

## Deutsche Meisterschaft 2020 im RAW - Bankdrücken & Kreuzheben & Kniebeugen

- # Termin / Ort: Samstag/Sonntag 14./15. November 2020  
Sportschule Zinnowitz, Dr. Wachsmann Str. 20, Zinnowitz 17454 (Insel Usedom)
- # Zeitplan: Wiegen # Freitag: 20 bis 21 Uhr, # Samstag: 9 bis 11 Uhr, # Sonntag: 9 bis 10 Uhr  
Wettkampfbeginn: # Samstag Bankdrücken 12 Uhr  
Wettkampfbeginn: # Sonntag Kniebeugen 11 Uhr, # Kreuzheben ca. 14 Uhr
- # Auszeichnungen: Jeder Starter erhält eine Urkunde, die Plätze eins bis drei jeder Gewichtsklasse erhalten Medaillen. Die Gesamtsieger der Altersklassen erhalten jeweils einen Gesamtsiegerpokal. Alle Starter erhalten Sachpreise.
- # Wettkampf: Bankdrücken & Kniebeugen & Kreuzheben nach dem Regelwerk der GRAWA
- # Gewichtsklassen: Männer: -75 kg, -95 kg, -115 kg, +115 kg  
Wertung innerhalb der Gewichtsklassen erfolgt nach der Formel: Leistung minus Körpergewicht ergibt die Wertungspunkte  
Die Gesamtsieger werden nach der Resheltabelle ermittelt.  
  
Frauen: keine Gewichtsklassen, gewertet wird innerhalb der Altersklassen nach der Resheltabelle
- # Altersklassen: Frauen & Männer: # Jugend bis 18 Jahre # Junioren: bis 23 Jahre,  
# Open/Aktive: bis 39 Jahre, # Master 1: bis 49 Jahre, # Master 2: bis 59 Jahre,  
# Master 3: bis 69 Jahre, # Master 4: ab 70 Jahre  
# Stichtag ist der Geburtstag, bitte Ausweis zur Waage mitbringen!
- # Startgeld: # eine Disziplin: 35,- Euro, # zwei Disziplinen: 65,- Euro,  
# drei Disziplinen: 85,- Euro / Startgeld bitte bei Waage bezahlen
- # Anmeldung: bis 01. November 2020 bitte per E-Mail: [info@purepowerlifting.de](mailto:info@purepowerlifting.de)
- # Informationen: bei Enrico Schütze: 0173/7067988 oder Marco Lamprecht: 0173/7242889

Starten dürfen alle Sportler aus dem gesamten Bundesgebiet, Mitgliedschaften in Verbänden oder Sportvereinen sind nicht erforderlich, alle Teilnehmer starten auf eigene Gefahr!

Start ist in einer, zwei, oder allen drei Disziplinen möglich. Jede Disziplin wird einzeln gewertet und ausgezeichnet.

Auf Eurer Teilnahme freut sich das GRAWA-Team sowie die Sportschule Zinnowitz und der SV Eintracht Zinnowitz!

Allen Sportlern eine gute Vorbereitung & Anreise! Sport Frei !!!