

# 1. Nationale Steinheber-Meisterschaft

## Wettkampfbestimmungen

### Steingewichte

#### Herren:

22.5 kg: Alter frei  
          Sieger Steinheberkönig  
18 kg: Alter frei \*  
18 kg: Junioren bis 20 Jahre Jg 88  
15 Kg: Jugend bis 17 Jahre Jg 91

#### Damen:

12,5 kg: Alter frei  
          Siegerin Steinheberkönigin  
10 kg: Alter frei \*  
8 kg: Juniorinnen bis 20 Jahre Jg 88  
6 kg: Jugend bis 17 Jahre Jg 91

### Mannschaftswertung \*

Herren 18 Kg Stein Damen 10 Kg Stein. Eine Mannschaft besteht bei den Herren aus 4 Wettkämpfern, bei den Damen 3 Wettkämpferinnen. Nur das Vorrundenresultat zählt!

### Wettkampfablauf

In der Vorrunde werden mit dem linken und dem rechten Arm so viele Hebungen wie möglich gemacht.

Die ersten vier Steinheber/innen pro Steingewicht kommen weiter.

Sie werden im Halbfinale die Finalisten/innen untereinander ausmachen.

Gehoben wird folgendermassen:

Der Erste gegen den Vierten

Der Zweite gegen den Dritten

Im Halbfinal und Final wird direkt und nur mit einem Arm gegeneinander gehoben.

### Wettkampfregeln

Die Hebungen werden mit dem rechten und dem linken Arm vorgenommen

Die Hebungen müssen ohne Unterstützung des anderen Armes (Hand) ausgeführt werden

Bei den Hebungen darf der Stein den Körper nicht berühren auch nicht den Unterarm und der Stand nicht verändert werden

Die Hebung beginnt in der Ausgangsstellung bis zur totalen Streckung und wieder zurück in die Ausgangsstellung

Fällt der Stein aus irgendeinem Grund zu Boden, ist der Versuch für diesen Arm beendet

Entscheide der Kampfrichter sind nicht anfechtbar. Sollte es dennoch zu Unstimmigkeiten kommen, entscheidet die Wettkampfleitung.

### Bewertung

Die Kampfrichter zählen die Hebungen laut und achten auf die korrekte Ausführung

Als halbe Hebungen gelten:

Der Stein fällt nach der totalen Streckung zu Boden

Der Stein fällt beim Heruntergehen in die Ausgangsstellung zu Boden

bevor der Kampfrichter die Hebung gezählt hat

Bei unkorrekter Ausführung wird eine Ermahnung ausgesprochen, im Wiederholungsfall wird ½ Hebung abgezogen.

Eine halbe Hebung wird abgezogen wenn:

Der Stein beim Heben den Körper berührt

Der Arm nicht total durchgestreckt wird

Der Stand verändert wird

Die Wettkampfleitung