

Masters-Austria



**Gewichtheben**

*Kraft kennt kein Alter*

Trainingslehrgang

ÖGV Masters Austria

St Pölten

14.1.-16.1.2022



## Masters-Austria Komitee

- Andreas Degwerth      Vorsitzender      0699/10059518      andreas.degwerth@aon.at
- Karin Bohusch      Stellvertreterin      0699/10287144      karin.bohusch@gmail.com
- Johann Anglberger      Stellvertreter      0676/3867339      gewichtheber@aon.at
- Walter Fuchs      Kassier      walterfuchs1@gmx.at

# Zeitplan Trainingslehrgang Masters Austria 14.-16.Jänner 2022

## Freitag 14.01.2022

14:00 Treffpunkt und Begrüßung	Karin Bohusch	Seminarraum im Haus des Sports
15:00 Training (Bestandsaufnahme)	Gerhard Hofbauer	Kraftsportraum im Haupthaus
17:30 Vortrag NADA (Medikamente als Dopingfalle))	Armin Steinberger	Seminarraum im Haus des Sports
IWF Neuerungen bei den Regeln	Andreas Degwerth	
19:30 Abendessen		Restaurant „Heimspiel“

## Samstag 15.01.2022

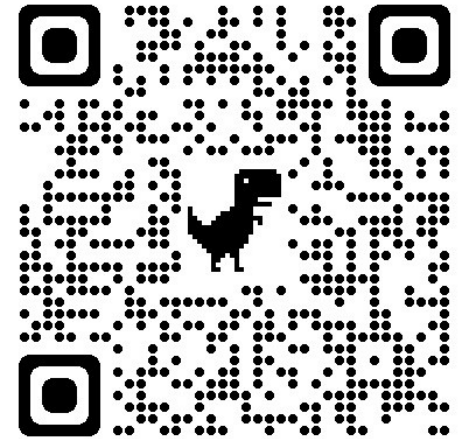
10:00 Mobility Einheit	Gerhard Hofbauer	Gymnastikraum im Haupthaus
12:00 Mittagessen		Restaurant „Heimspiel“
15:00 Training (Technik)	Gerhard Hofbauer	Kraftsportraum im Haupthaus
17:30 Vortrag (Verletzungsprophylaxe...)	Dr. Mildner	Seminarraum im Haus des Sports
19:30 Abendessen		Restaurant „Heimspiel“

## Sonntag 16.01.2022

10:00 Training (Zubringer Übungen)	Gerhard Hofbauer	Kraftsportraum im Haupthaus
12:00 Verabschiedung	Karin Bohusch	Seminarraum im Haus des Sports

# Unterlagen:

- Die Unterlagen des Trainingslehrgangs findet ihr auf unserer Homepage:
- <https://www.masters-austria.at/tl-masters-austria-jänner-2022>



# Nationale und Internationale Masters Wettkämpfe:

20.03.- 04.04.2022

2022 International Masters Weightlifting Family  
Virtual Championship

20.08. - 28.08.2022

European Master Weightlifting Championship Raszyn/Polen

02.12. -10.12.2022

World Master Weightlifting Championship Orlando/Florida



# Homepage:

# [www.masters-austria.at](http://www.masters-austria.at)

## ÖGV Masters-Austria



[Start](#) [News](#) [Masters Gewichtheben](#) [Kalender](#) [Wettkämpfe](#) [Hall of Fame/Rekorde](#) [Über uns](#) [More](#)

