

ÖSTERREICHS TEAM-FITNESS-CHALLENGE

# FITLETIX



# RULEBOOK

Stand: Februar 2026

# INHALTSVERZEICHNIS

1	TEILNAHMEBEDINGUNGEN.....	3
1.1	TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN.....	3
2	ANMELDUNG.....	3
3	KATEGORIE UND BEWERTUNGSSYSTEM.....	4
3.1	FITLETIX.....	4
3.2	FITLETIX PRO.....	4
3.3	FITLETIX MASTERKLASSEN.....	5
3.4	BEWERTUNGSSYSTEM.....	5
4	WETTKAMPF.....	6
4.1	ZUSAMMENSETZUNG.....	6
4.2	STATIONEN/ WORKOUTS.....	6
4.3	LAUFEN.....	7
4.4	DIE EVENT-KRITERIEN.....	7
4.4.1	<i>EINHALTUNG DER EVENT-KRITERIEN.....</i>	<i>7</i>
5	DIE WORKOUTS.....	8
5.1	WORKOUTS JE VERANSTALTUNGSORT.....	8
5.1.1	<i>FITLETIX GRAZ.....</i>	<i>8</i>
5.1.2	<i>FITLETIX SALZBURG.....</i>	<i>9</i>
5.1.3	<i>FITLETIX WIEN.....</i>	<i>9</i>
5.2	BEWEGUNGSSTANDARDS, DISTANZEN UND GEWICHTE.....	10
5.2.1	<i>ROWING.....</i>	<i>10</i>
5.2.2	<i>TIRE DRAGS.....</i>	<i>11</i>
5.2.3	<i>STANDING TIRE PULL.....</i>	<i>12</i>
5.2.4	<i>SEATING SLED PULL &amp; PUSH.....</i>	<i>13</i>
5.2.5	<i>TIRE FLIP.....</i>	<i>14</i>
5.2.7	<i>FARMER CARRY.....</i>	<i>15</i>
5.2.8	<i>SANDBAG WALKING LUNGES.....</i>	<i>16</i>
5.2.9	<i>HEAVY JUMP ROPE.....</i>	<i>17</i>
5.2.10	<i>SLAM BALL.....</i>	<i>18</i>
5.2.11	<i>(PARTNER) BALL SITUPS.....</i>	<i>19</i>
5.2.12	<i>BOX STEP UPS.....</i>	<i>20</i>
5.2.13	<i>PLATE GROUND-TO-OVERHEAD.....</i>	<i>21</i>
5.2.14	<i>PARTNER SYNCHRONIZED BURPEE TO PLATE.....</i>	<i>21</i>
5.2.15	<i>SKI ERG.....</i>	<i>22</i>
	BEKLEIDUNG UND ZUBEHÖR.....	23
5.3	ERLAUBTE BEKLEIDUNG.....	23
5.4	ERLAUBTES ZUBEHÖR.....	23
5.5	NICHT ERLAUBTES ZUBEHÖR.....	23
6	STRAFEN & DISQUALIFIKATION.....	23
7	VERHALTENSREGELN.....	24
7.1	FAIRNESS.....	24

# 1 TEILNAHMEBEDINGUNGEN

FITLETIX ist grundsätzlich ein 2er/Pair-Wettkampf für Freizeitathleten, bei der Sonderform FITLETIX PRO handelt es sich um einen Einzelwettkampf. Für die Teilnahme gelten die nachfolgenden Teilnahmebedingungen.

## 1.1 TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

Um am regulären FITLETIX teilnehmen zu können, müssen die Teilnehmer zum Zeitpunkt der Teilnahme das 16. Lebensjahr erreicht haben. Jüngere Teilnehmer haben die Möglichkeit an FITLETIX KIDS teilzunehmen. Details zu FITLETIX KIDS sind in einem gesonderten Regelwerk festgelegt. Teilnehmer unter 18 Jahren benötigen eine schriftliche Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten.

Die Teilnehmer<sup>1</sup> müssen den Teilnahmebedingungen und den Regelungen zum Datenschutz sowie zur Haftungsfreistellung bei der Anmeldung und Teilnahme zustimmen.

Die Teilnehmer müssen sich unter [www.fitletix.at](http://www.fitletix.at) innerhalb der auf der Homepage angegebenen Frist anmelden.

## 2 ANMELDUNG

Auf [www.fitletix.at](http://www.fitletix.at) kann sich jeder Teilnehmer für den gewünschten Bewerb registrieren und die gewünschte Kategorie, durch Angabe der Geschlechter und des Geburtsdatums, auswählen.

---

<sup>1</sup> Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachform verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter und Diverse.

## 3 KATEGORIE UND BEWERTUNGSSYSTEM

### 3.1 FITLETIX

- a) DAMEN
- b) HERREN
- c) MIXED

FITLETIX verfügt über 3 verschiedene Kategorien und bietet somit für jeden Teilnehmer die perfekte Challenge. Sie unterscheiden sich nach Länge, Wiederholung und Gewicht. Die Laufdistanz ist unabhängig von den einzelnen Kategorien.

Vor jeder Station ist eine Laufeinheit zu absolvieren. Nach Absolvierung der letzten Station erfolgt direkt der Zieleinlauf.

#### REIHENFOLGE:

**laufen – 1 – laufen – 2 – laufen – 3 – laufen – 4 – laufen – 5 – laufen – 6 – laufen – 7 – laufen – 8**

### 3.2 FITLETIX PRO

- a) DAMEN
- b) HERREN

Beim FITLETIX PRO Bewerb treten die Teilnehmer in zwei unterschiedlichen Wertungskategorien gegeneinander an. Die zu absolvierenden Workouts entsprechen jenen von FITLETIX (Damen/Herren), jedoch müssen hier die gleichen Workouts und Intensitäten im Alleingang bewältigt werden. Die Laufdistanz ist unabhängig von den einzelnen Kategorien für alle gleich.

