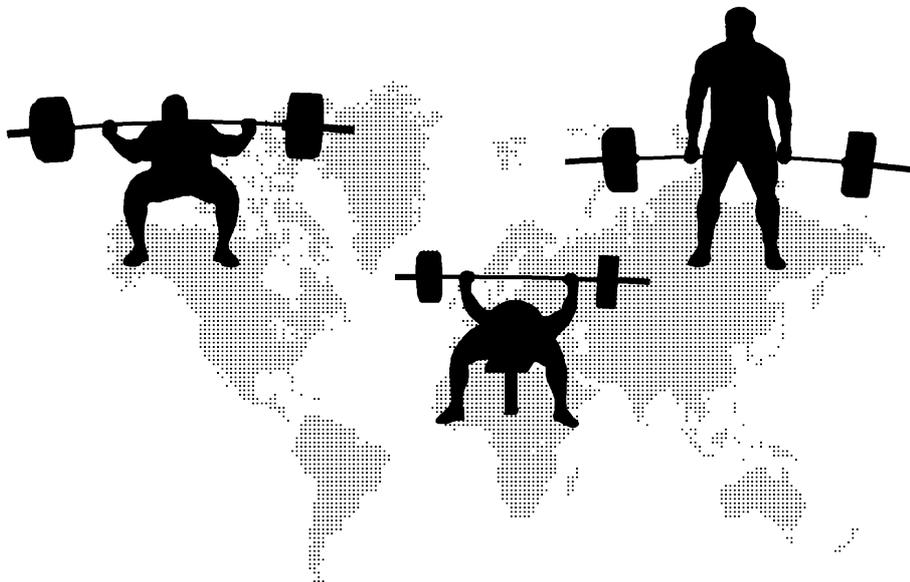


# VIRTUALMEET.NET



# Technische Regeln

Version 0.86 (18. Jänner 2008)

(c) Kristoffer Lindqvist, 2008  
Übersetzung, Copyright Christian Burger, 2008

1. Einleitung.....	3
2. Technische Regeln.....	3
A. Gültigkeit dieses Dokuments.....	3
B. Allgemeine Regeln.....	3
C. Ermittlung der Ergebnisse und Gesamtergebnis.....	4
D. Teilnahme.....	6
i. Zulassung zu einem Wettkampf.....	6
ii. Teilnahme an einem Wettkampf.....	7
iii. Richtlinien für das Filmen der Versuche.....	8
iv. Verdacht auf Betrug.....	9
E. Kleidung und Ausrüstung.....	10
F. Ausrüstung.....	11
G. Technische Regeln für die Disziplinen.....	12
i. Kniebeuge.....	12
ii. Bankdrücken.....	13
iii. Das Kreuzheben.....	14
iv. Das Military Bankdrücken.....	15
H. Wettkampfverantwortliche.....	15
i. Wettkampfleiter.....	15
ii. Kampfrichter.....	16

# 1. Einleitung

Dieses Dokument erläutert die Regeln, die für die Teilnahme und Durchführung von Meisterschaften im Kraftdreikampf gelten, die von virtualmeet.net durchgeführt werden. Alle Teilnehmer, Kampfrichter und Wettkampfleiter müssen diese Regeln kennen und akzeptieren.

Überall in diesem Regelwerk, wo die Wörter „er“ oder „sein(e)“ auftreten, soll der Bezug auf beide Geschlechter angewendet werden.

## 2. Technische Regeln

### A. Gültigkeit dieses Dokuments

Dies ist eine deutsche Übersetzung der technischen Regeln auf Englisch([add link](#)). Die Englische Version hat immer Vorrang gegenüber der deutschen Übersetzung. Bei Unklarheiten bitten wir sie auf die englische Übersetzung zurückzugreifen und / oder den Wettkampfleiter zu kontaktieren.

### B. Allgemeine Regeln

1. Virtualmeet.net erkennt die Kniebeuge, das Bankdrücken und das Kreuzheben als Wettkampfdisziplinen an. Wettkämpfe können beliebige Kombinationen dieser Disziplinen beinhalten. Die Reihenfolge der Disziplinen ist jedoch immer Kniebeuge gefolgt von Bankdrücken und schließlich Kreuzheben. Zusätzlich können auch Wettkämpfe in der Einzeldisziplin Military Bankdrücken durchgeführt werden.
2. Alle von virtualmeet.net veranstalteten Wettkämpfe sind offene Wettbewerbe, in denen alle Teilnehmer unabhängig vom Wettkampfgewicht und Alter antreten. Alle Resultate werden mit Hilfe von anerkannten Formeln normiert. Es gibt keine Gewichtsklassen.
3. Jedem Teilnehmer stehen 3 Versuche pro Wettkampfdisziplin zu. Bei Wettkämpfen in einer Einzeldisziplin wird das Resultat durch den besten Versuch für jeden Teilnehmer festgelegt. Wird mehr als eine Disziplin in einem Wettkampf durchgeführt, so ist das Resultat die Summe der besten gültigen Versuche jeder Einzeldisziplin.
4. Ein Teilnehmer ist nicht verpflichtet alle drei ihm zustehenden Versuche einer Wettkampfdisziplin durchzuführen. Bei Abgabe der Wettkampfunterlagen muss ein Auslassen eines Versuches vermerkt werden.
5. Das Gewicht an der Hantel darf zwischen Versuchen in derselben Wettkampfdisziplin nicht verringert werden. Zum Beispiel darf ein Teilnehmer, der einen Versuch mit 140 kg in seinem ersten Versuch nicht geschafft hat, entweder den zweiten Versuch mit demselben Gewicht an der Hantel durchführen oder das Gewicht erhöhen oder auf den zweiten Versuch verzichten.

6. Wenn die Hantelstange falsch beladen ist (zum Beispiel 20 kg mehr auf einem Ende der Hantel) so darf der Versuch deswegen nicht wiederholt werden. Es liegt in der Verantwortung des Teilnehmers sicherzustellen das die Beladung der Hantel korrekt ist. Das gemeldete Gewicht muss das echte Gewicht der Hantel darstellen.
7. Wie international üblich, wird als Gewichtsmaßeinheit Kilogramm verwendet. Die Resultate und Platzierungen werden immer in Kilogramm und Pfund angegeben. Den Teilnehmern steht es frei ihr Körpergewicht in Kilogramm oder Pfund anzugeben. Das Gewicht in Kilogramm wird durch Division des Gewichtes in Pfund durch 2.2046 ermittelt. Es wird zu den nächsten hundert Gramm gerundet. Zum Beispiel werden so aus 220 Pfund 99.8 kg.

