
Schweizermeisterschaft Open 2023

Liebe Kraftsportfreund*innen

Herzlich willkommen zur Schweizermeisterschaft Open 2023 im Powerlifting. Der Wettkampf wird von Powerlifting Beider Basel und Schwerathletik Nordwest zusammen mit dem Kraftdreikampfverband Schweiz organisiert und in der Lokalität Crossfit Basel durchgeführt. Er findet am 21. und 22. Oktober 2023 in Basel 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, Freund*innen sowie Familien am 21. und 22. Oktober 2023 in Basel begrüßen zu dürfen.

Mit sportlichen Grüßen



Präsident
Schwerathletik Nordwest
Julian Kohler



Präsident
Powerlifting Beider Basel/Owner CF
Basel
Ramon Gysin



Präsident
Kraftdreikampf Schweiz
Patrick Jäggi

Veranstaltungsort

Die SM findet im CrossFit Basel statt. Die Adresse ist:

Reinacherstrasse 101, 4053 Basel

Anreise mit ÖV: Vom Bahnhof Basel Tram Nr. 10/11 bis Dreispitz (5min), dann 3min laufen.

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

- Parkhaus Ruchfeld (100m)
- Parkhaus Leimgrube

Verpflegung vor Ort

Die Verpflegung vor Ort wird durch den Verein Powerlifting Beider Basel gewährleistet.

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.