

Competition Information

Wettkampf-Information

2.8.2010–7.8.2010



Powerlifting *Kraftdreikampf*



Welcome to Cologne!

With your arrival in Cologne, the 8th Gay Games Cologne 2010 has come to life. After seven years of preparations, we are delighted to be able to give you a warm welcome here in Cologne.

It has been a great honor for us to have been chosen as the location for the Gay Games 2010 by the Federation of Gay Games.

With a total of 35 sports disciplines and 5 cultural events, you will be taking part in one of the biggest mass sports events world-wide.

We hope you will enjoy many exciting competitions and have interesting encounters with people from all over the world.

This brochure contains everything you need to know about your sport.

With best regards from
The Sports Workgroup

Willkommen in Köln!

Mit Eurer Ankunft in Köln erweckt Ihr die VIII. Gay Games Cologne 2010 zum Leben. Nach sieben Jahren der Vorbereitung freuen wir uns, Euch in Köln sehr herzlich begrüßen zu können.

Für uns ist es eine große Ehre, von der „Federation of Gay Games“ den Zuschlag für die Ausrichtung der Spiele 2010 erhalten zu haben.

Mit insgesamt 35 Sportarten und 5 Kulturveranstaltungen erlebt Ihr eine der größten Breitensportveranstaltungen der Welt.

Wir wünschen Euch spannende Wettkämpfe und viele interessante Begegnungen mit Menschen aus den unterschiedlichsten Ländern dieser Erde.

Diese kleine Broschüre enthält die wichtigsten und notwendigsten Informationen rund um Eure Sportart.

Euer Arbeitskreis Sport

Venue

Turnierort

Sportpark Müngersdorf,
Deutsche Sporthochschule Köln,
Leichtathletik-Halle,
Am Sportpark Müngersdorf 6,
50933 Cologne-Müngersdorf
(6,0 km from Neumarkt),
www.dshs-koeln.de

Sportpark Müngersdorf,
Deutsche Sporthochschule Köln,
Leichtathletik-Halle,
Am Sportpark Müngersdorf 6,
50933 Köln-Müngersdorf
(6,0 km vom Neumarkt),
www.dshs-koeln.de

Directions

Anreise

Take tram no. 1 (bound for Junkersdorf/Weiden) and exit at either "RheinEnergie-Stadion" or "Junkersdorf" (15 minutes from Neumarkt)

Straßenbahnlinie 1 in Richtung Junkersdorf / Weiden,
Haltestelle RheinEnergieStadion oder Junkersdorf (15 min.
vom Neumarkt)

Timetable

Zeitplan

Dates and Times

Sunday, August 1, 2010
Weigh-in 2 hours before the competition.

Schedule

10.00 a.m.
Weigh-in
12.00 p.m.
Start of competition

Termin

Sonntag, 1. August 2010
Das Wiegen findet zwei Stunden vor Beginn des Wettkampfs
statt.

Zeitplan

10.00 Uhr
Wiegen
12.00 Uhr
Wettkampfbeginn

Competition Structure

Wettkampfstruktur

Age and Weight Classes:

Alters- und Gewichtsklassen:

Women / Frauen					
Juniorinnen	Open (ab 18 Jahre)	Master AK I (40 - 49 Jahre)	Master AK II (50 - 59 Jahre)	Master AK III (60 - 69 Jahre)	Master AK IV (über 70 Jahre)
Weight Classes Gewichtsklassen	- 48 kg	-48 kg	-48 kg	- 48 kg	- 48 kg
	-52 kg	-52 kg	- 52 kg	- 52 kg	- 52 kg
	- 56 kg	-56 kg	- 56 kg	- 56 kg	- 56 kg
	- 60 kg	-60 kg	- 60 kg	- 60 kg	- 60 kg
	- 67,5 kg	-67,5 kg	- 67,5 kg	- 67,5 kg	- 67,5 kg
	-75 kg	-75 kg	-75 kg	- 75 kg	- 75 kg
	- 82,5 kg	- 82,5 kg	- 82,5 kg	- 82,5 kg	- 82,5 kg
	- 90 kg	- 90 kg	- 90 kg	- 90 kg	- 90 kg
	+ 90 kg	- 90 kg	+ 90 kg	+ 90 kg	+ 90 kg

