

Szabályos gyakorlat kivitelezés

HÚZÓDZKODÁS: függő helyzetből húzódkodás széles felső fogással állig, majd ereszkedés függő helyzetbe. A gyakorlat végrehajtása közben leugrani, fogást váltani vagy pihenni nem lehet. Az ismétlések közt eltelt idő max. 3 mp.*

FÜGGÉSBEN TARTÁS: szűk alsó fogással húzódkodás végpozíciójában tartás. Ha az áll a rúd alá kerül, befejeződik az időmérés és a gyakorlat véget ér.

TOLÓDZODÁS: nyújtott helyzetből ereszkedés a könyök 90°-os hajlítottságáig majd kinyomás.*

KÖTÉLMÁSZÁS: mászó kulcsolással mászás a kötél tetejéig időre.

FÜGGESZKEDÉS: függeszkedés egy kötélen, a kötél tetejéig, időre.

FEKVŐTÁMASZ: széles támaszban a gyakorlat nyújtott helyzetből indul és a könyök 90°-os hajlítottságáig tart. Minden ismétlésnél meg kell érinteni a mellkas alá helyezett labdát. Támasz helyzetben pihenni nem lehet.*

TRAKTORGUMI FORGATÁS: minden 3. átforgatás után irányt kell váltani. 60 mp alatt a teljes átfordítások száma számít.

FELUGRÁS TRAKTORGUMIRA: ugrás páros lábbal. Felugrás után a keréken stabilan meg kell állni, majd lelépni. 60 mp alatt a felugrások száma számít.

PLANK: alkartámaszban, tenyér felfelé néz, fej nem lód, medencebillentés. Szabálytalan végrehajtás esetén, lehetőség van korrigálni a tartást, 3 figyelmeztetés után be kell fejezni a versenyt.

* Az ismétlésre végzett gyakorlatoknál, ha a versenyző 3 szabálytalan ismétlést hajt végre (amit nem számolunk) és a 4. is szabálytalan, akkor be kell fejeznie a versenyelemet. Amennyiben a 4. ismétlés szabályos, folytathatja a versenyt.