



Ausschreibung Bar Force Power Battle 2018



Fitnessmehrkampf

- Datum:** **Samstag, 15. September 2018**
- Wettkampfort:** Calisthenics Park Königs Wusterhausen
(Sporthalle Heinrich von Kleist Straße 16a)
- Meldeschluss:** **05.09.2018 bis 23:59 Uhr** (Nachmeldung möglich)
- Meldung:** **per Instagram-DM an @calisthenicskw oder**
E-mail: barforcekw@web.de
- Meldeangaben:** Name, Vorname, Geschlecht, Geb.-Datum
- Teilnahmegebühr:** **6,00 €, bei Zahlung bis zum 06.09.2018, 23:59 Uhr**
12,00 €, bei Zahlung nach dem 06.09.2018
Zahlung bar oder per Überweisung
- Meldung als Kampfrichter/innen:** bei Interesse an barforcekw@web.de oder
Instagram @calisthenicskw

Wettkampfleitung: Adrian Belkin, Kampfrichterleitung: Tim Slotosch

Wettkämpfe:

Männer	Disziplin	Regeln*	Punkte
	Klimmzüge	keine Zeitbegrenzung	Anzahl*3 \triangleq Punkten
	Dreispprung	mind. 4m	ab 4m aufwärts 1 Punkt pro Dezimeter
	Beugestütz	keine Zeitbegrenzung	Anzahl \triangleq Punkten
	Kniebeuge	+20kg Kettlebell, 1min Zeitbegrenzung	Anzahl \triangleq Punkten

Frauen	Disziplin	Regeln*	Punkte
	Dreispprung	mind. 4m	ab 4m aufwärts 1 Punkt pro Dezimeter
	Beugestütz	keine Zeitbegrenzung	Anzahl*4 \triangleq Punkten
	Kniebeuge	+16kg Kettlebell, 1min Zeitbegrenzung	Anzahl \triangleq Punkten

*genauere Angaben bei Facebook: Bar Force Power Battle, Instagram: @calisthenicskw, und am Wettkampftag

- Musik:** Die Veranstaltung wird musikalisch untermalt.
- Ablauf:** 9:30 Uhr Beginn der Veranstaltung
Wettkämpfe weiblich/männlich
Siegerehrung, anschließend Freies Training (mit Musik)
- Auszeichnungen:** Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde, sowie jeweils die
Erst- bis Drittplatzierten Sachpreise & Gutscheine.
- Sonstiges:** Für Gegrilltes und Erfrischungsgetränke ist gesorgt.



@calisthenicskw



@calisthenicskw

Alle Angaben ohne Gewähr, Änderungen vorbehalten.