Ausschreibungen, Startlisten, Ergebnisse



Aktuelle Ergebnisse und Neuigkeiten



Trainingslehrgang Masters  
Jänner 2022



Landesmeisterschaft NÖ

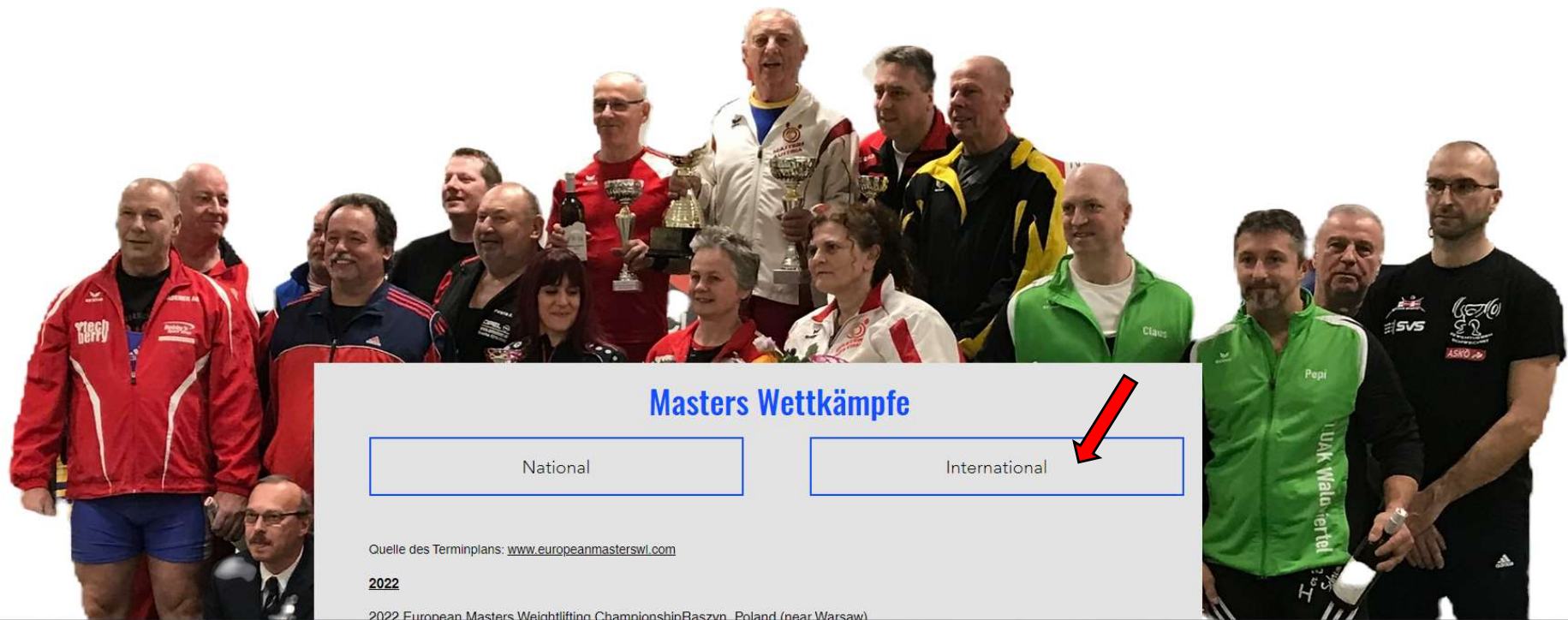


Österreichische Rekorde  
und Hall of Fame...

# ÖGV Masters-Austria



[Start](#) [News](#) [Masters Gewichtheben](#) [Kalender](#) [Wettkämpfe](#) [Hall of Fame/Rekorde](#) [Über uns](#) [More](#)



# ÖGV Masters-Austria



[Start](#) [News](#) [Masters Gewichtheben](#) [Kalender](#) [Wettkämpfe](#) [Hall of Fame/Rekorde](#) [Über uns](#) [More](#)

## Informationen und Ausschreibungen

Ergebnisse

### 2022 World Masters Weightlifting Championship

World MASTERS WEIGHTLIFTING CHAMPIONSHIP IN ORLANDO - Florida, USA  
vom 2. - 10. Dezember 2022.

Die Registrierung startet am 1. Juni 2022 und endet am 15. September 2022.

Die Registrierung erfolgt über Masters Austria ab Ende Mai

Qualifikationszeitraum: 16 August 2019 bis 15 September 2022



am PC ausfüllbares Formular Registrierung.pdf

START OF QUALIFYING PERIOD IS AUGUST 16, 2019	
END OF QUALIFYING PERIOD IS SEPTEMBER 15, 2022	
NAME	
AGE	
SEX	
WEIGHT	
CLASS	
SPORTS	
REGISTRATION NO.	
REGISTRATION DATE	
REGISTRATION FEE	
REGISTRATION STATUS	
REGISTRATION TYPE	
REGISTRATION CATEGORY	
REGISTRATION SUB-CATEGORY	
REGISTRATION DIVISION	
REGISTRATION REGION	
REGISTRATION COUNTRY	
REGISTRATION ORGANIZATION	
REGISTRATION ADDRESS	
REGISTRATION CITY	
REGISTRATION STATE	
REGISTRATION ZIP	
REGISTRATION PHONE	
REGISTRATION FAX	
REGISTRATION EMAIL	
REGISTRATION SIGNATURE	
REGISTRATION DATE	
REGISTRATION TIME	
REGISTRATION PLACE	
REGISTRATION METHOD	
REGISTRATION STATUS	
REGISTRATION TYPE	
REGISTRATION CATEGORY	
REGISTRATION SUB-CATEGORY	
REGISTRATION DIVISION	
REGISTRATION REGION	
REGISTRATION COUNTRY	
REGISTRATION ORGANIZATION	
REGISTRATION ADDRESS	
REGISTRATION CITY	
REGISTRATION STATE	
REGISTRATION ZIP	
REGISTRATION PHONE	
REGISTRATION FAX	
REGISTRATION EMAIL	
REGISTRATION SIGNATURE	
REGISTRATION DATE	
REGISTRATION TIME	
REGISTRATION PLACE	
REGISTRATION METHOD	

