

Bankdrücken  
Kniebeugen



Kreuzheben

Raw  
equipped

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

## Voraussichtlicher Zeitplan

### **9. Deutschen Meisterschaft im Powerlifting Single Event 2017**

08./09. April 2017, Kassel

<b>Samstag, 08. April</b> <i>Frauen (alle Gewichtsklassen)</i> <i>Männer (bis 90 kg)</i>	
08:00 - 09:30 Uhr	Registrierung / Abwaage / Equipment Check / Rack-Höhe aller Teilnehmer des Tages
ab 10:00 Uhr	Kniebeugen
ab ca. 12:30 Uhr	Bankdrücken
ab ca. 16:15 Uhr	Kreuzheben
ca. 19:00 Uhr	Siegerehrung aller Teilnehmer des Tages

<b>Sonntag, 09. April</b> <i>Männer (über 90 kg)</i>	
08:00 - 09:30 Uhr	Registrierung / Abwaage / Equipment Check / Rack-Höhe aller Teilnehmer des Tages
ab 10:00 Uhr	Kniebeugen
ab ca. 11:30 Uhr	Bankdrücken
ab ca. 13:15 Uhr	Kreuzheben
ca. 15:30 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.

Die genannten Zeiträume der Abwaage und Registrierung jeweils von 8:00 bis 09:30 Uhr sind 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!

Nach dem Einwiegen werden die Teilnehmer der einzelnen Disziplinen in max.14 Sportler umfassende Gruppen eingeteilt. Aushänge werden vor Ort platziert.

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