



Freie Übersetzung von Rudi. Meine Übersetzungen sind in >> **roter Schrift** << ausgeführt. Der englische Originaltext der IPF ist >> **blau** <<! Ich habe selbstverständlich nur die Absätze übersetzt, welche für uns relevant sind.

TECHNICAL COMMITTEE NEWSLETTER NO 1 2007

New Rules 2007 = Neue Regeln ab 2007

The Technical Committee are grateful to delegates to Congress 2006 for their confidence in both the Technical Committee and Executive Committee by overwhelmingly voting (en bloc) for all of the proposals forwarded by both committees. In actual fact the " sea" of green cards (for) was only interrupted by one solitary orange card (against) "liferaft" which I believe was to oppose the deletion of the 44 kg class for Open and Masters.

From the 1st January 2007 the following changes to the 2006 rules will become applicable. = **Ab dem 1. Januar 2007 kommen die nachfolgenden Regeländerungen zum tragen.**

GENERAL RULES OF POWERLIFTING

Grundsätzliche Regeln des Kraftdreikampfes.

Deletion of fourth attempts and all reference to fourth attempts throughout the rule book. = **Es gibt keine >> vierten Versuche << mehr! Damit entfallen auch alle hier zugehörnden Zusatzregeln in dem KDK-Regelbuch.**

Deletion of 44 kg class for Open and Masters Women. = **Wegfall der Gewichtsklasse bis 44,0 kg bei den Aktiven und Masters der Frauen. Die Gewichtsklasse bis 44,0 kg gibt es nur noch bei den Jugendklassen / Juniorinnen. Damit können auch nur noch die Sportlerinnen von der Jugend bis zum Juniorenalter Rekorde für diese Gewichtsklasse aufstellen. Aktive / Seniorinnen (Altersklassen) können somit nur noch Rekorde in der Gewichtsklasse bis 48,0 kg aufstellen – auch wenn sie weniger als 44,0 kg wiegen!**

Deletion of 52 kg class for Open and Masters Men. = Wegfall der Gewichtsklasse bis 52,0 kg bei den Aktiven und Masters der Männer. Die Gewichtsklasse bis 52,0 kg gibt es nur noch bei den Jugendklassen / Junioren. Damit können auch nur noch die Sportler von der Jugend bis zum Juniorenalter Rekorde für diese Gewichtsklasse aufstellen. Aktive / Senioren (Altersklassen) können somit nur noch Rekorde in der Gewichtsklasse bis 52,0 kg aufstellen – auch wenn sie weniger als 52,0 kg wiegen!

Preliminary Team roster must be submitted to the Championship Secretary and Meet Director including that of any reserves sixty days before the date of the Championships. = Für die internationalen Meisterschaften (EU-Cup / EM / WM usw.) müssen die daran teilnehmenden Nationen ihre vorläufigen Meldelisten mindestens 60 Tage vor Beginn der entsprechenden Meisterschaft an den Veranstalter der Meisterschaft (EPF / IPF) sowie den Meetdirector = Boss des Ausrichterteam's, abschicken.

Final selection submitted 21 days before the date of the Championships must be made from those nominated at this time, and including that of the reserves. = Die entgültigen Meldelisten der Nationen müssen spätestens 21 Tage bis zur entspr. Meisterschaft abgeschickt werden. Darin müssen dann auch eventuelle Reserveheber/Innen mit aufgeführt werden.

"Best lifter" to replace Champion of Champions. = Die/der Relativsieger/In wird nun >> BESTE/R HEBER/IN << anstatt wie bisher Meister der Meister tituliert.

EQUIPMENT AND SPECIFICATIONS = Wettkampf- Ausrüstungs-Gegenstände und die dazugehörigen Richtlinien.

Records to exceed existing by 1 kg minimum and all reference to throughout the rule book. = Bestehende Rekorde müssen ab dem Sportjahr 2007 um mind. >>>> 1,0 Kg <<<<< überboten werden, wenn jemand einen neuen Rekord aufstellen möchte. Die bisherigen >> 500-Grammsteigerungen <<< gibt es nicht mehr. Neu hinzu gekommen ist auch, dass diese Rekordversuche (wenn gültig) dann zum TOTAL addiert werden. Dass könnte dann z.B. so aussehen: Beuge > 300,0 – 322,5 (alter Weltrekord) – 323,5 (neuer Weltrekord) /// Bank > 180,0 – 190,0 – 195,0 X /// Kreuz > 290,0 – 305,0 – 310,0 >>>> TOTAL: 823,5

Safety stands attached to the bench must be used in all events. = Bei allen Veranstaltungen müssen >>SICHERHEITSSTÄNDER << an der Drückerbank angebracht werden!! Die Höhe dieser Sicherheitsständer wird gemeinsam mit dem Ermitteln der Höhe der Bankständer vorgenommen. Die Sicherheitsständer sollen stabil sein – damit sie beim >> Bersten <<< eines Drückerhemdes auch wirklich die Hantelstange sicher abfangen können. Schaut Euch hierzu einmal diverse Konstruktionen im Internet an.

