

Ausrüstungsliste für Wettkämpfe ohne unterstützendes Equipment (RAW)

Aufgrund zahlreicher Anfragen zu diesem Thema möchte ich euch hiermit über die zulässigen Ausrüstungsgegenstände ab dem 1.1.2016 informieren. Unser Dachverband IPF hat bereits für das laufende Wettkampfsjahr die Verwendung von Ausrüstungsgegenständen auf wenige Hersteller limitiert, wohingegen der ÖVK auf nationaler Ebene eine Übergangsfrist bis Ende des Jahres festgelegt hat. Auch wenn ich mit meinem Team dem vielfachen Wunsch, diese Übergangsfrist weiterhin zu verlängern, gerne nachkommen würde, so sehe ich keine faire und vertretbare Möglichkeit, dies zu tun. Wir können einerseits keine Information, welche den Regeln des Dachverbandes widerspricht, offiziell auf die Homepage stellen, weil das Zuwiderhandeln der internationalen Regeln unangenehme Konsequenzen für den Verband haben kann.

Schweden hat beispielsweise propagiert, „gender awareness“ über die Regeln des Kraftdreikampfes zu stellen und damit national beiden Geschlechtern die Wahl gelassen, beim Kreuzheben ein T-Shirt unter dem Singlet/Hebeanzug zu tragen, was klar dem Regelwerk der IPF widerspricht, welches dieses Recht ausschließlich männlichen Startern vorbehält.¹ Als unmittelbare Konsequenz wurde der schwedische Verband für fast das gesamte Jahr 2014 gesperrt und erst nach Anpassung an das internationale Regelwerk zur Europameisterschaft im Bankdrücken im August wieder zu internationalen Wettkämpfen zugelassen.

Andererseits finde ich es auch nicht vertretbar, offiziell sämtlichen AthletInnen ein Tragen von international nicht zulässigen Ausrüstungsgegenständen zu untersagen und dann bei Wettkämpfen im Einzelfall „ein Auge zuzudrücken“, weil dies den anderen AthletInnen gegenüber unfair wäre.

Somit gelten ab dem 1.1.2016 auch bei allen nationalen Wettkämpfen und auch auf Landesebene die Bekleidungs Vorschriften der IPF ohne Ausnahme. Unsere Kampfrichter werden Anfang nächsten Jahres vor den ersten Wettkämpfen im Frühjahr von Kampfrichterobmann Herbert Krebs dahingehend instruiert und ich bitte euch, eure Ausrüstungsgegenstände gegebenenfalls rechtzeitig zu ersetzen.

Einzige Ausnahme ist die Regelwerksauslegung bei „alten K3K-Gürteln“, welche von aktuell zulässigen Herstellern erzeugt wurden, jedoch dem Herstellungsdatum gemäß keine Firmenzeichnung besitzen. Dies ist damit zu erklären, dass auch der Weltverband dafür keine probate Lösung hat und dabei im Zweifelsfall ebenfalls zum Vorteil des Athleten entscheidet.

Auf den nächsten Seiten findet ihr eine Zusammenstellung der aktuell zulässigen Ausrüstungsgegenstände bei raw-Wettkämpfen. Fachkundige Auskunft zu diesem Thema bekommt ihr bei Kampfrichterobmann Herbert Krebs unter der Nummer: 0664 884 68 074.

¹ siehe Seite 19, Punkt 5.2 des deutschen Regelwerkes; <http://www.kraftdreikampf.at/regelbuch.html>

1. Singlets

Singlets (Einteiler) sind die vorgeschriebene, oberste Bekleidungsschicht eines Kraftdreikämpfers und das Tragen eben solcher bei jedem Wettkampf verpflichtend. Singlets mit Zipp sind nicht erlaubt. Anbei eine alphabetische Liste aller erlaubten Hersteller und Produkte:

