



**MASTERS**  
**FUNKCIONÁLIS FITNESZ**  
**NEMZETI BAJNOKSÁG**  
**VERSENYPROGRAM**  
**2024**

Az alábbi dokumentum a teszt feladatok részletes, korosztályonkénti leírását tartalmazza, azok végrehajtásainak menetével az úgynevezett "Flow"-kkal.

A gyakorlatok sztenderdjei az iF3 mozgássztenderdek alapulnak melyeket az alábbi linken lehet elérni:  
[https://functionalfitness.sport/wp-content/uploads/2023/03/2023\\_iF3-Movement\\_Standards.pdf](https://functionalfitness.sport/wp-content/uploads/2023/03/2023_iF3-Movement_Standards.pdf)

## Teszt 1 - Állóképesség

### FLOW:

#### 3 kör teljesítése időre az alábbi feladatsorból:

- A versenyzők a 400 méteres atlétikai futópálya start vonalról indulnak. Rajtjelzésre a versenyzők elkezdhetik teljesíteni a futás távot. A futás táv minden korosztály és nem versenyzői számára egységesen 800 méter, mely a futópályán 2 teljes kör futást jelent.
- A futás táv megtételét követően a versenyzők a kijelölt evezőpadon teljesítik a kategóriánként meghatározott evezés távot. ezt követően az előbbi szekvenciát még kétszer megisméltik. Összesen tehát 3 kört kell teljesíteni futásból és evezésből.
- A feladat befejezése az evezőgépen történik, a kijelölt táv elérésének pillanatában mért időeredmény adja a versenyző pontszámát. Amennyiben egy versenyző nem fejezi be az időlimiten belül a feladatot, akkor az addig teljesített távok fogják képezni a pontszámát. A futás táv 200 méterenként 1 pontot ér, az evezés 100 méterenként 1 pontot ér.

TESZT 1	Férfi 30-34 Férfi 35-39 Férfi 40-44	Férfi 45-49 Férfi 50-54 Férfi 55-59 Férfi 60	Női 30-34 Női 35-39 Női 40-45	Női 45-49 Női 50-54 Női 55-59
	<b>3 kör</b>			
<b>Futás</b>	800m	800m	800m	800m
<b>Evezés</b>	750m	600m	500m	400m
<b>Időlimit:</b>	26 perc	26 perc	26 perc	26 perc

## Teszt 2 - Erő:

Maximális súly emelése az alábbi komplexből:

1. ölből felvétel
2. előguggolás
3. lökés fej fölé
4. lökés fej fölé

Időlimit: 7 perc

### FLOW:

- A feladat üres rúdról indul, a versenyző feladata a súlyok felpakolása.
- A súly növelhető és csökkenthető egyaránt a feladata bármikor.
- A versenyző tetszőleges alkalommal próbálkozhat az időlimiten belül.
- Az érvényes ismétléshez az időkeret lejárta előtt meg kell kezdeni a gyakorlatsort.
- Az időlimiten túl be lehet fejezni a komplexet, ha a súlyzót elemelték a talajról az időlimiten belül.

### A GYAKORLAT VÉGREHAJTÁSA:

#### Ölből felvétel:

- A gyakorlat egy szabályos elemelés felső pozíciójából indul, ahol a térdek és a csípő nyújtva vannak, a test nyújtott helyzetben, a vállak a súlyzórud mögött helyezkednek el.
- A kiinduló helyzetből maximum a térdek felső vízszintes vonaláig lehet visszaengedi a rudat mielőtt azt feljuttatja a versenyző a vállára rack pozícióba.
- A gyakorlat befejező helyzete, nyújtott térdek, csípő, egyenes teshelyzet, lábak egy vonalban, a könyökök a rúd síkja előtt helyezkednek el, miközben a rúd a versenyző vállain, a nyaka előtt helyezkedik el két kézben fogva.
- Helyből, beülve, ollózva egyaránt végrehajtható a gyakorlat.

