

TESTA FORMEN I GÄVLETROFÉN

Lördagen den 18 oktober 2008

Hur går det till?

Tävlingen består av tre moment:

Bänkprens - Chinsdrag - Dips.

Antalet repetitioner räknas ihop och "vips" så har du ett resultat på "din form".

Priser utdelas i form av

Medalj till varje grensegrare.

Pokaler till de tre bästa totalt.

Detta är ett roligt sätt att testa sin form och en härlig motivationshöjare för din träning.

Testet/tävlingen kommer att repeteras kommande vår och höst osv. På så sätt kan du alltid tävla mot ditt "yngre jag" men förstås även mot dina polare.

Alla är välkomna

Tävlingen är öppen för alla. Vi har en **dam-** och en **herrklass**. Momenten utförs lika för båda klasserna med undantag av bänkprensens där herrarna lyfter sin egen vikt och damerna 50% av egen vikt. För mer detaljer om regler, se bilaga eller www.korpen.se/gavle under rubriken "Sporthuset" i menyn.

Kostnadsfritt

Tävlingen är kostnadsfri vid anmälan **senast den 8 oktober**. Efteranmälan 75:-.

Max antal tävlande är 30 personer. Först till kvarn gäller!

Anmälan

Anmälan sker via e-post: sporthuset.gavle@korpen.se eller direkt till Sporthusets reception. Tveka inte, boka NU! Sista anm.dag 8 oktober.

Övrigt

Representanter från våra sponsorer Great Earth samt Budo & Fitness kommer att finnas på plats!

Arrangörer

Jörgen Lundborg, jig@telia.com. Sven-Erik Swanson, sven-erik.swanson@comhem.se
Andreas Lundberg andro.l@spray.se

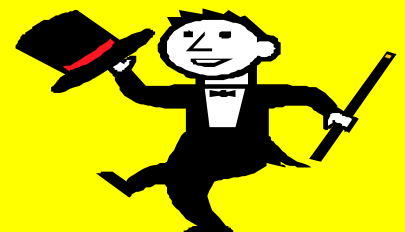
Registrering & Uppvärmning

Registrering & uppvärmning sker 14.00-14.45. Första start är 15.00. Vi håller till i B-hallen på Sporthuset. **Publik är självklart välkommen.**

Avslutning med GYMFEST

Stor gymfest på **Heartbreak** för alla som vill vara med!
Start kl. 20.00. **Pris 160 kr.** Se separat anslag.

**Anmäl
dig nu!**



GÄVLETRUFÉN

Regler

1. Bänkpess

Herrar: Du ska göra maximalt antal repetitioner med din kroppsvikt. Din kroppsvikt avrundas uppåt till närmaste kilo dvs. väger du 76,4kg, ska du lyfta 77 kg. Rörelsen ska ske i ett lugnt och jämt tempo. I toppläget ska armbågsleden vara fullt sträckt. I bottenläget får vikten inte studsas upp. Du får hjälp med att lyfta av vikten, om du så önskar.

Damer: Du ska göra maximalt antal repetitioner med halva din kroppsvikt. Din kroppsvikt avrundas uppåt till närmaste 2,5kg dvs. väger du 56 kg, ska du lyfta 30 kg. Rörelsen ska ske i ett lugnt och jämt tempo. I toppläget ska armbågsleden vara fullt sträckt. I bottenläget får vikten inte studsas upp. Du får hjälp med att lyfta av vikten, om du så önskar.

2. Chins

Momentet startas genom att den tävlande med överhandsfattning greppar ett rakt hävräck: Greppet skall vara något bredare än axelbrett. Armarna skall i armbågslederna vara helt utsträckta, såväl i startläget som i slutläget av repetitionen. Om de inte är detta så underkänns repetitionen. Samma sak gäller skulderpartiet; Hela skulderpartiet skall sträckas ut maximalt under start- och slutläget. Själva uppåtdraget skall ske tills dess att hakan tydligt har passerat ovanför räckets. Kroppen skall hållas så stilla som möjligt, men ett visst "uppdrag av benen" är tillåtet. Vidrör kroppen något föremål i anslutning till chinsracket så kommer repetitionen att underkännas.

Endast magnesium kommer att godkännas som hjälpmedel, för att undvika att händerna glider. Alla typer av dragremmar, krok, handskar mm är inte tillåtet.

3. Dips

- Rörelsen ska ner under 90 grader i armbågsleden/överarmen. Därifrån ska du pressa upp till fullt sträckt armbågsled. Repetera.
- Rörelsen ska ske i ett lugnt och jämt tempo.
- Utförandet ska ske med rak överkropp.

4. Kläder

För att lätt kunna bedöma de tävlandes insatser, ska alla deltagare bära linne eller tajt T-shirt.

5. Startlista

Startordningen lottas av tävlingssekretariatet. Du har samma startposition i de två inledande momenten (bänkpess och chins). I det avslutande dips-momentet startar den som leder tävlingen sist och den som är två näst sist osv.

6. Övrigt

Om två tävlande får samma totalresultat, avgörs tävlingen genom att räkna placeringar i de tre momenten. Den som har lägst platssiffra vinner.

Den första repetitionen måste påbörjas senast tio sekunder efter att domaren gett klartecken.

Häng mé på party!

GYMFEST



PÅ HEARTBREAK HOTEL

Lördagen den 18 okt kl. 20.00

Passa på att boka in dig på årets GYMFEST!

- Nachos, varmrätt samt desert
- Bordsdryck. Läsk, stor stark eller ett glas vin
- Mannekänguppvisning
- Entré (värde 100 kr)
- Ett grymt trevligt sällskap!

Pris

Endast 160 spänn! Sätt upp dig på listan och förskottsbeta nu!
Först till kvarn gäller!

Anmälan och betalning

sker via Korpens Sporthusets reception, Bergsgatan 41.
Vi reserverar oss för eventuell slutförsäljning/fullbokning.
Är du allergiker/vegetarian? Var vänlig ange detta vid din bokning.

**Varmt välkommen till en
ovanligt trevlig lördagskväll!**

Arrangörer

Jörgen Lundborg, jig@telia.com
Sven-Erik Swanson, svensommar@hotmail.com
Andreas Lundberg, andro.l@spray.se

