

Iskolánk diákjai április 4-én Crossfit versenyen vettek részt a DSZC Brassai Sámuel Műszaki Technikumban.

A feladatok a következők voltak:

1. guggolás, majd fej fölé nyomás 20 kg-os rúddal (15x)
2. karhajlítás és nyújtás mellső fekvőtámaszban (15x)
3. váltott lábbal kitörés előre és vissza zárt állásba 12 kg-os súlyzóval (20x)
4. kötélmászás 5 m (1x)
5. egykezes 12 kg kettlebell talajtól felemelése és fej fölé nyomás váltott kézzel (20x)
6. lebegő felülés (20x)
7. húzódkodás (10x)

A feladatokat egymás után kellett elvégezni, a gyakorlatok szabályos végrehajtása mellett az idő volt a legfontosabb tényező. Az értékelésnél mind csapatban, mind pedig egyénileg rögzítésre kerültek az időeredmények, melyek alapján diákjaink egyéniben és csapatban a legjobb helyeken szerepeltek.

A csapat tagjai:

- Bencze Márton 10. A
- Kozicsko Szilárd 10. A
- Sipos Tamás 11. B
- Sztolyka Levente 10. D

Az összesített csapatversenyben tanulóink első helyen végeztek, egyéniben pedig Kozicsko Szilárd I., Bencze Márton pedig II. helyezést ért el.

A diákok felkészítő tanára: Varga Viktor.

Gratulálunk a versenyen való sikeres szerepléshez!

„de egyet teszek: ami mögöttem van, azt elfelejtve, ami pedig előttem van, annak nekifeszülve futok egyenest a cél felé” (Filippi 3,14)