- ⤴ **Beast Genetics** – Singlets
- ⤴ **Bukiya** – Oni Singlets
- ⤴ **Inzer** – Singlets
- ⤴ **Lifting Large** – „Basic“ und „Economy“ Singlets
- ⤴ **Metal** – Singlets
- ⤴ **SBD** – Singlets
- ⤴ **Strengthshop** – Singlets
- ⤴ **Titan** – Singlets

2. Gürtel

Im Gegensatz zu Singlets ist der Einsatz eines Gürtels optional. Hierbei bitte nicht nur auf den Hersteller, sondern auch auf das Produkt achten, denn nicht alle angebotenen Verschlusssysteme sind erlaubt. Anbei eine alphabetische Liste aller erlaubten Hersteller und Produkte:

- ⤴ **Beast Genetics** – Lever Belt, Quick Release Belt, Double/Single Prong
- ⤴ **Best Belts** – Single/Double Prong
- ⤴ **Bukiya** – Oni Lever Belt Action
- ⤴ **Eleiko** – Eleiko Belt
- ⤴ **Inzer** – Lever Belts, Belts with Prongs
- ⤴ **Iron Tanks** – Iron Tanks Lever Belts
- ⤴ **Lifting Large** – Single Prong/Lever Belts „Competition“ und „Economy“
- ⤴ **Metal** – Metal Belts
- ⤴ **SBD** – SBD Belts
- ⤴ **Strengthshop** – Strengthshop Lever Belt
- ⤴ **Titan** – Lever Belt, Quick Release Belt, Double/Single Prong
- ⤴ **Wahlander** – Wahlander Belts

3. Handgelenksbandagen

Handgelenksbandagen sind wie der Einsatz eines Gürtels optional. Im Wettkampf bitte darauf achten, dass die Daumenschleife nicht angelegt ist. Anbei eine alphabetische Liste aller erlaubten Hersteller und Produkte.

- ⤴ **Bukiya** – Oni Wrist Wraps
- ⤴ **Inzer** – Iron Wrist Wraps Z, True Black Wrist Wraps
- ⤴ **Metal** – Metal Black Wrist Wraps, Metal Blackline Wrist Wraps, Metal Triple Blackline Wrist Wraps, Metal Mystical Wrist Wraps, Metal Silver and Orange Wrist Wraps
- ⤴ **SBD** – SBD Wrist Wraps
- ⤴ **Super Training Products/ Sling Shot** – Sling Shot 26" Wrist Wraps, Sling Shot Gangsta Wrist Wraps
- ⤴ **Titan** – Titanium Wrist Wraps, Red Devil Wrist Wraps, Signature Gold Wrist Wraps, T.H.P. Wrist Wraps (lettering, yellow stripes), MAX RPM Wrist Wraps (black w. green, pink, orange stripes)

4. Knee sleeves

Knee sleeves (Überziehbandagen der Knie) sind wie Gürtel und Handgelenksbandagen optional, werden jedoch allen unseren Athleten empfohlen. Wickelbandagen sind in RAW-Wettkämpfen der IPF nicht erlaubt! Anbei eine alphabetische Liste aller erlaubten Hersteller und Produkte.

- ⤴ **Bukiya** – Oni Knee Sleeves
- ⤴ **Eleiko** – Eleiko Knee Sleeves
- ⤴ **Inzer** – Inzer Knee Sleeves
- ⤴ **Metal** – Metal Knee Sleeves (various colour combinations allowed)
- ⤴ **Rehband** - Rehband Knee Sleeves Original 5mm #7051, Rehband Knee Sleeves 5mm #7751 (Rx and Core Line), Rehband Blue Line Knee Sleeves 7mm #7084, Rehband Knee Sleeves 7mm #105434 (Rx)
- ⤴ **SBD** – SBD Knee Sleeves
- ⤴ **Strengthshop** – Strengthshop Inferno Knee Sleeves
- ⤴ **Super Training Products/ Sling Shot** – Sling Shot Knee Sleeves 7mm
- ⤴ **Titan** – Titan Knee Sleeves, Titan Knee Sleeves yellow jacket

