

# Ausschreibung

## XXXI. Thüringer Steinhebermeisterschaften mit Musik

am 21. Juni 2025

**Ausrichter:** SV 90 Gräfenroda e.V. Sektion Gewichtheben

[www.gewichtheben-graefenroda.de](http://www.gewichtheben-graefenroda.de)

**Wettkampfort:** Gräfenroda, Festplatz Alte Lache 99330 Geratal OT Gräfenroda

**Startrecht:** Alle männlichen und weiblichen Athleten mit bzw. ohne Vereinszugehörigkeit.

**Altersklasse:** ab Schüler Jahrgang 2010

**Teilnahmenormen:** keine, Mindestgewicht 140 kg Männer, 80 kg Frauen

**Gewichtsklasse:** keine, alle Athleten werden zu Beginn gewogen

**Meldungen an:** Rene Holtmann Zum Wolfstal 7 99330 Geratal OT Gräfenroda  
Tel. 0174/6990790 rene.holtmann@t-online.de

**Meldungsinhalt:** Name, Vorname, Verein, Geburtsdatum (Legitimation erforderlich)

**Startgeld:** Je Teilnehmer/in 5,00 EUR am Wettkampftag zu entrichten

**Meldeschluss:** 31.Mai 2025

**Wettkampfbeginn:** 14.00 Uhr Startgeldentrichtung von 13.00 – 13.30 Uhr

**Auszeichnungen:** Jeder Teilnehmer/in erhält eine Urkunde.

Die drei Erstplatzierten bei den Frauen und Männern, die drei besten Jugendlichen 15-20 Jahre und die drei besten Master ab 40 Jahre erhalten einen Pokal. Außerdem erhält der beste Steinheber zusätzlich einen Wanderpokal der nach dem dreimaligen Gewinn ab dem Jahr 2023 im Eigentum des Siegers verbleibt

### Austragungsmodus:

Der Versuch ist gültig, wenn der Starter die Last mit geradem Rücken bis zur völligen Streckung der Beine und des Oberkörpers abgehoben hat. Nach kurzer Fixierung der Last kommt das Zeichen des Kampfrichters. Zughilfen sind nicht erlaubt. Enganliegende Wettkampfkleidung ist zu tragen. Jeder Starter hat zwei Versuche pro Last zur Verfügung, sollte der Wettkämpfer steigern, bleibt der ungültige Versuch erhalten. Das Grundgewicht beträgt 80 kg Frauen, 140 kg Männer. Die ersten vier Steigerungen betragen bei den Männer 20kg/ bei den Frauen die ersten zwei Steigerungen 20 kg danach für alle 10 kg und im Finale der letzten 3 Heber/-innen 2 kg.