

## Antrag für Disziplin Steinheben Frauen

Geschätzte Mitglieder des WLTV

Um das Wettkampfangebot für die Frauenseite zu erweitern, bitte ich Euch um die Prüfung für die Zusatzdisziplin **Steinheben Frauen**.

Die Wettkampfbestimmungen gelten gemäss Richtlinien STV FSG

### Vorschlag:

Für die Maximalnote sind 35 Hebungen notwendig, wobei mit dem schwächeren Arm mindestens 15 und mit dem stärkeren Arm maximal 20 Hebungen ausgeführt werden können.

1 Versuch pro Arm

35 Hebungen (12.5kg) → 10.00 Pt.

Pro Hebung weniger → je 0.2 Pt. Abzug

Notentabelle

Hebungen	12.5 kg	10.0 kg
35	10.00	9.00
34	9.80	8.80
33	9.60	8.60
32	9.40	8.40
31	9.20	8.20
30	9.00	8.00
29	8.80	7.80
28	8.60	7.60
27	8.40	7.40
26	8.20	7.20
25	8.00	7.00
24	7.80	6.80
23	7.60	6.70
22	7.40	6.40
21	7.20	6.20
20	7.00	6.00

Zwischen dem Heben links und rechts findet ein Unterbruch statt. Diese Disziplin wird im Anschluss an die anderen Disziplinen absolviert.

### Nach Ermahnung 0.20 Pt. Abzug für folgende Fehler:

- Berühren des Steins mit einem Körperteil
- Unregelmässiges, unterbrochenes Heben
- Unruhiger Stand mit Ortsveränderung
- Einstellen des Ellbogens
- Zu schnelles Heben
- Zu geringes Tiefführen des Steins
- Arm in der Hochhalte nicht gestreckt
  
- Mit der anderen Hand oder einem anderen Körperteil den Stein vor dem Zubodenfallen bewahren (diese Hebung zählt nicht)

Absolviert die Turnerin einen Dreikampf, so ist aus der Disziplinengruppe 1 (Leichtathletik) wie folgt zu wählen:

- 80m Lauf
- Weitsprung
- Kugelstossen / Steinstossen oder **Steinheben**
- Hochsprung

Absolviert die Turnerin einen Fünfkampf, so ist aus der Disziplinengruppe 1 (Leichtathletik) wie folgt zu wählen:

- 80m Lauf
- Weitsprung
- Kugelstossen oder Steinstossen
- Hochsprung
- **Steinheben**