



United Powerlifter

Regelbuch

**World United Amateur Powerlifter (WUAP)
United Powerlifter of Europe (UP)**

Kraftdreikampfbregeln

Oktober 2008

Allgemeine Regeln United Amateur Powerlifter United Powerlifter

1. Der WUAP anerkennt folgende Disziplinen, die bei allen Meisterschaften in der folgenden Reihenfolge und unter Verwendung der WUAP- Regeln durchgeführt werden müssen.
a. KNIEBEUGE b. BANKDRÜCKEN c. KREUZHEBEN
Die Summe der drei höchsten gültigen Leistungen der einzelnen Bewerbe ergibt die Gesamtsumme.
Gewinner eines Wettbewerbs ist derjenige mit der höchsten Gesamtsumme.
2. Alle Wettkämpfe, die nach WUAP- Regeln ausgetragen werden, müssen in kg angegeben werden.
3. Der WUAP, United Powerlifter anerkennt, über seine Mitgliedsverbände folgende Weltmeisterschaftstitel:

<u>Männer:</u>	Allgemeine Klasse	<u>Frauen:</u>	Allgemeine Klasse
	Master Klasse		Master Klasse
	Junioren Klasse		Junioren Klasse
	Teenager Klasse		Teenager Klasse
	Sub- Master Klasse		Sub- Master Klasse

Der WUAP anerkennt auch nationale und internationale Wettkämpfe seiner Mitgliedsverbände.

4. Der WUAP registriert und anerkennt Weltrekorde (in kg) der gleichen Disziplinen in folgenden Altersklassen:

Allgemeine (**OPEN**) Klasse: von 16 Jahren aufwärts

Master Klassen:

40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79 und +80

Sub- Master: Von 35-39

Junioren Klasse: Von 20-23

Teenager Klasse: Von ~~13-15~~, * (AGM 2007) 16-17, 18-19.

Wettbewerbsfähiges Heben ist auf ein Mindestalter von 16 Jahren (AGM(2007) beschränkt. Der Teilnehmer muss das Alter am Tag des Wettkampfes erreicht haben. Ein Wettkämpfer verbleibt, bis zum Erreichen seines nächsten Geburtstages, an dem er oder sie die Obergrenze der jeweiligen Altersklasse erreicht, in seiner Altersklasse.

Körpergewichtsklassen:

<u>Männer:</u>		<u>Frauen:</u>	
52kg Klasse	bis	44kg Klasse	bis * (AGM 2007)
56	-56kg	48	-48kg
60	56,01-60kg	52	48,01-52kg
67,5	60,01-67,5kg	56	52,01-56kg
75	67,51-75kg	60	56,01-60kg
82,5	75,01-82,5kg	67,5	60,01-67,5kg
90	82,51-90kg	75	67,51-75kg
100	90.01-100kg	82,5	75,01-82,5kg
110	100.01-110kg	90	82,51-90kg
125	110,01-125kg	90+	90.01 ohne Limit
140	125,01-140kg		
140+	140, 01- ohne Limit		

5. Jede Nation darf bei Welt - und Europameisterschaften so viele Starter pro Gewichts- und Altersklasse entsenden wie sie wollen. Die Mitgliedsverbände können Qualifikationsnormen für deren individuelle Teamauswahl aufstellen.
6. Bei allen Welt- und internationalen Meisterschaften sollten alle Teilnehmer, bis 21 Tage vor Beginn des jeweiligen Bewerbes, dem WUAP Verantwortlichen und dem Weltmeisterschaftsorganisationskomitee gemeldet werden.
7. Bei allen Weltmeisterschaften sollen die ersten 12 Plätze einer jeden Gewichtsklasse mit 12,11,10,9,8,7,6,5,4,3,2,1 Punkten bewertet werden. Die Punktwertungen sind nicht verpflichtend und liegen im Ermessen des Veranstalters.
8. Bei Weltmeisterschaften erzielen nur sechs Wettkämpfer einer jeden Nation Punkte für die Nationalteamwertung. Diese sechs Athleten werden nach Beendigung des Wettkampfes ausgewählt und sollten die sechs Bestplatzierten eines jeden Landes sein. Ein Maximum von 2 Wettkämpfern pro Gewichtsklasse derselben Nation kommt für die Punktwertung in Frage.
9. Im Falle eines Punktegleichstandes der Mannschaften, wird das Team mit der höchsten Anzahl an ersten Plätzen, als erster gereiht. Sollten zwei Mannschaften auch die gleiche Anzahl an ersten Plätzen aufweisen, so wird diejenige mit den meisten zweiten Plätzen als erste gereiht.
10. Für National- und Weltmeisterschaften, müssen Wettkämpfer, die an der Veranstaltung teilnehmen, eine gültige Verbandsmitgliedschaft vorweisen und eine Fotokopie bei der Anmeldung beilegen, sowie die Karte bei der Abgabe präsentieren.

AUSSTATTUNG UND BESTIMMUNGEN

1. Die Bühne (Plattform)

Alle Versuche müssen auf einer Plattform ausgetragen werden, die mindestens 2,46m x 2,46m misst und die Sicherheit der Sportler, Scheibenstecker und aller sonstiger Beteiligten gewährleistet. Die Oberfläche der Plattform muss eben, fest und rutschticher sein, sie darf keine erkennbaren Falten in der Nähe des allgemeinen Hebebereiches aufweisen. Gummimatten oder ähnliche Materialien sind erlaubt.

Während des Hebevorganges ist es, außer dem Wettkämpfer, den zugeteilten Ladern, den drei Schiedsrichtern und falls erforderlich anderen Funktionären, niemandem gestattet sich auf der Bühne aufzuhalten. Beim Bankdrücken kann ein Betreuer dem Athleten beim Ausheben der Hantel behilflich sein. Alle notwendigen Einstellungsarbeiten an den Wettkampfgeräten oder der Plattform, sowie alle Reinigungsarbeiten sind ausschließlich vom Bühnenpersonal zu verrichten.

1. Stangen und Scheiben

Bei allen Wettkämpfen die nach WUAP- Regeln durchgeführt werden, sind nur Scheibenhanteln gestattet. Nur Stangen und Scheiben die allen Bestimmungen entsprechen, dürfen während des gesamten Wettbewerbs für alle Versuche verwendet werden.

Die Bestimmungen lauten wie folgt:

- a. Die Hantelstange muss gerade und teilweise gerillt sein. Sie muss den folgenden Abmessungen entsprechen:

1. Die totale Gesamtlänge darf 2,20m nicht überschreiten, ausgenommen hiervon ist die spezielle Kniebeugestange.
2. Der Abstand zwischen den Manschetten darf nicht größer als 1,32m und kleiner als 1,31m sein. Ausnahme spez. Kniebeugestange.
3. Der Durchmesser der Stange darf 29mm nicht überschreiten, mit Ausnahme der speziellen Beugestange.
4. Das Gewicht der Stange mit Verschlüssen muss 25kg betragen, ausgenommen der speziellen (Pasanella) Kniebeugestange.
5. Durchmesser der Scheibenaufsteckbuchsen 49,5 -52mm.
6. Die Hantelstange soll eine maschinelle Markierung haben.
7. Die spezielle Kniebeugestange soll einen Durchmesser von max. 32mm haben. Die Aufsteckbuchsen dürfen nicht länger als 508mm sein. Der Abstand zwischen den Manschetten darf nicht größer als 1434mm sein und die Gesamtlänge der Hantel darf 2400mm nicht überschreiten.

b. Scheibenhantel sollen folgenderweise beschaffen sein:

