

T. C.
KÜTAHYA DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
DPÜ SPOR FEST 25''

CROSSFIT DETAYLARI

PARKUR:

ERKEK ADAYLARIN PARKURU

- 1.İstasyon Burpee 40 Tekrar
- 2.Vücut Ağırlığı İle Dips 20 Tekrar
- 3.Balyoz İle Teker Dövme 25 Tekrar
- 4.Barfiks 10 Tekrar
- 5.25 Metre Ağırlık Plakası Taşıma (Plaka Ağırlıkları Her Biri 20 Kg)
- 6.50 Crunch
- 7.Dead Lift 80 Kg İle 15 Tekrar
- 8.Dumbell Overhead Squat (12 Kg Dumbell)

KADIN ADAYLARIN PARKURU

- 1.İstasyon Burpee 40 Tekrar
- 2.Vücut Ağırlığı İle Dips 10tekrar
- 3.Balyoz İle Teker Dövme 25 Tekrar
- 4.Barfiks 5tekrar
- 5.25 Metre Ağırlık Plakası Taşıma (Plaka Ağırlıkları Her Biri 20 Kg)
- 6.50 Crunch
- 7.Dead Lift 60 Kg İle 15 Tekrar
- 8.Dumbell Overhead Squat (12 Kg Dumbell)

Yarışma 22.Mayıs 2025 Saat 16: 00 Da Spor Bilimleri Fakültesi Kapalı Tenis Kortunun Yanında Yer Alan Beton Zeminde Yapılacaktır.

Her Bir İstasyonda Hakem Gözetiminde Hareketler Nizami Olarak Yapıldığında Hakemler Bir Sonraki İstasyona Geçilmesine İzin Vereceklerdir.

Hakemler Adayların İstasyonlarda Adayların Crossfit Parkur Formuna Tekrar Sayılarını Kayıt Altına Alacaklardır.

Nizami Yapılmayan Hareketler Değerlendirmeye Alınmayacaktır.

8 İstasyon Kesintisiz Dinlenme Verilmeden Arka Arakaya 2 Tur Olacak Şekilde Yapılacaktır.
Kazananların Sıralaması Parkuru Tamamlama Sürelerine Göre Belirlenecektir.

***YARIŞMACI ADAYLAR TARAFINDAN HAKEMLERE
VE GÖREVLİLERE HERHANGİ BİR ŞEKİLDE YAPILAN
UYGUNSUZ DAVRANIŞLAR SERGİLEMESİ
DURUMUNDA ÖĞRENCİ DİSİPLİN
YÖNETMELİĞİNE GÖRE İŞLEM BAŞLATILACAKTIR.**