

Sachsen – Anhalt – Open im RAW – Bankdrücken 2018

Datum/Ort: Samstag, 24. 03. 2018, Festsaal Vierländereck, Dorfstr. 52, Arendsee/Ortsteil Ziemendorf 39619

Waage: 11:00 bis 12:30 Uhr

Wettkampfbeginn: 13:00 Uhr / Siegerehrung ca. 18:30 Uhr

Technisches Regelwerk: siehe GRAWA – Webseite: www.purepowerlifting.de
unter „Reglement“ ist alles beschrieben!

Altersklasseneinteilung: Altersklassen Frauen und Männer

- Junioren bis 23 Jahre
- Aktive bis 24 - 39 Jahre
- Masters I bis 40 - 49 Jahre
- Masters II bis 50 - 59 Jahre
- Masters III ab 60 Jahre

Gewichtsklassen: Frauen: • keine Gewichtsklassen • Bewertung nach Reshel-Tabelle

Männer: • bis 75 kg: Leichtgewicht
• bis 95 kg: Mittelgewicht
• bis 115 kg: Schwergewicht
• über 115 kg: Superschwergewicht

Wertung Männer in den Gewichtsklassen: Leistung – Körpergewicht = Punkte

Auszeichnungen: Alle Teilnehmer erhalten Urkunden und Nahrungsergänzungen,
die Top 3 jeder Gewichtsklasse Medaillen, sowie die Gesamtsieger
der Altersklassen Pokale.

Startgeld: 30,- Euro, Bezahlung bitte beim Wiegen!

Meldeschluß: 17. 03. 2018, per E-Mail: info@purepowerlifting.de

Informationen und Fragen ruft einfach an: Enrico Schütze, Tel.: 0173/7067988

**Teilnehmen dürfen Sportler aus dem gesamten Bundesgebiet
die das Reglement der GRAWA akzeptieren und beim Wettkampf einhalten!**

Wir freuen uns auf die Athleten und wünschen eine gute Vorbereitung sowie Anreise!

Sport Frei &. beste Wünsche, Euer GRAWA – Team &. vom Hardcore – Gym Ziemendorf !