



## ASOCIACIÓN ESPAÑOLA de POWERLIFTING

III Open de Andalucía de Powerlifting y Press Banca

Linares (Jaén)

27-28 de julio de 2019

### Sábado, 27 de Julio

#### Open de Andalucía de Powerlifting

**SESIÓN 1:** Mujeres Powerlifting Raw -57 a -84 kg / 19 levantadoras / 2 Grupos

Pesaje 8:00 - 9:30 / Inicio 10:00 / Fin 14:00

\* Grupo 1: mujeres raw -57 kg / -63 kg 11 lev.

\* Grupo 2: mujeres raw -72 kg / -84 kg 8 lev.

10 min. Descanso entre movimientos

Entrega de trofeos del Open de Andalucía de Powerlifting femenino al final de la sesión

**SESIÓN 2:** Hombres Powerlifting Raw -66 a -74 kg / 10 levantadores / 1 Grupo

Pesaje 12:30 - 14:00 / Inicio 14:30 / Fin 17:00

\* Grupo 3: hombres raw -66 kg / -74 kg 10 lev.

20 min. Descanso entre movimientos

**SESIÓN 3:** Hombres Powerlifting Raw -83 kg / 30 levantadores / 3 Grupos

Pesaje 15:30 - 17:00 / Inicio 17:30 / Fin 23:00

\* Grupo 4: hombres raw -83 kg 10 lev.

\* Grupo 5: hombres raw -83 kg 10 lev.

\* Grupo 6: hombres raw -83 kg 10 lev.

10 min. Descanso entre movimientos

### Domingo, 28 de Julio

#### Open de Andalucía de Press Banca

**SESIÓN 4:** Hombres Press Banca Raw -66 a +120 kg / 12 levantadores / 1 Grupo

Pesaje 8:00 - 9:30 / Inicio 10:00 / Fin 10:45

\* Grupo 7: hombres raw -66 kg a +120 kg 12 lev.

Entrega de trofeos del Open de Andalucía de Press Banca al final de la sesión

#### Open de Andalucía de Powerlifting

**SESIÓN 5:** Hombres Powerlifting Raw -93 kg / 15 levantadores / 2 Grupos

Pesaje 9:00 - 10:30 / Inicio 11:00 / Fin 14:30

\* Grupo 8: hombres raw -93 kg 7 lev.

\* Grupo 9: hombres raw -93 kg 8 lev.

10 min. Descanso entre movimientos

**SESIÓN 6:** Hombres Powerlifting Raw -105 kg a +120 kg / 22 levantadores / 3 Grupos

Pesaje 13:00 - 14:30 / Inicio 15:00 / Fin 20:00

\* Grupo 10: hombres raw -105 kg 8 lev.

\* Grupo 11: hombres raw -105 kg 8 lev.

\* Grupo 12: hombres raw +120 kg 7 lev.

10 min. Descanso entre movimientos

Entrega de trofeos del Open de Andalucía de Powerlifting masculino al final de la sesión