

Voraussichtlicher Zeitplan

17. Deutschen Meisterschaft der GDFPF e. V. im Powerlifting 2026

10 & 11. Oktober, Geschwister-Scholl-Sporthalle, Römerweg 2, 76726 Germersheim

Samstag, 10. Oktober

Starterfeld 1 – Frauen (alle Gewichtsklassen)	
08:00 - 09:30 Uhr	Registrierung / Abwaage / Equipment Check / Rack-Höhe aller Teilnehmer des Tages
ab 10:00 Uhr	Kniebeugen
<i>ca. 11:15 Uhr bis 11:45 Uhr</i>	<i>Pause</i>
ab ca. 11:45 Uhr	Bankdrücken
<i>ca. 12:50 Uhr bis 13:15 Uhr</i>	<i>Pause</i>
ab ca. 13:15 Uhr	Kreuzheben
<i>ca. 14:05 Uhr bis 14:15 Uhr</i>	<i>Pause</i>

Starterfeld 2 – Männer <82,5 kg	
ab 14:15 Uhr	Kniebeugen
<i>ca. 16:00 Uhr bis 16:15 Uhr</i>	<i>Pause</i>
ab ca. 16:15 Uhr	Bankdrücken
<i>ca. 17:45 Uhr bis 18:00 Uhr</i>	<i>Pause</i>
ab ca. 18:00 Uhr	Kreuzheben
<i>ca. 19:15 Uhr bis 19:30 Uhr</i>	<i>Pause und Verlosung Gutscheine</i>
ab ca. 19:30 Uhr (Dauer ca. 45 min)	Siegerehrung aller Teilnehmer des Tages

Sonntag, 11. Oktober

Männer über 82,5 kg	
08:00 - 09:30 Uhr	Registrierung / Abwaage / Equipment Check / Rack-Höhe aller Teilnehmer des Tages
ab 10:00 Uhr	Kniebeugen
<i>ca. 12:00 Uhr bis 12:30 Uhr</i>	<i>Pause</i>
ab ca. 12:30 Uhr	Bankdrücken
<i>ca. 14:20 Uhr bis 14:45 Uhr</i>	<i>Pause</i>
ab ca. 14:45 Uhr	Kreuzheben
<i>ca. 16:15 Uhr bis 16:45 Uhr</i>	<i>Pause und Verlosung Gutscheine</i>
ab ca. 16:45 Uhr (Dauer ca. 30 min)	Siegerehrung aller Teilnehmer des Tages

Hinweis: Änderungen bzgl. des o. g. Zeitplans sind jeder Zeit und kurzfristig möglich, wenn dies aus organisatorischen Gründen notwendig sein sollte! Mit Verzögerungen im Wettkampfablauf ist immer zu rechnen.

Der genannte Zeitraum der Registrierung & Abwaage der Starterfelder des jeweiligen Tages von 8:00 bis 09:30 Uhr am Samstag sowie Sonntag ist für alle Sportler verbindlich!

Bitte erscheint pünktlich zur Registrierung. Wer sich nicht innerhalb der ersten Stunde der Abwaage (d.h. bis spätestens 09:00 Uhr) registriert hat, verliert seine Startberechtigung!

Es ist ausgeschlossen, dass Sportler, die am Sonntag starten, bereits am Samstag die Abwaage absolvieren.

Bringt bitte – um euch auszuweisen – zur Registrierung euren Personalausweis oder Führerschein mit!