

AMATŐR STREET WORKOUT VERSENY VÁROSI DIÁKBAJNOKSÁG (KÖZÉPISKOLÁSOK részére)

Verseny célja:

- A sportág népszerűsítése a középiskolás diákok körében, Szolnok városában.
- Az egyéni és csapatbajnoki (3 fős) városi helyezések eldöntése.

A verseny rendezője:

- Szolnoki Sportcentrum Nonprofit Kft.
- Szolnoki Diáksport Egyesület

Versenybizottság:

- Elnök: Kóvári Lászlóné
- Elnökhelyettes: Molnár Zsolt
- Titkár: Szőke Richárd

Verseny ideje: 2019. április 27. (szombat) 10.00 óra

Verseny helye: Szolnok, Tiszaligeti sportcsarnok melletti szabadtéri street workout pálya.

Regisztráció: 2019. április 27. (szombat) 09.00 óra a pályán lévő regisztrációs pultnál.

Versenyszámok:

Leányok részére:

- női fekvőtámasz, térdtámaszal
- evezés rúdon, térdhajlítással
- börtön tolózkodás
- lábemelés bordásfalon térdemelés
- guggolás rúddal 50 kg – súllyal 3 perc alatt

Fiúk részére:

- fekvőtámasz
- húzózkodás
- tolózkodás
- lábemelés bordásfalon nyújtott
- guggolás 50 kg – súllyal 3 perc alatt

A verseny lebonyolítása:

- Középszintű fiú és leány egyéni verseny.
- 3 fős csapatverseny az egyéni eredmények összeadásával, a regisztrációnál bejelentkezett és csapatnévvel megjelölt fiú, vagy leány csapatok részére. A verseny alatt az egyéni verseny folyamatos oly módon, hogy minden versenyző a másikkal is megméri az erejét. A versenyzők a feladatokra pontokat kapnak, a győztes az, aki a legtöbb pontot éri el. Minden gyakorlatnál a zsűri figyeli a szabályos kivitelezést.

Díjazás:

- I-II-III. helyezési érem, I-IV. helyezési oklevél, csapatverseny 1 – 3. helyezettje serleg.

Egyebek:

- Minden versenyszám bemutatásra kerül.
- A verseny előtt bemelegítésre kerül sor.
- Engedélyezett sporteszközök: erőemelő öv, magnézium, kesztyű (nem ajánlott), térdgumi.
- A versenyen egészségügyi ügyelet működik. A versenyen mindenki saját felelősségére indul, de előzetes orvosi vizsgálat indokolt.
- A Tiszaligeti Sportcsarnokban öltözési lehetőséget biztosítunk. Az öltözőben hagyott értéktárgyakért felelősséget nem vállalunk.

Szabályok a leányoknál:

- A fekvőtámasz térdtámaszból történik, a lábszár a földön van és térdtől a vállig a test egyenes. A fenti pozícióban, a kar nyújtva, a lentiben a felkar és az alkar 90° - ot zár be. Az evezés rúdon térdhajlítással, a talp a talajon helyezkedik el, a test a térdtől a vállig egyenes, a lenti pozícióban a kar egyenes, a fenti pozícióban a mellkas érinti a rudat. Börtönhúzódzkodás feladatnál a láb egy magaslaton helyezkedik el, a karok a test mellett és lefelé engedve, a hát mögötti támaszon támaszkodva toja vissza magát a versenyző, itt is 90° - ot zár be a felkar az alkarral. Lábemelés bordásfalra terdemelés: függeszkedve bordásfalra a térdet a vízszint fölé kell húzni, lent pedig érinteni a bordásfalat. Guggolás rúddal a fenti pozícióban kinyújtott a láb, a lenti pozícióban pedig a térd vonala alá kell guggolni.

Szabályok a fiúknál:

- A fekvőtámasznál kinyújtott kar, egyenes test, a lenti pozícióban a váll alacsonyabban van, mint a könyök, vagy egyvonalban, a felkar és az alkar 90° - os szöveget zárnak be. A húzódzkodásnál kiinduló helyzet nyújtott kar, a fenti pozícióban az áll a cső alatt. A tolódzkodásnál kiinduló pozíció nyújtott kar és test, nem tesszük keresztbe a lábat. a lenti pozíciónál a felkar és az alkar 90° -os szöveget zárnak be. A lábemelésnél a bordásfalra függeszkedés és teljesen kinyújtott lábbal vízszint fölé emeljük a lábat. A guggolás a végén van, de a legfontosabb: minden ismétlésnél teljesen fel kell állni, nem marad rogyasztás a térdben A lenti pozícióban 90° fok alá kell menni, azaz a comb és a csípő találkozási pontja a térd, vagy az alá esik.

A versennyel kapcsolatosan érdeklődni lehet: molnarzsolt199052@gmail.com címen, vagy a Szolnoki Sportcentrum Szervezési csoportjánál, illetve a 0620/541-2103 telefonszámon lehet.

Minden résztvevőnek sikeres versenyzést kívánunk.

Szolnok, 2019. március 26.

Üdvözlettel:

Rózsa József
ügyvezető igazgató