

# Ausschreibung

## Calisthenics Turnier

(max. 15 Teilnehmer pro Wettkampf)

Wann findet es statt?

- Am 28.08.2021 Beginn um 14:00

Wo findet es statt?

- Am Outdoor Park der TU Clausthal in der Tannenhöhe (an der Sporthalle)

Wer darf teilnehmen?

- Alle Personen ab 18 Jahren die auf eigene Verantwortung an einem Turnier teilnehmen möchten

Was genau wird ausgetragen?

- Je nach Geschlecht wird es einen Wettkampf für maximale Wiederholung in der Disziplin Klimmzüge und Dips geben.
- Als weiterer Wettkampf müssen 10kg bzw. extra für Klimmzüge und Dips bewegt werden. Dabei müssen in jeder Übung 20 Wdh. absolviert werden und das in möglichst kurzer Zeit.
- Das dritte Wettkampfformat beinhaltet Maximalkraft Versuche. Dabei wird versucht ein maximales Zusatzgewicht in den Disziplinen, Klimmzüge und Dips über den vollen Bewegungsablauf sauber zu bewegen. Dafür gibt es pro Übung drei Versuche. Das größte Gesamtgewicht, das bewegt wurde, gewinnt. Hier bei empfiehlt es sich von Runde zu Runde in den Gewichten zu steigern, um mit einem gültigen Versuch einzusteigen.

Bei wem kann ich mich anmelden?

- Bitte meldet euch bis zum 26.08.2021 18:00 Uhr bei [bbo16@tu-clausthal.de](mailto:bbo16@tu-clausthal.de) mit Namen, Alter, Geschlecht, der Information, ob ihr vollständig geimpft seid und in welchen Kategorien ihr antreten möchtet.

Wir freuen uns auf euch!!!