

22.02.2026: Erstellung - Veronika Kondraschow

25.02.2026: Ergänzung (Seite 5) - Veronika Kondraschow

Seite 15

Kreuzheben:

- Die Knie nach Ende des Versuchs nicht gerade durchgedrückt.
- Der vordere Teil (Bündel) des Deltamuskels ist nicht hinter der imaginären Projektion der Hantelstange platziert worden.
- ~~Kein aufrechtes Stehen mit den Schultern nach hinten zeigend.~~

Diese Regelpräzisierung wird vorgeschlagen, um einen klaren, anatomisch konsistenten Bezugspunkt für die Bestimmung der korrekten Hantelposition in der Endposition des Versuchs zu schaffen. Durch die Vorgabe, dass der vordere Teil des Deltamuskels hinter der imaginären vertikalen Projektion der Hantel positioniert sein muss, erhalten die Kampfrichter ein sichtbares und objektives Kriterium, das einheitlich auf alle Meisterschaften und Wettkampfebenen angewendet werden kann. Dies reduziert subjektive Interpretationen und inkonsistente Bewertungen, wie sie bei den letzten Meisterschaften zu beobachten waren. Die Anforderung trägt auch zur Sicherheit der Athleten bei, indem sie eine übermäßig nach vorne verlagerte Hantelposition verhindert, die die Kontrolle und die Unversehrtheit der Schultern beeinträchtigen könnte.

Seite 15

Bankdrücken:

- Jede Abwärtsbewegung der ganzen Hantel während des Drückens nach oben.
- Kein Drücken der Hantel auf gestreckte Arme und durchgedrückte Ellbogen bei Vollendung der Übung.
- Keine durchgestreckten Arme vor dem 'Start'-Kommando

Diese Regel verstärkt eine standardisierte und kontrollierte Startposition, indem sie verlangt, dass die Arme des Hebers vollständig gestreckt sind, bevor das Kommando „START“ gegeben wird. Sie gewährleistet eine einheitliche Anwendung der Regeln durch die Kampfrichter und verhindert, dass Heber sich durch vorzeitiges Strecken der Ellbogen während der Startsequenz einen unfairen Vorteil verschaffen. Die Forderung nach gestreckten Armen vor dem Kommando erhöht auch die Sicherheit der Athleten, da sie die Stabilität und Kontrolle vor Beginn des Versuchs bestätigt.

Bankdrücken:

- Anstoßen oder Einsinken der Hantel nach dem bewegungslosen Stopp auf der Brust bzw. dem Bauch, mit der Absicht, dem Heber Vorteil zu verschaffen.
- Nichtabwarten des Signals des Hauptkampfrichters zu Beginn, während oder nach Ende des Versuchs. 
- **Nutzung des Oberkörperstoßes, um die Aufwärtsbewegung der Stange von der Brust aus einzuleiten.**
- Jede Änderung der gewählten Drückposition während des Drückvorganges, d. h. jedes Anheben des Kopfes, der Schultern oder des Gesäßes von deren ursprünglichen Kontaktpunkten mit der Bank, sowie eine Seitwärtsbewegung der Hände an der

Diese Klarstellung soll die technische Integrität des Bankdrückens gewährleisten, indem sichergestellt wird, dass die Aufwärtsbewegung der Hantel durch kontrollierte Armstreckung und nicht durch den Oberkörperstoß ('Anstoßen') oder absichtliche Körperverlagerung ausgelöst wird.

In jüngsten Wettkämpfen wurde beobachtet, dass Heber die Hantel in die Brust sinken lassen oder die Brust während des Absenkens aktiv senken, wodurch durch die Elastizität des Brustkorbs eine Vorspannung entsteht. Diese Vorspannung kann die anfängliche Aufwärtsbewegung der Hantel unterstützen, sobald das Kommando 'Press' gegeben wird, und in Kombination mit einem Stoß des Oberkörpers oder einer Verschiebung des Körpers einen unfairen Vorteil verschaffen.

Es wird betont, dass dies keine Änderung der bestehenden Regel darstellt, sondern eine Klarstellung langjähriger Anforderungen. Bereits in früheren Regeln war das „Anstoßen“ verboten, was sowohl den Oberkörperanstoß als auch die Verlagerung des Körpers nach dem Startsignal umfasst. Dementsprechend bleibt das Absinken der Hantel ohne Körperverlagerung oder Oberkörperanstoß weiterhin erlaubt. Diese Klarstellung stärkt die einheitliche Auslegung und Anwendung durch die Kampfrichter, fördert die Fairness gegenüber allen Körperbauarten der Heber und unterstützt die Sicherheit der Athleten, indem sie übermäßige oder unkontrollierte Bewegungen des Oberkörpers verhindert.