Vor jeder Station ist eine Laufeinheit zu absolvieren. Nach Absolvierung der letzten Station erfolgt direkt der Zieleinlauf.

#### REIHENFOLGE:

**laufen – 1 – laufen – 2 – laufen – 3 – laufen – 4 – laufen – 5 – laufen – 6 – laufen – 7 – laufen – 8**

### 3.3 FITLETIX MASTERKLASSEN

- a) 16-29
- b) 30-39
- c) 40-49
- d) 50-59
- e) 60-70+

Die Masterklassen werden anhand des Alters zum Eventzeitpunkt festgelegt und gelten für alle Teamkonstellationen (m/w/m). und FITLETIX PRO Teilnehmer. Die Einteilung der Masterklassen des Team-Bewerbs, erfolgt anhand des Durchschnittsalters der beiden Teilnehmer zum Zeitpunkt des Events.

Beispiel: Partner 1 ist 38 Jahre alt und Partner 2 ist 24, das Durchschnittsalter 31 also erfolgt die Einteilung in Altersklasse (b)

### 3.4 BEWERTUNGSSYSTEM

Das Bewertungssystem für das finale Ranking basiert auf der schnellsten Zeit in der jeweiligen Kategorie der Teilnehmer und wird direkt nach Ende des Events auf der Webseite [www.fitletix.at](http://www.fitletix.at) bekannt gegeben. Bei der zeitbasierten Punktebewertung gilt die Reihenfolge von der schnellsten bis zur langsamsten Zeit.

Zusätzlich wird innerhalb der Masterklassen, ebenfalls von der schnellsten bis zur langsamsten Zeit, ein Ranking erstellt.

Jede nicht geschaffte oder nicht richtig ausgeführte Wiederholung oder Abweichung vom vorgeschriebenen Bewegungsablauf wird als ungültige Wiederholung gewertet und führt zu einer stationsabhängigen Strafe (siehe Strafen & Co.).

## 4 WETTKAMPF

### 4.1 ZUSAMMENSETZUNG

FITLETIX ist ein Wettkampf für Zweierteams, die das Event gemeinsam bewältigen wollen. Dieses kann entweder aus zwei Männern, zwei Frauen oder Mann und Frau (Mixed) bestehen. Der 2025 neu eingeführte FITLETIX PRO Bewerb, bietet die Möglichkeit sich FITLETIX als Einzelperson zu stellen.

Die Athleten unterliegen dabei keiner Alterskategorie.

Im Rahmen von FITLETIX müssen die Teilnehmer im Wechsel jeweils 8 mal 800 Meter laufen (insgesamt 6,4 km) und 1 Workout (insgesamt 8 Workouts) absolvieren.

Die Laufristanz von je 8 x 800 Metern muss von jedem Teilnehmer erbracht werden, unabhängig ob im Team oder einzeln gestartet wird. Die 8 Workouts müssen bei FITLETIX gemeinsam, bei FITLETIX PRO alleine, bewältigt werden.

### 4.2 STATIONEN/ WORKOUTS

Die 8 FITLETIX Workouts werden (außer bei FITLETIX PRO) gemeinsam bestritten. Welcher der beiden Athleten welchen Anteil bei der Bewältigung der Wiederholungen an den jeweiligen Fitness Stationen übernimmt, wird von jedem Team eigenständig bestimmt. Voraussetzung ist hierbei das Prinzip „YGIG“ (YOU GO I GO) – Teampartner 1 arbeitet, während Teampartner 2 pausiert und umgekehrt. Es darf somit immer nur einer der beiden Teampartner aktiv sein, außer es handelt sich um eine Station die nur im Team ausgeführt werden kann. Pausenzeiten können nach Bedarf genommen werden – auch zeitgleich.

Beendet ist eine Station, wenn die gesamte Distanz oder die volle Wiederholungszahl bewältigt wurde.

YGIG an einem Beispiel:

Teampartner 1 beginnt mit der Übung, während Teampartner 2 wartet.

Nach einer selbst gewählten Wiederholungsanzahl (z.B. 50) stoppt Teampartner 1 und Teampartner 2 startet. Jetzt pausiert Teampartner 1 und so weiter. Dieser Vorgang wird wiederholt bis die gesamte vorgegebene Wiederholungsanzahl erreicht wurde. Der pausierende Teampartner hat außerdem die Aufgabe seinen Kollegen zu motivieren.

## 4.3 LAUFEN

Das Zurücklegen der Laufstrecke (800 m) zwischen den Stationen muss immer gemeinsam erfolgen. Das Lauftempo ist jedem Teampartner frei überlassen. Beendet ist die Laufdistanz, wenn beide Teampartner die Ziellinie überschritten haben. Erst dann kann mit der nächsten Station begonnen werden.

Wichtig: Bei jeder Station müssen immer beide Teampartner anwesend sein bevor mit dem Workout begonnen werden darf. Ebenso darf die jeweilige Station erst dann von beiden Teampartnern verlassen werden, wenn die erforderliche Wiederholungsanzahl oder Distanz vollständig absolviert wurde.

## 4.4 DIE EVENT-KRITERIEN

Im Zuge des Events gilt es die nachfolgenden Kriterien für den erfolgreichen Abschluss einzuhalten:

- (a) Einhaltung der vorgeschriebenen Übungen
- (b) Einhaltung von Start- und Endpunkt
- (c) Einhaltung des Bewegungsstandards
- (d) Einhaltung der vorgeschriebenen Anzahl der Wiederholungen oder Distanzen
- (e) Einhalten des vorgeschriebenen Gewichts in Kilogramm

### 4.4.1 EINHALTUNG DER EVENT-KRITERIEN

Mindestens ein sogenannter Referee (Schiedsrichter) ist während der einzelnen Events für die Einhaltung der vorgegebenen Event-Kriterien verantwortlich.

