

# Schweizermeisterschaft – Steinheben

## 1. Wettkampfbestimmungen

### 1.1 Kategorien

<b>Herren</b> Alter frei	22,5kg	<b>Damen</b> Alter frei	12,5kg
<b>Senioren</b> Alter ab 40 Jahre	18 kg	<b>Seniorinnen</b> Alter ab 40 Jahre	10kg
<b>Junioren</b> Alter bis 17 Jahre	15kg	<b>Juniorinnen</b> Alter bis 17 Jahre	8kg

### 1.2 Mannschaftswertung

**Herren-Team** - mit 22,5kg Stein, besteht aus 4 Wettkämpfern

**Damen-Team** - mit 12.5kg Stein, besteht aus 3 Wettkämpferinnen

Nur das Vorrundenresultat zählt.

## 2. Wettkampfablauf

- In der Vorrunde werden mit dem linken und rechten Arm so viele Hebungen wie möglich gemacht.
- Die ersten vier SteinheberInnen pro Steingewicht kommen weiter in den Halbfinal und machen die Finalisten/innen untereinander aus.
- Der Erste gegen den Vierten. Der Zweite gegen den Dritten.
- Im Halbfinal und im Final wird nur mit einem Arm gegeneinander gehoben.
- Die Sieger der beiden Halbfinalbegegnungen qualifizieren sich für den Final.
- Die Verlierer heben nicht mehr um Rang 3. Dritter ist derjenige mit der höheren Anzahl Hebungen im Halbfinale. Bei gleicher Anzahl Hebungen zählt das bessere Vorrundenresultat.

## 3. Wettkampfvorschriften

- Probehebungen dürfen vorgenommen werden
- die Wettkämpfer geben dem Kampfrichter den Wettkampfstart hörbar bekannt
- der Start beginnt in der Ausgangsstellung, Steinunterkante ca. 15-20 cm ab Boden
- für eine gültige Hebung muss der Stein regelmässig und fliessend aus der Tiefstellung zur Hochhaltung gehoben und wieder in die Ausgangsstellung zurückgeführt werden
- der Kampfrichter zählt die Hebung hörbar für den Wettkämpfer
- eine Hebung zählt erst, wenn der Stein nach der Tiefstellung wieder leicht angehoben wird und der Kampfrichter die Anzahl der Hebungen verkündet hat
- nach der Zählung des Kampfrichters ist die Hebung für den Wettkämpfer beendet
- die Wettkampfsteine dürfen nur mit der ausführenden Hand gehalten werden (einhändig)
- in der Vorrunde muss mit dem linken und dem rechten Arm gehoben werden
- die Anzahl der Hebungen sind nicht beschränkt und müssen in keinem Verhältnis zueinander stehen
- pro Arm darf nur einmal gehoben werden, fällt der Stein zu Boden, ist der Versuch beendet
- zwischen dem Heben links und dem Heben rechts findet ein Unterbruch statt
- nur die zur Verfügung gestellten Steine dürfen verwendet werden
- pro Kategorie darf nur einmal gestartet werden

## **4. Abzüge**

### **4.1 Abzüge direkt, ohne vorgängige Ermahnung (Abzug 1 Hebung)**

- unruhiger Stand, Schritt oder Drehung des Fusses mit Ortsveränderung (bevor der Stein den Boden berührt)
- touchiert der Stein den Körper oder wird er durch einen Körperteil vor dem Bodenfall bewahrt
- wird der Stein mit der anderen Hand vor dem Bodenfall bewahrt

### **4.2 Abzüge nach einmaliger Ermahnung (Abzug 1 Hebung)**

→ im Wiederholungsfalle des gleichen Fehlers werden weitere Abzüge ohne nochmaliges Ermahnen vorgenommen

- unregelmässiges, unsicheres, zu schnelles oder unterbrochenes Heben
- zu geringes Tiefführen zur Ausgangsstellung
- Reissen (ohne Umsetzung zur Hochhaltung)
- Einstellen des Ellbogens an einen anderen Körperteil
- Abstützen der freien Hand am Körper
- Arm in Hochhaltung zu wenig gestreckt

## **5. Platzierung**

### **5.1 Einzelwettkampf**

- haben nach der Vorrunde zwei Wettkämpfer die gleiche Anzahl Hebungen, so entscheidet die höhere Anzahl Hebungen mit einer Hand. Ist die auch gleich, so wird der Jüngere bevorzugt.
- im Finaldurchgang werden die Rangierungen in der Direktbegegnung ermittelt
- bei gleicher Anzahl der Finalhebungen entscheidet die höhere Gesamtanzahl der Hebungen der Vorrunde. Ist die auch gleich, so wird der Jüngere bevorzugt.

### **5.2 Mannschaftswettkampf**

- die Mannschaft mit den meisten Hebungen aus der Vorrunde gewinnt. Bei gleicher Anzahl der Gesamthebungen wird die Mannschaft mit dem jüngeren Altersdurchschnitt bevorzugt.

## **6. Auszeichnungen**

### **6.1 Einzelwettkampf**

- in jeder Kategorie erhalten die Ränge 1-3 eine Gold-, Silber- bzw. Bronzemedaille.
- alle Teilnehmer erhalten einen Einheitspreis sofern erwünscht (bei der Anmeldung angeben).

### **6.2 Mannschaftswettkampf**

- die Siegermannschaft erhält einen Wanderpreis (nach dreimaligem Gewinn des Wanderpreises darf der „Pokal“ für immer behalten werden)
- die drei erstplatzierten Mannschaften erhalten einen Naturalpreis

## **7. Startgeld**

Startgeld pro Kategorie Fr. 20.- , pro zusätzliche Kategorie Startgeld Fr. 10.-

## **8. Teilnahmebedingungen**

- die Wettkämpfer und Wettkämpferinnen müssen STV oder ENV Mitglieder sein.
- die Versicherung ist Sache der Teilnehmer
- der Organisator lehnt jede Haftung ab

### **Wettkampfleitung ENV**