Aktive Mann und Frau

-gemeinsame Weltmeisterschaften im Kraftdreikampf in der Version „Classic" (ohne Ausrüstung), Jugend und Junioren Mann und Frau

3.3 Altersklassen

Seniorinnen III: *ab 1. Januar des Jahres, in dem das 60. Lebensjahr vollendet wird, bis einschließlich dem gesamten Kalenderjahr, in dem das 69. Lebensjahr vollendet wird.*

Seniorinnen IV: vom 1. Januar des Jahres, in dem das 70. Lebensjahr vollendet wird aufwärts.

Die Platzierungen in allen Altersklassen erfolgen aufgrund der erreichten Totalleistungen der Heber gemäß den technischen Regeln im Kraftdreikampfes. *Auch bei den Männern ab 70 Jahren (d. h. Altersklasse „Senioren IV) erhalten die erst-, zweit- und drittplatzierten Athleten jeder Gewichtsklasse Medaillen. Ebenso erhalten bei den Frauen ab 60 Jahren (d. h. Altersklasse „Seniorinnen III") sowie bei den Frauen ab 70 Jahren (Altersklasse „Seniorinnen IV") jeweils die erst-, zweit- und drittplatzierten Athletinnen jeder Gewichtsklasse Medaillen.*

Altersklassen und deren weitere Unterteilung können an nationale Gegebenheiten in Eigenverantwortung des jeweiligen nationalen Verbandes angepasst werden.

3.15 Verbot unangemessenen Verhaltens

Es ist verboten, den Heber vor den Augen der Zuschauer bzw. vor den Medien zu schlagen bzw. ihn durch Hiebe zu motivieren.

5.1 Kleidung – Hebertrikot

h) Falls die Schulterträger verstärkt wurden und das überschüssige Material eine Länge von 3 cm überschreitet, so muss dieses Material in den Anzug hinein und flach anliegend befestigt werden. Das Material darf nicht mehr als 3 cm herausragen. *Ein Zurechtschneiden des überschüssigen Materials ist unzulässig.*

5.10 Allgemeines

e) Dünne Schienbeinschützer zwischen Schienbein und Socken können getragen werden.

6.2 Bankdrücken:

6.2.1 Ausführung

2….Wenn der Heber auf der Bank liegt, darf das Haar den Hinterkopf des Athleten nicht verdecken. ***Es*** *wird empfohlen, lange Haare zu einem Zopf zu binden.*

8. Nach Erhalt des Startsignals muss der Heber die Hantel bis zur Brust bzw. *zum Bauch absenken (die Hantelstange darf den Gürtel nicht berühren)* und

bewegungslos auf Brust *bzw. Bauch* halten, bis der Hauptkampfrichter das hörbare Kommando „Press“ gibt. Der Heber muss dann die Hantel nach oben drücken, bis beide Arme völlig gestreckt und die Ellbogen durchgedrückt sind.

Die Hantel muss solange bewegungslos auf den gestreckten Armen gehalten werden, bis vom Hauptkampfrichter das hörbare Kommando „Ablegen“ („Rack“) zusammen mit einer Rückwärtsbewegung des Armes gegeben wird. *Für den Fall, dass die Hantel auf den Gürtel abgesenkt wird und dort fünf (5) Sekunden verweilt, gibt der Hauptkampfrichter das Kommando „Zurücklegen“ („Replace“).*

6.2.2 Ursachen für ungültiges Bankdrücken :

3. Anstoßen oder Einsinken der Hantel nach dem *bewegungslosen* Stopp auf der Brust *bzw. dem Bauch*, mit der Absicht, dem Heber einen Vorteil zu verschaffen.

5. Unzureichendes Absenken der Hantel auf die Brust *bzw. den Bauch*, d. h. die Hantel wird nicht bis zur Brust *bzw. zum Bauch* abgesenkt *oder berührt den Gürtel.*

9.2 Signale

9.2.1 Kniebeugen

Ende: Ein sichtbares Signal, das aus einer Rückwärtsbewegung des Armes zusammen mit dem hörbaren Kommando „Ablegen“ („Rack“) besteht.

Sollte ein Athlet seinen Versuch bei den Kniebeugen nicht zu Ende führen können, wird das Kommando „Ablegen“ („Rack“) gegeben.

9.2.2 Bankdrücken

Ende: Ein sichtbares Signal, das aus einer Rückwärtsbewegung des Armes zusammen mit dem hörbaren Kommando „Ablegen“ („Rack“) besteht.

Sollte ein Athlet seinen Versuch beim Bankdrücken nicht zu Ende führen können, wird das Kommando „Ablegen“ („Rack“) gegeben.

12.1.1 Kampfrichterkarte 1 – rot

Bankdrücken:

· Die Hantel wird nicht bis auf die Brust *bzw. den Bauch* abgesenkt, d. h. erreicht nicht die Brust *oder den Bauch bzw. kommt mit dem Gürtel in Berührung.*

12.1.3 Kampfrichterkarte 3 – gelb

Bankdrücken:

· Anstoßen oder Einsinken der Hantel nach dem bewegungslosen Stopp auf der Brust *bzw. dem Bauch*, mit der Absicht, dem Heber Vorteil zu verschaffen.