

Waagezeiten:

Freitag 8.02.2019:

18.00 Uhr bis 20.00 Uhr für Samstagsstarter

Samstag 9.02.2019

8.00 Uhr bis 9.30 Uhr

18:00 Uhr bis 19:30 für Sonntagsstarter

10.02.2019

8.00 Uhr bis 9.30 Uhr für Sonntagsstarter

Wettkampfablauf:

Wir behalten uns vor, den Wettkampfablauf noch leicht anzupassen (z.B. Pausenzeiten). Beachtet daher bitte die Ansagen und Aushänge am Wettkampftag.

Nur Starter, die bei der Siegerehrung persönlich anwesend sind, erhalten Urkunde und Pokale.

Samstag: Kraftdreikampf, alle Gruppen. Beginn: 10 Uhr

Kniebeugen, Gruppe1, anschließend 10 Min. Pause

Kniebeugen, Gruppe2, anschließend 30 Min. Pause

Kniebeugen, Gruppe3, anschließend 10 Min. Pause

Kniebeugen, Gruppe4, anschließend 30 Min. Pause

Bankdrücken, Gruppe1, anschließend 5 Min. Pause

Bankdrücken, Gruppe2, anschließend 20 Min. Pause

Bankdrücken, Gruppe3, anschließend 5 Min. Pause

Bankdrücken, Gruppe4, anschließend 20 Min. Pause

Kreuzheben, Gruppe1, anschließend 5 Min. Pause

Kreuzheben, Gruppe2, anschließend 20 Min. Pause

Kreuzheben, Gruppe3, anschließend 5 Min. Pause

Kreuzheben, Gruppe4

Anschließend Siegerehrung (nach Ansage, geschätzt 15-30 min nach Wettkampftage).

Sonntag: Bankdrücken (Einzeldisziplin) und Kreuzheben (Einzeldisziplin), Beginn: 10 Uhr

Bankdrücken, Gruppe1, anschließend 10 Min. Pause

Bankdrücken, Gruppe2, anschließend 30 Min. Pause

Bankdrücken, Gruppe3, anschließend 10 Min. Pause

Bankdrücken, Gruppe4, anschließend 45 Min. Pause

Kreuzheben, Gruppe1, anschließend 10 Min. Pause

Kreuzheben, Gruppe2

Anschließend Siegerehrung (nach Ansage, geschätzt 30 min nach Wettkampftage).

Zwischen Ende des Wettkampfs und Beginn der Siegerehrung wollen wir gerne das Equipment, das abtransportiert werden muss, abbauen und in den Transporter räumen. Wir bitten alle darum, dabei zu helfen.