Bei Unstimmigkeiten hält der Referee Rücksprache mit der Rennleitung und trifft gemeinsam mit dieser eine Entscheidung über die weitere Vorgehensweise.

Die Entscheidungen des Referees sind ebenso wie jene der Rennleitung bindend und endgültig.

## 5 DIE WORKOUTS

Jedes FITLETIX Event beinhaltet 8 Workouts, welche sich je nach Veranstaltungsort unterscheiden können. Nachfolgend werden die Workouts je Veranstaltungsort für das Jahr 2025 sowie jede Station aus dem FITLETIX WORKOUT-POOL genau beschrieben.

### 5.1 WORKOUTS JE VERANSTALTUNGORT

#### 5.1.1 FITLETIX GRAZ

	ÜBUNG	DAMEN (TEAM & PRO)	HERREN (TEAM & PRO)	MIXED
1	STANDING TIRE PULL	80 m Reifen + 20 kg	80 m Reifen + 30 kg	80 m Reifen + 20 kg
2	TIRE FLIPS	80 m 70 kg	80 m 90 kg	80 m 70 kg
3	TIRE DRAGS	160 m Reifen + 25 kg	160 m Reifen + 40 kg	160 m Reifen + 25 kg
4	FARMER CARRY	400 m 2 x 15 kg	400 m 2 x 25 kg	400 m 2 x 15 kg
5	SANDBAG WALKING LUNGES	100 m 10 kg	100 m 20 kg	100 m 10 kg
6	HEAVY JUMP ROPES	200 1,2 kg	200 1,2 kg	200 1,2 kg
7	WEIGHT PLATE GROUND-TO-OVER- HEAD	100 10 kg	100 15 kg	100 10 kg
8	PARTNER SYNCHRO- NIZED BURPEE TO PLATE	30	30	30

## 5.1.2 FITLETIX SALZBURG

ÜBUNG		DAMEN (TEAM & PRO)	HERREN (TEAM & PRO)	MIXED
1	SEATED SLED PULL & PUSH	100 m Schlitten + 75 kg	100 m Schlitten + 100 kg	100 m Schlitten + 75 kg
2	SKI ERG	1000 m	1000 m	1000 m
3	ROWING	1000 m	1000 m	1000 m
4	(DUMPBELL) BOX STEP UPS	100 2 x 5 kg Höhe: 50 cm	100 2 x 10 kg Höhe: 50 cm	100 2 x 5 kg Höhe: 50 cm
5	FARMER CARRY	400 m 2 x 16 kg	400 m 2 x 24 kg	400 m 2 x 16 kg
6	SANDBAG WALKING LUNGES	100 m 10 kg	100 m 20 kg	100 m 10 kg
7	WEIGHT PLATE GROUND-TO- OVERHEAD	100 10 kg	100 15 kg	100 10 kg
8	PARTNER SYNCHRONIZED BURPEE TO PLATE	30	30	30

## 5.1.3 FITLETIX WIEN

ÜBUNG		DAMEN (TEAM & SINGLE)	HERREN (TEAM & SINGLE)	MIXED
1	STANDING TIRE PULL	80 m Reifen + 20 kg	80 m Reifen + 30 kg	80 m Reifen + 20 kg
2	TIRE DRAGS	160 m Reifen + 25 kg	160 m Reifen + 40 kg	160 m Reifen + 25 kg
3	FARMER CARRY	400 m 2 x 15 kg	400 m 2 x 25 kg	400 m 2 x 15 kg
4	(SANDBAG) BOX STEP UP	100 10 kg Höhe: 50 cm	100 20 kg Höhe: 50 cm	100 10 kg Höhe: 50 cm
5	SLAM BALLS	100 10 kg	100 15 kg	100 10 kg
6	HEAVY JUMP ROPES	200 1,2 kg	200 1,2 kg	200 1,2 kg
7	PARTNER BALL SITUPS	100 5 kg	100 5 kg	100 5 kg
8	PARTNER SYNCHRONIZED BURPEE TO PLATE	30	30	30

## 5.2 BEWEGUNGSSTANDARDS, DISTANZEN UND GEWICHTE

### 5.2.1 ROWING

Der Monitor des Rudergeräts muss vor Beginn genullt werden.

