

# Wiener Akademische Kraft Meisterschaft 2016

**Wettkampfleiter:** Mag. Thomas Schneider, [thomas.schneider@univie.ac.at](mailto:thomas.schneider@univie.ac.at)

**Austragungsort:** 1150 Wien, Auf der Schmelz 06, USZ 1 – Halle 5

**Austragungsdatum: Samstag 03.12.2016**

**Voranmeldung:** Ab November 2016 [Online-Anmeldung](#) unter Angabe von:

Vorname, Nachname

Geburtsdatum

Disziplin(en)

Universitätsstatus: (Student, Akademiker oder Gastwertung)

**Meldeschluss:** Donnerstag 01.12.2016 (24:00 Uhr).

## **Disziplinen:**

Bankdrücken – Beurteilung nach „Wilks“ Punkten

Umsetzen – Beurteilung nach „Sinclair“ Punkten

Felgaufzug am Hochreck – Es zählt die Anzahl an Wiederholungen

Plank Challenge – Beurteilung nach der Zeitdauer

Mehrkampfwertung aus allen 4 Disziplinen

Beim Bankdrücken und Umsetzen muss das Anfangsgewicht vor dem ersten Versucht bekannt gegeben werden. Spätestens 3 min vor dem 2ten bzw. 3ten Versucht muss man jeweils bekannt gegeben auf welches Gewicht gesteigert wird. Reihenfolge der StarterInnen ergibt sich aus dem angegebenen Gewicht.

**Vorläufiger Zeitplan: (Aufwärmen ab 13:30 im KO1 und Halle 5 möglich)**

	<b>Männer</b>	<b>Frauen</b>
<b>14:30</b>	<b>Umsetzen</b>	<b>Umsetzen</b>
<b>15:00</b>	<b>Bankdrücken</b>	<b>Bankdrücken</b>
<b>15:30</b>	<b>Plank</b>	<b>Felgaufzug</b>
<b>15:45</b>	<b>Felgaufzug</b>	<b>Plank</b>
<b>16:00</b>	<b>Siegerehrung</b>	<b>Siegerehrung</b>