### **C. Ermittlung der Ergebnisse und Gesamtergebnis**

1. Virtualmeet.net platziert Teilnehmer in Übereinstimmung mit sogenannten Relativ Formeln. Das Ziel ist größtmögliche Fairness. Falls es die Fairness erhöht, können andere Formeln in Betracht gezogen werden. Die existierenden Resultate können mit diesen neuen Formeln überarbeitet werden.
2. Virtualmeet.net führt Ranglisten für **Männer** folgendermaßen:
  - a) Gesamtergebnis (kombiniertes Resultat aus Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben, welches in einem Wettkampf ermittelt wird) ermittelt nach der Schwartz Formel. Das Gesamtergebnis wird eingeteilt nach der folgenden Kraftdreikampf Klassifizierung basierend auf dem Ergebnis nach der Anwendung der Schwartz Formel auf das Gesamtergebnis:
    - i. Elite: 863
    - ii. Master: 794
    - iii. Klasse 1: 710
    - iv. Klasse 2: 625
    - v. Klasse 3: 546
    - vi. Klasse 4: 477
    - vii. Klasse 5: unter 477
  - b) Kniebeugenresultat ermittelt nach der Siff Formel für die Kniebeuge.
  - c) Bankdrückresultat ermittelt nach der Siff Formel für das Bankdrücken.
  - d) Kreuzheberesultat ermittelt nach der Siff Formel für das Kreuzheben.
  - e) Military Bankdrücken ermittelt nach der Siff Formel für das Bankdrücken.
3. Virtualmeet.net führt Ranglisten für **Frauen** folgendermaßen:
  - a) Gesamtergebnis (kombiniertes Resultat aus Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben, welches in einem Wettkampf ermittelt wird) ermittelt nach der Malone Formel. Das Gesamtergebnis wird eingeteilt nach der folgenden Kraftdreikampf Klassifizierung basierend auf dem Ergebnis nach der Anwendung der Malone Formel auf das Gesamtergebnis:

- i. Elite: 606
  - ii. Master: 550
  - iii. Klasse 1: 495
  - iv. Klasse 2: 440
  - v. Klasse 3: 385
  - vi. Klasse 4: 331
  - vii. Klasse 5: unter 331
- b) Kniebeugenresultat ermittelt nach der Malone Formel.
  - c) Bankdrückresultat ermittelt nach der Malone Formel.
  - d) Kreuzheberesultat ermittelt nach der Malone Formel.
  - e) Military Bankdrücken ermittelt nach der Malone Formel.
4. Ranglisten beinhalten alle Resultate, die seit dem ersten Wettkampf im Februar 2007 ermittelt wurden. Kein Resultat sollte gelöscht werden, außer es gibt dafür einleuchtende Gründe, wie zum Beispiel, falls es sich herausstellt, dass bei einem Versuch durch den Teilnehmer betrogen wurde. Jede Rangliste beinhaltet nur das beste durch den Teilnehmer erreichte Resultat, wie es durch die entsprechenden Formeln ermittelt wurde.
  5. Zusätzlich zu den „ewigen“ Ranglisten, können auch jährliche Ranglisten geführt werden.
  6. Wettkämpfe werden genauso gereiht wie die Ranglisten:
    - a) Kraftdreikampf (Kniebeuge, Bankdrücken, Kreuzheben): Schwartz Formel für Männer, Malone Formel für Frauen.
    - b) Einzeldisziplinwettkampf (Kniebeuge oder Bankdrücken oder Kreuzheben oder Military Bankdrücken): Siff Formel für Männer, Malone Formel für Frauen.
    - c) Push – Pull Wettkampf (Bankdrücken und Kreuzheben): Schwartz Formel für Männer, Malone Formel für Frauen basierend auf der Summe der Einzelergebnissen der zwei Disziplinen.
  7. Für Teilnehmer der Masters Klasse (40 Jahre und älter) werden die Ergebnisse mit den McCulloch Koeffizienten angepasst.
  8. Alle Resultate werden mit Vor- und Nachname des Teilnehmers, der Nationalität des Teilnehmers, Gewicht bei der Abwage und Alter bei Teilnahme des Wettkampfes, das erzielte Gewicht oder Gesamtergebnis in Kilogramm und Pfund, das dazugehörige Relativergebnis und das Datum an dem das Ergebnis erreicht wurde.
  9. Alle Ergebnisse müssen derart archiviert werden, so das mögliche Fehler entdeckt und korrigiert werden können und derart, das die erzielten Ergebnisse neu berechnet werden können, sollten sich die eingesetzten Relativformeln ändern.

