

---

## Deutscheschweizermeisterschaft 2021

---

Liebe Kraftsportfreunde und Kraftsportfreundinnen

Herzlich willkommen zur Deutscheschweizermeisterschaft 2021 im Powerlifting. Der Wettkampf wird von Elemental Athletes und Outcast Strength System mit Unterstützung von Powerlifting Zug organisiert. Der Wettkampf wird in Zusammenarbeit mit dem Kraftdreikampfverband Schweiz ausgerichtet und findet am 15. und 16. Mai 2021 in Luzern statt.



Bei der Deutscheschweizermeisterschaft kommt das an internationale IPF-Standards angepasste Reglement von Kraftdreikampfverband Schweiz zur Anwendung.

Präsident  
Kraftdreikampf  
Schweiz  
Jäggi Niklas

Präsident  
Elemental  
Athletes  
Thoma Thomas

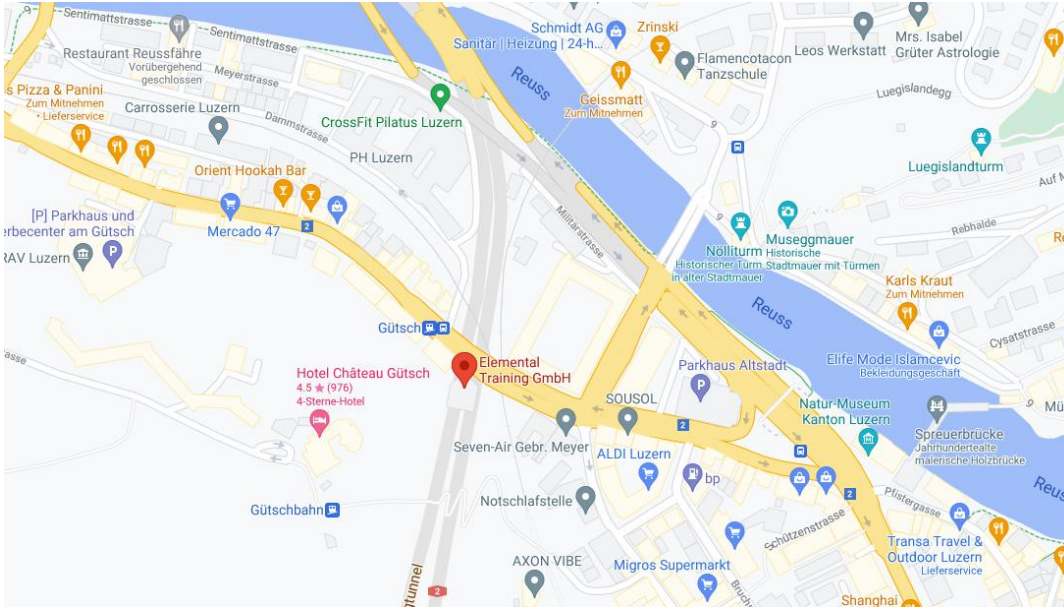
Präsident  
Outcast Strength  
System  
Raza Isaiah

Präsident  
Powerlifting  
Zug  
Friedländer Aljosha

# Veranstaltungsort

---

Die DSM 2021 findet im neuen Gym von Elemental Training statt. Die Adresse ist:



## Elemental Training

**Baselstrasse 25**

**6004 Luzern**

Anreise mit ÖV: 10 Minuten zu Fuss vom Bahnhof Luzern, 2 Minuten zu Fuss Bushaltestelle «Gütsch».

Anreise mit dem Auto: Es sind keine Eventparkplätze verfügbar. Alternativ können öffentliche Parkplätze und Parkhäuser genutzt werden. Es befinden sich mehrere Parkhäuser in der Nähe (5min zu Fuss).

# Maskenpflicht

---

Für sämtliche Personen gilt zu jeder Zeit eine Maskenpflicht. Dies schliesst die AthletInnen auf und neben der Plattform mit ein. Es gibt keinerlei Ausnahmen.

# Begrenzung der Personen

---

Pro Teilnehmer ist maximal eine Betreuungsperson (Coach) erlaubt es gibt keine Ausnahmen. Wir bitten euch Falls möglich nur EINE Betreuungsperson für mehrere Athleten einzusetzen um die Anzahl der Personen möglichst gering zu halten.

# Trennung der Gruppen

---

Im Wettkampflokal darf zu keiner Zeit eine Durchmischung zwischen den verschiedenen Athletengruppen stattfinden. Solch eine Vermischung kann zu einem Abbruch des Wettkampfes führen. Auch in den Eingangsbereichen ist kein Aufenthalt gestattet.

## Verpflegung vor Ort

---

Die Verpflegung vor Ort ist aufgrund COVID nicht gewährleistet. Es finden sich jedoch Verpflegungsmöglichkeiten wenige Gehminuten vom Wettkampflokal entfernt. Vor Ort werden Getränke und kleine Snacks angeboten.

## Eintritt und Zuschauer

---

**Zuschauer sind nicht erlaubt.**

# Kurzfassung Reglement

---

## Allgemein

Dopingkontrollen sind möglich.

Das Tragen von Hebeanzug und Schuhen ist obligatorisch.

## Kniebeugen

Kommandos Kniebeugen: Squat - Rack

Kniemanschetten aus Neopren sind erlaubt, Maximallänge 30cm.

Kniebandagen sind verboten.

## Bankdrücken

Kopf muss während dem Drücken auf der Bank bleiben

Kommandos Bankdrücken: Start – Press - Rack

Die Hilfe des Coaches kann beim Herausnehmen der Hantel beim Bankdrücken beansprucht werden

Die Füße müssen flach auf dem Boden stehen

Die Hände und Finger müssen die Hantel mit den Daumen umgreifen

Fußbewegungen sind erlaubt, sofern die Füße sich flach auf dem Boden bewegen

## Kreuzheben

Kommandos Kreuzheben: Down

Das Tragen eines T-Shirts unter dem Hebeanzug sowie Kniesocken sind obligatorisch.

Das vollständige Reglement ist auf der Homepage von Kraftdreikampfverband Schweiz [www.kraftdreikampf.ch](http://www.kraftdreikampf.ch) zu finden. Dieses ist bei Unstimmigkeiten gültig.