

GRAWA - Deutsche Meisterschaft im RAW – Kraftsport 2021

Termin / Ort: Samstag/Sonntag 11./12. Dezember 2021

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, # 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 30. November 2021 bitte per E-Mail: 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 !!!