

Ausschreibung

XXIX. Thüringer Steinhebermeisterschaften mit Musik

am 29. Juli 2023

- Ausrichter:** SV 90 Gräfenroda e.V. Sektion Gewichtheben
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 2007
- Teilnahmenormen:** keine, Mindestgewicht 140 kg Männer, 120 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:** **15.Juli 2023**
- 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 m/w 15-18 Jahre und der beste Master/ in ab 40 Jahre 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

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 120 kg Frauen, 140 kg Männer und Jugendliche 15-18 Jahre. Die ersten vier Steigerungen betragen bei den Männern 20 kg, danach 10 kg und im Finale der letzten 3 Heber 3 kg. Bei den Frauen und den Jugendlichen 15-18 Jahre betragen die ersten vier Steigerungen 10 kg danach 5 kg und im Finale der letzten 3 Jugendheber, Heberinnen 2 kg.