

Offene Ostdeutsche Meisterschaft Bankdrücken & Kreuzheben 2021

Ort: Freilichtbühne Strandbad 39619 Arendsee, Lindenstraße 31

Termin: 21.08.2021 Bankdrücken / Wiegen: 11:30 – 13:00 Uhr / Wettkampf: 14:00 Uhr
22.08.2021 Kreuzheben / Wiegen: 11:00 – 12:30 Uhr / Wettkampf: 13 Uhr

Wettkampf: Bankdrücken & Kreuzheben siehe Regelwerk GRAWA: www.purepowerlifting.de

Auszeichnungen: alle Teilnehmer erhalten Urkunden und einen Sachpreis, die Top 3 jeder Gewichtsklasse Medallien, die Gesamtsieger jeder Altersklasse einen Pokal

Startgeld: Einzelstart 30,- Euro / Doppelstart 50,- Euro / bar beim Wiegen bezahlen

Teilnahme: starten können alle Sportlerinnen und Sportler, international/national ohne Pflicht einer Vereins – oder Verbandsmitgliedschaft

Altersklassen: Frauen & Männer * bis 18 Jahre Jugend, * bis 23 Jahre Junioren, * bis 39 Jahre Aktive, * bis 49 Jahre Master 1, * bis 59 Jahre Master 2, * bis 69 Jahre Master 3, * ab 70 Jahre Master 4

Gewichtsklassen: Frauen ohne Gewichtsklassen, Wertung nach Altersklassen/Resheltabelle, Männer innerhalb der Gewichts - & Altersklassen nach der Formel:
Leistung minus Körpergewicht = Wertungspunkte, - 75 kg. Leichtgewicht,
- 95 kg Mittelgewicht, - 115 kg. Schwergewicht, + 115 kg. Superschwergewicht

Anmeldung: bis 15.08.2021 per E – Mail: kontakt@purepowerlifting.de

Info/Nachfragen: telefonisch Enrico Schütze: 0173 7067988

Fredi Damaschke, das Team Hardcore - Gym Ziemendorf & das GRAWA – Team wünschen allen Athleten eine gute Vorbereitung. Wir freuen uns auf einen schönen Wettkampf, Sport Frei...!