



Autumn Fitness Challenge - 2021

Termin	Sonntag, 17. 10. 2021 10:00 – 16:00 Uhr
Ort	1150 Wien, Auf der Schmelz 6A, Outdoor – Calisthenics Anlage / Bei Schlechtwetter: Indoor K01/02



Anmeldung	Ausschließlich per Mail an: hans-christian.heu@univie.ac.at
Meldeschluss	Freitag, 15.10.2021 (24:00 Uhr)
Auflagen	Das COVID-19 Präventions- und Hygienekonzept ist zu befolgen: https://www.usi.at/de/angebot/wettkaempfe/covid-19/
Teilnahmebedingung	Keine Teilnahmegebühr; Offene Klasse; Für die Wertung „Wiener akademische Meisterschaft“ müssen die allgemeinen Voraussetzungen für die Teilnahme an USI-Veranstaltungen erfüllt werden.

Ablauf

Angemeldete Personen bekommen Samstag, dem 16.10.2021 bis 10:00 Uhr den zugewiesenen Startzeitpunkt per Mail mitgeteilt. Es starten maximal 10 Personen je Heat. Falls eine bestimmte Startzeit bevorzugt wird, ersuchen wir um Bekanntgabe im Rahmen der Anmeldung. Soweit möglich, wird versucht die Startzeitwünsche zu berücksichtigen:

Heat 1:	10:00 – 11:30	Heat 3:	13:00 – 14:30
Heat 2:	11:30 – 13:00	Heat 4:	14:30 – 16:00

Der Wettkampf startet pünktlich zu den angegebenen Zeitpunkten mit einer zehnminütigen Erläuterung der Wettkampfregele und der Möglichkeit eines individuellen Aufwärmens. Es folgt Event 1 mit einer Zeitbegrenzung (Time Cap) von 35 Minuten. Nach 10 Minuten Pause startet Event 2 mit einer Zeitbegrenzung (Time Cap) von 10 Minuten. Anschließend ist das Wettkampfareal zu verlassen, um vor dem nächsten Heat Desinfektionsmaßnahmen vornehmen zu können.

Event 1

Es sind **4 Runden** in der vorgeschriebenen Abfolge zu absolvieren

21 Air Squats (Kniebeugen)
15 Burpee Broad Jumps (1m)
9 Strict Press (40kg/20kg)
100 m Walking Lunges
300 m Run

Das Event startet mit 21 Kniebeugen, es folgen 15 Burpee Broad Jumps. Nach jedem Burpee ist ein Vorwärtssprung von 1 Meter zu absolvieren, wobei entsprechende Bodenmarkierung die zu absolvierende Weite vorgeben. Im Anschluss ist eine Langhantel (40kg/20kg (m/w) neunmal Überkopf zu drücken (Strict oder Shoulder Press). Sodann ist mit Ausfallschritten (Knie berührt leicht die Laufbahn) eine Distanz von 100 m zurückzulegen (Bodenmarkierung vorhanden). 300 m Lauf schließt einen Durchgang. Hiervon sind 4 Runden zu absolvieren. Die Zeitbegrenzung beträgt 35 Minuten. Die Reihenfolge und die folgenden Bewegungsvorgaben sind strikt einzuhalten. Abweichungen führen zur Disqualifikation.

Air Squat https://youtu.be/C_VtOYc6j5c
Burpee <https://youtu.be/auBLPX08Fww>
Strict Press <https://youtu.be/5yWaNOvgFCM>

Die Wertung erfolgt nach der benötigten Zeit. Sollten die Übungen innerhalb des Zeitlimits von 35 Minuten nicht absolviert werden, dann wird die Anzahl der absolvierten Übungen gewertet, wobei für jede Wiederholung bzw. für 10 zurück gelegte Meter ein Punkt vergeben wird.

Event 2

Ultimate Press Up Test

Es sind bis zu 60 Liegestütz mit Tempovorgabe (Beep Test) zu absolvieren. Kann die Tempovorgabe nicht eingehalten werden (= zu langsame oder zu schnelle Absolvierung der Liegestütz) ist das Event beendet. Je zeitgerecht absolvierten Liegestütz wird ein Punkt vergeben (maximal 60 Punkte). Die folgenden Bewegungsvorgaben sind strikt einzuhalten. Abweichungen führen zur Disqualifikation.

Press Up https://youtu.be/_l3ySVKYVJ8

Wertung

Es sind je Event maximal 60 Punkte zu erreichen. Die Punkteverteilung erfolgt bei Event 1 gleichmäßig nach der Anzahl der Teilnehmenden (bei 60: 60, 59, 58..., bei 10: 60, 54, 48...),

bei Event 2 nach der Anzahl der absolvierten Übungen. Nach den zwei Events wird der/die Athlet*in mit den meisten Punkten Gesamtsieger*in. Das Gesamtenergebnis wird am Dienstag, 19. Oktober 2021 / 12:00 bekannt gegeben.

Wien, 15.09.2021

Abteilung Wettkämpfe, USI Wien