Men / Männer					
Junioren	Open (ab 18 Jahre)	Master AK I (40 - 49 Jahre)	Master AK II (50 - 59 Jahre)	Master AK III (60 - 69 Jahre)	Master AK IV (über 70 Jahre)
Weight Classes Gewichtsklassen	-56 kg	- 56 kg	- 56 kg	- 56 kg	- 56 kg
	- 60 kg	- 60 kg	- 60 kg	- 60 kg	- 60 kg
	- 67,5 kg	- 67,5 kg	- 67,5 kg	- 67,5 kg	- 67,5 kg
	-75 kg	-75 kg	- 75 kg	- 75 kg	- 75 kg
	- 82,5 kg	- 82,5 kg	- 82,5 kg	- 82,5 kg	- 82,5 kg
	-90 kg	- 90 kg	- 90 kg	- 90 kg	- 90 kg
	-100 kg	- 100 kg	- 100 kg	- 100 kg	- 100 kg
	-125 kg	- 125 kg	-125 kg	- 125 kg	- 125 kg
	+ 125 kg	+ 125 kg	+125 kg	+ 125 kg	+ 125 kg

Competition Structure:

There will be a main competition with three divisions (squad, bench and dead lifts), where the total result from all three divisions is counted. However, the results from all three disciplines will also be counted separately, so that it is possible to take part in only one division of the competition.

Rules Regeln

The powerlifting tournaments will take place according to the rules of the International Powerlifting Federation (IPF), www.powerlifting-ipf.com

Performing the Exercises:

1. Squat

For the squat, the lifter places the bar below his or her neck, holds his or her abdominal and back muscles tensed, locks his or her knees, and stands upright. When the referee gives the signal to start, the lifter lowers his or her hips until the top surface of his or her legs is lower than the knees. After reaching the prescribed level, the lifter returns to the starting position and, after the signal to rack the bar, places it on the rack stand again.

2. Bench Press

During the bench press, the lifter lies on his or her back on a bench. When the referee gives the signal to start, the lifter lowers the bar to his or her chest in a controlled manner and after a clearly visible pause and the press signal from the referee, the lifter raises the bar again, at the end of which his or her arms must be completely extended. Head, shoulders, and buttocks remain in contact with the surface of the bench during the entire lift. Once the starting position is reached again and after the signal to rack the bar, the lifter places it on the bench rack again.

Wettkampfablauf:

Parallel zum Hauptwettkampf in allen drei Disziplinen (Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben), bei dem das totale Ergebnis aus den drei Disziplinen gewertet wird, erfolgt auch eine separate Wertung aller drei Disziplinen, sodass ebenso eine Wettkampfteilnahme an nur einer von den drei Disziplinen möglich ist.

Der Wettkampf erfolgt nach den technischen Regeln der International Powerlifting Federation (IPF), www.powerlifting-ipf.com

Übungsausführung:

1. Kniebeuge

Bei der Kniebeuge ist die Langhantel unterhalb des Nackens des/r Heber/in positioniert, Bauch- und Rückenmuskulatur sind angespannt, die Knie durchgedrückt und die Haltung aufrecht. Nach dem Startkommando des Kampfrichters wird die Hüfte soweit abgesenkt, bis sich die Oberfläche der Schenkel am Hüftgelenk tiefer befindet als die Knie. Nach dem Erreichen der vorgeschriebenen Tiefe muss die Ausgangsstellung wieder eingenommen und die Hantel nach dem Ablegekommando in die Halterung des Kniebeugenständers zurückgelegt werden.

2. Bankdrücken

Beim Bankdrücken liegt der/die Heber/in mit dem Rücken auf einer Drückerbank. Nach dem Startkommando des Kampfrichters wird die Langhantel kontrolliert zur Brust abgesenkt und nach einer deutlich sichtbaren Pause und dem Presskommando des Kampfrichters wieder hochgedrückt, wobei die Arme vollständig gestreckt sein müssen. Kopf, Schultern und Gesäss bleiben während des gesamten Versuchs in Kontakt mit der Bankoberfläche. Ist die Ausgangsposition wieder erreicht, muss die Hantel nach dem Ablegekommando in die Halterung der Drückerbank zurückgelegt werden.