1. Alle Scheiben die bei einem Wettkampf verwendet werden, müssen innerhalb von 0,25% ihres korrekten Nennwertes wiegen.
2. Die Lochgröße in der Mitte der Scheibe muss so sein, dass sie auf der Stange kein übermäßiges Spiel zulässt.
3. Die Scheiben müssen folgende Gewichtsgrößen haben: 1,25kg, 2,5kg, 5kg, 10kg, 15kg, 20kg, 25kg (45kg), 50kg. Für Rekordversuche mit einer Steigerung von weniger als 2,5kg sind Scheiben mit 0,25 und 0,5kg vorgesehen.
4. 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.
5. Die erste und schwerste Scheibe wird mit der Aufschrift nach innen geladen, alle weiteren mit der Aufschrift nach außen.
6. Der Durchmesser der größten Scheibe darf nicht mehr als 45cm betragen.
7. Die Hantelscheiben sollen in folgenden Farben gehalten sein: 10kg und darunter- jede beliebige Farbe, 15kg- gelb, 20kg- blau, 25kg- rot, (45kg- Gold) 50kg- grün.

c. Verschlüsse

1. Verschlüsse müssen beim Wettkampf immer verwendet werden.
2. Sie müssen 2,5kg wiegen, außer bei der spez. Kniebeugestange. Verschlüsse die extra für die spezielle Pasanella - Stange erzeugt wurden, dürfen nur mit dieser verwendet werden.

3. KNIEBEUGESTÄNDER

- a. Kniebeugeständer müssen fest und sicher gebaut sein und maximale Stabilität bieten. Die Standfläche muss so konstruiert sein, dass sie weder den Heber noch die Scheibenaufleger behindert. Sie können aus einem Einzelelement oder aus zwei getrennten Ständern konstruiert sein und sie sollen die Stange in horizontaler Position halten.
- b. Die Kniebeugeständer müssen jedem Wettkämpfer die ideale Stellung ermöglichen.
- c. Die Höhe soll in Abständen von 5cm verstellbar sein.
- d. Hydraulische Ständer müssen zusätzlich mit einem Bolzen gesichert sein.
- e. Bei allen internationalen Meisterschaften müssen hydraulischer Ständer auf der Bühne verwendet werden, die diesen Bestimmungen entsprechen. Es muss sich mindestens ein hydraulischer Ständer (Monolift) im Aufwärmraum befinden

4. DRÜCKERBANK

Die Bank soll eine feste stabile Bauweise haben und folgenden Maßen entsprechen:

- a. Länge – nicht kürzer als 1,22m, die Bank muss flach u. eben sein.
- b. Breite – 29-32cm
- c. Höhe – 42-45cm, gemessen vom Boden bis zur nicht zusammengepressten Oberfläche der Bankpolsterung.
- d. Die Höhe der Hantelablageständer bei verstellbaren Drückerbänken soll mindestens 82 - max. 100cm betragen, gemessen vom Boden bis zur Stangenablage. Bei nicht verstellbaren Bänken muss die Höhe 87-100cm sein.
- e. Der Abstand zwischen den Innenseiten der Hantelablageständer muss mind. 1,10m betragen.

5. KAMPFRICHTERANLAGE

Eine Wertungsanlage muss verwendet werden, mit der die Kampfrichter ihre Entscheidung bekannt geben können. Jeder Kampfrichter verfügt über ein weißes und ein rotes Licht, welches einen gültigen bzw. einen ungültigen Versuch kennzeichnen. Die Anzeige muss so angeschlossen sein, dass sie, erst nachdem jeder Schiedsrichter seine Wertung gedrückt hat, zusammen aufleuchten. Vorzugsweise sollen die Lichter horizontal angeordnet sein, entsprechend der Position der 3 Richter. Nur für den Fall, dass es z.B. zu einem Stromausfall kommt, sollte das Schiedsgericht mit roten und weißen Kellen ausgestattet sein, um damit ihre Entscheidung bekannt zugeben. Notfalls kann auch der Daumen nach oben oder nach unten zeigend verwendet werden.

Persönliche Ausrüstung:

1. Der Heberanzug



Ein beim Wettkampf getragener Heberanzug, sollte diesem hier abgebildeten entsprechen. Der Anzug muss ein, auf die individuelle Körpergröße angepasstes Kleidungsstück sein. Er kann aus mehreren Lagen oder Schichten beliebiger Stärke bestehen, muss aber als Ganzes ein Bestandteil sein. Die Träger müssen während des Versuches über der Schulter getragen werden. Der Anzug kann jede gewünschte Farbe oder Farben haben. 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, tragen. Trikots mit Ärmel oder hoch geschnittener Beinlinie sind verboten. Es darf nur ein Heberanzug getragen werden.

2. UNTERHEMD

Ein Unterhemd, welches im Schnitt einem T-Shirt gleicht, mit oder ohne Ärmel, kann 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.

2.1 Bankdrück-Hemd (Shirt)

Es muss ein einzelnes ein- oder mehrlagiges Stoffkleidungsstück sein und den Rücken bedecken (keine Haut sichtbar). Klettverschlüsse sind erlaubt. Die Ärmel dürfen nicht über den Ellbogen hinausragen. Das Shirt kann aus mehreren Lagen bestehen, muss aber als Ganzes ein Teil sein und darf nicht übermäßig lose oder offen sein. Die Dicke darf nicht die natürliche Körpermuskulatur vergrößern, verstärken oder erhöhen.

3. UNTERHOSEN

Eine Unterhose oder Powerhose von beliebigem Design kann getragen werden; die Beine müssen kürzer wie die des Heberanzuges sein. Der Hosenbund darf nicht über die Mitte des Torsos hinaufreichen. Die Unterhose muss ein einzelnes Stoffkleidungsstück sein. Sie kann aus mehreren Schichten oder Lagen bestehen, muss aber als Ganzes ein Teil sein. Sportliche Hilfen (z.B., Suspensorium) unter der Hose sind erlaubt. Es darf nur eine Powerhose getragen werden.

4. SOCKEN

Wenn Socken getragen werden, dürfen sie nicht über die Knie reichen auch nicht oder die Kniebandagen, Kniestümpfe berühren. Strümpfe die über das ganze Bein gehen, Strumpfhosen oder Hosen sind nicht erlaubt. Es dürfen nur zwei paar Socken getragen werden.

5. SPEZIELLE FAKTOREN

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.

6. GÜRTEL

Der Wettkämpfer kann einen Gürtel verwenden, der an der Außenseite des Hebeanzuges getragen werden muss.

Material und Aufbau:

- a. Der Hauptteil des Gürtels muss aus Leder, Stoff, Vinyl oder Nylon bestehen, werden diese Materialien mehrlagig verwendet, müssen sie zusammengenäht oder geklebt sein. Außer den unten angeführten, dürfen sich keine Metallteile am Gürtel befinden.

- b. Es darf sich keine zusätzliche Polsterung, Verstärkung oder sonstige Unterstützung egal welchen Materials, innerhalb der Schichten oder an der Oberfläche des Gürtels befinden.
- c. Eine Metallschnalle muss mit Hilfe von Beschlag Nägel und/oder Nähten am Ende des Gürtels befestigt sein. Dies sind die einzigen Metallteile, die verwendet werden dürfen. Weiters sind aufblasbare Bestandteile im oder auf dem Gürtel verboten.
- d. Eine Leder-, Stoff-, Vinyl- oder Nylonschleife soll in der Nähe der Metallschnalle mit Hilfe von Beschlag Nägel oder Nähten befestigt werden.
- e. Der Name, die Nation oder der Verein des Wettkämpfers kann an der Außenseite des Gürtels angebracht sein.
- f. Ein Ein- oder Zweizackengürtel, genauso wie eine Hebelmechanikverschlussvorrichtung darf verwendet werden.

