

Regionale Meisterschaft Open 7. Mai 2023

Liebe Athletinnen und Athleten!

Willkommen zur Regionalmeisterschaft Open 2023 im Powerlifting. Der Wettkampf wird von Bienna Powerlifting in Zusammenarbeit mit dem KDKS organisiert. Er findet am 7. Mai 2023 in Biel statt.



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

Wir würden uns sehr freuen, euch, eure Betreuer, Freunde und Familien am 7. Mai 2023 in Biel begrüßen zu dürfen.

Sportlichen Grüsse

Ort

Die RM findet in der Crossfit Barbell Factory in Biel statt (bâtiment Muttscheller) :

Barbell Factory

Wiesenstrasse 153

2503 Biel

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Vom Bahnhof Biel, Bus Nr. 1 Richtung Löhre/ Mauchamp - Haltestelle Brühlplatz/ Breuil (3 Minuten zu Fuss).

Anreise mit dem Auto: Parkplätze findet ihr vor und um das bâtiment Muttscheller.

Verpflegung

Die Verpflegung vor Ort wird von der Barbell Factory organisiert.

Verschiedene Supermärkte in der Umgebung (Coop pronto).

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 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.