Ergebnisse >

START OF QUALIFYING PERIOD 16 AUGUST 2019  
 END OF QUALIFYING PERIOD 15 SEPTEMBER 2022



**2022 IWF MASTERS WORLD CHAMPIONSHIP**  
**ORLANDO - USA - 2 - 10 DECEMBER '22**  
**QUALIFYING STANDARDS**



Please read the IWF Masters Rulebook, rule 2.3., the new "80%Rule"  
 passed at Congress in Montreal August 2019 Congress

<b>MEN</b>	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85+
<i>BwCats</i>											
55	160	151	140	130	117	106	94	83	70	58	52
61	178	168	156	144	130	118	105	92	78	63	52
67	194	183	170	157	142	128	114	100	85	70	54
73	206	194	180	167	151	136	121	106	90	74	58
81	218	205	191	176	159	144	128	112	96	79	61
89	228	215	200	184	166	150	134	117	100	82	62
96	235	222	206	190	172	155	138	121	103	83	63
102	240	227	211	195	176	159	141	124	103	83	63
109	246	232	215	199	180	162	144	124	104	83	63
109+	252	238	221	204	185	167	145	125	104	83	63

Minimum weight on the bar 26 kg

<b>WOMEN</b>	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80	W85+
<i>BwCats</i>											
45	90	84	77	68	59	52	46	42	42	42	42
49	99	93	85	75	65	57	51	45	42	42	42
55	110	103	94	83	72	63	57	50	43	42	42
59	117	110	100	88	77	67	60	53	46	42	42
64	123	115	105	93	81	71	63	56	48	42	42
71	130	122	111	99	86	75	67	59	51	42	42
76	135	126	115	102	89	77	69	61	53	43	42
81	139	130	118	105	91	80	71	63	53	43	42
87	143	134	122	108	94	82	74	64	54	43	42
87+	150	141	128	113	99	86	76	65	54	43	42

Minimum weight on the bar 21 kg





Formular zur Registrierung für:

Vorname	<input type="text"/>	Medizinische Informaionen	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Nachname	<input type="text"/>	wenn ja		
Email-Adresse	<input type="text"/>	frühere medizinische Probleme	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Geschlecht	<input type="text"/>	jetzige medizinische Probleme	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Telefonnummer	<input type="text"/>	welche Sprachen	<input type="text"/>	
Handynummer	<input type="text"/>	Notfall-Telefonnummer	<input type="text"/>	
Adresse:		Rauchen	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Straße	<input type="text"/>	Letzter Arztbesuch	<input type="text"/>	
Hausnummer	<input type="text"/>	OPs	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Postleitzahl	<input type="text"/>	welches Jahr	<input type="text"/>	
Ort	<input type="text"/>	Diabetes	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Nationalität	<input type="text"/>	Herzprobleme	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Geburtstag	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Schlaganfall	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Altersklasse	<input type="text"/>	Schulter / Ellenbogen ausgekugelt	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Gewichtsklasse	<input type="text"/>			
Bestleistung	<input type="text"/> wann <input type="text"/>			
Qualifikationsstandard	<input type="text"/> siehe Tabelle			
IWF Funktion	<input type="text"/>			

Ich bin damit einverstanden, dass "Masters Austria" meine Daten dafür verwendet mich bei der genannten Veranstaltung anzumelden.

