ATHLETIK
SPORT
RORSCHACH
1909

Gewichtheben und Fitness
Trainingshalle Industriestrasse 40b
www.asrorschach.ch
info@asrorschach.ch

Einladung zur Mixed Team Challenge 2026

Zwei Athleten. Ein Team. Ein gemeinsames Ziel:
GAMX-Punkte sammeln und den Titel holen

Samstag, 26. September 2026

Du liebst Gewichtheben, Teamgeist und spannende Wettkämpfe?

Dann ist diese Veranstaltung genau das Richtige für DICH!

Bei der **Mixed Team Challenge** treten Zweierteams gegeneinander an und kämpfen um den Einzug ins Finale. Dank der **GAMX-Wertung**, die Geschlecht, Körpergewicht und das Alter berücksichtigt, haben erfahrene Masters-Athleten genauso Chancen auf den Sieg wie ambitionierte Nachwuchsheber. Meldet euch an, gibt Gas und holt euch das Preisgeld für die besten 3 Teams. Zudem erhält jeder Teilnehmer ein Geschenk als Erinnerung an den Wettkampf!

Das Besondere

- ✅ gemischte Teams möglich (F&F / F&M / M&M)
- ✅ faire GAMX-Wertung für alle Alters- und Gewichtsklassen
- ✅ kluge Taktik, Teamgeist und Höchstleistungen gefragt
- ✅ spannendes Finale der besten Teams

Warum du dabei sein solltest

- 🔥 Ein außergewöhnliches Teamformat mit taktischen Möglichkeiten
- 🔥 Chancengleichheit durch die GAMX-Wertung
- 🔥 Spannung bis zum letzten Versuch
- 🔥 Perfekte Gelegenheit, gemeinsam mit deinem Trainingspartner anzutreten
- 🔥 Ein Wettkampf, bei dem jede erfolgreiche Hebung zählt
- 🔥 Preisgeld für die besten 3 Teams: Platz 1: 100.- Fr. / Platz 2: 75.- Fr. / Platz 3: 50.- Fr.
- 🔥 Geschenk für alle Teilnehmer

Wettkampfformat

Es wird der Reihe nach gehoben, wobei die Reihenfolge der Teams beim Abwiegen ausgelost wird. Jedes Team absolviert ihren ersten Versuch, daraufhin folgt der jeweils zweite Versuch usw., bis alle Versuche im Reißen erfolgt sind. Nach einer kurzen Pause (10-15min) folgen die Stoßversuche in gleicher Reihenfolge. D.h. zuerst alle Erstversuche der Teams, gefolgt vom Zweitversuch usw. Es gelten die IWF-Regeln für Weightlifting.

Qualifikation

Jedes Team verfügt über:

Reißen

- 4 Versuche pro Team
- die 3 besten Versuche kommen in die Wertung

Stoßen

- 4 Versuche pro Team
- die 3 besten Versuche kommen in die Wertung

➢ **Jeder Athlet muss mindestens einen Versuch im Reißen und einen Versuch im Stoßen absolvieren**

Für jeden gültigen Versuch werden die entsprechenden **GAMX-Punkte** berechnet.

Die Summe aller wertungsrelevanten GAMX-Punkte aus Reißen und Stoßen ergibt das Qualifikationsergebnis des Teams.

Finale

Die **3 punktbesten Teams** der Qualifikationsrunde qualifizieren sich für das Finale.

Im Finale erhält jedes Team nun:

- 6 Versuche im Reißen
- 6 Versuche im Stoßen

Diesmal zählen die **besten 4 Versuche je Disziplin** zur Gesamtwertung.

➢ **Jeder Athlet muss mindestens einen Versuch im Reißen und einen Versuch im Stoßen absolvieren**

Die Summe aller im Finale erzielten GAMX-Punkte entscheidet über die Platzierungen.

Egal ob Damen-, Herren- oder Mixed-Team – am Ende zählt nur eines:
Wer sammelt die meisten GAMX-Punkte und holt sich den Titel?

ATHLETIK
SPØRT
RØRSCHACH
1909

Gewichtheben und Fitness
Trainingshalle Industriestrasse 40b
www.asrorschach.ch
info@asrorschach.ch

Stellt euer Team zusammen, meldet euch an und erlebt einen Wettkampf voller Emotionen, Teamgeist und persönlicher Bestleistungen! 💪🏆

Wie melde ich mein Team an?

