

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: Jede Woche im Zeitraum Freitag – Donnerstag.

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

Meldeschluss: Jeweiliger Donnerstag (24:00 Uhr), vor dem Wettkampfbeginn.

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, 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.

Kalenderwoche 46/47

Event 1 – Push Up Test

Absolviere alle 30 Sekunden die vorgegebene Anzahl von Liegestütz, bis die Zeit nicht mehr ausreicht und somit das Event beendet ist.

4 – 8 – 16 – 32 – 64 – 128...

Erläuterung

Starte einen Timer und beginne mit 4 Liegestütz. Bis die ersten 30 Sekunden abgelaufen sind hast Du Pause. Nach Ablauf der ersten 30 Sekunden beginnt das zweite Intervall mit 30 Sekunden. In diesem musst Du 8 Liegestütz absolvieren. Bist Du schneller als in 30 Sekunden fertig, hast Du wiederum Pause, bis die 30 Sekunden des zweiten Intervalls um sind, dann starte mit 16 Liegestütz im dritten 30-Sekunden-Intervall usw. Sobald die vorgegebene Anzahl der Liegestütz in 30 Sekunden nicht mehr erreicht werden kann, ist das Event beendet.

Zählweise: Der Athlet hat es beispielsweise in das 5. Intervall geschafft und dort noch 34 Liegestütz absolviert. Das erzielten Punkte betragen: 94 (4+8+16+32+34). Der Athlet hat es in das 3. Intervall geschafft und dort 12 Liegestütz absolviert. Das Ergebnis lautet: 24 (4+8+12)

Bewegungsvorgaben

Liegestütz müssen entsprechend der CrossFit-Vorgaben absolviert werden:

<https://www.youtube.com/watch?v=0pkjOk0EiAk>

Die Handauflage darf nicht breiter als 3 cm außerhalb Schulterhöhe liegen. Der Oberkörper ist vollkommen gestreckt und muss den Boden berühren (er muss aber nicht vollkommen abgelegt werden).

Event 2 – Star Plank

Halte die Star Plank Position so lange wie möglich und gib die erreichte Zeit an!

Bewegungsvorgaben

<https://www.youtube.com/watch?v=-9toG6869YY>

Auf welcher Seite die Übung absolviert wird, ist irrelevant. Es zählt die nachweisbar ununterbrochen längste Haltezeit.

Die Ergebnisse können auf **drei 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.
- 3) Soweit ein Training in einer **offiziellen Sportstätte *** (rechtlich) möglich ist, kann der Athlet seine Work Outs auch dort unter Anwesenheit eines Richters (Judge) absolvieren. Das Ergebnis für diese Person muss vom jeweiligen Handlungsbefugten (z.B.: Vereinstrainer, Personal-Trainer im Fitness Studio,

CrossFit-Coach in der Box) direkt per Mail übermittelt werden. Konkret hat die Meldung über eine offizielle Mailadresse (Überprüfbar über das Impressum des jeweiligen Sportstättenbetreibers) zu erfolgen. Im Mail ist folgendes zu bestätigen:

- a. Name und Anschrift des Athleten
- b. Ergebnis der jeweiligen Events
- c. Name des Judges und Funktion in der Sportstätte (z.B.: Inhaber, angestellter Trainer, PT)
- d. Ausdrückliche Bestätigung „Ich bestätige, dass...“ des Judges, dass die Übungen vorgabengemäß absolviert wurden und die gemeldeten Ergebnisse korrekt sind.

**) Eine „offizielle Sportstätte“ ist jeder Ort, an dem im Rahmen einer gewerblichen oder gemeinnützigen Organisation ohne exklusive Einschränkung des Personenkreises nachhaltig Sport ausgeübt wird. Neben Sportvereinen zählen hierzu auch sämtliche Fitness-Einrichtungen, CrossFit-Boxen oder Studios zur körperlichen Ertüchtigung.*

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.

Wien, 09.11.2020

Abteilung Wettkämpfe, USI Wien