### **Előlguggolás:**

- A gyakorlat az előző gyakorlat befejező helyzetéből indul.
- A guggolás során a csípőhajlatnak a térdek felső vízszintes síkja alá kell süllyednie mielőtt visszatérne kiinduló helyzetbe.
- A gyakorlat érvényes, amikor a versenyző a guggolás szabályos mélységét elérte, majd visszatért nyújtott testhelyzetbe, ahol a térdek és a csípő nyújtottak, lábak egy vonalban, a könyökök a rúd síkja előtt helyezkednek el, miközben a rúd a versenyző vállain, a nyaka előtt helyezkedik el két kézben fogva.
- Beüléssel ölből felvétel esetén a versenyzőnek egy teljes guggolást kell végrehajtania mindenképpen az érvényes komplex eléréséhez. Tehát a beüléssel felvétel nem váltja ki az előlguggolást.

### **Lökés fej fölé:**

- A gyakorlat az előző gyakorlat befejező helyzetéből indul.
- A versenyzőnek tetszőleges technikával vállról fejfölére kell juttatnia a súlyzót.
- A gyakorlat érvényes, amikor a versenyző a súlyt a feje fölé juttatta, mindkét kezének könyöke nyújtva, a súlyzó a fej fölött vagy kissé a mögött helyezkedik el, a lábai egy vonalban, a térdek és a csípő nyújtva, a test függőleges nyújtott helyzetbe kerül.
- A gyakorlatot kétszer kell végrehajtani érvényesen a sikeres komplex eléréséhez.
- A komplexet egy fogásra kell végrehajtani. Mindaddig amíg a súlyzó nem kerül érintkezésbe a talajjal addig folytatható a végrehajtás. Rontott ismétlést meg kell ismétlni érvényesen és szintén folytatható a végrehajtás.

A legkisebb emelési lehetőség 2,5 kg

## Teszt 3 - Saját testsúlyos

3 körben végrehajtott feladat, maximális ismétlésszámmra. Időbeosztás: 3x 3 perc munka, 1 perc kötelező pihenő – összesen 11 perc / futam

### FLOW:

A versenyzőknek minden körben teljesíteni kell a meghatározott gimnasztikai gyakorlatokat, majd a kötélhajtás gyakorlatot, végül a fennmaradó időben minél több ismétlést kell végrehajtani a burpee doboz fölött átjutásból.

- A versenyzők rajtjelzésre a startvonal mögül indulnak. A kijelölt húzódkodó rúdon, a meghatározott irányban kell teljesíteni a gimnasztikai gyakorlatokat.
- A teljesítést követően a kötél hajtásra kijelölt zónába kell lépni és ott végrehajtani a meghatározott ismétlésszámot az ugrálókötéllel.
- Ezután a dobozhoz kell lépni, mellyel szemben kell teljesíteni a burpee gyakorlatot, majd a a dobozon a kategóriának megfelelő módon kell átjutni a doboz fölött.
- A burpee dobozon átjutás gyakorlatnál 10 ismétlés teljesítését követően a dobozt előrébb kell mozgatni a következő kijelölt zónába.
- A dobozt felemelve lehet mozgatni. Ledobni tilos. Forgatni, tolni, húzni nem szabályos.
- Az időlimiten belül teljesített minden tizedik ismétlést követően a dobozt át kell mozgatni a következő pozícióban, melyre a pihenő időben is van lehetőség.
- A feladat célja a minél több ismétlés teljesítése.
- Egy kör eredménye a benne foglalt összes érvényesen teljesített ismétlés összege.
- A feladatsor mindhárom körének összes ismétlése adja a feladat pontszámát.
- Holtverseny esetén
- Doboz ledobás esetén az utolsó ismétlés érvénytelen, a dobozt vissza kell vinni az előző zónába és ott kell megismételni az ismétlést. Következő eszköz ledobásnál a feladatból kizárjuk a versenyzőt és DNF (nem fejezte be) eredményt kap és utolsó helyre rangsoroljuk.

### Burpee:

- Hasonfekvésben a dobozzal szemben kell elhelyezkedni, a pálya vonalával párhuzamosan.
- A mellkasnak és a comboknak kell alsó ponton a talajjal érintkeznie.

## Dobozon átjutás variációk:

### Box jump over/dobozon átuigrás:

- A versenyző a burpee-ből történő felemelkedést követően páros lábról elrugaszkodva ugrik fel a doboz felső vízszintes felületére, melyet mindkét lábbal meg kell érinteni, azonban kiegyenesedés nem elvárás.
- A dobozról tetszőleges módon juthat le a versenyző a túlsó oldalán.
- Az ismétlés érvényes amikor a versenyző talajt ért a túlsó oldalán a doboznak.
- A doboz teljes átuigrása is érvényes ismétlést eredményez, ez esetben azonban a versenyző nem érhet semelyik testrészével a dobozhoz, illetve a lábaknak a doboz felső felülete fölött kell áthaladni.
- A gyakorlat egy burpee-ből és egy dobozon átuigrásból tevődik össze. Bármelyik rész érvénytelen a teljes ismétlést kell megismételni.

