

---

## Schweizermeisterschaft Open 2021

---

Liebe Kraftsportfreund\*innen

Herzlich willkommen zur Schweizermeisterschaft Open 2021 im Powerlifting. Der Wettkampf wird von Powerlifting Beider Basel zusammen mit dem Kraftdreikampfverband Schweiz organisiert. Er findet am 28. und 29. August 2021 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 28. und 29. August 2021 in Basel begrüßen zu dürfen.

Mit sportlichen Grüßen

Präsident  
Kraftdreikampf Schweiz  
Jäggi Niklas

Präsident  
Powerlifting Beider Basel  
Ramon Gysin

## Veranstaltungsort

---

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

**Venedig-Strasse 25a**

**4142 Münchenstein.**

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

## Covid-19

---

Es wird zeitnah an den Wettkampf zu den Auflagen betr. Covid-19 informiert, **insbesondere ob Publikum zugelassen ist.**

## Verpflegung vor Ort

---

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

Diverse Supermärkte in der Umgebung.

# Kurzfassung Reglement

---

## Allgemein

Dopingkontrollen sind möglich.

Das Tragen von Hebeanzug und Schuhe 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](http://www.kraftdreikampf.ch) zu finden. Dieses ist bei Unstimmigkeiten gültig.