



## XXX. Thüringer Steinhebermeisterschaften mit Musik

am 08. Juni 2024

**Ausrichter:** SV 90 Gräfenroda e.V. Sektion Gewichtheben

[www.gewichtheben-graefenroda.de](http://www.gewichtheben-graefenroda.de)

**Wettkampfort:** Gräfenroda, Festplatz Alte Lache 99330 Geratal OT Gräfenroda

**Startrecht:** Alle männlichen und weiblichen Athleten mit bzw. ohne Vereinszugehörigkeit.

**Altersklasse:** ab Jugend Jahrgang 2008

**Teilnahmenormen:** keine, Mindestgewicht 140 kg Männer, 80 kg Frauen

**Gewichtsklasse:** keine, alle Athleten werden zu Beginn gewogen

**Meldungen an:** Rene Holtmann Zum Wolfstal 7 99330 Geratal OT Gräfenroda  
Tel. 0174/6990790 rene.holtmann@t-online.de

**Meldungsinhalt:** Name, Vorname, Verein, Geburtsdatum (Legitimation erforderlich)

**Startgeld:** Je Teilnehmer/in 5,00 EUR am Wettkampftag zu entrichten

**Meldeschluss:** 31.Mai 2024

**Wettkampfbeginn:** 15.00 Uhr Startgeldentrichtung von 14.00 – 14.30 Uhr

**Auszeichnungen:** Jeder Teilnehmer/in erhält eine Urkunde.

Die drei Erstplatzierten bei den Frauen und Männern, der beste Jugendliche/Junior 15-20 Jahre m/w und der beste Master ab 40 Jahre m/w erhalten einen Pokal.

Außerdem erhält der beste Steinheber zusätzlich einen Wanderpokal der nach dem dreimaligen Gewinn ab dem Jahr 2023 im Eigentum des Siegers verbleibt

**Wichtige Info: Am Samstag den 01.06.2024 findet in Gotha das 30. Bierfassheben statt. Aus diesem Grund gibt es eine zusätzliche Siegerehrung für alle die Sportler und Sportlerinnen die an beiden Veranstaltungen teilnehmen. Die drei Erstplatzierten bei den Frauen und Männern, der beste Jugendliche/Junior 15-20 Jahre m/w und der beste Masters m/w erhalten einen zusätzlichen Ehrenpreis.**

**Austragungsmodus:** Der Versuch ist gültig, wenn der Starter die Last mit geradem Rücken bis zur völligen Streckung der Beine und des Oberkörpers abgehoben hat. Nach kurzer Fixierung der Last kommt das Zeichen des Kampfrichters. Zughilfen sind nicht erlaubt. Enganliegende Wettkampfkleidung ist zu tragen. Jeder Starter hat zwei Versuche pro Last zur Verfügung, sollte der Wettkämpfer steigern, bleibt der ungültige Versuch erhalten. Das Grundgewicht beträgt 80 kg Frauen, 140 kg Männer. Die ersten vier Steigerungen betragen bei den Männer 20kg/ bei den Frauen die ersten zwei Steigerungen 20 kg danach für alle 10 kg und im Finale der letzten 3 Heber/-innen 2 kg.