

Butchers Weightlifting Festival

Information & Startliste

Dato: Lørdag den 14. juni

Sted: Butcher's Lab, Kødbyen

(English version below)

Overordnet tidsplan

Kl. 11.00 – 12.00	Indvejning / Check-in
Kl. 12.00 – 12.30	Briefing
Kl. 13.30 – 18.00	Konkurrencestart
Kl. 18.00 – 18.30	Præmier & Præmieoverrækkelse
Kl. 18.30 – 20.00	Mad & Hygge
Kl. 20.00	Tak for i dag

Indvejning (11.00 – 12.00)

- Obligatorisk for deltagelse.
- Foregår på handicaptoiletet.
- En dommer af samme køn vejer dig.
- Du skal være iført trikot eller undertøj, hvis du ikke løfter i trikot.
- Her angiver du dine **foreløbige startvægte** i træk og stød – de kan ændres frem til løftet på platformen.
- Du modtager:
 - Madbillet til grillen.
 - Goodiebag sponsoreret af **Bodylab**.
 - Dit **platformnummer**.

Efter indvejning bedes du lægge din taske/tøj oppe ad trappen ved skabene længst væk ved sofaområdet.

Briefing (12.00 – 12.30)

Foregår i **PT-rummet**. Her gennemgår vi:

- Konkurrenceforløbet.
- Løfteregler.
- Spørgsmål og svar.

Konkurrencestart (13.30)

Pga. arrangement i holdsalen (12.00–13.00), starter konkurrencen først kl. 13.30. Opvarmning er mulig umiddelbart efter briefing på **5 træningsplatforme**.

Gruppe 1:

- Præsentation: 13.20
- Første løft: 13.30
- Varighed pr. gruppe: Ca. 1,5 time

Der er 3 grupper, opdelt i undergrupper (fx kvinder og herrer). Løftene foregår som følger:

1. Træk – begge undergrupper.
2. 5 minutters pause.
3. Stød – begge undergrupper.
4. 10 minutters pause mellem hver hovedgruppe.

Løftesystem & Platforme

Format:

- **Round robin:** Alle løfter 1. forsøg, derefter 2. og til sidst 3.
- Rækkefølge bestemmes af startvægten (laveste starter).

Platforme:

- **Platform 1:**
 - 1 dommer.
 - Ikke krav om trikot.
 - Ingen nationale/internationale kvalifikationer eller rekorder.
- **Platform 2:**
 - 3 dommere (min. 2 A-dommere).
 - Trikot påkrævet.

- Mulighed for rekorder og kvalifikationer.

Der bruges kun **én platform ad gangen** for bedre flow.

Vigtige regler (kort opsummeret)

- Stræk armene i **én bevægelse** over hovedet.
- **Ingen albuebøjning** efter modtagelse (press-out = underkendt).
- **Fødder må ikke røre stangen.**
- **Slip først stangen under skulderhøjde.**
- **Kun ét dip i jerk** er tilladt.
- **Power snatch og power clean er OK.**

Musik under løft – fravælges ved ønske under indvejning.

Præmier & Præmieoverrækkelse

Efter sidste gruppe uddeles præmier til top-3 i følgende kategorier:

- 18–42 år (M/K)
- 43+ år (M/K)

Vindere baseres på **Sinclair-point**, som tager højde for kropsvægt.

Præmiesponsorer:

- **KlarKrop** – Massagegavekort
- **Naturlig Atlet** – Produktgavekort
- **Bodylab** – Produkter

Mad & Hygge

Efter konkurrencen inviteres alle deltagere til mad og hygge:

- Ude i gården (eller PT-rummet ved dårligt vejr).
- Brug din madbillet til:
 - Pølse, kylling- og kødspyd.
 - Flutes og salater lavet af **Chef Younus & Pasha** (Omeds forældre).
- Drikkevarer kan købes billigt.

Spørgsmål?

Skriv til: omedalam@hotmail.com

Vi glæder os til en fantastisk dag med løft, stemning og fællesskab!

– På vegne af Butcher's Lab og **Omed Alam**

Startliste – 40 deltagere

1. Runde (13:30 – 15:00)

Gruppe 1:

Platform 1 (én dommer):

- Emma Martensson
- Pauline Sebillot
- Julia Nyqvist

Platform 2 (tre dommere):

- May Mogensen
- Sun Nicolajsen
- Ida Lodal

Gruppe 2:

Platform 1 (én dommer):

- Rafael Kodzhomanyan
- Kristian Walther

- Christian Dan Pedersen

Platform 2 (tre dommere):

- Johannes Schwerin
- Ignacio Johannesen
- Mikkel Johansen

2. Runde (15:00 – 16:30)

Gruppe 1:

