

Kniebeugen  
Bankdrücken



Kreuzheben

Raw  
equipped

**German Drug-Free Powerlifting Federation e. V.**

## Voraussichtlicher Zeitplan

### **9. Deutschen Meisterschaft der GDFPF e. V. im Powerlifting 2017**

21. /22. Oktober 2017, Ansbach

#### Samstag, 21. Oktober

<i>Frauen (alle Gewichtsklassen) &amp; Männer bis 82,5 kg</i>	
08:00 - 09:30 Uhr	Registrierung / Abwaage / Equipment Check / Rack-Höhe aller Teilnehmer des Tages
<b>1. Starterfeld</b> <i>Frauen (alle Gewichtsklassen)</i>	
ab 10:00 Uhr	Kniebeugen
ab ca. 11:00 Uhr	Bankdrücken
ab ca. 12:00 Uhr	Kreuzheben
<b>2. Starterfeld</b> <i>Männer (bis 82,5 kg)</i>	
ab ca. 13:15 Uhr	Kniebeugen
ab ca. 14:30 Uhr	Bankdrücken
ab ca. 15:45 Uhr	Kreuzheben
ab ca. 17:15 Uhr	Siegerehrung aller Teilnehmer des Tages

#### Sonntag, 22. Oktober

<i>Männer über 82,5 kg</i>	
08:00 - 09:30 Uhr	Registrierung / Abwaage / Equipment Check / Rack-Höhe aller Teilnehmer des Tages
<b>1. Starterfeld</b> <i>Männer (82,5 kg - 90,0 kg)</i>	
ab 10:00 Uhr	Kniebeugen
ab ca. 11:15 Uhr	Bankdrücken
ab ca. 12:30 Uhr	Kreuzheben

<b>2. Starterfeld</b> <i>Männer (über 90,0 kg)</i>	
ab ca. 13:45 Uhr	Kniebeugen
ab ca. 14:45 Uhr	Bankdrücken
ab ca. 16:00 Uhr	Kreuzheben
ab ca. 17:30 Uhr	Siegerehrung aller Teilnehmer des Tages

**Hinweis:** Änderungen bzgl. des o. g. Zeitplans sind jeder Zeit und kurzfristig möglich, wenn dies aus organisatorischen Gründen notwendig sein sollte!

Der genannte Zeitraum der Registrierung & Abwaage der Starterfelder des jeweiligen Tages von 8:00 bis 09:30 Uhr am Samstag sowie Sonntag ist für alle Sportler verbindlich!

Bitte erscheint pünktlich zur Registrierung. Wer sich nicht innerhalb der ersten Stunde der Abwaage (d.h. bis spätestens 09:00 Uhr) registriert hat, verliert seine Startberechtigung!

Es ist ausgeschlossen, dass Sportler, die am Sonntag starten, bereits am Samstag die Abwaage absolvieren.

Bringt, um euch auszuweisen, zur Registrierung euren Personalausweis oder Führerschein mit!