6.1.1 Ausführung

1. Der Heber muss zur Vorderseite der Plattform schauen. Die Hantel muss horizontal auf der Schulter, in einer Höhe nicht unterhalb der Höhe des hinteren Deltamuskels, gehalten werden. ~~wobei Hände und Finger die Stange umgreifen.~~  Die Hände, Daumen und Finger des Hebers müssen vollständigen Kontakt mit der Stange haben, während diese sich in den Ständern befindet, sowie in der Start- und Endposition. Die Daumen müssen die Stange nicht umfassen. Die Hände, Daumen und Finger müssen jedoch während der gesamten Dauer des Versuchs in vollständigem Kontakt mit der Stange bleiben. Die Hände können an einer beliebigen Position innerhalb und/oder an den inneren Verschlüssen der Hantel positioniert werden.

Punkt 1: Durch die Einführung einer Regel, die vorschreibt, dass die Hantel über den Schulterblättern positioniert werden muss, wird sichergestellt, dass sie nicht zu tief auf dem Rücken liegt, und es wird verhindert, dass sich der Körper zu Beginn des Hebens übermäßig nach vorne beugt. Darüber hinaus soll diese Maßnahme Jugendliche und Junioren vor einem erhöhten Risiko für Verletzungen des unteren Rückens und einer übermäßigen Belastung der Lendenwirbelsäule (unterer Rücken) schützen, da diese Athleten möglicherweise körperlich, muskulär oder technisch noch nicht voll entwickelt sind.

5. Das Kampfrichtersignal zum Zurücklegen der Hantel besteht aus einer Rückwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „Ablegen“ („Rack“). Fußbewegungen nach dem Kampfrichtersignal zum Zurücklegen der Hantel sind kein Grund für einen Fehlversuch. Der Heber muss dann die Hantel zurück in die Ständer legen. Aus Gründen der Sicherheit kann der Heber um die Hilfe eines Scheibensteckers bitten, um die Hantel in die Ständer zurückzulegen. Der Heber muss während dieses Vorgangs aber an der Hantel bleiben. **Der Heber darf nach Beendigung des Versuchs nicht nach vorne, durch die Kniebeugeständer, die Plattform verlassen.**

6. Nicht mehr als fünf und nicht weniger als zwei Scheibenstecker dürfen sich

Punkt 5: Diese Regel erhöht die Sicherheit der Athleten, indem sie verhindert, dass die Heber nach Abschluss des Versuchs das Rack nach vorne heraus verlassen, wodurch das Risiko eines Kontakts mit der Hantel, den Ständern oder den Spottern erhöht ist. Sie unterstützt kontrollierte und vorhersehbare Plattformbewegungen, sodass die Spotter ihre richtige Position beibehalten und bei Bedarf sicher helfen können. Die Anforderung fördert auch einheitliche Ausstiegsverfahren und eine klare Sichtbarkeit für die Kampfrichter bei allen Wettkämpfen.

6.2 Bankdrücken:

6.2.1 Ausführung

1. Die Bank muss so auf die Plattform  gestellt werden, dass ihr Kopf zur Vorderseite der Plattform zeigt oder in einem Winkel von 45° steht. Der Hauptkampfrichter positioniert sich an der Kopfseite der Bankdrückanlage. **Der Heber darf die Position nicht von der Kopfseite der Bank aus einnehmen.**

2. Der Heber muss auf dem Rücken liegen und mit seinem Kopf, seinen Schultern und dem Gesäß (Das Bild: "Korrekte Startposition & Positionierung" zeigt das akzeptable Minimum) in Kontakt mit der flachen Bankoberseite sein. Die Füße müssen flach auf dem Boden stehen (so wie es die Form des Schuhs erlaubt). **Die Hände, Daumen und Finger müssen die Stange in den Ständern vollständig umfassen, wobei die Daumen um die Stange gelegt werden.** Diese Position muss während des ganzen Versuches beibehalten werden. Fußbewegungen sind erlaubt, sofern die Füße sich

Punkt 1. Diese Regel soll die Sicherheit der Athleten erhöhen und eine kontrollierte Positionierungsphase gewährleisten, indem es den Hebern untersagt wird, die Bank von der Kopfseite aus zu betreten.

Das Betreten von der Kopfseite aus kann die Positionierung des Spotters beeinträchtigen, das Risiko eines Kontakts mit der Hantel oder den Ständern erhöhen und die Stabilität während der Positionierungsphase beeinträchtigen. Die Vorgabe, den Bereich seitlich oder vom Fußende der Bank aus zu betreten, fördert einheitliche Abläufe auf der Plattform, eine klare Sicht für die Kampfrichter und eine sichere Koordination zwischen dem Heber und den Spottern, wodurch das Risiko von Unfällen oder Missverständnissen vor dem Startkommando verringert wird.

Punkt 2. Diese Regel soll die Sicherheit der Athleten erhöhen, indem sie einen sicheren und kontrollierten Griff an der Stange vorschreibt, während diese im Ständer liegt. Ein Daumengriff bietet einen wichtigen Rückhalt, der das Risiko verringert, dass die Stange beim Herausnehmen oder Zurücklegen aus den Händen rollt oder rutscht, insbesondere bei maximaler Belastung. Durch die klare Vorgabe, dass Hände, Daumen und Finger die Stange vollständig umfassen müssen, fördert diese Anforderung eine einheitliche Durchsetzung durch die Kampfrichter und minimiert gefährliche Abweichungen beim Griff. Die Regel unterstützt einheitliche Technikstandards und legt gleichzeitig den Schwerpunkt auf die Sicherheit und Kontrolle des Hebers zu Beginn des Versuches.