## **D. Teilnahme**

### **i. Zulassung zu einem Wettkampf**

1. Jede Frau und jeder Mann unabhängig von Kraftdreikampferfahrung, Rasse, Geschlecht, Religion oder Nationalität ist herzlich eingeladen an den Wettkämpfen teilzunehmen solange die unten angegebenen Kriterien erfüllt sind. Teilnehmer mit Behinderung sollen sich an den Wettkampfleiter wenden. In diesem Fall muss ermittelt werden nach welchen Regeln ein Start erfolgt.
2. Alle Teilnehmer treten unter ihrem echten Namen an (Vor- und Nachname und Geburtsdatum) und erklären sich bereit ausreichende und richtige Kontaktangaben zu machen (Email und / oder Wohnadresse und / oder Telefonnummer). Diese Kontaktinformation wird unter keinen Umständen durch virtualmeet.net veröffentlicht ohne dass vorher explizit eine Genehmigung durch den Teilnehmer erfolgt ist.
3. Das Mindestalter für die Teilnahme ist 14 Jahre. Es gibt kein maximales Alter für die Teilnahme. Dazu soll erwähnt sein, dass die verwendeten Alterskoeffizienten bei einem Alter von über 90 Jahren keine weiteren Vorteile gewähren.
4. Einige Wettkämpfe können durch ein Mindestgesamtergebnis oder Kraftdreikampfkategorie zugangsbeschränkt sein. Die Anzahl an Teilnehmern kann ebenfalls limitiert sein, falls es nicht genügend Kampfrichter oder technische Einschränkungen gibt.
5. Teilnehmer dürfen in den letzten 8 Jahren keinerlei illegale Drogen, anabole Steroide oder leistungssteigernde Hormone eingenommen haben, auch wenn diese Substanzen in den Heimatländern legal waren oder sind. Sollte es sich herausstellen, dass ein Teilnehmer von einer Sportorganisation wegen Dopings ausgeschlossen wurde, wird dieser Teilnehmer automatisch von Bewerbungen bei virtualmeet.net ausgeschlossen sowohl für vergangene Wettkämpfe als auch für zukünftige. Jeder Teilnehmer erklärt bei seiner/ihrer Ehre, dass diese Kriterien erfüllt sind. Sollten diese illegalen Substanzen als Teil einer medizinischen Behandlung verwendet worden sein, so soll der Wettkampfleiter vor einer Anmeldung kontaktiert werden. In diesem Fall, kann der Wettkampfleiter weitere Informationen einfordern, um den Fall zu bewerten. Zu beachten ist, dass es keinerlei Beschränkung für die Einnahme von Koffein oder handelsüblichen Energy Drinks gibt, solange diese keine verbotenen Substanzen, oder ma huang in Kräuterform oder einer abgeleiteten Form (so wie Ephedrin) beinhalten.
6. Alle Teilnehmer müssen sich auch gegeneinander im Geiste sportlicher Kameradschaft verhalten. Das beinhaltet unter anderem jede Form von Aktivität im Internet wobei virtualmeet.net angeführt ist. Ein Teilnehmer der vorsätzlich einen anderen Teilnehmer beleidigt wird ohne Verzug für eine vom Wettkampfleiter festgesetzte Zeit von allen Wettkämpfen ausgeschlossen. Null Toleranz gibt es gegenüber sexistischen und rassistischen Äußerungen.
7. Jeder Teilnehmer erklärt sich einverstanden, dass die übermittelten Video Daten von virtualmeet.net dazu verwendet werden dürfen, Video und / oder Bilder auf der Homepage zu veröffentlichen. Es wird zugesichert, dass alles erhaltene Material auf positive und geschmackvolle Weise verwendet wird, um unsere Kameradschaft und Fortschritte im Kraftdreikampf darzustellen. Es ist dem Teilnehmer freigestellt, beliebig über sein Videomaterial des Wettkampfs zu verfügen. Es soll aber beachtet werden, dieses nicht auf anderen Internetseiten zu veröffentlichen bevor das offizielle Resultat des Wettkampfes bekanntgegeben wurde.

8. Es ist nicht gestattet Versuche die während eines Wettkampfs durchgeführt und gefilmt wurden, der nicht von virtualmeet.net organisiert oder gebilligt wurde, einzusenden.

## ii. Teilnahme an einem Wettkampf

1. **Anmeldung:** Alle Teilnehmer müssen sich innerhalb der Teilnahmefrist unter Angabe der geforderten Informationen (üblicherweise läuft die Frist drei Wochen vor dem Wettkampf ab) anmelden.
2. **Auswahl des Wettkampfdatums:** Wettkämpfe werden üblicherweise für einen Zeitraum von zwei Tagen angeboten. Das erlaubt dem Teilnehmer den Wettkampftag auszuwählen, der ihm / ihr am besten zusagt. Nach einer bestimmten Zeit ca. zwei Wochen vor dem Wettkampf, muss das geplante Wettkampfdatum dem virtualmeet.net Wettkampfleiter bekannt gegeben werden. Danach kann dieses Datum nicht mehr geändert werden, außer der Wettkampfleiter entscheidet, dass es sehr gute Gründe dafür gibt.
3. **Abwage:** Jeder für den Wettkampf angemeldete Teilnehmer muss sich innerhalb 10 Stunden vor dem Wettkampfbeginn abwägen. Die Abwage hat nackt oder in Unterwäsche zu erfolgen. Das Gewicht eventuell getragener Kleidung darf nicht von dem gewogenen Gewicht in Abzug gebracht werden. Das Ergebnis der Abwage wird notiert und zusammen mit dem restlichen Wettkampfmateriale abgegeben. Drei Abwagen innerhalb des zehnstündigen Zeitraums vor dem Wettbewerb sind erlaubt. Die Abwagen brauchen nicht fotografiert oder gefilmt werden. Es wird angenommen, dass die Abwage ehrlich durchgeführt wird.
4. **Erwerb der aktuellen Tagesausgabe einer Zeitung:** Jeder der in einem Wettkampf von virtualmeet.net teilnimmt, muss die aktuelle Tagesausgabe einer Zeitung mit zum Wettkampfort nehmen. Die Zeitung muss in die Kamera gehalten oder vor der Kamera hingelegt werden, so dass das Datum und die Schlagzeile klar erkennbar sind, beim Filmen des ersten Versuchs der ersten Disziplin. Sollte die Zeitung beim ersten Versuch vergessen wurde, kann diese beim ersten Folgeversuch gezeigt werden. Sollte der Wettkampf extrem früh durchgeführt werden sodass noch keine Tageszeitung gekauft werden kann oder falls an diesem Tag keine Tageszeitung erscheint, ist auch die gestrige Zeitung in Ordnung. Sollte keine Zeitung gezeigt werden, ist das Grund für einen Ausschluss vom Wettkampf.
5. **Der Wettkampf:** Nachdem der erste Versuch des Wettkampfs durchgeführt wurde, muss der Teilnehmer notieren wann der Wettkampf begonnen hat. Für komplette Kraftdreikämpfe (Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben) beträgt die maximale Wettkampfdauer 2.5 Stunden. Für Wettkämpfe mit zwei Disziplinen beträgt sie 1.5 und für Einzelwettkämpfe 1 Stunde. Die Zeitdauer ist jeweils exklusive Aufwärmätze für den ersten Versuch in der ersten Wettkampfdisziplin. Versuche die nach Verstreichen der maximalen Wettkampfdauer durchgeführt wurden, werden als nicht gültig gewertet. Der Teilnehmer muss das Gewicht an der Hantel bei jedem Versuch notieren.
6. **Abgabe der Wettkampfunterlagen und des Materials:** Das gesamte Videomaterial zusammen mit anderen Details wie Versuche und Länge des Wettbewerbs muss innerhalb von 24 Stunden nach Ende des Wettkampfes an Virtualmeet.net abgegeben werden. Es können Ausnahmen gewährt werden, falls ein Nutzer keinen Breitbandinternetzugang besitzt oder das der Teilnehmer eine überzeugende Begründung an den Wettkampfleiter gegeben hat und dieser diesen Grund akzeptiert hat. Diese Begründung und die Bestätigung durch den Wettkampfleiter hat vor dem Wettkampf zu erfolgen. Sollte es technische Probleme bei der Übertragung des Materials geben, so ist der Wettkampfleiter sofort zu verständigen.

