

Bredde diplomstævne i Videbæk

Søndag den 11. november 2012 i Videbæk styrkesport

Vestervang 28, 6920 Videbæk – www.styrkesporten.dk

Nyt initiativ på breddeområdet!

Målgruppe:

Medlemmer af Dansk styrkeløft forbund, som ikke er på licenslisten.

Det er gratis at deltage, og alle, der får mindst et løft godkendt i hver disciplin, får et diplom efter stævnet.

Du kan vælge at deltage kun i bænkpres, eller at deltage i 3 kamp (squat, bænkpres, dødløft).

Stævnet er et RAW stævne, dvs. ingen støttende dragter, knæbind osv.

Kan du ikke skaffe et trikot, så er det OK at bruge tights, det vigtige er, at man kan se, om du løfter bagdelen i bæk, og om du kommer dybt nok i squat.

Der er kun en dommer, og får du et løft underkendt, får du at vide hvorfor.

Tilmelding kan kun ske gennem din forening med en samlet tilmelding, senest 3 uger før..

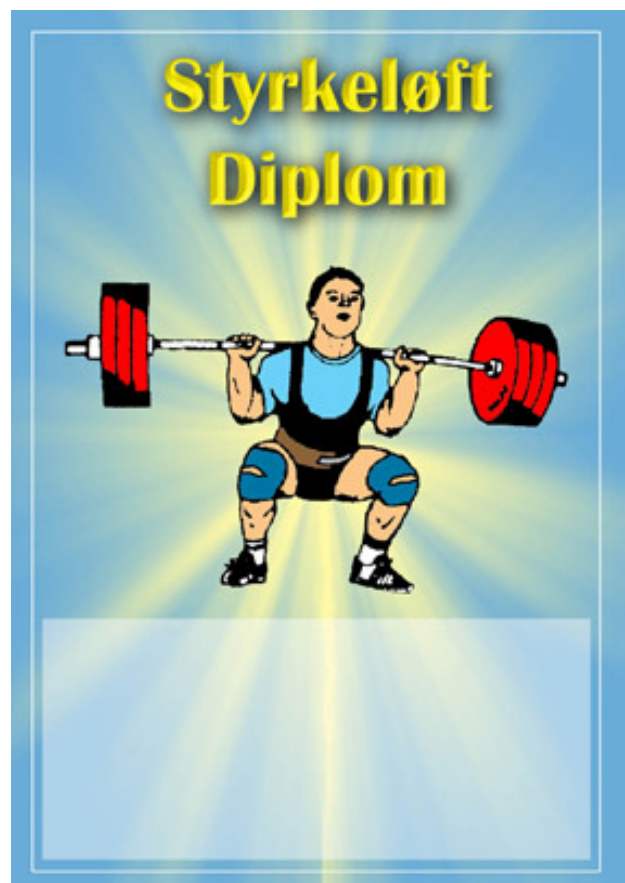
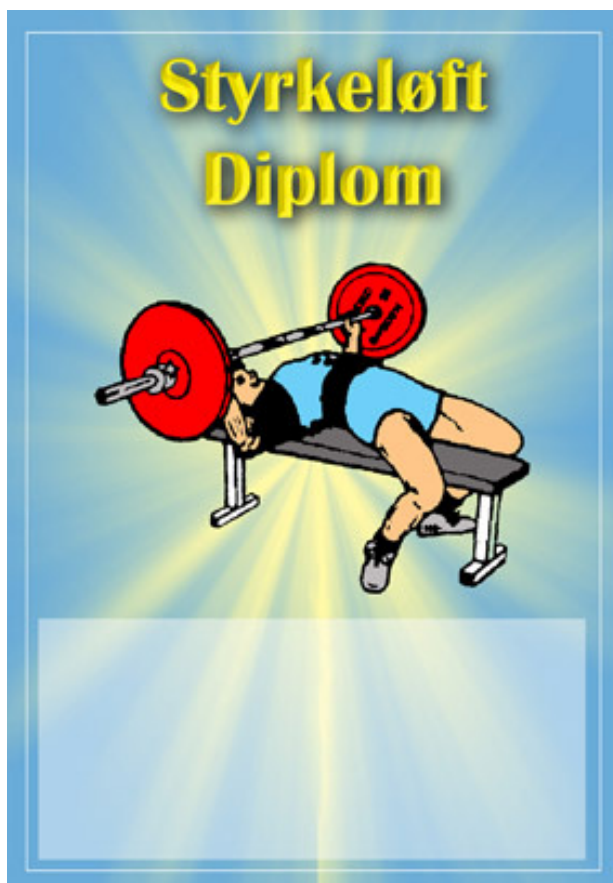
Da det kun er dig selv du kæmper mod, er der ingen indvejning, kun et let tjek af udstyr.

Ved tilmelding oplyses: navn, klub, og om man deltager i bæk eller 3 kamp

Stævnet starter kl. 12:00, Nærmere oplysninger efter tilmeldingsfristen.

Kontakt krogjorgen@gmail.com for yderligere info og tilmelding

Det er første gang dette prøves, så 'føl' os lidt frem i måden det gøres på ☺



I det lyse felt printes navn dato og det bedste resultat, samt dommer underskrift