

European RAW - Powerlifting Championships



Nov. 12th, 2011
BENCHPRESS



Nov. 13th, 2011
SQUAT



Nov. 13th, 2011
DEADLIFT



November 12th and 13th, 2011
Weightlifting Hall "MK5 - Athleta"
Opolska Street #6 | Gdansk | Poland

WWW.IRP-POWERLIFTING.COM

EUROPAMEISTERSCHAFT IM RAW - POWERLIFTING

Termin / Ort: 12. und 13. November 2011
Gewichtheberhalle "MKS - Athleta"
Opolska Straße 6
Gdansk / Polen

- Wettkampf:**
- 12.11.: RAW - Bankdrücken nach den gültigen Regeln der IRP
 - 13.11.: RAW - Kreuzheben und RAW - Kniebeuge nach den gültigen Regeln der IRP
 - sämtliche Regeln findet ihr auf der Homepage: www.irp-powerlifting.com

- Altersklassen:**
- Junioren bis 23 Jahre
 - Aktive bis 40 Jahre
 - Masters I bis 50 Jahre
 - Masters II bis 60 Jahre
 - Masters III über 60 Jahre

- Gewichtsklassen: Männer:**
- bis 75 kg: Leichtgewicht
 - bis 95 kg: Mittelgewicht
 - bis 115 kg: Schwergewicht
 - über 115 kg: Superschwergewicht

Frauen innerhalb der Altersklassen:

- keine Gewichtsklassen, gewertet wird die Relativleistung nach Reshel-Tabelle

Wertung: Männer innerhalb der Gewichtsklassen:
• gewertet wird die Gewichtsleistung über dem gewogenen Körpergewicht, Formel: Wertungsleistung = Leistung in kg - Körpergewicht in kg

Startgeld:

- Einzelstart: 30,- €
- Start in 2 Disziplinen: 50,- €
- Start in 3 Disziplinen: 60,- €

Auszeichnungen: Alle Starter erhalten Urkunden und Ehrenpreise (Nahrungsergänzungen). Die Plätze 1 - 3 in den Wertungsgruppen erhalten Medaillen. Der Relativ - Stärkste jeder Altersgruppe erhält zusätzlich einen Ehrenpokal.

ACHTUNG: Dieser Wettkampf wird als Einzeleventmeisterschaft durchgeführt. Das bedeutet jede Disziplin wird einzeln gewertet und ausgezeichnet.

ACHTUNG - Informationen und Fragen an:
Enrico Schütze, Tel.: 0173 - 70 67 988

Meldeschuß / 30. Oktober 2011
Meldeadresse: Enrico Schütze
Stettiner Str. 14
29439 Lüchow
e-Mail: schuetze@max-messe.de

Anmeldung postalisch, per E-Mail oder telefonisch möglich!