

# Wiener Akademische Fitness-Challenge WS 2023/24

## Sprint/Climb/Run

**Wettkampfleiterinnen:** Petrea Karstens, Veronika Biller

**Austragungsort:** 1150 Wien, Auf der Schmelz 06, USZ 1  
Halle 6, Indoor Laufbahn (Winterlaufbahn), 400m Bahn

**Austragungsdatum:** **Sonntag, 21.01.2024**

**Anmeldung per Mail:** Bis Donnerstag 18.01.2024: [a11921996@unet.univie.ac.at](mailto:a11921996@unet.univie.ac.at)

Angabe: Name, Universität

Am Wettkampftag mind. 30min vor dem Start in der gemeldeten Disziplin bei der Meldestelle (Halle 6) rückmelden und Startnummer abholen.

**Teilnahme:** kostenfrei

### Disziplinen und vorläufiger Zeitplan:

	Zeitplan
<b>12:00</b>	Seilklettern Männer
<b>12:15</b>	Seilklettern Frauen
<b>12:30</b>	20m-Sprint Männer
<b>12:45</b>	20m-Sprint Frauen
<b>13:15</b>	2.400m Männer / Frauen

Siegerungen erfolgen mit Urkunden und Siegenadeln direkt im Anschluss an den 2.400m Lauf. Änderungen/Abweichungen im Zeitplan abhängig von organisatorischen Notwendigkeiten bzw. der Größe des Starterfeldes möglich.

### Regeln und Durchführung

**Seilklettern Frauen:** Klettern mit Beinschluss, begonnen wird aus dem beidbeinigen Stand auf einer Niedersprungmatte, beide Hände mit Griff am Seil. Endmarke auf 5m Höhe.

**Seilklettern Männer:** Hangeln, ohne Beinschluss, begonnen wird aus dem Sitzen auf einer Niedersprungmatte, die Beine dürfen beim und nach dem Wegklettern von der Matte diese nicht mehr berühren. Endmarke auf 5m Höhe. Die Höhe gilt dann als erreicht, wenn mit einer Hand deutlich über die am Seil befindliche Endmarke gefasst wird.

**20m-Sprint:** Fliegender Start (Anlauf 10-20 Meter) und elektronischer Zeitnehmung. Es stehen 2 Versuche zur Verfügung, wobei der bessere gezählt wird.

**2.400m Lauf:** Die Zeit über 6 Runden auf der 400m Bahn wird per Handstoppung erfasst.

Auswertung und Reihung erfolgen nach einem Punktesystem exakt wie bei der Zulassung zum Sportstudium im Bereich Basistest.

Punktetabelle:

Frauen										
Punkte	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
20m (s)	2,30	2,52	2,59	2,65	2,69	2,74	2,78	2,83	2,88	2,95
Seil (s)	5,2	8,3	9,6	10,6	11,5	12,3	13,1	14,0	15,1	16,7
2400m (min:s)	09:43	10:45	11:05	11:21	11:33	11:45	11:57	12:10	12:25	12:45

Männer										
Punkte	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
20m (s)	1,96	2,15	2,21	2,25	2,29	2,33	2,36	2,39	2,45	2,50
Seil (s)	4,4	7,0	8,2	9,2	10,0	10,8	11,7	12,6	13,6	15,1
2400m (min:s)	08:01	08:44	08:59	09:10	09:19	09:27	09:35	09:44	09:55	10:09

Es werden Zwischenwerte exakt berechnet.

**Nachmeldung direkt beim Wettkampf: 5 Euro/Person**