GEWICHTHEBER VERBAND NRW
Weight- / Powerlifting in Nordrhein-Westfalen

Allgemeine Informationen zu Wettkämpfen und Normen im Kraftdreikampf, Bankdrücken und Kreuzheben in Nordrhein-Westfalen im Jahr 2026

Normen

Qualifikationsnormen gibt es ausschließlich für die Landesmeisterschaft der Aktiven (Classic und Equipped). Die entsprechenden Normen für die Landesmeisterschaften 2026 müssen spätestens ab dem 01. Januar 2025 erbracht worden sein.

Die Erbringung der Norm in einer Gewichtsklasse berechtigt zum Start auch in jeder anderen Gewichtsklasse.
Beispiel 1: Wenn eine 63kg-Athletin die entsprechende Norm von 275 kg erfüllt, darf sie theoretisch in jeder Gewichtsklasse starten.
Beispiel 2: Wenn eine 76kg-Athletin in einem Qualifikationswettkampf 275 kg erreicht, ist sie nicht für die Landesmeisterschaft startberechtigt. Dazu hätte sie 315 kg erreichen müssen.

Jeder Wettkampf innerhalb des BVDKs und seiner Landesverbände, der im BVDK Vereinsportal eingetragen ist, kann für die Normerfüllung herangezogen werden.
Die Normen für Equipped können auch bei einem Classic-Wettkampf erbracht werden. Umgekehrt ist dies nicht möglich.
Für die Teilnahme an der Landesmeisterschaft der Jugend, Junioren und Senioren gibt es keine Teilnahmebeschränkungen mehr.

Ausrüstungskontrolle

Die auf der Wettkampfplattform genutzte, persönliche Ausrichtung muss auf der Approved List des Weltverbandes IPF stehen. Die entsprechende Liste ist unter diesem Link einzusehen:
https://www.powerlifting.sport/rules/codes/info/approved-list
Die Kontrolle der verwendeten Ausrüstung ist für alle Wettbewerbe verpflichtend. Dazu zählen Landes-, Bezirks- und Stadmeisterschaften, sowie alle Cups (z. B. Colonia Cup, Newcomer Cup, NRW Cup).
Die Kontrolle wird durch die Kampfrichterinnen und Kampfrichter vor der Waage durchgeführt. Es ist bei der Kampfrichtereinteilung darauf zu achten, dass hierfür ausreichend Personal zur Verfügung steht.

Rausheben beim Bankdrücken

Analog zur Regelung auf Bundesebene wird das Herausheben der Hantel beim Bankdrücken durch eigene Betreuerinnen oder Betreuer ab dem 01.01.2026 nicht mehr gestattet.
Nach den technischen Regeln der IPF ist das Herausheben der Hantel nur durch die Heberin/den Heber selbst oder mit der Hilfe der Scheibenstecker möglich. (siehe das technische Regelwerk der IPF: 6.2.1 -> Ausführung Bankdrücken: Punkt 4 und 6).
Diese Regelung gilt für alle Wettkämpfe auf Landesebene. Dazu zählen Landes-, Bezirks- und Stadtmeisterschaften, sowie alle Cups (z. B. Colonia Cup, Newcomer Cup, NRW Cup).

Köln, 22. November 2025

GEWICHTHEBER VERBAND NRW
Weight- / Powerlifting in Nordrhein-Westfalen

Normen Teilnahme für die LM NRW Kraftdreikampf Classic Aktive 2026	
Frauen	
G.-Klasse/w	
47 kg	210,0 kg
52 kg	235,0 kg
57 kg	255,0 kg
63 kg	275,0 kg
69 kg	300,0 kg
76 kg	315,0 kg
84 kg	325,0 kg
ü84 kg	330,0 kg
Männer	
G.-Klasse/m	
59 kg	400,0 kg
66 kg	440,0 kg
74 kg	480,0 kg
83 kg	530,0 kg
93 kg	575,0 kg
105 kg	600,0 kg
120 kg	620,0 kg
ü120 kg	640,0 kg

GEWICHTHEBER VERBAND NRW
Weight- / Powerlifting in Nordrhein-Westfalen

Normen Teilnahme für die LM NRW Kraftdreikampf EQ Aktive 2026	
Frauen	
G.-Klasse/w	
47 kg	220,0 kg
52 kg	245,0 kg
57 kg	265,0 kg
63 kg	285,0 kg
69 kg	310,0 kg
76 kg	325,0 kg
84 kg	335,0 kg
ü84 kg	340,0 kg
Männer	
G.-Klasse/m	
59 kg	410,0 kg
66 kg	450,0 kg
74 kg	490,0 kg
83 kg	540,0 kg
93 kg	585,0 kg
105 kg	610,0 kg
120 kg	630,0 kg
ü120 kg	650,0 kg