

**Auswertung  
Fitness Challenge 2016**



Nr.	Team	Jump up	Hangeln	Push Ups	TRX Rudern	TRX Crunches	Reifen stürzen	Gesamt	Platz
1	BARtiaten	140	140	80	140	110	120	730	1
5	Ja-La-isa	90	100	140	110	80	130	650	2
4	Hard Core by the George of Horror	70	120	110	100	130	50	580	3
7	LaChriFaRi	110	90	100	120	100	30	550	4
8	Luftpumpe	60	70	130	130	70	90	550	4
13	underdog	120	110	90	90	50	40	500	6
14	Türansteher	140	130	20	70	30	100	490	7
10	Shaka Zulu	50	80	60	70	90	110	460	8
9	Masse statt Klasse	10	40	120	80	60	140	450	9
6	Kurs des Monats	30	60	40	30	140	70	370	10
2	Die drei Muskeltiere	100	60	80	40	20	60	360	11
12	Team Hoffnung	90	10	40	70	40	80	330	12
11	Six Becks	40	30	50	20	120	10	270	13
3	Faultier Power	20	20	10	10	10	20	90	14

## Fitness Challenge Jump up



**SPORT**

**RWTHAACHEN  
UNIVERSITY**



		Anz. 1	Anz. 2	Anz.3	Gesamt	
Nr.	Team				Jump up Anzahl innerhalb 90 Sekunden	Ranking- punkte
1	BARtiaten	82	45	41	168	140
2	Die drei Muskeltiere	83	30	35	148	100
3	Faultier Power	40	34	28	102	20
4	Hard Core by the George of Horror	36	38	64	138	70
5	Ja-La-isa	79	31	34	144	90
6	Kurs des Monats	43	31	34	108	30
7	LaChriFaRi	41	47	66	154	110
8	Luftpumpe	50	50	27	127	60
9	Masse statt Klasse	30	34	32	96	10
10	Shaka Zulu	44	32	37	113	50
11	Six Becks	34	33	43	110	40
12	Team Hoffnung	57	46	41	144	90
13	underdog	45	77	36	158	120
14	Türansteher	55	70	43	168	140

### WICHTIG !

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. Zeit: 90 Sekunden  
Sobald das letzte Team die Station beendet hat, bitte diesen Wertungsbogen an Oliver Rychter oder (in Oliver Rychters Büro) abgeben.

# Fitness Challenge Hangeln



**SPORT**

**RWTH AACHEN  
UNIVERSITY**



		Anz. 1	Anz. 2	Anz.3	Gesamt	
Nr.	Team				Sprossen- Anzahl innerhalb max. 90 Sekunden	Ranking- punkte
1	BARTiaten	49	75	83	207	140
2	Die drei Muskeltiere	36	53	47	136	60
3	Faultier Power	12	28	35	75	20
4	Hard Core by the George of Horror	106	46	36	188	120
5	Ja-La-isa	72	63	47	182	100
6	Kurs des Monats	73	36	27	136	60
7	LaChriFaRi	67	63	27	157	90
8	Luftpumpe	83	36	36	155	70
9	Masse statt Klasse	52	18	47	117	40
10	Shaka Zulu	65	12	79	156	80
11	Six Becks	8	16	52	76	30
12	Team Hoffnung	23	1	28	52	10
13	underdog	119	46	18	183	110
14	Türansteher	27	44	126	197	130

**WICHTIG !**

Zeit: 90 Sekunden (Maximal) sollte früher Bodenkontakt bestehen endet die Challenge Hangeln vorzeitig.  
Sobald das letzte Team die Station beendet hat, bitte diesen Wertungsbogen an Oliver Rychter oder (in Oliver Rychters Büro) abgeben.

## Fitness Challenge Push ups



**SPORT**

**RWTHAACHEN  
UNIVERSITY**



		Anz. 1	Anz. 2	Anz.3	Anzahl	
Nr.	Team				Anzahl innerhalb 90 Sekunden	Ranking-punkte
1	BARtiaten	32	37	27	96	80
2	Die drei Muskeltiere	34	33	29	96	80
3	Faultier Power	12	23	27	62	10
4	Hard Core by the George of Horror	37	37	32	106	110
5	Ja-La-isa	44	40	39	123	140
6	Kurs des Monats	36	30	23	89	40
7	LaChriFaRi	36	27	40	103	100
8	Luftpumpe	49	26	40	115	130
9	Masse statt Klasse	43	25	41	109	120
10	Shaka Zulu	38	18	39	95	60
11	Six Becks	35	35	20	90	50
12	Team Hoffnung	33	23	33	89	40
13	underdog	36	32	33	101	90
14	Türansteher	24	29	31	84	20

### WICHTIG !

Zeit: 90 Sekunden

Hände müssen nach jeder Wiederholung kurz vom Boden gelöst werden.

