

Die neuen Gewichtsklassen:

der Frauen:

-43,0 Kg (nur für Subjuniorinnen und Juniorinnen) -47,0 Kg // -52,0 Kg // -57,0 Kg // -63,0 Kg // -72,0 Kg // -84,0 Kg // über 84,0 Kg.

der Männer:

-53,0 Kg (nur für Subjunioren und Junioren) -59,0 Kg // -66,0 Kg // -74,0 Kg // -83,0 Kg // -93,0 Kg // -105,0 Kg // bis 120,0 Kg // über 120,0 Kg.

ACHTUNG Kniebeuge:

Das Verrutschen der Hantelstange macht die Beugeversuche jetzt nicht mehr ungültig. Abstimmung: 16/9/6 = genommen.

ACHTUNG Kniebeuge:

Da hier der rutschsichere Teppichboden eingeführt wurde, dürfen jetzt bei der Beuge keine >> seitlichen << Fußbewegungen mehr geduldet werden. Sie machen den Versuch jetzt ungültig! Abstimmung = einstimmig.

ACHTUNG Kniebeuge:

Bei der Hantelkniebeuge wurde der (oft unbeachtete Fehler) Vorbeugen von über 15 Grad vor Beginn der Beuge ersatzlos gestrichen. Somit darf ein zu weites Vorbeugen von allen Kari´s nicht mehr als Grund betrachtet werden, kein Startkommando zu geben. Abstimmung = einstimmig

ACHTUNG Bankdrücken:

Hier dürfen jetzt bis zu 20 Heber/Innen bei reinen Bankdrückeinzelmeisterschaften in einer Gruppe antreten (bevor weitere Gruppen gebildet werden müssen. Abstimmung: 30/0/1 = Angenommen.

ACHTUNG Bankdrücken:

Beim Bankdrücken wurde der Fehler >> ungleichmäßiges Ausdrücken = schräge Arme / Nachdrücken, ersatzlos gestrichen. Somit darf dieses schräge Drücken von allen Kari´s nicht mehr als Grund für einen ungültigen Versuch bedeuten!! Abstimmung 17/14/0 = Antrag angenommen

ACHTUNG Bankdrücken:

Beim Bankdrücken wurde der Fehler >> Bewegen der Füße beim Drücken ersatzlos gestrichen! Somit dürfen Fußbewegungen von allen Kari´s nicht mehr als Grund für einen ungültigen Versuch bedeuten!! Abstimmung 30/1/0 = Antrag angenommen.

ACHTUNG Bankdrücken:

Bei den 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! Um das überprüfbar zu machen, werden die Hersteller verpflichtet, die Originalarmlängen ihrer Hemden anzugeben. Alle weiteren Manipulationen machen das Hemd illegal!! Vor allem darf an der Naht im Hals/Nackenbereich keine Veränderung/Verstärkung vorgenommen werden. Die Armstulpen dürfen auch weiterhin nicht die Ellenbogen überschreiten. Abstimmung: 22/0/9 = Antrag angenommen.

ACHTUNG Bankdrücken:

Beim Bankdrücken muss die >> Griffbreite << IMMER im Bereich der Hantelmarkierung = 81 cm bleiben! Die alte Ausnahmeregel für verletzte Heber/Innen, die 81 cm-Markierung auf der Hantel zu verschieben, wurde ersatzlos gestrichen! Weiterhin darf auch der >> umgedrehte Griff (die Handflächen in Richtung Gesicht) nicht benutzt werden. Abstimmung: 30/1/0 = Antrag angenommen.

ACHTUNG Bankdrücken:

Nachdem sie/er das Signal empfangen hat, muss der/die Heber/In die Hantelstange zur Brust senken (der Brustbereich endet dabei an der Unterseite des Brustbeins, am Solar Plexus). Dann muss sie/er die Hantel dort bewegungslos halten, bis sie/er das >> Press-Signal erhält. Dann muss sie/er sie ohne Abwärtsbewegungen nach oben drücken. Schräg drücken (egal wie stark das ausfällt) ist dabei jetzt erlaubt. Antrag einstimmig angenommen

ACHTUNG Bankdrücken:

Das Beantragen der bisherigen Sondergenehmigung für Schrägdrücken, bzw. nicht vollständiges Ausdrücken wurde ersatzlos gestrichen. Somit entscheiden jetzt die Kari´s ob der Versuch ok ist. Abstimmung: Einstimmig.

