

Erläuterung des neuen IPF Regewerks im BVDK

Vorbehaltlich Änderungen oder Klarstellungen der IPF

Kniebeugen:

Die neue Regelung:

„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.“

Erläuterung: Die Stange muss in der Handfläche liegen und von Fingern und Daumen umschlossen sein. Siehe hierzu ein Bild der EPF:



Bankdrücken:

Die neue Regelung:

„Nutzung des Oberkörperstoßes, um die Aufwärtsbewegung der Stange von der Brust aus einzuleiten“

Erklärung: keine aktive Körperbewegung soll die Bewegung der Stange einleiten, bevor die Arme mit der Drückbewegung beginnen. Also jegliches offensichtliche Anstoßen der Stange durch Bewegung des Körpers oder aktives anheben des Brustkorbs führt damit zu einem ungültigen Versuch.

Kreuzheben:

Die neue Regelung:

„Der vordere Teil (Bündel) des Deltamuskels muss sich hinter der imaginären Projektion der Hantelstange befinden“

Diese Regelung wird dahingehend klargestellt, dass sie lediglich die Anforderungen der Schultern für die Endposition des Kreuzhebens genauer definiert. Diese beeinträchtigt allerdings nicht die Anforderung an einen aufrechten Stand.

„Kein aufrechtes Stehen mit den Schultern nach hinten zeigend.“

Ist weiterhin Bestandteil der Ursachen für ungültiges Kreuzheben im aktualisierten Regelwerk.

Athletenverhalten:

„Von den Athleten wird erwartet, dass sie den Hebebereich oder die Plattform auf respektvolle Weise betreten und verlassen und dabei darauf verzichten, ihren Gürtel auf den Boden zu werfen oder sich in einer Weise zu verhalten, die der Integrität des Sports schaden könnte.“

Verhalten, welches der Integrität schaden könnte ist im Sinne des BVDK vor allem aggressives, menschenverachtendes oder gewalttätiges Verhalten gegenüber Helfern, Publikum oder Offiziellen. Athleten sollen sich weiterhin offen über Versuche freuen und ärgern dürfen. Die Regelung ist zudem nicht Bestandteil der Versuchswertung, kann aber im Einzelfall mit Verwarnungen bis hin zum Wettkampfausschluss sanktioniert werden.

Überschreiten der Hantel, Vorne Herauslaufen bei den Kniebeugen

„Der Heber darf nach Beendigung des Versuchs nicht nach vorne, durch den Kniebeugeständer die Hantel verlassen“

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

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 verwarnt (8.3.12 Verwarnung) werden, damit dies bei den nächsten Versuchen nicht mehr wiederholt wird. Dies führt aber nicht nachträglich zu einem ungültigen Versuch.