

# DIÁKOLIMPIA®



## FITNESS ÉS FITNESS CHALLENGE DIÁKOLIMPIA KÖTELEZŐ GYAKORLAT



Magyar Fitness és Testépítő  
Szakszövetség



Magyar Diáksport Szövetség

## 2024/2025. TANÉVI FITNESS ÉS FITNESS CHALLENGE DIÁKOLIMPIA®

### Diákolimpia

#### Fitness 64 ütemű kötelező szabadgyakorlat leírása:

Kiindulóhelyzet: alapállás, szemben a bírókkal

##### 1.gyakorlat

1-6.ütem: bal láb lendítéssel cigánykerék balra, érkezés terpeszállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba

##### 2.gyakorlat

7-8. ütem: ugrás zártállásba, karleengedéssel mélytartásba

##### 3.gyakorlat

1-4. ütem: bal lábbal hintalépés előre karemeléssel oldalsó középtartásba

5-8. ütem: térdhajlítással ereszkedés bal féltérdelésen keresztül keresztezőülésbe karleengedéssel hátsó rézsútos mélytartásba talajérintéssel

##### 4.gyakorlat

1-4. ütem: lábnyitás terpeszülésbe, karemeléssel oldalsó középtartásba

5-6. ütem: lábfejemelés hátra („pipa”),

7-8. ütem: vissza kiinduló helyzetbe („spicc”)

##### 5.gyakorlat

1-4. ütem: jobb lábzárással oldalfekvés jobbra, jobb alkartámasszal a talajon

5-8. ütem: bal lábemelés lábfogással oldalra, jobb láb hajlítással a csípő felé párhuzamosan a talajjal

##### 6.gyakorlat

1-4. ütem: bal láb leengedéssel és jobb láb nyújtással lábzárással negyedfordulattal balra nyújtott ülésbe, kéztámasszal a talajon

5-8. ütem: gurulás hátra tarkóállásba kéztámasszal a talajon mélytartásban

##### 7.gyakorlat

1-4. ütem: gurulás előre a bal (lábszáron) térdelésen keresztül majd emelkedés jobb kilépőállásba

5-8. ütem: bal lábbal lépés előre majd ollóugrás karlendítéssel oldalsó középtartásba

*8.gyakorlat*

1-6. ütem: jobb lábzárással ereszkedés guggolótámaszba, majd gurulóátfordulás előre majd guggoló álláson keresztül emelkedés állásba karemeléssel magastartásba

7-8. ütem: törzs és fejfordítással jobbra ellentétes karleengedés csípőretartásba, jobb sarok emeléssel lábujjhegyre befejező helyzetbe

**Ruházat:** egyszínű, fekete, díszítés mentes rövid vagy ujjatlan top (hasat takarnia kell) és leggings

**Zene:** minimum 64 ütemű - maximum 72 ütemű összevágott szabadon választott zenére kell a kötelező gyakorlatot végrehajtani