

Bankdrücken
Kniebeugen



Kreuzheben

equipped
Raw

German Drug-Free Powerlifting Federation e. V.

Voraussichtlicher Zeitplan

10. Deutschen Meisterschaft der GDFPF e. V. im Powerlifting Single Event 2018

10. /11. März 2018, Düsseldorf

Samstag, 10. März

<i>Frauen (alle Gewichtsklassen) & Männer bis 82,5 kg</i>	
08:00 - 09:30 Uhr	Registrierung / Abwaage / Equipment Check / Rack-Höhe aller Teilnehmer des Tages
ab 10:00 Uhr	Kniebeugen
ab ca. 12:00 Uhr	Bankdrücken
ca. 14:00 bis 14:30 Uhr	Pause
ab ca. 14:30 Uhr	Kreuzheben
ca. 16:30 bis 17:15 Uhr	Siegerehrung aller Teilnehmer des Tages

Sonntag, 11. März

<i>Männer über 82,5 kg</i>	
08:00 - 09:30 Uhr	Registrierung / Abwaage / Equipment Check / Rack-Höhe aller Teilnehmer des Tages
ab 10:00 Uhr	Kniebeugen
ab ca. 12:00 Uhr	Bankdrücken
ca. 13:30 bis 14:00 Uhr	Pause
ab ca. 14:00 Uhr	Fortsetzung Bankdrücken
ab ca. 16:00 Uhr	Kreuzheben
ca. 18:45 bis 19:30 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!