

**GOODLIFT
MILANO**
POWERLIFTING & FUNCTIONAL TRAINING



Christmas Cup

14 dicembre 2024

Gruppo 1

Peso 8:00 - 9:30
Inizio gara: 10:00

Pala
Tenorio
Bartesaghi
Sessi
Alliegro
Bison
Cirigliano
Boutiuc
Marabelli
Buset
Giordano
Colciaghi
Calabrese
Ripamonti
Furina
D'Alessandro
Rossi
Farina

Gruppo 2

Peso 13:00 - 14:30
Inizio gara: 15:00

Bertulio
Orsi
Gennari
Esposito
Alessandrini
Bernabei
Bai
Doldi
Dell'Orto
Zurolo
Camisasca
Carletto
Todisco
Mazzuoccolo
Scipione
Mazzone
Abd El Latif
Proto
Del Sasso

**GOODLIFT
MILANO**
POWERLIFTING & FUNCTIONAL TRAINING



Christmas Cup

14 dicembre 2024

La competizione sarà formata da due gruppi in ordine dei pesi di entrata:

- Il primo gruppo svolgerà la gara il mattino (operazioni di peso dalle 8:00 alle 9:30 inizio gara alle 10.00);
- il secondo gareggerà il pomeriggio (operazioni di peso dalle 13:00 alle 14:30 inizio gara ore 15.00).

A fine competizione verranno premiati i primi tre classificati della categoria maschile (secondo il calcolo IPF POINTS) e le prime tre della categoria femminile; inoltre premieremo le migliori alzate maschili e femminili.

Per gareggiare è consigliato l'utilizzo del singlet ma non è obbligatorio; è invece obbligatorio indossare delle scarpe per tutte e tre le alzate (sia IPF approved che non approvate).

La gara sarà trasmessa in diretta streaming sulla pagina Instagram "goodliftmilano"

*Ti auguriamo il nostro miglior
in bocca al lupo per la gara!*