

Ausschreibung
Offene Deadliftcompetiton 2026 (m/w)
Kraftdreikampf und Strongman

Termin: 20.09.2026

Veranstalter: KSV BAVARIA Regensburg e. V.

Durchführung: KSV BAVARIA Regensburg e. V.

**Wettkampf-
stätte:** Prüfeninger Str. 83, 93049 Regensburg

Wettbewerb: **Kraftdreikampfkategorie:**
Kreuzheben nach den aktuellen BVDK-Regeln. Gewertet wird die höchste gültige Last aus drei Versuchen nach Relativpunkten.

Strongmankategorie:
Kreuzheben nach den aktuellen GFSA-Regeln. Gewertet wird die höchste gültige Last aus drei Versuchen.

Startrecht: Allen zum Zeitpunkt des Wettkampfs volljährigen Athleten ist der Start möglich. Ein Startbuch / gültige Wettkampflizenz ist ebenso wie die Zugehörigkeit zum Bezirk Oberpfalz nicht erforderlich.

Athleten mit einer Sperre sind nicht startberechtigt.

Ausländische Athleten haben Startrecht, sofern sie eine Aufenthaltserlaubnis besitzen und ihren Hauptwohnsitz im Bundesgebiet haben. Der Athlet garantiert mit seiner Meldung, dass Wohnsitz sowie Aufenthaltserlaubnis vorliegen.

Klasseneinteilung:

Kraftdreikampfkategorie:

ab dem vollendeten 18. Lebensjahr:

Wertung nach Relativpunkten, daher keine Einteilung nach Gewichtsklassen.

Gruppeneinteilung erfolgt nach Körpergewicht und Gewicht des Erstversuchs.

Strongmankategorie:

ab dem vollendeten 18. Lebensjahr:

(w) -82, offen

(m) -105, offen

Kraftdreikampfkategorie:

Es gelten die aktuellen BVDK-Regeln. Insbesondere:

Die Hantel muss in einer **flüssigen** Bewegung nach oben gezogen werden. Am Ende des Versuchs müssen die **Knie durchgedrückt** sein und die **Schultern** nach **hinten** zeigen.

Gehoben werden darf im **klassischen** wie im **Sumostil**.

Der Kampfrichter gibt ein hör- und sehbares „Ab“ Kommando, wenn die Hantel bewegungslos gehalten wird und sich der Heber in der vermeintlichen Endposition befindet. Die Hantel darf erst nach gegebenem Kommando **kontrolliert** wieder abgesenkt werden. Fallen lassen der Hantel ist nicht erlaubt und führt zu einem ungültigen Versuch.

Unterstützen der Hantel mit den Oberschenkeln („hitching“) ist **nicht** erlaubt und führt zu einem ungültigen Versuch.

Es sind **keine** Hilfsmittel. Eine Ausnahme bilden Magnesium für die Hände und Babypuder für die Beine.

Strongmankategorie:

Es gelten die aktuellen **GFSA-Regeln**. Insbesondere:

Erlaubt ist nur das Kreuzheben im **klassischen Stil**, also ein nicht mehr als schulterbreiter Stand. Die Arme müssen sich neben dem Körper befinden. Wichtig hierbei ist, dass in der Endphase der Rücken durchgestreckt ist, die Schultern leicht nach hinten gezogen werden und der Blick nach vorn gerichtet ist.

Das Gewicht darf erst nach dem Freigabesignal des Kampfrichters **kontrolliert** abgelassen werden. Fallen lassen der Hantel ist nicht erlaubt und führt zu einem ungültigen Versuch.

Als Hilfsmittel zugelassen sind normale Zughilfen. Ebenfalls erlaubt sind Magnesium für die Hände und Babypuder für die Beine. Figure-8-Straps und Deadlift-Suits sind nicht zulässig.

Hinweis für Athleten:

Alle Teilnehmenden müssen eine **Einverständniserklärung** über ihre Teilnahme am Wettkampf und die Anerkennung der Wettkampfbregeln des BVDK bzw. der GFSA beim Wiegen unterschreiben. Ein Start ohne unterschriebene Einverständniserklärung ist nicht möglich.