ACHTUNG Bankdrücken:

Ursachen für eine Disqualifikation beim Bankdrücken: Hier sind jetzt Fußbewegungen auf dem Boden, bzw. auf den Erhöhungen erlaubt. Alles Weitere bleibt wie gehabt. Fußbewegungen heißt aber nicht, dass die Füße >> aufgestellt werden dürfen = Hacken in der Luft, bzw. Schuhe verkanten!! Abstimmung: 30/1/0 = Angenommen.

ACHTUNG Kreuzheben:

Auch hier dürfen jetzt keine seitlichen Fußbewegungen mehr geduldet werden! Begründung = Unfallgefahr. Abstimmung = einstimmig.

Achtung Kreuzheben:

Wenn die Träger oben auf den Schultern abgenäht wurden, dann dürfen diese Eselsohren nicht länger als 3 cm sein! Sollten sie länger sein, dann müssen sie vorne an den Trägern fixiert werden. Abstimmung: 20/10/1 = angenommen.

Gruppenaufteilung bei der Waage:

Hier bleibt alles wie gehabt, nur das der Part entfällt, welcher für die Heber/Innen erstellt wurde, welche ihre beim Technischen Meeting angegebenen Gewichtsklassen geändert haben, da es nun keine Änderungen mehr gibt!! Siehe UNTEN!! Der Antrag wurde einstimmig angenommen.

ACHTUNG Änderungen der Anfangsgewichte:

Fristen für Änderungen der Anfangsgewichte: Hier darf nun 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. Abstimmung 29/2/0 = Angenommen.

Wettkampfbereich / Personal:

Bei einer Meisterschaft darf nur der Heber und sein Trainer, die Mitglieder der Jury, die Kampfrichter/Innen und die Scheibenstecker sich im Wettkampfbereich aufhalten. Der Trainer jedoch nicht auf der Wettkampflatform, sondern innerhalb eines markierten Bereiches, von dem er aber die Bewegungsabläufe (z.B. Beugtiefe) seines Schützlings gut verfolgen kann. Der Trainer muss die bereits oben genannte Bekleidung haben: Trainingsanzug (der entspr. dem der Nationalmannschaft) und ein T-Shirt der entspr. Nationalmannschaft. Abstimmung: 30/0/1 = Antrag angenommen.

ACHTUNG Kampfrichterwesen:

Wer jetzt die IPF-1 Kampfrichterlizenz erwerben möchte, muss die Englische Sprache verstehen und sprechen können! Das wird auch bei der Prüfung getestet! Er muss sich auf englisch in einem Standard unterhalten können, der gestattet, auch an größeren Debatten sinnvoll teilzunehmen (z.B. wenn Sie gebeten werden, in der Jury teilzunehmen.) Abstimmung: 30/0/1 = Angenommen.

Kampfrichterwesen:

Die Jury besteht aus drei oder fünf Kari's mit der Kategorie IPF1. In Abwesenheit von einem Mitglied des Fachausschusses, wird das älteste Mitglied der drei oder fünf der Präsident der Jury. Die Jury mit fünf Kari's kann nur an den WORLD-GAMES oder der WM der Frauen/Männer Aktive (OPEN) agieren. Abstimmung: 28/1/2 > > Antrag angenommen.

Kampfrichterwesen:

Die Jury darf nur noch bei wirklich >> krassen Fehlern << der wertenden Kari's deren Wertung überstimmen. Dass gilt dann aber auch nur wenn die 3 Kari's 2 zu 1 abgestimmt haben! Wenn alle drei Kari's z.B. Gültig/Ungültig gegeben haben, darf die Jury deren Entscheidungen nicht revidieren! Abstimmung: 27/4/0 = Angenommen.

