

Powerlifting Schweizermeisterschaft Junioren, Master & Bench 2023



Liebe Athletinnen und Athleten,

Willkommen zur Powerlifting Schweizermeisterschaft Junioren, Master & Bench 2023. Der Wettkampf wird vom Barbell Club Landquart in Zusammenarbeit mit dem KDKS organisiert. Er findet am 23. September 2023 statt.

Für die Schweizermeisterschaft wird das Reglement vom KDKS angewendet, welches an die internationalen Standards der IPF angepasst wurde.

Wir würden uns sehr freuen, euch, eure Betreuer, Freunde und Familien am 23. September 2023 in Zizers begrüßen zu dürfen.

Sportliche Grüsse

Patrick Jäggi

Präsident

23.05.2023

Ort

Die Schweizermeisterschaft findet in der Turnhalle Lärchensaal in Zizers statt.

Standort auf Google Maps: <https://goo.gl/maps/KmzbpsVbYQimXiUH6>

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln: vom Bahnhof Zizers in 10 Minuten zu Fuss erreichbar.

Anreise mit dem Auto: Parkplätze findet ihr direkt bei der Turnhalle Lärchensaal.

Verpflegung

Die Verpflegung vor Ort wird vom Barbell Club Landquart organisiert.

Verschiedene Supermärkte in der Umgebung (Coop und Denner).

Kurzfassung der Regeln

Allgemein

Dopingkontrollen sind möglich.

Das Tragen eines Singlets und von Schuhen ist Pflicht.

Kniebeugen

Kommandos: Squat - Rack

Neopren-Kniestulpen (Knee Sleeves) mit einer maximalen Länge von 30 cm und einer maximalen Dicke von 7mm sind erlaubt.

Kniebandagen (Knee Wraps) sind nicht erlaubt.

Bench Press

Der Kopf muss während des Lifts auf der Bank bleiben.

Kommandos: Start - Press - Rack

Der/die Trainer*in kann beim Herausheben der Stange helfen.

Die Füße müssen flach auf dem Boden sein.

Die Hände und Finger sollten die Hantelstange mit den Daumen umgreifen.

Die Bewegung der Füße ist erlaubt, solange sie flach auf dem Boden bleiben.

Deadlift

Kommando: Down

Es ist Pflicht, unter dem Singlet ein T-Shirt und kniehohe Socken zu tragen.