



## **„Hang on“ Halte-Challenge der Thüringer Hochschulsporthinrichtungen**

**Wintersemester 2022/23**

- Veranstalter:** Thüringer Hoch- und Fachschulsportverband (THFV e.V)
- Termin:** **16. November 2022 im Zeitraum zwischen 17.00 – 19.00 Uhr**
- Orte:** An den Hochschulsporthinrichtungen in Erfurt (Uni Erfurt/FH Erfurt, TU Ilmenau, Jena (Universität Jena / EAH Jena), HS Nordhausen, 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 Sporthinrichtung
- Ausführung /  
Bewertung:** Jeder Teilnehmende hat maximal einen Versuch und kann/sollte sich selbstständig vorbereiten und aufwärmen.  
Die Person begibt sich in die Ausgangsposition an eine Reckstange oder einen ausreichend hohen Querholmen:
- Griffweite: schulterbreit  
Griffart: Kammgriff (supinierte Handhaltung)  
Armhaltung: rechter Winkel im Ellbogengelenk  
Rumpf-/Beinhaltung: 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.