

## **Bedingungen für die Teilnahme an Deutschen Einzelmeisterschaften im Kraftdreikampf/Bankdrücken und Kreuzheben**

### **1 a) Deutsche Meisterschaften im Kraftdreikampf der Aktiven:**

Der Start darf nicht der erste Wettkampf im Kraftdreikampf innerhalb der letzten 12 Monate sein (Stichtag ist der Wettkampftermin). Die letztjährige Deutsche Meisterschaft der Aktiven darf nicht der letzte gültige Wettkampf gewesen sein.

Der Sportler muss im Besitz eines BVDK-Startpasses mit gültiger Jahreskontrollmarke sein und darf keiner Suspendierung oder Sperre unterliegen.

Ausländer haben Startrecht, sofern sie die Bedingungen des § 11 SPO erfüllen.

#### **Normen:**

**Frauen:** Die Anfangsversuche müssen so gewählt sein, dass sie in der Summe das 3-fache Körpergewicht aufgerundet auf das nächst höhere durch 2,5kg teilbare Hantelgewicht betragen.

#### **Männer:**

- 59,0KG	/	445,0KG
- 66,0KG	/	495,0KG
- 74,0KG	/	545,0KG
- 83,0KG	/	595,0KG
- 93,0KG	/	645,0KG
- 105,0KG	/	685,0KG
- 120,0KG	/	705,0KG
+ 120,0KG	/	725,0KG

Für den Start bei der DM der Aktiven gilt grundsätzlich das Erreichen der Norm in der Gewichtsklasse, in der der Athlet an den Start geht. Erreicht ein Sportler in einer Gewichtsklasse die Norm, die auch einen Start in einer höheren Gewichtsklasse ermöglichen würde, kann er entsprechend seinem Körpergewicht auch in der höheren Gewichtsklasse starten. Hat ein Sportler in einer höheren Gewichtsklasse die Norm erreicht und möchte in einer niedrigeren Gewichtsklasse starten, so sind die Anfangsgewichte so zu wählen, dass sie in der Summe mindestens der Norm der niedrigeren Gewichtsklasse entsprechen.

### **1 b) Deutsche Meisterschaften im Kraftdreikampf der Senioren:**

Der Start darf nicht der erste Wettkampf im Kraftdreikampf innerhalb der letzten 12 Monate sein (Stichtag ist der Wettkampftermin). Die letztjährige Deutsche Meisterschaft der Senioren darf nicht der letzte gültige Wettkampf gewesen sein.

Der Sportler muss im Besitz eines BVDK-Startpasses mit gültiger Jahreskontrollmarke sein und darf keiner Suspendierung oder Sperre unterliegen.

Ausländer haben Startrecht, sofern sie die Bedingungen des § 11 SPO erfüllen.

#### **Norm:**

Die Anfangsversuche müssen so gewählt werden, dass sie in der Summe das 3-fache des Körpergewichts aufgerundet auf das nächst höhere durch 2,5kg teilbare Hantelgewicht betragen.

## 1 c) Deutsche Meisterschaften im Kraftdreikampf der Jugend und Junioren:

Der Start darf nicht der erste Wettkampf im Kraftdreikampf innerhalb der letzten 12 Monate sein (Stichtag ist der Wettkampftermin). Die letztjährige Deutsche Meisterschaft der Jug./Jun. darf nicht der letzte gültige Wettkampf gewesen sein.

Der Sportler muss im Besitz eines BVDK-Startpasses mit gültiger Jahreskontrollmarke sein und darf keiner Suspendierung oder Sperre unterliegen.

Sportler der Jugend A und Jugend B haben nur Startrecht, wenn sie ein ärztliches Attest vorlegen, das nicht älter als 2 Jahre alt ist.

Ausländer haben Startrecht, sofern sie die Bedingungen des § 11 SPO erfüllen.

### Norm:

Die Anfangsversuche müssen so gewählt werden, dass sie in der Summe 75% des 3-fachen Körpergewichts aufgerundet auf das nächst höhere durch 2,5kg teilbare Hantelgewicht betragen.

## 2 a) Deutsche Meisterschaften im Bankdrücken der Aktiven:

Der Start darf nicht der erste Wettkampf im Bankdrücken oder Kraftdreikampf innerhalb der letzten 12 Monate sein (Stichtag ist der Wettkampftermin). Die letztjährige Deutsche Meisterschaft der Aktiven darf nicht der letzte gültige Wettkampf gewesen sein.

Der Sportler muss im Besitz eines BVDK-Startpasses mit gültiger Jahreskontrollmarke sein und darf keiner Suspendierung oder Sperre unterliegen.

Ausländer haben Startrecht, sofern sie die Bedingungen des § 11 SPO erfüllen.

Mindestlast in der jeweiligen Gewichtsklasse ist die vorgegebene Norm.

