



# RWTH FH SPORTSDAY powered by Sparkasse Aachen

## Fitness Challenge

## Allgemeine Informationen

Bei der Meldung um 14:45 Uhr im RWTH GYM erhält jedes Team einen sogenannten Laufzettel mit der Zeitplanung. Um 15:00 Uhr startet die Fitness Challenge offiziell an der Outdoor Fitnessanlage 2. Die Teams starten alle nacheinander an der ersten Station. Jedes Team muss die 6 Übungen in ca. 60 Minuten durchführen. An den Start gehen Dreier-Teams bestehend aus mindestens einer Frau und mindestens einem Mann. An jeder Station starten die Teammitglieder nacheinander bzw. gleichzeitig (letzte Station). Die Stationsleitung wird jeweils die Station erläutern. Es wird keine Übungsphase stattfinden. Die Teilnehmenden haben im Voraus die Möglichkeit sich auf die Stationen vorzubereiten. Die jeweiligen Wiederholungszahlen oder Zeiten werden pro Station in Punkte umgerechnet. Die Maximalpunktzahl ist die Anzahl der Teams x 10. Abgestuft werden die Punkte in 10er Schritten. Am Ende der Fitness Challenge werden die Punkte jedes Teams zusammen gezählt. Das beste Team einer Station bekommt die volle Punktzahl. Der zweite Platz bekommt somit 10 Punkte weniger usw.

Für die ersten drei Plätze gibt es folgende Preise:

1. Platz: Fitnesstrainingskarte 6 Monate für jedes Teammitglied
2. Platz: Fitnesstrainingskarte 3 Monate für jedes Teammitglied
3. Platz: Fitnesstrainingskarte 1 Monat für jedes Teammitglied

Gewinnt ein Team ohne Berechtigungskarte für das RWTH GYM einen Preis, ist der Qualifikationskurs im Preis enthalten.



# RWTH FH SPORTSDAY powered by Sparkasse Aachen

## Fitness Challenge

## Jump Up

### Regeln und Bewertungskriterien

Ort: Outdoor Fitnessanlage 2

Material: (weiche) Plyoboxen

- Teilnehmende des Teams treten nacheinander an
- Gewinner der Station: Die meisten Wiederholungen in 90 Sekunden

An dieser Station gewinnt das Team, mit den meisten beidbeinigen Aufsprüngen innerhalb von 90 Sekunden. Das erste Teammitglied jedes Teams steht vor dem jeweiligen Kasten und springt mit beiden Beinen auf den Kasten (1 Sprung), danach springt das Teammitglied wieder beidbeinig vor den Kasten. Ziel ist es, in 90 Sekunden so viele Jump ups wie möglich zu schaffen.

Frauen bis 170 cm inklusive Schuhe (vor Ort gemessen) springen auf einen 30 cm hohen Kasten. Frauen über 170 cm inklusive Schuhe (vor Ort gemessen) auf einen 45 cm Kasten. Männer bis 180 cm inklusive Schuhe (vor Ort gemessen) springen auf einen 60 cm Kasten. Männer über 180 cm inklusive Schuhe (vor Ort gemessen) auf einen 75 cm Kasten. Nach Ablauf der 90 Sekunden ist das jeweils nächste Teammitglied an der Reihe. Die Zeitmessung erfolgt bei jedem Teammitglied neu. Alle Wiederholungen der Teammitglieder werden aufsummiert und auf den Fitness Challenge Laufzettel eingetragen.



# RWTH FH SPORTSDAY powered by Sparkasse Aachen

## Fitness Challenge

## Hangeln

### Regeln und Bewertungskriterien

Ort: Outdoor Fitnessanlage 2

- Teilnehmende des Teams treten nacheinander an
- Gewinner der Station: Die meisten Wiederholungen in 90 Sekunden

Das Team mit der größten Anzahl gehangelter Sprossen gewinnt. Das erste Teammitglied startet an der ersten Sprosse der Outdoor Fitnessanlage 2. Gezählt wird jede sauber gehangelte Sprosse ohne Bodenberührung. Das Umdrehen nach einer Bahn darf erst erfolgen, wenn beide Hände die letzte Sprosse umfasst haben. In welche Richtung und mit welcher Griff Art gehangelt wird, ist dem Teilnehmenden freigestellt. Das Berühren des Bodens ist zu keiner Zeit erlaubt. Mit Berühren des Bodens endet der Versuch und die Anzahl der Sprossen werden für das Team gewertet. Die Stangen dürfen nur mit den Händen berührt werden. Haben alle drei Teammitglieder die Station beendet, wird die Anzahl der sauber gehangelten Sprossen auf den Fitness Challenge Laufzettel eingetragen.



