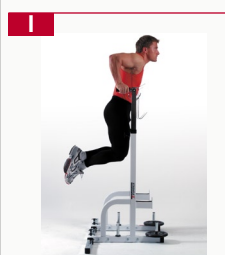


# STRENFLEX<sup>®</sup>

## THE ULTIMATE FITNESS SPORT

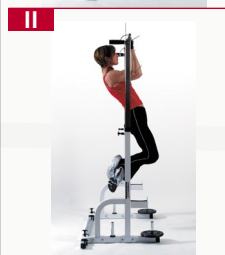
# FITNESS DECATHLON CHAMPIONSHIPS

## OPEN Reglement



**I** Das OPEN Reglement entspricht den Anforderungen für die STRENFLEX<sup>®</sup> Jugend & Sport, Altersklassen Junioren 12-13, 14-15 und 16-17, STRENFLEX<sup>®</sup> Messe- und Outdoor-Veranstaltungen, Vereinssportgruppen und dient als Grundlage für den STRENFLEX<sup>®</sup> Fitness-Test.

**Altersklassen:** Alterskategorie 1 = 18 bis 34 Jahre, Alterskategorie 2 = 35 bis 49 Jahre, Alterskategorie 3 = 50 bis 59 Jahre, Alterskategorie 4 ab 60 Jahre.



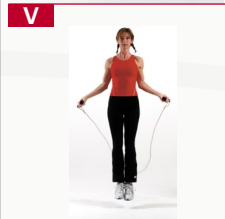
**Gewichtsklassen:** je nach Anzahl der TeilnehmerInnen können zusätzlich zu den Altersklassen die AthletInnen auch noch in Gewichtsklassen unterteilt werden d.h. -50kg, -55kg, -60kg, -65kg, -70kg, -75kg, -80kg, -90kg, -100kg und +100kg.



Die TeilnehmerInnen starten gemeinsam, die Resultate werden entsprechend der Alterskategorie ausgewertet. Die 10 (Decathlon) Wettkampfübungen für eine OPEN-Meisterschaft:

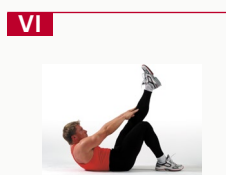


**I Dips** - ab der ersten Übung zählen die Punkte - Pro Übung 1 Punkt - Maximumanzahl innert 45 Sekunden.



**II Klimmzüge** - ab der ersten Übung zählen die Punkte - Pro Übung 1 Punkt - Maximumanzahl innert 45 Sekunden.

**III Liegestütze ab Bank** - ab der ersten Übung zählen die Punkte - Pro Übung 1 Punkt - Maximumanzahl innert 45 Sekunden (ab der Altersklasse 3 dürfen die Liegestütze am Boden gemacht werden).



**IV Rumpfbeugen** - ab der ersten Übung zählen die Punkte - Pro Übung 1 Punkt - Maximumanzahl innert 45 Sekunden.

**V Cardio** - je nach Sponsor: Version a) 1 Minute Seilspringen oder Version b) 2 Minuten auf Indoor-Cycle oder Version c) 2 Minuten auf Rudergerät.

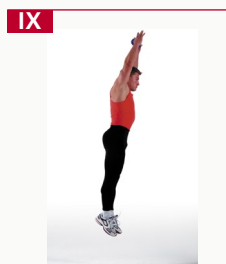


**Intervall-Parcour** - keine Sprints - es werden nur die 4 Stationsübungen durchgeführt, da hier auch der Faktor „Koordination“ getestet wird.



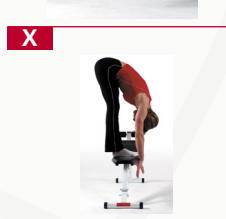
**VI 10 einbeinige Sit-Ups**, im Wechsel - jede Seite 5 mal.

**VII 10 Jumping-Jacks**, mit Armbewegung und Wechsel des Foams von einer Hand in die andere.



**VIII 10 Liegestütze**, mit breiter Armposition.

**IX 10 Strecksprünge**, mit Armbewegung und Wechsel des Foams von einer Hand in die andere.



**X Flexibilität** - Vorbeuge auf der Bank.

OPEN-Meisterschafts-Titel sind möglich als: Studio-, Stadt-, Regional-, Nationaler-, Europa-Cup- und Welt-Cup-Champion.

Die Mindestanforderung für die Teilnahme an einer Nationalen und Internationalen STRENFLEX<sup>®</sup> MASTERS Meisterschaft ist der vorhergehende Start an einer offiziellen OPEN-Meisterschaft.

Empfehlenswert ist es jedoch den Kurs "Studiomeister/Regionalmeister - Was nun?" zu besuchen.

## MASTERS Reglement

Das umfangreiche 36-seitige-MASTERS Fitness Decathlon Wettkampfreglement kann man direkt als PDF-Datei von der Website in mehreren Sprachen herunterladen.

Beim MASTERS gibt es exklusiv die Nationalen-, Europa- und Weltmeister-Titel zu gewinnen!



[www.strenflex.org](http://www.strenflex.org)