Sobald das letzte Team die Station beendet hat, bitte diesen Wertungsbogen an Oliver Rychter oder (in Oliver Rychters Büro) abgeben.

## Fitness Challenge TRX Rudern



**SPORT**

**RWTH AACHEN  
UNIVERSITY**



		Anz. 1	Anz. 2	Anz.3	Anzahl	
Nr.	Team				Anzahl innerhalb 90 Sekunden	Ranking-punkte
1	BARtiaten	12	25	20	57	140
2	Die drei Muskeltiere	12	13	14	39	40
3	Faultier Power	0	4	7	11	10
4	Hard Core by the George of Horror	24	20	2	46	100
5	Ja-La-isa	16	14	18	48	110
6	Kurs des Monats	9	14	14	37	30
7	LaChriFaRi	20	4	26	50	120
8	Luftpumpe	32	0	20	52	130
9	Masse statt Klasse	33	0	9	42	80
10	Shaka Zulu	19	0	22	41	70
11	Six Becks	10	0	13	23	20
12	Team Hoffnung	26	2	13	41	70
13	underdog	24	17	4	45	90
14	Türansteher	20	21	0	41	70

### WICHTIG !

Zeit: 90 Sekunden

Mit langen Armen bis ca. 5 cm vom Boden entfernt.

Sobald das letzte Team die Station beendet hat, bitte diesen Wertungsbogen an Oliver Rychter oder (in Oliver Rychters Büro) abgeben.

**Fitness Challenge  
TRX Crunches**



**SPORT** | RWTH AACHEN  
UNIVERSITY



		Anz. 1	Anz. 2	Anz.3	Anzahl	
Nr.	Team				Crunch- Anzahl innerhalb 90 Sekunden	Ranking- punkte
1	BARtiaten	87	59	60	206	110
2	Die drei Muskeltiere	43	35	20	98	20
3	Faultier Power	20	29	21	70	10
4	Hard Core by the George of Horror	87	63	77	227	130
5	Ja-La-isa	56	62	53	171	80
6	Kurs des Monats	104	57	109	270	140
7	LaChriFaRi	79	61	52	192	100
8	Luftpumpe	64	42	60	166	70
9	Masse statt Klasse	80	35	49	164	60
10	Shaka Zulu	69	40	78	187	90
11	Six Becks	79	58	76	213	120
12	Team Hoffnung	74	27	60	161	40
13	underdog	60	47	56	163	50
14	Türansteher	40	50	55	145	30

**WICHTIG !**

Zeit: 90 Sekunden

Bei Wiederholung auf Winkel kleiner als 90° zwischen Oberschenkel und Oberkörper achten.

Sobald das letzte Team die Station beendet hat, bitte diesen Wertungsbogen an Oliver Rychter oder (in Oliver Rychters Büro) abgeben.

## Fitness Challenge Reifen stürzen



**SPORT** | RWTH AACHEN  
UNIVERSITY



		<i>Zeit</i>	
<b>Nr.</b>	<b>Team</b>	<b>Reifen stürzen mit ALLEN</b>	<b>Ranking-punkte</b>
1	BARtiaten	01:14,1	120
2	Die drei Muskeltiere	01:28,0	60
3	Faultier Power	01:36,2	20
4	Hard Core by the George of Horror	01:29,4	50
5	Ja-La-isa	01:07,3	130
6	Kurs des Monats	01:19,1	70
7	LaChriFaRi	01:35,9	30
8	Luftpumpe	01:17,1	90
9	Masse statt Klasse	01:02,1	140
10	Shaka Zulu	01:15,2	110
11	Six Becks	01:42,3	10
12	Team Hoffnung	01:17,6	80
13	underdog	01:32,7	40
14	Türansteher	01:16,5	100

### **WICHTIG !**

Reifen müssen gestürzt werden! Alle Teammitglieder dürfen mitanpacken. Zeit wird gestoppt.

Sobald das letzte Team die Station beendet hat, bitte diesen Wertungsbogen an Oliver Rychter oder (in Oliver Rychters Büro) abgeben.