

4. Hangeln am Seil

Auf einem zwischen zwei Bäumen gespannten Stahlseil legt der Teilnehmer die ca. 8,5 m lange Strecke nur mit den Händen zurück. Sollte jemand während des Seilhangels abstürzen, darf er wieder an der gleichen Stelle aufsteigen und das Seilhangeln beenden. Die Zeit für das erneute Aufsteigen wird jedoch nicht angehalten. Hilfe beim Aufsteigen kann vom Stationenpersonal in Anspruch genommen werden.

5. Klimmzüge

völliges Aushängen beim Start und bei jeder Wiederholung, Kinn über Stange, freie Wahl bei Griffweite und Griffart (kann auch zwischendurch gewechselt werden), keine Schaukelbewegungen (Körper bleibt während der Aufwärtsbewegung ruhig), Anzahl innerhalb einer Minute!

6. Liegestütz

mit Brustkontakt (Hupe), Anzahl innerhalb einer Minute, Körperachse bildet eine Linie (d. h. wellenförmige Rumpfbewegungen machen die Ausführung ungültig).

PS: Der Stemmclub versucht eine neue Anlage anzuschaffen, bei der die Griffweite individuell vom Teilnehmer eingestellt werden kann.

Wertung:

Sieger in den Einzeldisziplinen wird der Teilnehmer mit der besten Leistung. Er erhält die höchste Punktzahl (= Anzahl der Teilnehmer). Der Nächstplatzierte bekommt einen Zähler weniger und so weiter.

Bei Leistungsgleichheit gilt folgende Regel: In den Übungen 1 bis 3 werden die schwereren Teilnehmer bevorzugt, in den Übungen 4 bis 6 die leichteren.

Gesamtsieger wird derjenige, der die höchste Gesamtpunktzahl erbringt. Gibt es auch hier einen Gleichstand, so entscheiden die besseren Einzelplatzierungen.