



AST Szabadidő Sportegyesület - 2015. május 1.

Sportmajális Erősember Versenykiírás

Az AST Szabadidő Sportegyesület versenyt hirdet:

- 1. Fekvenyomás vízszintes padon**
- 2. Tolózkodás széles támaszban állványon**

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 rúd a mellkasra, majd a karok kinyújtásával visszanyomni a kiinduló helyzetbe. 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.

Díjazás

1. Minden látogató, aki indul 1 db üdítőt kap ajándékba.
2. A versenyszámok első helyezettjei ingyenes havi bérletet kapnak ajándékba, amelyet az egyesület Árendás köz 4-6. szám alatti edzőtermében tudnak igénybe venni.

Minden sportolni vágyót szeretettel várunk!

AST SE.
1157 Bp. Árendás köz 4-6.
Tel.: 416-2697

