

# XPC Európa-bajnokság 2020 Siedlce

**Időpont: 2020. 08. 27-29.**

**Helyszín:** Hala Sportowa OSIR Siedlce, address: ul. Bolesława Prusa 6, 08-110 Siedlce Poland

**Szervezők:** Polish Bodybuilding Fitness Powerlifting Federation & XPC Poland, Artur Kozłowski, e-mail: [artgym@o2.pl](mailto:artgym@o2.pl) [info@e-powerlifting.com](mailto:info@e-powerlifting.com)

[www.e-powerlifting.com](http://www.e-powerlifting.com)

**Nevezési határidő: 2020. 07. 30. Nevezési lehetőség:** [https://www.e-powerlifting.com/?page\\_id=5019&fbclid=IwAR3ugCRopg-V6LU0kb5IiignWI7ASeeA4RUpVm1cy\\_MxZGwOEVsnNOUKqGY](https://www.e-powerlifting.com/?page_id=5019&fbclid=IwAR3ugCRopg-V6LU0kb5IiignWI7ASeeA4RUpVm1cy_MxZGwOEVsnNOUKqGY)

## Kategóriák:

- Full Powerlifting ( RAW or EQ)
- Squat Only ( RAW or EQ)
- Deadlift Only ( RAW or EQ, Deadlift In Straps)
- Bench Only ( RAW, EQ or SOFT EQ)

## Súlycsoportok:

- Nők: -44, -48, -52, -56, -60, -67.5, -75, -82.5, -90, +90
- Férfiak: -52, -56, -60, -67.50, -75, -82.50, -90, -100, -110, -125, -140, +140

**Korcsoportok:** Ifjúsági 13-15; 16-17; 18-19 - Junior (20-23) – Open - Masters 40-49; 50-59; 60-69; 70+ & Paralympic

## További csoportok

- Katonai, rendőrségi, tűzoltósági

Fekvenyomás : 82,5 kg, 90 kg, 100 kg, 110 kg, 125 kg, +125 kg,  
Open - Shwartz és Malon szerint

Felhúzás: 82,5 kg, 110 kg, +110 kg - Open . Shwartz és Malon szerint

## Nevezési díjak:

### Erőemelés:

- do 27.07.2020 290 PLN/70 EUR,
- po 27.07.2020 320 PLN/76 EUR

### single lift

- do 27.07.2020 – 230 PLN/55 EUR,
- po 27.07.2020 – 270 PLN/65 EUR,

drugi start/single lift

- do 27.07.2020 – 210 PLN/50 EUR,
- po 27.07.2020 – 230 PLN/55 EUR

3 start/single lift

- do 27.07.2020 – 200 PLN/48EUR,
- po 27.07.2020 – 220 PLN/53 EUR

katonai, rendőrségi, tűzoltósági

- do 27.07.2020 – 160 PLN/38 EUR,
- po 27.07.2020 – 180 PLN/43 EUR,

**Számlaszám:**

- **(PLN) ING Bank Śląski PL 81 1050 1953 1000 0090 3053 8566**  
z dopiskiem "XPC European Championship 2020"

## **Mérlegelés:**

- (2020. 08. 26.) szerda: 19.00 – 20.00
- (2020. 08. 27.) csütörtök: 7.00 – 8.00, 20:00 – 21.00
- (2020. 08. 28.) péntek: 7.00 – 8.00, 20:00 – 20.00
- (2020. 08. 29.) szombat: 7.00 – 8.00

## **Verseny menete:**

**2020. 08. 27. (csütörtök)**

- Erőemelés RAW – összes nő & ifjúsági 13-15,16-17,18-19 , Junior 20-23 férfi
- Erőemelés EQ – minden kategória
- Erőemelés Paralympic – minden kategória

**2020. 08. 28. (péntek):** Erőemelés RAW – Open, Masters (férfi) – minden kategória

**2020. 08. 29. (szombat):**

- Guggolás (RAW, EQ) összes nő és férfi
- Fekvenyomás (RAW, EQ, SOFT EQ) összes nő és férfi.
- Felhúzás (RAW, EQ, Deadlift In Straps) összes nő és férfi
- Paralympic - guggolás - fekvnyomás - felhúzás

**2020. 07. 30. után teszik közzé a végleges programot!!!**