

# Wiener Akademische Meisterschaft

## Kraft

**Wettkampfleiter:** Mag. Thomas Schneider, [thomas.schneider@univie.ac.at](mailto:thomas.schneider@univie.ac.at)

**Austragungsort:** 1150 Wien, Auf der Schmelz 06, USZ 1 – Ko1 und Halle 5

**Austragungsdatum: Sonntag, 22.11.2020**

**Anmeldung:** Per Mail bei Mag. Georg Denev: [georg.denev@univie.ac.at](mailto:georg.denev@univie.ac.at)

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

**Meldeschluss:** Donnerstag 19.11.2020.

### 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)**

	<b>Männer</b>	<b>Frauen</b>
<b>10:30</b>	<b>Umsetzen</b>	<b>Umsetzen</b>
<b>11:00</b>	<b>Bankdrücken</b>	<b>Bankdrücken</b>
<b>11:30</b>	<b>Plank</b>	<b>Felgaufzug</b>
<b>12:00</b>	<b>Felgaufzug</b>	<b>Plank</b>
<b>12:30</b>	<b>Siegerehrung</b>	<b>Siegerehrung</b>