



12. Offene Deutsche Meisterschaft 2018 Fitness-Vierkampf

Datum: **Samstag 05. Mai 2018**
 Eröffnung: **12:30** Uhr Meldung bis **11:00** Uhr
 Ort: Themar, Sporthalle an der Stadtmauer (Mauerstraße)
 Ausrichter: **TSV 1911 Themar e.V. Abt. Fitness, Kraft- & Rehasport**
 Meldung an: Peter Kotschenreuther Tel. 0170-1286855
 E-Mail: peter.kotschenreuther@gmx.de
 Meldeschluß: **27. April 2018**
 Startgeld: 15,00 €, Nachmeldungen 20 €,
 06,00 € für Schüler/Studenten, Nachmeldungen 12 €
 Das Startgeld wird bei Ausgabe der Startnummer in bar entrichtet

Starterklassen / männlich:	Jugend I 14 bis 16 Jahre	Starterklassen/ weiblich:	Jugend I 14 bis 16 Jahre
	Jugend II 17 bis 19 Jahre		Jugend II 17 bis 19 Jahre
	AK I 20 bis 39 Jahre		AK I 20 bis 39 Jahre
	AK II 40 bis 49 Jahre		AK II 40 bis 49 Jahre
	AK III 50 bis 59 Jahre		AK III 50 bis 59 Jahre
	AK IV 60 bis 69 Jahre		AK IV 60 bis 69 Jahre
AK V + 70 Jahre	AK V + 70 Jahre		
AK + 88 kg Körpergewicht bis 45 Jahre / + 45 Jahre			

Disziplinen / männlich:

Klimmziehen (Ristgriff), Beugestütz (Dips) -
 Jug. I, II, AK IV+V (auch alternativ Liegestütze : 1min.)
 Schlussdreisprung, Ab AK IV Schlussweitsprung
 Kniebeuge : 1 min. mit 25 kg,
 (Jugend I, AK V 15kg, Jugend II, AK IV 20 kg)

Disziplinen / weiblich:

Seilspringen, 1min., Med.-Ball-Stoßen, Schlussdreisprung,
 Ab AK IV Schlussweitsprung,
 Beinheben an der Sprossenwand : 1min.

Die Sieger erhalten einen Pokal, Medaillen, Urkunden für jeden Teilnehmer
 Kniebeuge in kurzer bzw. eng anliegender Sporthose !

BARMER
GEK die gesund
 experten



 **Kreissparkasse
 Hildburghausen**

**Fleischerei Schröter
 Themar**



www.dr-jens-barthel.de

