



INFORMATIONSBLATT SHE LIFTS CUP

IN KÜRZE

- 📅 11. April 2026
- 📍 Schützi
Schützenmattweg 15
4600 Olten

✉ info@kraftdreikampf-basilea.ch

- 📷 she_lifts_cup
- 🌐 www.sheliftscup.ch

Alle Regeln unter:

- 🗨 www.kraftdreikampf.ch
- 🗨 www.powerlifting.sport

Anfahrt:

- 🚗 Genügend Parkplätze
- 🚆 Bahnhof Olten + 10 Min.
- 🚗 Schützenmatt + 1 Min.



VERANSTALTER:INNEN

Der Wettkampf wird von Kraftdreikampf Basilea, Die Maschinerie und Powerlifting Winti organisiert. Der **She Lifts Cup** ist ein Vereinswettkampf unter dem Kraftdreikampfverband Schweiz, somit ist eine Qualifikation für die Schweizer Meisterschaft möglich.

VERPFLEGUNG

Am Wettkampf wird uns Himalaya Take Away aus Olten mit warmen Mahlzeiten (vegan, Fleisch) verpflegen. Zudem bieten wir diverse Gebäcke, verschiedene Softgetränke, Kaffee und Tee.

ZUSCHAUER:INNEN

Der **She Lifts Cup** begrüsst alle Personen herzlich als Zuschauer:innen. Der Eintritt ist frei. Zusätzlich gibt es ein Livestream, für Personen, welche den Wettkampf nicht besuchen können. Es gibt keine Limitierung, wieviele Zuschauer:innen eine Athletin mitbringen darf. Es gibt genügend Parkplätze.

MEDIA

Bei Julia Schelbert und Janine Bucher könnt ihr Foto- und/oder Videopakete bestellen. Diese werden euch vorab direkt informieren. Zudem sorgt DJ Hazel für die musikalische Begleitung. Im Mail findet ihr das Formular, in dem ihr eure Musikwünsche angeben könnt.

ANTI-DOPING

Wir stehen für einen dopingfreien Sport. Alle Teilnehmerinnen akzeptieren mit ihrer Teilnahme die Unterstellungserklärung des KDKS.

WICHTIGE REGELN

- Max. eine Begleitperson pro Athletin (auf Warmup und Plattform limitiert).
- Alle Regeln entsprechen den Regeln des KDKS bzw. der IPF.
- Um- und Abmeldungen sind bis zum 21. März 2026 kostenfrei möglich.
- Die Teilnahmegebühr muss bis zum 21. März 2026 bezahlt sein.
- Keine Rückerstattung der Teilnahmegebühr nach dem 21. März 2026.
- Eine Kurzfassung der Regeln findet ihr auf der zweiten Seite.

WERTUNG

- Alle Gewichtsklassen nach Total
- Best Pro Award
- Best Newbie Award



INFORMATIONSBLATT SHE LIFTS CUP

IN KÜRZE

 11. April 2026

 Schützi
Schützenmattweg 15
4600 Olten

 info@kraftdreikampf-basilea.ch

 [she_lifts_cup](https://www.instagram.com/she_lifts_cup)

 www.sheliftscup.ch

Alle Regeln unter:

 www.kraftdreikampf.ch

 www.powerlifting.sport

KURZFASSUNG DER REGELN

ALLGEMEIN

- Dopingkontrollen sind möglich.
- Das Tragen eines Singlets, T-Shirt und Schuhen ist obligatorisch.
- Das Tragen von kniehohen Socken beim Kreuzheben ist obligatorisch.
- Das Wettkampfequipment muss den Regeln des KDKS entsprechen.

SQUAT

- Kommandos für Kniebeuge: Squat – Rack
- Kniesleeves sind erlaubt, maximale Länge: 30 cm.
- Kniebandagen sind nicht erlaubt.

BENCH PRESS

- Der Kopf muss während des Bankdrückens auf der Bank bleiben.
- Kommandos für Bankdrücken: Start – Press – Rack
- Die Begleitperson darf beim Herausheben der Hantel helfen.
- Nach dem Start darf die Position nicht mehr verändert werden.

DEADLIFT

- Kommando für Kreuzheben: Down
- Das Tragen eines T-Shirts, Singlet sowie knielanger Socken sind Pflicht.