Anmeldung bis: Samstag 05.09.2026 per Mail an: info@asrorschach.ch mit Angabe von:

- **Teamname**
- **Team-member: Vor- und Nachname, Geburtsdatum, Geschlecht, Körpergewicht und Zweikampf-Bestleistung (Total aus Reißen und Stoßen)**

ACHTUNG! Die Anzahl Teilnehmer ist limitiert! De schnäller isch de gschwinder

Ort: CrossFit St. Gallen - Zürcherstrasse 162, 9014 St. Gallen

Abwaage für alle: 12.00 – 13:00Uhr

Wettkampfbeginn: Zeitplan erfolgt nach Anmeldeschluss

(Start: ca. 13.30 / Finale ab 15.00 Uhr, je nach Zahl der Anmeldungen)

Startgeld pro Team (vor Ort zu bezahlen): 40.- Fr.

Die Siegerehrung und Preisvergabe findet nach dem Finale statt!

- **Preisgeld: Platz 1: 100.- Fr. / Platz 2: 75.- Fr. / Platz 3: 50.- Fr.**
- **Geschenk für alle Teilnehmer**

Sonstiges:

Tenue: Singlet / Trikot (Trikots sind auch leihweise vorhanden)

Alle Anmeldungen zwingend per Mail!

Nach der Anmeldung erfolgt eine Bestätigung

Mit sportlichen Grüssen: Urs Kern

Techn. Leiter Athletik Sport Rorschach: Urs Kern

ATHLETIK
SPØRT
RØRSCHACH
1909

Gewichtheben und Fitness
Trainingshalle Industriestrasse 40b
www.asrorschach.ch
info@asrorschach.ch

Reglement Mixed Team Challenge 2026

1. Allgemeines

Der Wettkampf wird als Teamwettkampf im olympischen Gewichtheben durchgeführt. Die Bewertung der Versuche erfolgt nach IWF Regeln durch lizenzierte Weightlifting Kampfrichter. Die Punktewertung basiert auf dem **GAMX-System** unter Berücksichtigung von:

- Geschlecht
- Körpergewicht
- Alter

Ziel ist es, durch die erzielten GAMX-Punkte die höchste Teamgesamtwertung zu erreichen.

---

2. Teamzusammensetzung

Jedes Team besteht aus **2 Athleten**.

Folgende Teamkonstellationen sind zulässig:

- Frau / Frau
- Frau / Mann
- Mann / Mann

---

3. Disziplinen

Der Wettkampf umfasst die beiden olympischen Disziplinen:

1. Reißen
2. Stoßen

---

4. Qualifikationsrunde

4.1 Versuche

In jeder Disziplin erhält jedes Team insgesamt:

- 4 Versuche im Reißen
- 4 Versuche im Stoßen

Von diesen werden jeweils die **3 besten Versuche** für die Teamwertung berücksichtigt.

4.2 Mindestbeteiligung

Jeder Athlet muss:

- mindestens einen Versuch im Reißen absolvieren und
- mindestens einen Versuch im Stoßen absolvieren.

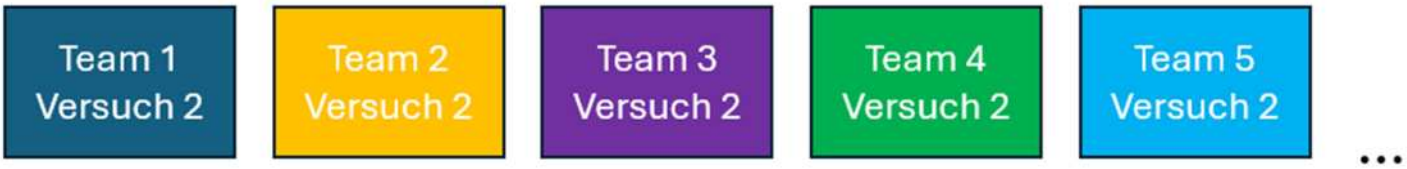
4.3 Ablauf des Wettkampfes

Es wird der Reihe nach gehoben, wobei die Reihenfolge der Teams beim Abwiegen ausgelost wird.

