

Wettkampfbestimmungen

für den

1. Steinheberwettkampf 2010

Kategorien	Gewicht	Jahrgang	Startgeld	zusätzliche Kategorien
Mädchen	4 kg	1999 + jünger	5.--	
	6 kg	1997 - 1998	5.--	5.--
	8 kg	1995 - 1996	5.--	5.--
	10 kg	1994	10.--	5.--
Damen	10 kg	offen	10.--	5.--
	12.5 kg	offen	10.--	5.--
Senioren	8 kg	1970 + älter	10.--	5.--
	10 kg	1970 + älter	10.--	5.--
Knaben	4 kg	2001 + jünger	5.--	
	6 kg	1999 - 2000	5.--	5.--
	8 kg	1997 - 1998	5.--	5.--
	10 kg	1995 - 1996	10.--	5.--
	15 kg	1994	10.--	5.--
Herren	18 kg	offen	10.--	5.--
	22,5 kg	offen	10.--	5.--
	25 kg	offen	10.--	
Senioren	15 kg	1970 + älter	10.--	5.--
	18 kg	1970 + älter	10.--	5.--

Teilnahmebedingungen

- Jedermann/-frau kann an diesem offenen Steinheberwettkampf teilnehmen.
- Eine Verbandszugehörigkeit ist nicht erforderlich.
- Die Teilnehmenden müssen gegen Unfall versichert sein.
- Der Organisator lehnt jede Verantwortung ab.

Anmeldung / Nachmeldung / Startgeld

- Pro Kategorie ist eine mehrmalige Teilnahme möglich
- Die vorzeitige schriftliche Anmeldung für den Wettkampf ist wünschenswert (zwecks Planung durch den Organisator) und sollte bis am 21.08.2010 erfolgen. Es kann aber auch direkt auf dem Wettkampflplatz angemeldet werden (einmalige Nachmeldegebühr Fr. 5.--).
- Das Startgeld muss an der Kasse auf dem Wettkampflplatz entrichtet werden.
- Die Startgelder pro Kategorie sind in oben stehender Tabelle ersichtlich. Bei der Teilnahme in mehr als einer Kategorie kostet jede zusätzliche Kategorie nur noch Fr. 5.--.

Beispiel: Herren 18 kg und Herren 22.5 kg = Fr. 10.-- und Fr. 5.-- = Fr. 15.--

- Der 25 kg-Stein kostet fix Fr. 10.-- und ist von der Nachmeldeungsregel ausgeschlossen.

