

2019. Szeptember.28.



VITAFLEX Powerlifting Day

Női, férfi Bicepsz verseny

Verseny menete 11.00 to 13.00ig

Helyszín: **Cím:** Budapest, Rozsnyay utca 4, 1139

Versenyigazgató: Mészáros László (06-30-437-0809)

Részvevők: A versenyen bárki részt vehet, mindenféle megkötés nélkül.

Bírók: Magyar Professzionális Erőemelő Liga bírói

Nevezési határidő: Nevezni előzetes nevezéssel folyamatosan lehet, de még a verseny helyszínén, a mérlegeléskor is fogadunk el nevezést. Az online nevezési lehetőség megtalálható a www.powerlifting.hu weblapunkon, a „Versenyek/eredmények” címszó alatt.

Nevezési díj: 3000 Ft, melyet a helyszínén kell kifizetni.

Súlycsoportok:

Női: open, -60kg .+60kg

Férfi: open: -85kg +85kg

Díjazás:

Minden indulónak a regisztrációnál Póló az eredményhirdetésnél plusz ajándék csomag!

Súly- és korcsoportonként 1-3. helyezetteknek érem és oklevél.

Versenyruházat:

Combhoz simuló rövidnadrág vagy kantáros nadrág, cipő, zokni, rövid ujjú póló (nem ujjatlan), öv, csuklóbandázs

Gyakorlat végrehajtása:Falnak dőlve 3 kísérlet birói jelzésre van befejezve a gyakorlat.