Platform 1 (én dommer):

- Anna Buus Gerlufsen
- Louise Jeanette Jensen
- Nina Vishart

Platform 2 (tre dommere):

- Rebekka Holmbom
- Clara Holm
- Fjola Dis Vidarsdottir
- Sofie Høj Pedersen

Gruppe 2:

Platform 1 (én dommer):

- Ulrich Thomsen
- Simen Dahle
- Nicolai Mainz

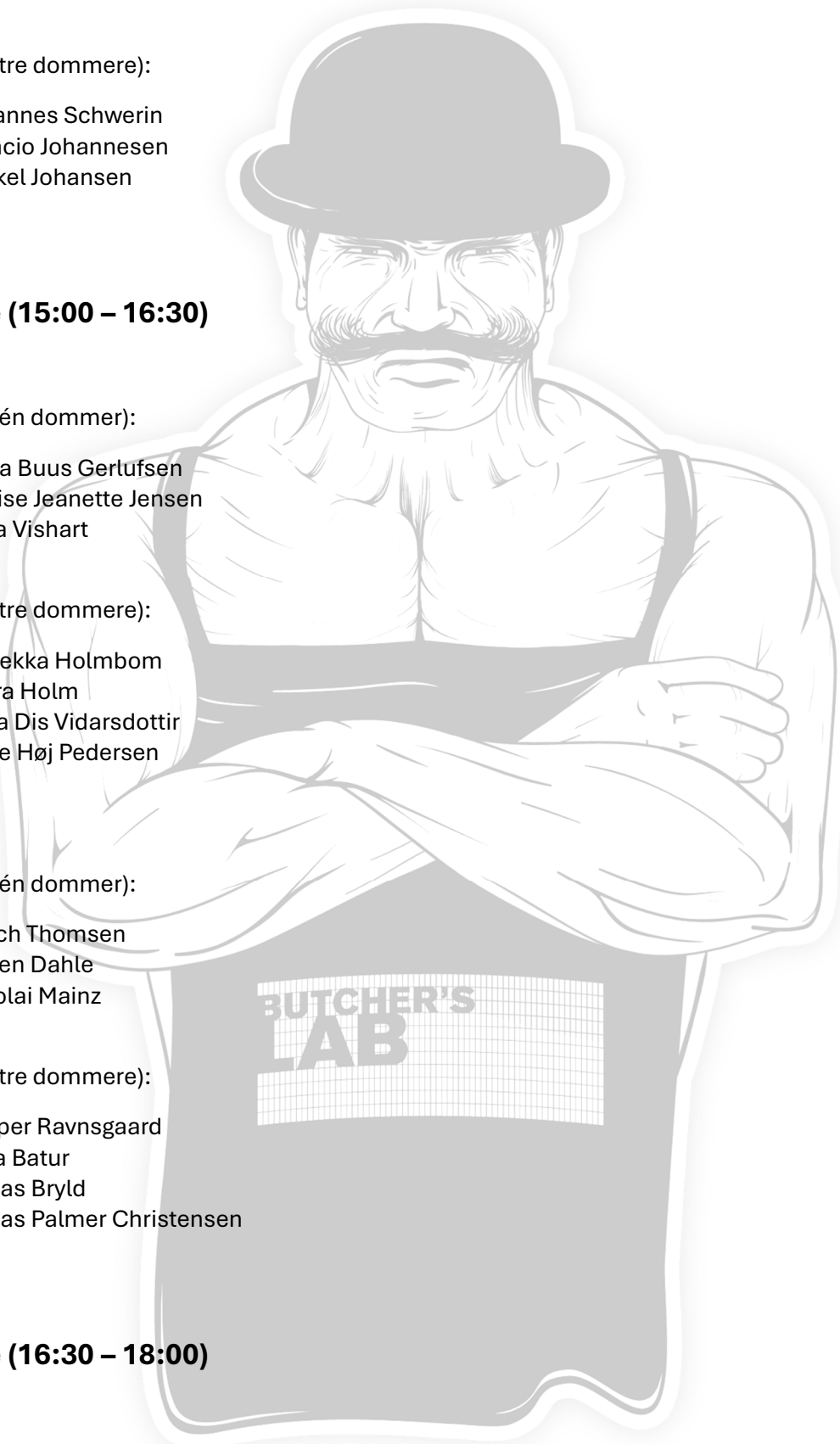
Platform 2 (tre dommere):

- Kasper Ravnsgaard
- Bora Batur
- Tobias Bryld
- Tobias Palmer Christensen

3. Runde (16:30 – 18:00)

Gruppe 1:

Platform 1 (én dommer):



- Anton Schjødt
- Oliver Byllemos
- Jesper Kuhr

Platform 2 (tre dommere):

