



Wiener Akademische Meisterschaft

Kraftmeisterschaft 2

Wettkampfleiter: Mag. Georg Denev, georg.denev@univie.ac.at

Austragungsort: 1150 Wien, Auf der Schmelz 06, USZ 1 / Treffpunkt ist im Kraftraum Ko1, Wettkampf erfolgt im KO1 und Halle 1

Austragungsdatum: Sonntag, 12.06.2022

Anmeldung: Bis Freitag 10.06.2022: georg.denev@univie.ac.at
Angabe: Name, Geburtsdatum, Disziplin(en)

Nachmeldung direkt beim Wettkampf: 5 Euro/Person

USI Corona Regeln: <https://www.usi.at/de/angebot/wettkampfe/covid-19/>

Wettkampfwertungen:

Teilnahme kann in bis zu 6 Einzeldisziplinen erfolgen! In jeder Disziplin gibt es eine Siegerehrung. Bei Teilnahme an über 4 Disziplinen (nach Wahl) erfolgt zusätzlich eine Mehrkampfwertung. Es gibt Ehrungen, Siegenadeln und Urkunden in den Einzelwertungen und zusätzlich einen Pokal im Mehrkampf!

Regelwerk:

Es gilt mit der jeweiligen Gewichtslast, berechnet in Prozent des eigenen Körpergewichts, in 60 sec möglichst viele technisch korrekte Wiederholungen zu absolvieren! Sieger*in ist der/die Starter*in mit den meisten Wiederholungen.

Ab 35 Jahren wird in 5 Jahresschritten eine Wiederholung gutgeschrieben bzw. dazugerechnet (z.B.: 48 Jahre alt, demnach werden 3 Wiederholung dazugerechnet für die drei Jahresstufen 35 / 40 / 45).

Beim Planken wird jede voll absolvierte zwanzigste Sekunde, als eine Wiederholung gewertet.

Disziplinen:

In Klammer die Angabe der Gewichtslast, berechnet in % des Eigenkörpergewichts.

- 1) **Reißen aus dem Hang** (Männer 75% / Frauen 50%)
- 2) **Umsetzen vom Boden** (Männer 100%/ Frauen 75%)
- 3) **Tiefkniebeuge** (Männer 100%/ Frauen 75%)
- 4) **Bankdrücken** (Männer 100%/ Frauen 75%)
- 5) **Kreuzheben** (Männer 125%/ Frauen 100%)

In der letzten 6ten Disziplin wird beim Planken eine Gewichtscheibe (das Gewicht in der Klammer) während der Übung auf das Gesäß gelegt.

- 6) Planken (Männer 25kg/ Frauen 15Kg)

	Zeitplan
10:15	Registrierung/Abwaage
10:30	Aufwärmen
11:00	Hangreißen
11:20	Umsetzen
11:40	Tiefkniebeuge
12:00	Bankdrücken
12:20	Kreuzheben
12:40	Planken
13:15	Siegerehrung

Änderungen/Abweichungen im Zeitplan abhängig von organisatorischen Notwendigkeiten bzw. der Größe des Starterfeldes möglich.