### iii. Richtlinien für das Filmen der Versuche

Nachdem die Kampfrichter nur auf Basis des abgegebenen Videomaterials entscheiden können, ist es von größter Wichtigkeit den unten angeführten Richtlinien so gut wie möglich zu folgen. Jedem Teilnehmer wird nahegelegt seinen Video Aufbau schon vor dem Wettkampf zu prüfen und den Wettkampfleiter zu kontaktieren sollten Probleme auftreten oder sich Fragen ergeben.

1. Es liegt im Ermessen der Kampfrichter ein Video zurückzuweisen falls zu wenige Details darauf erkennbar sind die eine genaue und faire Bewertung des Versuchs ermöglichen.
2. Alle möglichen Filmausrüstungen sind zulässig – Camcorder, Digitalkameras mit Videofunktion und Mobiltelefone – die Auflösung muss jedoch minimal 150 x 150 Pixel betragen und die Aufnahmequalität so, dass eine faire und genaue Bewertung des Versuchs möglich ist. Zum Beispiel muss die Beleuchtung adäquat sein. Es gibt keine Höchstgrenze für die Auflösung. Aus praktischen Gründen wird eine Auflösung von 640 x 640 Pixel empfohlen.
3. Zulässige Videoformate sind: AVI (.avi Dateien), Windows Media Video (.wmv Dateien), MPEG (.mpg or .mpeg Dateien), QuickTime (.mov oder .qtm Dateien) und RealVideo (.rm oder .ram Dateien).
4. Ein Kameraausfall oder das Nicht-filmen eines Versuchs ist kein zulässiger Grund den Versuch zu wiederholen. Versuche, für die kein Filmmaterial vorliegt werden automatisch als ungültig gewertet. Sollte Filmmaterial für einen oder mehrere Versuche fehlen, so muss der Teilnehmer den Wettkampfleiter informieren, wenn das Material abgegeben wird. Dem Wettkampfleiter sind die Gründe für das Fehlen zu nennen.
5. Der Teilnehmer UND die Hantel müssen für die Dauer des Versuchs sichtbar sein (von der Entnahme der Hantel zum Zurücklegen der Hantel). Kleine Abweichungen sind akzeptabel, wie zum Beispiel solche die durch verwendete Gestelle bedingt sind, oder falls die Kraftkammer zu gedrängt ist oder falls ein Stück der Hantel kurzzeitig nicht sichtbar ist, solange den Kampfrichtern noch genügend Information zur Verfügung steht um den Versuch zu bewerten. Besondere Aufmerksamkeit soll darauf gelegt werden, eventuelle Zuschauer oder Helfer nicht in der Aufnahme zu haben.
6. Egal welcher Kamerawinkel benutzt wird, soll das Gesicht des Teilnehmers zu einem Zeitpunkt während des Versuchs sichtbar sein. Das Aufnehmen eines Versuchs von hinten ist ausdrücklich verboten.
7. Die Kamera sollte so positioniert werden, dass der Teilnehmer den Großteil des Bildes ausfüllt, ohne jedoch Regel Nummer 5 zu verletzen. Das ist auch bei hohen Auflösungen zu beachten, weil das Videomaterial eventuell verkleinert wird, um ein Gesamtvideo vom Wettkampf zu erstellen. Was bei hoher Auflösung groß wirkt, ist nicht unbedingt groß wenn man alles auf 300 x 300 Pixel komprimiert. Unbedingt sollte auf die Sicherheit für die Kamera und eventuell filmenden Personen geachtet werden.
8. Zusätzlich sollen folgende Details für die Einzeldisziplinen klar sichtbar sein. Es wird nahe gelegt die unten empfohlenen Kamera Blickwinkel einzuhalten.
  - a) **Kniebeuge:** Tiefe der Kniebeuge; die Anzahl der Gewichtsscheiben auf mindestens einer Seite der Hantel. Empfohlener Blickwinkel für die Aufnahme: Diagonal von vorne; Kamera zirka kniehoch angebracht.
  - b) **Bankdrücken, Military Bankdrücken:** Beide Füße; der Bereich der Hantel zwischen den Händen muss komplett sichtbar sein zum Zeitpunkt, wo die Hantel

die Brust berührt; die Anzahl der Gewichtsscheiben auf mindestens einer Seite der Hantel. Empfohlener Blickwinkel für die Aufnahme: Diagonal von vorne; Kamera zirka schulterhoch (stehend) angebracht.

- c) **Kreuzheben:** Neigung des Rückens und der Schultern bei Abschluß des Hebens der Hantel; die Anzahl der Gewichtsscheiben auf einer Seite der Hantel. Empfohlener Blickwinkel für die Aufnahme: Diagonal von vorne; Kamera sollte zwischen Knie und Schulterhöhe angebracht sein.