ACHTUNG Welt-und Europarekorde:

Weltrekorde und Europarekorde können nicht mehr auf nationalen Meisterschaften aufgestellt werden. Somit gibt es bei uns in Deutschland auch nicht mehr die Möglichkeit, auf einer DM einen Weltrekord (oder Europarekord) aufzustellen! Das geht nur noch auf internationalen Meisterschaften. Alles Weitere (Regulationen für die diversen Altersklassen) bleibt wie gehabt. Abstimmung: 29/2/0 = Angenommen.

ACHTUNG Wettkampfwesen:

Auf einer kombinierten Subjunior- und Juniorenmeisterschaft haben die Subjunioren das Recht, gegen die Junioren anzutreten. Sie müssen das aber vorher anmelden. Das gilt auch für Masters, Junioren, Subjunioren -- falls diese an einer entspr. kombinierten Meisterschaft teilnehmen. Antrag einstimmig angenommen.

ACHTUNG Wettkampfwesen:

Es gibt jetzt Subjunioren- und Junioren-Weltmeisterschaften im Bankdrücken der Frauen + Männer.

ACHTUNG Neue Waagen:

Alle Waagen müssen jetzt Digitalwaagen mit mind. 2 Nachkommastellen sein. Der Wiegebereich muss mind. Bis 180,0 Kg gehen! Antrag einstimmig angenommen.

Zeiterfassung im Wettkampf:

Die Wettkampfuhr muss auch im Aufwämbereich vorhanden sein, damit alle Heber/Innen sehen können, wie der Wettkampf verläuft. Auch der Verlauf der Pausen zwischen den Übungen muss hier deutlich ersichtlich sein. Bei ablaufenden Stoppuhren werden somit mind. 20 Minuten gefordert. Abstimmung: 28/2/1 = Angenommen.

Wettkampfanzeigetafeln:

Auf den Wettkampfanzeigetafeln sollte jetzt auch immer die aktuellen Rekorde in den Disziplinen der gerade Hebenden angezeigt werden. Somit haben Alle (Zuschauer / Trainer / Wettkampfsprecher) eine viel bessere Möglichkeit, rasch zu agieren. Es kam oft vor, dass die entspr. Listen nicht vorhanden waren. Abstimmung = einstimmig.

Pers. Ausrüstung // Wettkampfschuhe:

Deren Unterseite muss flach sein - und darf keine hervorstehenden Teile (z.B. Spikes) haben. Alle Manipulationen an der Sohle sind streng verboten. Abstimmung = einstimmig.

Pers. Ausrüstung // Daumenpflaster:

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

Kampfrichterwesen:

Die Wertungskarten sollten immer in aktueller Version am Wettkampfort (in mind. 3-facher Ausgabe) vorhanden sein, da die Kari´s diese oft nicht dabei haben. Abstimmung = einstimmig.

ACHTUNG Kampfrichterwesen:

Der Langbinder / Schlips ist bei den weiblichen Karié entfallen. Sie tragen jetzt ein entsprechendes (IPF) Halstuch. Begründung: Es sieht so femininer aus.

Kampfrichterwesen:

Die Kariausweise werden nach deren entspr. Gruppe/n wo sie gewertet haben, von der Jury abgezeichnet.

Kampfrichterwesen:

Wenn in einer Gewichtsklasse mehrere Gruppen gebildet werden müssen, dann sollen alle Gruppen auch von den gleichen Kari´s bewertet werden. So ist mehr Gerechtigkeit gegeben. Wenn die Gruppen zu groß sein sollten, dann können ja unterschiedliche Kari´s für die Bewertungen der Beugen / des Bankdrückens / des Kreuzhebens agieren. Abstimmung: 27/3/1 = Angenommen.

