

Oberpfalz Open im Kraftdreikampf

An alle Fitness- und Kraftsportbegeisterte und die, die es werden möchten. Der SC Oberölsbach lädt alle herzlich zum ersten offenen Kraftdreikampfwettkampf der Oberpfalz ein. Mitmachen kann jeder, ob Anfänger, Hobbyathlet oder vermeintlicher Profi. Dein Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht oder Leistung spielt dabei keine Rolle. Hier geht es darum Wettkampfluft zu schnuppern und Gleichgesinnte kennen zu lernen. Ein Verein oder eine Startlizenz wird zum mit machen nicht benötigt.

Wann: **03. August 2019**

03.08.2019. Start und Waagetermine der einzelnen Gewichtsklassen werden nach Meldeschluss per E-Mail und auf der Homepage des SC Oberölsbach bekannt gegeben.

Wo:

Wettkampfhalle des SC Oberölsbach. Barstenweg 3, 92348 Berg – Unterölsbach.

Kinderleicht über die A3 zu erreichen.

Meldung:

Die Anmeldung erfolgt per E-Mail: sokraftdreikampf@gmail.com

Die Anmeldung muss: Verein/Studio/Wohnort, Name, Geburtsdatum, Körpergewicht und Bestleistungen der drei Disziplinen enthalten

Es ist eine Startgebühr von 25 € zu leisten die nach erfolgreicher Anmeldung auf folgendes Konto zu überweisen ist: SC Oberölsbach –Abt.Power-Fit

Sparkasse Neumarkt i d OPf-Parsberg

IBAN: DE36 7605 2080 0042 5649 55

BIC: BYLADEM1NMA

mit dem Verwendungszweck „Name+ Oberpfalz Open“ einzubezahlen.

Es gibt eine beschränkte Teilnehmeranzahl, deshalb solltet ihr euch eure Plätze sichern.

Anmeldeschluss ist der 22.07.2019

Wertungsklassen: Mit einem Pokal / Medaillen werden die jeweils 3 besten der jeweiligen Wertungsklasse ausgezeichnet. Zusätzlich ehren wir den Gesamtsieger (Wertung nach Relativpunkten).

- Klasse 1: Frauen
- Klasse 2: Männer bis 80 kg
- Klasse 3: Männer bis 100 kg
- Klasse 4: Männer über 100 kg

Ggf.: Mannschaftswertung

Der Wettkampf:

- 3 Versuche Kniebeugen
- 3 Versuche Bankdrücken
- 3 Versuche Kreuzheben

Bei der Waage ist das Startgewicht der jeweiligen Disziplin anzugeben. Das Gewicht kann nach dem ersten Versuch nicht mehr verringert werden. Die niedrigste mögliche Steigerung liegt bei 2,5 Kg.

Das Regelwerk: Es gilt das Regelwerk des IPF (International Powerlifting Federation). Vor Wettkampfbeginn werden die Regeln anhand von praktischer Ausführung erklärt.

Die Kniebeuge:

2 Kommandos, „Beugen“ und „Ablegen“, gültige Beugetiefe muss erreicht werden. (Hüftgelenk unter Kniegelenk)

Das Bankdrücken:

3 Kommandos, „Start“, „Press“ und „Ablegen“, die Drückposition darf während des Versuchs nicht verändert werden. Füße am Boden lassen. Gesäß und Kopf müssen auf der Bank bleiben.

Das Kreuzheben: Die Hantel wird angehoben bis zur vollkommenen Streckung des Körpers danach erfolgt das „Ab“ Kommando des Kampfrichters

Zugelassenes Equipment: Kraftdreikampf/Kraftdreikampfgürtel, Handgelenksbandagen, Kniebandagen, Neoprenkniestulpen. Aus Wertungsgründen bitten wir darum körperbetonte / enganliegende Kleidung zu tragen. Aus hygienischen Gründen sind beim Kreuzheben Kniestrümpfe zu tragen.

Allgemeines: Für Essen und Getränke ist bestens gesorgt. Aufwärmmöglichkeiten sind in hoher Qualität und Anzahl vorhanden. Parkmöglichkeiten vor Ort sind gegeben.

Die Kraftdreikämpfer des SC Oberölsbach freuen sich auf euch.

Bei Fragen meldet euch direkt an: Marc Polster Tel. 015730308270