

## Fitness Challenge Dienten – 2023

<b>Zeitraum</b>	Sommer 2023 / KW 27 - 32
<b>Ort</b>	Universitätssport -und Seminarzentrum Dientnerhof 5652 Dienten am Hochkönig
<b>Anmeldung</b>	Direkt vor Ort im Rahmen des jeweiligen Kurses
<b>Teilnahmebedingung</b>	Offen für alle, die im angegebenen Zeitraum eine Sommersportwoche im Dientnerhof verbringen Keine Teilnahmegebühr / Offene Klasse Für die Wertung „Wiener akademische Meisterschaft“ müssen die allgemeinen Voraussetzungen für die Teilnahme an USI-Veranstaltungen erfüllt werden.

### Ablauf

Jede Woche wird ein inhaltlich gleichbleibender Wettkampf ausgetragen. Dieser findet abhängig vom jeweiligen Kurs entweder Donnerstag oder Freitag statt. Der Wettkampftag einschließlich Ablaufdetails (Zeit, Warm up etc) wird vor Ort im Laufe der Woche verlautbart.

### Wettkampf

4 Runden  
20 Half Burpees  
30 Sit Ups  
20 Push Ups (m) / 20 Push Ups on the knees (f)  
1 Minute Plank

Das Tempo wird vorgegeben (Beep-Signal) und muss so exakt wie möglich eingehalten werden. Wenn eine Übung nicht nach Regelvorgabe absolviert wird oder eine komplette Tempovorgabe Rückstand eintritt, ist der Übungsdurchlauf beendet und ein Weitermachen ist erst mit einem neuen Übungsdurchlauf möglich.

### Beispiel

Es werden 12 Push Ups absolviert, bei der 13. Wiederholung wird ein Fehlversuch gemacht. Der Übungsdurchlauf Push ups ist beendet. Ein Weitermachen ist erst wieder beim Übungsdurchlauf Plank möglich. Eine schnellere Absolvierung als jene der Tempovorgabe ist ebenfalls nicht zulässig.

### Übungen

**Half Burpee:** Beginn im Stand – Hände parallel auf den Boden (Tempo 1) – Beine strecken in den Liegestützstand (Tempo 2) – Beine wieder anwinkeln (Tempo 3) – Aufstehen (Tempo 4) = 1 Wiederholung

**Sit up:** Rückenlage mit gewinkelten Beinen (Beschwerung bzw. Abstützen der Füße ist zulässig) – Hände an die Schläfe bzw. hinter den Kopf; Oberarme liegen flach am Boden – Aufsetzen bis die Ellenbogen die Knie berühren – Absenken bis die Oberarme flach am Boden Liegen = 1 Wiederholung

**Push up:** gestreckten Körper bis mindestens 1,5 cm über dem Boden absenken; den Oberkörper jedoch nicht ablegen – gestreckten Körper anheben bis die Arme vollständig gestreckt sind = 1 Wiederholung

**Plank:** Unterarmstütz – beide Unterarme müssen am Boden aufliegen; Hände dürfen nicht verschränkt sein; Absenken in die Knielage nicht zulässig

Punktevergabe: Jede Wiederholung zählt einen Punkt, bzw. 5 Sekunden Plank werden mit einem Punkt bewertet. Pro Runde sind 82 Punkte zu erreichen, für das Gesamtevent sind 328 Punkte zu erreichen. Nach dem letzten Wettkampf wird die Gesamtwertung veröffentlicht.