
Schweizermeisterschaft Bankdrücken & Kreuzheben 2020

Liebe Kraftsportfreunde und Kraftsportfreundinnen

Herzlich willkommen zur Schweizermeisterschaft 2020 im Bankdrücken & Kreuzheben. Der Wettkampf wird Barbell Club Landquart zusammen mit dem Kraftdreikampfverband Schweiz organisiert und findet am 14. November 2020 im Barbell Club Landquart in Malans 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 14. November 2020, in Malans begrüßen zu dürfen.

Mit sportlichen Grüßen

Präsident
Kraftdreikampf Schweiz
Jäggi Niklas

Präsident
Barbell Club Landquart
Patrick Jäggi

Veranstaltungsort



Barbell Club Landquart
Industriestrasse 4
7208 Malans

Öffentliche Verkehrsmittel

Vom Bahnhof Landquart zu Fuss in ca. 15 min erreichbar.

In 2 Minuten mit dem Bus Nr. 22 ab Bahnhof Landquart in Richtung Bad Ragaz Post, Haltestelle «Malans Karlihof».

Auto

2 Minuten ab der Autobahn Ausfahrt «Landquart» in Richtung Malans. Es sind genügend öffentliche Parkplätze vorhanden.

Sanitäre Anlagen

Bitte beachtet, dass es vor Ort keine Duscmöglichkeiten gibt.

Verpflegung vor Ort

Die Verpflegung vor Ort wird durch den Verein Barbell Club Landquart gewährleistet.

Eintritt

Der Eintritt für die Zuschauer ist kostenlos.



Anmeldung und Preise

Die Anmeldung erfolgt über die Mitgliedervereine vom KDKS.

Teilnahme Wettkampf (Einzel-/Doppeldisziplin):	50.-
Antidoping Gebühr:	20.-
Jahreslizenz KDKS (falls noch nicht vorhanden):	75.-

Total (ohne Lizenz): **145.-**

Total (Lizenz schon vorhanden): **70.-**

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.

Bankdrücken & Kreuzheben		
	Männer	Frauen
Classic	Subjunioren -19 jährig	Subjunioren -19 jährig
	Junioren -23 jährig	Junioren -23 jährig
	Open -74 kg	Open -57kg
	Open -83 kg	Open -63kg
	Open -93 kg	Open -72 kg
	Open -105 kg	Open -83 kg
	Open +105 kg	Open +84 kg
	Master -55 jährig	Master -55 jährig
	Master +55 jährig	Master +55 jährig

Kurzfassung Reglement

Allgemein

Dopingkontrollen sind möglich.

Das Tragen von Hebeanzug und Schuhe ist obligatorisch.

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 zu finden. Dieses ist bei Unstimmigkeiten gültig.