

# Sektionswettkampf - Steinheben

## DOK 16.26

Ausgabe Oktober / 2020

Die Ausführungsbestimmungen entsprechen der gültigen Wettkampfordnung des Nationalturnverbandes.

### 1. Wettkampflokalität

Bei Regen soll die Disziplin unter einem Unterstand ausgeführt werden können.

	leichter Stein	schwerer Stein
Turner	18.0 kg	22.5 kg
Turnerinnen	10.0 kg	12.5 kg
	Max. 9 Punkte	Max. 10 Punkte

### 2. Organisation

Es dürfen nur die auf dem Platz vorhandenen Steine verwendet werden.

Handgelenkstützbänder sind nicht erlaubt.

Jeder Verein kann selbst bestimmen, wie viele Wettkämpfer mit dem schweren Stein und wie viele mit dem leichten Stein antreten.

### 3. Disziplinenbeschreibung

Der Teilnehmer muss Hebungen mit dem rechten und dem linken Arm vornehmen. Skizze über den Bewegungsablauf siehe Beilage am Schluss des Dokuments.

Jedem Teilnehmer steht pro Arm ein Versuch zu. Beim Fallenlassen des Steines, auch bei der ersten Hebung, gilt der Versuch als beendet.

Zwischen dem Heben links und dem Heben rechts findet ein Unterbruch statt.

Die begonnene Hebung (letzte Hebung) muss nicht zu Ende geführt werden. Falls der Heber einen Standwechsel macht bevor der Stein am Boden liegt (ausgenommen sind gesundheitliche Folgen) oder der Stein mit der anderen Hand oder einem anderen Körperteil vor dem zu Bodenfallen bewahrt, wird dieses Vergehen bewertet analog technischer und mangelhafter Ausführung. Die Hebung wird nicht gezählt.

Kontrolliertes Beenden des Hebens in der Ausgangsstellung nach dem Zählen des Kampfrichter mit Hilfe der anderen Hand ist erlaubt (analog Einzelturmen).

### 4. Fehler / Zuschläge

Abzüge für mangelhafte Ausführungen und Fehlhebungen werden den Wettkämpfern innerhalb des gleichen Steingewichtes direkt der Endnote abgezogen. Sie können nicht durch Mehrhebungen kompensiert werden.

Abzüge direkt, ohne Ermahnung	Pro Vergehen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• unruhiger Stand (Fuss verstellen)</li> <li>• touchieren mit dem Stein am Körper</li> </ul>	0.1 Punkte 0.1 Punkte
Abzüge nach einmaliger Ermahnung	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unregelmässiges, unterbrochenes Heben</li> <li>• Zu geringes Tiefführen des Steines (15-20cm über Boden)</li> <li>• Zu schnelles Heben</li> <li>• Reißen bzw. Stossen beim oder nach dem Umsetzen</li> <li>• Einstellen des Ellbogens der Hebelhand an einem Körperteil</li> <li>• Arm in Hochhaltung nicht durchgestreckt</li> <li>• Aufstützen der freien Hand am Körper</li> </ul>	0.1 Punkte 0.1 Punkte 0.1 Punkte 0.1 Punkte 0.1 Punkte 0.1 Punkte 0.1 Punkte

Ungültige Versuche: Bei ungültigen Versuchen dürfen keine zusätzlichen Abzüge gemacht werden.

Wird der Stein mit der anderen Hand oder einem anderen Körperteil vor dem zu Bodenfallen bewahrt, werden 0.2 Punkte in Abzug gebracht. Dieser Abzug kann nicht mit Mehrhebungen kompensiert werden. Das Weiterführen der Hebungen ist möglich.

## 5. Auswertung

Der Kampfrichter zählt die Hebungen hörbar für den Wettkämpfer. Gezählt wird erst, wenn der Turner den Stein nach der Tiefstellung wieder anhebt.

Bei nicht zu Ende geführten Hebungen werden diese als ausgeführte, jedoch ungültige Hebungen gewertet. Bei ungültigen Versuchen dürfen keine zusätzlichen Abzüge gemacht werden.

Ab 15 Hebungen werden für den stärkeren Arm im Maximum 3/5 des Totals aller Hebungen angerechnet. Dies ergibt die folgenden Verhältniszahlen:

- A entspricht gültigen Hebungen mit dem schwächeren Arm
- B entspricht den maximal anrechenbaren Hebungen mit dem stärkeren Arm

<b>A</b>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>B</b>	14	13	12	11	10	9	9	10	12	14	15	17	18	20	21	23	24	26	27	29	30
								-	-		-	-		-		-		-		-	
								11	13		16		19		22		25		28		31

Die Note 10 kann nur mit dem schweren Stein erreicht werden. Wettkämpfer mit dem leichten Stein können höchstens die Note 9.0 erreichen.

Turner		Turnerinnen	
22.5 kg Stein	Max. 10 Punkte	12.5 kg Stein	Max. 10 Punkte
18.0 kg Stein	Max. 9 Punkte	10.0 kg Stein	Max. 9 Punkte

Die Leistungsnote wird aus dem Durchschnitt aller gültigen Hebungen ermittelt, wobei die Maximalnote 10 nicht überschritten werden kann. Für die Berechnung werden die Hebungen jedes einzelnen Steingewichtes zusammengezählt und der Durchschnitt der mit dem gleichen Stein hebenden Gruppen errechnet. Das Resultat wird gemäss nachstehender Auflistung ermittelt.

Schwerer Stein	Note	Anzahl Hebungen
	10	35 Hebungen (1/10 Punkte = 0.5 Hebungen)
	9	30 Hebungen
	8	25 Hebungen
	7	20 Hebungen
	6	15 Hebungen
	5	10 Hebungen

Leichter Stein	Note	Anzahl Hebungen
	9	35 Hebungen (1/10 Punkte = 0.5 Hebungen)
	8	30 Hebungen
	7	25 Hebungen
	6	20 Hebungen
	5	15 Hebungen

Die Schlussnote wird ermittelt durch Addieren sämtlicher Hebungen des Steingewichts und dann geteilt durch Anzahl Steinheber. Mehrhebungen (mehr als 35 Hebungen) werden nur innerhalb des gleichen Steingewichtes für den Notendurchschnitt einberechnet.

## 6. Material

- 2 Steine à 22.5 kg
- 2 Steine à 18.0 kg
- 2 Steine à 12.5 kg
- 2 Steine à 10.0 kg

## 7. Schlussbestimmung

Dieses DOK wurde von der Planungskonferenz am 17. Oktober 2020 genehmigt, tritt sofort in Kraft und ersetzt das frühere DOK 16.0.50 von 2016.

## Beilage: Bewegungsablauf Steinheben