5. Die Heber müssen nackt oder in Unterwäsche gewogen werden. Die Unterwäsche muss die Bedingungen, die in den entsprechenden Abschnitten dieses Regelbuches beschrieben sind, erfüllen und darf das Körpergewicht des Hebers nicht wesentlich ändern. Athleten dürfen sich beim Wiegen über die Standardanforderungen hinaus mit minimaler Bekleidung (z. B. ihrem nichtunterstützenden Anzug und T-Shirt), aber barfüßig wiegen lassen, vorausgesetzt, dass die Integrität und Genauigkeit des Wiegevorgangs gewahrt bleiben und das Gewicht der zusätzlichen Bekleidung keine Änderung der Körpergewichtsklasse zur Folge hat. Falls das Gewicht der Unterwäsche Bekleidung Fragen aufwirft, kann ein erneutes Wiegen ohne jegliche Wäsche im nichtunterstützenden Anzug erbeten werden. In Wettkämpfen mit Teilnehmern beider Geschlechter kann **muss** die Abwiegeprozedur geändert werden, um sicherzustellen, dass die Heber von Kampfrichtern des jeweils gleichen

Beim Abwiegen werden Kampfrichter häufig von den Athleten gebeten, ihre Kleidung aus Gründen des persönlichen Unbehagens oder aus religiösen Gründen anbehalten zu dürfen.

8.3.9 Frisur

Die Haare der Athleten müssen so fixiert sein (geflochten oder zusammengebunden), dass sie die Fähigkeit der Kampfrichter, den Versuch zu beurteilen, nicht beeinträchtigen.

Kniebeuge:

Die Haare dürfen das Gesicht des Hebers weder in der Ausgangsposition noch während der Ausführung der Kniebeuge verdecken. Haare, die über die Schulterlänge hinausreichen, müssen geflochten oder sicher zusammengebunden werden (z. B. Pferdeschwanz).

Kreuzheben:

Die Haare dürfen das Gesicht des Hebers weder in der Ausgangsposition noch während der Ausführung des Kreuzhebens verdecken. Haare, die über die Schulterlänge hinausreichen, müssen geflochten oder sicher zusammengebunden werden (z. B. Pferdeschwanz).

Diese Maßnahme soll eine klare Sichtbarkeit des Gesichts und der Wahrnehmbarkeit der Handzeichen des Kampfrichters gewährleisten und gleichzeitig die professionelle Präsentation des Kraftdreikampfs für Zuschauer und Fernsehpublikum unterstützen.

5. Das Kampfrichtersignal zum Zurücklegen der Hantel besteht aus einer Rückwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „Ablegen“ („Rack“). Fußbewegungen nach dem Kampfrichtersignal zum Zurücklegen der Hantel sind kein Grund für einen Fehlversuch. Der Heber muss dann die Hantel zurück in die Ständer legen. Aus Gründen der Sicherheit kann der Heber um die Hilfe eines Scheibensteckers bitten, um die Hantel in die Ständer zurückzulegen. Der Heber muss während dieses Vorgangs aber an der Hantel bleiben. **Der Heber darf nach Beendigung des Versuchs nicht nach vorne, durch die Kniebeugeständer, die Plattform verlassen.**

5. Sobald die Hantelstange wieder auf die Plattform abgelegt wurde, darf der Heber nicht über die Stange hinweg in Richtung Vorderseite der Plattform treten.

Diese beiden Punkte werden unter „**Kraftdreikampfdisziplinen und die Regeln ihrer Ausführung**“ aufgeführt. Dabei fließen für die Kampfrichter-Entscheidung die: „**Ursachen für ungültiges Kreuzheben**“ und die „**Ursachen für ungültige Kniebeugen**“ mit dem Punkt: „**Nichteinhalten eines der unter den Regeln der Ausführung angegebenen Punkte.**“ mit ein. Somit ist die „**Kampfrichterkarte 3: Farbe gelb**“ mit der Begründung: „**Nichteinhalten der Anforderungen der allgemeinen Beschreibung der Übung, die dieser Liste der Disqualifikationselemente vorausgeht.**“ zu verwenden.

Falls die **Kampfrichterwertungen schon erfolgten** und der Athlet kurze Zeit später, nach Beendigung des Versuchs, nach vorne durch die Kniebeugeständer die Plattform verlässt oder nach dem Versuch über die Hantelstange hinweg in Richtung Vorderseite der Plattform tritt, muss der Athlet vom Kampfrichter darauf angesprochen oder in extremen Fällen verwarnet (8.3.12 Verwarnung) werden, damit dies bei den nächsten Versuchen nicht mehr wiederholt wird.