- Anne-Sophie Jørgensen
- Maja Bjørn
- Victoria Meulengracht
- Emma Cecilie el-hadad Jensen

Gruppe 2:

Platform 1 (én dommer):

- Jonathan Becktor
- Tanner Verigin
- Simon Humberto Krog

Platform 2 (tre dommere):

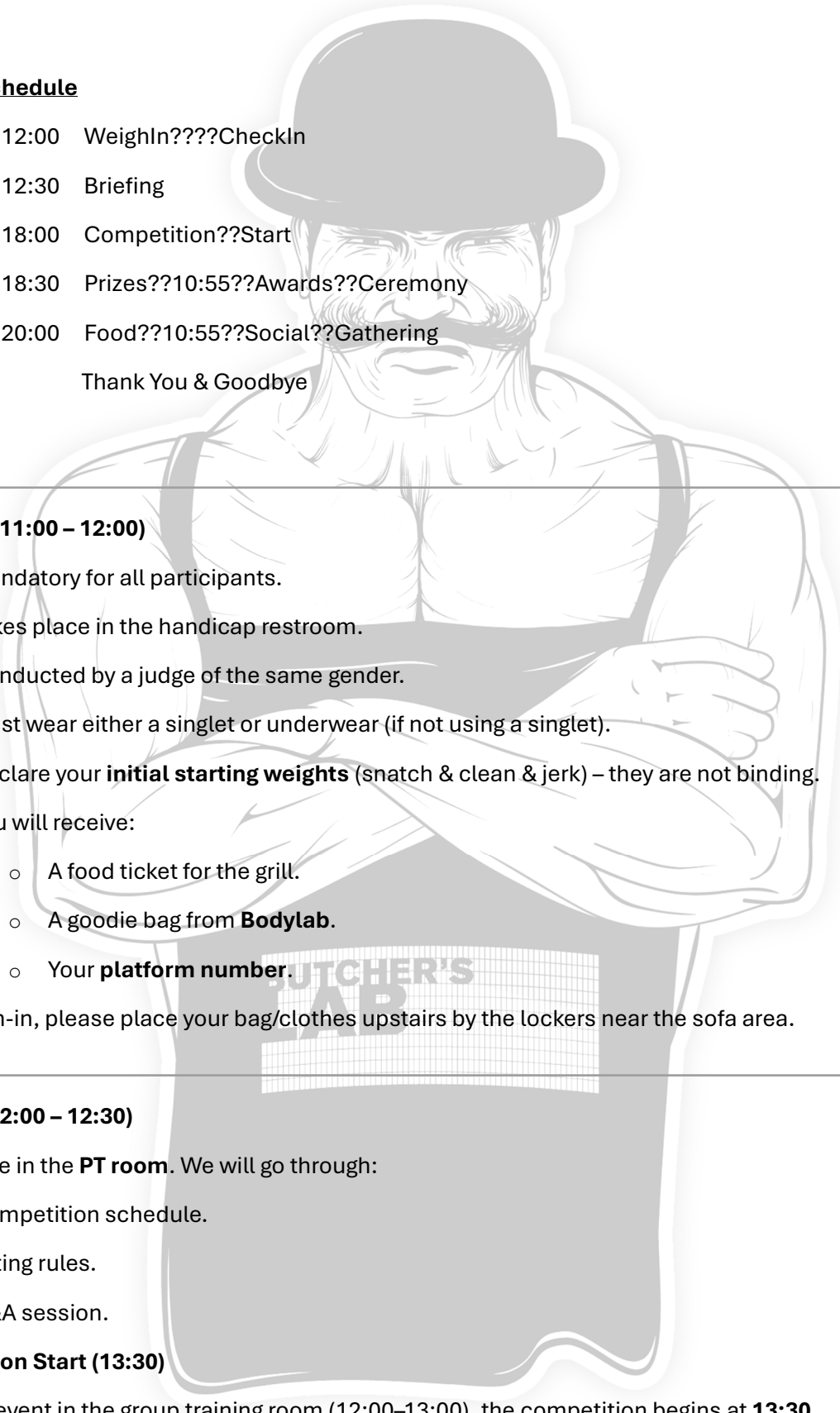
- Ida Mørck
- Maja Feil
- Mie Nielsen
- Tanja Venborg



Butchers Weightlifting Festival

Info & Start List

Overall Schedule



Kl. 11:00 – 12:00	WeighIn????CheckIn
Kl. 12:00 – 12:30	Briefing
Kl. 13:30 – 18:00	Competition??Start
Kl. 18:00 – 18:30	Prizes??10:55??Awards??Ceremony
Kl. 18:30 – 20:00	Food??10:55??Social??Gathering
Kl. 20:00	Thank You & Goodbye

Weigh-In (11:00 – 12:00)

- Mandatory for all participants.
- Takes place in the handicap restroom.
- Conducted by a judge of the same gender.
- Must wear either a singlet or underwear (if not using a singlet).
- Declare your **initial starting weights** (snatch & clean & jerk) – they are not binding.
- You will receive:
 - A food ticket for the grill.
 - A goodie bag from **Bodylab**.
 - Your **platform number**.

