

An die Kampfrichterinnen und Kampfrichter in NRW

Hiermit möchte ich Euch schon vorab die wichtigsten Regeländerungen, die für uns in Deutschland wichtig sind, mitteilen.

Es gibt noch etliche Änderungen die internationale Wettkämpfe betreffen, die aber nicht die Durchführung der Wettkampfübungen sondern formale Abläufe betreffen.

Neue Gewichtsklassen ab 01.01.2011:

Frauen

-43,0 kg (nur Jugend und Juniorinnen), -47,0/-52,0/-57,0/-63,0/-72,0/-84,0 kg und über 84,0 kg

Männer

-53,0 kg (nur Jugend und Junioren), -59,0/-66,0/-74,0/-83,0/-93,0/-105,0/-120,0 kg und über 120,0 kg

Bankdrücken

1. Beim Bankdrücken wurde der Fehler ungleichmäßiges Ausdrücken – schräge Arme/ Nachdrücken ersatzlos gestrichen. Somit darf schräges Drücken kein Grund mehr für einen ungültigen Versuch sein.
2. Bewegen der Füße beim Drücken wurde als Fehler ersatzlos gestrichen – somit dürfen Fußbewegungen nicht mehr als Fehler gedeutet werden.
3. Beim Bankdrücken muss die Griffbreite immer innerhalb der 81 cm Hantelmarkierung bleiben. Die alte Ausnahmeregelung für Verletzte Heber/innen –den Griff seitlich zu verschieben- wurde ersatzlos gestrichen. Weiterhin darf auch der umgedrehte Griff (die Handflächen in Richtung Gesicht) nicht benutzt werden.
4. Nach dem Startsignal muss die Hantelstange zur Brust abgesenkt werden (der Brustbereich endet dabei an der Unterseite des Brustbeines). Nach dem Presssignal muss die Hantel dort ohne Abwärtsbewegung nach oben gedrückt werden, egal wie schräg das Drücken ausfällt.
5. Fußbewegungen auf dem Boden, bzw. auf Erhöhungen sind erlaubt. Alles weitere bleibt wie gehabt, Füßen dürfen nicht aufgestellt werden –Hacken in der Luft, bzw. Schuhe verkanten.
6. Bei reinen Bankdrückmeisterschaften dürfen Gruppen bis zu 20 Heber/innen gebildet werden.

7. Bei Bankdrückhemden dürfen nur die Nähte am Armbereich nachträglich verstärkt werden. Dabei ist ein Öffnen der vorhandenen Nähte streng untersagt. Auch die Armstulpen dürfen nicht gekürzt werden! Alle weiteren Manipulationen machen das Hemd illegal. Vor allem darf an der Naht im Hals- und Nackenbereich keine Veränderung/Verstärkung vorgenommen werden.
Die Armstulpen dürfen auch weiterhin nicht die Ellbogen überschreiten. In Zukunft werden die Hersteller verpflichtet die Originalarmlängen ihrer Hemden anzugeben.

Kniebeuge

1. Bei der Hantelkniebeuge wurde der (oft unbeachtete Fehler) vorbeugen von über 15 Grad vor Beginn der Beuge ersatzlos gestrichen, somit ist ein weites vorbeugen vor Beginn der Übung kein Grund den Arm als Seitenkampfrichter oben zu lassen bzw. kein Startkommando zu geben.
2. Bei der Beuge sind keine seitlichen Fußbewegungen mehr geduldet, sie machen den Versuch ungültig.
3. Das Verrutschen der Hantelstange macht die Beugeversuche nicht mehr ungültig.
4. Bei Beugeanzügen dürfen Änderungen nur dort vorgenommen werden, wo sich auch vorher Nähte befanden. Alle weiteren Manipulationen machen diese Ausrüstungsgegenstände illegal.

Kreuzheben

1. Auch beim Kreuzheben dürfen keine seitlichen Fußbewegungen geduldet werden.
2. Punkt 4 der Kniebeuge gilt auch für Kreuzhebeanzüge. Wenn die Träger oben auf den Schultern abgenäht werden, dann dürfen diese „Eselsohren“ nicht länger als 3 cm sein. Sollten sie länger sein, dann müssen diese vorne an den Trägern fixiert werden.

Allgemein

Auf Deutschen Meisterschaften können keine internationale Rekorde mehr aufgestellt werden. Das geht nur noch auf internationalen Meisterschaften.

Wettkampfschuhe, die Unterseite muss flach sein und darf keine hervorstehende Teile (z. B. Spikes) haben. Alle Manipulationen an der Sohle sind streng verboten.

Daumenpflaster dürfen nur zweilagig rund um die Daumen in der Längsachse benutzt werden.

Änderung der Anfangsgewichte: hier darf bis 3 Minuten vor Beginn 1 mal geändert werden, bzw. es müssen noch mindestens 3 Heber/innen in der vorhergehenden 3. Runde am Heben sein.

Der Langbinder/Schlips ist bei weiblichen Kampfrichtern entfallen, sie tragen jetzt ein entsprechendes Halstuch. Es sieht feminier aus.

Heber/innen welche bereits einmal „positiv“ getestet wurden, können keine Weltrekorde mehr aufstellen.

Es gibt noch div. andere Änderungen die uns auf Landesebene nicht weiter betreffen.

Günter Runniger (nach einer freien Übersetzung von Rudolf Küster)
Kampfrichterobmann KDK NRW