

28. Kiebitz Cup 2026

Veranstaltung von Chris Rö und Erik Knöfler

Hörsteweg, 04895 Falkenberg/Elster, Deutschland

Ausschreibung zum 28. Kiebitz Cup 2026

Datum: 01.08.2026

Veranstaltungsort:

Erholungsgebiet Kiebitz Ort: 04895 Falkenberg (Elster), Hörster Weg 2 - Schwimmlager am Kiebitz

Disziplinen:

Bankdrücken Raw / Equipped, King of Bench RAW / Equipped nach dem Regelwerk der GPU (<https://www.germanpowerliftingunion.de/regeln/>)

Altersklassen:

Jugend 15-19; Junior 20-23; Open 24-39

Master 40 to 44, 45 to 49, 50 to 54, 55 to 59, 60 to 64, 65 to 69, 70 to 74, 75 to 79, 80-84, 85+

Gewichtsklassen:

Männer 52.0 kg 56.0 kg 60.0 kg 67.5 kg 75.0 kg 82.5 kg 90.0 kg 100.0 kg 110.0 kg 125.0 kg 140.0 kg 140+kg

Frauen 44.0 kg 48.0 kg 52.0 kg 56.0 kg 60.0 kg 67.5 kg 75.0 kg 82.5 kg 90.0 kg , 100 kg, 110 kg, 110+ kg

Meldungen: erikknoefler81@web.de /01796705854 (per Whatsapp)

Meldung muss Name, Vorname, Geburtsdatum, Disziplin, Gewichtsklasse enthalten, sowie ob man RAW oder Equipment/ Sling – Bank, King of Bench Wettkampf

Raw/Equipped

Meldeschluss: 06.07.2026

Waage: 07:30 - 9:00 Uhr

Wettkampfbeginn: 10:00 Uhr

Startgeld: 35,00 € Einzelstart/ 60,00 € Doppelstart sind vor Ort bar zu entrichten.

Auszeichnungen:

Medaillen und Urkunden garantiert für die ersten drei Plätze pro Klasse. Relativpreise werden in den Klassen Jugend/Junioren, Open und Masters jeweils bei den Frauen/Männern sowie RAW und Equipped vergeben.

Ergebnisse: Die Ergebnisse werden auf der

Homepage www.germanpowerliftingunion.de und auf www.openpowerlifting.org veröffentlicht.

Wichtiger Hinweis:

Um möglichst vielen deutschen Athleten die Startberechtigung für die WUAP WM im eigenen Land zu ermöglichen, haben sich WUAP Germany und GPU beraten und gemeinsam festgelegt den Kiebitz Cup 2026 als zusätzlichen Qualifikationswettbewerb für die Teilnahme an der WUAP Weltmeisterschaft 2026 in Barleben auszuschreiben.

Unabhängig davon, dass der Kiebitz Cup in der Disziplin Bankdrücken durchgeführt wird, berechtigt die erfolgreiche Teilnahme am Cup dazu in allen bei der WM ausgeschriebenen Disziplinen an den Start zu gehen. Aber bitte beachten: ab 2026 wurden durch den WUAP Verband für internationale Wettbewerbe für alle Disziplinen „Minimal Limits“ überarbeitet und neu aufgenommen, die bei einem Start

selbstverständlich erfüllt werden müssen.

Wir hoffen, dass viele Athleten diese zusätzliche Qualifikationsmöglichkeit nutzen werden, um an ihrer „Heim-WM“ teilnehmen zu können.

Wir suchen den oder die King/Queen of Bench!

Hier sind nur wahre Krieger richtig aufgehoben. 3 Versuche werden hier nicht reichen, um der King of Bench zu werden. Nicht ihr legt das Gewicht fest, sondern wir legen das Gewicht für euch fest. Drückst du es, kommst du eine Runde weiter. Drückst du es nicht, bist du raus. Wer ist der oder die härteste von euch Kriegern?

Begonnen wird bei den Männern bei einem festgelegten Startgewicht, was Raw 150 KG beträgt und Equipped 200 KG. Gesteigert wird Raw in 10 KG schritten und Equipped in 20 KG schritten. Bei den Frauen ist es im jeweiligen Wettkampf die Hälfte der Startlast und Steigerungslast wie bei den Männern. Jeder startberechtigte Athlet muss jeden Versuch absolvieren. Es ist beim Equipment jegliches unterstützendes Material erlaubt. Es gilt das unten beschriebene Regelwerk mit Ausnahme des Press-Signals. Dieses entfällt während des Wettkampfes. Allerdings darf die Hantel nicht von der Brust abprallen. Der Teilnehmer, der den Versuch nicht drückt oder ungültig drückt, geht mit dem zuletzt gedrückten Gewicht in die Wertung ein. Der Gewinner wird jeweils relativ ermittelt. Die ersten drei Platzierten werden geehrt mit Preisen. Der Wettkampf findet jeweils ab 5 Teilnehmern je Disziplin statt und wird gesondert gewertet.

Regeln: Der jeweilige Wettkämpfer wird vom Sprecher aufgerufen. Erst dann betritt dieser die Bühne. Ab Aufruf durch den Sprecher hat der Athlet ein Minute Zeit den Versuch zu beginnen. Als Wettkampfoutfit ist ein Einteiler Pflicht. Die Griffweite zwischen den Händen darf nicht mehr, wie 81 cm betragen. Wenn der Wettkämpfer die Hantel mit ausgestreckten Armen ruhig in den Händen hält, gibt der Hauptkampfrichter das Start-Kommando. Anschließend wird die Hantel zur Brust abgelassen. Wenn die Hantel bewegungslos auf der Brust liegt, gibt der Hauptkampfrichter das Press-Kommando. Nach dem Press- Kommando darf die Hantel keine Abwärtsbewegung mehr machen. Wenn die Hantel in der Aufwärtsbewegung stoppt, ist dies kein ungültiger Versuch. Auch wenn ein Arm langsamer, wie der andere Arm nach oben drückt, ist dies kein ungültiger Versuch. Lediglich einseitiges Nachdrücken ist verboten. Beim Nachdrücken bleibt ein Arm stehen und der andere drückt weiter. Wenn die Hantel wieder in der Startposition mit ausgestreckten Armen angekommen ist, gibt der Hauptkampfrichter das Rack-Kommando. Während des Versuchs müssen der Po und die Schultern auf der Bank aufliegen, sowie die Füße oder Fußspitzen den Boden oder eine Erhöhung auf dem Boden liegend, berühren. Ein Helfer des Athleten darf die Hauptkampfrichter nicht beeinträchtigen während des Versuchs.

Wir freuen uns auf Euch und einen spannenden Wettkampf in entspannter Atmosphäre! Solltet ihr Fragen haben, zögert nicht euch zu melden.

Eure Organisatoren Chris und Erik