



Vereinsmeisterschaft im Eisenbahnkraftzweikampf 2018

Veranstalter: Abteilung Kraftsport

Teilnahmevoraussetzung: Mitgliedschaft beim ETSV Würzburg (unabhängig von der Abteilung), Mindestalter 16 Jahre

Ort: Kraftraum des ETSV Würzburg

Termin: Samstag, 26. Mai 2018

Waage & techn. Einweisung: 12:30 Uhr

Wettkampfbeginn: 13:00 Uhr

Persönliche Ausstattung: Teilnahme ausschließlich in Sportkleidung erlaubt

Disziplinen: Bankdrücken nach den technischen Regeln der IPF, Bankziehen

Aufwärmen: Ein allgemeines Aufwärmen vor Wettkampfbeginn wird prinzipiell empfohlen.

Ablauf: Die Athleten teilen sich eine Wettkampfhantel (+ ggf. eine weitere Hantel für Frauen). Der Wettkampf beginnt mit der leeren Hantel (20kg für Männer, 15kg für Frauen). Die Last wird schrittweise um mindestens 2,5 kg erhöht. Jeder Teilnehmer darf selber entscheiden, bei welcher Last er einen Versuch ausführt. Es dürfen mehrere Wiederholungen am Stück ausgeführt werden, die dem Zweck des Aufwärmens dienen. In diesem Fall zählt nur der erste Versuch des Satzes. Es gibt prinzipiell keine begrenzte Anzahl an Versuchen. Wird eine Last beim ersten Versuch nicht bewältigt, darf diese genau einmal wiederholt werden. Wird eine Last beim zweiten Versuch bewältigt, darf der Athlet wie gewohnt steigern. Andernfalls geht die höchste bewältigte Last in die Wertung ein und der Athlet darf keinen weiteren Versuch ausführen.

Wertung: Die Wertung erfolgt unter Berücksichtigung des Wilks-Koeffizienten, welcher sowohl Geschlecht als auch Körpergewicht eines Athleten einberechnet.

Kampfgericht: Hauptkampfrichter ist Fabian Billy. Während der Veranstaltung wird ein zusätzlicher Kampfrichter aus der Abteilung Kraftsport gewählt.

Meldeschluss: Donnerstag, 24. Mai 2018

Anmeldung: Die Anmeldung unter Angabe von Namen und Alter bitte per Mail an fabianbilly@gmx.de oder telefonisch an 015123630275.

Preise: Jeder Athlet erhält eine Urkunde. Die drei Athleten mit der höchstens Zweikampfwertung erhalten zusätzlich Sachpreise.