

Ausschreibung zum Langenbacher Sommercup 2023

- Veranstalter:** SV Rotation Langenbach e. V.
- Ausrichter:** Abteilung Kraftsport des SV Rotation Langenbach e. V.
- Datum:** 01.07.2023
- Wettbewerb:** in den gängigen Disziplinen des Powerliftings: Kraftdreikampf, Bankdrücken, Kreuzheben, klassisch oder mit Ausrüstung, Maximalleistung oder Wiederholung (mit Körpergewicht).
Beim Wiederholungs-KDK gilt das 3,5-fache des Körpergewichts für das Total. Dieses kann dann auf die Einzeldisziplinen aufgeteilt werden, es ist aber mindestens das (gerundete) Körpergewicht zu wählen.
Beispiel: $88,8 \text{ kg Körpergewicht} \times 3,5 = 310,8 \text{ kg}$, gerundet = $312,5 \text{ kg Total}$
eine mögliche Aufteilung: KB 100kg, Bankdrücken 90kg, KH 122,5kg
- Startberechtigt:** Alle eingeladenen und motivierten Sportfreunde. Bei Jugendlichen (unter 18 Jahren) ist ein gültiges ärztliches Attest (nicht älter als 2 Jahre) vorzulegen.
- Wettkampfort:** Turnhalle Langenbach (Nähe der Kirche, der Beschilderung folgen)
- Meldung:** an Danny Bochmann, per E-Mail: dannybochmann@web.de oder per WhatsApp persönlich an Danny oder über die „Kraftsport Erzgebirge“ Gruppe
Name, Disziplin, Classic oder Equipped, Maximal oder Wiederholung
Fragen werden gerne beantwortet.
- Zeitplan/Meldeliste:** werden zeitnah nach dem Meldeschluss verteilt.
- Meldeschluss:** 11.06.2023
- Startgeld:** 15,00 Euro pro Starter
- Kampfrichter:** sind gerne gesehen (kein Kari-Zwirn nötig)
- Ehrungen:** Urkunden & Pokale für alle Starter. Es wird nach den Disziplinen ausgewertet, Frauen und Männer sowie Equipped natürlich separat, aber nicht nach Alters- oder Gewichtsklassen.
- Verpflegung:** Ist wie gewohnt sichergestellt, ein gemeinsames Grillen ist geplant.