### Box step over/dobozon átlépés:

- A versenyző a burpee-ből történő felemelkedést követően a dobozra egy lábbal felléphet.
- A doboz felső vízszintes felületét mindkét lábbal meg kell érinteni, azonban kiegyenesedés nem elvárás.
- A dobozról tetszőleges módon juthat le a versenyző a túlsó oldalán.
- Az ismétlés érvényes amikor a versenyző talajt ért a túlsó oldalán a doboznak.
- A gyakorlat egy burpee-ből és egy dobozon átlépésből tevődik össze. Bármelyik rész érvénytelen a teljes ismétlést kell megismételni.

Teszt 3	Férfi 30-34 Férfi 35-39 Férfi 40-44	Férfi 45-49 Férfi 50-54	Férfi 55-59 Férfi 60-64	Női 30-34 Női 35-39	Női 40-44 Női 45-49	Női 50-54 Női 55-59
3 körben végrehajtva	8 BMU 8 C2B 8 T2B	8 C2B 8 pullup 8 T2B	8 pullup 8 T2B 8 air squat	7 BMU 7 C2B 7 T2B	7 C2B 7 pullup 7 T2B	7 pullup 7 K2E 7 air squat
3 perc munka, 1 perc kötelező pihenő	60 Dupla tekerés Maradék időben: max ismétlés burpee box jump over @60cm	60 Dupla tekerés Maradék időben: max ismétlés burpee box jump over @60cm	60 Dupla tekerés Maradék időben: max ismétlés burpee box step over @60cm	60 Dupla tekerés Maradék időben: max ismétlés burpee box jump over @50cm	60 Dupla tekerés Maradék időben: max ismétlés burpee box jump over @50cm	30 Dupla tekerés Maradék időben: max ismétlés burpee box step over @50cm

Adott ismétlés végrehajtása a kiírt mozgásformából (lásd korosztályonkénti felosztás), adott dupla kötéltekerés, majd a maradék időben: maximális ismétlés burpee box jump over (10 ismétlésenként doboz tovább) (55+ korosztály step over)

BMU = Bar Muscle Up / rúdon támaszba lendülés

C2B = Chest To Bar pull up / mellkas érintéses húzózkodás

T2B = Toes To Bar / Lábemelés a rúdhoz

K2E = Knees To Elbows / Térdhúzás a könyökhöz

Pullup = Húzódzkodás

Air squat = Guggolás

Burpee box step over = Burpee dobozon átlépés

Burpee box jump over = Burpee dobozon átugrás



## Teszt 4 - Ügyesség:

Időre végrehajtott feladat, időkeret: 11 perc

### FLOW:

- A versenyzők a startvonal mögül indulnak.
- Rajtjelzésre a korláthoz lépve felveszik a kiinduló helyzetet, majd megkezdhetik az ülőtartás támaszban gyakorlatot.
- Mikor készen vannak tovább haladnak a kisétálás gyakorlathoz kijelölt zónához és teljesítik a meghatározott ismétlésszámot. Ezt követően teljesítik a kötélmászást.
- A következő két (2) körben a kisétálás helyett kézenjárás gyakorlatot kell teljesíteni, míg az utolsó körben keresztajtásos ugrálókötélhajtást, mely gyakorlatot megelőzően az addig teljesített ismétlések után a versenyzők számára részidő kerül majd rögzítésre.