Achtung eine wichtige Doping Änderung:

Alle Beta-2-Agonisten (einschließlich der beiden optische Isomere), werden verboten und erfordern bei Gebrauch eine therapeutische Gebrauchsgenehmigung (muss der Arzt auf einem speziellen IPF-Formular erstellen - und dieses Schreiben muss dann an die IPF + WADA weitergeleitet - und von diesen Organisationen genehmigt werden). Ausgenommen von dieser Regel sind: Salbutamol (Maximum 1600 Mikrogramm innerhalb von 24 Stunden) und Salmeterol, wenn diese Medikamente durch Inhalation in Übereinstimmung mit den von den Herstellern angegebenen Vorschriften zur Anwendung kommen. Wenn der Nachweis von über 1000 Nanogramm pro Milliliter im Urin bei einer Dopingkontrolle nachgewiesen wird, ist davon auszugehen, dass es sich hier nicht mehr um eine therapeutische Dosierung handelt. Man geht dann davon aus, dass hier über 1600 Mikrogramm innerhalb von 24 Stunden verabreicht wurden. Nur wenn der Athlet dann durch eine kontrollierte, pharmakokinetische Studie diesen viel zu hohen Wert beweisen kann, ist er letztendlich nicht positiv. 4.4.2.2 Glucocorticosteroide. Alles Glucocorticosteroide werden verboten, egal ob diese Stoffe durch Inhalation, intravenös, intramuskulär oder durch Zäpfchen (rektal) zur Anwendung kommen. Sollten diese unbedingt erforderlich sein, dann erfordern Sie eine therapeutische Gebrauchs-Befreiung = Siehe oben!!!

Achtung Persönliche Ausrüstung:

Alle Utensilien für die persönliche Ausrüstung (Bandagen / Anzüge / Bankdrückhemden usw.) wurden auf dem Stand von >> 01. Juli 2010 << eingefroren. Frühestens ab dem 01. 01. 2015 darf hier über erneute Änderungen abgestimmt werden! Abstimmung: 30/1/0 = Antrag angenommen.

ACHTUNG Persönliche Ausrüstung:

Bei den Beugeanzügen und Kreuzhebeanzügen dürfen Änderungen nur dort vorgenommen werden, wo sich auch vorher Nähte befanden. Alle weiteren Manipulationen (z.B. Nähte dort, wo vorher keine waren) machen diese Ausrüstungsgegenstände illegal! Abstimmung: 27/4/0 = Antrag angenommen.

ACHTUNG – ACHTUNG – ÄUSSERST WICHTIG!!!

Für alle internationalen Meisterschaften müssen die Heber/Innen und eventuelle Ersatzheber/Innen mit den vorläufigen Gewichtsklassen von den entsprechenden Nationen mindestens 60 Tage vor d. Beginn der entsprechenden Meisterschaft gemeldet werden. Spätestens 21 Tage vor der Meisterschaft müssen dann die endgültigen Gewichtsklassen der Heber/Innen bekannt gegeben werden! Danach sind keine Änderungen mehr möglich!! Somit können (wie bisher) auf dem TECHNISCHEN MEETING keine Gewichtsklassen mehr geändert werden!! Abstimmung: 26/4/1 = Angenommen.

Anzahl der Heber/Innen:

Jeder Nation wird ein Maximum von acht Athleten und 7 Athletinnen bei den Aktiven-, Open-, und Master-Meisterschaften zugestanden. Bei den Subjunioren- und Juniorenmeisterschaften werden 9 Athleten, bzw. 8 Athletinnen zugestanden. Diese können über die Gewichtsklassen verteilt werden. In einer Gewichtsklasse dürfen nicht mehr als 2 Heber/Innen antreten. >> Abstimmung: 23/6/2 = Antrag angenommen.

Nationenwertung:

Nur die 5 relativbesten Heber/Innen jeder Nation werden für die Ermittlung der Nationswertung gewertet (bisher waren das 6 heber/innen. Abstimmung 24/2/5 = Antrag angenommen.

