



## **„Hang on“ Halte-Challenge der Thüringer Hochschulsporteinrichtungen Wintersemester 2021/22**

- Veranstalter:** Thüringer Hoch- und Fachschulsportverband (THFV e.V)
- Termin:** 18. Januar 2022 im Zeitraum zwischen 17.00 – 19.00 Uhr
- Orte:** An den Hochschulsporteinrichtungen in Erfurt (Uni Erfurt/FH Erfurt, TU Ilmenau, Jena (Universität Jena / EAH Jena), HS Schmalkalden und Bauhaus-Uni Weimar
- Teilnahme-  
berechtigung:** Alle Studierende und Mitarbeitende der Thüringer Hochschulen;  
Der Nachweis vor Ort erfolgt durch Hochschulsportverantwortliche/Kampfrichter (Studierenden- bzw. Mitarbeitenden-Ausweis).
- Kampfgericht:** stellt die jeweilige Sporteinrichtung
- Ausführung /  
Bewertung:** Jeder Teilnehmende hat maximal einen Versuch und kann/sollte sich selbständig vorbereiten und aufwärmen.
- Die Person begibt sich in die Ausgangsposition an eine Reckstange oder einen ausreichend hohen Querholmen:
- |                            |                                    |
|----------------------------|------------------------------------|
| <u>Griffweite:</u>         | schulterbreit                      |
| <u>Griffart:</u>           | Kammgriff (supinierte Handhaltung) |
| <u>Armhaltung:</u>         | rechter Winkel im Ellbogengelenk   |
| <u>Rumpf-/Beinhaltung:</u> | gestreckt                          |
- Nachdem die Person die Ausgangsposition eingenommen hat, startet der Versuchsleitende die Zeit mit dem Kommando: „Hang on!“ oder „Start!“
- Der Versuch ist beendet, wenn die vorgeschriebene Position nicht mehr gehalten werden kann. Ausschlaggebend ist die annähernd rechtwinklige Armhaltung während der Haltezeit. Sobald der Armwinkel deutlich geöffnet wird oder sich die Hände von der Haltestange lösen, wird die Stoppuhr vom Versuchsleitenden angehalten. Die erfasste Haltedauer wird auf volle Sekunden abgerundet.
- Neben der Einzelwertung für Frauen und Männer wird die Anzahl der Personen pro Hoch- oder Fachhochschule erfasst.
- Die Ergebnisse werden an den Einrichtungen zusammengefasst und an die zentrale Erfassungsstelle weitergeleitet. Auswertung und Bekanntgabe der Ergebnisse erfolgen danach.
- Hinweis:** Jeder nimmt freiwillig und auf eigene Gefahr an der Challenge teil.