

Get More Challenge 2015

Folytatódik a **BioTechUSA Get More Challenge** versenysorozata, 10 helyszínen az ország különböző pontjain.

Versenyszabályzat

Saját testsúllyal, maximális ismétlésszámmal kell elvégezni a következő három gyakorlatot:

- **Fekve nyomás vízszintes padon:** feküdj a vízszintes padra, emeld ki a rudat vállszélességnél szélesebb fogásban. Engedd a rudat a melledig úgy, hogy a könyöködet végig tartsd hátul! Innen pedig emeld vissza kiinduló helyzetbe.

- **Húzódkodás széles fogással:** fogd meg a fogantyút vállszélességnél szélesebben, majd húzd fel magad úgy, hogy a fogantyú nagyjából tarkóvonalba, vagy áll vonalba essen. A könyököd végig maradjon hátul és figyelj arra, hogy ne alkarból húzd fel magad. Ezt úgy tudod legkönnyebben kiiktatni, ha a lapockákat előtte összerázod (olyan mozdulattal, mintha lefelé húznád a válladat). Ebből az előfeszített állapotból indítva a gyakorlatot sokkal jobban tudsz koncentráltan a hátizomra dolgozni, kiiktatva a kar izmait.

- **Tolódkodás:** fogd meg a fogantyúkat és helyezd át a testsúlyodat, vagyis tartsd magad a karjaidon. Hajlítsd a könyöködet és engedd le a testsúlyodat, ameddig tudod, majd told vissza magad a könyök nyújtott helyzetéig.

Versenyen való indulás feltétele:

- Jó egészségi állapot, valamint saját felelősségre.

Nyeremények

Az első 3 helyezett (a legmagasabb pontszámokat elérő versenyzők) értékes nyereménycsomagban részesül, ezen kívül minden induló:

- Pólót,
- Shakert,
- Egyadagos termékeket kap ajándékba!

Gyere és győzd le saját Magad!

Hivatalos versenyzési feltételek

Az online regisztrációval minden induló elfogadja a versenykiírás feltételeit, a versenybíróóság közreműködését és betartja a verseny szabályait. Ezzel a versenyzők elismerik, hogy saját felelősségre indulnak a versenyen, és egészségi állapotuk megfelel a versenyen való részvétel feltételének.

Versenyszabályok:

- A versenyen minden regisztrált személy elindulhat, aki elfogadja a versenykiírásba leírt feltételeket és betartja a versenyszabályzatot.
- A versenyen minden induló saját felelősségére vesz részt.
- Egy versenyző csak egy versenyen indulhat.
- Az a versenyző aki, a kezdés pontos időpontjában nem jelenik meg automatikusan kizárásra kerül.
- A versenyző társakkal szemben sportszerűtlen magatartást tanúsító versenyzők a versenyből kizárásra kerülnek.
- Kizárásra kerül, aki az online regisztrációs lapot pontatlanul nem a valóságnak megfelelő adatokkal tölti ki.
- Az a versenyző, aki nem jelenik meg az eredményhirdetésekor automatikusan az utolsó helyre kerül, így az őt követő versenyzők egy hellyel előrébb kerülnek.
- A versenyek helyszínein elhagyott értékekért, személyes tárgyakért nem vállalunk felelősséget.
- A rendező szervezési okok miatt fenntartja a jogot, hogy a résztvevők számát korlátozza, a nevezést bármikor lezárja.
- A rendező fenntartja a jogot, hogy a versenyről és versenyzőkről fotót illetve videó anyagot készítsen, melyek a továbbiakban a rendező tulajdonát képezik. Program során a rendező részére átadott, vagy az általa készített fényképeket, valamint a részt vevő versenyző elért eredményeit, a rendező termékeinek, illetve szolgáltatásainak reklámozására, népszerűsítésére szabadon idő és területi korlátozás nélkül, ingyenes jogosult felhasználni. Jelen versenyszabályzat elfogadásával versenyző lemond arról, hogy a jövőben a ... Programmal összefüggésben róla készült képek, illetve a ... Programban általa elért eredményeket marketing célú felhasználásáért pénzübeli, vagy természetbeni ellenértéket követeljen rendezőtől.

Rendező cég:

BioTech Nutrition Kft.

1033 Budapest, Kiscsikós köz 13.