7. ABMESSUNGEN

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

8. SCHUHWERK

Solides Schuhwerk soll auf der Bühne getragen werden, nur Socken sind nicht gestattet. Metallabsätze oder Nägel sind ebenfalls nicht gestattet.

9. 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.

Bandagen dürfen wie folgt verwendet werden:

- a. Handgelenksbandagen dürfen 8 cm breit und 1 m lang sein, oder 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 Daumenschleife und ein Klettverschluss zur Sicherung gestattet. Bei Verwendung darf die Bandage nicht mehr als 10 cm unter und 2 cm über das Zentrum des Handgelenks hinausragen. Die gesamte Wickelbreite darf 12 cm nicht überschreiten.
- b. Kniebandagen dürfen 2,5 m lang und 8 cm breit sein, als Alternative kann ein Kniestrumpf mit nicht mehr als 20 cm Länge getragen werden. Eine Kombination beider ist nicht erlaubt. Die Kniebandage darf nicht mehr als 15 cm oberhalb und 15 cm unterhalb des Kniegelenks gewickelt werden. Insgesamt sind 30 cm erlaubt, wobei aber weder der Heberanzug noch die Socken von der Bandage berührt werden darf.

- c. Ellbogenbandagen dürfen nur während des Kniebeugebewerbes verwendet werden. Sie 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 sein. Auf jeden Fall müssen sie aus einem Teil bestehen und falls Bandagen verwendet werden, dürfen diese nicht länger als 1 m sein.

10.PFLASTER

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

11.ALLGEMEINES

- a. Die Verwendung von Öl, Fett oder anderer Schmiermittel am Körper, Anzug oder sonstiger persönlicher Ausrüstung des Athleten, ist verboten. Einreibemittel zwecks therapeutischer Maßnahmen sind erlaubt, diese dürfen jedoch während der Versuche auf der Bühne nicht sichtbar sein. Puder, Kreide, Talk, Harz und Magnesium- Carbonat sind gestattet. Die Verwendung von Sprays ist nur am Körper des Athleten gestattet.
- b. Auf den Ausrüstungsgegenständen der Wettkampfbühne darf kein Magnesium, Sprays oder sonstige Mittel absichtlich aufgetragen werden.
- c. Der Heberanzug 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.
- d. Übermäßige Aufputsch - Techniken (z.B. schimpfen, schlagen...) sollen nach Ermessen des Kampfrichters limitiert werden.

KONTROLLE DER PERSÖNLICHEN AUSTRÜSTUNG

1. Bei allen Wettkämpfen gibt es vor dem Wettkampf keine offizielle Kontrolle des Anzuges und der persönlichen Ausrüstung.
2. Es liegt in der Verantwortung des Wettkämpfers in Übereinstimmung aller Kleidungs Vorschriften auf der Bühne zu erscheinen.
3. Sollte ein Wettkämpfer Zweifel an der Legalität seiner Ausrüstung haben, so kann während der Abwage eine Kontrolle durchgeführt werden. Diese Kontrolle sollte von einem der anwesenden WUAP Kampfrichter erfolgen, aber nicht von dem mit der Abwage beauftragten Offiziellen. Jede Vermutung oder Zweifel betreffend an der Korrektheit der persönlichen Ausrüstung eines Athleten, soll an den

ernannten WUAP Wettkampf Funktionär weitergeleitet werden und kann jederzeit, auch vor dem Wettkampf kontrolliert werden.

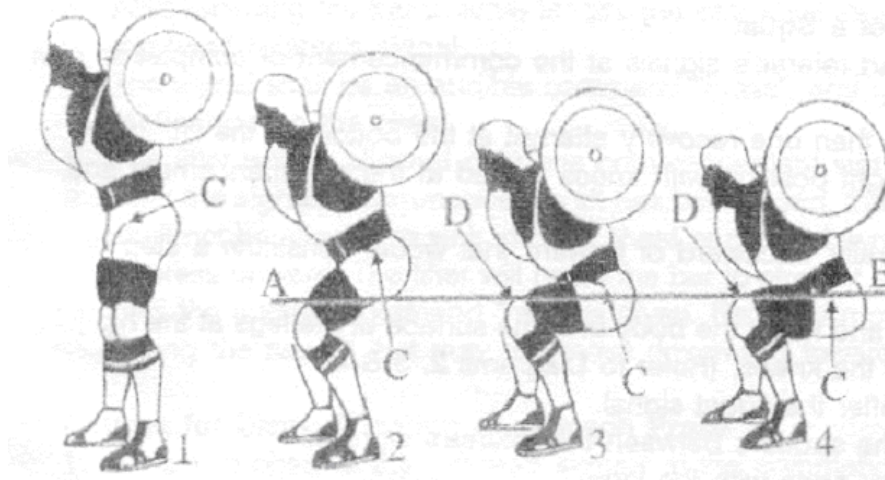
4. Artikel der persönlichen Ausrüstung, die in den oben angeführten Regeln nicht erwähnt wurden, wie z.B. Stirnbänder, Mundstücke, Bänder, Uhren, Schmuck und Frauenhygieneartikel sind erlaubt. Hüte, Halstücher oder Stirnbänder die den Kopf wie einen Hut bedecken, dürfen auf der Bühne nicht getragen werden.
5. Alle auf der Bühne verwendeten Kleidungsstücke, die ernsthaft anstößig, schmutzig, zerrissen, zerfetzt, unanständig 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.
6. Wenn ein Wettkämpfer während seines Versuches einen Artikel trägt, der illegal ist oder nachweislich nicht genehmigt wurde, so verliert dieser Versuch an Gültigkeit. Der Athlet kann auch vom Wettkampf disqualifiziert werden. Kleinere Versehen, die unter Punkt 5 beschrieben werden, sollen vor der Versuchsausübung dem Wettkämpfer gezeigt und korrigiert werden.
7. Jeder Wettkämpfer kann vor oder nach seinem Versuch kontrolliert werden, sollte ein Kampfrichter Zweifel an der Legalität der Ausrüstung haben.
8. Jeder Wettkämpfer der einen erfolgreichen Weltrekordversuch 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 Rekordlistenführer bekannt gegeben werden, ob der Versuch anerkannt wird.

REGELN DER DREIKAMPFDISZIPLINEN UND IHRE DURCHFÜHRUNG

KNIEBEUGE

1. Nachdem der Wettkämpfer die Hantel aus dem Ständer ausgehoben hat, 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. Die Stange darf nicht mehr als 3 cm unter der Oberseite des vorderen Deltamuskels liegen. Sie soll horizontal auf den Schultern, mit den Händen umgreifend, gehalten werden. Die Knie müssen durchgestreckt sein, die Füße eben auf dem Boden stehen.
2. Der Wettkämpfer muss in dieser Position auf das Signal des Hauptkampfrichters warten. Dieses wird gegeben, sobald der Athlet bereit ist und anzeigt, dass er in der richtigen Position ist und die Hantel unter Kontrolle hat. Das Signal des Hauptkampfrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „Squat“.
3. Sobald das Kommando erfolgt, muss der Wettkämpfer die Knie beugen und den Körper senken, bis die Oberfläche der Beine beim Hüftgelenk niedriger ist, als das obere Ende der Knie.

4.