Sieger-Ehrung:

Jede/r Heber/In muss bei der Sieger-Ehrung einen offiziellen Mannschafts-Trainingsanzug und ein Mannschafts- oder IPF genehmigtes T-Shirt tragen, wenn diese ihre Preise und Medaillen empfangen wollen! Wer das nicht für nötig hält, wird nicht geehrt! Es gibt hier nur eine einzige Ausnahme: Wenn die Person verletzt ist - und ärztliche Hilfe benötigt. Abstimmung: 25/0/6 = Antrag angenommen.

Kleiderordnung für Trainer bei den internationalen Meisterschaften:

Hier ist ein Nationalmannschaftstrainingsanzug plus ein Mannschafts-T-Shirt oder ein IPF genehmigtes T-Shirt = das Hemd der aktuellen Meisterschaft! Wenn der Trainer nicht diese Kleiderordnung erfüllt, wird er weder im Aufwärmraum noch in der Nähe der Wettkampfplattform geduldet!! Das wird von den Kontrolleuren und der Jury überprüft. >> Abstimmung: 31/0/0 = einstimmig.

Logos auf der pers. Wettkampfausrüstung:

Firmenzeichen Logos eines Förderers auf der persönlichen Ausrüstung: Der Antrag dafür muss mindestens drei Monate vor dem Tragen dieser Ausrüstung auf der entsprechenden Meisterschaft eingereicht werden! Es muss nicht mehr der Betrag von 250. - EURO pro Loge gezahlt werden. Der Heber / die Heberin darf dann diese Sachen ab dem Datum des ersten Wettkampfes im Anmeldejahr -- bis zum Ende des 2. Wettkampfjahres tragen. Abstimmung: 28/0/3 = Angenommen.

ACHTUNG!! Hier geht es um sehr viel Geld:

Alle Athleten, Trainer, Kampfrichter und Offiziellen Beamten jeder Nation (z.B. BVDK) müssen im amtlichen Hotel während der Meisterschaft übernachten. Wenn sie davon abweichen (z.B. im Privathotel übernachten) muss hier pro Person eine Verwaltungsgebühr von (sage und schreibe) 100. - EURO gezahlt werden. Athleten, Trainer, Referenten oder Beamte die nicht im amtlichen Hotel während der Meisterschaft bleiben, werden sie gezwungen, eine Verwaltungsgebühr von 100 € zu zahlen, -- pro Person, an den Organisator. Wer diese Vorschrift verweigert wird von der Meisterschaft ausgeschlossen! >> Abstimmung: 27/4/0 = Antrag angenommen.

Achtung, Rekorde

Heber/Innen, welche bereits einmal >> POSITV << getestet wurden, dürfen keine Rekorde (Weltrekorde) mehr aufstellen. Abstimmung: 27/4/0 = Angenommen.

[Tabelle bitte erst kopieren, dann abschneiden und im Regelbuch an der entsprechenden Stelle einkleben.](#)

2.4 Körpergewichtsklassen (gültig ab 2011)

Männer	Frauen
<i>-53,0 kg Klasse bis 53,00 kg (NUR JUGEND UND JUNIOREN)</i>	<i>-43,0 kg Klasse bis 43,00 kg (NUR JUGEND UND JUNIOREN)</i>
-59,0 kg Klasse bis 59,0 kg	-47,0 kg Klasse bis 47,0 kg
-66,0 kg Klasse von 59,01 bis 66,0 kg	-52,0 kg Klasse von 47,01 bis 52,0 kg
-74,0 kg Klasse von 66,01 bis 74,0 kg	-57,0 kg Klasse von 52,01 bis 57,0 kg
-83,0 kg Klasse von 74,01 bis 83,0 kg	-63,0 kg Klasse von 57,01 bis 63,0 kg
-93,0 kg Klasse von 83,01 bis 93,0 kg	-72,0 kg Klasse von 63,01 bis 72,0 kg
-105,0 kg Klasse von 93,01 bis 105,0 kg	-84,0 kg Klasse von 72,01 bis 84,0 kg
-120,0 kg Klasse von 105,01 bis 120,0 kg	+84,0 kg Klasse von 84,01 bis aufwärts
+120,0 kg Klasse von 120,01 kg bis aufwärts	