

Wiener Akademische Meisterschaft

Kraft

Wettkampfleiter: Mag. Thomas Schneider, thomas.schneider@univie.ac.at

Austragungsort: 1150 Wien, Auf der Schmelz 06, USZ 1 – Ko1 und Halle 6

Austragungsdatum: Sonntag, 24.11.2019

Voranmeldung: Per Mail bei Mag. Georg Denev: georg.denev@univie.ac.at

Vorname, Nachname, Geburtsdatum, Disziplin(en), Universitätsstatus:
(Student, Akademiker oder Gastwertung)

Meldeschluss: Donnerstag 21.11.2019 (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 Versuch bekannt gegeben werden. Spätestens 3 min vor dem 2ten bzw. 3ten Versuch muss bekannt gegeben werden wie das Gewicht gesteigert wird.

Vorläufiger Zeitplan: (Aufwärmen ab 10:00 im KO1 und Halle 5 möglich)

	Männer	Frauen
10:30	Umsetzen	Umsetzen
11:00	Bankdrücken	Bankdrücken
11:30	Plank	Felgaufzug
12:00	Felgaufzug	Plank
12:30	Siegerehrung	Siegerehrung