

OFFIZIELLER ZEITPLAN - BENDING BARS 2023

Samstag, 12.08.2023	
9:00 - 10:00	Gruppe 1 SQUAT
10:10 - 11:10	Gruppe 1 BENCH
11:20 - 12:20	Gruppe 1 DEADLIFT
12:30 - 14:00	Gruppe 2 SQUAT
14:10 - 15:40	Gruppe 2 BENCH
15:50 - 17:20	Gruppe 2 DEADLIFT
17:30 - 18:30	Gruppe 3 SQUAT
18:40 - 19:40	Gruppe 3 BENCH
19:50 - 20:50	Gruppe 3 DEADLIFT
21:00 Uhr	Preisverleihung

Sonntag, 13.08.2023	
9:00 - 10:30	Gruppe 4 SQUAT
10:45 - 12:15	Gruppe 4 BENCH
12:30 - 14:00	Gruppe 4 DEADLIFT
14:30 - 16:00	Gruppe 5 SQUAT
16:15 - 17:45	Gruppe 5 BENCH
18:00 - 19:30	Gruppe 5 DEADLIFT
19:45 Uhr	Preisverleihung

Sa, 12.08.2023	So, 13.08.2023
Gruppe 1 Flight A: Men -75 Flight B: Men +105	Gruppe 4 Flight A: Men -85 B (Nr. 12-22) Flight B: Men -95 B (Nr. 12-22) Flight C: Men -105 B (Nr. 12-23)
Gruppe 2 Flight A: Women -60 Flight B: Women -70 B (Nr. 9-18) Flight C: Women +70 B (Nr. 9-18)	Gruppe 5 Flight A: Men -85 A (Nr. 1-11) Flight B: Men -95 A (Nr. 1-11) Flight C: Men -105 A (Nr. 1-11)
Gruppe 3 Flight A: Women -70 A (Nr. 1-8) Flight B: Women +70 A (Nr. 1-8)	

Waage		
9:00 - 18:00	Freitag	Gruppe 1
7:00 - 8:30	Samstag	
12:30 - 18:00	Freitag	Gruppe 2
7:00 - 12:00	Samstag	
17:30 - 18:00	Freitag	Gruppe 3
7:00 - 17:00	Samstag	
9:00 - 18:00	Samstag	Gruppe 4
7:00 - 8:30	Sonntag	
14:30 - 18:00	Samstag	Gruppe 5
7:00 - 14:00	Sonntag	

Die Pause zwischen den Disziplinen beträgt etwa 15 Minuten. Die Startzeit der Kniebeuge ist fest. *

Der Start der anderen Disziplinen richtet sich nach dem Wettkampfablauf und kann daher vom hier genannten Zeitpunkt geringfügig abweichen.

Vor Ort wird es einen Live-Zeitplan geben, an dem man sich für den Start des Flights orientieren kann.

*Bei unvorhersehbaren Vorkommnissen kann auch der Kniebeugestart nach hinten verschoben werden müssen.