

1. Allgemeines

Der Sprecher ist für einen geregelten Wettkampfablauf essentiell. Hierfür muss die betreffende Person auch über gewisse Regelkenntnisse verfügen.

2. Wichtige Textbausteine

Nach dem Versuch:

„Der Versuch ist gültig/ungültig. Bitte ... kg auflegen für Bereithalten ...“

Wenn die Hantel bereit liegt:

„... kg liegen bereit für den ... Versuch von **Bereithalten ... an ... kg.** [ggf.: der Heber folgt auf sich selbst und hat deshalb 2 Minuten Zeit“

ACHTUNG: DIE INFORMATION ÜBER DAS NÄCHSTE HANTELGEWICHT AN DIESER STELLE IST FÜR DIE HANTELSTECKER ESSENTIELL!

2.1. Turnier

Bei noch **fünf Versuchen** im Reißen:

„Es folgen noch fünf Versuche im Reißen. [ggf.: Dann erfolgt unmittelbar die Siegerehrung der Gruppe Die Heber dieser Startgruppe sammeln sich deshalb bitte jetzt im Aufwärmbereich.] Die Pause zwischen Reißen und Stoßen [entspricht der Länge der Siegerehrung, mindestens jedoch] fünf Minuten.“

Bei noch **einem Versuch** im Reißen:

„Dies ist der letzte Versuch im Reißen. [ggf.: Dann erfolgt unmittelbar die Siegerehrung der Gruppe Die Heber dieser Startgruppe sammeln sich deshalb bitte jetzt im Aufwärmbereich.] Die Pause zwischen Reißen und Stoßen [entspricht der Länge der Siegerehrung, mindestens jedoch] fünf/zehn Minuten.“ [Hinweis: soweit nicht anders geregelt beträgt die Pause zehn Minuten]

Nach dem letzten Versuch im Reißen ggf. sofort Aufruf zur Siegerehrung.

Bei noch **fünf Versuchen** im Stoßen:

„Es folgen noch fünf Versuche im Stoßen. Dann erfolgt unmittelbar die Vorstellung der Gruppe Die Heber dieser Startgruppe sammeln sich deshalb bitte jetzt im Aufwärmbereich. Wettkampfbeginn ist ... Uhr/fünf Minuten nach der Vorstellung.“

Bei noch **einem Versuch** im Stoßen:

„Dies ist der letzte Versuch im Stoßen. Dann erfolgt unmittelbar die Vorstellung der Gruppe Die Heber dieser Startgruppe halten sich deshalb bitte jetzt im Aufwärmbereich bereit. Wettkampfbeginn ist ... Uhr/fünf/zehn Minuten nach der Vorstellung.“ [Hinweis: sofern nicht anders geregelt startet ein Wettkampf zehn Minuten nach Ende der Vorstellung]

Nach dem letzten Versuch im Stoßen ggf. sofort Aufruf zur Vorstellung der nächsten Startgruppe.

2.2. Mannschaftskampf

Nach dem letzten Versuch im Reißen:

„Es folgt jetzt eine Pause von zehn Minuten. Der Wettkampf wird also um ... fortgesetzt.“

3. Vom Sprecher zu beachtende Regeln

3.1. Zeit

Grundsatz ist, dass ein Heber eine Minute Zeit hat, den Versuch zu beginnen, gerechnet ab dem Aufruf durch den Sprecher oder dem Zeitpunkt, ab dem die Stecker die Plattform verlassen haben, je nachdem, was später ist. Der Sprecher sollte aber erst aufrufen, wenn die Hantelstecker die Plattform verlassen haben – die Uhr beginnt zu laufen, wenn die Ankündigung durch den Sprecher beendet ist oder die Hantel beladen ist und die Hantelstecker die Plattform verlassen haben, je nachdem was der spätere Zeitpunkt ist.

Ausnahme: ein Heber folgt auf sich selbst, dann hat sie/er 2 Minuten Zeit.

ACHTUNG: ein Heber folgt nur auf sich selbst, wenn nicht zwischendurch bereits für einen anderen Athleten die Hantel freigegeben wurde.

Beispiel:

- Heber A: ungültiger 2. Versuch mit 95 kg
- Heber B: ebenfalls 95 kg im 3. Versuch wird aufgerufen („95 kg liegen bereit für den 3. Versuch von Heber B.“)
- **Dann** steigert B auf 96 kg
- **Heber A wird aufgerufen und hat 1 Minute Zeit**
(dieses Manöver wird gemeinhin als „Uhr verbrennen“ bezeichnet)

3.2. Reihenfolge

3.2.1. Turnierform

Reihenfolge nach folgenden Kriterien:

- a) Niedrigeres Hantelgewicht zuerst
- b) Wenn a gleich, dann niedrigere Versuchszahl
- c) Wenn a und b gleich, dann wer in dieser Teildisziplin früher gehoben hat
- d) Wenn a-c gleich, dann niedrigere Startnummer

Beispiel

Heber	Startnummer	Versuch 1	Versuch 2	Versuch 3
A	1	100 ungültig	100 gültig	102 gültig
B	2	90 gültig	96 gültig	100 gültig
C	3	90 gültig	95 gültig	100 gültig

Die Reihenfolge war:

- B 1. Versuch (niedrigere Startnummer als C)
- C 1. Versuch
- C 2. Versuch (niedrigeres Hantelgewicht als A und B)
- B 2. Versuch
- A 1. Versuch
- A 2. Versuch (niedrigere Versuchszahl als B und C)
- C 3. Versuch (in bisheriger Reihenfolge vor B)
- B 3. Versuch
- A 3. Versuch

3.2.2. Blockheben

Reihenfolge nach folgenden Kriterien:

