

---

## Cross Arena Cup 2020

---

Liebe Kraftsportfreunde und Kraftsportfreundinnen

Herzlich willkommen zum Cross Arena Cup 2020 im Powerlifting. Der Wettkampf wird vom Powerlifting Verein Cross Arena Glarnerland zusammen mit dem Kraftdreikampfverband Schweiz organisiert und findet am 05.12. 2020 in der Cross Arena Glarnerland in Näfels statt.



Beim Cross Arena Cup kommt das an internationale IPF-Standards angepasste Reglement von Kraftdreikampfverband Schweiz zur Anwendung.

Wir würden uns sehr freuen, Euch, Eure Betreuer/innen, Freundinnen und Freunde sowie Familien am 05.12.2020 in der Cross Arena Glarnerland in Näfels begrüßen zu dürfen.

Mit sportlichen Grüßen

OK Cross Arena Cup 2020

# Veranstaltungsort 8752 Näfels

---



Cross Arena Glarnerland

Mühlhäusern 11c

8752 Näfels

## Öffentliche Verkehrsmittel

Vom Bahnhof Näfels zu Fuss in ca. 5min erreichbar.



## Verpflegung vor Ort

---

Die Verpflegung vor Ort wird durch die Cross Arena Glarnerland gewährleistet.

## Eintritt

---

Der Eintritt für die Zuschauer ist kostenlos.



---

**Info & Anmeldungen unter [www.cross-arenacup.ch](http://www.cross-arenacup.ch)**

# Kategorieneinteilung 2020

---

## Kategorien am Cup 2020

Kategorie	Männer Open	(Wertung nach Dots)
Kategorie	Junioren Männer	(Wertung nach Dots)
Kategorie	Frauen Open	(Wertung nach Dots)

- **Medaillen für alle Athleten/innen**
- **Die Top 3 einer Kategorie erhalten einen Pokal**
- **Stärkster Club (Clubwertung) erhält einen Pokal**
- **Special Award \*Grinder des Tages\***

## Startgeld am Cross Arena CUP

Startgeld:	CHF 80.-
Antidoping Gebühr (inklusive Tageslizenz KDKS):	CHF 20.-

---

<b>Total</b>	<b>CHF 100.-</b>
--------------	------------------

# Kurzfassung Reglement

---

## Allgemein

Dopingkontrollen sind möglich.

Das Tragen von Hebeanzug und Schuhe ist obligatorisch.

## Kniebeugen

Kommandos Kniebeugen: Squat - Rack

Kniemanschetten aus Neopren sind erlaubt, Maximallänge 30cm.

Kniebandagen sind verboten.

## Bankdrücken

Kopf muss während dem Drücken auf der Bank bleiben

Kommandos Bankdrücken: Start – Press - Rack

Die Hilfe des Coaches kann beim Herausnehmen der Hantel beim Bankdrücken beansprucht werden

Die Füße müssen flach auf dem Boden stehen

Die Hände und Finger müssen die Hantel mit den Daumen umgreifen.

Fußbewegungen sind erlaubt, sofern die Füße sich flach auf dem Boden bewegen

## Kreuzheben

Kommandos Kreuzheben: Down

Das Tragen eines T-Shirts unter dem Hebeanzug sowie Kniesocken sind obligatorisch.

Das vollständige Reglement ist auf der Homepage von Kraftdreikampfverband Schweiz.  
[www.kraftdreikampf.ch](http://www.kraftdreikampf.ch) zu finden. Dieses ist bei Unstimmigkeiten gültig.