3. Deadlift

For the deadlift, the bar is on the floor in front of the lifter. No start signal is given. The lifter bends his or her knees and grips the bar wider than the distance between his or her knees (or if his or her feet are placed wide apart, between his or her legs) with both hands in a mixed overhand-undershand grip. The lifter then lifts the weight until he or she is standing upright; in the final position, he or she pulls the shoulders back and locks his or her knees. After the signal to lower the bar, the lifter places it on the floor again.

General Information

Each attempt is judged by a panel of three referees. The weigh-in lasts 1.5 hours and ends 30 minutes before the start of the competition for the respective group. A comprehensive description of the rules can be found on the following Web site in 14 languages: www.powerlifting-ipf.com/Technical-Rules.50.0.html. The top three participants will receive medals. Anti-doping controls will be performed in accordance with the WADA rules.

Authorized Equipment:

- Only supportive costumes/ equipment (squat suit, deadlift suit, supportive shirt, lifting belt, wrist and knee wraps) which are mentioned in the IPF list of allowed fabrics are allowed at the competitions. As non supportive, a one-piece lifting suit and a t-shirt are required. Shin length socks must be worn performing the deadlift.
- Control of the costumes will be done at the weigh in.
- A detailed list of authorized equipment can be found on the following website: <http://www.powerlifting-ipf.com/Approved-List.51.0.html>.

3. Kreuzheben

Beim Kreuzheben liegt die Langhantel vor dem Heber/in auf dem Boden. Es gibt kein Startkommando. Der/die Heber/in beugt die Knie und umfasst die Stange außerhalb der Beine mit beiden Händen im Kreuzgriff oder im weiten Stand innerhalb der Beine, zieht anschließend das Gewicht bis zum aufrechten Stand hoch, die Schultern werden dabei in der Endposition nach hinten zurückgezogen und die Knie durchgedrückt. Nach dem Ablegenkommando wird die Hantel wieder auf den Boden zurückgelegt.

Allgemeine Informationen:

Jeder Versuch wird von einem Kampfgericht bewertet, das aus drei Kampfrichtern besteht. Die Wiegezeit beginnt 1,5 Stunden und endet _ Stunde vor dem Wettkampfbeginn der jeweiligen Gruppe. Eine ausführliche Beschreibung der Regeln steht auf der folgenden Internetseite www.powerlifting-ipf.com/Technical-Rules.50.0.html in 14 Sprachen zur Verfügung. Es gibt Medaillen für die ersten drei Plätze. Es werden Anti-Doping Kontrollen nach den Regeln der WADA durchgeführt.

Zugelassenes Equipment:

- Für die Wettkampfkleidung gelten die Regeln der IPF: Kniebeugenanzug, Bankdrückshirt, Kreuzheberanzug, Gürtel, Bandagen für die Handgelenke und die Knie, Kniestrümpfe für das Kreuzheben, T-Shirt mit Rundkragen und Halbärmeln sowie Heberschuhe.
- Die Kontrolle der Wettkampfkleidung erfolgt beim Abwiegen.
- Eine ausführliche Liste des zugelassenen Equipments steht auf der folgenden Internetseite: <http://www.powerlifting-ipf.com/Approved-List.51.0.html> (oder eben abdrucken, s. u.).

