



Summer Fitness Challenge - 2021

Termin / Zeitraum:	24.07 – 14.08.2021
Ort	Dienten am Hochkönig / Salzburg
Anmeldung	Alle TN der Vorbereitungswochen I + II / CrossFit USI – Woche / Top Regeneration-Woche
Auflagen	Das COVID-19 Präventions- und Hygienekonzept ist zu befolgen: https://www.usi.at/de/angebot/wettkampfe/covid-19/

Ablauf

Als finales Event der jeweiligen Sportwoche wird der „Pre Joining Fitness Test der Royal Marines“ durchgeführt. Hierbei handelt es sich um einen sogenannten „Bleep Test“ der aus folgenden Übungen besteht:

3 Runden

- 20 Half Burpees
- 30 Sit Ups
- 20 Push Ups
- 1 Minute Plank

Es gelten die Bewegungsvorgaben der internationalen CrossFit Wettkämpfe; abrufbar unter <https://www.crossfit.com> .

Wertung

Pro absolvierte Übung wird ein Punkt vergeben; für eine Minute Plank werden 10 Punkte vergeben. Beim Absenken der Beine innerhalb der ersten 15 Sekunden werden 0 Punkte, zwischen 16 und 30 Sekunden 2 Punkte, zwischen 31 und 45 Sekunden 4 Punkte, zwischen 46 und 60 Sekunden 6 Punkte vergeben. Insgesamt sind 240 Punkte zu erreichen $(20 + 30 + 20 + 10) * 3$.

Dienten, Juli 2021

Abteilung Wettkämpfe, USI Wien