5. Der Wettkämpfer muss die aufrechte Position wiedererlangen ohne nachzufedern und die Knie müssen 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.
6. Dieses Signal besteht aus einer Rückwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „Rack“. Hierauf legt der Athlet die Stange in die Ständer.
7. 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.
8. 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.
9. Die Aufpasser können dem Wettkämpfer beim Herausheben der Hantel behilflich sein. Sie dürfen dem Wettkämpfer jedoch nicht körperlich helfen in die richtige Startposition zu kommen. Sollte der Athlet stolpern oder eine offensichtliche Instabilität zeigen, so können die Aufpasser helfen um die Kontrolle wiederzuerlangen.
10. Es darf nur ein Startsignal pro Versuch gegeben werden.
11. Wenn ein Fehler passiert, der auf die Aufpasser zurückzuführen ist, ist der Hauptkampfrichter ermächtigt einen weiteren Versuch mit demselben Gewicht zu gewähren.
12. Sollte eine Athlet die Hantel absichtlich fallen lassen liegt es im Ermessen der Schiedsrichter den Athleten vom Wettkampf zu disqualifizieren.

Gründe für ungültige Versuche bei der Kniebeuge:

1. Nichtbeachtung der Kommandos des Hauptkampfrichters am Anfang und Ende des Versuches.
2. Nachfedern, oder mehr als ein Versuch sich aufzurichten am unteren Ende der Kniebeuge.
3. Das Versagen, eine aufrechte Position mit gestrecktem Knie, am Beginn oder am Ende des Versuches einzunehmen.
4. Eine Bewegung der Füße seitlich, rück- oder vorwärts, die einen Schritt oder ein Stolpern darstellen.
5. Das Versagen die Knie nicht soweit zu beugen, dass die richtige Tiefe, wie in Punkt 3 beschrieben, erreicht wird.
6. Jede Neustellung der Füße nach dem Kommando des Kampfrichters.
7. Jeder Kontakt mit der Hantel oder dem Athleten, durch einen Scheibenstecker, zwischen den Schiedsrichtersignalen.
8. Eine Berührung der Beine mit den Ellbogen oder Oberarmen am tiefsten Punkt der Beuge.
9. Das Versagen den Versuch zu beenden.
10. Jedes absichtliche Fallenlassen oder Abladen der Hantel.

BANKDRÜCKEN

1. Die Vorderseite der Bank muss auf der Bühne so platziert werden, dass der Kopf in die Richtung des Publikums ist.
2. Der Wettkämpfer liegt mit dem Rücken auf der Bank, Schultern und Gesäß sind in Kontakt mit der Oberfläche. Diese Position muss während des Versuches beibehalten werden. Der Wettkämpfer muss entweder mit der Schuhfläche, oder mit den Zehenspitzen, festen Kontakt mit der Bühne haben. Die Position des Kopfes ist beliebig.
3. Um einen festen Stand zu erlangen, kann ein Wettkämpfer Scheiben oder Blöcke verwenden, um die Oberfläche der Bühne zu erhöhen. Egal welche Methode gewählt wird, die Schuhe müssen einen festen Kontakt haben. Blöcke dürfen nicht größer als 45 x 45 cm sein und höher wie 15 cm sein. Mehrere Blöcke/Scheiben übereinander sind nicht erlaubt.
4. Nicht mehr als 4 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. Während des Versuches dürfen sich nur eingeteilte Aufpasser auf der Bühne befinden. Unter Herausheben ist zu Verstehen, dass das Gewicht auf Armeslänge übernommen wird, keinesfalls darf beim Hinunterlassen zur Brust, Hilfe geleistet werden. Ein Scheibenstecker, oder der persönliche Betreuer muss nach dem Herausheben der Hantel sofort den Bereich vor dem Hauptkampfrichter frei machen. Der persönliche Betreuer muss sofort die Bühne verlassen, er darf den Hauptkampfrichter nicht ablenken oder behindern. Sollte dies dennoch der Fall sein, so können die Kampfrichter den Versuch für ungültig erklären.

5. Der Abstand zwischen den Händen, gemessen von Zeigefinger zu Zeigefinger, kann beliebig gewählt werden. Die Hantel sollte 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.
6. Nachdem der Athlet die Hantel auf Armeslänge übernommen hat, muss die Stange auf die Brust abgesenkt und auf das Kommando des Hauptkampfrichters gewartet werden.
7. Sobald die Hantel bewegungslos auf der Brust liegt, erfolgt das hörbare Kommando „Press“.
8. Dem Wettkämpfer wird nur ein Startsignal pro Versuch zugestanden.
9. Nach dem Signal wird die Hantel aufwärts gedrückt. Die Stange darf nicht in die Brust einsinken, oder sich abwärts bewegen, nachdem der Wettkämpfer versucht sie aufwärts zu drücken. Der Athlet muss die Hantel bis auf gestreckte Armeslänge drücken und sie bewegungslos halten, bis der Hauptkampfrichter das hörbare Kommando „Rack“ gibt. Die Stange muss sich horizontal bewegen, es darf ein Stopp entstehen, aber während der Aufwärtsbewegung darf sich die Hantel nicht zur Brust abwärts bewegen.

Gründe für ungültige Versuche beim Bankdrücken:

1. Ein Nichtbeachten der Kampfrichtersignale am Beginn und am Ende des Versuches.
2. Jede Änderung der gewählten Hebe-Position wie z.B. das Anheben des Gesäßes, eine seitliche Bewegung der Hände, eine Bewegung der Füße während des Versuches.
3. Das Abfedern der Hantel von der Brust.
4. Einsinken lassen der Stange in die Brust nach Erhalt dem Kommando.
5. Deutlich ungleiches Strecken der Arme während, oder bei der Vollendung des Versuches. Dies allerdings liegt im Ermessen des Kampfrichters.
6. Jede Abwärtsbewegung der Stange im Verlauf des Drückens.
7. Kontakt der Scheibenstecker mit der Hantel zwischen den Signalen.
8. Jeder Kontakt der Schuhe des Wettkämpfers mit der Bank oder ihre Stützen.
9. Ein absichtlicher Kontakt der Hantel mit den Ständern um die Vollendung des Versuches zu unterstützen.
10. Es liegt in der Verantwortung des Wettkämpfers, seinen persönlichen Betreuer dahingehend zu informieren, dass dieser sobald die Hantel gesichert auf Armeslänge liegt, die Bühne sofort verlassen muss. Es ist besonders wichtig, dass derjenige der die Stange heraushebt, schnell die Bühne verlässt um die Sicht der Kampfrichter nicht zu beeinträchtigen. Ein Nichtbeachten dieser Regel kann den Versuch ungültig machen.

KREUZHEBEN

1. Die Hantel liegt horizontal vor den Füßen des Wettkämpfers, sie wird mit beiden Händen und beliebigen Griff gehalten und solange gehoben, bis der Athlet aufrecht steht. Ein stoppen der Stange ist erlaubt, es darf aber keine Abwärtsbewegung geben.
2. Der Wettkämpfer muss mit dem Gesicht nach vorne auf der Bühne stehen.
3. Bei Vollendung des Versuches steht der Athlet aufrecht in gerader Position und die Knie sind gestreckt.
4. Das Signal des Hauptkampfrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „down“. Das Signal kann aber erst gegeben werden, wenn der Athlet die Hantel bewegungslos hält und in einer offensichtlichen Endposition ist.
5. Jede Aufwärtsbewegung, oder jedes beabsichtigte Anheben der Hantel, wird als Versuch gewertet.