DESIGNERMARKEN 30-70% GÜNSTIGER
AUF ZUM POWERSHOPPING!
 NUR 45 MINUTEN VON KÖLN ÜBER DIE A57/A52

MEHR ALS 170 DESIGNERMARKEN IN ÜBER 100 SHOPS
 AUCH SONN- UND FEIERTAGS GEÖFFNET

7 FOR ALL MANKIND ADIDAS ARMANI BJÖRN BORG
 BURBERRY CALVIN KLEIN DIESEL DOLCE & GABBANA ENERGY
 FILIPPA K GANT HUGO BOSS LLOYD MARC O'POLO
 NIKE PUMA THE NORTH FACE TIMBERLAND TOM TAILOR
 VAN LAACK ZEGNA UND VIELE MEHR

Roermond

Designer Outlet

TM

INZER	<p>Z-Suit Champion Suit Hard Core Suit TRX Squat Suit Megathrust Squat Suit MAX DL Deadlift suit Fusion Deadlift suit XDL Deadlift suit Iron Wraps A and Z Erector Shirt Sleeveless Erector Shirt Heavy Duty Erector Shirt Sleeveless Heavy Duty Erector Shirt Blast Shirt Heavy Duty Blast Shirt (HD) High Performance Heavy Duty Blast Shirt (HPHD) Extra High Performance Heavy Duty Blast Shirt (EHPHD) Phenom shirt The Wrath bench shirt The Rage bench shirt Rage-X bench shirt XB bench shirt BOLT bench shirt Wrist True Black Wrap Knees True Black Wrap W30 Wraps W40 Wraps W50 Wraps W60 Wraps W70 Wraps W80 Wraps</p>	<p>Squat Suits Centurion Suits Red Devil wraps Signature Gold wraps Titanium wraps Velocity Deadlift Suit Titan Fury Shirts Knee Wraps T.H.P. (with lettering or yellow stripe) Knee Wraps Max RPM (Black with green or orange stripes) Wrist Wraps T.H.P. (with lettering or yellow stripe) Wrist Wraps Max RPM (Black with green or orange stripes) F6 Tornado Shirt Fury NXG Plus SHP Bench Shirt Katana Shirts Super Katana Super Centurion Spartan Suits</p>
	METAL	<p>Metal Squatter Metal Viking Squatter Metal Squatter v-type Metal Viking Squatter v-type Metal King Squatter Metal King Squatter V-type Metal Bencher Metal Viking Bencher Metal Viking Bencher X Type Metal Viking Presser Metal Presser Metal Deadlifter Metal Viking Deadlifter Metal King Sumo Deadlifter Metal King Deadlifter Metal Blackline Wraps Metal Black Wraps Metal Triple Blackline Wraps King Bencher King Presser King bencher x-type</p>

<p>CRAIN (approved until 30.06.2010)</p>	<p>Power Bench Press Shirt Mega Power Bench Press Shirt Power Suit Genesis Power Suit Genesis Deadlift Suit Shirt cx1 and cx2 (single ply) Costume cx1 and cx2 (single ply) Xtreme power Wrap Xtreme power Wrist Wrap Genesis Power Wrap Genesis Power Wrist Wrap Redline Power Wrap Redline Power Wrist Wrap</p>
--	---



<p>PRO WRIST STRAPS</p>	<p>Strangulator wraps ZRV – Pro Wraps Wrist and Knees Convict Pro–Wrist Wraps 12“, 20“, 24“, 36“/Knee Wraps 2 meter ZRV – Pro–Wrist Wraps 12“, 20“, 24“, 36“/Knee Wraps 2 meter Blue Power–Wrist Wraps 12“, 20“, 24“, 36“/Knee Wraps 2 meter Red, White & Blue–Wrist Wraps 12“, 24“, 36“/Knee Wraps 2 meter Thug–Wrist Wraps 12“, 24“, 36“/Knee Wraps 2 meter Black Reaper–Wrist Wraps 12“, 24“, 36“/Knee Wraps 2 meter Black Mamba–Wrist Wraps 12“, 24“, 36“/Knee Wraps 2 meter Blue Mamba–Wrist Wraps 12“, 24“, 36“/Knee Wraps 2 meter Blood Stripe–Wrist Wraps 12“, 24“, 36“/ Knee Wraps 2 meter Phantom–Wrist Wraps 12“, 24“, 36“/ Knee Wraps 2 meter The Wrap 2XH–Wrist Wraps 12“, 24“, 36“/Knee Wraps 2 meter The Wrap 3XH–Wrist Wraps 12“, 24“, 36“/Knee Wraps 2 meter Hybrid–Wrist Wraps 12“, 24“, 36“/Knee Wraps 2 meter</p>
-------------------------	---

