

Bundesverband Deutscher Kraftdreikämpfer e.V.

Kraftdreikampfdisziplinen und die Regeln ihrer Ausführung

Bankdrücken

Ausführung

1. Die Bank muss so auf die Plattform gestellt werden, dass ihr Kopf zur Vorderseite der Plattform zeigt oder in einem Winkel von 45° steht.
2. Der Heber muss auf dem Rücken liegen und **mit seinem Kopf**, seinen Schultern und dem Gesäß in Kontakt mit der flachen Bankoberseite sein. **Die Füße müssen flach auf dem Boden stehen (so wie es die Form des Schuhs erlaubt)**. Die Hände und Finger müssen die Stange in den Ständern mit den Daumen umgreifen. Diese Position muss während des ganzen Versuches beibehalten werden.
3. Um dem Heber eine sichere Fußauflage zu garantieren, dürfen Scheiben oder Blöcke benutzt werden, die jedoch nicht höher als 30 cm sein dürfen. Blöcke der Höhe 5 cm, 10 cm, 20 cm und 30 cm sollten zur Fußauflage bei allen internationalen Wettkämpfen zur Verfügung stehen.
4. Nicht mehr als **fünf** und nicht weniger als zwei Scheibenstecker sollen jederzeit auf der Plattform bereitstehen. Nachdem der Heber sich richtig platziert hat, darf er die Hilfe der Scheibenstecker beim Herausnehmen der Hantel aus den Ständern in Anspruch nehmen. Das Herausnehmen der Hantel muss, sofern es mit der Hilfe der Scheibenstecker erfolgt, auf die gestreckten Arme erfolgen.
5. Die Griffweite der Hände darf 81 cm, gemessen zwischen den beiden Zeigefingern (Beide Zeigefinger müssen innerhalb der 81 cm Markierung liegen und bei maximaler Griffweite muss der gesamte Zeigefinger die 81-cm-Markierung berühren), nicht überschreiten. Für den Fall dass der Heber aufgrund einer alten Verletzung oder anatomischer Schäden die Hantelstange nicht gleichmäßig mit beiden Händen greifen kann, muss er die Kampfrichter vor jedem Versuch darüber informieren. Gegebenenfalls wird die Hantel dann entsprechend markiert. Die Verwendung des „Reverse Grip“ („umgekehrter Griff“) ist verboten.

6. Nachdem die Hantel auf den gestreckten Armen liegt, egal ob mit oder ohne Hilfe der Scheibenstecker, muss der Heber mit gestreckten Ellbogen auf das Signal des Hauptkampfrichters warten. Das Signal wird gegeben, sobald der Heber bewegungslos und die Hantel in der richtigen Position ist. Aus Gründen der Sicherheit wird der Heber aufgefordert, die Hantel wieder im Ständer zu platzieren, wenn er nach einer Dauer von fünf Sekunden nicht in der richtigen Position ist, um den Versuch zu starten. Dies wird vom Kampfrichter durch eine Rückwärtsbewegung des Armes **und dem hörbaren Kommando „Zurücklegen“ („Replace“) angezeigt. Der Hauptkampfrichter teilt dann den Grund für das nicht erfolgte Startsignal mit.**
7. Das Signal zum Beginnen des Versuches besteht aus einer Abwärtsbewegung eines Armes und dem hörbaren Kommando „Start“.
8. Nach Erhalt des Startsignals muss der Heber die Hantel bis zur Brust absenken (im Sinne dieser Regel hört die Brust am unteren Ende des Brustbeins auf) und bewegungslos auf der Brust halten, bis der Hauptkampfrichter das hörbare Kommando „Press“ gibt. Der Heber muss dann die Hantel mit einer keiner übermäßig ungeraden Streckung beider Arme nach oben drücken, bis diese völlig gestreckt sind und die Endposition erreicht ist. Die Hantel muss solange bewegungslos auf den gestreckten Armen gehalten werden, bis vom Hauptkampfrichter das Kommando „Ablegen“ („Rack“) zusammen mit einer Rückwärtsbewegung des Armes gegeben wird.
9. Falls der Heber durch anatomische Schäden die Arme nicht vollständig strecken kann, **muss er ein vom Medizinischen Komitee ausgefertigtes Zertifikat vorzeigen.**

Regeln für Heber mit Handicap, die an Bankdrückmeisterschaften der IPF teilnehmen:

Bei Bankdrückmeisterschaften gibt es keine eigene Kategorie für Heber mit Handicap (z. B. Seh- oder Gehbehinderung usw.). Jedoch darf ihnen beim Weg zur und von der Bank weg assistiert werden. „Assistieren“ heißt hier „mit Hilfe des Betreuers und/oder der Hilfe von Gehhilfen oder Rollstuhl“. Die Wettkampfregelein sind für Heber mit Handicap genauso anzuwenden, wie für alle anderen Heber auch. Bei Hebern, die eine Amputation einer unteren Gliedmaße aufweisen, wird eine Prothese als eine „natürliche untere Gliedmaße“ betrachtet. Der Heber wird ohne Prothese abgewogen, ein unter Punkt **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.** „Abwiegen“ aufgelistetes Ergänzungsgewicht wird dann hinzu addiert. Für Heber mit Fehlfunktion der unteren Gliedmaßen, die Beinstreben oder ähnliche Vorrichtungen zum Laufen benötigen, wird die Vorrichtung als Teil der natürlichen Gliedmaße betrachtet und der Heber wird mit der Vorrichtung gewogen.

Ursachen für ungültiges Bankdrücken :

1. Nichtabwarten des Signals des Hauptkampfrichters zu Beginn, **während** oder nach Ende des Versuches.
2. Jede Änderung der gewählten Drückposition während des Drückvorganges, d.h. jedes Anheben des Kopfes, der Schultern oder des Gesäßes von der Bank oder Bewegen der Füße auf dem Boden oder den Blöcken, oder eine seitliche Bewegung der Hände an der Stange.
3. Anstoßen oder Einsinken der Hantel nach dem bewegungslosen Stopp auf der Brust, mit der Absicht, dem Heber einen Vorteil zu verschaffen.
4. Jedes ausgeprägte ungleichmäßige Durchstrecken der Arme bei der Ausführung der Übung.
5. Jede Abwärtsbewegung der Hantel während des Drückens nach oben.
6. Kein Drücken der Hantel auf volle Streckung der Arme bei Vollendung der Übung.
7. Jede Berührung der Hantel oder des Hebers durch die Scheibenstecker zwischen den Kampfrichtersignalen, mit der Absicht, den Versuch für den Heber zu erleichtern.
8. Jede Berührung der Füße des Hebers mit der Bank oder der Bankbeine.
9. Nichteinhalten eines der unter den Regeln der Ausführung angegebenen Punkte.