



## Datenblatt Steinheben - pro Anlage

Anzahl	Material	Anzahl	Personen
1	Schreibtisch	1	Anlagechef (Veranstalter)
1	Kleinzelt 3x3m	1	Kampfrichter
15m	Absperrband		
1	Stein 15 Kg		
1	Stein 10 Kg		
1	Stein 8 Kg		
1	Stein 6 Kg		
1	Stein 4 Kg		
1	Kugel 3 Kg		

### 1. Einheben

Das Einheben erfolgt nur in den Wettkampfpausen. Es ist erlaubt, eine Hebung zu machen, damit man den Stand bestimmen kann. Sobald der Wettkampf begonnen hat, dürfen die Teilnehmer die Anlagen nur noch zur Ausführung von Wettkampfversuchen betreten. Die Steine müssen zum Lagerplatz zurückgetragen werden, sie dürfen nicht zurückgeworfen werden.

### 2. Geräte

Die Geräte werden vom Organisator zur Verfügung gestellt. Beim Verwenden eigener Geräte sind bereits erzielte Resultate ungültig.

### 3. Reihenfolge

Die Teilnehmenden führen ihre Versuche in der auf dem Wettkampfbrett festgehaltenen Reihenfolge durch (Reihenfolge der Namen oder Startnummern).

### 4. Wettkampfvorschriften

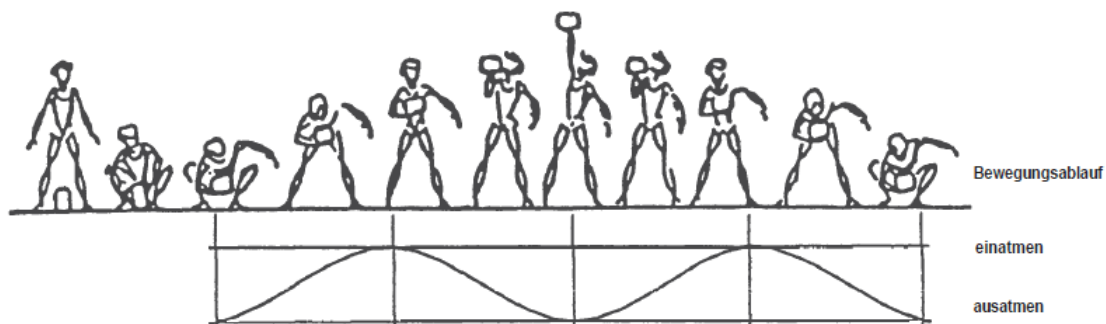
- Die Teilnehmenden müssen die Hebungen mit dem linken und dem rechten Arm vornehmen.
- Zur Erreichung der Maximalpunktzahl darf die Mindestzahl (12 Hebungen) mit dem einen Arm nicht unterschritten und mit dem anderen Arm die höchstzulässige Anzahl Hebungen (16 Hebungen) nicht überschritten werden
- Dazwischenliegende Kombinationen sind möglich:  
mögliche Varianten: 12+16 / 13+15 / 14+14 / 15+13 / 16+12
- Wird die Mindestanzahl mit einem Arm nicht erreicht, so dürfen die fehlenden Hebungen mit dem anderen Arm nicht kompensiert werden.
- Beim Fallenlassen des Steines während der 1. und 2. Hebung kann mit einem Abzug von 2 Hebungen nochmals begonnen werden. Dieses ist mit beiden Armen möglich:  
Variante bei einem Arm: 1 x 2.0 Hebungen Abzug = Maximum 26 Hebungen  
Variante bei beiden Armen: 2 x 2.0 Hebungen Abzug = Maximum 24 Hebungen

### 5. Zählweise

Der Start beginnt in der Ausgangsstellung Tief, Unterkante Stein 10 - 20 cm über Boden. Wird der Stein über die Kniehöhe hinausgeführt, gilt die einzelne Hebung als angefangen. Für gültige Hebungen muss der Stein regelmässig und fließend aus der Tiefstellung zur Hochhaltung gehoben und wieder in die Ausgangsstellung Tief zurückgeführt werden. Die Kampfrichter zählen die Hebungen hörbar für die Teilnehmenden. Gezählt wird erst, wenn die Teilnehmenden den Stein nach der Tiefstellung wieder anheben. Nach der letzten Hebung muss der Stein kontrolliert mit beiden Händen abgestellt werden.



## 6. Bewegungsablauf



## 7. Wettkampffreigabe

Der Kampfrichter muss dem Wettkämpfer anzeigen, dass alles für seinen Versuch bereit ist (Aufruf, Flagge, Handzeichen, etc.).

## 8. Wettkampflplatz

Der Wettkampf findet auf einer Rasen- oder Grasfläche von min.3x3m statt. Die Fläche ist mit Absperrband abgesperrt, das die Teilnehmenden nicht gestört werden. Wartende Teilnehmer halten sich ausserhalb der Absperrung auf.

## 9. Gewichte der Steine

Mädchen Kat.	Gewicht		Knaben Kat.	Gewicht
U18W	10 Kg		U18M	15 Kg
U16W	8 Kg		U16M	10 Kg
U14W	6 Kg		U14M	8 Kg
U12W	4 Kg		U12M	6 Kg
U10W	3 Kg (Kugel)		U10M	4 Kg

## 10. Fehlversuche

- Bei nicht zu Ende geführten Hebungen, von der Ausgangsstellung Tief, ganz ausgestreckt hoch und wieder in die Ausgangsstellung tief, werden diese nicht gezählt.
- Wird der Stein mit einem anderen Körperteil vor dem Niederfall bewahrt, werden diese Hebungen nicht gezählt.

In beiden Fällen, teilt dies der Kampfrichter mit der Aussage «Fehler» umgehend mit.