Expert Experten

Competition Directors:

Günter Runniger
G.Runniger@gmx.de
Phone: +49-203 – 661 47

Ingvild Bayer
info@powerlifitng-hd.de
Mobile Phone: +49-171 – 534 98 33

Wettkampfleitung:

Günter Runniger:
G.Runniger@gmx.de
Telefon: +49203 – 661 47

Ingvild Bayer:
info@powerlifitng-hd.de
Mobil: +49171 – 534 98 33

Service Service

Catering

Students' canteen at „Deutsche Sporthochschule Köln“.

Verpflegung

- Mensa der Deutschen Sporthochschule Köln.

Medical Care

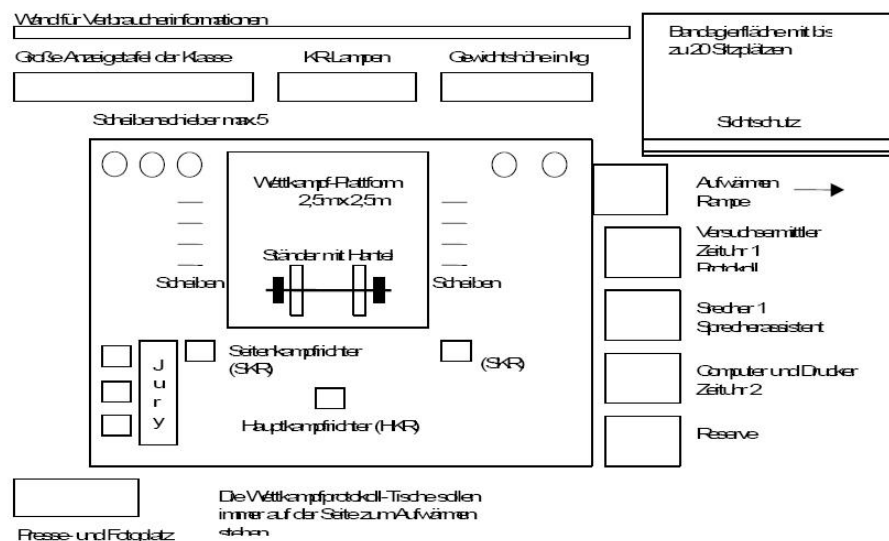
- Medical care on site.
- If a massage service is provided, massages will be available for 5 Euro.

Medizin

- Medizinische Betreuung vor Ort
- Wenn die Möglichkeit einer Massage angeboten wird, kostet diese 5 Euro

Contest Plan

Wettkampfplan



Mediapartners and Sponsors:



'I never tire of his paintings - he is a leader in contemporary realism.'

