

Wiener Akademische Meisterschaft

USI Fitness Challenge 2020

Wettkampfleiter: Dr. Hans-Christian Heu
hans-christian.heu@univie.ac.at

Austragungsort: Online – Teilnahme von überall möglich!

Austragungstermin: Wöchentlich (KW 47-51), Freitag – Donnerstag.

Anmeldung: Mailanmeldung: hans-christian.heu@univie.ac.at, Angabe von Name, Absolvent*in, oder Student*in mit der jeweiligen Studienrichtung.

Meldeschluss: laufend möglich bis zum Ende des Events am Donnerstag.

Wettkampfablauf:

- Dauer: 5 Wochen (KW 47 – 51)
- Wöchentliche Bekanntgabe von 2 Events
- Ausschließlich Bodyweight Übungen (kein Equipment notwendig)
- Jeden Donnerstag 18:00 – 19:00 / Live-Teilnahme per Zoom
- Bekanntgabe der Ergebnisse per Upload / E-Mail
- Wöchentlicher Zwischenstand wird bekannt geben
- Vier Streichresultate (die punktereichsten 6 Events zählen)

Jeden Freitag, beginnend ab 13. November 2020, um 18:00 werden auf der USI Website unter „Wettkämpfe“ / „Wiener Akademische Meisterschaft (WAM)“ / beim jeweiligen Meisterschaftstermin, direkt in der Ausschreibung, sowie in den ersten Wochen auch per Mail an die angemeldeten Teilnehmer*innen zwei Work Outs / Aufgaben bekannt gegeben, welche bis zum folgenden Donnerstag 24:00 (erster Termin: 19. November 2020) zu Hause absolviert werden müssen. Die Bekanntgabe beinhaltet die Aufgaben (siehe unten für Event 1 und 2) sowie die exakten Ausführungsvorgaben zur Absolvierung der Work Outs. Zwischenergebnisse werden jeden Montag 12:00 bekannt gegeben.

Die Ergebnisse können auf **zwei Arten** verifiziert werden:

- 1) Jeden Donnerstag (also am letzten Tag der Ergebnismeldung) von 18:00 – 19:00 besteht die Möglichkeit sich vorab (per Mail) für ein **Zoom Meeting** anzumelden und sein Work Out vor laufender Kamera und Ton zu absolvieren. Zu diesem Zweck muss der Athlet zu jeder Zeit des Work Outs vollumfänglich auf dem Video erkennbar sein. Für das Scoring (Anzahl der Wiederholungen, erreichte Zeit) ist jeder Teilnehmer selbst verantwortlich. Das Zoom-Meeting wird aufgenommen. Bis 24:00 haben die Teilnehmer die Möglichkeit ihre Ergebnisse per Mail oder Upload zu melden. Das Wettkampfgericht hat dann 48 h um die Ergebnisse zu verifizieren und zu bestätigen (bzw. abzulehnen).
- 2) Jeder Athlet kann die Events beliebig bis am Donnerstag 24:00 absolvieren und melden, muss aber auch ein **Video zur Verifizierung** hochladen, für welches die gleichen Vorgaben gelten, wie für das Zoom-Meeting. Sämtliche Aufzeichnungen und hochgeladenen Videos werden nach Freigabe der Ergebnisse gelöscht.

Nach fünf Wochen á 2 Events wird der Athlet mit den meisten Punkten Sieger, wobei von den 10 Events die schlechtesten 4 Ergebnisse (= 2 Wochen) gestrichen werden. Es sind je Event maximal 50 Punkte zu erreichen. Die Punkteverteilung erfolgt gleichmäßig nach der Anzahl der Teilnehmer (bei 50 Teilnehmern: 50, 49, 48..., bei 10 Teilnehmern 50, 45, 40...)

Das Endergebnis wird am 21.12.2020 / 12:00 bekannt gegeben.