

Kampfrichterkarte 3 - GELB

Kniebeuge

- Jede Rückwärts-, Vorwärts- oder Seitwärtsbewegung der Füße, wobei ein Schaukeln der Füße zwischen Ballen und Ferse erlaubt ist.
- Nichtabwarten der Signale des Hauptkampfrichters zu Beginn oder zu Ende des Versuches.
- Berühren der Hantel oder des Hebers durch die Scheibenstecker zwischen den Kampfrichtersignalen mit der Absicht, den Versuch für den Heber zu erleichtern.
- Berühren der Oberschenkel mit den Ellenbogen oder den Oberarmen, so dass es eine Erleichterung für den Heber ist. Bringt die Berührung keine sichtbare Unterstützung, ist dies kein Grund für eine ungültige Wertung.
- Jedes absichtliche Fallenlassen oder Abwerfen der Hantel nach dem Beenden des Versuches.
- Kein vollständiger Versuch.
- Nichteinhalten der Anforderungen der Allgemeinen Beschreibung der Disziplin, die dieser Fehlerliste vorausgeht.

Bankdrücken

- Erleichterung durch Anstoßen oder Einsinken der Hantel nach der Pause auf der Brust bzw. dem Bauch.
- Nichtabwarten der Signale des Hauptkampfrichter zu Beginn, während oder zu Ende des Versuches.
- Jede Änderung der gewählten Drückposition während des Versuches (jedes Heben des Kopfes, der Schultern oder des Gesäßes von den ursprünglichen Kontaktpunkten auf der Bank, sowie jede Seitwärtsbewegung der Hände an der Hantelstange).
- Anheben der Füße in jeglicher Art. Die Fußflächen müssen vollflächig den Boden berühren. Ein Rutschen der vollflächig stehenden Füße in jegliche Richtung ist kein Grund für eine ungültige Wertung.
- Berühren der Hantel oder des Hebers durch die Scheibenstecker zwischen den Kampfrichtersignalen mit der Absicht, den Versuch für den Heber zu erleichtern.
- Jeder Kontakt der Füße des Hebers mit der Bank oder den Bankbeinen.
- Absichtliches Berühren der Hantelstange mit dem Hantelständer während des Drückens zwecks Erleichterung. Bringt die Berührung keine sichtbare Unterstützung, ist dies kein Grund für eine ungültige Wertung.
- Nichteinhalten der Anforderungen der Allgemeinen Beschreibung der Disziplin, die dieser Fehlerliste vorausgeht.

Kreuzheben

- Absenken/Ablegen der Hantel vor dem Signal des Hauptkampfrichters.
- Die Hantel auf die Plattform absenken ohne sie mit beiden Händen unter Kontrolle zu haben (fallen lassen).
- Jede Rückwärts-, Vorwärts- oder Seitwärtsbewegung der Füße, wobei ein Schaukeln der Füße zwischen Ballen und Ferse erlaubt ist. Eine Fußbewegung nach dem hörbaren Kampfrichterkommando „AB/DOWN“ ist kein Grund für eine ungültige Wertung.
- Nichteinhalten der Anforderungen der Allgemeinen Beschreibung der Disziplin, die dieser Fehlerliste vorausgeht.