

## Deutsche Meisterschaft 2018 im RAW - Bankdrücken, Kniebeuge & Kreuzheben

- # Termin / Ort: Samstag 24. & Sonntag 25. November 2018  
Gewichtheberhalle, Osterbekstr. 96, 22083 Hamburg
- # Zeitplan: Wiegen Samstag: 10:00 bis 12:00 Uhr / Sonntag: 09:00 bis 10:00 Uhr  
Wettkampfbeginn Samstag: 13:00 Uhr Bankdrücken anschließend Siegerehrung  
Wettkampfbeginn Sonntag: 10:30 Uhr Kniebeugen, ca. 14:00 Uhr Kreuzheben
- # 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, Kniebeuge & 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: Start in einer Disziplin: 30,- Euro, in 2 Disziplinen: 55,- Euro,  
in 3 Disziplinen: 75,- Euro / Startgeld bitte bei Waage bezahlen
- # Anmeldung: bis 17. November bitte per E-Mail: [info@purepowerlifting.de](mailto: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 Team des BKS SV Hamburg!

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