

FITSTYLE TEAM COMPETITION

STAND UP FOR YOUR CLUB



TEAM FITNESS COMPETITION

Dresden 02 / 03 February

Leipzig 02 / 03 March

www.fitstyledays.com

Regeln

Jedes Team besteht aus vier Athleten, zwei männlichen und zwei weiblichen.

Teams qualifizieren sich mit einem vorgegebenen Workout, welches von einem objektiven Trainer begleitet wird oder per Video vom FITstyle Team bewertet wird. Teams, die das Qualifikation-Workout erfolgreich absolvieren, dürfen an der FITstyle Challenge teilnehmen.

Teams können die Qualifikationsrunde im Team mehrmals absolvieren. Trainer dürfen die Teams motivieren aber keine Teams bevorzugen. Es wird nach vorgegeben Standards bewertet.

Für alle Teilnehmer sind vier Workouts im Wettkampf garantiert. Bei jedem Workout werden verschiedene Skills fokussiert. Die Workouts sind nicht auf einen bestimmten Athleten-Typ ausgerichtet.

TEAM FITNESS COMPETITION

Dresden 02 / 03 February

Leipzig 02 / 03 March

www.fitstyledays.com

Bewegungen, die erforderlich sind, um im Wettkampf zu konkurrieren.

Pull Up / Chin Up
Wallballs 8/4
Push Up
Clean & Jerk 30/15
Thruster 30/15
Springseil
Laufen / Rudern
Kettlebell Swings 24/16
Kreuzheben 90/50
Push Press 40/20
Box Jumps 24/20
Kniebeuge 40/20
Toes to Bar
Langhantel Rudern
Assisted Dips

TEAM FITNESS COMPETITION

Dresden 02 / 03 February

Leipzig 02 / 03 March

www.fitstyledays.com

Bei dieser Liste handelt es sich nicht um alle oder um die genauen Übungen, die beim Wettbewerb gefordert werden.

Im Allgemeinen ist jede Ausrüstung erlaubt, die die Sicherheit verbessert, jedoch keinen Vorteil bringt.

Am Wettkampftag demonstrieren die Judges die im Wettkampf geforderten Bewegungen, so dass ein Verständnis für die Beurteilung besteht.

Die Teams gehen in Heats und erhalten wechselnde Judges, die ihre Wiederholungen zählen und die Einhaltung der Bewegungsstandards sicherstellen.

Die Workouts variieren in der Art der Beurteilung: einige haben eine Zeitvorgabe (bspw. 10 Minuten, um so viele Wiederholungen wie möglich auszuführen), einige haben eine Zeitmessung (drei Runden vorgegebener Übungen in der schnellstmöglichen Zeit) und andere werden am Gewicht des zu nutzenden Equipments gemessen.

TEAM FITNESS COMPETITION

Dresden 02 / 03 February

Leipzig 02 / 03 March

www.fitstyledays.com

Preise

Gedenk-Medaillen an die ersten drei Teams des Wettkampfes. Darüber hinaus erhalten die drei besten Teams Warenpreise von Capital-Sports, Multipower und sportaholix.

Versicherung

Alle teilnehmenden Athleten, Trainer und Freiwilligen müssen das 18. Lebensjahr vollendet haben und eine eigene Unfallversicherung abschließen. Darüber hinaus müssen alle teilnehmenden Athleten, Trainer und Freiwilligen den offiziellen Haftungsausschluss der FITstyle Competition unterschreiben.

TEAM FITNESS COMPETITION

Dresden 02 / 03 February

Leipzig 02 / 03 March

www.fitstyledays.com

Teilnahme Bedingungen für das Studio

Jedes Studio darf eine unbegrenzte Anzahl an Teams stellen (Voraussetzung ist die erfolgreiche Qualifikation).

Pro Team muss das Studio einen Trainer als Judge während der FITstyle Competition stellen.

Pro Team erhält das Studio einen laufenden Meter Ausstellerfläche inklusive zwei Aussteller-Tickets für die Tattoo- & Lifestyle Convention in Leipzig und darf vor Ort eigenen Flyer verteilen.

Jedes Studio kann die Qualifikation-Workouts inhouse sowie in den sozialen Medien bewerben. Hierzu können die Hashtags #fitstyledays #fitstyle #sportaholix #tattooconventiondresden und #tattooexpoleipzig verwendet werden. Die Veranstalter werden die Beiträge gerne teilen.

TEAM FITNESS COMPETITION

Dresden 02 / 03 February

Leipzig 02 / 03 March

www.fitstyledays.com

A group of people in athletic wear participating in a fitness competition. The image is split into two halves by a vertical orange graphic element. The left half is in grayscale, showing a woman on the left and a man in the center, both in a starting crouch. The right half is in color, showing two women on the right, also in a starting crouch. The orange graphic element has a jagged, brush-like edge.

FITSTYLE TEAM COMPETITION

STAND UP FOR YOUR CLUB

TEAM FITNESS COMPETITION
02 / 03 FEBRUARY DRESDEN
02 / 03 MARCH LEIPZIG

www.fitstyledays.com

IT'S
**GAME
TIME**

GRAB YOUR TEAM!

Fitstyle Competition

FEBRUARY 02 | 03 DRESDEN
MARCH 02 | 03 LEIPZIG

TURNBAR[®]
by Eiden&Wagner

SCAPE  **GOAT**

MATRIX
Strong · Smart · Beautiful


MULTIPOWER


CAPITAL SPORTS

sportaholi 

TEAM FITNESS COMPETITION
Dresden 02 / 03 February
Leipzig 02 / 03 March
www.fitstyledays.com

Kontakt

sportaholix UG
Gürtelstr. 38
10247 Berlin

info@sportaholix.club

TEAM FITNESS COMPETITION
Dresden 02 / 03 February
Leipzig 02 / 03 March

www.fitstyledays.com