

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 !