# RWTH FH SPORTSDAY powered by Sparkasse Aachen

## Fitness Challenge

## Push Ups/Liegestütze

### Regeln und Bewertungskriterien

Ort: Outdoor Fitnessanlage 2

- Teilnehmende des Teams treten nacheinander an
- Gewinner der Station: Die meisten Wiederholungen in 90 Sekunden

An dieser Station gewinnt die maximale Anzahl der Liegestütze mit jeweiligem kurzen Anheben der Hände in Bauchlage. Das erste Teammitglied startet in Ausgangsposition mit angewinkelten Armen in Höhe des unteren Anteils der Brust in Bauchlage. Die Hände haben zunächst keinen Bodenkontakt. Unter Spannung in Rumpf und Beinen wird der ganze Körper mit den Armen hochgestemmt bis sie die maximale Länge erreicht haben. Dabei muss der Körper wie ein „Brett“ von den Unterschenkeln bis zum Oberkörper angespannt bleiben. Nach dem kontrollierten Absenken des Körpers (Brett) bis zur Bauchlage werden vor der nächsten Wiederholung die Hände kurzzeitig vom Boden abgehoben. Innerhalb von 90 Sekunden wird die Anzahl der regelformen Bewegungen gezählt. Die Anzahl der Wiederholungen werden in Punkte umgerechnet und auf dem Fitness Challenge Laufzettel eingetragen.



# RWTH FH SPORTSDAY powered by Sparkasse Aachen

## Fitness Challenge

## TRX® Rowing/ Rudern

### Regeln und Bewertungskriterien

Ort: Outdoor Fitnessanlage 2

Material: TRX® Schlingentrainer

- Teilnehmende des Teams treten nacheinander an
- Gewinner der Station: Die meisten Wiederholungen in 90 Sekunden

Das Team mit den meisten Ruderbewegungen gewinnt die Station. Das erste Teammitglied legt sich mit den Armen senkrecht unter den TRX® Schlingentrainer. Die Einstellung des TRX® Schlingentrainers wird so eingestellt, dass der Teilnehmer mit langen Armen noch ca. 5 cm vom Boden entfernt ist. Gezählt wird die Anzahl der durchgeführten Ruderbewegungen wobei die Hände die Brust berühren müssen. Der Körper muss dabei wie ein „Brett“ von den Unterschenkeln bis zum Oberkörper angespannt bleiben. Berührt die Hand/ der Griff die Brust nicht, wird dies nicht als regelkonforme Wiederholung gezählt. Die Anzahl der Wiederholungen werden in Punkte umgerechnet und auf dem Fitness Challenge Laufzettel eingetragen.



# RWTH FH SPORTSDAY powered by Sparkasse Aachen

## Fitness Challenge

## TRX® Crunches

### Regeln und Bewertungskriterien

Ort: Outdoor Fitnessanlage 2

Material: TRX® Schlingentrainer

- Teilnehmende des Teams treten nacheinander an
- Gewinner der Station: Die meisten Wiederholungen in 90 Sekunden

Das Team mit der größten Anzahl der Crunches gewinnt die Station.

In der Ausgangsposition sind die Füße senkrecht unter dem Ankerpunkt in Liegestützposition mit der maximalen Armlänge. Für eine regelkonforme Wiederholung muss der Winkel zwischen Oberschenkel und Oberkörper kleiner als 90° sein. Die Füße müssen danach wieder in Ausgangsposition senkrecht unter den Ankerpunkt zurückgeführt werden. Der Körper muss dabei wie ein „Brett“ gestreckt werden. Die Anzahl der Wiederholungen werden in Punkte umgerechnet und auf dem Fitness Challenge Lauzetteln eingetragen.



# RWTH FH SPORTSDAY powered by Sparkasse Aachen

## Fitness Challenge

## Reifen stürzen

### Regeln und Bewertungskriterien

Ort: Stadion Königshügel

Material: Großer Reifen

- Teilnehmende des Teams treten nacheinander an
- Gewinner der Station: Der schnellste Transport von Start zu Ziel

Ziel der Station ist es in möglichst kurzer Zeit mit ALLEN Teammitgliedern den Reifen vom Start bis zum Ziel umzustürzen. Hierbei wird der Reifen an einer Seite angehoben und nach vorne umgestürzt. Der Reifen darf nicht geschoben, gezogen oder gerollt werden. Einzige Regelkonforme Ausführung ist das Umstürzen. Die Team Zeit wird gestoppt, wenn der Reifen vollständig die Ziellinie überschritten hat. Die abgelaufene Zeit wird in Punkte umgerechnet und auf dem Fitness Challenge Laufzettel eingetragen.