Jedes Team absolviert ihren ersten Versuch, daraufhin folgt der jeweils zweite Versuch usw. bis alle Versuche einer Disziplin erfolgt sind. Nach einer kurzen Pause (10-15min) folgen die Stoßversuche in gleicher Reihenfolge. D.h. zuerst alle Erstversuche der Teams, gefolgt von den Zweitversuchen usw. bis alle Versuche absolviert worden sind.

Visuelle Darstellung der Reihenfolge der Versuche im Wettkampf: Erstversuche

Gleiche Reihenfolge gilt für die Zweitversuche:



Und entsprechend weiter in gleicher Reihenfolge bis alle Versuche einer Disziplin abgeschlossen sind.

Wobei es stets dem Team überlassen ist, welcher Athlet antritt. Gewicht stets frei wählbar! **Jedes Team muss seinen nächsten Versuch (Athlet & Gewicht) der Wettkampfleitung angeben noch bevor das vorherige Team ihren Versuch gestartet hat!** (d.h. bevor die Hantel angehoben wird).

4.4 Wertung

Für jeden gültigen Versuch werden die entsprechenden **GAMX-Punkte** berechnet.

Die besten drei wertungsrelevanten Versuche jeder Disziplin werden addiert.

Die Gesamtwertung der Qualifikation ergibt sich aus:

GAMX-Punkte Reißen + GAMX-Punkte Stoßen

---

5. Finalqualifikation

Die **drei Teams mit der höchsten Gesamt-GAMX-Punktzahl** der Qualifikationsrunde qualifizieren sich für das Finale.

---

6. Finale

6.1 Versuche

In jeder Disziplin erhält jedes Team insgesamt:

- 6 Versuche im Reißen
- 6 Versuche im Stoßen

Von diesen werden jeweils **die 4 besten Versuche** für die Teamwertung berücksichtigt.

6.2 Mindestbeteiligung

Jeder Athlet muss:

- mindestens einen Versuch im Reißen absolvieren und
- mindestens einen Versuch im Stoßen absolvieren.

6.3 Ablauf des Wettkampfes

Analog zu 4.3, wobei die Reihenfolge der Teams nach dem Ergebnis der Qualifikationsrunde ermittelt wird. Anfangen wird das dritt stärkste Team, gefolgt vom Zweitbesten. Das beste Team aus der Qualifikation darf als letztes Heben.

6.4 Wertung

Im Gegensatz zur Qualifikationsrunde werden im Finale **die besten 4 gültigen Versuche je Disziplin** gewertet.

Die Summe der GAMX-Punkte aus allen wertungsrelevanten Versuchen ergibt die Finalwertung:

GAMX-Punkte Reißen + GAMX-Punkte Stoßen

---

7. Platzierung

Die Rangfolge im Finale wird durch die im Finale erzielten Gesamt-GAMX-Punktzahl bestimmt.

Das Team mit der höchsten Gesamtpunktzahl ist Sieger des Wettkampfs.

Zusammenfassung:

Qualifikation

- 4 Teamversuche im Reißen → 3 beste zählen
- 4 Teamversuche im Stoßen → 3 beste zählen
- Jeder Athlet muss mindestens einen Versuch pro Disziplin absolvieren
- Die 3 besten Teams nach GAMX-Gesamtpunkten erreichen das Finale

Finale

- 6 Teamversuche im Reißen → 4 beste zählen
- 6 Teamversuche im Stoßen → 4 beste zählen
- Jeder Athlet muss mindestens einen Versuch pro Disziplin absolvieren
- Team mit höchster Summe der im Finale erzielten GAMX-Punkte gewinnt den Wettkampf

Beispiel Teamtaktik A):

- Athlet 1 gut im Reißen
- Athlet 2 gut im Stossen

Versuch	Athlet 1	Athlet 2
Reißen 1	X	
Reißen 2		X
Reißen 3	X	
Reißen 4	X	
Stoßen 1		X
Stoßen 2		X
Stoßen 3		X
Stoßen 4	X	

Beispiel Teamtaktik B):

- Athlet 1 und 2 auf ähnlichem Niveau
- Athlet 2 spart Kräfte für das Finale und absolviert nur je einen Versuch in der Qualifikationsrunde

Versuch	Athlet 1	Athlet 2
Reißen 1		X
Reißen 2	X	
Reißen 3	X	
Reißen 4	X	
Stoßen 1		X
Stoßen 2	X	
Stoßen 3	X	
Stoßen 4	X	