

Wiener Akademische Meisterschaft

USI Wien Powerlifting Challenge

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

Austragungsort: 1150 Wien, Auf der Schmelz 6, USZ I. Treffpunkt: Kraftraum KO1. Der Wettkampf findet in KO1 und KO2 statt.

Austragungsdatum: **Samstag, 23.01.2027**

Anmeldung: bis Sonntag, 17.01.2027, per E-Mail an alexander.renner@univie.ac.at

Bei der Anmeldung bitte angeben: Name, Geburtsdatum, Wettkampfform (Full Meet, Push & Pull oder Bench Only) und angestrebte Kraftwerte

Teilnahme bei fristgerechter Anmeldung: kostenfrei

Nachmeldung am Wettkampftag: 5 Euro pro Person

Wettkampfwertungen:

Der Wettkampf umfasst Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben. Die Summe der jeweils schwersten gültigen Versuche ergibt das Total. Gewertet werden die Einzeldisziplinen und das Total, jeweils getrennt für Frauen und Männer. Neben dem Full Meet werden Push & Pull und Bench Only als weitere Wettkampfformen angeboten. Bitte die gewünschte Wettkampfform bei der Anmeldung angeben.

Für die Ausführung der Disziplinen und das Rundensystem gilt grundsätzlich das am Wettkampftag aktuelle technische Regelwerk der International Powerlifting Federation (IPF). Bei Kleidung, persönlicher Ausrüstung und den angebotenen Wettkampfformen gelten die nachstehend beschriebenen Abweichungen. Aktuelles Regelwerk:

<https://www.powerlifting.sport/rules/codes/info/technical-rules>

Die für diesen Wettkampf wesentlichen Regeln werden vor jeder Disziplin ausführlich erklärt. Eine Kurzfassung ist in diesem Dokument enthalten.

Ein Powerlifting-Einteiler und eine IPF-Zulassung der persönlichen Ausrüstung sind nicht erforderlich. Saubere Sportkleidung und geeignete Sportschuhe genügen. Zughilfen sind nicht gestattet.

Das Rundensystem

Allen Athlet*innen stehen pro gemeldeter Disziplin drei Versuche zur Verfügung. In jedem Versuch wird eine Wiederholung mit der gemeldeten Last ausgeführt. Das Kampfgericht bewertet den Versuch als gültig oder ungültig.

Die Versuchsgewichte können in Schritten von 2,5 kg frei gewählt werden. Das Mindestgewicht beträgt 25 kg.

Pro Disziplin werden drei Runden durchgeführt. In jeder Runde bestimmt die gemeldete Last die Reihenfolge: Die niedrigste Last beginnt, danach wird die Hantel schrittweise schwerer. Dieses Schema gilt für die Erst-, Zweit- und Drittversuche. Der schwerste gültige Versuch jeder Disziplin kommt in die Wertung.

Die nächste Versuchslast muss innerhalb einer Minute nach der Entscheidung des Kampfgerichts gemeldet werden. Nach einem gültigen Versuch muss sie um mindestens 2,5 kg erhöht werden. Nach einem ungültigen Versuch darf dieselbe Last wiederholt oder erhöht werden. Eine Reduktion ist nicht möglich.

Squat

- Die Athlet*innen positionieren sich unter der Hantel.
- Die Hantel wird aus dem Ständer gehoben.
- Sobald die Person aufrecht und bewegungslos steht und die Knie vollständig gestreckt sind, erteilt das Kampfgericht das Squat-Kommando.
- Die Hantel wird abgesenkt, bis die Oberseite der Oberschenkel am Hüftgelenk tiefer liegt als die Oberseite der Knie.
- Anschließend richtet sich die Person ohne erneutes Absinken vollständig auf und steht mit gestreckten Knien bewegungslos.
- Erst nach dem Rack-Kommando wird die Hantel in den Ständer zurückgelegt.

Bench

- Die Athlet*innen legen sich auf die Bank.
- Kopf, Schultern und Gesäß bleiben auf der Bank. Beide Füße bleiben so flach auf dem Boden, wie es die Schuhform zulässt.
- Die Hantel wird aus dem Ständer gehoben.
- Sobald die Hantel mit vollständig gestreckten Armen bewegungslos gehalten wird, erteilt das Kampfgericht das Start-Kommando.
- Die Hantel wird auf den Brust- oder Bauchbereich abgesenkt. Die Unterseiten beider Ellbogengelenke müssen dabei auf Höhe der jeweiligen Schulteroberseite oder tiefer liegen.
- Sobald die Hantel bewegungslos gehalten wird, erteilt das Kampfgericht das Press-Kommando.
- Die Hantel wird ohne erneutes Absinken bis zu vollständig gestreckten Armen gedrückt und dort bewegungslos gehalten.
- Erst nach dem Rack-Kommando wird die Hantel in den Ständer zurückgelegt.

Deadlift

- Die Hantel liegt vor den Füßen und wird ohne Startkommando angehoben.
- Während des Hochziehens darf die Hantel nicht wieder absinken oder auf den Oberschenkeln abgestützt werden.
- Sobald die Person aufrecht und bewegungslos steht, die Knie vollständig gestreckt sind und die Schultern zurückgenommen wurden, erteilt das Kampfgericht das Down-Kommando.
- Anschließend wird die Hantel mit beiden Händen kontrolliert zum Boden geführt.

Bewertung des Wettkampfs

Die Platzierung wird auf Basis der IPF GL Points ermittelt. Diese bewerten die erzielte Leistung unter Berücksichtigung des Körpergewichts. Die höchste Punktzahl gewinnt die jeweilige Wertung.

	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 oder Abweichungen vom Zeitplan sind aufgrund organisatorischer Notwendigkeiten oder der Größe des Starterfeldes möglich.

Wien, 15.09.2026

Abteilung Wettkämpfe, USI Wien