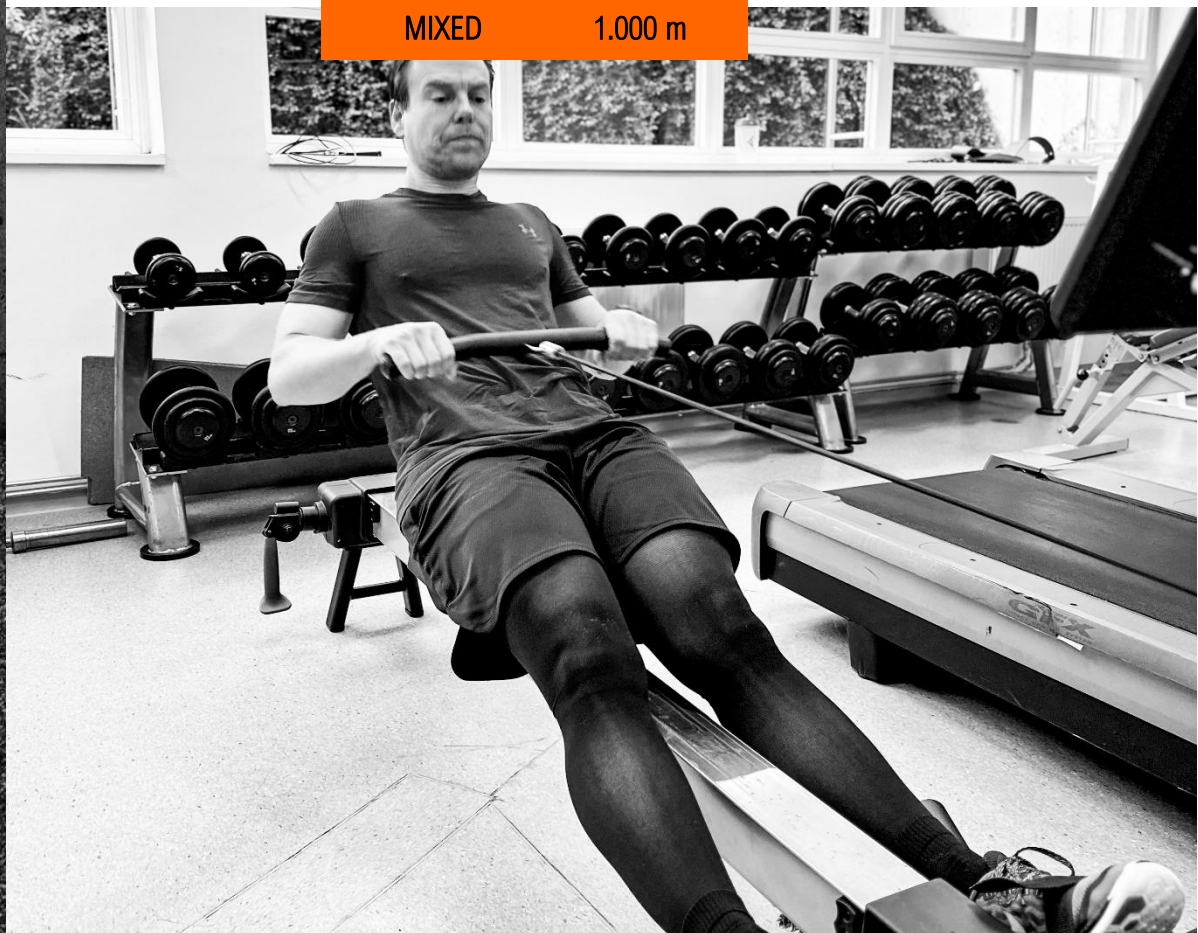
Die Füße des arbeitenden Athleten müssen während des Workouts in den Beinschlaufen fixiert sein. Eine Bodenberührung während des Rudervorgangs ist nicht erlaubt. Ein Wechsel darf beliebig oft erfolgen.

Der pausierende Athlet wartet neben dem Rudergerät ohne andere Teilnehmer zu behindern. Bei Behinderung der anderen Teilnehmer, kann das Team vom Referee disqualifiziert oder zu einer Strafübung verpflichtet werden.

Nach Beendigung der Distanz hebt der Athlet den Arm, um dem Referee zu signalisieren, dass er abnehmen kann. Erst nach dessen Freigabe darf das Rudergerät verlassen werden.

Die Luftkammereinstellung kann vor Beginn beliebig eingestellt werden. Nach Beginn der Übung darf diese allerdings nicht mehr verändert werden.

DAMEN	1.000 m
HERREN	1.000 m
MIXED	1.000 m



## 5.2.2 TIRE DRAGS

Der Reifen wird über die vorgegebene Distanz gezogen und darf dabei immer nur von einem Athleten bewegt werden, während der andere Athlet danebensteht und pausiert.

Die Übungsausführung erfolgt im Gehen und beim Start befindet sich der Reifen hinter der Start-/ Ziellinie.

Um die Übung abzuschließen, muss der Reifen über den vollen Umfang über die Ziellinie gezogen werden.

Ausführung: Athlet 1 fasst den Ring am Ende und zieht den Reifen in Laufrichtung, bis zur Markierung und wieder zurück über die Startlinie. Ein Wechsel kann beliebig oft erfolgen.

Der pausierende Teampartner folgt seinem Partner. Bei Behinderung der anderen Teilnehmer, etwa durch das Gehen auf einer der benachbarten Bahnen, kann das Team vom Referee disqualifiziert oder zu einer Strafübung verpflichtet werden.

Das korrekte Gewicht muss vor Beginn der Übung in den Reifen gegeben und am Ende wieder entfernt werden. Erst danach darf die Station verlassen werden.

DAMEN	160 m	Reifen + 25 kg
HERREN	160 m	Reifen + 40 kg
MIXED	160 m	Reifen + 25 kg



### 5.2.3 STANDING TIRE PULL

Der Athlet fasst das Seilende, stellt sich in den markierten Bereich und zieht den Reifen im Stehen zu sich heran. Dabei darf der Reifen nur innerhalb des markierten Bereichs bewegt werden. Der Athlet darf den Reifen ausschließlich mit der Kraft seiner Arme ziehen; Rückwärtsgehen ist nicht erlaubt.

Wird der Reifen mit dem vollem Umfang über die Linie gezogen, darf er anschließend gewendet und wieder zurückgezogen werden.

Erst wenn der Reifen 4x vollständig über die Linie gezogen wurde, ist die Übung beendet.

Ein Wechsel zwischen den Athleten ist jederzeit und beliebig oft möglich.

Bei Pro-Startern muss der Athlet den Reifen alle vier Längen alleine ziehen.

DAMEN	80 m	Reifen + 20 kg
HERREN	80 m	Reifen + 30 kg
MIXED	80 m	Reifen + 20 kg



## 5.2.4 SEATING SLED PULL & PUSH

Der Athlet setzt sich am Ende des Seils auf den Boden, greift das Seil und zieht den Schlitten im Sitzen zu sich heran. Sobald der Schlitten die Markierung vollständig überquert hat, darf er wieder zurückgeschoben werden. Dabei nutzt der Athlet die vorgesehenen Haltestangen des Schlittens und schiebt diesen in die Ausgangsposition zurück. Dieser Ablauf (Pull & Push) wird viermal wiederholt, danach ist die Übung beendet.

