

Offene Ostdeutsche Meisterschaft 2020 im RAW - Bankdrücken & Kreuzheben

Termin / Ort: Samstag 22. August 2020
Freilichtbühne Strandbad Arendsee, Lindenstraße 31, 39619 Arendsee (Altmark)

Zeitplan: Wiegen Samstag: 10:00 bis 12:00 Uhr
Wettkampfbeginn: 13:00 Uhr Bankdrücken ca. 17:00 Uhr Siegerehrung
Wettkampfbeginn: 17:30 Uhr Kreuzheben ca. 19:30 Uhr Siegerehrung

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 & 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: 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

Startgeld: pro Disziplin: 25,- Euro / Startgeld bitte bei Waage bezahlen

Anmeldung: bis 15. August 2020 bitte per E-Mail: info@purepowerlifting.de

Informationen: bei Enrico Schütze: 0173/7067988

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 oder beiden Disziplinen möglich. Jede Disziplin wird einzeln gewertet und ausgezeichnet.

Auf Eure Teilnahme freut sich das GRAWA-Team sowie das Hardcore – Gym Ziemendorf!

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