9. Die Kamera sollte so bewegungslos wie möglich angebracht sein. Ein Assistent kann die Aufnahmen freihändig machen, solange die Kamera stabil genug ist. Ist ein Stativ oder eine geeignete Oberfläche verfügbar, sollte diese benutzt werden.
10. Ton mit aufzunehmen ist erwünscht, jedoch keine Notwendigkeit.
11. Pro Versuch sollte es eine Filmaufnahme geben. Es wird empfohlen ab zirka 5 Sekunden vor der Vorbereitung und bis zirka 5 Sekunden nach dem Rücklegen der Hantel zu filmen.
12. Das Video sollte uneditiert übergeben werden. Es wird besonders darauf hingewiesen, dass das Filmmaterial nicht komprimiert werden sollte, außer die Filmdatei ist über 50 MB groß. Komprimierung und Editierung sollte durch den Videoeditor von virtualmeet.net vorgenommen werden. Es ist jedoch zulässig sehr lange Filme zu kürzen oder in ein akzeptables Videoformat zu konvertieren.
13. Vor der Abgabe zur Bewertung, sollen alle Filmdateien folgendermaßen unbenannt werden (alles kleingeschrieben und ohne Leerzeichen):

*meetcode\_nachname\_vorname\_disziplin\_versuch\_gewicht.extension*

wobei Disziplin sq(Kniebeuge), bp (Bankdrücken), dl (Kreuzheben) oder mb (Military Bankdrücken) und Gewicht in Kilogramm oder Pfund (Kommazeichen durch „-“, ersetzt). Der Meet Code wird auf virtualmeet.net in der Einladung verlautbart oder kann vom Wettkampfleiter erfragt werden.

Beispiel: *200709full\_lindqvist\_kristoffer\_sq\_1\_162-5kg.avi*

14. Video für jeden Versuch muss abgegeben werden, inklusive möglicher Fehlversuche.

#### **iv. Verdacht auf Betrug**

Virtualmeet.net geht davon aus, dass alle Teilnehmer ehrlich sind in Bezug auf gemachte Angaben. Sollten sich jedoch starke Anzeichen ergeben, dass ein Teilnehmer zu betrügen versucht, dann sollen die folgenden Schritte getätigt werden.

1. Jeder Verdacht auf Betrug soll dem Wettkampfleiter gemeldet werden. Dieser entscheidet das weitere Vorgehen. Es wird nicht empfohlen Betrugsverdächtigungen im Internet zu verlautbaren. Sollte ein Fall untersucht werden, so muss der betroffene Teilnehmer darüber informiert werden.
2. Virtualmeet.net kann den betroffenen Teilnehmer, der unter Verdacht steht, nach näheren Informationen zu den Vorfällen befragen. Das kann eine schriftliche Stellungnahme oder eine Nahaufnahme der verwendeten Ausrüstung sein. Sollte es gute Gründe geben an der Identität eines Teilnehmers zu zweifeln, kann Virtualmeet.net den Teilnehmer bitten, seine Identität zu beweisen.
3. Falsche Hantelbeladungen sollen nicht, solange das Gegenteil nicht bewiesen ist, als Betrugsversuch gewertet werden.

4. Kein Teilnehmer ist gezwungen zu kooperieren. Sollte aber keine Kooperation erfolgen oder falls der Teilnehmer keine überzeugende Gegenbeweise vorlegen kann, so wird der Teilnehmer von allen Wettkämpfen disqualifiziert, in denen der Verdacht besteht, dass er betrogen hat.

## **E. Kleidung und Ausrüstung**

1. Der Teilnehmer muss derartige Kleidung tragen, welche die Knie und die Ellbogen während des Versuchs nicht bedecken. Der Teilnehmer soll ein T-Shirt und kurze Hosen tragen. Zusätzlich soll nicht unterstützende Unterwäsche und geeignete Schuhe getragen werden (mit oder ohne Socken). Frauen können zusätzlich einen normalen oder Sport – BH tragen.
  - a) **T-Shirt:** Das T-Shirt darf aus Baumwolle, Polyester, oder einer Mischung daraus sein. Die Ärmel müssen zwischen Schulterbereich und kurz vor dem Ellbogen enden. Das T-Shirt muss dem Teilnehmer passen ohne zu groß oder zu eng zu sein. Sollte das T-Shirt über das Gesäß reichen, so sollte es in die Hose gesteckt werden, während der Ausführung der Kniebeuge, sodass die Bewertung des Versuchs nicht behindert wird.
  - b) **Kurze Hosen:** Es sollen kurze Hosen getragen werden, die zirka bis zur Mitte der Oberschenkel reichen, sicher aber deutlich vor den Knien enden sollen. Die Hosen sollen dem Teilnehmer passen ohne zu weit oder zu eng zu sein. Hosen aus Leinen oder einem unterstützenden Material, oder abgeschnittene Jeans oder Wanderhosen sind verboten. Zusätzlich zu den hier beschriebenen Gewichthebergürteln dürfen keine weiteren Gürtel getragen werden.
  - c) **Unterwäsche:** Normale nicht unterstützende Unterwäsche aus Baumwolle, Nylon, Polyester, oder jeder Mischung daraus muss unter den Hosen getragen werden. Badehosen oder Wäsche aus gummierten oder Stretch Materialien sind verboten.
  - d) **Socken:** Socken sind optional, aber Socken die die Schienbeine bedecken werden für das Kreuzheben empfohlen. Falls Socken getragen werden, so dürfen sie nicht bis zum Knie reichen. Kniestrümpfe, Strumpfhosen, Leggings sind verboten. Es dürfen beliebig viele Paare Socken übereinander getragen werden.
  - e) **Schuhe:** Bei allen Versuchen müssen Schuhe getragen werden mit Ausnahme des Kreuzhebens. Dort dürfen spezielle Kreuzhebeschuhe getragen werden. Alle Schuhe mit einer Sohle, die dicker als 5 cm (2 Zoll) oder Schuhe mit Metallspitzen oder Metallkappen dürfen nicht getragen werden. An den Schuhen darf kein Klebematerial oder sonstiges Material angebracht werden, das die Reibung erhöht, wie Zum Beispiel Sandpapier.
2. Eng anliegende Kopfbedeckungen, wie zum Beispiel Stirnbänder können getragen werden. Jede Art von Hüten, Kappen, Kopftücher und Taschentücher sind jedoch untersagt.
3. Jede Art von Nacktheit während des Wettkampfs ist verboten. Dazu gehört auch Bankdrücken mit nacktem Oberkörper. Die einzige Ausnahme ist Military Bankdrücken der Männer, in denen ein T-Shirt optional ist.