Eine Runde entspricht 12,5 m Pull und 12,5 m Push, insgesamt also vier Runden.

Der Schlitten darf immer nur von einem Athleten bewegt werden. Ein Athletenwechsel ist jederzeit und beliebig oft möglich.

DAMEN	100 m	Schlitten + 75 kg
HERREN	100 m	Schlitten + 100 kg
MIXED	100 m	Schlitten + 75 kg



## 5.2.5 TIRE FLIP

Athlet 1 tritt vor den Reifen und beginnt mit der Übung. Athlet 2 steht hinter ihm. Der Reifen muss vor dem Start mit dem kompletten Umfang hinter der Start-/Ziellinie liegen.

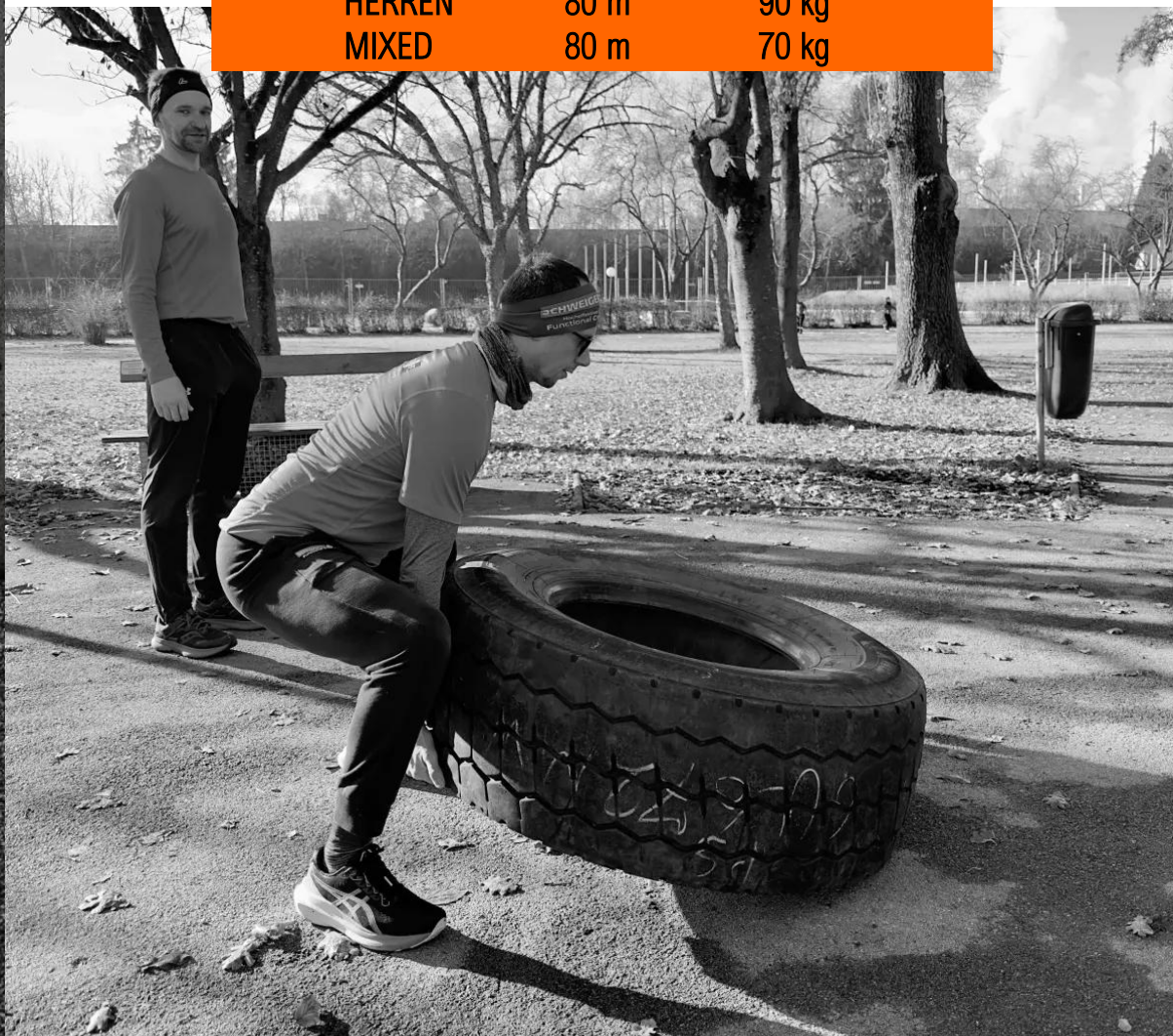
Athlet 1 stellt sich vor den Reifen, geht tief in die Hocke, indem er seine Knie beugt und den Rücken gerade hält. Anschließend greift er mit beiden Händen unter den Reifen und hebt die ihm zugewandte Reifenseite vom Boden hoch, indem er seine Beine und Hüfte wieder streckt.

Achtung: Arme und Rücken sollen während der Übung gestreckt sein und die Kraft aus Beinen und Hüften kommen, um Verletzungen zu vermeiden.

Sobald der Reifen aufrecht steht, stößt Athlet 1 ihn mit einem kräftigen Schub nach vorne, so dass er kippt und auf der anderen Seite landet. Wiederhole den Vorgang solange, bis eine Strecke von 80 Metern absolviert wurde. Der Reifen muss mit dem kompletten Umfang wieder über die Start-/Ziellinie gebracht werden.

