

1 Ausstattung und Bestimmung

1.1 Die Bühne (Plattform)

Alle Versuche müssen auf einer Plattform ausgetragen werden, welche die Sicherheit der Sportler, Scheibenstecker und aller sonstiger Beteiligten gewährleistet. Die Oberfläche der Plattform muss eben sein, rutschticher und fest. 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.

1.2 Stangen und Scheiben

Bei allen Wettkämpfen die nach den Regeln vom Swiss Powerlifting 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 Verwendung von Stangen und Scheiben, die nicht den Bestimmungen entsprechen machen jeden ausgeführten Versuch ungültig.

1.3 Die Bestimmungen für die Hantelstände, Scheibenhantel und Verschlüsse

1.3.1 Die Hantelstange

- a) Die Hantelstange muss gerade und teilweise gerillt sein. Sie muss den folgenden Abmessungen entsprechen:
- b) Durchmesser der Scheibenaufsteckbuchsen 49,5 -52mm.
- c) Die Hantelstange soll eine maschinelle Markierung haben, oder sie muss mit einem Klebeband so gekennzeichnet werden, dass zwischen der Markierung ein Abstand von 81cm entsteht.

1.3.2 Scheibenhantel sollen folgenderweise beschaffen sein

- a) Die Lochgrösse in der Mitte der Scheibe muss so sein, dass sie auf der Stange kein übermässiges Spiel zulässt.
- b) 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 Scheiben mit 0,25 und 0,5kg vorgesehen.
- c) Zwecks Gültigkeit eines Rekordes dürfen diese leichteren Scheiben verwendet werden, sobald der bestehende Rekord um mindestens 500g überboten werden muss.
- d) 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.
- e) Die erste und schwerste Scheibe wird mit der Aufschrift nach innen geladen, alle weiteren mit der Aufschrift nach aussen.
- f) Der Durchmesser der grössten Scheibe darf nicht mehr als 45cm betragen.
- g) Die Hantelscheiben sollen in folgenden Farben gehalten sein: 10kg und darunter jede beliebige Farbe, 15kg- gelb, 20kg- blau, 25kg- rot,

1.3.3 Verschlüsse

- a) Verschlüsse müssen beim Wettkampf immer verwendet werden.
- b) Sie müssen 2,5kg wiegen, ausser bei der spez. Kniebeugestange.

2 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, die die Stange in horizontaler Position halten.
- b) Die Kniebeugeständer müssen jedem Wettkämpfer die ideale Stellung ermöglichen.
- c) Bei allen Meisterschaften müssen Ständer verwendet werden, die diesen Bestimmungen entsprechen.

3 Drückerbank

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

- a) Höhe – 42-45cm, gemessen vom Boden bis zur nicht zusammengepressten Oberfläche der Bankpolsterung.
- b) Die Ablage der Drückerbank muss jedem Wettkämpfer die ideale Stellung ermöglichen.

4 Kampfrichteranlage

Ein System von Lampen wird verwendet, mit dem die Kampfrichter ihre Entscheidung bekanntgeben können. Jeder Kampfrichter verfügt über ein weisses und ein rotes Licht, welches einen gültigen bzw. einen ungültigen Versuch kennzeichnen. Die Lampen müssen 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. 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 bekanntzugeben. Notfalls kann auch der Daumen nach oben oder nach unten zeigend verwendet werden.

5 Historie

Datum	Version	Änderung	Autor	Review
24.03.2020	1.0	Erstfassung	Cina Serge	Dr. Wyss Christoph
17.07.2021	2.0	Totalrevision	Cina Serge	Antonioli Brian