

---

## Schweizermeisterschaft Open 2020

---

Liebe Kraftsportfreunde und Kraftsportfreundinnen

Herzlich willkommen zur Schweizermeisterschaft Open 2020 im Powerlifting. Der Wettkampf wird von Schwerathletik Nordwest zusammen mit dem Kraftdreikampfverband Schweiz organisiert und findet am 26. und 27. September 2020 in der Sporthalle Chrüz matt von Dagmersellen statt.



Bei der Schweizermeisterschaft 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 26. und 27. September 2020, in der Sporthalle Chrüz matt von Dagmersellen begrüßen zu dürfen.

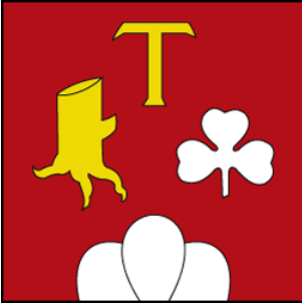
Mit sportlichen Grüßen

Präsident  
Kraftdreikampf Schweiz  
Jäggi Niklas

Präsident  
Schwerathletik Nordwest  
Kohler Julian

## Veranstaltungsort

---



Sporthalle Chrüz matt Dagmersellen  
Stermelstrasse 1  
6252 Dagmersellen

### **Öffentliche Verkehrsmittel**

Vom Bahnhof Dagmersellen zu Fuss in ca. 10min erreichbar.

## Verpflegung vor Ort

---

Die Verpflegung vor Ort wird durch den Verein Schwerathletik Nordwest gewährleistet.

## Eintritt

---

Der Eintritt für die Zuschauer ist kostenlos.



## Kategorieneinteilung 2020

---

Für den Fall, dass sich zu wenig Teilnehmende für eine bestimmte Kategorie anmelden, behalten wir uns vor, die Kategorieneinteilung entsprechend anzupassen. Beim gegenteiligen Fall von zu vielen Anmeldungen in einer Kategorie ist eine weitere Unterteilung möglich.

Der beste Athlet und die beste Athletin über alle Kategorien eines Wettkampfes wird mit der Dots Formel von Konertz Tim berechnet (<https://de.m.wikipedia.org/wiki/DOTS-Relativwertung>, analog BVDK), ebenso die Vereinswertung.

Rekorde werden in sämtlichen Gewichts- und Alterskategorien übernommen.

Subjunioren, Junioren oder Master können selbst entscheiden, ob sie in der Open Kategorie starten möchten. Die Wertung in der Open Kategorie wird nicht in die Subjunioren-, Junioren- oder Master Kategorie übernommen und ein Doppelstart in verschiedenen Kategorien ist nicht erlaubt.

### Powerlifting

	Männer	Frauen
Classic	Subjunioren -19 jährig	
	Junioren -23 jährig	
	Open -74 kg	
	Open -83 kg	Open -63 kg
	Open -93 kg	Open -72 kg
	Open -105 kg	Open +72 kg
	Open +105 kg	
	Master -55 jährig	
	Master +55 jährig	

---

# 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.