

Das **monster-gym.ch** in Münsingen ist der Austragungsort der **Showdown Series VII** im Bankdrücken. Der Event wird vom monster-gym.ch in Zusammenarbeit mit Swiss Powerlifting organisiert.

Wir heissen Sie herzlich willkommen!



monster-gym.ch
Erlenauweg 11
3110 Münsingen

Der Wettkampf gilt als Qualifikation für die Europa- und Weltmeisterschaften der Verbände WRPf, WUAP, WPC und GPC für das Jahr 2026-2027.



Wir würden uns sehr freuen, Euch und Eure Betreuer bei der Showdown Series begrüßen zu dürfen.

Sportliche Grüsse

Präsident
Swiss Powerlifting
Cina Serge

Organisations-Verantwortlicher
Monster-gym.ch

Kategorieneinteilung & Regeln

Bei der Showdown Series kommt die Kategorieneinteilung von Swiss Powerlifting zum Einsatz. Bitte nehmt auch die anderen Regeln von Swiss Powerlifting zur Kenntnis. Wir engagieren uns für einen neutralen und regulierten Wettkampfsport, der keine speziellen Anforderungen an Athleten stellt oder eine Vereinsmitgliedschaft erfordert. Ebenso gibt es für die diesjährige Showdown Series **keine Qualifikationslimiten**.

Regeln: <https://www.powerlifting.ch/reglemente>

Pro Kategorie

Swiss Powerlifting freut sich, euch mitteilen zu können, dass es eine Profi-Kategorie geben wird. Die Bedingungen für eine Anmeldung zu dieser Kategorie findet ihr auch in der Kategorieneinteilung.

Anfänger Kategorie

Anfänger sind alle Athleten, die noch nie an einem offiziellen Wettkampf teilgenommen haben. Stellt sich nach dem Wettkampf heraus, dass diese Voraussetzung nicht erfüllt war, wird der Athlet umgehend disqualifiziert. Die Administrationskosten für die Korrektur der Rangliste werden in Rechnung gestellt. Ein Anfänger kann wählen, ob er in der Anfängerkategorie oder in einer regulären Kategorie starten möchte. Ein Doppelstart ist nicht möglich.

Wettkampf & Warmup Equipment

WETTKAMPF-EQUIPMENT

Rack : EliteFTS Competition Flat Bench – Fat Pad
Gewichtscheiben : American barbell & Leoko

Hantelstange

Kniebeugen : n/a
Bankrücken : Rogue Ohio Powerbar
Kreuzheben : n/a

WARMUP EQUIPMENT

Rack : EliteFTS Power Rack
Gewichtscheiben : American barbell

Hantelstange

Kniebeugen : n/a
Bankrücken : Rogue Ohio Powerbar
Kreuzheben : n/a



Anmeldung



Die Anmeldung wird am 21.12.2025 auf der Homepage von Swiss Powerlifting publiziert.

Achtung: Der Wettkampf ist auf ca. 35 Athleten pro Wettkampftag limitiert.

Sollten sich mehr Athleten anmelden als Startplätze verfügbar sind, entscheidet der Zeitpunkt der Anmeldung über die Vergabe der Startplätze.

Teilnehmerlimite erreicht

Die **Showdown Series** im **monster-gym.ch** ist bereits vor dem offiziellen Anmeldeschluss ausgebucht. Weitere Anmeldungen können leider nicht mehr berücksichtigt werden.

Eintritt



Spotter / Loading-Crew

Damit wir einen Wettkampf organisieren können, sind wir auf eure Mithilfe angewiesen. Wir suchen Freiwillige, welche am Wettkampftag als Spotter bei der Loading-Crew aushelfen können. Je mehr Helfer wir haben, desto kleiner ist der zeitliche Einsatz. Alle Freiwilligen erhalten ein T-Shirt und ein Präsent. Getränke stehen kostenlos zur Verfügung. Bei Interesse meldet euch bitte bei Swiss Powerlifting: info@powerlifting.ch



Abwaage

Die **Abwaage** erfolgt am Samstag und Sonntag. Es reicht aus, wenn du an einem der beiden Tage zur Abwaage kommst. Solltest du am Samstag dein gewünschtes Gewicht nicht erreichen, kannst du entweder am Ende der Abwaagezeit oder am Sonntag erneut zur Abwaage erscheinen. Auch am Sonntag besteht die Möglichkeit, am Ende der Abwaagezeit noch einmal gewogen zu werden, falls du das gewünschte Gewicht nicht erreicht hast.

