

# ÞREKMEISTARINN

## REGLUR OG KEPPNISGREINAR

Farið er í gegnum æfingarnar í tvöfaldri braut í kappi við klukkuna. Tveir keppendur fara því samhliða í gegnum greinarnar og næstu tveir keppendur eru ræstir inn í brautina sjö mínútum síðar. Keppt er í einstaklings- og liðakeppni karla og kvenna. Í liðakeppninni eru 5 liðsmenn í hverju liði og hver liðsmaður gerir tvær samliggjandi æfingar.

## Þrekmeistarinn

Í einstaklingskeppni þrekmeistarans er farið í gegnum 10 æfingar í kappi við klukkuna og undir eftirliti dómara og tímavaraða. Það er ákveðið afrek út af fyrir sig að komast í gegnum einstaklingskeppnina en hver og einn einstaklingur getur hinsvegar ráðið hraðanum, klukkan tifar hinsvegar á meðan.

Liðakeppni þrekmeistarana er einstök í sinni röð. Fimm einstaklingar þurfa að fara í gegnum sömu tíu æfingar og gert er í einstaklingskeppninni. Þeir sem eru í liðinu velja eða eru valdir til þess að gera tvær æfingar. Sá fyrsti fer á þrekhjól og róðravélina, annar á niðurtogið og fótalyfturnar, þriðji gerir armbeygjur og kassauppstig, sá fjórði gerir uppsetur og axlapressu og sá fimmti og síðasti hleypur á hlaupabretti og gerir bekkpressu. Það er mikið álag á síðasta liðsmanninum sem ber ábyrgð á því að skila liðinu í mark. Þeir sem hafa sprengt sig á hlaupabrettinu hafa oft gefið eftir þegar í bekkpressuna er komið. Keppt er í einstaklingsflokkum karla og kvenna og liðakeppni karla og kvenna.

Hér á þessari opnu má sjá æfingarnar sem gerðar eru og lesa nokkur hollráð um það hvað ber að varast.

Nánari upplýsingar og reglur er að finna á [fitness.is](https://www.fitness.is)

1



### Þrekhjól

Hjólað er 1,5 km. Notuð eru hjól frá Technogym og hjólað er á 160 vatta átaki. Um leið og vegalengdinni er náð má fara af hjólinu og í næstu keppnisgrein.

- Leyfilegt er að stilla hæð á sæti áður en byrjað er.
- Byrja má að hjóla um leið og hljóðmerki er gefið.
- Byrjað er í kyrrstöðu.
- Ekki má standa á hjólinu. Sitja skal allan tímann.
- Varast að fara af hjólinu fyrir en vegalengdinni er alveg náð.
- Tímavörður fylgist með veglengdinni en ekki þarf að bíða eftir merki frá honum til að fara í næstu æfingu.

#### Hollráð

Þrekhjól er fyrsta æfingin af tíu. Varast ber því að fara of hratt til að byrja með. Auðvelt er að sprengja sig á fyrstu einni til tveimur æfingunum sem getur kostað margar mínútur seinna í brautinni.

2



### Róðravél

Róið er 500 metra í Concept 2 róðravél. Karlar róa á stillingu 10, konur á stillingu 6.

- Leyfilegt er að stilla fótastæfingar áður en byrjað er.
- Í liðakeppninni má liðsmaður númer tvö hjálpa liðsmanni eitt við festingarnar.
- Nauðsynlegt er að vera sestur áður en fyrsta togid er framkvæmt.
- Ekki hætta að róa fyrir en vegalengdinni er náð.
- Handfangið á að leggjast í festinguna þegar hætt er að róa.
- Ekki má sleppa handfanginu.

#### Hollráð

Ekkert hámarksátak er á róðravélinni sem þýðir að hver sem er getur sprengt sig auðveldlega á einni mínútu. Þeir sem mestu reynsluna hafa, ráðleggja keppendum í einstaklingskeppninni að róa á þolanlegu átaki. Hver sekúnda sem græðist í tíma á róðravélinni getur kostað tugi sekúnda seinna í brautinni. Röðurinn er talsverð tæknigrein. Ef hann er rétt framkvæmdur tekur hann mest á fætur. Ef keðjan slæst við, er röðurinn ekki framkvæmdur rétt. Algengustu mistök sem keppendur gera í róðrinum er að vanmeta hve erfiður hann er og ætla sér of mikið.

