



# 13. Offene Deutsche Meisterschaft 2019 Fitness-Vierkampf

Datum: **Samstag 27. April 2019**  
 Eröffnung: **12:00** 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: **16. April 2019**  
 Startgeld: 15,00 €, Nachmeldungen 20 €,  
 06,00 € für Schüler/Studenten, Nachmeldungen 12 €  
 Das Startgeld wird bei Ausgabe der Startnummer in bar entrichtet

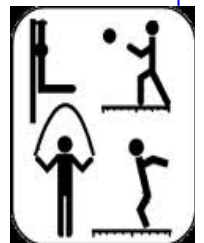
	<b>Starterklassen / männlich:</b>	Jugend I 14 bis 16 Jahre	<b>Starterklassen/ weiblich:</b>	Jugend I 14 bis 16 Jahre
		Jugend II 17 bis 19 Jahre		Jugend II 17 bis 19 Jahre
		AK I 20 bis 39 Jahre		AK I 20 bis 39 Jahre
		AK II 40 bis 49 Jahre		AK II 40 bis 49 Jahre
		AK III 50 bis 59 Jahre		AK III 50 bis 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



**Fleischerei Schröter**  
**Themar**

