

## Anhang 6: Schweizermeisterschaft Steinheben

### Allgemeine Bestimmungen

- 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 zu einander 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

### Kategorien

Kategorie	Gewicht	Alter	Teamwertung
Herren	22.5 kg	frei	Ja (4 Herren)
Senioren	18 kg	ab 40 Jahren	Nein
Junioren	15 kg	bis 17 Jahre	Nein
Damen	12.5 kg	frei	Ja (3 Damen)
Seniorinnen	10 kg	ab 40 Jahren	Nein
Juniorinnen	8 kg	bis 17 Jahre	Nein

Bei der Teamwertung zählt das Vorrundenresultat.

### Wettkampfablauf

- In der Vorrunde werden mit dem linken und rechten Arm so viele Hebungen wie möglich gemacht
- Die ersten vier Steinheber pro Steingewicht kommen weiter in den Halbfinal und machen die Finalisten 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

## Abzüge

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

Abzüge nach einmaliger Ermahnung (Abzug 1 Hebung)

- im Wiederholungsfall 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

## Platzierung

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.

Mannschaftswettkampf

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

## Teilnahmebedingungen

- Ausländische Staatsangehörige haben keine Startberechtigung. Auf entsprechendes Gesuch können sie als Gäste starten, sofern die Anmeldekapazitäten einen Start zulassen. In den Ranglisten werden sie als Gäste separat aufgeführt (ohne Rangierung und Auszeichnungsberechtigung). Über schriftliche Ausnahmegesuche entscheidet der ZV ENV.
- die Teilnehmenden müssen gegen Unfall versichert sein; der Organisator lehnt jede Verantwortung und Haftung ab

## Startgeld

- Startgeld pro Kategorie CHF 20.00. Pro zusätzliche Kategorie Startgeld CHF 10.00

## Auszeichnungen

Einzelwettkampf

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

## Mannschaftswettkampf

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