

Regeln

Die Einhaltung der Regeln und des ordnungsgemäßen Ablaufs des Wettkampfes wird durch eine **Kampfrichterin** bzw. einen **Kampfrichter** überwacht.

Nach Aufruf hat die Heberin bzw. der Heber eine Minute (bei zwei Versuchen hintereinander: zwei Minuten) Zeit, um mit dem Versuch zu beginnen; es gibt dann kein Zeitlimit, bis wann der Versuch beendet sein muss. Das Gewicht kann geändert werden, um sich ggf. eine etwas längere Pause zu erkaufen, wobei die Zahl der Änderungen limitiert ist.

Um einen **gültigen** Versuch zu erzielen, muss die Heberin bzw. der Heber das Gewicht über Kopf heben, aufrecht mit den Füßen parallel zur Hantel stehen und die Hantel kontrollieren, ohne eine Regel zu verletzen. Gelingt dies nicht, wird der Versuch **ungültig** gewertet.

Regelverletzungen, die dazu führen, dass der Versuch ungültig gewertet wird, sind insbesondere:

- „Nachdrücken“ – die Arme müssen beim Heben der Hantel über den Kopf in einer Bewegung gestreckt und dann bis zum Signal des Kampfgerichtes gestreckt gehalten werden. Ein Pausieren in der Bewegung oder ein erneutes Beugen ist verboten



- Berühren der Knie mit den Ellbogen beim Umsetzen

Diese Regeln dienen der Sicherheit der Heberinnen und Heber – wobei bzgl. des Nachdrückens gerne über die Sinnhaftigkeit diskutiert wird.

Einzelmeisterschaften/Turniere im Gewichtheben

Disziplinen

Reißen: die Hantel wird vom Boden in einer Bewegung über Kopf gehoben

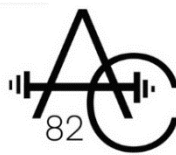


Stoßen: die Hantel wird vom Boden zunächst auf die Schultern (dieser Teil nennt sich Umsetzen) und dann von dort aus über Kopf (das nennt man Ausstoßen) gehoben



In jeder Disziplin haben die Heberinnen bzw. Heber 3 **Versuche**, um ein möglichst großes Gewicht zu bewältigen.

V1.0-1 Stand: [17.11.2024](#)[16.06.2025](#)



Ablauf

Die Heberinnen und Heber werden im Vorfeld bei Meisterschaften nach Gewichtsklassen und bei Turnieren nach Leistung auf Startgruppen verteilt. Die Aufteilung ergibt sich aus dem **Zeitplan**.

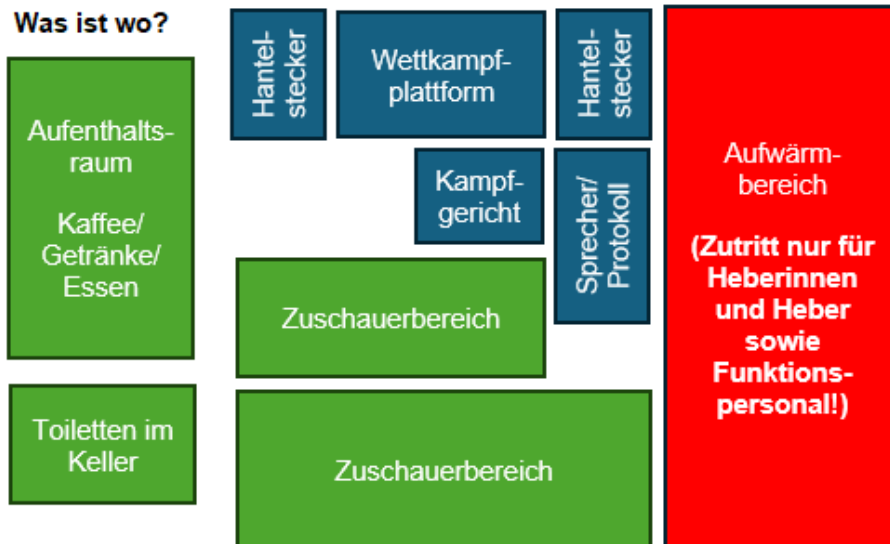
Der Wettkampf beginnt mit einer Vorstellung der Heberinnen und Heber der jeweiligen Startgruppe.

