

POWERLIFTING

Competition 2026

HS Anhalt

Bankdrücken • Kniebeugen • Kreuzheben



QUALIFIKATIONSPHASE

07. – 21. April 2026

GYM Campus: Bernburg - Dessau - Köthen

FINALE

25. April 2026

GYM Campus Köthen

 **Teilnahme für Hochschulangehörige HS Anhalt**

Ablauf

Die Powerlifting-Competition besteht aus zwei Phasen: **Qualifikationsphase** und **Finalrunde**.

Qualifikationsphase – 2 Wochen

Dienstag, 07. April 2026 bis Dienstag, 21. April 2026 in den Disziplinen:

Kniebeuge (Squat) Bankdrücken (Bench Press) Kreuzheben (Deadlift)

In diesem Zeitraum können Athleten die Fitnessstudios der Hochschule Anhalt in Bernburg, Dessau und Köthen trainieren, sich vorbereiten und auf ihre offiziellen Versuche hinarbeiten.

Sobald sich ein Athlet bereit fühlt, einen offiziellen Versuch durchzuführen, muss er einen Trainer des GYM's informieren. Dieser wird den Versuch beaufsichtigen, sicherstellen, dass die Übung den Wettkampfregeln entspricht, und das Ergebnis **offiziell dokumentieren**.

Qualifikation für das Finale

Die Ergebnisse werden nach Ende der Qualifikationsphase ab 22.4. ausgewertet.

Auf Grundlage dieser Ergebnisse qualifizieren sich die **5 Teilnehmer mit den besten Leistungen** für die Finalrunde am 25.4.26.

Die Qualifizierten Athleten werden telefonisch informiert und eingeladen!

Finalrunde

Das Finale findet am **Samstag, 25. April 2026** im **Fitnessstudio des Campus Köthen** statt.

Die qualifizierten Athleten treten erneut in den drei Disziplinen mit Versuchen gegeneinander an:

Kniebeuge (Squat)

Bankdrücken (Bench Press)

Kreuzheben (Deadlift)

Der Teilnehmer mit der **besten Gesamtleistung im Finale** wird zum **Powerlifting Champion der Hochschule Anhalt** gekürt.

Regeln

Um einen professionellen Ablauf während der Qualifikationswoche zu gewährleisten, wurden spezifische **technische Standards** festgelegt.

Um den Wettbewerb fair zu gestalten, bewertet unser Personal die Übungen nachfolgenden Kriterien:

- **Kniebeuge (Squat):** Das Hüftgelenk muss tiefer als das Kniegelenk abgesenkt werden. Der Heber muss in eine vollständig aufrechte Position mit gestreckten Knien zurückkehren, um die Übung abzuschließen.
- **Bankdrücken (Bench Press):** Die Hantelstange muss beim Absenken die Brust berühren und bis zur vollständigen Streckung nach oben gedrückt werden. Das Gesäß und der Kopf müssen während der gesamten Übung Kontakt mit der Bank haben.
- **Kreuzheben (Deadlift):** Die Hantel muss in einer Bewegung nach oben geführt werden, bis der Heber aufrecht steht, die Schultern hinten unten sind und die Knie durchgestreckt sind. Das sogenannte „Hitching“ (Absetzen oder Abstützen der Stange auf den Oberschenkeln) ist nicht erlaubt.

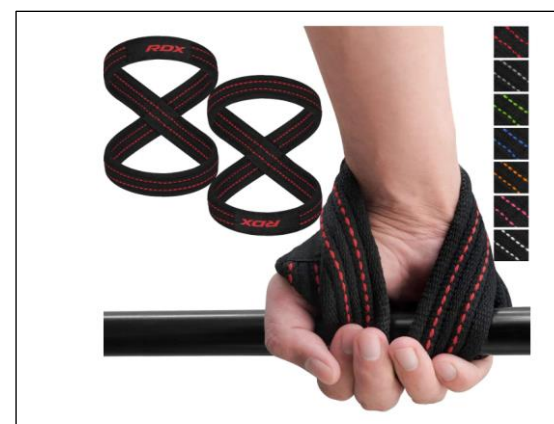
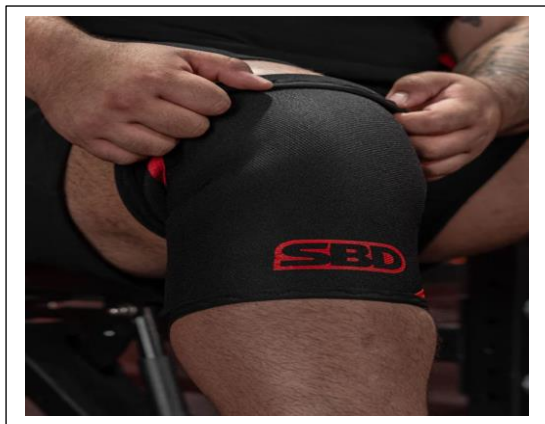
Zugelassenes Equipment (Raw-Wettbewerb)

Diese Gegenstände sind im „Raw“-Powerlifting üblicherweise erlaubt, da sie Unterstützung und Sicherheit bieten, ohne das Gewicht künstlich zu erhöhen.

- **Gewichtheber-Gürtel:** Bietet Rumpfstabilität und unterstützt den intraabdominalen Druck.
- **Kniebandagen (Knee Sleeves):** Halten die Gelenke warm und bieten leichte Kompression.
- **Handgelenksbandagen (Wrist Wraps):** Unterstützen die Handgelenke bei schwerem Heben.
- **Schuhpflicht:** Aus Sicherheits- und Hygienegründen müssen alle Teilnehmer Schuhe tragen. Flache Schuhe sind ideal für das Kreuzheben.

Wichtiger Hinweis: „Falls du dir unsicher bist, ob dein Equipment zugelassen ist, frage bitte das Gym-Personal, bevor du mit deiner offiziellen Wertung beginnst.“

Zugelassenes Equipment



Wertungssystem (DOTS)

Um einen fairen Vergleich zwischen Teilnehmern unterschiedlicher Körpergewichtsklassen zu ermöglichen, verwenden wir das **DOTS-System (Dynamic Objective Team Scoring)**. Dieses System wird auch bei vielen offiziellen Powerlifting-Wettkämpfen eingesetzt.

Dabei wird nicht nur das gehobene Gewicht berücksichtigt, sondern auch das **Körpergewicht des/der Athleten/Athletin**. Dadurch können Leistungen unabhängig von der Gewichtsklasse miteinander verglichen werden.

Berechnung der Punkte:

- Für jeden Teilnehmer wird zunächst die Summe der besten gültigen Versuche in den drei Disziplinen berechnet:

Kniebeuge + Bankdrücken + Kreuzheben

- Diese Gesamtsumme wird anschließend mithilfe der **DOTS-Formel** in Punkte umgerechnet.
- Die Athleten mit den **höchsten DOTS-Punkten** erreichen die besten Platzierungen im Wettbewerb.

Beispiel:

Ein leichterer Athlet kann mit einer geringeren Gesamtsumme dennoch mehr Punkte erreichen als ein schwererer Athlet, wenn seine Leistung im Verhältnis zum Körpergewicht höher ist.

DOTS-Rechner:

Teilnehmer können ihre Punkte hier selbst berechnen:

<https://strengthlevel.com/dots-calculator>

Für die Rangliste zählt die/der Athletin/Athlet mit den höchsten DOTS-Punkten.