Zeitplan

Abwaage	Samstag, 21. März 2026	Zeitplan folgt
Abwaage	Sonntag, 22. März 2026	Zeitplan folgt
Wettkampf	Sonntag, 22. März 2026	Zeitplan folgt

Der definitive Zeitplan wird unmittelbar nach dem Anmeldeschluss auf der Homepage von Swiss Powerlifting veröffentlicht.

Trophäen



Swiss Powerlifting lässt die Trophäen bei den Ateliers du Rhône in Chippis herstellen und unterstützt damit die Stiftung und deren Mitarbeiter.

Ateliers du Rhône in Chippis sind spezialisiert auf Aluminiumfertigung und eine der primären Zielsetzungen ist die Integration von Menschen mit Einschränkungen. Zwei Drittel der Angestellten besteht aus körperlich oder geistig eingeschränkt Menschen, welche bei einem Arbeitsunfall verletzt wurden und von einer körperlichen oder geistigen Einschränkung betroffen sind. Auch Jugendliche mit Schwierigkeiten aus der Westschweizer Ausbildungs- und Integrationsstelle gehören dazu.

Parkplatz

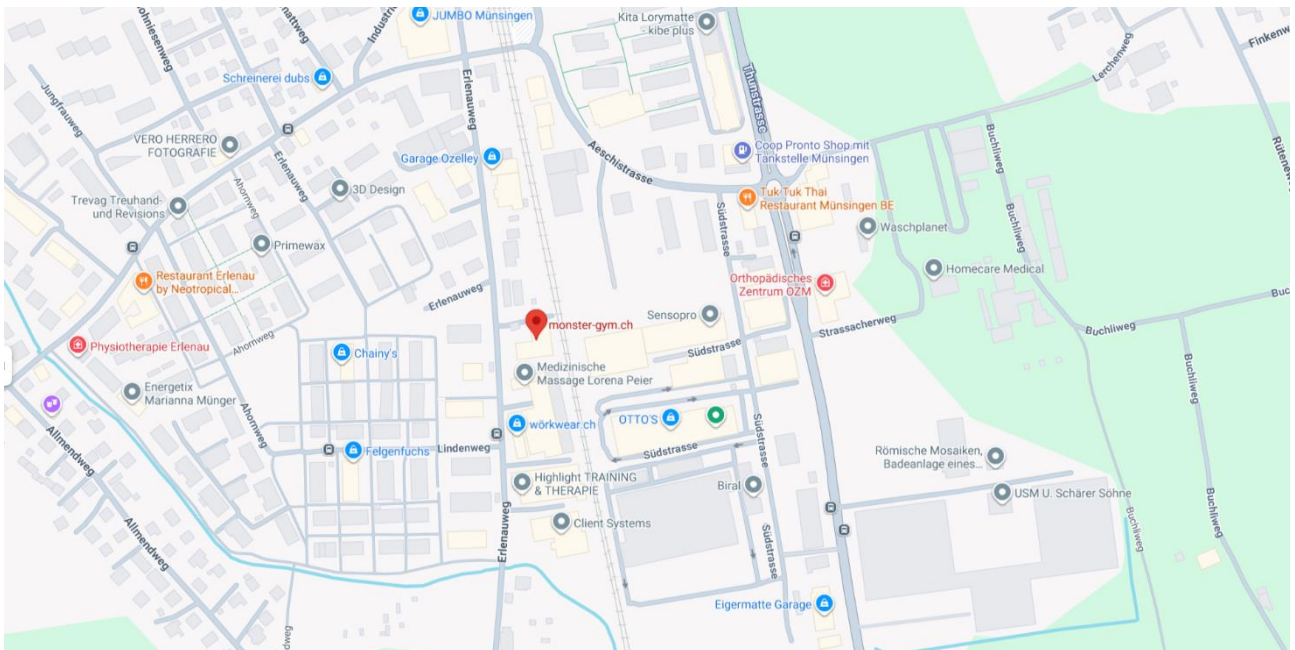
Parking direkt bei der Halle und in der [Umgebung](#).



Plan

Adresse:

monster-gym.ch
Erlenauweg 11
3110 Münsingen



Verpflegung vor Ort

Für die Verpflegung vor Ort sind die Athleten und Athletinnen selbst verantwortlich.