PERSONAL EQUIPMENT = Persönliche Ausrüstung / Wettkampfkleidung.

Schoolboy lifters to wear a leotard/singlet in competition. = Schüler/Innen tragen nur einen gewöhnlichen Gewichtheber/Ringeranzug im Wettkampf.

Shoes or Boots as defined under item (a) to be worn at all championships. = Schuhe und Stiefel (wie unter Gegenstand >a< genau definiert) müssen auf allen Meisterschaften getragen werden.

Itemised inspection sheet of Personal Equipment replaced by " stamping and signing" = Die bisherigen Listen für die pers. Ausrüstungsgegenstände (Trikots / Hemden / Gürtel / Bandagen usw.) entfallen. Die Sachen werden nur noch gestempelt und signiert.

Before attempting a World Record the lifter will be inspected by the Technical Controller. = Die Kontrolle der pers. Ausrüstung findet nun vor den Rekordversuchen statt!! Bisher wurde immer im Anschluss von der Jury kontrolliert. Das macht nun immer der TECHNISCHE KONTROLLLEUR, bevor der/die Heber/In die Plattform betritt!!

POWERLIFTS AND RULES OF PERFORMANCE = Regeln für die Wettkampfdisziplinen.

Benchpress = Das Bankdrücken.

1. Head to be in contact with the bench prior to the start signal and throughout the lift. Der Kopf muss vor/ab dem Startsignal und während des Drückens auf der Drückerbank bleiben!

2. Feet to be flat on the floor (flat as the shape of the shoes will allow) = Die Füße müssen flach auf dem Boden (so wie es die Form / Konstruktion der Schuhsohle erlaubt) bleiben!

3. No foot movement. = Die Füße dürfen nicht bewegt werden!

4. "Press" - Audible signal after being held motionless at the chest. = Nachdem die Hantel bewegungslos auf der Brust liegt, erfolgt das akustische Startsignal (vom Hauptkari) >>> PRESS <<<!

5. Certificate to be produced if arms cannot be fully extended (Medical Committee to confirm) = Es ist nun ein Zertifikat erforderlich, wenn ein/e Heber/In die Arme nicht völlig im Ellenbogengelenk strecken kann. Dafür ist das >> MEDIZINISCHE COMMITTEE << zu kontaktieren.

Squat = Beuge

The Chief Referee will convey to the lifter, by gesture if necessary, the reason why the start/squat signal has not been given. = Der Haupt-Kari soll dem/der Heberin mitteilen (durch Worte oder entsprechende Gesten), weshalb bei der Hantelkniebeuge kein Startsignal gegeben wird.

ORDER OF COMPETITION = Wettkampfordnung.

Fifteen minutes interval allowed between lifts. = 15 Minuten Pause sind zwischen den Wettkampfdisziplinen erlaubt.

Technical Committee to have some control in selection of Championship Officials. = Das TECHNISCHE COMMITTEE hat ein Mitspracherecht bei der Auswahl der offiziellen Personen der Meisterschaft.

Technical Controller (new appointment) = Es gibt nun einen >> Technischen Kontrolleur <<. Dieser überwacht, dass alle Heber/Innen auch die erlaubte Wettkampfausrüstung tragen.

Any record achieved to be added to individual lift and total. = Alle Rekordversuche werden zum TOTAL addiert. Siehe hierzu auch weiter oben.

REFEREES = Kampfrichterwesen.

Audible command "Press" after motionless at the chest. Nachdem die Hantel beim Bankdrücken bewegungslos / ruhig auf der Brust liegt, erfolgt das akustische Signal: PRESS!

Final round of the deadlift the bar must be cleaned before every attempt. = In der Finalrunde (dritte Versuche) muss die Hantel vor jeden Versuch >> gesäubert << werden.

