

Wiener Akademische Meisterschaft

USI Wien Powerlifting Challenge

Wettkampfleiter: Alexander Renner, alexander.renner@univie.ac.at

Austragungsort: 1150 Wien, Auf der Schmelz 06, USZ 1 / Treffpunkt ist im Kraftraum KO1, Wettkampf erfolgt im KO1 und KO2

Austragungsdatum: **Samstag, 24.01.2026**

Anmeldung: Bis Sonntag 18.01.2026 alexander.renner@univie.ac.at

Angabe: Name, Geburtsdatum, Wettkampfform (full meet, push & pull, bench only), angestrebte Kraftwerte

Teilnahme bei rechtzeitiger Meldung: Kostenfrei

Nachmeldung direkt beim Wettkampf: 5 Euro/Person

Wettkampfwertungen:

Der Wettkampf besteht aus drei Disziplinen: Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben. Die bewältigte Last aus diesen drei Disziplinen bildet das Total. Wer in Relation zum Körpergewicht das höchste Total erzielt gewinnt. Die Bewertung erfolgt in den Kategorien der Einzeldisziplinen und des Totals für jeweils Männer & Frauen. Eine Teilnahme an Einzeldisziplinen ist möglich (Push & Pull, Bench only). Dies bitte bei der Anmeldung angeben.

Alle Übungen finden nach dem aktuellen Regelwerk der International Powerlifting Federation (IPF) statt. Die Langversion des Regelwerks ist unter folgendem Link zu finden: https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/rules/technical-rules/english/IPF_Technical_Rules_Book_2023_1.pdf

Die Regeln werden ausführlich vor den einzelnen Disziplinen erklärt. Eine Kurzfassung befindet sich in diesem Dokument.

Auf das Tragen IPF zugelassen Equipments wird bewusst verzichtet. Die Teilnahme ist in normalen sauberen Sportgewand möglich. Zughilfen sind nicht gestattet.

Das Rundensystem

Pro Disziplin werden jeder/jeden Athlet*in drei Versuche gewährt. Dabei wird immer eine Wiederholung mit dem genannten Gewicht ausgeführt und der Versuch von dem Kampfrichter als gültig oder ungültig gewertet.

Die Athlet*innen können ihre Versuche frei in 2,5kg Schritten wählen. Das Mindestgewicht beträgt 25kg.

Pro Versuch findet jeweils eine Runde mit steigender Hantel statt. Den Anfang macht der/die erste Athlet*in mit dem niedrigsten Erstversuch. Anschließend der zweit niedrigste Erstversuch und so weiter bis alle Athlet*innen ihre Erstversuche durchgeführt haben. Anschließend wiederholt sich dieses Schema für die Zweitversuche und für die Drittversuche. Der schwerste gültige Versuch geht in die Wertung.

Die Athlet*innen müssen unmittelbar nach ihrem Versuch den nächsten Versuch bekannt geben. Dabei kann das Gewicht von Versuch zu Versuch nur wiederholt/ gesteigert und nicht reduziert werden.

Squat

- Der/Die Athlet*in positioniert sich unter der Hantel.
- Die Hantel wird aus dem Ständer gehoben.
- Sobald die korrekte Startposition mit gestreckten Knien und Hüften eingenommen ist, erteilt der Kampfrichter das Squat-Kommando.
- Die Hantel wird kontrolliert abgesenkt, bis die Hüfte unterhalb der Knie ist.
- Die Hantel wird kontrolliert wieder in die Startposition gedrückt.
- Sobald die Hantel die Startposition erneut erreicht hat, erteilt der Kampfrichter das Rack-Kommando.
- Die Langhantel wird in den Ständer abgelegt.

Bench

- Der/Die Athlet*in legt sich auf die Bank.
- Gesäß, Kopf und die gesamte Fußfläche halten während der gesamten Wiederholung Kontakt mit dem Boden/der Bank.
- Die Hantel wird aus dem Ständer gehoben.
- Sobald die korrekte Startposition mit gestreckten Ellbogen eingenommen ist, erteilt der Kampfrichter das Start-Kommando.
- Die Hantel wird kontrolliert auf die Brust abgesetzt.
- Sobald die Hantel auf der Brust still steht, erteilt der Kampfrichter das Press-Kommando.
- Die Hantel wird von der Brust weg wieder in die Startposition gedrückt.
- Sobald die Hantel die Startposition erneut erreicht hat, erteilt der Kampfrichter das Rack-Kommando.
- Die Langhantel wird in den Ständer abgelegt.

Deadlift

- Der/Die Athlet*in stellt sich hinter die Hantel.
- Die Hantel wird vom Boden aufgehoben.
- Sobald eine Streckung der Knie und Hüfte, mit der Hantel in der Hand, erreicht wurde, erteilt der Kampfrichter das Down-Kommando.
- Die Langhantel wird kontrolliert abgelegt.

Bewertung des Wettkampfes

Der Wettkampf wird anhand Relativkraft (mittels Good Lift Points ermittelt) bewertet. Der Athlet/Die Athletin mit den höchsten Good Lift Points, anhand der bewältigten Gesamtleistung in Relation zum Körpergewicht, ist der/die jeweilige Sieger*in.

Zeitplan	
12:30	Registrierung/ Abwaage
13:00	Einführung Kniebeugen und Kniebeugen Warm-Up
13:30	Kniebeugen
14:00	Einführung Bankdrücken und Bankdrücken Warm-Up
14:30	Bankdrücken
15:00	Einführung Kreuzheben und Kreuzheben Warm-Up
15:30	Kreuzheben
16:00	Siegerehrung

Änderungen/Abweichungen im Zeitplan abhängig von organisatorischen Notwendigkeit bzw. der Größe des Starterfeldes sind möglich.

Wien, 12.08.2025

Abteilung Wettkämpfe, USI Wien