

**Ausschreibung der G.F.S.A.**  
**offener Team-Wettkampf**  
**„Push’n’Pull - Max Out - Battle“**

<b><u>Termin:</u></b>	Sonntag, 23.08.2020
<b><u>Wettkampfort:</u></b>	KB-Gym, Ruwoldtweg 6, 22309 Hamburg
<b><u>Anmeldung &amp; Waage:</u></b>	9:00 - 10:00 Uhr
<b><u>Begrüßung &amp; Briefing:</u></b>	10:30 Uhr
<b><u>Wettkampfbeginn:</u></b>	12:00 Uhr
<b><u>Klassen/Teams:</u></b>	Mann/Mann, Mann/Frau, Frau/Frau
<b><u>Meldeschluss:</u></b>	03.08.2020, oder wenn maximal 15 Teams erreicht sind. Bei Absagen rutschen Athleten/Teams nach.

**Anmeldung:** [mentzensarah@gmail.com](mailto:mentzensarah@gmail.com)

**Startgeld:** 40,- € pro Team ; für beide Events: 80,- €

**Ablauf: „Kraftzweikampf“-Duo-Wettkampf: Bankdrücken & Kreuzheben**

Das Push’n’Pull-Battle kann als „Raw Wettkampf“ angesehen werden.

Folgendes Equipment ist somit *erlaubt*:

*(KDK) Gürtel, Handgelenks-Bandagen.*

*Nicht erlaubt: Drück- oder Heberanzüge, sowie Zughilfen.*

Beim Heben sind *Schienbein-bedeckende (Knie)strümpfe* zu tragen.

Bei der Waage am Morgen wird es einen Equipmentcheck geben.

Mit der Anmeldung muss entschieden und angegeben werden, welcher der beiden Starter im Bankdrücken, und wer im Kreuzheben antreten wird. Gedrückt und gehoben wird durch rotierend, nach steigendem Gewicht (“Last Man Standing“-Prinzip), mit max. 3 Versuchen pro Lift.

Die Wertung ergibt sich aus den zwei besten Ergebnissen der beiden Disziplinen: Die 2 höchsten Zahlen werden addiert und das zusammengerechnete Körpergewicht beider Athleten wird von diesem Wert abgezogen.

Die Teams, die an beiden Wettkämpfen teilnehmen, werden gesondert gewertet.

**Infos/Kontakt:** Sarah Mentzen - 0179/5458234

fb:Särri Mentzen, IG: @saerri\_manson / @kraftsport040