5. DISCIPLÍNA - POČET DŘEPŮ ZA MINUTU

Pro všechny kategorie stejné
Probíhá na tréninku

Správné provedení:
Ze vzpřímeného postoje s propnutýma nohama vykoná soutěžící dřep tak hluboký, aby se bod, ve kterém přední část stehna přechází v trup, dostal pod vrchol kolena (volně řečeno, soutěžící musí udělat hluboký dřep). Ze dřepu soutěžící musí přejít libovolným způsobem zpět do vzpřímeného postoje s propnutýma nohama.

Poloha a pohyb rukou jsou dovolené jakékoliv (ruce vbok, v předpažení, za hlavou apod.), soutěžící se však nesmí ničeho přidržovat ani si pomáhat dalšími pomůckami.

Každý dřep, který nesplní pravidla správného provedení, se nebude počítat!

TIPOVACÍ SOUTĚŽ

A pozor, je tu i soutěž pro všechny naše členy a fanoušky!

Kolik tipujete, že bude absolutně nejlepší výkon? Své tipy pište do komentářů pod příslušný příspěvek na Facebooku či Instagramu (jedná se o příspěvek, kde je tato soutěž vyhlášena), vyhraje ten, kdo bude se svým tipem nejblíže. V případě více stejných tipů rozhoduje čas odpovědi - přednost dostane ten, kdo správně odpoví dříve. Soutěž probíhá zvlášť na Facebooku a Instagramu, celkem tedy budou dva výherci. Každý může poslat pouze jeden tip na každé platformě. Soutěž končí zároveň s ukončením páté disciplíny Celoročního poháru přípravek.

Hrajeme o hodnotné ceny z kolekce SK Přerov!