- a) Blockzuordnung (Block 1 vor 2)
- b) Wenn a gleich, dann niedrigere Versuchszahl (alle 1. Versuche vor den 2. Versuchen)
- c) Wenn a und b gleich, dann niedrigeres Hantelgewicht
- d) Wenn a-c gleich, dann bisherige Reihenfolge
- e) Wenn a-d gleich, dann
 - außerhalb der Bundesliga (sofern nicht anders geregelt: Heim vor Gast (§ 66 Unterabs. 2 SPO) und innerhalb der selben Mannschaft niedrigeres vor höherem Körpergewicht (im Sinne einer einheitlichen Handhabung))
 - in der Bundesliga: niedrigeres vor höherem Körpergewicht (Abschnitt 5.2 der Bundesligaausschreibung 2024/2025, dies entsprechend Satz 4 der Präambel zur SPO abweichend von § 66 Unterabs. 2 SPO)
- e)f) Wenn a-f gleich, dann Entscheidung des Sprechers

Beispiel zu Buchst. e (1. Versuche):

Versuchnr	SPO			Bundesliga		
	Heim/Gast	Kö-Gew.	Last	Heim/Gast	Kö-Gew.	Last
1	Heim	60,0 kg	50 kg	Gast	55,0 kg	50 kg
2	Heim	67,5 kg	50 kg	Heim	60,0 kg	50 kg
3	Gast	55,0 kg	50 kg	Gast	63,0 kg	50 kg
4	Gast	63,0 kg	50 kg	Heim	67,5 kg	50 kg

Hinweis: dies ergibt sich aus Abschnitt 3.5.2 der Bundesligaausschreibung.

3.3. Steigerungen

Steigerungen dürfen **nicht mehr** in den letzten 30 Sekunden erfolgen. Theoretisch zählt der Zeitpunkt der Unterschrift auf der Startkarte, bei Zuruf von Steigerungen der Zeitpunkt des Zurufs.

Steigerungen sind nicht mehr zulässig, wenn nicht in den ersten 30 Sekunden mindestens eine Bestätigung der automatischen Steigerung erfolgt ist.

Beispiel

- Heber gültiger 2. Versuch mit 95 kg
- Automatische Steigerung auf 96 kg
- Aufruf für 96 kg
- Bestätigung der 96 kg oder Steigerung auf 97 kg bei noch 100 Sekunden auf der Uhr
- Steigerung auf 100 kg bei 40 Sekunden auf der Uhr
- ➔ Das ist zulässig

Gegenbeispiel

- Heber gültiger 2. Versuch mit 95 kg
- Automatische Steigerung auf 96 kg
- Aufruf für 96 kg
- Steigerung auf 100 kg bei 1:00 auf der Uhr
- ➔ Das ist **nicht** zulässig, der Heber muss 96 kg nehmen

Eine Änderung des Hantelgewichts darf nur erfolgen

- a) Auf das letzte **aufgerufene** oder ein höheres Gewicht (Ausnahme Blockheben für ersten Versuch in der jeweiligen Versuchszahl im Block – der erste 2. Versuch darf niedriger sein als der letzte 1. Versuch)
- b) Sofern der Heber dieses aufgrund der Reihenfolge noch nehmen kann

Beispiel (Turnierform):

- Heber A gültiger 1. Versuch mit 95 kg
- Heber A steigert auf 100 kg
- Sprecher sagt an, dass 100 kg aufgelegt werden sollen, die Hantelstecker haben dieses Gewicht auch bereits auf die Hantel gelegt.
- **Vor Aufruf** von Heber A ändert Heber B (bisher für den 2. Versuch 102 kg verlangt) das Gewicht auf 95 kg
→ Für Heber B sind 95 kg aufzulegen

Gegenbeispiel (Turnierform):

- Heber A gültiger **2.** Versuch mit 95 kg
- Heber A steigert auf 100 kg
- Sprecher sagt an, dass 100 kg aufgelegt werden sollen
- **Vor Aufruf** von Heber A ändert Heber B (bisher für den **1.** Versuch 102 kg verlangt) das Gewicht auf 95 kg
→ Dies ist nicht zulässig (Heber B hätte am gleichen Hantelgewicht seinen 1. Versuch machen müssen, bevor Heber A seinen 2. Versuch machen durfte), es bleibt bei 100 kg für Heber A

Das beim Abwiegen angegebene Gewicht für den jeweils 1. Versuch darf **zweimal** geändert werden.

Für den 2. und 3. Versuch gilt:

- Bei einem zuvor gültigen Versuch ist eine automatische Steigerung von 1 kg vorzunehmen
- Bei einem zuvor **ungültigen** Versuch ist automatisch das gleiche Hantelgewicht als „Steigerung“ zu vermerken
- Dieses Gewicht ist innerhalb von 30 Sekunden nach Aufruf **entweder zu bestätigen oder ein höheres Gewicht anzugeben**; dieses Gewicht darf dann **zweimal** geändert werden.

Beispiele:

- Gültiger 1. Versuch mit 95 kg
- Automatische Steigerung auf 96 kg
- Hantel wird beladen, Heber wird aufgerufen
- Variante 1: bei 100 Sekunden auf der Uhr wird die automatische Steigerung bestätigt
- Dann können noch beispielsweise Änderungen auf **98** und **100** kg erfolgen (unter Beachtung der übrigen Vorschriften zur Zeit)
- Variante 2: bei 100 Sekunden auf der Uhr wird eine Last von **98** kg deklariert
- Dann können noch beispielsweise Änderungen auf **100** und **102** kg erfolgen (unter Beachtung der übrigen Vorschriften zur Zeit)