Der Veranstalter behält sich vor die **Startplätze** zu begrenzen. Die Startplätze werden in der Reihenfolge nach dem Eingang der Meldungen (Eingangsdatum der E-Mail) vergeben. Der Meldende wird nach dem Eingang der Meldung über den Erhalt eines Startplatzes informiert.

Der Start kann in offizieller Kraftdreikampf-Bekleidung oder enganliegender Sportbekleidung erfolgen. Beim Tragen von kurzen Hosen werden lange Socken/Kniestrümpfe empfohlen, um die Schienbeine zu schützen. Festes Schuhwerk ist Pflicht.

Mannschaften:

Es ist keine Meldung von Mannschaften möglich.

Startgebühr:

Regulär:

30,00 € je Teilnehmer/in

Power&Fitness Mitglied:

20,00 € je Teilnehmer/in

KSV-Mitglied

10,00 € je Teilnehmer/in

Die **Startgebühr** ist an das Konto des ausrichtenden Vereins (IBAN: DE50 7505 0000 0000 1709 85) zu überweisen. Die Überweisung hat spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn zu erfolgen.

Als **Verwendungszweck** ist „DLC 2026- *Vor-/Nachname*“ anzugeben.

Ein **Überweisungsnachweis** ist mitzuführen.

Meldungen:

Die Meldung hat über das nachstehende Meldeformular zu erfolgen: <https://forms.gle/m6nPawBevYNL9epB6>

Ausnahmsweise ist eine Meldung über Mail möglich:

Stefanie Splitter / Mail: kontakt@ksv-bavaria.de

Tel. 0157 71173102

Die Meldung hat schriftlich mit Angabe des Vor- und Zunamen, Jahrgang, Klasseneinteilung, Gewichtsklasse und Startgewicht zu erfolgen.

Meldeschluss:

Sonntag, 30. August 2026

Die Athleten haften für Ihre Meldungen! Eine Rückzahlung der entrichteten Startgebühr ist nach Meldeschluss nur möglich, wenn

Eine **Nachmeldung** ist bei Zahlung der doppelten Startgebühr bis zum 06.09.2026 möglich.

Kampfrichter:

Das Kampfgericht für die Kraftdreikampf-Klasse übernimmt Stefanie Splitter (Spartenleitung Kraftdreikampf, BVDK-Kampfrichterin). Das Kampfgericht für die Strongman-Klasse übernimmt Dennis Rutzki (Spartenleitung Strongman).

Der Verein behält sich vor bei Ausfällen ein anderes Kampfgericht zu stellen.

- Zeitplan:** Der Zeitplan wird nach dem Nachmeldeschluss zeitnah über die Website veröffentlicht.
- Auszeichnungen:** Die Erst-, Zweit- und Drittplatzierten jeder Klasse erhalten Medaillen.

Alle Teilnehmenden erhalten eine Urkunde.
- Sonstiges:** Für alle Punkte, die in dieser Ausschreibung nicht geregelt sind, ist das [BVDK-Regelbuch](#) bzw. das [GFSA-Regelbuch](#) maßgebend; vorrangig ist die Ausschreibung.
- Datenschutz:** Es ist zu beachten, dass alle auf der Meisterschaft erhobenen persönlichen Daten im Internet und auch schriftlich verbreitet werden können.

Weiter wird darauf hingewiesen, dass auf der Meisterschaft **Bilder / Videos** gefertigt werden, welche ebenso per Papier oder im Internet veröffentlicht werden können.
- Haftung:** Die Teilnahme an dieser Meisterschaft erfolgt auf eigene Gefahr.

Jede Haftung des KSV BAVARIA Regensburg e.V. und seiner Hilfspersonen für Personen- und Sachschäden ist ausgeschlossen, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.

Wir wünschen eine gute Anreise und viel Erfolg bei der Offenen Deadliftcompetition.

L.-K. Heide Effner
Erste Vorsitzende

Stefanie Splitter
Spartenleitung
Kraftdreikampf

Dennis Rutzki
Spartenleitung
Strongman