Gründe für ungültige Versuche beim Kreuzheben:

1. Jede Abwärtsbewegung der Hantel, bevor die Endposition erreicht ist.
2. Das Versagen aufrecht zu stehen.
3. Bei Vollendung des Versuches sind die Knie nicht durchgestreckt.
4. Eine Stützung der Stange auf den Oberschenkeln. Stützung wird definiert als eine angenommene Körperposition, die nicht beibehalten werden kann, ohne das Gegengewicht der Hantel.
5. Eine Bewegung der Füße seitlich, rück- oder vorwärts, die einen Schritt oder ein Stolpern darstellen.
6. Absenken der Hantel vor Erhalt des Kampfrichtersignals.
7. Ein Fallenlassen der Hantel auf der Bühne, ohne Kontakt und Kontrolle beider Hände.

DIE ABWAGE

1. Die erste Abwage soll 24 Stunden vor Startbeginn der jeweiligen Kategorie durchgeführt werden. Diese Anfangsabwage dauert 1 1/2 Stunden. Eine weitere Abwage soll stattfinden; beginnend 2 Stunden und endend eine halbe Stunde vor dem Wettkampf der jeweiligen Kategorie. Diese zwei Abwagen sind verpflichtend. Zusätzliche Abwagen können stattfinden, liegen aber im Ermessen und der Zustimmung des Wettkampforganisationskomitees und der Wettkampffunktionäre. Alle Abwagen und deren Dauer müssen veröffentlicht und den Wettkämpfern und Betreuern mitgeteilt werden. Bei Bedarf (Wettkämpfe mit großer Starterzahl) kann zwischen der letzten Abwage und dem Wettkampfbeginn bis zu 1 1/2 Stunden anberaumt werden. (AGM 2008)
2. Alle Wettkämpfer einer Gewichtsklasse müssen sich während einer der verpflichtenden-, oder zusätzlichen Abwagen, die unter Anwesenheit von einem WUAP Kampfrichter stattfindet, wiegen.
3. Die Abwage muss in einem privaten Bereich durchgeführt werden, in dem nur der Wettkämpfer, sein Betreuer, die Kampfrichter und sonstige Funktionäre anwesend sein dürfen. Das registrierte Gewicht und die Anfangsversuche des Athleten darf erst veröffentlicht werden, wenn alle Wettkämpfer seiner Gewichtsklasse abgewogen sind.

4. Die Wettkämpfer müssen in maximal der Unterwäsche (Männer - Unterhosen, Frauen - BH und Slip) gewogen werden. Das Abwageverfahren muss sicherstellen, dass alle Wettkämpfer nur in Gegenwart des eigenen Geschlechts gewogen werden. Zusätzliche Offizielle können hierfür ernannt werden.
5. Während der Abwage sollen Wettkämpfer die unsicher bezüglich ihrer Ausrüstung sind, diese von einem WUAP Kampfrichter kontrollieren und bestätigen lassen.
6. Grundsätzlich kann jeder Athlet nur einmal gewogen werden. Sollte ein Teilnehmer schwerer oder leichter als in seiner angemeldeten Gewichtsklasse sein, so kann nochmals gewogen werden. Der Athlet soll sich während einer der offiziellen Abwagen, aber vor Ende der letzten Abwage seiner Kategorie, da er sonst ausgeschlossen wird, nochmals wiegen. Wettkämpfer, die das erste Mal wiegen, haben Vorrang gegenüber denen, die nochmals gewogen werden. Wettkämpfer, die versuchen Gewicht zu machen, können sooft sie wollen gewogen werden.
7. Ein Wettkämpfer der zu schwer ist, kann in die nächst höhere Gewichtsklasse wechseln. Der Athlet muss sich während einer der Abwagezeiten seiner neuen Gewichtsklasse nochmals wiegen. Es obliegt der Verantwortung des Wettkämpfers, dass alle Qualifikationsnormen für einen solchen Wechsel erfüllt werden.
8. Sollte ein Teilnehmer leichter sein als das untere Limit seiner Gewichtsklasse, so kann er in die nächst niedrigere Kategorie wechseln, sofern diese nicht schon stattgefunden hat. Der Athlet trägt die Verantwortung zur Überprüfung aller Qualifikationsnormen.
9. Das offizielle Körpergewicht soll auf 1/10 Kilogramm genau registriert werden.
10. Jeder Wettkämpfer der bei der letztmöglichen Abwage, die 30 Minuten vor Beginn seines/ihres Durchganges endet, nicht gewogen wurde und seine Erstversuche nicht bekannt gegeben hat, darf an diesem Durchgang nicht teilnehmen. Im Falle schlechten Wetters oder sonstiger gefährlicher Bedingungen, kann der technische Funktionär oder der WUAP Wettkampffoffizielle eine Verlängerung der Abwagezeiten festlegen.
11. Wenn zwei Wettkämpfer bei der Abwage 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.
12. Wettkämpfer sollten die Höhe der Kniebeugenständer und Bankständer, falls erforderlich Fußblöcke, vor Startbeginn bekannt geben. Die Erstversuche müssen bei der Abwage angegeben werden.

DIE WETTKAMPFORDNUNG

1. DAS RUNDENSYSTEM

- a. Bei der Abwage muss der Wettkämpfer alle 3 Erstversuche bekannt geben.
- b. 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 zuständigen WUAP Funktionär getroffen. Wettkämpfer derselben Gewichtsklasse sollen 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.

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. Bei 3 ungültigen Versuchen in irgendeiner Disziplin, wird der Wettkämpfer automatisch vom Bewerb ausgeschlossen. Es ist nicht erlaubt, den Wettkampf als Gaststarter oder für einen Rekordversuch fortzusetzen. Nur bei lokalen oder regionalen Wettkämpfen wird diese Entscheidung dem Veranstaltungsdirektor überlassen. Sollten weniger als 10 Athleten in einer Gruppe starten, gibt es nach Vollendung der Runde 5 min Pause, und nochmals nach allen Rekordversuchen.

- c. Alle Wettkämpfer müssen ihren Erstversuch in der ersten Runde, ihren Zweitversuch in der zweiten Runde und ihren Drittversuch in der dritten Runde absolvieren.
- d. 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.
- e. Die Hebe- Reihenfolge jeder Runde bestimmt 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.
- f. Ein Wettkämpfer kann kein niedrigeres Gewicht fordern, als er in der vorherigen Runde versucht hat.
- g. Bei einem ungültigen Versuch, kann der Athlet erst in der nächsten Runde seinen Versuch wiederholen.
- h. Bei Versuche, die aufgrund von Fehlern des Schreibers, Aufpasser, Scheibenstecker oder sonstiger Gegebenheiten, ungültig sind, wird der Versuch am Ende der Runde, in der sich der Fehler ereignet hat, ohne Rücksicht auf die progressive Erhöhung der Hantel, wiederholt. Ebenso wird verfahren, wenn ein Fehler beim ersten Wettkämpfer einer Runde auftritt. Er wiederholt seinen Versuch am Ende der Runde und sollte er dann Erster der nächsten Runde 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.
- i. 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 Wettkampffunktionäre über eventuelle Unstimmigkeiten entscheiden.
- j. Die Athleten müssen ihre Zweit- und Drittversuche, innerhalb einer Minute nach Vollendung des vorherigen Versuches, angeben. Sollte keine Gewichtsangabe innerhalb dieser einminütigen Zeitspanne erfolgen, verfällt der Versuch der nächsten Runde.

