

Waagezeiten:

Donnerstag (NUR für Freitagsstarter)

10:30-12:00 NUR für Freitagsstarter

15:00-15:45 NUR für Freitagsstarter (für diese Waage bitte unter info@germanpowerliftingunion.de anmelden!)

Freitag

07:30-9:00 NUR für Freitagsstarter und Samstagsstarter. (Freitagsstarter haben Vorrang!)

10:30-12:00 NUR für Samstagsstarter

15:00-15:45 (für diese Waage bitte unter info@germanpowerliftingunion.de anmelden!)

Samstag

07:30-9:00 NUR für Samstagsstarter und Sonntagsstarter.

10:30-12:00 NUR für Sonntagsstarter

15:00-15:45 NUR für Sonntagsstarter (für diese Waage bitte unter info@germanpowerliftingunion.de anmelden!)

Sonntag

07:30-9:00 NUR für Sonntagsstarter

Bei Doppelstarts an verschiedenen Tagen sucht euch bitte eine passende Waage aus oder kommt 2x zu Waage.

Wettkampfzeiten

Wettkampfbeginn jeden Tag um 9:30 Uhr

Freitag

Kraftdreikampf:

Freitag A-Gruppe Kniebeuge,

Freitag B-Gruppe Kniebeuge,

Freitag C-Gruppe Kniebeuge,

20 Minuten Pause, Umbau

Freitag A-Gruppe Bankdrücken

Freitag B-Gruppe Bankdrücken,

Freitag C-Gruppe Bankdrücken,

Freitag 45 Minuten Pause, Umbau

Freitag A-Gruppe Kreuzheben

Freitag B-Gruppe Kreuzheben,

Freitag C-Gruppe Kreuzheben,

Anschließend Siegerehrung incl. Relativpreise

Wettkampfzeiten:

Samstag

Wettkampfbeginn jeden Tag um 9:30 Uhr

Kraftdreikampf und Kniebeuge, einzel in gemeinsamen Gruppen

Samstag A-Gruppe Kniebeuge,

Samstag B-Gruppe Kniebeuge, 15 Minuten Pause, Umbau

Samstag A-Gruppe Bankdrücken

Samstag B-Gruppe Bankdrücken, 15 Minuten Pause, Umbau

Samstag A-Gruppe Kreuzheben

Samstag B-Gruppe Kreuzheben,

Mittagspause 45 Minuten

Samstag C-Gruppe Kniebeuge,

Samstag D-Gruppe Kniebeuge, 15 Minuten Pause, Umbau

Samstag C-Gruppe Bankdrücken,

Samstag D-Gruppe Bankdrücken, 15 Minuten Pause, Umbau

Samstag C-Gruppe Kreuzheben,

Samstag D-Gruppe Kreuzheben

Anschließend Siegerehrung incl. Relativpreise Mann KDK raw

Sonntag

Wettkampfbeginn jeden Tag um 9:30 Uhr

Bankdrücken (Einzeldisziplin)

Sonntag A-Gruppe,

B-Gruppe,

C-Gruppe, Minuten Pause

D-Gruppe

E-Gruppe,

F-Gruppe,

Mittagspause 45 Minuten

G-Gruppe,

H-Gruppe,

15 Minuten Pause

2) anschließend Kreuzheben (Einzeldisziplin)

I-Gruppe,

J-Gruppe,

K-Gruppe

Anschließend Siegerehrung incl. Relativpreise Bankdrücken, Kreuzheben