



# Fitness Challenge – 2022

<b>Termin</b>	Samstag, 26. November 2022 14:00 – 17:30 Uhr
<b>Ort</b>	1150 Wien, Auf der Schmelz 6A, Laufbahn (Treffpunkt) Konditionsraum 1 Halle 1
<b>Anmeldung</b>	Ausschließlich per Mail an: <a href="mailto:hans-christian.heu@univie.ac.at">hans-christian.heu@univie.ac.at</a>
<b>Meldeschluss</b>	Donnerstag, 24. November 2022 (24:00 Uhr)
<b>Auflagen</b>	Das COVID-19 Präventions- und Hygienekonzept ist zu befolgen: <a href="https://www.usi.at/de/angebot/wettkaempfe/covid-19/">https://www.usi.at/de/angebot/wettkaempfe/covid-19/</a>
<b>Teilnahmebedingung</b>	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 Freitag, dem 25. November 2022 bis 12:00 Uhr die Details zum Ablauf (Aufwärmen, Testversuche, Erklärungen etc.) per Mail mitgeteilt. Der Event beginnt mit Aufgabe 1 nach einem Aufwärmen gegen 14:15.

Der Fitnessstest besteht aus drei Aufgaben. Pro Aufgabe sind maximal 100 Punkte zu erreichen. Der maximale Gesamtscore beträgt daher 300 Punkte. Je nach erreichter Punkteanzahl wird ein Gold, Silber oder Bronzezertifikat ausgestellt. Die Punktevorgaben lauten wie folgt:

<b>Gold:</b>	285 - 300 Punkte
<b>Silber:</b>	250 - 284 Punkte
<b>Bronze:</b>	175 - 249 Punkte

Die Aufgaben sind in folgender Reihenfolge zu absolvieren:

### **Aufgabe 1: 2400 Meter Lauf – Laufbahn USZ Schmelz**

Es wird die Zeit über 6 Runden auf der 400m Bahn erfasst. Der Time-Cap liegt bei 13 Minuten.

## Aufgabe 2: Royal Marine Sit Up Test – Halle 1

Es sind bis zu 85 Sit Ups mit Tempovorgabe (Beep Test) zu absolvieren. Kann die Tempovorgabe nicht eingehalten werden (= zu langsame oder zu schnelle Absolvierung) ist das Event beendet. Je zeitgerecht absolvierten Sit Up wird ein Punkt vergeben (maximal 85 Punkte). Die Bewegungsvorgaben werden vor Durchführung der Aufgabe genau erläutert bzw. vorgezeigt und sind strikt einzuhalten. Abweichungen führen zur Disqualifikation.

## Aufgabe 3: One Minute maximal Barbell Press – Konditionsraum 1

Eine Langhantelstange (w/m 20/40 kg) ist innerhalb einer Minute im maximaler Wiederholungszahl von den Schultern in die gestreckte Überkopposition zu bringen. Es kann eine beliebige Technik (Strict Press, Push Press, Push Jerk) angewendet werden.

## Punktetabelle

Die erreichte Punktzahl ergibt sich aus folgenden Tabellen:

Frauen										
Punkte	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
2400 m Run	09:43	10:45	11:05	11:21	11:33	11:45	11:57	12:10	12:25	12:45
Royal Marine Sit Up Test	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35
1 Minute max. Barbell Press (20 kg)	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4

  

Männer										
Punkte	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
2400 m Run	08:01	08:44	08:59	09:10	09:19	09:27	09:35	09:44	09:55	10:09
Royal Marine Sit Up Test	82	80	78	76	74	72	70	68	66	64
1 Minute max. Barbell Press (40 kg)	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4

## Teambewerb

Zusätzlich zur Vergabe von Gold-/Silber- und Bronzertifikaten werden die besten Dreier Teams im Rahmen einer akademischen Meisterschaft geehrt. Wenn man zusätzlich zum Einzeltest bei dieser Wertung teilnehmen möchte, dann sind die Teams, wenn möglich auch mit einem Teamnamen (ansonst werden die Teams in der Wertung mit USI 1, USI 2 usw. bezeichnet), im Rahmen der Anmeldung bekannt zu geben. Das Teamergebnis resultiert aus der Summe der einzeln erreichten Punkte. Es sind sowohl Mixed-, Frauen- oder Männerteams möglich.