

# Regeln des Steinheber Landesverbandes Bayern e.V.

## 1. Stein und WettkampfregeIn Männer

- a) Das Steingewicht wurde auf 508 Pfund festgelegt.
- b) Das Ablesen der gehobenen Höhe muss auf Millimeter möglich sein. Kein Auf- oder Abrunden.
- c) Verstellbarkeit der Griffhöhe von – 15 cm bis + 50 cm. Der Griffdurchmesser muss 28 mm betragen. Der Griff muss gerändelt sein.
- d) Der Anschlag ist bei 1m.
- e) Gewichtabzug: Gewogen wird in Turn- oder Badehose ohne Gewichtsabzug.
- f) Schuhsohlenhöhe ist begrenzt auf 3 cm.
- g) Holzklötze in Höhe von 20 cm zum Auflegen auf den Tritt müssen bereit liegen, sie dürfen aber nicht verrutschen.
- h) Qualifikationshöhen bei den großen Meisterschaften:
  - 20 cm im Leicht- und Mittelgewicht
  - 30 cm im Schwer- und Superschwergewicht
- i) Ist die Anschlaghöhe von einem Meter erreicht, wird aufgelegt (Steigerung um jeweils 25Kg); Der 1. Heber der „Anschlag zieht“, ist 1. Starter bei Neuaufgabe.
- j) Gewichtsklassen:
  - Leichtgewicht: bis 85 Kg
  - Mittelgewicht: 85 bis 100 Kg
  - Schwergewicht: 100 bis 110 Kg
  - Superschwergewicht: ab 110 Kg
- k) Versuche
  - Bei allen Meisterschaften: 3 Durchgänge à 1 Versuch; wobei beim 1. Durchgang 1 Fehlversuch gemacht werden darf, wobei der Qualifikationsversuch unmittelbar wiederholt werden muss. Anschließend stehen dem Heber 2 Durchgänge à 1 Versuch zur Verfügung. Pro aufgelegtem Gewicht, werden maximal 2 Durchgänge gehoben.
- l) Ein Versuch wird als durchgeführt gewertet, sobald an der Anzeige eine Höhe abgelesen werden kann.
- m) Anmeldeschluss ist bei Start des ersten Hebers der jeweiligen Gewichtsklasse. Anmeldung gilt nur bei Anwesenheit.

## **2. Besonderheiten für das Steinheben der Frauen**

- a) Das Steingewicht wurde auf 125 KG festgelegt.
- b) Gewichtabzug: Gewogen wird in Turnhose und T-Shirt ohne Gewichtsabzug.
- c) Qualifikationshöhen bei Meisterschaften:  
30 cm für alle Frauen
- d) Gewichtsklassen:  
Nehmen an einem Wertungsheben/ einer Meisterschaft wenigstens sechs Damen, die Mitglieder im LVB sind, werden zwei Gewichtsklassen durchgeführt (bis 70 Kg und über 70 Kg).  
  
Sollte dies nicht gegeben sein, heben alle Teilnehmerinnen in einer Gewichtsklasse.
- e) Abweichend von 1) i) wird die Anschlaghöhe bei Damen auf 80 cm festgelegt.

## **3. Besonderheiten für das Heben der über 50-Jährigen**

- a) Die Qualifikationshöhe beträgt 25 cm.
- b) Gewichtsklassen:  
Bei den Senioren gibt es nur eine Gewichtsklasse, dafür wird die Platzierung anhand des Wilks-Faktors ermittelt.
- c) Heber/innen ab dem 50. Lebensjahr dürfen Zughilfen benutzen.
- d) Ob eine Seniorenklasse stattfindet entscheidet der jeweilige Veranstalter.

## **4. Meisterschaften/ Wertungsheben**

- a) Jugendliche unter 16 Jahren werden von Wettkämpfen ausgeschlossen.
- b) Juniorenklasse von 16 bis 20 Jahren.  
Unter 18 Jahren muss die schriftliche Erlaubnis eines Erziehungsberechtigten für die Teilnahme vorliegen. Stichtag ist der Geburtstag (Ausweis ist erforderlich).
- c) Junioren können sich auch bei den entsprechenden Aktivenklassen melden.  
Eine Rückstufung ist allerdings hinterher nicht mehr möglich.
- d) Für Frauen wird ab 2008 versucht eigene Meisterschaften zu organisieren.

- e) Es dürfen keine Ausländer (auch wenn sie Mitglieder von deutschen Vereinen sind) bei der bayerischen oder deutschen Meisterschaft starten. Ausnahme: Gästeklasse.
- f) Bei den großen Meisterschaften muss vom Veranstalter eine Abgabe in Höhe von 75.-€ an den Landesverband bezahlt werden.
- g) Ab 2008 wird bei Meisterschaften und Wertungsheben ein Startgeld in Höhe von 5,- € kassiert. Dieses Geld wird ausschließlich für die Vereinszwecke des LVB genutzt.
- h) Bei allen großen Meisterschaften muss das Rote Kreuz anwesend sein.
- i) Bei allen großen Meisterschaften muss für eine „Aufwärmecke“ gesorgt sein. Der Wiegebereich soll von den Zuschauern abgeschirmt sein.
- j) Bei den Meisterschaften und Wertungsheben ist ein geeigneter Stein zu benutzen. Die in Frage kommenden Wettkampfsteine werden vom Landesverband genehmigt und festgelegt.
- k) Bei den Meisterschaften/ Wertungsheben muss 1 neutraler Schiedsrichter anwesend sein, der für die Einhaltung der Regeln Sorge trägt. Der Kampfrichter darf nicht aktiv (als Heber) an dem Heben teilnehmen. Bei Nichtbeachtung der Regeln kann eine Strafe von bis zu 100.-€ ausgesprochen werden. Die Schiedsrichterentschädigung beträgt pro Heben 40.-€. Bei unentschuldigtem Nichterscheinen ergeht Strafe.
- l) Der Kampfrichter ist für das Kassieren der Startgelder verantwortlich. Er entnimmt und quittiert selbstständig seine Entschädigung und führt den Rest dem LVB zu.
- m) Der eventuell bezahlte Eintritt soll den aktiven Hebern entweder in bar oder in Form eines Verzehrbons erstattet werden.
- n) Bei Terminänderungen für die bei der LV-Sitzung festgelegten Wettkämpfe müssen mindestens 6 Wochen vor dem neuen Termin die Einladungen versandt werden.

## **5. Sonstiges**

- a) Stimmberechtigt bei Sitzungen (Jahreshauptversammlung) sind alle Landesverbandsmitglieder.
- b) Der Kampfrichter ist dafür verantwortlich, dass die Ergebnislisten dem Webmaster (z.Z. Alexander Elchinger) zugeleitet werden.
- c) Jedes Mitglied hat einen Mitgliedsbeitrag von 15.-€ pro Jahr zu bezahlen.
- d) Punktwertung zum/r „Steinheber/in des Jahres“, nur für Mitglieder des Landesverbandes.

e) Prämien für Sportler des Jahres werden nur an anwesende Sportler ausbezahlt.  
Ausnahmen entscheidet die Vorstandschaft.

Stand: Februar 2009