<b>Férfi 30-34</b> <b>Férfi 35-39</b> <b>Férfi 40-44</b>	<b>Férfi 45-49</b> <b>Férfi 50-54</b>	<b>Férfi 55-59</b> <b>Férfi 60-64</b>	<b>Női 30-34</b> <b>Női 35-39</b>	<b>Női 40-44</b> <b>Női 45-49</b>	<b>Női 50-54</b> <b>Női 55-59</b>
10mp ülőtartás támaszban ( <i>min 5mp</i> ), 5 kézen kisétálás (1,5m vonalköz) 2 kötélmászás	5mp ülőtartás támaszban ( <i>min 5mp</i> ), 5 kézen kisétálás (1,5m vonalköz) 2 kötélmászás	5mp ülőtartás támaszban ( <i>min 5mp</i> ), 5 kézen kisétálás (1,5m vonalköz) 1 kötélmászás	10mp ülőtartás támaszban ( <i>min 5mp</i> ), 5 kézen kisétálás (1,5m vonalköz) 2 kötélmászás	5mp ülőtartás támaszban ( <i>min 5mp</i> ), 5 kézen kisétálás (1,5m vonalköz) 1 kötélmászás	5mp ülőtartás támaszban ( <i>min 5mp</i> ), 5 kézen kisétálás (1,5m vonalköz) 1 kötélmászás (3m-ig)
15mp ülőtartás támaszban ( <i>min 5mp</i> ), 10m kézenjárás ( <i>min 1m</i> ), 2 kötélmászás	10mp ülőtartás támaszban ( <i>min 5mp</i> ), 5m kézenjárás ( <i>min 1m</i> ), 2 kötélmászás	10mp ülőtartás támaszban ( <i>min 5mp</i> ), 5m kézenjárás ( <i>min 1m</i> ), 1 kötélmászás	15mp ülőtartás támaszban ( <i>min 5mp</i> ), 10m kézenjárás ( <i>min 1m</i> ), 2 kötélmászás	10mp ülőtartás támaszban ( <i>min 5mp</i> ), 5m kézenjárás ( <i>min 1m</i> ), 1 kötélmászás	10mp ülőtartás támaszban ( <i>min 5mp</i> ), 5m kézenjárás ( <i>min 1m</i> ), 1 kötélmászás (3m-ig)
20mp ülőtartás támaszban ( <i>min 5mp</i> ), 15m kézenjárás ( <i>min 1m</i> ), 2 láb nélküli kötélmászás	15mp ülőtartás támaszban ( <i>min 5mp</i> ), 10m kézenjárás ( <i>min 1m</i> ), 2 kötélmászás	15mp ülőtartás támaszban ( <i>min 5mp</i> ), 10m kézenjárás ( <i>min 1m</i> ), 1 kötélmászás	20mp ülőtartás támaszban ( <i>min 5mp</i> ), 15m kézenjárás ( <i>min 1m</i> ), 2 kötélmászás	15mp ülőtartás támaszban ( <i>min 5mp</i> ), 10m kézenjárás ( <i>min 1m</i> ), 1 kötélmászás	15mp ülőtartás támaszban ( <i>min 5mp</i> ), 10m kézenjárás ( <i>min 1m</i> ), 1 kötélmászás (3m-ig)
25mp ülőtartás támaszban ( <i>min 5mp</i> ),* 10 ugrókötél keresztajtás, 2 láb nélküli kötélmászás	20mp ülőtartás támaszban ( <i>min 5mp</i> ),* 10 ugrókötél keresztajtás, 2 kötélmászás	20mp ülőtartás támaszban ( <i>min 5mp</i> ),* 10 ugrókötél keresztajtás, 1 kötélmászás	20mp ülőtartás támaszban ( <i>min 5mp</i> ),* 10 ugrókötél keresztajtás, 2 kötélmászás	20mp ülőtartás támaszban ( <i>min 5mp</i> ),* 10 ugrókötél keresztajtás, 1 kötélmászás	20mp ülőtartás támaszban ( <i>min 5mp</i> ),* 10 ugrókötél keresztajtás, 1 kötélmászás (3m-ig)

\* Részidő (a 4. kör, utolsó ülőtartás támaszban befejezése után). Ez a jobb részidő dönt azonos számú (vagy 0) keresztajtásos kötélhajtás esetén.



### **Ülőtartás támaszban:**

- A versenyzők párhuzamos korláton támaszkodva a lábukat a kijelölt magasság felett tartva kell elérjék a meghatározott idő mennyiséget tartásban.
- A tartás során a kezek, karok nem érintkezhetnek a versenyző csípőjével, lábának bármely részével.

### **Kisétálás:**

- A gyakorlat kiinduló és befejező helyzete nyújtott állás, lábak egy vonalban a vonal mögött, térdek, csípő nyújtva vállak a csípő fölött helyezkednek el.
- A versenyzőknek két lábbal a vonal mögött állva a 1,5 méter távolságra kijelölt vonalon kell mindkét kézzel áthaladni kézzel, miközben a lábak helyben maradnak.
- A két vonal között, 50 centiméterre a kiinduló vonaltól egy további vonal található, melyet kézzel minden ismétlés során át kell lépni oda és vissza egyaránt az érvényes ismétléshez.