4. Die verwendete Kleidung muss gutem Geschmack entsprechen. Jedwede Kleidung die rassistische, politische oder sonstige provokative Meinung darstellt, stellt einen Grund dar den jeweiligen Teilnehmer vom Wettkampf auszuschließen.
5. Kleidung und Schuhe können nach Belieben zwischen den Versuchen gewechselt werden.
6. Das einzig erlaubte Kraftdreikampfhilfsmittel während eines Versuches ist ein Gürtel. Alles andere – inklusive Kniebandagen, unterstützende Kleidung und Unterwäsche, Kniewärmer, Schweißbänder, Handgelenksbandagen, Handschuhe sind verboten. Sollte ein Gürtel getragen werden, so muss er über der getragenen Kleidung angelegt werden. Der Gürtel soll aus Leder, Nylon oder Stoff oder einem anderen nicht dehnbaren Material bestehen. An der Oberfläche darf es keinerlei Unterstützendes Material geben. Die Breite des Gürtels darf nicht mehr als 11 cm (4.3 Zoll) sein.
7. Jede Benutzung von Öl oder anderer Gleitmittel am Körper oder an der Kleidung oder am verwendeten Gerät ist verboten. Die einzige Ausnahme sind Sportsalben die bei der Ausführung des Versuchs nicht helfen. Baby Puder, Talkum und Magnesium Pulver (kreide) sind die einzigen Substanzen die an Händen und Kleidung sein dürfen.
8. Keine fremden Substanzen dürfen an der Ausrüstung angebracht werden. Das sind alle Substanzen außer Reinigungsmittel mit denen die Geräte, Hanteln und Gewichte von Zeit zu Zeit gereinigt werden.
9. Ammonium Kapseln und Riechsalze sind gestattet, jedoch nicht nachdem der Teilnehmer die Hantel zum Start des Versuchs berührt hat.

## **F. Ausrüstung**

1. Die Hantel die im Versuch verwendet wird muss gerade sein. Eine leichte Biegung als Resultat früherer Versuche ist akzeptabel wenn keine andere Hantel zur Verfügung steht.
2. Alle Standard Hanteln und Gewichtsscheiben sind zulässig, solange das jeweilige Gewicht genau bekannt ist und der Durchmesser der Gewichtsscheiben nicht mehr als 47 cm (18.5 Zoll) beträgt. Es ist nicht notwendig teure kalibrierte Gewichtsscheiben oder eine genau 20 kg schwere Hantelstange zu haben. Was man hat soll benutzt werden.
3. Jede normal aussehende Bank ist im Bankdrücken zulässig solange sie entsprechend widerstandsfähig ist.
4. Spezielle Hantelstangen, wie SZ Stangen oder Sicherheitshantelstangen sind untersagt. Es ist aber zulässig verschiedene Hantelstangen für die verschiedenen Disziplinen einzusetzen. Zum Beispiel eine längere Hantelstange für Kniebeugen und eine dünnere Hantelstange fürs Kreuzheben zu verwenden.
5. Es ist nicht gestattet an der Stange irgendeine Art von Polsterung anzubringen.
6. Jede Art von Sicherheitsvorrichtung, die Durchführung des Versuchs nicht beeinflusst ist zulässig. Das beinhaltet Power Racks, Sicherheitsketten oder tragbare Sicherheitsvorrichtungen. So kein zuverlässiger Helfer oder Helferin vorhanden ist, wird empfohlen auf solche Geräte zurückzugreifen. Während des Versuchs darf die Hantel nicht mit der Vorrichtung in Berührung kommen. Die einzige Ausnahme sind Sicherheitsketten, solange die Kampfrichter entscheiden das der Versuch durch diese nicht unterstützt wird.
7. An der Hantel sollen die Gewichtsscheiben in der folgenden Reihenfolge angebracht sein: Zuerst die schwereren Scheiben und nach außen hin die leichteren Scheiben. Sollten die verwendeten Gewichtsscheiben nur auf einer Seite eine Beschriftung mit dem Gewicht haben, dann sollen die innersten Scheiben diese Beschriftung nach Innen gewandt haben

und die äußersten Scheiben, die Beschriftung nach außen gewandt haben. Damit wird es den Kampfrichtern erleichtert die Beladung zu überprüfen.

8. Verschlüsse werden für alle Versuche empfohlen. Falls vorhanden sollten 2,5 kg / 5.5 Pfund Verschlüsse verwendet werden. Verschlüsse mit einem Gewicht von mehr als 0.5 kg / 1.1 Pfund zählen zum Gesamtgewicht. Leichtere Verschlüsse jedoch nicht.

## **G. Technische Regeln für die Disziplinen**

### **i. Kniebeuge**

1. Der Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin soll eine aufrechte Position einnehmen. Die Oberseite der Hantelstange darf nicht weiter als 3 cm (1 3/16 Zoll) unterhalb des äußeren Endes der Schulter liegen. Die Hantel soll horizontal über dem Rücken liegen und die Hände die Hantel festhalten. Die Hände dürfen die inneren Verschlüsse auf der Hantelstange berühren aber nicht umfassen. Die Füße des Teilnehmers sollen flach auf der Plattform stehen und die Knie durchgedrückt sein.
2. Nach der Entnahme des Gewichts von der Haltevorrichtung soll der Teilnehmer rückwärts oder vorwärts schreiten und seine Startposition einnehmen. Diese bedeutet dass der Teilnehmer (die Teilnehmerin) regungslos mit durchgedrückten Knien und der Hantel in korrekter Position ist. Der Teilnehmer darf keine Unterstützung zur Erreichung oder Erhaltung der Startposition bekommen. Nach Einnehmen der Startposition darf es keinen Kontakt mit der Hantelhalterung geben.
3. Nach einer merkbaren Pause in der Startposition, muss der Teilnehmer die Knie beugen und den Körper absenken, bis die Oberseite des Oberschenkels an der Hüfte niedriger ist als die Oberseite der Knie. Es ist nur ein Absenken erlaubt.
4. Der Teilnehmer kann nach eigenem Ermessen sich wieder vom tiefsten Punkt der Kniebeuge aufrichten. Wiederholtes Absenken ist nicht zulässig sobald die Aufwärtsbewegung begonnen wurde. In aufrechter Position muss eine sichtbare Pause eingelegt werden. Die Hantel liegt dabei regungslos auf den Schultern und die Knie sind durchgedrückt. Der Teilnehmer kann danach versuchen die Hantel wieder in die Halterung zurückzulegen. Dabei darf ihm geholfen werden. Sollte das scheitern so darf der Teilnehmer die Hantel fallen lassen oder mit Hilfe der verwendeten Sicherheitsaparate absenken.
5. Es dürfen nicht mehr als 5 Helfer beim Versuch zugegen sein.
6. **Gründe für eine Disqualifikation des Kniebeugenversuchs:**
  - a) Falls eine kurze Pause in der Start oder Endposition nicht gemacht werden kann.
  - b) Wenn die Knie nicht derart gebeugt werden, dass die Oberseite des Hüftgelenks über der Oberseite der Knie ist.
  - c) Vor- und zurücktreten nach den merkbaren Pausen am Beginn und am Ende des Versuchs. Seitwärtsbewegungen der Schuhsohle und das Wippen der Füße zwischen Ballen und Ferse sind gestattet.
  - d) Jede seitliche Bewegung der Hände an der Hantel zwischen den merkbaren Pausen am Beginn und Ende des Versuchs.
  - e) Aufschaukeln oder jedwede Abwärtsbewegung nachdem die Aufwärtsbewegung