Ein Wechsel der Athleten kann beliebig oft erfolgen bis die gewünschte Distanz erreicht wurde.

DAMEN	80 m	70 kg
HERREN	80 m	90 kg
MIXED	80 m	70 kg



## 5.2.7 FARMER CARRY

Der Farmer Carry muss mit beiden Gewichten hinter der Start- / Ziellinie gestartet und beendet werden.

Der Athlet muss in der Bewegung immer beide Gewichte tragen, wobei die Kanister nur mit den Händen gehalten werden dürfen.

Das kontrollierte Absetzen der Gewichte ist erlaubt. Das Fallenlassen der Gewichte entspricht einem Regelverstoß.

Die Gewichte müssen nach Beenden der Distanz wieder in die Ausgangs- / Startposition getragen werden.

Der pausierende Teampartner folgt seinem Partner. Bei Behinderung der anderen Teilnehmer, etwa durch das Gehen auf einer der benachbarten Bahnen, kann das Team vom Referee disqualifiziert oder zu einer Strafübung verpflichtet werden.

DAMEN	400 m	2 x 15 kg
HERREN	400 m	2 x 25 kg
MIXED	400 m	2 x 15 kg



## 5.2.8 SANDBAG WALKING LUNGES

Bevor mit den Lunges begonnen wird, muss der Sandsack so auf dem Rücken platziert werden, dass er beide Schultern berührt. Handelt sich bei dem Gewicht um einen Medizinball, muss das Gewicht mit beiden Armen vor dem Oberkörper transportiert werden.

In der Startposition steht der Athlet aufrecht mit beiden Füßen hinter der Start-/ Ziellinie.

Bei jedem Ausfallschritt muss das hintere Knie den Boden berühren.

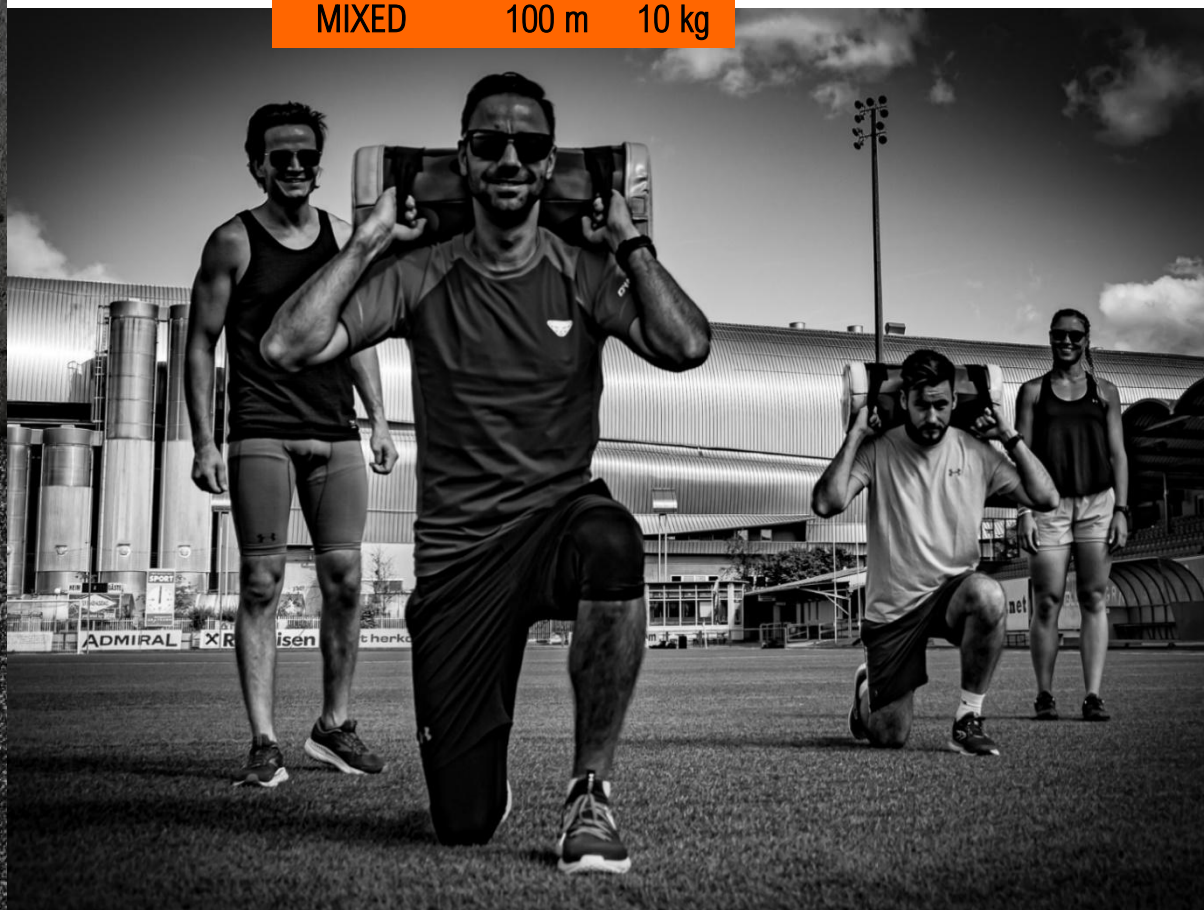
Eine Wiederholung endet mit komplett gestreckten Knien und Hüfte, allerdings ist in der oberen Position ein Stoppen mit beiden Füßen nicht erforderlich.

Bei jedem Lunge, muss das Bein gewechselt werden. Zwischenschritte zwischen den Wiederholungen sind nicht gestattet.

Bei jeder Wiederholung muss sich der Sandsack in der beschriebenen Position befinden und darf den Boden nicht berühren. Auch nicht beim Wechsel.