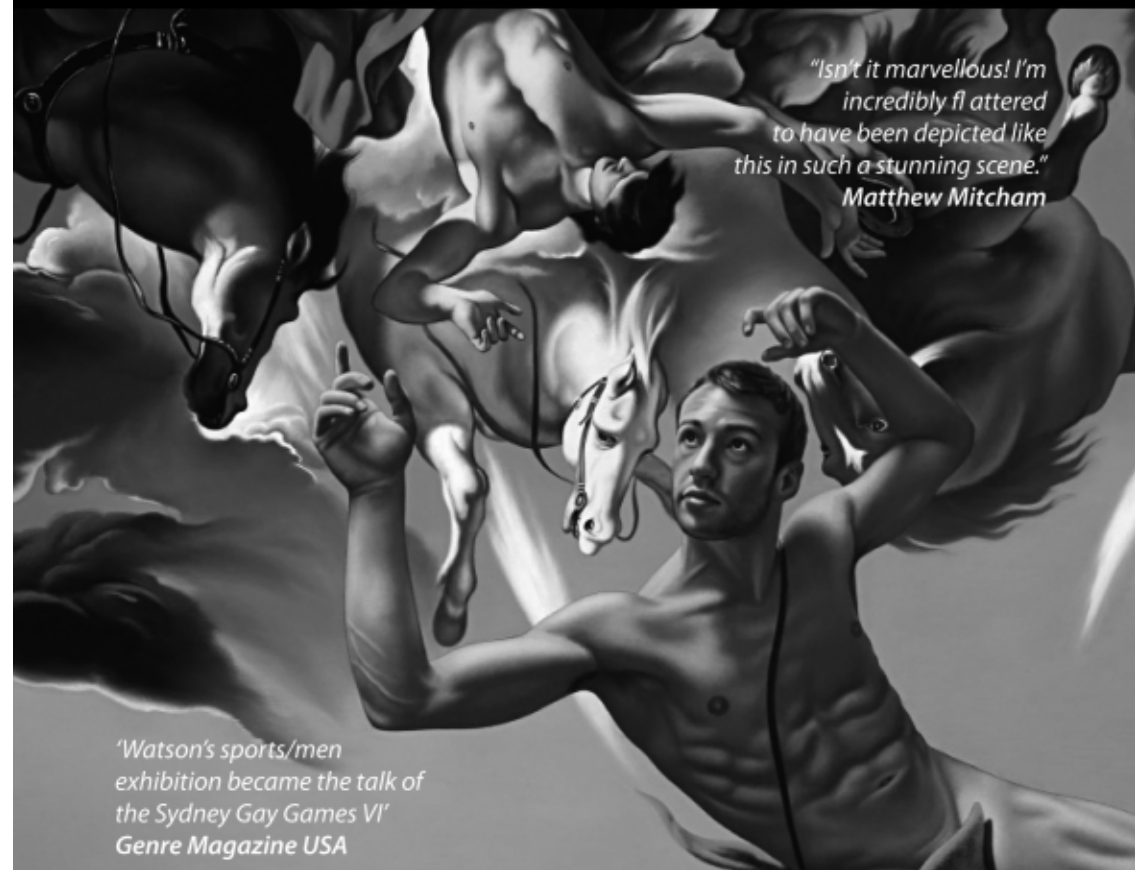
Sir Elton John

Matthew Mitcham Francois Sagat

Marco da Silva Jake Shears

ROSS WATSON

Gay Games VIII Exhibition



"Isn't it marvellous! I'm incredibly flattered to have been depicted like this in such a stunning scene."
Matthew Mitcham

'Watson's sports/men exhibition became the talk of the Sydney Gay Games VI'
Genre Magazine USA

View these gay sports stars and celebrities who recently modeled for this acclaimed Australian artist, and whose art is collected by major museums. His exhibitions in Berlin, Sydney, Melbourne, Los Angeles and London, have earned him an international audience. This is an essential cultural event for one week only during the Gay Games.

31 July - 7 August

Paintings, Edition Photography and Edition Prints 11am - 7pm daily
Galerie Habsburg Barcelo Hotel Cologne City Centre
Habsburgerring 9 - 13, via Rudolfplatz

Preview at rosswatson.com

BOUND Magazine is an official media partner of the

Gay Games VIII

Cologne 2010

We know that you are **BOUND**
to have a great time in
Cologne and you are **BOUND**
to love our **TWO YEARS** for the
price of one offer!

Simply subscribe to BOUND
Magazine for one year at
Boundmagazine.com
enter the code 'GAY GAMES'
and you will receive 2 years
for the price of one!



On newsstands
& iPad

NOW!



boundmagazine.com



Für ein sauberes Köln. Für Sie.



Immer da! - 24 Stunden

- Müllabfuhr
- Straßenreinigung
- Sperrmüll-Service
- Grünschnittabfuhr
- WC-Miet-Service
- Tonnen-Wasch-Service
- Wohnungsaufösungen
- Entrümpelungen

Weitere Informationen erhalten Sie an den Service-Telefonen:

Kunden-Service 0221/9 22 22 24

Sperrmüll-Service 0221/9 22 22 22

oder besuchen Sie uns im Internet unter www.awbkoeln.de



AWB Abfallwirtschaftsbetriebe Köln GmbH & Co. KG