Es absolvieren dann alle Heberinnen bzw. Heber ihre Versuche im Reißen, aufsteigend geordnet nach dem gewünschten Gewicht (niedrigstes zuerst). Bei gleichem Gewicht entscheidet die Versuchsanzahl (1. Versuche vor 2. vor 3.), ist das auch gleich, dann die vorherige Reihenfolge (Heberin bzw. Heber mit längerer Pause zuerst); bei 1. Versuchen am gleichen Gewicht entscheidet die im Vorfeld zugewiesene Startnummer (niedrigere zuerst), sodass sich eine eindeutig definierte Reihenfolge ergibt.

Nach dem letzten Versuch im Reißen folgt eine Pause, dann kommt das Stoßen.

Es folgt dann noch eine Siegerehrung (je nach Zeitplan ggf. zu einem späteren Zeitpunkt)

Was ist wo?



Wertung

Einzelmeisterschaften (Deutsche Meisterschaft, Bayerische Meisterschaft, Frankenmeisterschaft)

Alle Heberinnen und Heber treten in **Gewichtsklassen** gegeneinander an.

Die Gewichtsklassen der Frauen sind derzeit: bis ~~49-48~~ kg, bis ~~55-53~~ kg, bis ~~59-58~~ kg, bis ~~64-63~~ kg, bis ~~71-69~~ kg, bis ~~76-77~~ kg, ~~bis 81 kg~~, bis ~~87-86~~ kg, über ~~87-86~~ kg

Die Gewichtsklassen der Männer sind derzeit: bis ~~55-60~~ kg, bis ~~64-65~~ kg, bis ~~67-71~~ kg, bis ~~73-79~~ kg, bis ~~84-88~~ kg, ~~bis 89 kg~~, bis ~~96-94~~ kg, bis ~~102-110~~ kg, ~~bis 109 kg~~, über ~~109-110~~ kg.

Die Platzierung richtet sich nach dem Zweikampfergebnis (Summe aus bestem gültigem Versuch im Reißen und Stoßen). Bei gleichem Zweikampfergebnis liegt vorne, wer die Leistung zuerst erbracht hat.

Turniere

Die Wertung erfolgt gruppenweise nach Festlegung in der **Ausschreibung**, häufig nach Altersgruppen oder Geschlechtern. Dazu wird dann etwa die **SinclairQ-Point-Meltzer-Wertung** verwendet. Alle Heberinnen und Heber bekommen dabei einen sog. **SinclairQ-Point-Faktor** basierend auf dem Körpergewicht. Ein höheres Körpergewicht führt zu einem niedrigeren Faktor, außerdem haben Frauen bei gleichem Körpergewicht einen höheren Faktor als Männer. Dazu kommt noch ein **Meltzerfaktor** basierend auf dem Alter (höheres Alter führt zu höherem Faktor).

Das jeweils gehobene Gewicht multipliziert mit dem **SinclairQ-Point**- und ggf. dem Meltzerfaktor ergibt die **SinclairQ-Meltzer-Punkte** der Heberin/des Hebers.

Beispiele: 1. Mann, 80,6 kg Körpergewicht → SinclairfaktorQ-Point-Faktor ca. 1, 223038

Alter: 55-61 Jahre → Meltzerfaktor ca. 1, 395040

Zweikampf: 160 kg → $160 \times 1,22 \times 13038 \times 1,395040 =$
270,06313,75 SinclairQ-Meltzer-Punkte

2. Frau, 70,3 kg Körpergewicht → SinclairfaktorQ-Points-Faktor ca. 1, 679600

Alter: 25 Jahre → Meltzer-Faktor 1,0000



Zweikampf: 160 kg → 160x1,67x1,96x1,0000=
267,77313,60 Sinclair-Meltzer-Punkte

Die Platzierung innerhalb der gewerteten Gruppe ergibt sich aus der Rangfolge der so erzielten Punkte.

