
Deutscheschweizer Meisterschaft 2024

Liebe Kraftsportfreund*innen

Herzlich willkommen zur Deutscheschweizer Meisterschaft 2024 im Powerlifting. Der Wettkampf wird von Elemental Athletes zusammen mit dem Kraftdreikampfverband Schweiz organisiert und in der Lokalität Crossfit Pilatus durchgeführt. Er findet am 24. März 2024 in Luzern statt.

Bei der Deutscheschweizer Meisterschaft kommt das an internationale IPF-Standards angepasste Reglement von Kraftdreikampfverband Schweiz zur Anwendung.

Wir würden uns sehr freuen, Euch, Eure Betreuer*innen, Freund*innen sowie Familien am 24. März 2024 in Luzern begrüßen zu dürfen.

Mit sportlichen Grüßen



Präsident
Elemental Athletes
Tom Thoma



Präsident
Kraftdreikampf Schweiz
Patrick Jäggi



Crossfit Pilatus

Veranstaltungsort

Die DSM findet im Crossfit Pilatus statt. Die Adresse ist:

Sentimattstrasse 1, 6003 Luzern

Anreise mit ÖV: Vom Bahnhof Luzern Bus Nr. 2/12 bis Gütisch (5min), dann 3min laufen.

Anreise mit dem Auto: Es hat keine Eventparkplätze. Diverse Parkplätze/-häuser in Gehdistanz:

- Parkhaus Altstadt
- Parkhaus am Gütisch

Verpflegung vor Ort

Die Verpflegung vor Ort wird durch den Verein Elemental Athletes gewährleistet.

Wettkampfordnung

- Pro Athlet*in darf eine Betreuungsperson mit in den Aufwärbereich.
- Das private Filmen auf und neben der Plattform ist für Betreuungspersonen untersagt. Im Aufwärbereich ist das Filmen auf technische Analysen für die Athlet*innen zu beschränken.
- Das Benützen von Babypuder ist nur draussen im gekennzeichneten Bereich gestattet.

Kurzfassung Reglement

Allgemein

Dopingkontrollen sind möglich.

Das Tragen von Hebeanzug und Schuhen 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 zu finden. Dieses ist bei Unstimmigkeiten gültig.