### Normen:

Frauen:		
- 47,0KG	/	50,0KG
- 52,0KG	/	55,0KG
- 57,0KG	/	65,0KG
- 63,0KG	/	70,0KG
- 72,0KG	/	90,0KG
- 84,0KG	/	95,0KG
+ 84,0KG	/	100,0KG
Männer:		
- 59,0KG	/	100,0KG
- 66,0KG	/	115,0KG
- 74,0KG	/	125,0KG
- 83,0KG	/	145,0KG
- 93,0KG	/	160,0KG
- 105,0KG	/	170,0KG
- 120,0KG	/	180,0KG
+120,0KG	/	180,0KG

Für den Start bei der DM der Aktiven gilt grundsätzlich das Erreichen der Norm in der Gewichtsklasse, in der der Athlet an den Start geht. Erreicht ein Sportler in einer Gewichtsklasse die Norm, die auch einen Start in einer höheren Gewichtsklasse ermöglichen würde, kann er entsprechend seinem Körpergewicht auch in der höheren Gewichtsklasse starten. Hat ein Sportler in einer höheren Gewichtsklasse die Norm erreicht und möchte in einer niedrigeren Klasse starten, so ist das Anfangsgewicht so zu wählen, dass es mindestens der Norm der niedrigeren Gewichtsklasse entspricht

## 2 b) Deutsche Meisterschaften im Bankdrücken der Senioren:

Der Start darf nicht der erste Wettkampf im Kraftdreikampf oder Bankdrücken innerhalb der letzten 12 Monate sein (Stichtag ist der Wettkampftermin). Die letztjährige Deutsche Meisterschaft der Senioren darf nicht der letzte gültige Wettkampf gewesen sein.

Der Sportler muss im Besitz eines BVDK-Startpasses mit gültiger Jahreskontrollmarke sein und darf keiner Suspendierung oder Sperre unterliegen.

Ausländer haben Startrecht sofern sie die Bedingungen des § 11 SPO erfüllen.

### Normen:

#### **Frauen: AK I/ AK II/ AK III**

Das Anfangsgewicht muss so gewählt sein, dass dies 75% des Körpergewichtes aufgerundet auf das nächst höhere durch 2,5kg teilbare Hantelgewicht beträgt.

Frauen: AK IV – Mindesthantelgewicht: 25KG

#### **Männer: AK I**

- 59,0KG	/	90,0KG
- 66,0KG	/	110,0KG
- 74,0KG	/	125,0KG
- 83,0KG	/	140,0KG
- 93,0KG	/	150,0KG
- 105,0KG	/	160,0KG
- 120,0KG	/	165,0KG
+ 120,0KG	/	170,0KG

#### **Männer: AK II und AK III**

Das Anfangsgewicht muss so gewählt sein, dass dies 100% des Körpergewichtes aufgerundet auf das nächst höhere durch 2,5kg teilbare Hantelgewicht beträgt.

Männer: AK IV – Mindesthantelgewicht: 25KG

## 2 c) Deutsche Meisterschaften im Bankdrücken der Jugend und Junioren:

Der Start darf nicht der erste Wettkampf im Kraftdreikampf oder Bankdrücken innerhalb der letzten 12 Monate sein (Stichtag ist der Wettkampftermin). Die letztjährige Deutsche Meisterschaft der Jugend/Junioren darf nicht der letzte gültige Wettkampf gewesen sein.

Der Sportler muss im Besitz eines BVDK-Startpasses mit gültiger Jahreskontrollmarke sein und darf keiner Suspendierung oder Sperre unterliegen.

Sportler der Jugend A und Jugend B haben nur Startrecht, wenn sie ein ärztliches Attest vorlegen, das nicht älter als 2 Jahre alt ist.

Ausländer haben Startrecht, sofern sie die Bedingungen des § 11 SPO erfüllen.

### Norm:

Der Anfangsversuch muss so gewählt werden, dass es 75% des Körpergewichtes aufgerundet auf das nächst höhere durch 2,5kg teilbare Hantelgewicht beträgt.

### 3 a) **Deutsche Meisterschaften im Kreuzheben:**

Der Start darf nicht der erste Wettkampf im Kraftdreikampf oder Kreuzheben innerhalb der letzten 12 Monate sein (Stichtag ist der Wettkampftag). Die letztjährige Deutsche Meisterschaft im Kreuzheben darf nicht der letzte gültige Wettkampf gewesen sein.

Der Sportler muss im Besitz eines BVDK-Startpasses mit gültiger Jahreskontrollmarke sein und darf keiner Suspendierung oder Sperre unterliegen.

Sportler der Jugend A und Jugend B haben nur Startrecht, wenn sie ein ärztliches Attest vorlegen, das nicht älter als 2 Jahre alt ist.

Startrecht/Altersgruppeneinteilung etc. siehe § 23 SPO.

Ausländer haben Startrecht, sofern sie die Bedingungen des § 11 SPO erfüllen.

**Normen:** Keine – Mindesthantelgewicht: 25KG

Erstellt von: Anton Speth  
Vizepräsident Sport  
Stand: 25. März 2012