Women Winter - Appropriate tie must be worn. Für die Kampfrichterinnen: Wenn die Winterausrüstung vorgeschlagen wurde, muß ein adequater Schlips getragen werden.

WORLD RECORDS = Weltrekorde.

World Records can only be made at World, Continental, Regional and National Championships. = Weltrekorde können nur auf internationalen (WM / EM / EU-CUP usw.) sowie auf unseren Deutschen Meisterschaften aufgestellt werden.

Percentages removed to attain a World Record. = Vorgaben für das Aufstellen von Weltrekorden.

(a) Should a lifter exceed the single lift benchpress record whilst lifting in a three lift powerlifting contest he/she may claim the single lift benchpress record. = Sollte ein/e Heber/In im Kraftdreikampf eine Hantellast bewältigen, welche auch den aktuellen Rekord im Einzelbankdrücken überbietet, so wird dieser auch für das Einzelbankdrücken gewertet.

(b) Should a lifter in a single lift benchpress contest exceed the three lift powerlifting record he/she cannot claim the powerlifting record. = Sollte ein/e Heber/In auf einer Einzelbankdrückmeisterschaft einen Rekord aufstellen, der höher ist als der aktuelle Rekord im KDK, so darf dieser Rekord trotzdem nur für das Einzelbankdrücken gewertet werden.

FAILURE SYSTEM = Wertungs-System / Fehleranzeige.

At the 2006 combined Men's and Women's Open championships, (which was an excellent meet organised by the Norwegian Powerlifting Federation). for the first time, I witnessed a lights system in respect of the reason/s for failure. I had hoped in 1992 when I first introduced the card system experimentally that someone would eventually devise something more sophisticated. I spoke with Tone Ingebretsen (Norwegian Powerlifting President) on this subject. She said that her husband is responsible for the wiring diagram and that he is willing to send it to anyone interested. Für unsere bisherigen > drei farbigen Karten (r/g/b) kann auch eine entsprechende Lichtzeichenanlage verwendet werden, welche über die Wertungs-Schalterkästchen der Kari's mitbedient werden kann. Wer an so einer Anlage Interesse hat, kann Kontakt mit dem Norwegischen KDK-Präsidenten aufnehmen.

GAMESMENSHP, TIMEWASTING OR - - -? = Sportlichkeit / Zeitverschwendung – oder was??

At one of our recent Championships a lifter failed to attempt any benchpresses, letting the clock run on each and for some unknown reason raising the weight each time. Starting "poundage" was entered on the scoreboard for the deadlift and he was about to be called onto the platform. The jury were informed, and then asked the coach if the lifter would be making an attempt. This, was unnecessary, for unless a bona fide attempt had been made on the bench, then the lifter would be unable to lift for a medal in the deadlift - rule 13 GENERAL RULES OF POWERLIFTING. = Auf einer zurückliegenden Meisterschaft ließ ein Heber beim Bankdrücken bei allen drei Versuchen die Zeit verstreichen und steigerte dabei auch noch von Versuch zu Versuch die Hantellast. ACHTUNG: Hier gestattete die Jury dem Heber keine Versuche im anschließenden Kreuzheben (für den Gewinn einer Medaille), da der Heber keinen >> echten Bankdrückversuch << absolvierte! Siehe hierzu auch Regel Nr. 13.

TECHNICAL CONTROLLER = Der >> Technische Kontrolleur <<.

The position of Technical Controller is now official. The appointment/s being made by the Technical Committee at the time of the Referee/Jury selection. It is an important post, duties being - Checking lifters attire before they mount the platform (now, not necessary for the jury to check the lifter after record attempts). Making sure that it is the correct named lifter. Assuring that the designated coaching area only is used by the official coaches. Keeping order in the wrapping area. = Der Posten des >> Technischen Kontrolleurs << ist ab 2007 offiziell eingeführt! Diese/r wird /werden international bereits bei der Kampfrichtereinteilung benannt. Seine Aufgabe besteht darin, alle Heber/Innen daraufhin zu kontrollieren, dass sie die Wettkampfplattform nur mit einer zugelassenen Wettkampfausrüstung betreten. Die Jury braucht somit keine Kleiderkontrollen mehr durchzuführen. Damit sichergestellt ist, dass die Heber/Innen auch namentlich nicht verwechselt werden, darf der >> Wickelplatz << in der Nähe der Wettkampfplattform nur noch von den entspr. Athleten / offiziellen Trainern eingenommen werden.

Original from / von:
John Stephenson
Chairman IPF Technical Committee