

Wiener Akademische Meisterschaft

Kraftmeisterschaft

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

Austragungsort: 1150 Wien, Auf der Schmelz 06, USZ 1 / Treffpunkt ist im Krafraum Ko1, Wettkampf erfolgt im KO1 und Halle 1

Austragungsdatum: **Samstag, 26.11.2022**

Anmeldung: Bis Freitag 25.11.2022: georg.denev@univie.ac.at

Angabe: Name, Geburtsdatum, Disziplin(en)

Teilnahme bei rechtzeitiger Meldung: Kostenfrei

Nachmeldung direkt beim Wettkampf: 5 Euro/Person

USI Corona Regeln: <https://www.usi.at/de/angebot/wettkaempfe/covid-19/>

Wettkampfwertungen:

Teilnahme kann in bis zu 6 Einzeldisziplinen erfolgen. In jeder Disziplin gibt es eine Siegerehrung. Bei Teilnahme an über 4 Disziplinen (nach Wahl) erfolgt zusätzlich eine Mehrkampfwertung (4 besten Disziplinen). Es gibt Ehrungen, Siegernadeln und Urkunden in den Einzelwertungen und zusätzlich einen Pokal im Mehrkampf.

Regelwerk:

Es gilt mit der jeweiligen Gewichtslast, berechnet in Prozent des eigenen Körpergewichts, in 60 sec möglichst viele technisch korrekte Wiederholungen zu absolvieren. Sieger*in ist der/die Starter*in mit den meisten Wiederholungen.

Ab 35 Jahren wird in 5 Jahresschritten eine Wiederholung gutgeschrieben bzw. dazugerechnet (z.B.: 48 Jahre alt, demnach werden 3 Wiederholung dazugerechnet für die drei Jahresstufen 35 / 40 / 45).

Beim Planken wird jede voll absolvierte zwanzigste Sekunde, als eine Wiederholung gewertet.

Disziplinen:

In Klammer die Angabe der Gewichtslast, berechnet in % des Eigenkörpergewichts.

- 1) **Reißen aus dem Hang** (Männer 50% / Frauen 40%)
- 2) **Umsetzen vom Boden** (Männer 80%/ Frauen 60%)
- 3) **Tiefkniebeuge** (Männer 100%/ Frauen 75%)
- 4) **Bankdrücken** (Männer 75%/ Frauen 50%)
- 5) **Kreuzheben** (Männer 125%/ Frauen 100%)

In der letzten 6ten Disziplin wird beim Planken eine Gewichtscheibe während der Übung auf das Gesäß gelegt. Pro voll absolvierten 10sec bekommt man einen Punkt. Max. 30 Punkte bzw. 5min möglich.

- 6) **Planken** (Männer 25kg/ Frauen 15Kg)

	Zeitplan
11:00	Registrierung/Abwaage
11:40	Hangreißen
12:10	Umsetzen
12:40	Tiefkniebeuge
13:10	Bankdrücken
13:40	Kreuzheben
14:10	Planken
14:30	Siegerehrung

Änderungen/Abweichungen im Zeitplan abhängig von organisatorischen Notwendigkeiten bzw. der Größe des Starterfeldes möglich.