

Voraussichtlicher Zeitplan

12. Deutschen Meisterschaft der GDFPF e. V. im Powerlifting & Single Event 2021 16. /17. Oktober, Halle (Saale)

Samstag, 16. Oktober

Frauen (alle Gewichtsklassen) & Männer bis 82,5 kg	
08:00 - 09:30 Uhr	Registrierung / Abwaage / Equipment Check / Rack-Höhe aller Teilnehmer des Tages
ab 10:00 Uhr	Kniebeugen
<i>ca. 11:30 Uhr bis 11:45 Uhr</i>	<i>Pause</i>
ab ca. 11:45 Uhr	Bankdrücken
<i>ca. 13:45 Uhr bis 14:15 Uhr</i>	<i>Pause</i>
ab ca. 14:15 Uhr	Kreuzheben
<i>ca. 14:30 Uhr bis 16:15 Uhr</i>	<i>Pause</i>
ab ca. 16:15 Uhr	Siegerehrung aller Teilnehmer des Tages

Sonntag, 17. Oktober

Männer über 82,5 kg	
08:00 - 09:30 Uhr	Registrierung / Abwaage / Equipment Check / Rack-Höhe aller Teilnehmer des Tages
ab 10:00 Uhr	Kniebeugen
<i>ca. 11:15 Uhr bis 11:30 Uhr</i>	<i>Pause</i>
ab ca. 11:30 Uhr	Bankdrücken
<i>ca. 13:15 Uhr bis 14:15 Uhr</i>	<i>Pause</i>
ab ca. 14:15 Uhr	Kreuzheben
<i>ca. 15:30 Uhr bis 16:15 Uhr</i>	<i>Pause</i>
ab ca. 16:15 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! Mit Verzögerungen im Wettkampfablauf ist immer zu rechnen.

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!
Um Zugang zur Halle zu bekommen ist zudem ein gültiges Impfzertifikat, eine Genesenenbescheinigung oder ein maximal 24 Stunden alter negativer Antigen-Schnelltest bzw. ein maximal 48 Stunden alter negativer PCR-Test erforderlich.
Achtung: Selbsttests werden NICHT akzeptiert!