Allgemeine Technische Bestimmungen

- Pro Kategorie kann jede Wettkämpferin/jeder Wettkämpfer mehrmals starten. (Ein Versuch = Hebungen mit der linken und rechten Hand)
- Der Wettkampf in den verschiedenen Kategorien kann laufend gemäss gültigem Zeitplan aufgenommen werden.
- Jede Wettkämpferin/jeder Wettkämpfer darf vor dem Versuch Probehebungen absolvieren, um die optimale Position für das Heben zu bestimmen.
- Die Wettkämpferin / Der Wettkämpfer meldet dem Kampfrichter den Wettkampfbeginn
- Es dürfen nur die zur Verfügung gestellten Steine verwendet werden. Private Steine sind nicht erlaubt.
- Die Wettkampfsteine dürfen nur mit der ausführenden Hand gehalten werden. (einhändig)
- Der Wettkampf darf nur auf dem dafür vorgesehenen Platz aufgenommen werden.
- Die Wettkämpferin/der Wettkämpfer muss mit dem linken und rechten Arm Hebungen ausführen.
- Die Anzahl der Hebungen sind nicht beschränkt.
- Ab 15 Hebungen werden für den stärkeren Arm im Maximum 3/5 des Totals aller Hebungen angerechnet.
- Die freie Hand darf nicht am Körper abgestützt werden, um beim Heben einem Vorteil zu verschaffen.
- Pro Arm steht der Wettkämpferin/dem Wettkämpfer ein Versuch zu. Beim Fallenlassen des Steines auch bei der ersten Hebung gilt der Versuch als beendet.
- Begonnene Hebungen müssen nicht zu Ende geführt werden, falls die Heberin/der Heber einen Standortwechsel ausführt bevor der Stein am Boden liegt, sowie der Stein mit der anderen Hand oder einem Körperteil vor dem zu Bodenfallen bewahrt. Die Hebung wird nicht gezählt.
- Für eine gültige Hebung muss der Stein regelmässig aus der Tiefenstellung (Hocke) zur Hochstrecke gehoben werden und wieder in die Ausgangsstellung (ca. 15 – 20 cm über Boden) zurückgeführt werden.
- Die Bewegung bei der Ausführung der Hebungen darf nicht unterbrochen werden.
- Wird der Stein über die Kniehöhe hinaus geführt, gilt die Hebung als angefangen. Bei nicht zu Ende geführter Hebung wird diese als ausgeführt, jedoch als ungültige Hebung gewertet.
- Nach der Zählung des Kampfrichters ist die Hebung für die Wettkämpferin /den Wettkämpfer beendet. Es kann ohne weiter in die Tiefe zu gehen mit der nächste Hebung begonnen werden oder der Stein kann abgestellt werden (evt. mit Hilfe der zweiten Hand)
- Zwischen dem Heben links und dem Heben rechts findet ein Unterbruch statt.
- Wird die Mindestanzahl mit einem Arm nicht erreicht, so dürfen die fehlenden Hebungen mit der anderen Hand nicht kompensiert werden.
- Bei ungültigen Versuchen dürfen keine zusätzlichen Abzüge gegeben werden.
- Abzüge für mangelhafte Ausführungen und Fehlhebungen werden den Heberinnen/Hebern direkt innerhalb des gleichen Steingewichts der Endnote abgezogen. Die Abzüge können nicht mit Mehrhebungen kompensiert werden. Abzüge werden pro Vorkommnisse gegeben. (Abzüge siehe unten)
- Entscheide des Kampfgerichts sind zu akzeptieren und nicht anfechtbar.
- Sportlich korrektes Verhalten ist Ehrensache.
- Der Wettkampfplatz gilt als rauchfreie Zone.

Abzüge

Abzüge ohne Ermahnung

- Unruhiger Stand z.B. Schritt oder Drehung des Fusses mit Ortsveränderung. **(Abzug: 1 Hebung)**
- Halten des Steins. Wird der Stein mit der anderen Hand oder mit einem anderen Körperteil vor dem zu Bodenfallen bewahrt. **(Abzug: 1 Hebung)**

Abzüge nach einmaliger Ermahnung

- unregelmässiges, unterbrochenes Heben. **(Abzug ½ Hebung)**
- Einstellen des Ellbogens an einem Körperteil. **(Abzug ½ Hebung)**
- zu schnelles Heben. **(Abzug ½ Hebung)**
- Zu geringes Tiefführen des Steins (15-20 cm über Boden) **(Abzug ½ Hebung)**
- Reißen, bzw. Stossen beim oder nach dem Umsetzen. **(Abzug ½ Hebung)**
- Arm in der Hochhalte nicht durchgestreckt. **(Abzug ½ Hebung)**
- Abstützen der freien Hand am Körper der zu einem Vorteil führen kann. **(Abzug ½ Hebung)**

Platzierung

- Für die Platzierung zählt in der ersten Phase das Resultat der total anrechenbaren Hebungen analog der Wertung im Vereinswettkampf.
- Bei gleicher Anzahl an Hebungen kommen die gesamthaft gehobenen Hebungen zur Anwendung. Das heisst der Wettkämpfer mit den meisten Hebungen hat den Vorzug vor dem Anderen.

Auszeichnungen

- Die drei Erstplatzierten pro Kategorie (ohne Wettkampf mit dem 25 kg-Stein) erhalten die Medaillen (Gold, Silber, Bronze)
- Die besten Teilnehmer in der Kategorie mit Steingewicht 25 Kg erhalten spezielle Preise der Organisatoren.