### **Kézenjárás:**

- A versenyzők a kijelölt 5 méteres távot határoló vonalon kívülről kell induljanak mindkét kézzel.
- A táv 1 méteres szakaszokra van felosztva, mely távokat megszakítás nélkül kell végrehajtani.
- Amennyiben nem sikerül szabályosan áthaladni egy zóna határán, vagy a célvonalon, akkor a sikertelen szakasz határoló vonala elől indulva kell újrakezdeni.

### **Kötélmászás:**

- A versenyző felugrásból, tetszőleges kulcsolással, akár láb használattal mászva kell elérje és megérintse a kijelölt felfüggesztési pontot.

### **Láb nélküli kötélmászás:**

- A versenyző felugrásból, lábkulcsolás nélkül, kizárólag kézzel felmászva kell elérje és megérintse a kijelölt felfüggesztési pontot.

### **Ugrókötél keresztajtás:**

- A versenyzőknek a kötéllel előrehajtás közben felváltva kell szimpla áthajtást majd kéz keresztezéssel végrehajtott áthajtásokat teljesíteni a meghatározott mennyiségben.
- Csak a felváltva teljesített ismétlések érvényesek.

### **A feladat befejezése:**

- Az utolsó kötélmászás érvényes végrehajtást követően a versenyzőnek át kell haladnia a kijelölt célvonalon.
- A feladat teljesítési ideje adja az eredményt.
- Amennyiben egy versenyző nem fejezi be a meghatározott időlimiten belül úgy az idő lejártáig teljesített ismétlésszám lesz az eredménye.



## Teszt 5 - Kevert:

Időre végrehajtott feladat, időkeret: 15 perc

### FLOW:

- A feladat a start vonalról indul.
- A versenyzők rajtjelzésre belépnek a pályára és teljesítik a szakítás gyakorlat.
- Ezt követően először 21, majd 15, végül 9 ismétléses köröket hajtanak végre a meghatározott gyakorlatokból sorrendben.
- A feladat befejezése előtt újabb 10 ismétlést kell teljesíteni a szakítás gyakorlatból.
- A feladat érvényes befejezéséhez az összes ismétlés végrehajtását követően át kell haladni a kijelölt célvonalon.
- A feladat teljesítési ideje adja az eredményt. Amennyiben egy versenyző nem fejezi be a meghatározott időlimiten belül úgy az idő lejártáig teljesített ismétlésszám lesz az eredménye.

<b>Férfi 30-34 Férfi 35-39 Férfi 40-44</b>	<b>Férfi 45-49 Férfi 50-54</b>	<b>Férfi 55-59 Férfi 60-64</b>	<b>Női 30-34 Női 35-39</b>	<b>Női 40-44 Női 45-49</b>	<b>Női 50-54 Női 55-59</b>
10 szakítás @60kg	10 szakítás @50kg	10 szakítás @40kg	10 szakítás @40kg	10 szakítás @35kg	10 szakítás @25kg
21-15-9: HSPU (A), Medicinlabda dobás@9kg, 305cm, Double dumbbell squat clean @2x22,5kg	21-15-9: HSPU (B), Medicinlabda dobás@9kg, 305cm, Double dumbbell squat clean @2x22,5kg	21-15-9: HSPU (C), Medicinlabda dobás@6kg, 305cm, Double dumbbell clean @2x15kg	21-15-9: HSPU (B), Medicinlabda dobás@6kg, 285cm, Double dumbbell squat clean @2x15kg	21-15-9: HSPU (C), Medicinlabda dobás@6kg, 285cm, Double dumbbell squat clean @2x12,5kg	21-15-9: HSPU (C), Medicinlabda dobás@4kg, 285cm, Double dumbbell clean @2x10kg
10 szakítás @60kg	10 szakítás @50kg	10 szakítás @40kg	10 szakítás @40kg	10 szakítás @35kg	10 szakítás @25kg

HSPU - Kézenállásban karhajlítás nyújtás gyakorlat változatok:

- A) 1 tárcsányi deficit (20kg)
- B) tárcsa és abmat egy magasságban (10kg)
- C) Abmat a fej alatt

**Kézenállásban nyomás:**

- A gyakorlat kézenállásból indul. könyökök nyújtva, teljes test egyvonalban, csak a sarkak érintkeznek a falfelülettel.
- Kezek a kijelölt zónán belül helyezkednek el.  
érvényes az ismétlés, ha a karhajlítás végén a versenyző feje érintkezésbe kerül a talajja vagy az abmat párnával, majd onnan a karok nyújtásával visszatér kiinduló helyzetbe.
- Erőből és kipping egyaránt érvényes és elfogadott végrehajtási formák.

