

---

## 1 Schweizer Rekorde

---

### 1.1 Voraussetzung

Bei allen, vom Swiss Powerlifting anerkannten Wettkämpfen, können Rekorde aufgestellt werden, vorausgesetzt:

Die folgenden Regeln vom Swiss Powerlifting müssen erfüllt werden:

- a) Der Rekordanwärter muss im Besitz einer Lizenz von Swiss Powerlifting sein, einen Schweizer Pass oder eine Aufenthaltsbewilligung besitzen und in der Schweiz wohnhaft sein.
- b) Gewichte müssen in Kilogramm verwendet werden.
- c) Drei offizielle Kampfrichter müssen den Versuch beurteilen und dafür bürgen, dass alle erforderlichen technischen Standards eingehalten werden.
- d) Die Wettkämpfer sind vor dem Wettkampf genau gewogen worden.
- e) Die für die Abwaage verwendete Waage muss genau funktionieren.
- f) Die Kleidung und die persönliche Ausrüstung des Athleten entsprechen den Regeln.
- g) Welt- und Europarekorde können nur bei internationalen Meisterschaften aufgestellt werden.
- h) Wettkämpfer, die nicht an allen drei Disziplinen teilnehmen, können nicht versuchen, in einer Einzeldisziplin einen Rekord aufzustellen.
- i) Für den Fall, dass zwei Athleten bei demselben Wettkampf einen Einzel- oder Totalrekord aufstellen, wird der leichtere Wettkämpfer als neuer Rekordhalter anerkannt. Sollten beide Starter auch das gleiche Körpergewicht haben, so müssen die Athleten nochmals gewogen werden. Sollten die Beiden wieder gleichviel wiegen, so werden beide als Rekordhalter anerkannt.
- j) Bei einem Rekord im Powerlifting-Total, muss die Hantel immer ein Vielfaches von 2,5 kg ergeben
- k) Neue Einzelrekorde sind nur gültig, wenn sie den alten Rekord um mindestens 500 Gramm übersteigen.
- l) Rekorde sind nur für die jeweilige Körpergewichtsklasse gültig, welche bei der offiziellen Abwaage festgestellt wurde.

## 1.2 Alters- und Gewichtsklassen

Swiss Powerlifting registriert und anerkennt Rekorde (in kg) in den folgenden Altersklasse- und Gewichtskategorie:

### 1.3 Altersklassen

Klasse	Kategorie	Alter
Teenager	T13-15	von 13 bis und mit 15 jährig
	T15-17	von 16 bis und mit 17 jährig
	T18-19	von 18 bis und mit 19 jährig
Junioren	Jun	von 20 bis und mit 23 jährig
Open	Open	von 24 bis und mit 39 jährig
Master	M40-44	von 40 bis und mit 44 jährig
	M45-49	von 45 bis und mit 49 jährig
	M50-54	von 50 bis und mit 54 jährig
	M55-59	von 55 bis und mit 59 jährig
	M60-64	von 60 bis und mit 64 jährig
	M65-69	von 65 bis und mit 69 jährig
	M70-74	von 70 bis und mit 74 jährig
	M75-79	von 75 bis und mit 79 jährig
	M80+	von 80 und darüber

- Wettbewerbsfähiges Heben ist auf ein Mindestalter von 13 Jahren beschränkt.
- Der Teilnehmer muss das Alter am Tag des Wettkampfes erreicht haben.
- Ein Wettkämpfer verbleibt, bis zum Erreichen seines nächsten Geburtstages, an dem er oder sie die Obergrenze der jeweiligen Altersklasse erreicht, in seiner Altersklasse.

### 1.4 Gewichtskategorie

Männer		Frauen	
Abk.	Körpergewicht	Abk.	Körpergewicht
-52	bis 52kg	-44	bis 44kg
-56	52,01-56kg	-48	44,01-48kg
-60	56,01-60kg	-52	48,01-52kg
-67.5	60,01-67,5kg	-56	52,01-56kg
-75	67,51-75kg	-60	56,01-60kg
-82.5	75,01-82,5kg	-67.5	60,01-67,5kg
-90	82,51-90kg	-75	67,51-75kg
-100	90,01-100kg	-82.5	75,01-82,5kg
-110	100,01-110kg	-90	82,51-90kg
-125	110,01-125kg	+90	90,01 nach oben
-140	125,01-140kg		
+140	140, 01- nach oben		

---

## 2 Historie

---

Datum	Version	Änderung	Autor	Review
24.03.2020	1.0	Erstfassung	Cina Serge	Dr. Wyss Christoph
19.12.2023	1.1	Genauere Definition der Bedingungen	Cina Serge	Mazucco Stefano