5. Nicht Powerlifting-spezifische Ausrüstung/Kleidung

Für diese Ausrüstungsgegenstände gilt keine spezifische Liste, dennoch müssen gewisse Regeln eingehalten werden. Diese finden sich im technischen Regelbuch der IPF: <http://www.powerlifting-ipf.com/rules/technical-rules.html> 0943009375.1 **Schuhe**

Beim Wettkampf müssen Schuhe getragen werden. Diese sollten Schuhe oder Stiefel mit Eignung für Hallensportarten sein, Wanderschuhe sind nicht erlaubt. Die Sohle muss gleichmäßig flach sein und darf an keinem Punkt höher als 5 cm sein. Gewichtheberschuhe mit erhöhter Ferse sind erlaubt und werden fürs Kniebeugen und Bankdrücken empfohlen. Fürs Kreuzheben eignen sich entweder Turnpatschen, Schuhe mit flacher, fester Sohle wie Converse AllStars („Chucks“), Ringerschuhe oder spezielle Kreuzhebeschuhe. Falls Einlagen getragen werden, dürfen diese nicht dicker als 1 cm sein.

5.2 T-Shirts

Beim Kniebeugen und Bankdrücken müssen von Männern und Frauen gleichermaßen T-Shirts getragen werden. Beim Kreuzheben ist es Männern freigestellt, aufs T-Shirt zu verzichten, Frauen müssen hier ebenfalls ein T-Shirt tragen.

Die T-Shirts müssen aus Baumwolle, Polyester oder einem Gemisch sein, dürfen nicht aus gummiertem Material bestehen und dürfen auch keine verstärkten Säume aufweisen. Ebenso dürfen sie keinen V-Ausschnitt aufweisen. Die Ärmel müssen oberhalb des Ellbogens und unterhalb des Deltamuskels enden. Das T-Shirt darf keine Knöpfe oder einen Reißverschluss haben.

Das T-Shirt darf Logos der Meisterschaft, des Vereins oder Verbandes oder eines offiziellen Sponsors aufweisen, sonst muss es einfarbig sein. Aufschriften die dem Ansehen des Sports schaden sind verboten. Bei internationalen Wettkämpfen sind Sponsorenlogos nur nach Rücksprache mit der IPF und der Zahlung einer entsprechenden Gebühr möglich.



ÖSTERREICHISCHER VERBAND FÜR KRAFTDREIKAMPF

office@kraftdreikampf.at

ZVR Nr. 094300937

5.3 Unterwäsche

Es dürfen Slips oder Sportunterhosen getragen werden. Nicht erlaubt sind Boxershorts, Badehosen oder andere gummierte Unterhosen sowie unterstützende Unterwäsche. Nur im Bund ist Stretchmaterial erlaubt. Frauen dürfen Sport- oder normale BH's tragen.

5.4 Socken

Socken sind nur beim Kreuzheben verpflichtend, müssen dabei das Schienbein bis unters Knie bedecken und dürfen eventuell getragene Knee sleeves nicht berühren. Strumpfhosen sind nicht erlaubt.

6 Allgemein

Eine vollständige Übersicht sämtlicher Ausrüstungsgegenstände inklusive der bei raw-Wettkämpfen nicht zugelassenen, unterstützenden Bekleidung findet ihr hier: http://www.powerlifting-ipf.com/fileadmin/ipf/data/rules/approved-list/IPFV4_final_Approved_List_01.07.2015.pdf

Ich hoffe, dass damit die meisten eurer Fragen beantwortet zu haben. Bei allfälligen Fragen stehe auch ich euch jederzeit per Email mit Rat und Tat zur Seite.

Ein großer Dank an **Oliver Gam** vom KSV Goliath Floridsdorf, der die Vorlage für dieses Schreiben erstellt hat.

Mit sportlichen Grüßen,

Michael Schrems
ÖVK-Präsident

Wien, am 28.12.2015