



Weihnachts-



Bankdrücken

am 17.12.2011

im
Jugendclub



“FF LINE”

Maimi-v.-Mirbach-Str. 11/13
Kirchsteigfeld

Ablauf

- ab 15.00 Uhr Erwärmung möglich
- 15.30 Uhr Wiegen, Einschreiben
- 16.00 Uhr Wettkampfbeginn
- ca.18.00 Uhr Siegerehrung mit Kaffee/ Tee und Gebäck

Wertungsklassen Bankdruck maximale Leistung

1. Wertungsklasse 93 und jünger (bis 18 Jahre)
2. Wertungsklasse 92 bis 90 (19 bis 21 Jahre)
3. Wertungsklasse 89 älter (ab 22 Jahre)
4. Gästeklasse



Wertungsklassen Bankdruck maximale Anzahl

5. Wertungsklasse 95 und jünger (bis 16 Jahre)

Auswertung

Bankdruck max Gewicht: Indextabelle - Bankdruckleistung/ Körpergewicht
 Bankdruck max Anzahl: 50% des Körpergewichts als Last, maximale Anzahl

Auszeichnung

Ersten drei pro Wertungsklasse: Pokale, Urkunden, Fitnesspräsent

**Wozu trainiere ich das ganze Jahr,
wenn ich nicht weiß was ich kann !!!**



Infotelefon: SC Potsdam/ Jugendclub “OFF LINE” 0331/ 8874095
 Internet: www.sc-potsdam.de (Jugendclub)