3



### Niðurtog

Karlar gera 50 endurtekningar með 40 kg, konur 25kg. Réttu þarf alveg úr handleggjum uppi og fara það langt niður að handföng nemi a.m.k. við eyru.

- Leyfilegt er að stilla hæð á sæti áður en byrjað er.
- Setjast þarf áður en fyrsta lyftan er gerð.
- Halda þarf fyrir utan merki á stönginni. (ef stöng er notuð)
- Varist að vera með hárnælur, skartgripa o.þ.h.

#### Hollráð

Hægt er að gera þessa æfingu mjög hratt. Helst ber að gæta þess að rétta vel úr handleggjunum. Hlusta þarf vel eftir því sem dómari segir því ef hann gerir athugasemd við lyfturnar er líklegt að þær séu ekki taldar og oft eru keppendur búnir að gera margar ólöglegar lyftur þegar þeir loks leiðréttu tæknina. Hér er keppendum óhætt að taka vel á þar sem þessi æfing tekur að mestu á efri hluta líkamans sem er þegar þarna er komið frekar hvíldur. Ólíklegt er að keppendur sprengi sig og því skal hér ekkert sparað. Gæta þarf þó að því að ofbjóða ekki tækinu.

4



### Fótalyftur

60 endurtekningar. Réttu þarf alveg úr fótum innan ramma tækisins og lyfta hnjúnum upp í 90 gráður út frá líkamanum.

- Varast ber að sveifla fótunum of aftarlega.
- Neðsti hluti axla á að snerta baksætið.
- Leyfilegt er að halda hvernig sem er. Spenna má greipar eða halda um handföngin.
- Líkaminn á að vera beinn.

#### Hollráð

Dómarar eru gjarnan tveir í þessari æfingu. Annar þeirra fylgist með því að keppandinn lyfti hnjúnum nægilega ofarlega, en algengast er að keppendur geri lyftur í þessari æfingu ógildar með því að rétta ekki nægilega úr fótum niðri, eða sveifla þeim of aftarlega. Gæta þarf þess að halla sér ekki um of fram á við til þess að neðri hluti axla snerti baksætið. Hægt er að gera þessa æfingu mjög hratt en hafa ber í huga að hlusta vel á dómarrann, því ógildar lyftur eru ekki taldar. Þetta á fyrst og fremst að vera mjaðmahreyfing.

5



### Armbeygjur

Karlar gera 50 endurtekningar, konur 30. Tvö límbandsmerki eru á gólfinu þar sem keppendur eiga að hafa hendurnar. Karlar eiga að vera með 60 cm breidd á milli lófa, en konur 55 cm.

- Einhver hluti lófans verður að vera yfir límbandinu. Svigrúm er innan lófans.
- Olnbogar eiga að vísa út.
- Líkaminn á að vera beinn.
- Hné mega ekki snerta gólf.
- Mællihólkur (11 sm) sem dómari er með á að snerta brjóst hjá körlum, en axlir hjá konum (22 sm).
- Snerta þarf mællihólkinn á leiðinni niður.

#### Hollráð

Hlustaðu bara á dómarrann. Ekki eyða orku í ógildar lyftur með því að rétta ekki nægilega úr handleggjunum, eða sveigja líkamann of mikið. Það gildir um allar æfingarnar nema þær tvær fyrstu og hlaupabrettið, að leyfilegt er að stoppa og hvíla sig og halda svo áfram. Gæta þarf þess að allur líkaminn hreyfist í lyftunni, ekki bara efri hlutinn. Rass og mjaðmir eiga að lyftast með.

6



### Kassauppstig

Notaður er 35 cm há kassi sem stigið er beint upp á 100 sinnum. Karlar með 10 kg í hvorri hendi, konur 5 kg. Réttu þarf úr líkamanum þegar stigið er upp.

- Stíga þarf með báða fætur inn fyrir límbandsrönd sem límd er á brún kassans.
- Réttu þarf vel úr líkamanum þegar komið er upp á kassann.
- Skipta má um fót að vild sem fer fyrst upp á kassann.
- Krossleggja þarf lóðin á kassanum þegar uppstigin er lokið í einstaklingskeppninni. Í liðakeppninni skiptir það ekki máli.
- Leyfilegt er að sveifla handlódunum.

#### Hollráð

Oftast eru uppstigin ógild vegna þess að keppendur rétta ekki alveg úr sér þegar upp á kassann er komið eða vegna þess að stigið er á límbandið uppi á kassanum. Þessi æfing er ótrúlega erfið og tekur þúðrið úr mörgum keppendum. Tækni skiptir talsverðu og það getur borgað sig að hvíla sig á miðri leið eða svo. Hvert ógilt uppstig er dýrkeypt og ekki óalgengt að sumir keppendur þurfi að gera mun fleiri en 100 til þess að klára æfinguna.

