

Offene Ostdeutsche Meisterschaft 2019 im RAW - Bankdrücken & Kreuzheben

Termin / Ort: Samstag 17. August 2019
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 11. August 2019 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!

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

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