

Mag. Gernot Hupfaut
Leitung: Wettkampf & Kader
Irstenweg 185, A-6020 Innsbruck
Tel. 0512 507- 45612
-Mail: gernot.hupfaut@uibk.ac.at



TIROLER AKADEMISCHE MEISTERSCHAFT SS 2021

Fitness Buddy Bash

*für Studierende, AbsolventInnen und Personal aller Universitäten, Hochschulen,
Fachhochschulen, Colleges und Akademien*

AUSSCHREIBUNG

Termin: ***Samstag, 05. Juni 2021***

Ort: Universitäts-Sportanlagen, LA-Anlage / Outdoor Rig

Meldeschluss: MI 02. Juni 2021; maximal 20 Teams

Meldung: Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über die USI Homepage bzw. im USI Anmeldebüro.
Bis zum Meldeschluss müssen die *vollständig ausgefüllten Meldelisten per Mail* an die Wettkampfleitung gesendet werden:
gernot.hupfaut@uibk.ac.at

Wettkampf Reglement: Workouts und Movement Standards und werden vor dem Wettkampf besprochen.

Teilnahmebedingungen:

- * Die Teilnahme ist ausschließlich im **Zweier-Team** möglich.
- * Ein(e) Athlet(in) **darf nur bei einem Team** gemeldet sein.
- * Teams können sowohl **FF** (female / female), **FM** (female / male) als auch **MM** (male / male) sein.
- * Jedes Team muss auch als „**Judges**“ (*Schiedsrichter*) fungieren, die nach Plan eingesetzt werden.

- * Folgende Übungen sollten korrekt ausgeführt werden können:
 - Standard **Kettlebell** Übungen mit mindestens 12kg / 18kg (female / male), wie z.B. KB Swings, ...
 - Standard **Langhantel** Übungen mit mindestens 40kg / 60kg (female / male), wie z.B. Deadlifts, Backsquats, ...
 - Standard **Bodyweight** Übungen wie z.B. Pushups, Burpees, Lunges, Airsquats, ...

- * Freude und Spaß an der Bewegung und herausfordernden Wettkämpfen.

- * Alkoholkonsum ist auf den Freiplätzen untersagt. Im Innenbereich des USI darf kein mitgebrachter Alkohol konsumiert werden.

Für das
Universitäts-Sportinstitut Innsbruck

Mag. Gernot Hupfauf