

QUALIFIKATION ZU DEN VERANSTALTUNGEN DER CWA

im Jahr 2012

Samstag, den 5. Mai 2012 am Hauptplatz Graz

**Folgende Bewerbe werden bei der Qualifikation am 5. Mai 2012
ausgetragen:**

Beginn der Veranstaltung: 11.00 Uhr
Eintreffen der Athleten: 9.30 Uhr

In allen Disziplinen muss zumindest das Anfangsgewicht bewältigt werden, um im
Bewerb zu verbleiben! Für die kommenden CWA-Veranstaltungen werden nur
Athleten berücksichtigt, die an der Qualifikation teilgenommen haben.
Die ersten sieben Platzierungen erhalten € 50,-- Reisekosten.

3. Bewerb: Einarm-Hantel heben

Eine 65 kg Eisenhantel kurz ist mit einem angewinkeltem Arm von der
Brust weg so oft als möglich in die Höhe zu stoßen. Gezählt werden die
Wiederholungen. Zeitlimit 1,5 Minuten.

2. Koffer tragen

Zwei Betonkoffer mit einem Gewicht von je 120 kg müssen in 1 ½ Minuten
soweit als möglich getragen werden. Bänder und Haltegriffe sind nicht
erlaubt. Das Abstellen der Koffer ist erlaubt, bewertet wird die zurückgelegte
Distanz.

3. Baumstamm- stemmen

Ein Baumstamm mit 120kg muss mit gestreckten Armen in die Höhe
gestemmt werden. Gemessen werden die Wiederholungen.

4. Bierfass stemmen

Ein Bierfass mit 90kg muss mit gestreckten Armen in die Höhe gestemmt
werden. Gemessen werden die Wiederholungen.

5. Auto heben

Ein PKW fährt mit einer Achse auf ein Eisengestell und der Athlet muss das
Auto so oft als möglich heben. Griffhöhe ca. 50 cm, beide Griffe sind seitlich
am Körper und Haltebänder sind erlaubt. Bewertet werden die
Wiederholungen. Hebegewicht ca. 350 kg. Zeitlimit 1 ½ Minuten.