

**Ausschreibung: Neujahrs-Meet**  
**Kraftdreikampf ohne Equipment**  
**Wertung nach Wilks – Teilnahmebegrenzung**

*Veranstalter:* CrossFit Saar  
*Wettkampfstätte:* CrossFit Saar (Stadionstraße 89), 66333 Völklingen  
*Termin:* Sonntag, 27. Januar 2019

---

*Waage und  
Wettkampfbeginn:* Waage: 9.00 Uhr – 10.00 Uhr,  
Wettkampfbeginn: 10.15 Uhr

---

*Wer:* Alle Athleten und Athletinnen, die keiner Sperre im DSB unterliegen.  
„Jedermannswettkampf“

*Wie:* Kraftdreikampf / Raw Powerlifting ( Gürtel, Thermo-Kniestulpen und Handgelenksbandagen sind erlaubt ); Einteiler erwünscht, aber nicht zwingend erforderlich.  
Die Wertung wird nach Frauen und Männern unterteilt.  
Innerhalb der Klassen erfolgt **keine** Unterteilung in Gewichtsklassen, es wird nach Relativ-Punkten (Wilks) gewertet.  
Die Teilnahme ist begrenzt auf 15 Frauen und 25 Männer;  
Maßgeblich ist der Eingang des Startgeldes auf dem Konto. Ist das jeweilige Kontingent erfüllt, wird die Meldung insoweit geschlossen.  
Mindestkraftwerte für Frauen:  
Kniebeuge: 60kg  
Bankdrücken: nicht gesetzt  
Kreuzheben: 60kg  
Mindestkraftwerte für Männer:  
Kniebeuge: 125kg  
Bankdrücken: 75kg  
Kreuzheben: 125kg

*Teilnahmegebühr:* 20 Euro, zahlbar vorab per Überweisung  
Rückerstattung bei Nichtteilnahme ausgeschlossen, Startrecht aber übertragbar in der jeweiligen Startklasse.

*Meldungen:* Per Überweisung unter Angabe von Name, Vorname, Geburtsdatum, Startklasse und ggf. Verein.

Anmeldung über [support@gsdm.eu](mailto:support@gsdm.eu)

Das Regelwerk ist an IPF angelehnt.

Die Relevanten Bankdaten werden den Teilnehmer direkt nach der Anmeldung zugesendet. Erfolgt die Überweisung nicht innerhalb von 5 Werktagen nach Beantwortung der Mail wird die Meldung nicht berücksichtigt.

Die Startunterlagen stehen den Athleten zum Download auf der Website zur Verfügung und müssen vorab ausgefüllt und am Eventtag mitgebracht werden.

---

*Info:*

Aufgrund der kurzfristigen Ansetzung des Wettkampfs ist es notwendig, dass sich mindestens 20 Athleten verbindlich bis zum 18.01.2019 angemeldet haben. Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, wird das Startgeld zurückerstattet und der Wettkampf im zweiten Quartal 2019 erneut angesetzt

Der Veranstalter Crossfit Saar sorgt durchgängig für Speisen und Getränke, welche für Zuschauer käuflich zu erwerben sind, Athleten werden kostenlos mit Wasser und Früchten versorgt.

Die Siegerehrung findet nach Ende aller Durchläufe statt.

