Wettkampfbestimmungen ZH/SH Steinhebermeisterschaften

Kategorien		Gewicht	Jahrgang	Startgeld	zusätzliche Kategorien
Damen	Jugend bis 16 Jahre	6 kg	1995 und Jünger	7.--	3.--
Damen	Junioren bis 20 Jahre	8 kg	1994-1991	7.--	3.--
Damen	Aktive Alter frei	10 kg	offen	7.--	3.--
Herren	Jugend bis 16 Jahre	15 kg	1995 und Jünger	7.--	3.--
Herren	Juniorinnen bis 20 Jahre	18 kg	1994-1991	7.--	3.--
Herren	Aktive Alter frei	18 kg	offen	7.--	3.--
Herren	Aktive Alter frei	22.5 kg	offen	7.--	3.--

1. Teilnahmebedingungen

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

2. Mannschaftswertung

- Eine Mannschaft bei den Herren besteht aus zwei 18 kg Steinen (Junioren oder Aktive) und zwei 22.5 kg Steinen.
- Eine Mannschaft bei den Damen besteht aus drei 10 kg Steinen.
- Nur das Vorrundenresultat zählt!

3. 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.

4. Wettkampfregeln

- 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.
- Es dürfen mit jeder Hand so viele Hebungen wie möglich erreicht werden. (Kein Verhältnis!)
- 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.
- 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.
- 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.
- Entscheide des Kampfgerichts sind zu akzeptieren und nicht anfechtbar.
- Sportlich korrektes Verhalten ist Ehrensache.
- Der Wettkampfplatz gilt als rauchfreie Zone.

5. Bewertung

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

5.1. 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

6. Abzüge

6.1. Abzüge ohne Ermahnung

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

6.2. Abzüge nach einmaliger Ermahnung

- Der Stein berührt beim Heben den Körper. **(Abzug ½ Hebung)**
- 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)**

7. Platzierung

7.1. Einzelwettkampf

- Die Rangierungen werden im Finaldurchgang in Direktbegegnungen untereinander ausgemacht.
- Bei gleicher Anzahl an Hebungen kommen die gesamthaft gehobenen Hebungen im der Vorrunde zur Anwendung. Das heisst der Wettkämpfer mit den meisten Hebungen hat den Vorzug vor dem Anderen.

7.2. Mannschaftswettkampf

- Die Mannschaft mit den meisten Hebungen aus der Vorrunde gewinnt.

8. Auszeichnungen

8.1. Einzelwettkampf

- Die drei Erstplatzierten pro Kategorie erhalten eine Auszeichnung

8.2. Mannschaftwettkampf

- Die Erstplatzierten erhalten einen Preis.