

Offene Ostdeutsche Meisterschaft 2018 im Bankdrücken & Kreuzheben

- # Termin / Ort: Samstag, 11. August 2018
Festbühne im Strandbad, Lindenstraße 31, 39619 Arendsee (Altmark)
- # Zeitplan: Wiegen 11:00 bis 12:30 Uhr
Wettkampfbeginn: 13:00 Uhr Bankdrücken anschließend Siegerehrung
ca. 16:30 Uhr Kreuzheben anschließend 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: RAW – Bankdrücken & Kreuzheben nach dem Regelwerk der GRAWA siehe www.purepowerlifting.de
- # 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: Bankdrücken: 25,- Euro / Kreuzheben: 25,- Euro, Startgeld bitte bei Waage bezahlen
- # Anmeldung: bis 05. August 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 Fredi Damaschke & das Hardcore – Gym Ziemendorf

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