7



### Uppsetur

Bæði konur og karlar gera 60 endurtekningar.

- Fætur eiga að vera krosslagðar í 90 gráðum miðað við gólf uppi á kassanum.
- Olnbogar eiga að snerta lærin fyrir ofan miðjan lærlegg á uppleið.
- Halda skal með þumli og visifingri um eyru. Ekki skiptir máli hvar.
- Á niðurléið á að leitast við að fara með olnboga í átt að gólf. Þurfa þó ekki að snerta gólf.

#### Hollráð

Þessi litla og einfalda æfing reynist mesta hindrunin fyrir flesta. Lyftur eru ekki gildar nema olnbogar snerti báðar á einu fyrir ofan mið læri og dómari leggur gjarnan fingur við lærið til þess að finna hvort olnboginn snerti nægilega hátt. Oftast eiga keppendur erfiðast með að láta olnbogana fara nægilega ofarlega og einnig fá margir ógildar lyftur þegar rassinn færirst of nálægt kassanum og fætur mynda ekki lengur 90 gráður. Munið að lyfta er ekki gild nema dómari sé ánægður.

8



### Axlapressa

Karlar gera 40 endurtekningar með 25 kg, konur með 15 kg.

- Stöngin þarf a.m.k. að nema við eyru í neðstu stöðu.
- Halda má hvernig sem er.
- Fætur eiga að vera á gólf.
- Réttu alveg úr þegar upp er komið.
- Ekki sleppa, eða rykkja stönginni.

#### Hollráð

Yfirleitt framkvæma flestir þessa æfingu rétt og hægt er að gera hana mjög hratt. Hún tekur á aðra vöðvahópa en í æfingunum á undan og því aðallega spurning um að hafa gott þol til að geta gert hana hratt. Helst er að lyftur séu ógildar ef ekki er rétt nægilega mikið úr handleggjunum.

9



### Hlaupabretti

800 metrar í 10% eða 6° halla. Búið er að stilla hlaupabrettið á réttan halla þegar byrjað er og keppandinn yfir á start til að byrja, yfir síðan á plús og mínus til að breyta hraðanum.

- Keppandinn yfir sjálfur á start þegar byrjað er.
- Keppandinn ræður sjálfur hraðanum.
- Leyfilegt er að ganga mjög hægt. Allt nema stoppa.
- Ekki má halda í hliðarnar.
- Ekki drekka á hlaupabrettinu.
- Í liðakeppninni má ekki fara á hlaupabrettið fyrir en merki er gefið.

#### Hollráð

Keppandinn þarf að þekkja sín takmörk nokkuð vel til þess að stilla hlaupabrettið rétt. Gæta þarf þess að fara ekki of hratt til þess að springa ekki. Ef þrekið er búið er hægt að hægja á brettinu niður í hægga göngu, en ekki er víst að borgi sig að taka endaspött, vegna þess að hann getur þýtt það að ekki verður hægt að ljúka síðustu æfingunni sem er bekkpressan í einni lotu. Þess vegna borgar sig að skipuleggja hlaupin vel. Hlaupabrettið hefur mikið að segja um það hver endanlegur tími verður þar sem það getur tekið langan tíma ef ekki er hægt að hlaupa allan tímann.

10



### Bekkipressa

40 endurtekningar. Karlar með 40 kg, konur 25 kg.

- Réttu alveg úr uppi og fara alveg niður. Konur þurfa ekki að fara alveg niður.
- Fætur eiga að vera á gólf.
- Ekki má fetta bakið óhóflega.
- Gæta því að hafa gott grip.
- Ekki láta stöngina hoppa á brjóstkassanum.
- Segðu "Taka" þegar dómarrinn á að taka stöngina. Ekki "já" eða eitthvað annað.

#### Hollráð

Til þess að ná að klára bekkpressuna í einni lotu þarf að vera töluverð orka eftir. Hlaupabrettið getur komið í veg fyrir það að sumir nái að klára bekkpressuna í einni lotu, en ef þörf er á að stoppa, getur borgað sig að standa upp og hrista handleggjuna svoltið. Gjarnan eru lyftur dæmдар ógildar þegar ekki er rétt nægilega úr handleggjunum.