

**„Internationale Deutsche Meisterschaft 2024
im RAW – Bankdrücken, RAW - Kniebeugen &. RAW – Kreuzheben“**

Ort: CrossFit Wolfsburg, Borsigstr. 18A, Wolfsburg 38446

**# Termin: Samstag 16. November 2024 Bankdrücken
Sonntag 17. November 2024 Kniebeugen &. Kreuzheben**

**# Zeitplan: Samstag Wiegen 11 – 12 Uhr, Wettkampfbeginn: 13 Uhr
Sonntag Wiegen: 10 – 11 Uhr, Wettkampfbeginn: 12 Uhr**

Auszeichnungen: alle Teilnehmer erhalten Urkunden und einen Sachpreis, die Top 3 jeder Wertungsklasse Medaillen, die Gesamtsieger jeder Altersklasse einen Pokal

Startgeld: Einzelstart 35,- Euro / Doppelstart 65,- Euro / Start in allen drei Disziplinen 90,- Euro, bitte in bar beim Wiegen bezahlen

Teilnahme: alle Sportlerinnen / Sportler international und national ohne Pflicht einer Vereins – oder Verbandsmitgliedschaft

**# Altersklassen Frauen &. Männer: * Jugend bis 18 Jahre,
* Junioren bis 23 Jahre, * Aktive bis 39 Jahre, * Master 1 bis 49 Jahre
* Master 2 bis 59 Jahre, * Master 3 bis 69 Jahre,
* Master 4 ab 70 Jahre**

Gewichtsklassen: * Frauen ohne Gewichtsklassen, Wertung nach Altersklassen / Resheltabelle Relativwertung

*** Männer: - 75 kg. Leichtgewicht, - 95 kg. Mittelgewicht,
* - 115 kg. Schwergewicht, * + 115 kg. Superschwergewicht
* Wertung nach der Formel gedrückte Leistung minus Körpergewicht
= Wertungspunkte**

Anmeldung: bis 10. November / Mail: kontakt@purepowerlifting.de

Info/Nachfragen: Enrico Schütze, Tel.: 0173/7067988

Allen Sportlern eine gute Vorbereitung und Anreise, Sport Frei...!

