



AUSSCHREIBUNG

8. Offene Deutsche Meisterschaft 2014

im

Fitness-Vierkampf

Datum: **Sonnabend, 17. Mai 2014**
Eröffnung: **12.00 Uhr** **Anmeldung: bis 11:00 Uhr**
Ort: **Themar/Thüringen, Sporthalle an der Stadtmauer / Mauerstraße**
Ausrichter: **TSV 1911 Themar e.V. / Abt. Fitness, Kraft & Rehasport**
Meldung an : **Peter Kotschenreuther, 0170-12 86 85 5**
E-Mail: **peter.kotschenreuther@gmx.de**
Meldeschluss: **12. Mai 2014**
Startgeld: 15,00 Euro, bei Nachmeldungen erhöht sich das Startgeld auf 20 Euro, 5,00 Euro für Schüler/bei Nachmeldungen 10 Euro, Das Startgeld wird mit der Meldung überwiesen auf das Konto: **TSV 1911 Themar Kreissparkasse Hildburghausen BLZ: 84054040 Konto: 1180008355**

Altersklassen/männlich/weiblich	Disziplinen-männlich	weiblich
AK/Jugend 1 14-16 Jahre	Klimmziehen 90 Sek	Beinheben/Sprossenw. 1min
AK/Jugend 2 17-19 Jahre	Schlussdreisprung	Schlussdreisprung
AK I 20 bis 39 Jahre	Beugestütze oder 90 Sek.	Med.ball-Stoßen
AK II 40 bis 49 Jahre	Liegestütze für AK IV und AK V	Seilspringen.1min
AK III 50 bis 59 Jahre	Kniebeuge 25 kg/1 Min.	
AK IV 60 bis 69 Jahre	Jug. 1 und ab 70 15 kg/1 Min.	
AK V ab 70 Jahre		

WK +88kg Körpergewicht/ohne Altersbegrenzung (wiegen in kurzer Sportkleidung ohne Schuhe)

Wettkampfdisziplinen, Bewertung und Regeln unter: www.fitnessvierkampf.de

Kleines Imbissangebot in der Sporthalle ab 10:00 Uhr

Fleischerei Schröter - Themar