Der pausierende Teampartner folgt seinem Partner. Bei Behinderung der anderen Teilnehmer, etwa durch das Gehen auf einer der benachbarten Bahnen, kann das Team vom Referee disqualifiziert oder zu einer Strafübung verpflichtet werden.

DAMEN	100 m	10 kg
HERREN	100 m	20 kg
MIXED	100 m	10 kg



## 5.2.9 HEAVY JUMP ROPE

Der zur Verfügung gestellte Counter muss zu Beginn genullt und dem Referee gezeigt werden.

Jede Wiederholung muss vom Teampartner, für den Referee gut sichtbar, am Counter mitgezählt werden.

Ausführung: Der Athlet nimmt beide Seilende in die Hände und beginnt das Seil um den eigenen Körper zu schwingen. Jedes Mal, wenn das Seil zwischen Boden und Füßen durch geschwungen wird, zählt das für eine Wiederholung. Dieser Vorgang muss dann 200x wiederholt werden. Danach ist die Übung beendet.

Anmerkung: Der Athlet muss immer mit beiden Füßen gleichzeitig abspringen und landen. Ein einfaches Übersteigen ist nicht erlaubt.

Nach Beendigung aller Wiederholungen hebt der Athlet seinen Arm um dem Referee zu signalisieren, dass dieser den Counter abnehmen kann. Erst nach der Freigabe des Referees darf die Station verlassen werden.

DAMEN	200 Wdh
HERREN	200 Wdh
MIXED	200 Wdh



## 5.2.10 SLAM BALL

Der zur Verfügung gestellte Counter muss zu Beginn genullt und dem Referee gezeigt werden.

Jede Wiederholung muss vom Teampartner, für den Referee gut sichtbar, am Counter mitgezählt werden.

Ausführung: Der Athlet muss den Slam Ball vom Boden bis über Kopf nach oben heben. Erst wenn sich der Ball mit gestreckten Armen über Kopf befindet darf der Athlet den Slam Ball auf den Boden werfen. Dieser Vorgang muss 100 x wiederholt werden. Danach ist die Übung beendet.

Ein Wechsel kann beliebig oft erfolgen bis die vorgegebene Wiederholungszahl erreicht wurde.

Nach Beendigung hebt der Athlet seinen Arm um dem Referee zu signalisieren, dass dieser den Counter abnehmen kann.

Erst nach der Freigabe des Referees darf die Station verlassen werden.

DAMEN	100 Wdh	10 kg
HERREN	100 Wdh	15 kg
MIXED	100 Wdh	10 kg



## 5.2.11 (PARTNER) BALL SITUPS

Bei dieser Übung sind beide Athleten gleichzeitig im Einsatz.

Beide Athleten sitzen sich gegenüber und dürfen sich mit den Füßen gegenseitig einhaken.

Athlet 1 nimmt den Ball in die Hand, führt einen Situp nach unten aus, dabei muss der Ball beim Absinken den Boden hinter dem Kopf berühren. Erst dann darf Athlet 1 sich wieder aufrichten und übergibt den Ball an Athlet 2. Dieser Vorgang muss abwechselnd 100 x wiederholt werden und somit von jedem Athleten 50 x.

Danach ist die Übung beendet.

Jedes Mal, wenn der Ball übergeben wird, zählt das als eine Wiederholung.

Einer der beiden Team-Partner muss nach jeder Ball-Übergabe für den Referee laut und deutlich die Anzahl der Übergaben mitzählen.

Bei Einzelstarter:

Der Athlet sitzt auf dem Boden und bringt die Fußsohlen zusammen. Er hält den Ball in der Hand und macht einen Sit-up nach unten, wobei der Ball den Boden hinter dem Kopf berühren muss. Dann richtet er sich wieder auf und bringt den Ball zu seinen Füßen. Dieser Vorgang wird 100 Mal abwechselnd wiederholt.

DAMEN	100 Wdh	5 kg
HERREN	100 Wdh	5 kg
MIXED	100 Wdh	5 kg



## 5.2.12 BOX STEP UPS

Der zur Verfügung gestellte Counter muss zu Beginn genullt und dem Referee gezeigt werden. Jede Wiederholung muss vom Teampartner, für den Referee gut sichtbar, am Counter mitgezählt werden.

Box Step Ups werden jeweils von einem Athleten durchgeführt, während der andere pausiert und mit einem Counter die durchgeführten Wiederholungen aufzeichnet.

**Ausführung:** Der Athlet hebt den Sandsack oder die Gewichtsscheibe (Plate) auf den Rücken und stellt sich vor die Box. Wenn es sich um zwei Dumbbells handelt, muss der Athlet das Gewicht mit beiden Händen und ausgestreckten Armen nach unten halten.

Danach platziert der Athlet einen Fuß auf die Box und drückt sich mit dem Bein nach oben. Das andere Bein wird dabei lediglich nachgezogen. Der Athlet muss sich aufrecht mit gestreckten Beinen auf der Box hinstellen. Erst danach darf die Abwärtsbewegung (hinuntersteigen) eingeleitet werden. Eine Wiederholung ist beendet, wenn beide Füße wieder den Boden berühren.

**Achtung!** Ein Hinunterspringen von der Box ist nicht gestattet! Es muss kontrolliert abgestiegen werden.

Ein Wechsel der Athleten kann beliebig oft erfolgen bis die vorgegebene Wiederholungszahl erreicht wurde.

Nach Beendigung hebt der Athlet seinen Arm, um dem Referee zu signalisieren, dass dieser den Counter abnehmen kann. Erst nach der Freigabe des Referees darf die Station verlassen werden.

