
Schweizer Meisterschaft Junior – Master - Bench 2026

Liebe Kraftsportler:innen, liebe Freund:innen

Wir freuen uns, euch zur Schweizer Meisterschaft Junioren – Masters – Bankdrücken 2026 einzuladen, organisiert vom Nordic Barbell Club und Neuchâtel Force in Zusammenarbeit mit dem KDKS. Der Wettkampf findet am 22. März 2026 im CrossFit Poya in Granges-Paccot FR statt.

Die Meisterschaft wird gemäss dem Reglement des KDKS durchgeführt, welches den aktuell gültigen internationalen IPF-Standards entspricht.

Wir freuen uns darauf, die Athletinnen und Athleten, ihre Coaches, Begleitpersonen sowie das Publikum zu einem Sonntag im Zeichen des Kraftsports, der Fairness und der sportlichen Leistung begrüßen zu dürfen.

Wir wünschen euch bereits jetzt eine erfolgreiche Vorbereitung und einen gelungenen Wettkampf.

Sportliche Grüsse

Das Organisationskomitee

Laura Rettig, Neuchâtel Force

Anthony Fornachon, Nordic Barbell Club



Ort

CROSSFIT POYA

Crossfit Poya
Rte de Morat 1
1763 Granges-Paccot



Öffentlicher Verkehr

Die Halle befindet sich nur wenige Gehminuten vom Bahnhof *Fribourg-Poya* sowie von der Bushaltestelle *Stade-Patinoire* entfernt.

Individualverkehr

In der Umgebung stehen mehrere Parkmöglichkeiten zur Verfügung. Achtung: Der Parkplatz des Poya Centre, direkt vor der Halle, ist kostenpflichtig (teuer), auch am Sonntag.

Verpflegung

Getränke, Mahlzeiten (mit Fleisch sowie vegane Optionen) sowie kleine Snacks werden vor Ort zum Verkauf angeboten.

Eintritt

Der Eintritt ist für das Publikum kostenlos.

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.