

Die Powerliftinghantel wird beidseitig mit einem schulterbreiten Untergriff aus einem Ständer genommen, dessen Ablage sich in Oberschenkelhöhe befindet.  
Danach erwartet der Heber aufrecht stehend, wobei die Knie durchgedrückt und die Füße parallel platziert sind, mit herabhängenden Armen, das hörbare Kommando des Hauptkampfrichters "Start" verbunden mit einem Handzeichen.  
Der Heber beugt sich dann, von der Brust gemessen, 25 cm vornüber.  
Mit einem leichten Anheben und Zurückbeugen bringt er die Hantel an den Brust- bzw. Schulterbereich.  
Der Heber darf sich dabei nicht mehr als 15 cm zurück beugen.  
Die Hantel muss in einem Bogen von 180 Grad gehoben werden.  
Nur während des Bewegungsablaufes (nicht davor) dürfen die Knie leicht gebeugt werden.  
Die Füße dürfen sich nicht bewegen.  
Aufrecht und kniesteif stehend erwartet der Heber das hörbare Kommando des Hauptkampfrichters "Ab", wieder verbunden mit einem Handzeichen.  
Das Kommando sollte nach einer Sekunde erfolgen.  
Dann wird die Hantel wieder in den Ständer zurückgeführt. und es erfolgt die Wertung des Kampfgerichtes.

Der Versuch ist ungültig, wenn.....

1. die Kampfrichterkommandos nicht beachtet werden,
2. der Heber zu Beginn nicht aufrecht und kniesteif mit herabhängenden Armen steht,
3. die Knie vor dem Anheben gebeugt werden,
4. die Hantel nicht im Untergriff gehoben wird,
5. mehr als einmal Schwung geholt wird,
6. eine Pause während des Bewegungsablaufes zu erkennen ist,
7. der Gürtel berührt wird,
8. die Hantel nicht in einem Bogen von 180 Grad gehoben wird,
9. der Oberkörper mehr als 25 cm vornüber gebeugt wird,
10. der Oberkörper mehr als 15 cm zurück gebeugt wird,
11. die Füße sich bewegen,
12. die Hantel nicht in den Ständer zurück geführt wird.

Merke:

Es gibt nur 3 Versuche, es wird kein 4. Versuch gestattet, auch bei Rekordversuchen nicht. Es werden nur Gewichte aufgelegt, die durch 0,5 Kg teilbar sind.  
Der Rekord muss immer 0,5 Kg höher als in den darunter liegenden Klassen sein, sonst wird er eliminiert. Ansonsten gelten die Regeln des BVDG und IPF.

Wolfgang Pers