After weigh-in, please place your bag/clothes upstairs by the lockers near the sofa area.

Briefing (12:00 – 12:30)

Takes place in the **PT room**. We will go through:

- Competition schedule.
- Lifting rules.
- Q&A session.

Competition Start (13:30)

Due to an event in the group training room (12:00–13:00), the competition begins at **13:30**.

Warm-up is available after the briefing on the **5 training platforms**.

Group 1:

- Presentation: 13:20
- First lift: 13:30
- Duration per group: approx. 1.5 hours

There are 3 groups, each with subgroups (e.g., women and men). Format:

1. Snatch – both subgroups.
2. 5-minute break.
3. Clean & Jerk – both subgroups.
4. 10-minute break between each main group.

Lifting System & Platforms

Format:

- **Round robin:** Everyone completes 1st attempt, then 2nd, then 3rd.
- Order based on lowest starting weight.

Platforms:

- **Platform 1:**
 - 1 judge.
 - Singlet not required.
 - No qualifications or record-setting possible.
- **Platform 2:**
 - 3 judges (at least 2 are Category A).
 - Singlet required.
 - Eligible for qualifications and records.

Only one platform is active at a time for better competition flow.

Key Rules (Summary)

- Arms must lock **in one motion** overhead.

- **No elbow bending** after catching the bar (press-out = no lift).
- Feet **must not touch the bar**.
- Bar must be released **below shoulder height**.
- Only **one dip allowed** in the jerk.
- **Power snatch & power clean are allowed**.

Music will play during lifts unless otherwise requested at weigh-in.

Prizes & Award Ceremony (18:00 – 18:30)

Top 3 in each of these categories will be awarded:

- Ages 18–42 (Men/Women)
- Ages 43+ (Men/Women)

Based on **Sinclair points**, which balance lifted weight with bodyweight.

Sponsored by:

- **KlarKrop** – Massage gift cards
- **Naturlig Atlet** – Product vouchers
- **Bodylab** – Product selection

Food & Social Gathering (18:30 – 20:00)

All participants are welcome to relax and enjoy:

- Outside in the courtyard (or PT room if raining).
- Use your food ticket for:
 - Sausage, chicken & meat skewers.
 - Flutes and homemade salads by **Chef Younus & Pasha** (Omed's parents).
- Drinks available at low prices.

Questions?

Email: omedalam@hotmail.com

We're excited for a day full of lifts, community, and great vibes!

– On behalf of Butcher's Lab & Omed Alam

Start List – 40 Participants

Round 1 (13:30 – 15:00)

Group 1

Platform 1 (1 judge)

- Emma Martensson
- Pauline Sebillot
- Julia Nyqvist

Platform 2 (3 judges)

- May Mogensen
- Sun Nicolajsen
- Ida Lodal

Group 2

Platform 1 (1 judge)

- Rafael Kodzhomanyan
- Kristian Walther
- Christian Dan Pedersen

Platform 2 (3 judges)

- Johannes Schwerin
- Ignacio Johannesen
- Mikkel Johansen

Round 2 (15:00 – 16:30)

Group 1

Platform 1 (1 judge)

- Anna Buus Gerlufsen
- Louise Jeanette Jensen
- Nina Vishart

Platform 2 (3 judges)

- Rebekka Holmbom
- Clara Holm
- Fjola Dis Vidarsdottir
- Sofie Høj Pedersen

Group 2

Platform 1 (1 judge)

- Ulrich Thomsen
- Simen Dahle
- Nicolai Mainz

Platform 2 (3 judges)

- Kasper Ravnsgaard
- Bora Batur
- Tobias Bryld
- Tobias Palmer Christensen

Round 3 (16:30 – 18:00)

Group 1

Platform 1 (1 judge)

- Anton Schjødt
- Oliver Byllemos
- Jesper Kuhr

Platform 2 (3 judges)

- Anne-Sophie Jørgensen
- Maja Bjørn
- Victoria Meulengracht
- Emma Cecilie el-Hadad Jensen

Group 2

Platform 1 (1 judge)

- Jonathan Becktor

- Tanner Verigin
- Simon Humberto Krog

Platform 2 (3 judges)

- Ida Mørck
- Maja Feil
- Mie Nielsen
- Tanja Venborg

