

Liebe Kraftsportfreundinnen und Kraftsportfreunde

Herzlich willkommen zur Schweizer Meisterschaft der Juniors und Masters im Powerlifting Classic. Der Wettkampf wird vom Powerlifting Club Sierre in Zusammenarbeit mit dem Kraftdreikampfverband Schweiz organisiert. Der Wettkampf findet im Powerlifting Club Sierre statt.



Bei der Schweizer Meisterschaft kommt das an internationale IPF-Standards angepasste Reglement zur Anwendung

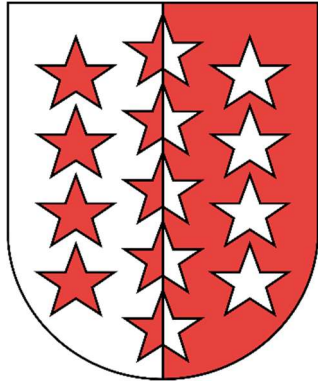
Wir würden uns sehr freuen, Euch, Eure Betreuer, Freunde und Familien am Samstag und Sonntag, 05. & und. 06. September 2020, in Sierre begrüßen zu dürfen.

Mit sportlichen Grüßen

Präsident
Powerlifting Club Sierre
Cina Serge

Präsident
KDKS
Niklas Jäggi

Veranstaltungsort



Rue des Sablons 15
3960 Sierre

POWERLIFTING
CLUB
SIERRE



Anreise

Öffentliche Verkehrsmittel

5 Minuten vom Bahnhof Sierre

Buslinie 1 – zum Powerlifting Club Sierre

Haltestelle CFF - Hôtel de Ville Richtung Sablons bis zur Haltestelle Sablons

Buslinie 1 – zurück zum Bahnhof

Haltestelle Sablons Richtung Ehâla bis zur Haltestelle Bourgeois

Parkplatz

Parking direkt bei der Halle und in der Umgebung.



Plan



Adresse: Rue des Sablons 15
3960 Sierre

Verpflegung vor Ort

Für die Verpflegung vor Ort sind die Athleten und Athletinnen selbst verantwortlich.

Eintritt

Der Eintritt ist kostenlos.



Anmeldeformular



Das Anmeldeformular wird am 28. Juni 2020 den Vereinen zugestellt.

Zeitplan

Samstag, 5. September 2020

Abwaage

Classic Powerlifting

Wettkampf

Classic Powerlifting

Sonntag, 6. September 2020

Abwaage

Classic Powerlifting

Wettkampf

Classic Powerlifting

Der definitive Zeitplan wird nach Anmeldeschluss am 15. August 2020 auf der Homepage www.powerlifting.ch veröffentlicht.

Startgeld / Lizenzkosten

- CHF 80.- Classic Powerlifting
- CHF 20.- Antidoping Gebühr pro Wettkampftag
- CHF 75.- Lizenz für das Jahr 2020 (Die Lizenz muss über einen Mitgliederverein von Kraftdreikampfverband Schweiz beantragt werden)

Achtung! Wichtige Informationen

- Der Anmeldeschluss ist der **15. August 2020**
- Wird das Geld vom Mitgliederverein bis am **22. August 2020** nicht überwiesen hat, so wird der Athlet oder die Athletin vom Wettkampf aus organisatorischen Gründen ausgeschlossen!
- Die Anmeldung ist erst nach Zahlungseingang gültig.
- Die Einzahlungen werden nicht bestätigt.
- Wer an der Preisverleihung nicht teilnimmt, wird disqualifiziert. Ausnahmegesuche müssen vorab schriftlich an den Kraftdreikampfverband Schweiz eingereicht werden.

Kategorieneinteilung für die Junioren & Master Schweizermeisterschaft

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.

Rekorde werden in sämtlichen Gewichts- und Alterskategorien übernommen.

Powerlifting

	Männer	Frauen
Classic	Subjunioren -19 jährig	Subjunioren -19 jährig
	Junioren -23 jährig	Junioren -23 jährig
	Master -55 jährig	Master -55 jährig
	Master +55 jährig	Master +55 jährig

Qualifikationslimiten

Für die Schweizer Meisterschaft im Powerlifting gibt es dieses Jahr keine Qualifikationslimiten.

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 vom Kraftdreikampfverband Schweiz <https://kraftdreikampf.ch> zu finden. Dieses ist bei Unstimmigkeiten gültig.