

Westschweizer Meisterschaft vom 17. und 18. Mai 2025

Liebe Athletinnen und Athleten!

Willkommen zur Westschweizer Meisterschaft 2025 im Powerlifting. Der Wettkampf wird von Geneva Powerlifting in Zusammenarbeit mit dem KDKS organisiert. Er findet am 17. und 18. Mai 2025 in Genf statt.



Für die Westschweizer Meisterschaft werden die Regeln des KDKS angewendet, die an die internationalen Standards der IPF angepasst sind.

Wir würden uns sehr freuen, euch, die Betreuer, Freunde und Familien am 17. und 18. Mai 2025 in Genf begrüßen zu dürfen.

Sportliche Grüsse.

Ort

Der Wettkampf findet in der Ecole de l'Etang in Vernier statt:

Ecole de l'Etang

Allée des Nénuphars 6

1219 Châtelaine

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Vom Bahnhof Cornavin:
 - Bus 6, Haltestelle De Sauvage, Direction Vernier
 - Tram 14, Haltestelle Vernier, Avanchets-Etang, Direction Meyrin-Gravières
 - Tram 18, Haltestelle Vernier, Avanchets-Etang, Direction CERN

Mit dem Auto :

2 Tiefgaragen stehen zur Verfügung: Fabriques et Atmosphères

Verpflegung

Die Verpflegung vor Ort wird von Geneva Powerlifting organisiert.

Verschiedene Supermärkte in der Umgebung (Lidl, Denner) sowie mehrere Restaurants.

Kurzfassung der Regeln

Allgemein

- Dopingkontrollen sind möglich.
- Das Tragen eines Singlets, T-Shirt und Schuhen ist Pflicht.

Squat

- Kommandos: Squat - Rack
- Kniestulpen (Kneesleeves) mit einer Maximallänge von 30 cm sind erlaubt.
- Kniebandagen (Knee Wraps) sind nicht erlaubt.

Bench Press

- Der Kopf muss während der Ausführung auf der Bank bleiben.
- Kommandos: Start – Press - Rack
- Die Betreuung darf beim Herausheben der Stange helfen.
- Die Füße müssen flach auf dem Boden sein.
- Die Stange muss mit dem Daumen umgriffen werden.
- Bewegung der Füße ist erlaubt, solange sie flach auf dem Boden liegen.

Deadlift

- Kommando: Down
- Es ist Pflicht, unter dem Singlet ein T-Shirt zu tragen sowie kniehohe Socken.