begonnen hat.

- f) Kontakt zwischen Ellbogen oder Oberarmen mit den Beinen. Leichter Kontakt der den Versuch nicht unterstützt ist zulässig.
- g) Absichtliche oder unabsichtliche Positionsänderung der Hantel an den Schultern zwischen dem Anfang und dem Ende des Versuchs. Leichte Auf- und Abbewegungen der Hantel die den Durchmesser der Hantel nicht überschreitet ist zulässig.
- h) Jeder Kontakt der Hantel, der Gewichtsscheiben oder des Teilnehmers durch Helfer oder andere Anwesende, oder mit einer Sicherheitsapparatur zwischen den merkbaren Pausen am Beginn und Ende des Versuchs. Es liegt im Ermessen der Kampfrichter ob leichte Berührungen erlaubt sind.

## ii. Bankdrücken

1. Der Teilnehmer muss auf seinem Rücken liegen so das die Schultern (oberer Rücken) und das Gesäß während des gesamten Versuchs Kontakt mit der Bank haben. Der Kopf darf während des Versuchs angehoben werden. Der Teilnehmer muss sich entscheiden entweder die Füße flach am Boden oder auf den Fußballen zu platzieren. Die Füße dürfen nicht die Bank oder deren Stützen berühren. Die eingenommene Stellung der Schultern, des Gesäßes und der Füße muss während des gesamten Versuches gleich sein.
2. Um einen guten Halt zu gewähren dürfen flache Blöcke oder Gewichtsscheiben verwendet werden, solange diese nicht mehr als 30 cm /11.8 Zoll hoch sind.
3. Nachdem die korrekte Position auf der Bank eingenommen wurde, muss der Teilnehmer die Hantel derart umfassen das die Distanz zwischen den Zeigefingern nicht mehr als 81 Zentimeter (31 7/8 Zoll) beträgt. Ein verkehrter Griff ist gestattet solange die Distanz zwischen den kleinen Fingern nicht mehr als 81 Zentimeter beträgt. Der Teilnehmer soll danach die Hantel aus der Ablage heben. Das kann er selber oder mit Hilfe anderer Personen tun.
4. Nach einer merkbaren Pause mit durchgestreckten Armen und ohne das eine andere Person die Hantel berührt soll der Teilnehmer das Gewicht zur Brust führen und diese Berühren (nicht weiter in Richtung Füße als die oberen Bauchmuskeln) und dort regungslos halten. Nach einer merkbaren Pause muss der Teilnehmer die Hantel wieder von der Brust wegbewegen bis die Arme wieder durchgestreckt sind. Dabei darf es keine Abwärtsbewegung geben. Leichte Ungleichheit in der Bewegung der beiden Arme ist zulässig, die Durchstreckung der Arme muss jedoch gleichzeitig erfolgen. Nach einer merkbaren Pause in der die Ellbogen durchgestreckt bleiben soll die Hantel in die Ablage zurückgelegt werden. Das kann alleine oder unter Zuhilfenahme Anderer passieren.
5. Es dürfen nicht mehr als 5 Helfer beim Versuch zugegen sein.
6. **Gründe für eine Disqualifikation eines Bankdrückversuches:**
  - a) Der Teilnehmer verweilt nicht für eine sichtbare Pause in der Startposition mit durchgestreckten Ellbogen.
  - b) Jede Änderung der gewählten Bankdrückposition sobald die Hantel zur Brust gelassen wird. Das sind zum Beispiel: Abheben der Schultern von der Bank, Anheben des Gesäß, Anheben und Bewegung der Beine, seitliche Bewegung der Arme. Geringe Bewegung der Füße ist erlaubt.

- c) Keine sichtbare Pause wenn die Hantel die Brust berührt oder wenn die Hantel nicht an der Brust zum Stillstand gebracht wird.
- d) Die Hantel wird unterhalb der oberen Bauchmuskeln zum Stillstand gebracht.
- e) Anstoßen, abprallen lassen oder die Hantel nach dem Stillstand an der Brust tiefer absinken lassen.
- f) Ellbogen werden nicht gleichzeitig durchgestreckt.
- g) Jede Abwärtsbewegung der Hantel oder der Hände nach der Pause an der Brust.
- h) Kontakt der Hantel, der Gewichtsscheiben oder des Teilnehmers durch andere Personen, Gewichthalterung oder Sicherheitseinrichtungen zwischen den sichtbaren Pausen am Beginn und am Ende des Versuchs. Geringer Kontakt, der den Versuch nicht unterstützt, kann von den Kampfrichtern als zulässig empfunden werden.
- i) Jeder Kontakt der Füße des Teilnehmers mit der Bank oder deren Stützen zwischen den sichtbaren Pausen am Beginn und am Ende des Versuchs.