- k. Gewichte, die für den zweiten und dritten Versuch beim Dreikampf in der Kniebeuge und Bankdrücken abgegeben wurden, können nicht mehr geändert werden.
- l. Beim Kreuzheben ist 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.
- m. Bei Einzeldisziplinbewerben (Bankdrücken) darf der Erstversuch 1 mal, bis 5 Minuten vor dem Start geändert werden. Der Zweitversuch kann 1 mal, der Drittversuch kann 2 mal, solange der Athlet nicht zum Versuch aufgerufen und die Hantel geladen ist, geändert werden.
- n. 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 Abwage angegebene Gewicht, geändert wird.
- o. Wenn ein Wettkampf aus nur einem Durchgang besteht, sollte eine Pause von 20 - 30 Minuten zwischen den Disziplinen eingeplant werden, um eine angemessene Aufwärmzeit zu gewährleisten.
- p. 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.

2. DAS WETTKAMPFORGANISATIONSKOMITTEE ERNENNT FOLGENDE FUNKTIONÄRE:

- a. Sprecher oder Ansager
- b. Zeitrichter (vorzugsweise ein WUAP Kampfrichter)
- c. Ordner
- d. Schreiber
- e. Rekordüberwacher
- f. Scheibenstecker/Aufpasser

Verpflichtungen dieser Funktionäre:

- a. **Der Sprecher** ist für den **reibungslosen Ablauf** des Wettkampfes **verantwortlich**, er fungiert als Leiter der Zeremonien. Er ordnet die Starterkarten (elektronisch oder auf Papier) nach dem von den Wettkämpfern gewünschten Versuchen, in ansteigender Reihenfolge. Der Sprecher verlautbart das für den nächsten Versuch erforderliche Gewicht, zusammen mit der Ständerhöhe. Weiters 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 Ansager 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.

- b. Der **Zeitrichter** ist verantwortlich für die genaue Aufzeichnung der Zeitspanne zwischen der Verlautbarung „Bühne bereit“ und dem Signal des Kampfrichters, 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 oder im Ermessen 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 einminütigen Zeitspanne des Wettkampfers erfolgen. Die Bestimmung über 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 Bankdrücken gilt als Start die sichere Übernahme der Hantel. Beim Kreuzheben gilt als Start ein entschlossener 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.
- c. Die **Ordner** sind für das Aufnehmen der nächsten Versuche mittels Gewichtskarten verantwortlich. Diese Informationen müssen dann unverzüglich dem Schreiber mitgeteilt werden. 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 Ordners, unter der Aufsicht des Hauptkampfrichters.
- d. Die **Schreiber** sind für die genaue Aufzeichnung während des Wettkampfes zuständig.
- e. Die Aufgabe der **Rekordüberwacher** besteht in der Aufnahme der Weltrekorde. Sie sammeln die notwendigen Details und verrichten die Schreibearbeit.
- f. Die **Scheibenstecker/Aufpasser** 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 Wettkampfform 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.
- g. 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. Weiters 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.
3. Die Funktionäre des WUAP, der Präsident, der Vorsitzende, der Generalsekretär, der Leiter des technischen Komitees, der Vizepräsident und andere allgemeine Funktionäre - sollen 5 WUAP Wettkampffunktionäre ernennen, die alle Weltmeisterschaften überwachen und über etwaige Streitigkeiten entscheiden. Diese 5 Funktionäre müssen aus mindestens 3 verschiedenen Ländern, die an der Weltmeisterschaft teilnehmen, stammen. Für internationale Wettkämpfe, die geringer als Weltmeisterschaften einzustufen sind, werden 3 Wettkampffunktionäre ernannt, diese müssen aus mindestens 2 verschiedenen Ländern sein.

4. 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, eine eigene Trainerzone soll eingerichtet werden. Beim Kreuzheben ist die Anwesenheit des persönlichen Betreuers auf der Plattform nicht gestattet. Beim Kniebeugen darf er seinen Athleten beim Einrichten helfen, muss aber danach sofort die Bühne verlassen. Er kann seinem Starter nur beim Bankdrücken helfen die Hantel auszuheben, sobald dieser aber die Hantel übernommen hat muss der Trainer sofort die Bühne verlassen.
5. Die Wettkämpfer sollen alle Vorbereitungen für den Versuch, wie z.B. bandagieren, abseits der Bühne erledigen. Nur kleine Anpassungen die keine fremde Hilfe erfordern, können auf der Bühne gemacht werden. Ebenso Gürtel und Bandagen öffnen oder das Dress ausziehen, soll abseits der Bühne erledigt werden.
6. Bei WUAP Wettkämpfen (insbesondere wo Weltrekorde aufgestellt werden) müssen Gewichte in Kilogramm verwendet werden und die Hantel muss immer ein Vielfaches von 2,5 kg ergeben. Die Gewichte müssen in Kilogramm bekannt gegeben werden, können zusätzlich in Pfund angesagt werden.

Ausnahmen aus diesen Regeln:

- a. Bei einem Weltrekordversuch, der außerhalb des Wettkampfes (4. Versuch) gemacht wird, muss das Gewicht auf der Hantel um zumindest 500 Gramm höher sein, als der bestehende Rekord. Solche Rekordversuche werden am Ende der dritten Runde des jeweiligen Durchganges gemacht.
- b. Bei einem Weltrekordversuch, der innerhalb der vorgeschriebenen Versuche eines Wettkampfes durchgeführt wird, kann der Wettkämpfer bei jeden Versuch ein Gewicht, das den bestehenden Rekord um zumindest 500 Gramm übersteigt, verlangen. Wenn der Versuch erfolgreich ist, wird das exakte Gewicht in das Wettkampfprotokoll und in das Rekordformular eingetragen. Pfundgewichte dürfen nur, wenn sie genau gewogen und in Kilogramm umgerechnet sind, verwendet werden.
7. Bei allen Wettkämpfen soll das Gewicht der Hantel aus den schwersten Scheiben, die vorhanden sind, bestehen.
8. In allen Fällen von Fehlern die auf der Bühne passieren, wie z.b. unkorrekten Durchsagen, Lade- oder Bühnenpersonalfehlern, muss der Hauptkampfrichter die weitere Vorgehensweise dem Sprecher mitteilen und dieser soll eine entsprechende Durchsage machen. Solche Entscheidungen des Hauptkampfrichters müssen aber zuerst mit den anderen Kampfrichtern diskutiert werden.

Beispiele für Fehler beim Laden:

- a. 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.
- b. 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.

- c. Sollte die Hantel an beiden Seiten nicht gleich beladen worden sein, der Versuch aber dennoch erfolgreich, so gelten die Regeln für 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.
- d. Sollte während der Versuchsausführung irgendeine Änderung mit der Stange oder den Scheiben stattfinden und der Versuch ist erfolgreich, vorausgesetzt es fällt keine Scheibe von der Hantel, so zählt der Versuch als gültig. Sollte der Versuch nicht erfolgreich gewesen sein, oder es fällt ein Gewicht von der Stange, so wird dem Wettkämpfer ein weiterer Versuch mit demselben Gewicht gewährt.
- e. Sollte die Bühne oder die Ausrüstung während eines Versuches durcheinander gebracht 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.
- f. 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.
- g. Alle Versuche, die aus den oben genannten Gründen wiederholt werden, finden am Ende der Runde, in der sich der Fehler ereignet hat, statt.
- h. 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.
- i. Die Mindeststeigerung zwischen den Versuchen beträgt 2,5 kg.
- j. Drei ungültige Versuche in einer Disziplin bedeuten den automatischen Ausschluss vom Wettkampf.
- k. 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.
- l. 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.
- m. Jede physische Abnormität, Behinderung oder sonstige Unfähigkeit eines Starters den Regeln vollkommen zu entsprechen, soll den zuständigen WUAP Wettkampffunktionären vor Beginn des Durchganges gesagt und erklärt werden. Der Wettkämpfer, die Funktionäre und die Kampfrichter werden dann betreffend der speziellen Faktoren beraten um den Athleten in seiner Behinderung Rechnung zu tragen.
- n. 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 verwarnt werden. Wird das schlechte Benehmen trotzdem fortgesetzt, hat der zuständige WUAP 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.

