



## ASOCIACIÓN ESPAÑOLA de POWERLIFTING

VI Campeonato Regional de la Asociación de Powerlifting de Madrid  
Comunidad de Madrid, Castilla La Mancha y Extremadura  
Buitrago de Lozoya (Madrid), 19 a 21 de marzo del 2021

Rev. 5-03-2021

### Viernes, 19 de marzo

#### Powerlifting Raw

- SESIÓN 1:** Hombres -83 kg / 30 lev. / 2 Grupos  
Pesaje 9:00 - 10:30 / Inicio 11:00 / Fin 16:00
- \* Grupo 01: hombres -83 kg (Números de sorteo más bajos) 15 lev.
  - \* Grupo 02: hombres -83 kg (Números de sorteo más altos) 15 lev.

**Descanso 16:00 a 17:30**

- SESIÓN 2:** Hombres -74 kg / 15 lev. / 2 Grupos  
Pesaje 15:30 - 17:00 / Inicio 17:30 / Fin 20:00
- \* Grupo 03: hombres -74 kg (Números de sorteo más bajos) 7 lev.
  - \* Grupo 04: hombres -74 kg (Números de sorteo más altos) 8 lev.

**Final jornada 20:00**

### Sábado, 20 de marzo

#### Powerlifting Raw - Equipado

- SESIÓN 3:** Hombres -93 kg / 21 lev. / 2 Grupos  
Pesaje 8:00 - 9:30 / Inicio 10:00 / Fin 13:30
- \* Grupo 05: hombres -93 kg (Números de sorteo más bajos) 10 lev.
  - \* Grupo 06: hombres -93 kg (Números de sorteo bajos-medios) 11 lev.

**Descanso 13:30 a 14:30**

- SESIÓN 4:** Hombres -93 kg / 22 lev. / 2 Grupos  
Pesaje 12:30 - 14:00 / Inicio 14:30 / Fin 18:15
- \* Grupo 07: hombres -93 kg (Números de sorteo medios-altos) 11 lev.
  - \* Grupo 08: hombres -93 kg (Números de sorteo más altos) 11 lev.

- SESIÓN 5:** Hombres -105 kg / 19 lev. / 2 Grupos  
Pesaje 16:30 - 18:00 / Inicio 18:30 / Fin 22:00
- \* Grupo 09: hombres -105 kg (Números de sorteo más bajos) 9 lev.
  - \* Grupo 10: hombres -105 kg (Números de sorteo más altos) 10 lev.

#### Press Banca Raw

- SESIÓN 5:** Hombres -83 a -105 kg / 4 lev. / 1 Grupo  
Pesaje 17:30 - 19:00 / Inicio 19:30 / Fin 19:45
- \* Grupo 11: hombres (todas las cat.) 4 lev.

**Final Jornada 22:00**

### Domingo, 21 de marzo

#### Powerlifting Raw

- SESIÓN 6:** Hombres -66 kg -120 kg +120kg / 12 lev. / 2 Grupos  
Pesaje 8:30 - 10:00 / Inicio 10:30 / Fin 12:30
- \* Grupo 12: hombres de -66 kg 6 lev.
  - \* Grupo 13: hombres de -120 kg / +120 kg 6 lev.

**Entrega trofeos Hombres a pt. IPF GL 12:45 - 13:00**

**Descanso 13:00 - 14:00**

- SESIÓN 7:** Mujeres -47 kg a -57 kg / 16 lev. / 2 Grupos  
Pesaje 12:00 - 13:30 / Inicio 14:00 / Fin 16:30
- \* Grupo 14: mujeres -47 kg / -52 kg 9 lev.
  - \* Grupo 15: mujeres -57 kg 7 lev.

- SESIÓN 8:** Mujeres -63 kg a +84 kg / 18 lev. / 2 Grupos  
Pesaje 14:30 - 16:00 / Inicio 16:30 / Fin 19:30
- \* Grupo 16: mujeres -63 kg 8 lev.
  - \* Grupo 17: mujeres -69 kg / -76 kg / -84 kg / +84 kg 10 lev.

**Entrega trofeos Mujeres a pt. IPF GL 19:45 - 20:00**

**Final de Competición 20:00**