DAMEN	100 Wdh	50 cm	10 kg
HERREN	100 Wdh	50 cm	20 kg
MIXED	100 Wdh	50 cm	10 kg



## 5.2.13 PLATE GROUND-TO-OVERHEAD

Der Athlet hebt die Gewichtsscheibe (Plate) vom Boden bis in eine vollständig über Kopf gestreckte Position. Erst wenn sich die Plate mit gestreckten Armen über dem Kopf befindet, darf der Athlet die Plate wieder kontrolliert auf den Boden absetzen.

Dieser Vorgang muss 100-mal wiederholt werden. Danach ist die Übung beendet.

Ein Wechsel zwischen den Athleten ist jederzeit und beliebig oft möglich, bis die vorgegebene Wiederholungszahl erreicht ist. Jede Wiederholung muss vom Teampartner für den Referee gut sichtbar am Counter mitgezählt werden

Nach der Übung hebt der Athlet einen Arm, damit der Referee den Counter abnehmen kann. Erst nach Freigabe darf die Station verlassen werden.

Bei Pro Startern wird die Wiederholungszahl ausschließlich vom Referee gezählt. dieser Übung sind beide Athleten gleichzeitig im Einsatz.

<b>DAMEN</b>	<b>100 Wdh / 10 kg</b>
<b>HERREN</b>	<b>100 Wdh / 15 kg</b>
<b>MIXED</b>	<b>100 Wdh / 10 kg</b>

## 5.2.14 PARTNER SYNCHRONIZED BURPEE TO PLATE

Bei dieser Übung sind beide Athleten gleichzeitig im Einsatz.

Beide Athleten stellen sich hinter ihre Plate, platzieren ihre Hände auf dem Boden und springen mit den Füßen nach hinten in die Liegestützposition. Die Brust muss den Boden berühren. Danach springen beide Athleten gleichzeitig mit den Füßen nach vorne, richten sich gleichzeitig auf und springen mit beiden Füßen auf die Plate. Erst wenn beide Athleten die Plate gleichzeitig berühren, zählt die Wiederholung.

Dieser Vorgang muss 50x wiederholt werden. Danach ist die Übung beendet. Ein Wechsel kann beliebig oft erfolgen bis die vorgegebene Wiederholungszahl erreicht wurde.

<b>DAMEN</b>	<b>30 Wdh</b>
<b>HERREN</b>	<b>30 Wdh</b>
<b>MIXED</b>	<b>30 Wdh</b>

## 5.2.15 SKI ERG

Der Athlet stellt sich vor den SkiErg, greift die Griffe und zieht sie im Doppelstock nach unten. Anschließend führt er die Griffe kontrolliert nach oben und wiederholt die Bewegung so lange, bis 1000 m erreicht sind.

Die Kraft kommt aus Core und Hüfte; die Arme ziehen die Griffe eng am Körper nach unten, die Ellenbogen bleiben leicht gebeugt.

Ein Athletenwechsel ist jederzeit und beliebig oft möglich. Der pausierende Athlet wartet hinter dem Teamkollegen, ohne andere Teilnehmer zu behindern.

Nach Erreichen der Distanz hebt der Athlet den Arm zur Signalisierung an den Referee und darf den SkiErg erst nach dessen Freigabe verlassen. Die Luftkammereinstellung darf vor dem Start gewählt, danach jedoch nicht mehr verändert werden.

Bei den Pro-Startern muss der Athlet die 1000 m alleine auf dem SkiErg absolvieren. dieser Übung sind beide Athleten gleichzeitig im Einsatz.

DAMEN	1000 m
HERREN	1000 m
MIXED	1000 m



# BEKLEIDUNG UND ZUBEHÖR

## 5.3 ERLAUBTE BEKLEIDUNG

Es steht jedem Teilnehmer frei in welcher Art und Weise er sich für das Event kleidet.

## 5.4 ERLAUBTES ZUBEHÖR

- Knieschoner
- Handschuhe
- Gewichtheber Gürtel
- Handgelenkbandagen

## 5.5 NICHT ERLAUBTES ZUBEHÖR

- Kopfhörer
- Hebehilfen wie sogenannte Lifting Straps oder Hooks
- Trinkrucksäcke

# 6 STRAFEN & DISQUALIFIKATION

- (a) Bei zu wenig gelaufenen Runden erfolgt eine Disqualifikation (DSQ) im Ranking.
- (b) Wenn ein Team eine Station nicht beendet oder durch einen Referee disqualifiziert wird, ist dieses von der Wettkampfwertung ausgeschlossen (DSQ). Das Team kann jedoch, unabhängig von der Wertung, alle weiteren Stationen durchlaufen und den Wettkampf beenden.
- (c) Wird eine oder mehrere Wiederholungen bei einer Station nicht korrekt ausgeführt, kann vom Referee eine zusätzliche Anzahl an Wiederholungen vorgeschrieben werden. Diese sind vor Beendigung der jeweiligen Station zu absolvieren.

# 7 VERHALTENSREGELN

## 7.1 FAIRNESS

Die Teilnehmer erklären sich damit einverstanden, sich immer fair zu verhalten. Unsportliches Verhalten, z.B. Täuschungsversuche, Manipulation, Streitigkeiten sowie das Stören und/oder Behindern von anderen Teilnehmern können vom Veranstalter mit Suspendierung, Disqualifikation und Ausschluss vom Wettbewerb oder rechtlichen Schritten geahndet werden.

Dies gilt auch für andere Verhaltensweisen, die dazu führen das Ansehen von FITLETIX, der Teilnehmer, der Sponsoren, anderen Beteiligten (beispielsweise Zuschauern) oder störende Handlungen, die andere Teilnehmer von einer angemessenen Beteiligung am Wettkampf abhalten.

**ANMELDEN UNTER  
[WWW.FITLETIX.AT](http://WWW.FITLETIX.AT)**

