

Wiener Akademische Meisterschaft

Kraft

Wettkampfleiter: Mag. Georg Denev, georg.denev@univie.ac.at

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

Austragungsdatum: Sonntag, 05.12.2021

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

Meldeschluss: Donnerstag 03.12.2021.

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

ACHTUNG: Es gelten die USI Corona Regeln:

<https://www.usi.at/de/angebot/wettkampfe/covid-19/>

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
11:00	Umsetzen	Umsetzen
11:30	Bankdrücken	Bankdrücken
12:00	Plank	Felgaufzug
12:30	Felgaufzug	Plank
13:00	Siegerehrung	Siegerehrung