#### **Medicinlabda dobás:**

- A versenyző a labdát guggolásból felállva kell a célpont magassága fölé dobni, úgy hogy a guggolás során a csípőhajlat a térd felső pontjának vízszintes síkja alá süllyed, majd a labda célmagasság kijelölt vonala fölött érinti a céltáblát.
- Amikor a labda talajt ér, előbb meg kell várni hogy nyugalmi helyzetbe kerüljön, ezt követően lehet újra felvenni és ismétléseket teljesíteni.
- Tehát visszapatpanó labdát elkapni és azzal újra kezdeni nem érvényes.

#### **Kézisúlyzóval beülve felvétel:**

- Kiinduló helyzet álló testhelyzet a súlyzók mögött.
- Minden ismétlés a talajról indul, folyamatos végrehajtás esetén a súlyzóknak elegendő csak az egyik fejének a talajjal érintkezésbe kerülni.
- A kézi súlyzókat a talajról egy folyamatos mozdulattal kell a vállakra feljuttatni.
- Befejező helyzet: mindkét súlyzó egyik feje hozzáér egyszerre a vállak felső vízszintes felületéhez, miközben a súlyzó markolata vízszintes helyzetben vagy attól hátrafelé dőlve helyezkedik el a versenyző kezében.
- A gyakorlat végrehajtása során A talajról történő elemelés és a befejező helyzet elérése között a versenyzőnek el kell érni a guggolás alsó pontját ahol a guggolás során a csípőhajlat a térd felső pontjának vízszintes síkja alá süllyed.
- **Kézisúlyzót ledobni tilos.** Ledobás esetén az utolsó ismétlés érvénytelen és azt meg kell ismételn a folytatás előtt. Kizárólag az érvényes amikor a versenyző a súlyzókat a talajra leteszi, úgy hogy a keze az eszköz talajjal történő érintkezéskor fogja az eszköz markolatát.

#### **Kézisúlyzóval felvétel:**

- Kiinduló helyzet álló testhelyzet a súlyzók mögött.
- Minden ismétlés a talajról indul, folyamatos végrehajtás esetén a súlyzóknak elegendő csak az egyik fejének a talajjal érintkezésbe kerülni.
- A kézi súlyzókat a talajról egy folyamatos mozdulattal kell a vállakra feljuttatni.
- Befejező helyzet: mindkét súlyzó egyik feje hozzáér egyszerre a vállak felső vízszintes felületéhez, miközben a súlyzó markolata vízszintes helyzetben vagy attól hátrafelé dőlve helyezkedik el a versenyző kezében.
- **Kézisúlyzót ledobni tilos.** Ledobás esetén az utolsó ismétlés érvénytelen és azt meg kell ismételn a folytatás előtt. Kizárólag az érvényes amikor a versenyző a súlyzókat a talajra leteszi, úgy hogy a keze az eszköz talajjal történő érintkezéskor fogja az eszköz markolatát.

### Szakítás:

- Minden ismétlés a talajról indul.
- A súlyzót egy folyamatos mozdulattal kell fejfölé juttatni tetszőleges technikával.
- Befejező helyzet: A gyakorlat érvényes, amikor a versenyző a súlyt a feje fölé juttatta, mindkét kezének könyöke nyújtva, a súlyzó a fej fölött vagy kissé a mögött helyezkedik el, a lábai egy vonalban, a térdék és a csípő nyújtva, a test függőleges nyújtott helyzetbe kerül.
- Beülve, helyből, ollózva technikák elfogadottak.
- A súlyzó ledobását kontrollált módon kell megtenni.



