

# Schweizermeisterschaft Open 2022

20./21. August in Basel

Liebe Kraftsportfreund\*innen

Wir laden euch herzlich zur **Schweizermeisterschaft Open 2022 im Powerlifting** ein. Der Wettkampf wird von Powerlifting Beider Basel zusammen mit dem Kraftdreikampfverband Schweiz organisiert. Die Infos:

- **Zeit:** Samstag/ Sonntag, 20./21. August 2022
- **Ort:** CrossFit Basel, Reinacherstrasse 101, 4053 Basel - ACHTUNG, anderer Ort als SM21
  - Anreise ÖV: Vom Bahnhof Basel Tram Nr. 10/11 bis Münchensteinerstrasse (5min), dann 3min laufen.
  - Anreise Auto: Es hat keine Eventparkplätze. Diverse Parkplätze/-häuser in Gehdistanz: u.a. Parkhaus Leimgrube 300m
- **Anmeldung** via euren Verein.
- **Qualifikationsbedingungen** siehe hier [www.kraftdreikampf.ch](http://www.kraftdreikampf.ch) > Dokumente > Qualifikationsrichtlinien 2022.
- **Kosten:** Startgebühr CHF 80, Antidopinggebühr CHF 20, (nationale Jahreslizenz CHF 75)
- **Verpflegung:**
  - Die Verpflegung vor Ort wird durch den Verein Powerlifting Beider Basel gewährleistet.
  - Diverse Supermärkte in der Umgebung.
- Foto- und Videopakete sowie Livestream:  
<https://www.dedicatedsports.de/dsmedia/info>

Wir würden uns sehr freuen, Euch, Eure Betreuer\*innen, Freund\*innen sowie Familien am 20. und 21. August 2022 in Basel begrüßen zu dürfen.

Mit sportlichen Grüßen

Präsident  
Kraftdreikampf Schweiz  
Jäggi Niklas

Präsident  
Powerlifting Beider Basel  
Ramon Gysin

## Kurzfassung Reglement

### Allgemein

Dopingkontrollen sind möglich.

Das Tragen von Hebeanzug und Schuhe ist obligatorisch.

### Kniebeugen

Kommandos Kniebeugen: Squat - Rack

Knee Sleeves aus Neopren sind erlaubt, 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.

*Es kommt das Reglement von Kraftdreikampfverband Schweiz zur Anwendung, welches auf [www.kraftdreikampf.ch](http://www.kraftdreikampf.ch) zu finden ist.*