



Vienna Fitness Challenge - 2021

Termin	Samstag, 26.06.2021 13:00 – 18:00 Uhr
Ort	1150 Wien, Auf der Schmelz 6A, Outdoor – Calisthenics Anlage



Anmeldung	Ausschließlich per Mail an: hans-christian.heu@univie.ac.at
Meldeschluss	Donnerstag, 24.06.2021 (24:00 Uhr)
Auflagen	Das COVID-19 Präventions- und Hygienekonzept ist zu befolgen: https://www.usi.at/de/angebot/wettkampfe/covid-19/
Teilnahmebedingung	Keine Teilnahmegebühr; Offene Klasse; Für die Wertung „Wiener akademische Meisterschaft“ müssen die allgemeinen Voraussetzungen für die Teilnahme an USI-Veranstaltungen erfüllt werden.

Ablauf

Angemeldete Personen bekommen Freitag, dem 25.06.2021 bis 12:00 Uhr den zugewiesenen Startzeitpunkt per Mail mitgeteilt. Es starten maximal 8 Personen je Heat. Falls eine bestimmte Startzeit bevorzugt wird, ersuchen wir um Bekanntgabe im Rahmen der Anmeldung. Soweit möglich, wird versucht die Startzeitwünsche zu berücksichtigen:

Heat 1:	13:00 – 13:45	Heat 4:	15:15 – 16:00
Heat 2:	13:45 – 14:30	Heat 5:	16:00 – 16:45
Heat 3:	14:30 – 15:15	Heat 6:	16:45 – 17:30

Der Wettkampf startet pünktlich zu den angegebenen Zeitpunkten mit einer fünfminütigen Erläuterung der Wettkampffregeln. Es folgt Event 1 mit einer Zeitbegrenzung (Time Cap) von 20 Minuten. Nach 5 Minuten Pause startet Event 2 mit einer Zeitbegrenzung (Time Cap) von 5 Minuten. Anschließend ist das Wettkampfareal zu verlassen, um vor dem nächsten Heat Desinfektionsmaßnahmen vornehmen zu können.

Event 1

Es sind **4 Runden** in der vorgeschriebenen Abfolge zu absolvieren

400 m Laufen
8 Deadlifts (Kreuzheben)
16 Push ups (Liegestütz)
24 Burpees (Hochstrecksprünge)

Es wird auf der Laufbahn gestartet, wobei eine Runde zu absolvieren ist. Das Gewicht bei den Deadlifts beträgt 60kg/40kg (m/w). Liegestütz sind im kompletten Bewegungsumfang auszuführen. Anstelle der 16 Liegestütz dürfen auch 24 Liegestütze auf den Knien absolviert werden. Die Zeitbegrenzung beträgt 20 Minuten. Die folgenden Bewegungsvorgaben sind strikt einzuhalten. Abweichungen führen zur Disqualifikation.

Deadlift <https://youtu.be/1ZXobu7JvvE>
Push up <https://youtu.be/OpkjOk0EiAk>
Burpee <https://youtu.be/auBLPXO8Fww>

Die Wertung erfolgt nach der benötigten Zeit. Sollten die Übungen innerhalb des Zeitlimits von 20 Minuten nicht absolviert werden, dann wird die Anzahl der absolvierten Übungen gewertet, wobei für jede Wiederholung bzw. für jeweils 10 m Laufen ein Punkt vergeben wird.

Event 2

Maximum Plate Hold

Ein Gewichtscheibe von 15kg/10kg (m/w) ist mit gestreckten Armen 90 Grad (bzw. geringfügig mehr) vom Körper wegzuhalten. Der Athlet steht dabei gerade (Wand/Mauer). Sollten die Arme unter 90 Grad absinken ist das Event beendet. Kann die Position 5 Minuten gehalten werden, so wird das als „100 %“ gewertet, ansonst wird die erreichte Zeit gewertet.

Wertung

Es sind je Event maximal 50 Punkte zu erreichen. Die Punkteverteilung erfolgt gleichmäßig nach der Anzahl der Teilnehmenden (bei 50: 50, 49, 48..., bei 10: 50, 45, 40...) Nach den zwei Events wird der/die Athlet*in mit den meisten Punkten Gesamtsieger*in. Das Gesamtergebnis wird am Dienstag, 29. Juni 2021 / 12:00 bekannt gegeben.