

# QUALIFIKATION ZU DEN VERANSTALTUNGEN DER CWA

im Jahr 2013

Samstag, den 18. Mai 2013 am Hauptplatz Graz

## Folgende Bewerbe werden bei der Qualifikation am 18. Mai 2013 ausgetragen:

<b>Beginn</b> der Veranstaltung: 11.00 Uhr
<b>Eintreffen</b> 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.

### **1. 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. Die Hantel muss mind. einmal von der Brust gehoben  
werden um im Bewerb zu verbleiben. Zeitlimit 1 ½ Minuten.

### **2. Bewerb: 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 nicht erlaubt, bewertet wird die  
zurückgelegte Distanz. Bei gleicher Strecke entscheidet die Zeit.  
Mindestdistanz: 5m um im Bewerb zu bleiben.

### **3. Bewerb: Baumstamm- stemmen**

Ein Baumstamm mit 120kg muss mit gestreckten Armen in die Höhe  
gestemmt werden. Gemessen werden die Wiederholungen. Mindestens eine  
Wdh. um im Bewerb zu bleiben. Zeitlimit 1 ½ Minuten.

### **4. Bewerb: Bierfass stemmen**

Ein Bierfass mit 90kg muss mit gestreckten Armen in die Höhe gestemmt  
werden. Gemessen werden die Wiederholungen. Mindestens eine Wdh. um  
im Bewerb zu bleiben. Zeitlimit 1 ½ Minuten.

### **5. Bewerb: 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. Mindestens eine Wdh. um im  
Bewerb zu bleiben. Zeitlimit 1 ½ Minuten.