### iii. Das Kreuzheben

1. Die Hantel soll horizontal vor dem Teilnehmer am Boden liegen. Eine dünne Gummimatte nicht dicker als 2 Zentimeter / 0.8 Zoll ist zulässig unter den Gewichtsscheiben falls notwendig um den Boden zu schützen. Die Hantel darf jedoch durch sonst nichts angehoben werden.
2. Die Hantel soll vom Teilnehmer gegriffen werden (die Art des Griffes ist optional) mit beiden Händen und angehoben werden ohne dass die Hantelstange mit den Oberschenkeln unterstützt wird und ohne Abwärtsbewegung bis der Teilnehmer aufrecht steht. Nach einer merkbaren Pause in der der Teilnehmer mit durchgestreckten Knien und aufrechten Schultern (nicht nach vor hängend oder gerundet, aber möglicherweise nach hinten gezogen, wenn der Teilnehmer sich dafür entscheidet), soll die Hantel wieder in kontrollierter Weise zu Boden gelassen werden.
3. Jedes Anheben der Hantel oder jeder vorsätzliche Versuch soll als Versuch gewertet werden.
4. Es darf keine Unterstützung durch andere Personen gewährt werden während des Kreuzhebens.
5. **Gründe für eine Disqualifikation des Kreuzhebeversuchs:**
  - a) Jede Abwärtsbewegung der Hantel bis der Teilnehmer nicht aufrecht steht.
  - b) Keine kurze Pause in einer aufrechten Position mit aufrechten Schultern und durchgedrückten Knien.
  - c) Keine sichtbare Pause in der Aufrechten Position.
  - d) Unterstützung der Hantelstange durch die Oberschenkel während des Versuchs. Wenn die Stange entlang der Oberschenkel gezogen wird ohne von diesen unterstützt zu werden, ist das noch kein Grund für eine Disqualifikation.

- e) Nach vor und zurücksteigen mit den Füßen während des Versuchs. Seitliche Bewegung der Schuhsohle oder ein Wippen zwischen Fußballen und Ferse ist zulässig.
- f) Unkontrolliertes absenken der Hantel (z.B. fallen lassen).
- g) Die Füße gegen ein anderes Objekt abstützen, wie zum Beispiel die Basis eines Racks.

#### **iv. Das Military Bankdrücken**

1. Die Regeln für das Military Bankdrücken sind die gleichen wie für das gewöhnliche Bankdrücken mit der folgenden Ausnahme:
  - a) Der Teilnehmer muss am Rücken liegen sodass die Schultern, unterer Rücken und Gesäß die Bank berühren während des gesamten Versuchs. Geringes arching des oberen Rückens ist zulässig. Die Füße müssen während des gesamten Versuchs oberhalb der Bank sein, also in der Luft. Die Füße und Beine des Teilnehmers dürfen während des Versuchs bewegt werden, solange der Kampfrichter keine Hilfestellung für den Versuch erkennt oder die Füße unterhalb der Bank gesenkt werden. Sollte die beschriebene Position nicht während des gesamten Versuchs eingehalten werden, so ist dieser zu disqualifizieren.

### **H. Wettkampfverantwortliche**

#### **i. Wettkampfleiter**

1. Der Wettkampfleiter ist verantwortlich für die Koordination des Wettkampfes. Der Wettkampfleiter muss den Wettkampf ankündigen, Informationen dazu aussenden, Kampfrichter auswählen, Teilnehmer registrieren und das Endergebnis veröffentlichen. Der Wettkampfleiter ist auch verantwortlich, dass das eingesandte Videomaterial rechtzeitig bei den Kampfrichtern einlangt. Entweder macht er das selbst oder ernennt ein virtualmeet.net Mitglied als Video Editor für den Wettkampf.
2. Der Wettkampfleiter hat das Recht einen Wettkampf abzusagen falls es gute Gründe dazu gibt: z.B: ein Mangel an Kampfrichtern, technische Probleme oder zu wenige Teilnehmer. Für den Fall das der Wettkampfleiter seinen Pflichten nicht mehr nachgehen kann, soll die virtualmeet.net Mitarbeiter zuerst versuchen einen neuen Wettkampfleiter zu ernennen, bevor sie einen Wettkampf absagen.
3. Jeder Wettkampf muss einen Wettkampfleiter haben.

## ii. Kampfrichter

1. Im Idealfall stehen drei Kampfrichter (ein Kampfrichterteam), welches nicht am Wettkampf teilnimmt zur Verfügung um jeden Versuch auf Basis des abgegebenen Videomaterials zu bewerten. Falls keine drei Kampfrichter gefunden werden können, können so viele Teilnehmer wie notwendig herangezogen werden, solange diese nicht jeweils eigene Versuche bewerten.
2. Sollte mehr als ein Kampfrichterteam bei einem Wettkampf zur Verfügung stehen, so sollen die Teilnehmer nach Leistung gruppiert werden, damit ein Kampfrichterteam eine Gruppe von Teilnehmern ähnlicher Leistung bewertet.
3. Kampfrichter werden aufgrund der angenommenen Kompetenz oder deren Erfahrungen als virtualmeet.net Kampfrichter oder Kampfrichter bei realen Wettkämpfen ausgewählt. Kandidaten können einem elektronischen Kampfrichtertest unterzogen werden.
4. Alle Kampfrichter sollen versuchen ihre Bewertungen innerhalb von 7 Tagen nach dem letztmöglichen Wettkampfdatum abzuschließen. Bei Wettkämpfen mit großer Teilnehmerzahl und bei technischen Schwierigkeiten kann auch ein längerer Zeitraum eingeräumt werden.
5. Das gesamte Videomaterial, Auswertformulare sollte bereits vorbereitet werden, sodass die Kampfrichter nichts anderes zu tun haben als das Material herunterladen, es zu bewerten und die ausgefüllten Auswertformulare upzuloaden.
6. Jeder Versuch eines Teilnehmers soll entweder als gültig oder ungültig bewertet werden. Falls ungültig soll eine kurze Notiz gegeben werden, warum der Versuch als ungültig bewertet wurde, wie zum Beispiel „keine Pause“ oder „zu geringe Tiefe“. Falls der Versuch wegen mehr als einem Grund als ungültig befunden wurde, soll nur das hervorstechendste Merkmal benannt werden.
7. Die Kampfrichter dürfen sich nicht während der Bewertung gemeinsam beraten. Die Auswertformulare sollen nicht an die anderen Kampfrichter weitergegeben werden. Sobald alle Auswertformulare eingesandt wurden, wird die Anzahl an ungültigen oder gültigen Bewertungen eines Versuches addiert. Ein Versuch gilt als gültig falls er von mindestens zwei Kampfrichtern für gültig erklärt wird.