

# AST Szabadidő Sportegyesület - 2013. május 1.

## Majális

### Versenykiírás

#### Az AST Szabadidő Sportegyesület versenyt hirdet:

- 1. Fekvenyomás vízszintes padon**
- 2. Tolózkodás széles támaszban állványon**
- 3. Egykezes kézi súlyzó oldaltartása számokban.**

A rendezvény létrehozásának célja, a lakosság megismertetése a sportolási lehetőségekkel lakóhelyük környezetében. A versenyzők megmérettetésére 10-16 óráig lesz lehetőség folyamatosan a rendezvény időtartama alatt. Nevezni a helyszínen lehet!

Helyszín: Ifjúsági és Sportközpont, XV. kerület, Szántófield u. 3.

Nevezők köre:

Mindenki versenyezhet, aki elmúlt 15 éves, egészségi és fizikai állapota megfelelő és egy szabályos gyakorlatot végre tud hajtani.

#### Érvényes gyakorlatok végrehajtása:

1. Fekvenyomás:

Karhajlítással le kell engedni a rudat a mellkasra, majd a karok kinyújtásával visszanyomni akiindulóhelyzetbe. A súly leengedésekor a rúd a mellkast érinti. Gyakorlatok végén a könyök egyenes, deréknek végig a padon kell maradnia. Max. pihenő 5 sec.

Saját testsúllyal végrehajtott szabályos gyakorlatok számát mérjük férfiaknál, nőknél a testsúly felével kell dolgozni.

2. Tolózkodás:

Tolózkodó állványon könyökhajlítással le kell engedni a testet, amíg a felkarok vízszintesbe nem érnek, majd karnyújtással vissza kell nyomni az eredeti helyzetbe. A könyökök kifelé mozognak, a lábak behajlítva, nem érhetik a talajt. Max. pihenő 5 sec.

3. Egykezes kézi súlyzók oldaltartása

Csípőszéles terpeszben egy-egy kézisúlyzót vállmagasságban kell megtartani egyenes karral, ameddig a lehetséges. A súlyzó vízszintes megtartásának idejét rögzítjük.

Urak 6 kg-os, hölgyek 3-kg-os kézi súlyzóval dolgoznak.

## Díjazás

1. Minden látogató, aki indul (és nem az AST SE. sportolója) 1 db ingyenes edzéslehetőséget kap ajándékba, amelyet tetszőleges időpontban, az egyesület Árendás köz 4-6. szám alatti edzőtermében tud igénybe venni.
2. Minden AST SE. sportoló aki indul 1db pólót kap ajándékba.
3. A versenyszámok első helyezettjei ingyenes havi bérletet kapnak ajándékba.