

15. Sachsen – Anhalt Open im RAW – Bankdrücken

Datum/Ort: Samstag, 07. März 2020, Festsaal Vierländereck, Dorfstr. 52,
Arendsee 39619 / Ortsteil Ziemendorf

Waage: 11:00 bis 12:00 Uhr

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

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

Altersklasseneinteilung: Altersklassen Frauen und Männer

- Jugend bis 18 Jahre
- Junioren bis 23 Jahre
- Aktive 24 - 39 Jahre
- Masters I 40 - 49 Jahre
- Masters II 50 - 59 Jahre
- Masters III ab 60 Jahre
- Masters 4 ab 70 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 Sachpreise,
die Top 3 jeder Gewichtsklasse Medaillen, sowie die Gesamtsieger
der Altersklassen Pokale.

Startgeld: 25,- Euro, Bezahlung bitte beim Wiegen!

Meldeschluß: 29.02.2020 per E-Mail: info@purepowerlifting.de

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

Teilnehmen dürfen Sportler (egal welcher Verbandsmitgliedschaft) 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 wünscht das GRAWA – Team, Hardcore – Gym Ziemendorf & Fredi Damaschke !