- o. 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 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 Wettkampffunktionärs ist als endgültig zu betrachten und es gibt keine Möglichkeit sich bei einem anderen Organ zu beschweren.

KAMPFRICHTER

1. Das Kampfgericht besteht aus 3 Personen, einen Hauptkampfrichter und zwei Seitenrichter.
2. Der Hauptkampfrichter gibt alle notwendigen Signale, er übermittelt dem Zeitnehmer und dem Sprecher wann die Hantel bereit ist, er ist verantwortlich für die Bestätigung von Weltrekorden und er gibt alle Entscheidungen, die von den Kampfrichtern getroffen wurden, bekannt.
3. Die Signale der drei Disziplinen lauten wie folgt:

Beginn	Beendung
<p><u>Kniebeuge</u></p> <p>Ein sichtbares Signal bestehend aus einer Abwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „Squat“.</p>	<p>Ein sichtbares Signal bestehend aus einer Rückwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „Rack“.</p>

Bankdrücken

<p>Ein hörbares Kommando „Press“ wenn die Hantel bewegungslos auf der Brust des Wettkämpfers liegt.</p>	<p>Ein hörbares Kommando „ Rack“, wenn die Hantel bis auf durchgestreckte Armeslänge gedrückt wurde.</p>
---	--

Kreuzheben

<p>Kein Kommando erforderlich.</p>	<p>Ein sichtbares Signal bestehend aus einer Abwärtsbewegung des Armes zusammen mit dem hörbaren Kommando „Down“.</p>
------------------------------------	---

4. Nachdem die Stange in die Ständer oder auf die Bühne zurückgelegt wurde, geben die Schiedsrichter mittels der Lampen Ihre Entscheidung bekannt. Weiß für einen gültigen und rot für einen ungültigen Versuch.

5. Die 3 Kampfrichter sollen eine Position wählen, von wo sie die bestmögliche Sicht auf den Athleten haben. Während der Übungsausführung ist es ihnen jedoch nicht gestattet aufzustehen. Der Hauptkampfrichter sollte sich entsprechend platzieren um gut gesehen zu werden und um irgendwelche Ablenkungen des Wettkämpfers zu vermeiden, sollte er zwischen den Signalen bewegungslos sitzen bleiben. Um die Aufpasser bei ihrer Pflicht nicht zu behindern, können die Seitenrichter eine Änderung Ihrer Sitzposition vornehmen und sich vor- oder seitwärts lehnen. Die Seitenrichter müssen während der Kniebeuge und dem Kreuzheben seitlich oder vor dem Wettkämpfer sitzen, keinesfalls sollen sie hinter dem Athleten Platz nehmen. Die Aufpasser müssen während der Kniebeuge für die Seitenrichter ein „Sichtfenster“ freilassen.

6. Vor dem Wettkampf müssen die WUAP Wettkampffunktionäre, die Kampfrichter und zusätzlich ernannte Funktionäre sichergestellt haben, dass:

- a. Die Bühne und die Wettkampfausrüstung in jeder Hinsicht mit den Regeln übereinstimmt. Scheiben und Stangen sollen auf Gewichtsunstimmigkeiten untersucht werden und fehlerhafte Ausrüstung wird aussortiert.
- b. Die Waage genau und korrekt funktioniert.
- c. Die Abwagezeiten genau eingehalten werden und die Wettkämpfer innerhalb ihres, der jeweiligen Körpergewichtskategorie entsprechenden Abwagedurchganges gewogen werden.
- d. Falls gewünscht, eine Kontrolle der persönlichen Ausrüstung durchgeführt wird.
- e. Der Sprecher, der Zeitnehmer (wenn diese keine Kampfrichter sind), die Ordner, Schreiber, Rekordüberwacher und Scheibenstecker/Aufpasser ihre Pflichten und mit ihren Aufgaben verbundenen Regeln verstehen.

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

- a. Das Gewicht der beladenen Stange mit dem vom Sprecher durchgesagtem Gewicht übereinstimmt. Die Kampfrichter können zu diesem Zweck Ladetabellen aufstellen.
- 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 Standart aufweisen und den Regeln entsprechen.

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

Die Kampfrichter können den Versuch aus Sicherheitsgründen stoppen. Der Hauptkampfrichter teilt den Scheibensteckern durch das Kommando „Rack“ oder „Abnehmen“ mit, dem Wettkämpfer das Gewicht beim Bankdrücken oder der Kniebeuge abzunehmen. Während des Kreuzhebens gibt der Hauptkampfrichter dem Wettkämpfer ein Zeichen durch eine Abwärtsbewegung des Armes und dem Kommando „down“.

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

10. Wenn vor Beginn der Übungsausführung die Kampfrichter einen Fehler in der Aufstellung des Athleten bemerken, so muss wie in Punkt 8 beschrieben, vorgegangen werden. Der Hauptkampfrichter gibt in diesem Fall kein Startzeichen und 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.

Fehler bei der Aufstellung für die Kniebeuge:

- a. Das Umgreifen der Lager.
- b. Keine aufrechte Startposition eingenommen.
- c. Die Knie nicht durchgestreckt.
- d. Die Hantel ist tiefer als 3 cm unter dem oberen Ende des vorderen Schultermuskels abgelegt.

Fehler bei der Aufstellung für das Bankdrücken:

Fehler bei der Aufstellung für das Bankdrücken, die nach dem Kampfrichtersignal beibehalten werden, sind folgende:

- 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.

11. Vor Beginn des Versuches, wenn einer der Seitenrichter 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 kann, 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 Schiedsrichter.

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 persönlichen 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.

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 usw..
- e. Andere Regelverstöße mit ähnlichen Konsequenzen.

12. 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.

13. 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. Der Schiedsrichter soll sich jeden Kommentars enthalten und kein Dokument oder mündlichen Bericht, den Fortschritt des Wettkampfes betreffend, erhalten.

14. Ein Kampfrichter soll die Entscheidungen der anderen Kampfrichter nicht zu beeinflussen versuchen. 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.

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

16. Bei Welt- und Internationalen Meisterschaften dürfen nur WUAP Kampfrichter die Versuche beurteilen. Die drei Kampfrichter, die bei Weltmeisterschaften in einem Durchgang werten, dürfen nicht derselben Nationalität angehören. Bei Internationalen Wettkämpfen dürfen nicht mehr als zwei Kampfrichter der gleichen Nationalität angehören. Die Auswahl der Schiedsrichter erfolgt durch die WUAP Wettkampffunktionäre.

17. 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.

18. Alle Kampfrichter sollen ordentlich und passend angezogen sein.
 Männer: Hemd, Hose, WUAP-Krawatte (falls vorhanden)
 Frauen: Hemd od. Bluse, Hose, od. Rock, WUAP-Krawatte (falls vorhanden)

19. WUAP Kampfrichter können, nach Berücksichtigung ihrer Leistung und Fähigkeiten, durch die WUAP Funktionäre von ihrem Kampfrichterstatus enthoben werden.