## Teszt 6 – Teljesítmény

Időre végrehajtott feladat, időkeret: 4 perc

### FLOW:

- A feladat a start vonalról indul.
- A versenyzők rajtjelzésre belépnek a pályára és teljesítik a futás távot. 4x kell oda vissza futniuk a kijelölt 8 méteres szakaszon
- Visszatérve a súlyzóhoz lépve a közönséggel szembefordulva kell végrehajtani a vastag rudas thruster gyakorlatot.
- A feladatsor utolsó eleme a vastag rúddal elől tartásban kitörő járás, melynek távját a 8 méteres pályán oda és vissza kell teljesíteni.
- A fordulónál az első 8 méter megtételét követően a rudat le kell tenni a talajra, megfordulni, újra felvenni a súlyzót és így lehet nekiindulni a befejező 8 méteres távon a kitörő járásnak.
- A táv megtételét követően a 8 méteres szakaszon végigfutva kell áthaladni a célvonalon.

<b>Férfi 30-34</b> <b>Férfi 35-39</b> <b>Férfi 40-44</b>	<b>Férfi 45-49</b> <b>Férfi 50-54</b>	<b>Férfi 55-59</b> <b>Férfi 60-64</b>	<b>Női 30-34</b> <b>Női 35-39</b>	<b>Női 40-44</b> <b>Női 45-49</b>	<b>Női 50-54</b> <b>Női 55-59</b>
4 kör shuttle run	4 kör shuttle run	4 kör shuttle run	4 kör shuttle run	4 kör shuttle run	4 kör shuttle run
16 thruster @50kg – Fat bar	16 thruster @40kg – Fat bar	16 thruster @35kg – Fat bar	16 thruster @35kg – Fat bar	16 thruster @25kg – Fat bar	16 thruster @20kg – Fat bar
16m elől tartásban kitörés a célig@50kg	16m elől tartásban kitörés a célig@40kg	16m elől tartásban kitörés a célig@35kg	16m elől tartásban kitörés a célig@35kg	16m elől tartásban kitörés a célig@25kg	16m elől tartásban kitörés a célig@20kg

### Ingafutás:

- A versenyző teljes terjedelmében a vonalon kívülről indul és a szakasz megtételéhez a szakaszt határoló vonalon mindkét lábával át kell haladnia. 4x16 métert kell a versenyzőknek teljesíteni egy pályán melynek határoló vonalai 8 méterre helyezkednek el egymástól.

### Thruster:

- Beüléssel felvétel elfogadott.
- A súlyzót a talajról felvéve, guggolásból felállva fejfőlé kell juttatni a meghatározott mennyiségben.
- A versenyzőnek el kell érni a guggolás alsó pontját ahol a guggolás során a csípőhajlat a térd felső pontjának vízszintes síkja alá süllyed.
- A gyakorlat érvényes, amikor a versenyző a súlyt a feje fölé juttatta, mindkét kezének könyöke nyújtva, a súlyzó a fej fölött vagy kissé a mögött helyezkedik el, a lábai egy vonalban, a térdék és a csípő nyújtva, a test függőleges nyújtott helyzetbe kerül.
- A súlyzó lökése, tehát a térd visszarogyasztása illetve a mozdulat megállítása, majd újraindításával teljesített gyakorlatok érvénytelenek.
- A súlyzó ledobását kontrollált módon kell megtenni.

### **Előltartásban kitörés**

- A versenyző a súlyzót a törzse vonala előtt vállra véve kell kitörő járást végrehajtson.
- A gyakorlat váltott lábbal végrehajtani. A gyakorlat érvényes amikor a súlyzó a versenyző vállain a nyaka előtt helyezkedik el és azt két kézzel fogja. A kitörés során a versenyző hátul lévő lábának térdének érintkezésbe kell kerülnie a talajjal. A felállás és továbblépés során az elől lévő lábunk és a törzsnek teljesen ki kell egyenesednie, úgy hogy a térd és a csípő függőleges helyzetben teljes nyújtásban van.
- A szakasz fordulóján a súlyzót a talajra vissza kell helyezni, azt átlépve megfordulni és a szakasz második felét visszafelé teljesíteni.
- A kijelölt szakasz ugyanaz a 8 méteres táv melyet az ingafutásra is kellett használni.
- Érvényes a táv megtétele, ha a versenyző mindkét lábbal érvényesen, teljes terjedelemben áthaladt a szakaszt határoló vonalon, majd kiegyenesedett a súlyzót szabályosan tartva.