
Jun./Master Classic und Open Benchpress Schweizermeisterschaft 2021

Liebe Kraftsportfreunde und Kraftsportfreundinnen

Herzlich willkommen zur Junioren/Master Classic und Open Benchpress Schweizermeisterschaft 2021 im Powerlifting. Organisiert wird der Wettkampf vom Verein Kraftdreikampf Klub der Sportfreunde mit Unterstützung der Klub der Sportfreunde AG. Der Wettkampf wird in Zusammenarbeit mit dem Kraftdreikampfverband Schweiz ausgerichtet und findet am 11. September 2021 in Zürich statt.



Bei der Schweizermeisterschaft kommt das an internationale IPF-Standards angepasste Reglement von Kraftdreikampfverband Schweiz zur Anwendung.

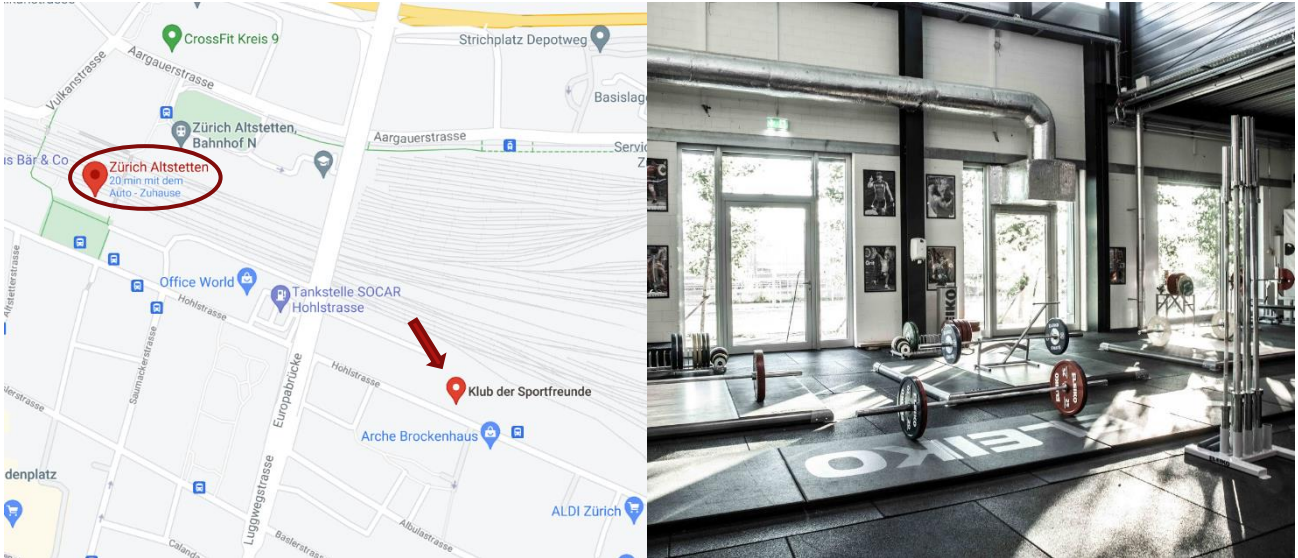
Präsident
Kraftdreikampf
Schweiz
Jäggi Niklas

Präsident
Kraftdreikampf Klub der Sportfreunde
Stefano Mazzucco

Veranstaltungsort

Die Junioren / Master Classic und Open Benchpress SM 2021 findet im Klub der Sportfreunde statt. Die Adresse lautet:

Klub der Sportfreunde
Hohlstrasse 506
8048 Zürich



KLUB DER SPORT FREUNDE

Anreise mit ÖV: 5 Minuten zu Fuss vom Bahnhof Altstetten ZH, 2 Minuten zu Fuss von der Bushaltestelle «Letzibach».

Anreise mit dem Auto: Es sind keine Eventparkplätze verfügbar. Alternativ können öffentliche Parkplätze und Parkhäuser genutzt werden. Es befinden sich mehrere Parkhäuser in der Nähe (5-10min zu Fuss).

Covid-19 Schutzkonzept

- Covid Zertifikat
- Masken (ausser Athleten während Wettkampf)

Verpflegung vor Ort

Die Verpflegung vor Ort wird vom Klub der Sportfreunde organisiert. Da das Gym für Kunden offen bleibt, wird auf der Trainingsfläche die Konsumation (Essen und offene Getränke) untersagt. Es werden Aufenthaltsorte für die Athleten und Betreuer festgelegt. Auswärtig bestelltes Essen darf innerhalb der Einrichtung nicht konsumiert werden.

Eintritt und Zuschauer

Aufgrund Covid-19 sind keine Zuschauer zugelassen.

Kategorieneinteilung 2021

Für den Fall, dass sich zu wenig Teilnehmende für eine bestimmte Kategorie anmelden, behalten wir uns vor, die Kategorieneinteilung entsprechend anzupassen. Beim gegenteiligen Fall von zu vielen Anmeldungen in einer Kategorie ist eine weitere Unterteilung möglich.

Der beste Athlet und die beste Athletin über alle Kategorien eines Wettkampfes wird mit der Dots Formel von Konertz Tim berechnet (<https://de.m.wikipedia.org/wiki/DOTS-Relativwertung>, analog BVDK), ebenso die Vereinswertung. Die Junioren und Master SM die Benchpress Open SM sind verschiedene Wettkämpfe und werden separat gewertet.

Rekorde werden in sämtlichen Gewichts- und Alterskategorien übernommen.

Subjunioren, Junioren oder Master können selbst entscheiden, ob sie in der Open Kategorie starten möchten. Die Wertung in der Open Kategorie wird nicht in die Subjunioren-, Junioren- oder Master Kategorie übernommen und ein Doppelstart in verschiedenen Kategorien ist nicht erlaubt.

Subjunioren: ab 14. Geburtstag bis einschließlich dem gesamten Kalenderjahr, in dem das 18. Lebensjahr vollendet wird.

Junioren: ab 1. Januar des Jahres, in dem das 19. Lebensjahr vollendet wird, bis einschließlich dem gesamten Kalenderjahr, in dem das 23. Lebensjahr vollendet wird.

Master -55: ab 1. Januar des Jahres, in dem das 40. Lebensjahr vollendet wird, bis einschließlich dem gesamten Kalenderjahr, in dem das 55. Lebensjahr vollendet wird.

Master +55: ab 1. Januar des Jahres, in dem das 55. Lebensjahr vollendet wird.

Powerlifting		
	Männer	Frauen
Classic	Subjunioren -19 jährig	Subjuniorinnen -19 jährig
	Junioren -23 jährig	Juniorinnen -23 jährig
	Master -55 jährig	Master -55 jährig
	Master +55 jährig	Master +55 jährig
Bench-press	Open -59kg	
	Open -66kg	
	Open -74 kg	Open -57 kg
	Open -83 kg	Open -63 kg

	Open -93 kg	Open -69 kg
	Open -105 kg	Open -76 kg kg
	Open -120kg	Open -84kg
	Open +120	Open +84kg

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.kraft-dreikampf.ch zu finden. Dieses ist bei Unstimmigkeiten gültig.