WUAP - WETTKAMPFFUNKTIONÄRE

1. Bei Welt- und Internationalen Meisterschaften werden WUAP 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 Weltmeisterschaften sollen fünf Funktionäre ernannt werden, davon müssen mindestens drei aus verschiedenen Ländern stammen. Für Internationale Meisterschaften werden drei Funktionäre ernannt, die zumindest aus zwei verschiedenen Nationalitäten zusammengesetzt sein sollen. Ein Reservemitglied kann ernannt werden.
2. Diese Wettkampffunktionäre werden vor Wettkampfbeginn von dem Präsidenten, dem Vorsitzenden, dem Vizepräsidenten, dem Generalsekretär und dem technischen Leiter ernannt.
3. Alle Wettkampffunktionäre müssen WUAP Kampfrichter sein.
4. Während eines Wettkampfes können die WUAP Wettkampffunktionäre einen Schiedsrichter, dessen Wertungen beweisen, dass er inkompetent ist, durch eine Mehrheitsentscheidung absetzen. Der betroffene Kampfrichter soll aber vorher eine Verwarnung erhalten.
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.
6. Ein WUAP Funktionäre sollte immer anwesend sein.

WELTREKORDE

1. **Bei allen, von WUAP anerkannten Wettkämpfen, können Weltrekorde aufgestellt werden, vorausgesetzt:**
 - a. Alle WUAP Regeln werden erfüllt, oder eine vom WUAP anerkannte nationale Variante wird angewendet.
 - b. Der Weltrekordanwärter muss entweder ein Mitglied eines dem WUAP angehörigen nationalen Verbandes, oder ein WUAP Mitglied sein, dessen Land noch nicht beim WUAP organisiert ist.
 - c. Zumindest zwei gegenwärtige WUAP Kampfrichter müssen den Versuch beurteilen und dafür bürgen, dass alle erforderlichen technischen Standards eingehalten werden. Der dritte Kampfrichter muss ein mit nationaler Lizenz ausgestattetes Mitglied, einem dem WUAP angehörigen nationalen Verband, sein.
 - d. Die Hantel und die Scheiben werden vor dem Wettkampf gewogen und die genauen Gewichte aufgezeichnet, oder es wird nach einem erfolgreichen Weltrekordversuch nachgewogen.
 - e. Die Wettkämpfer sind vor dem Wettkampf genau gewogen worden.
 - f. Die für die Abwage verwendete Waage muss genau funktionieren, hierfür soll ein Zertifikat vom Eichamt oder ein von einer bevollmächtigten Waagenvertriebsgesellschaft ausgestellter Testschein, der nicht älter als 6 Monate ist, vorhanden sein.
 - g. Die Kleidung und die persönliche Ausrüstung des Athleten entspricht den Regeln.

2. Ein Formular für Europa- und Weltrekordeintragungen muss nicht ausgefüllt werden. Es liegt in der Verantwortung der leitenden WUAP Funktionäre dass der Meisterschaft entsprechende Kampfrichter werten.
3. Wenn bei einer vom WUAP anerkannten Meisterschaft ein Athlet mit einem gültigen Versuch maximal 20 kg unter dem bestehenden Weltrekord liegt, kann er einen vierten Versuch, der höher als der bestehende Rekord sein muss, verlangen. Der vierte Versuch wird getrennt vom Gesamtergebnis registriert. Weitere Versuche sind nicht gestattet.
4. Nur Wettkämpfer, die tatsächlich am Wettkampf teilnehmen, können auch versuchen Weltrekorde aufzustellen.
5. Wettkämpfer, die nicht an der gesamten Veranstaltung teilnehmen können nicht versuchen, in einer Einzeldisziplin einen Weltrekord aufzustellen.
6. Für den Fall, dass zwei Athleten bei demselben Wettkampf einen Einzel- oder Gesamtergebnisrekord aufstellen, wird der leichtere Wettkämpfer als neuer Rekordhalter anerkannt. Sollten beide Starter auch das gleiche Körpergewicht haben, so müssen die Athleten nochmals gewogen werden. Sollten die Beiden wieder gleichviel wiegen, so werden alle Zwei als Rekordhalter anerkannt.
7. Neue Einzelrekorde sind nur gültig, wenn sie den alten Rekord um mindestens 500 Gramm übersteigen. Bruchteile von 500 Gramm werden nicht beachtet z.B. 87,7 kg werden als 87,5 kg registriert.
8. Rekorde sind nur für die jeweilige Körpergewichtsklasse, die bei der offiziellen Abwage festgestellt wurde, gültig.
9. **Es gibt einen offiziellen Weltrekord für die Gesamtsumme der 3 Disziplinen. Folgende Voraussetzungen sind notwendig:**
 - a. Die Hantel und die Scheiben müssen gewogen werden und den Normen entsprechen.
 - b. Der Rekord ist die Gesamtsumme der besten Einzelergebnisse. Es werden auch die genauen Gewichte von Rekordversuche innerhalb der drei Versuche anerkannt.
 - c. In der Gesamtsumme dürfen keine Viertversuche enthalten sein.
10. Rekorde, die in Einzeldisziplinen aufgestellt werden, sind nur dann gültig, wenn der Athlet ein Gesamtergebnis vorweisen kann.
11. Rekorde, die bei Wettkämpfen aufgestellt werden, die nur aus einer Disziplin bestehen, werden nicht als WUAP Weltrekord angesehen. Ausnahme: Bankdrück Einzelbewerbe.
12. Wenn einer der letzten 4 Heber vom dritten Durchgang einen Viertversuch (Rekord) verlangt, dann wird der Durchgang nach dem letzten Drittversuch 3 Minuten unterbrochen. Wenn der letzte Heber einen Viertversuch verlangt, werden ihm zu den 3 Minuten weitere 3 Minuten gewährt, weil er auf sich selbst folgt.

Anhang:

1. *Mit offenen oder blutenden Wunden darf der Wettkämpfer nicht auf die Bühne. Sollte dennoch während der Übungsausführung die Bühne, Stange oder die Ausrüstungsgegenstände mit Blut verunreinigt werden, muss diese gereinigt und **desinfiziert** werden.*
2. *AGM 2003: Der höchste Gewicht das in einer Gewichtsklasse (Teenager, Junioren, Submaster, Open, Master) gebeugt, gedrückt oder gehoben wurde wird als Rekord in der „Open“ anerkannt. Dies gilt auch für das höchste Total.*
3. *AGM 2003: Wenn ein Bankdrückrekord vom Kraftdreikampf höher ist als der Bankdrückrekord in der Einzeldisziplin wird er auch als Einzelrekord geführt. Dies gilt nicht in die andere Richtung.*
4. *AGM 2005: Wenn ein Athlet mehr als 50% seiner Finger verloren hat darf er/sie eine Griffhilfe beim Kreuzheben verwenden. (Ein Finger gilt dann als fehlend wenn mindestens zwei Glieder des Fingers fehlen.) Als Griffhilfe ist ein Band erlaubt mit dem eine Schlaufe gebildet werden muss die um das Handgelenk gelegt wird. Das lose Ende des Bandes kann um die Hantel gewickelt (nicht verknüpft) werden. Das Band wird, eingeklemmt zwischen der Hantelstange und der Hand, gehalten.*

Symbolbild:



5. *AGM 2007: Beim Bankdrücken wurde die „Sternumregel“ gestrichen.*
6. *AGM 2007: Die Altersklasse Teenager 13-15 wurde gestrichen*
7. *AGM 2007: Die Gewichtsklasse 44 kg bei den Damen und 52 kg bei den Männern wurde gestrichen.*
8. *AGM 2008: Der Beginn des Wettkampfes kann bei Bedarf bis zu 1 ½ Stunden nach der Abwage festgesetzt werden.*
9. *AGM 2008: Bankdrückshirt – Details siehe Bekleidungsordnung*
10. *AGM 2008: die Schreibweise der Alters – und Gewichtsklassen wurde standardisiert (z.B. M60-64 und nicht Altersklasse 5, z. B. 140+ und nicht SHW)*