

## JEDERMANN STRONGMAN DISZIPLINE 16.5.2020

Bewerbe	HERREN Einzel Wettbewerb	HERREN Team Wettbewerb	DAMEN Einzel Wettbewerb	DAMEN Team Wettbewerb
<b>Sandsacktragen/ Loading</b>	Sandsäcke: 40 KG, 50 KG, 60KG  Gesamtstrecke: 25 Meter Auf halben Weg steht ein Podest, ca. 120 cm Hoch auf dem 3 verschieden schwere Sandsäcke abgelegt werden müssen. Wenn alle 3 Sandsäcke abgelegt wurden, müssen diese nacheinander wieder aufgenommen und ins Ziel getragen werden.	Sandsäcke: 40 KG, 50 KG, 60KG  Wie Einzel, nur das ganze 2x dh. 50 Meter tragen und 2x Loading aufs Podest (hin und retour) (beide Teilnehmer zusammen)	Sandsäcke: 20KG, 30 KG, 40 KG  Gesamtstrecke: 25 Meter Auf halben Weg steht ein Podest, ca. 120 cm Hoch auf dem 3 verschieden schwere Sandsäcke abgelegt werden müssen. Wenn alle 3 Sandsäcke abgelegt wurden, müssen diese nacheinander wieder aufgenommen und ins Ziel getragen werden.	Sandsäcke: 20KG, 30 KG, 40 KG  Wie Einzel, nur das ganze 2x dh. 50 Meter tragen und 2x Loading aufs Podest (hin und retour) (beide Teilnehmer zusammen)
<b>Baumstammstemmen</b>	60 kg  Maximale Wiederholungen in 60 Sekunden	90 kg  Maximale Wiederholungen in 60 Sekunden (beide Teilnehmer zusammen)	35 kg  Maximale Wiederholungen in 60 Sekunden	50 kg  Maximale Wiederholungen in 60 Sekunden (beide Teilnehmer zusammen)
<b>Wheel Flip</b>	Reifen mit 200 kg  Maximale Wiederholungen in 60 Sekunden	Reifen mit 200 kg  Maximale Wiederholungen in 60 Sekunden (beide Teilnehmer zusammen)	Reifen mit 150 kg  Maximale Wiederholungen in 60 Sekunden	Reifen mit 150 kg  Maximale Wiederholungen in 60 Sekunden (beide Teilnehmer zusammen)
<b>Farmerswalk</b>	2 Koffer mit je 50 kg  100m tragen	Eine Sänfte (150 kg)  100m zu zweit tragen	2 Koffer mit je 35 kg  100m tragen	Eine Sänfte (100 kg)  100m zu zweit tragen
<b>Fronthold</b>	Ein 20 KG Gewicht  mit beiden Händen im 90 Grad Winkel ausgestreckt möglichst lange vor der Brust halten	Ein 30 KG Gewicht  Wie bei Einzel, nur beide Athleten gemeinsam halten	Ein 10 KG Gewicht  mit beiden Händen im 90 Grad Winkel ausgestreckt möglichst lange vor der Brust halten.	Ein 15 KG Gewicht  Wie bei Einzel, nur beide Athleten gemeinsam halten



Änderungen der Bewerbe aus organisatorischen Gründen möglich

[www.good-vibes.at](http://www.good-vibes.at)