**senden an Masters Austria**



# Formular zur Registrierung

Vorname	<input type="text"/>
Nachname	<input type="text"/>
Email-Adresse	<input type="text"/>
Geschlecht	<input type="text"/>
Telefonnummer	<input type="text"/>
Handynummer	<input type="text"/>
Adresse:	
Straße	<input type="text"/>
Hausnummer	<input type="text"/>
Postleitzahl	<input type="text"/>
Ort	<input type="text"/>
Nationalität	<input type="text"/>
Geburtsdag	<input type="text"/>
Altersklasse	<input type="text"/>
Gewichtsklasse	<input type="text"/>
Bestleistung	<input type="text"/> wann <input type="text"/>
Qualifikationsstandard	<input type="text"/> siehe Tabelle
IWF Funktion	<input type="text"/>

Ja	<input type="checkbox"/>	Nein	<input type="checkbox"/>
Ja	<input type="checkbox"/>	Nein	<input type="checkbox"/>
Ja	<input type="checkbox"/>	Nein	<input type="checkbox"/>
Ja	<input type="checkbox"/>	Nein	<input type="checkbox"/>
Ja	<input type="checkbox"/>	Nein	<input type="checkbox"/>
Ja	<input type="checkbox"/>	Nein	<input type="checkbox"/>
Ja	<input type="checkbox"/>	Nein	<input type="checkbox"/>
Ja	<input type="checkbox"/>	Nein	<input type="checkbox"/>
Ja	<input type="checkbox"/>	Nein	<input type="checkbox"/>
Ja	<input type="checkbox"/>	Nein	<input type="checkbox"/>

### Send Email

Send Using

Default email application (Microsoft Outlook)

Use Webmail

Select

Remember my choice

Ich bin damit einverstanden, dass "Masters Austria" meine Daten dafür verwendet mich bei der genannten Veranstaltung anzumelden.

f7867b\_f2e70694b31843a7a052772988bcfcc9.pdf - Adobe Acrobat Pro DC (32-bit)

File Edit View E-Sign Window Help

Home Tools f7867b\_f2e70694b... x

1 / 1 72,8%

### Formular zur Registrierung für:

Vorname		Medizinische Informaion
Nachname		wenn ja
Email-Adresse		frühere medizinische Pro
Geschlecht		jetzige medizinische Prob
Telefonnummer		welche Sprachen
Handynummer		Notfall-Telefonnummer
Adresse:		Rauchen
Straße		Letzter Arztbesuch
Hausnummer		OPs
Postleitzahl		welches Jahr
Ort		Diabetes
Nationalität		Herzprobleme
Geburtsdag		Schlaganfall
Altersklasse		Schulter / Ellenbogen aus
Gewichtsklasse		
Bestleistung	wann	<input type="checkbox"/> Ich bin damit einw Daten defür verwe Veranstaltung anz
Qualifikationsstandard	siehe Tabelle	
IWF Funktion		sende

Form Returned: f7867b\_f2e70694b31843a7a052772988bcfcc9.pdf - Nachricht (Nur-Text)

Datei Nachricht Einfügen Optionen Text formatieren Überprüfen Hilfe Acrobat Was möchten Sie tun?


Rückgä... Zwischen... Einfügen

Von

An

Cc

Betreff Form Returned: f7867b\_f2e70694b31843a7a052772988bcfcc9.pdf

 f7867b\_f2e70694b31843a7a052772988bcfcc9.pdf  
187 KB

Form Returned: f7867b\_f2e70694b31843a7a052772988bcfcc9.pdf

The attached file is the filled-out form. Please open it to review the data.

# ÖGV Masters-Austria



[Start](#) [News](#) [Masters Gewichtheben](#) [Kalender](#) [Wettkämpfe](#) [Hall of Fame/Rekorde](#) [Über uns](#) [More](#)



## Aktuelle Ergebnisse und Neuigkeiten



Trainingslehrgang Masters  
Jänner 2022



Landesmeisterschaft NÖ



Österreichische Rekorde  
und Hall of Fame...

# ÖGV Masters-Austria



[Start](#) [News](#) [Masters Gewichtheben](#) [Kalender](#) [Wettkämpfe](#) [Hall of Fame/Rekorde](#) [Über uns](#) [More](#)

[Hall of Fame >](#)

[Rekorde >](#)

[Galerie](#)  
[Fotos](#)  
[Rundschreiben](#)  
[Links](#)  
[Kontakt](#)

[Altersfaktoren/Sinclairta... >](#)

[Melone-Meltzer-Faber-Rechner >](#)

# Kontakt: ÖGV-Masters Austria

Email:

[info.mastersaustria@gmail.com](mailto:info.mastersaustria@gmail.com)

Handy:

+43 (0)699 10287144

Homepage: [www.masters-austria.at](http://www.masters-austria.at)



Facebook: <https://www.facebook.com/MastersAustria>



Instagram: OEGV\_MASTERS\_AUSTRIA



Konto:

IBAN: AT71 3200 0000 0784 0382