



Wettkampfbestimmungen Steinheben Einkampfmeisterschaften AZO

1. Wettkampfbregeln

- Jede Wettkämpferin/jeder Wettkämpfer darf vor dem Versuch Probehebungen absolvieren, um die optimale Position für das Heben zu bestimmen.
- Die Wettkämpferin / Der Wettkämpfer meldet dem Kampfrichter den Wettkampfbeginn
- Es dürfen nur die zur Verfügung gestellten Steine verwendet werden. Private Steine sind nicht erlaubt.
- Die Wettkampfsteine dürfen nur mit der ausführenden Hand gehalten werden (einhändig).
- Der Wettkampf darf nur auf dem dafür vorgesehenen Platz aufgenommen werden.
- Die Wettkämpferin/der Wettkämpfer muss mit dem linken und rechten Arm Hebungen ausführen.
- Die Anzahl der Hebungen sind nicht beschränkt.
- Es dürfen mit jeder Hand so viele Hebungen wie möglich erreicht werden (kein Verhältnis!).
- Die freie Hand darf nicht am Körper abgestützt werden, um beim Heben einem Vorteil zu verschaffen.
- Pro Arm steht der Wettkämpferin/dem Wettkämpfer ein Versuch zu. Beim Fallenlassen des Steines auch bei der ersten Hebung gilt der Versuch als beendet.
- Für eine gültige Hebung muss der Stein regelmässig aus der Tiefenstellung (Hocke) zur Hochstrecke gehoben werden und wieder in die Ausgangsstellung (ca. 15 – 20 cm über Boden) zurückgeführt werden.
- Die Bewegung bei der Ausführung der Hebungen darf nicht unterbrochen werden.
- Wird der Stein über die Kniehöhe hinaus geführt, gilt die Hebung als angefangen. Bei nicht zu Ende geführter Hebung wird diese als ausgeführt, jedoch als ungültige Hebung gewertet.
- Nach der Zählung des Kampfrichters ist die Hebung für die Wettkämpferin / den Wettkämpfer beendet. Es kann ohne weiter in die Tiefe zu gehen mit der nächste Hebung begonnen werden oder der Stein kann abgestellt werden (evtl. mit Hilfe der zweiten Hand).
- Zwischen dem Heben links und dem Heben rechts findet ein Unterbruch statt.
- Bei ungültigen Versuchen dürfen keine zusätzlichen Abzüge gegeben werden.
- Abzüge für mangelhafte Ausführungen und Fehlhebungen werden den Heberinnen/Hebern direkt innerhalb des gleichen Steingewichts von den Gesamthebungen abgezogen.
- Entscheide des Kampfgerichts sind zu akzeptieren und nicht anfechtbar.
- Sportlich korrektes Verhalten ist Ehrensache.
- Der Wettkampfplatz gilt als rauchfreie Zone.

2. Bewertung

Die Kampfrichter zählen die Hebungen laut und achten auf die korrekte Ausführung.

2.1. Als halbe Hebungen gelten:

- Der Stein fällt nach der totalen Streckung zu Boden
- Der Stein fällt beim Heruntergehen in die Ausgangsstellung zu Boden bevor der Kampfrichter die Hebung gezählt hat

3. Abzüge

3.1. Abzüge ohne Ermahnung

- Unruhiger Stand z.B. Schritt oder Drehung des Fusses mit Ortsveränderung bevor des Stein am Boden liegt. **(Abzug: 1 Hebung)**
- Wird der Stein mit der anderen Hand oder einem Körperteil vor dem zu Bodenfallen bewahrt. **(Abzug: 1 Hebung)**

3.2. Abzüge nach einmaliger Ermahnung

- Der Stein berührt beim Heben den Körper. **(Abzug ½ Hebung)**
- unregelmässiges, unterbrochenes Heben. **(Abzug ½ Hebung)**
- Einstellen des Ellbogens an einem Körperteil. **(Abzug ½ Hebung)**
- zu schnelles Heben. **(Abzug ½ Hebung)**
- Zu geringes Tiefführen des Steins (15-20 cm über Boden) **(Abzug ½ Hebung)**
- Reißen, bzw. Stossen beim oder nach dem Umsetzen. **(Abzug ½ Hebung)**
- Arm in der Hochhalte nicht durchgestreckt. **(Abzug ½ Hebung)**
- Abstützen der freien Hand am Körper der zu einem Vorteil führen kann. **(Abzug ½ Hebung)**