

HÁZI VERSENY

2024.11.09.

**A versenyzők 1 versenyszámban mérhetik össze tudásukat.
ABS Games - Funkcionális, saját testsúlyos körverseny**

A versenyszámok részletes leírása:

3.ABS Games - Funkcionális, saját testsúlyos körverseny

Ez a versenyszám 4 különbözőtípusú gyakorlatból áll és minden gyakorlatból 10 – 10 – 10 – 10 db-ot kell teljesítened kötött sorrendben, szabályos végrehajtással. Ez számítegy teljeskörnek.

Cél, hogy 12 perc alatt minél több kört tudj végrehajtani a gyakorlatokból. Az eredményt úgy számoljuk például, hogy 3 teljes kör, 2 munkaállomás befejezve 10 – 10 db gyakorlattal és 5 ismétlés a 3. munkaállomáson. És ez alapján határozzuk meg az elsőhelyezettet.

ABS Games gyakorlatok:

1.Plank mászás – 20 m

- Szempont: A versenyző a funkcionális részen található zöld szőnyegen planktartásban helyezkedik el, úgy, hogy lábát a slideboardra teszi. Ebben a pozícióban kell végigmászni a szőnyegen oda-vissza. A pontozásnál a láb pozíciója a meghatározó.

2. Burpee- 10 db

- Szempont: 10 db burpee-t kell mindenkinek teljesíteni, úgy hogy a mellkas mindig talajt érjen.

3. Kettlebelllunges 10db (5pár).

- Szempont: Álló helyzetből kitörés előre, úgy, hogy a hátsó láb térde talajt érintsen. Férfiak 2*16kg, nők 2*8kg

4. Mellhez húzás – 10 db

- Szempont: egy méter magasra helyezett CrossCore-ról kell kétkezes mellhez húzást végrehajtani.

- Kiinduló helyzet: a CrossCore markolatban kapaszkodva, karok függőleges helyzetben, a lábak térdhajlatban, derékszögben behajlítva, a csípő megemelt helyzetben.

- Innét kell felhúznia magát a versenyzőnek úgy, hogy a karok a felhúzás végén érintsék a mellkas két oldalát, majd ebből visszaengedés teljes karkinyújtásig.

- Fontos, hogy a felhúzás alatt a csípőt végig magasan kell tartani. Mind a 4 gyakorlatból, ha megcsináltad a 10 – 10 db-ot, akkor kész vagy egy körrel és indíthatod a második vagy a harmadik körodet az idő végezetéig, azaz a 12 perc végéig.

Nevezés:

14 éves kor felett bárki nevezhet, aki előzetesen regisztrál a versenyre 2024. november 7-ig a club recepcióján és érvényes belépővel rendelkezik a clubba. A nevezés ingyenes, de regisztrációhoz kötött! A nevezéskor kell kitölteni a felelősségvállalási nyilatkozatot is. Ha még nem múltál el 18 éves, akkor a versenyre hozd magaddal kitöltve! A helyszíni nevezés csak akkor lehetséges, ha az előregisztráció során nem telik be a verseny kapacitása.

A versenyek reggel 9:00 órakor kezdődnek és délután 14:00 óráig tartanak. A versenyzést érkezési sorrendben lehet megkezdeni.

Versenyszabályzat:

- A versenyeken mindenki csak a saját felelősségére vehet részt!
- A helyszínre érkezéskor kötelező a felelősségvállalási nyilatkozat leadása (18 éven aluliak számára szülői hozzájárulás szükséges) a versenyzői asztalnál.
- Minden versenyeredményt bírónk hitelesítenek.
- A versenyzőktől elvárt a versenyzés során a sportszerű magatartás!
- A verseny szervezői a változtatás jogát fenntartják!

Díjazás:

Az ABS games körversenyt férfi és női kategóriában díjazzuk az első három helyezettet. A férfi és női győztesek FIT-WELL kupát és havi bérletet nyernek a klubba. A versenyszám második és harmadik helyezettje mind női, mind férfi kategóriákban szintén havi bérletet kap ajándékba a kiemelkedő teljesítményéért.

Eredményhirdetés 14:30-kor várható, az eredmények ezt követően a recepción tekinthetők meg és a nyeremények is itt vehetőek át.