

## **FIGYELEM!**

A **gyakorlati** követelmények teljesítése **mellett elméleti vizsgát** is szükséges tenni attól függően, hogy hányadszor vesz fel testnevelés/tánc kurzust:

Tes-1: ha először, akkor sportági ismeretből,

Tes-2: a második esetén sportági ismeretből és edzésmélethez,

Tes-3: a harmadik felvételnél sportági ismeretből és sportélettanból.

Gyakorlati tárgyak esetében **nincs külön vizsgaidőpont**, a kurzusok **évközi eredménnyel** zárulnak.

### **A félév végi jegy kialakítása:**

A gyakorlati jegy és az elméleti dolgozat érdemjegyének átlaga adja a félév végi osztályzatot.

A **félévi eredmény elégtelen**, ha akár az elmélet, akár a gyakorlat eredménye elégtelen.

A **félévi eredmény „Letiltva”**, ha a félév folyamán a hallgató legalább **10 különböző héten** nem vett részt a foglalkozásokon.

Értékelés:        90%– jeles, 80%– jó, 70%– közepes, 60%– elégséges, –50% elégtelen

## **CrossFit és CrossTraining**

A CrossFit kitalálójának Greg Glassman nevezhetjük, aki tizenéves korában tornásként versenyzett és rájött, hogy ha fejlődni akar, akkor nem elég, ha csak sportágspecifikus edzést végez, fontos az általános és sokoldalú fizikai felkészültség is. A CrossFit célja a motoros képességek fejlesztése megismételhető feladatokkal, mérhető eredményekkel. Ehhez nagy hangsúlyt fektet a konkrét súlyokra, távolságokra, specifikus mozgásokra, bizonyos időn belül vagy egy adott időhöz képest, ezáltal mérhetővé téve a fittséget. Glassman felismerte, hogy az emberek jobban szeretnek nagyobb csoportban edzeni, mint egyedül ezért 1995-ben létrehozott egy edzőtermet Santa Cruzban. Nagy csoportban is tudott mindenkire egyéni figyelmet szánni, hogy biztosítsa a hatékony és biztonságos tréninget és technikát. Így született meg a CrossFit. Hivatalosan 2000-ben alakult céggé, első kirendeltsége Észak-Seattle-ben volt, 2005-ben 13 külsős teremmel rendelkezett, de 10 év múlva már 3400, jelenleg pedig több mint 10 000 regisztrált gyakorló-edzőtermet tartanak számon, melyeknek majd a fele az Egyesült Államokban található.

A crossfit célja egészen sokrétű, akárcsak maga a sportág. Nem arra törekszik, hogy egy adott sporthoz a lehető legtöbb képességet és kompetenciát elsajátítsd, hanem hogy egy általános fizikai erőnlétet, és felkészültséget érj el. Ez a fajta edzés mód növeli a 10 alapképességed: hajlékonyság, agilitás, erő, pontosság, kitartás, teljesítmény, koordináció, állóképesség, gyorsaság és egyensúly. Ehhez pedig többféle mozgásformát kombinálnak egy edzésen belül: futás, a torna, a súlyemelés, és változatos intenzitású anaerob mozgásformák. Ahhoz pedig, hogy mérhető legyen a fejlődés, olyan körzeteket hoztak létre, amelyek távolságokban, időben könnyen ellenőrizhetőek.

A korai időkben a CrossFit az edzéseken arra törekedett, hogy az emberek minden alkalommal egy kis versenynek érezzék az edzést. Különböző gyakorlatcsoportokat határoztak meg, amelyek mint Workout of the Day (WOD), 'a nap edzése', szerepelnek a programokban. Sok WOD lánynevet kapott, mások pedig egy amerikai hős nevét, akik rendőrök, tűzoltók, katonák voltak, de életüket vesztették munkájuk közben (ezek a Hero WOD-ok). A lány nevű WOD-ok úgynevezett benchmark, azaz felmérő WOD-ok, amelyek széles körben alkalmazhatók az egyének teljesítményének összehasonlítására, illetve a saját fejlődésünk lemérésére. Ilyen például a Fran -ként ismert WOD : Az első körben 21, a másodikban 15, a harmadikban 9 ismétlést kell végrehajtani a két adott gyakorlatból: guggolásból felemelkedve vállból nyomás, azaz Thruster , és a húzódzkodás. Ez az egyik legintenzívebb felmérő WOD, amit Glassman kitalált. Van például egy saját testsúlyos gyakorlatokból összeállított program is, melyet Cindy -nek hívnak , amely során 20 percen át kell az 5 húzódzkodást, 10 fekvőtámaszt és 15 guggolást tartalmazó kört ismételni. Így mérhető, hogy kinek hány kört sikerült végrehajtani az adott időn belül. 2003-ban a CrossFit Journal nevű folyóiratban jelentek meg először ezek az edzések Angie, Barbara, Elizabeth, Chelsea, Diane és Fran néven. Az egyszerűség kedvéért alkalmazták az elnevezéseket, mert egyszerűbb annyit mondani edzésen, hogy "Fran", mint leírni, hogy mit is foglal magában, hiszen ezek elég hamar bevésődtek a fejekbe, valamint így nemzetközileg is egységessé válhattak ezek a gyakorlatok.

A CrossFit az elmúlt években olyan sikeres lett, hogy versenyeket kezdtek szervezni, megalapult a CrossFit Games (2007). A cél az volt, hogy teszteljék a legjobbakat és megtalálják a Föld legfittebb emberét. Az alapítók szerint ez a fitness végső tesztje.

Greg Glassman CrossFit alapító szerint a legfittebb sportolók képesek lesznek bármilyen és bármennyi, akár ismeretlen feladatokat is végrehajtani. Így elindította a fitness egy új korszakát, ahol nem, pontokat ítélnék oda stílusért vagy megjelenésért. A győzelemre vezető egyetlen út az, hogy ki hajtja végre a feladatokat bárki másnál gyorsabban. Azt, hogy ki a jobb, az óra dönti el. A CrossFit Games-en különböző kategóriákban lehet indulni: egyén, csapat, és szenior. Természetesen a férfiak és a nők külön versenyeznek.

A CrossFit Games több körre van felosztva:

Az első kör a CrossFit Games Open, melyen bárki részt vehet, de csak a legfittebb 60 nőt, 60 férfit és 30 csapatot kérlik fel területi felosztás szerint, hogy vegyen részt a második körben.

A második kör a területi döntő. A versenyzőknek a legjobb formájukat kell hozniuk, hiszen a regionális döntőről csak a legjobb 3 nő, 3 férfi és 3 csapat jut tovább a CrossFit Games - re.

A CrossFit Games a harmadik kör, a döntő. Itt a versenyzőknek be kell bizonyítaniuk, hogy nem csak fittekek, de jól kezelik a váratlan helyzeteket is hiszen senki sem ismeri előre a feladatokat, minden évben más és más.

A CrossFit egy új, önálló sportágnak indult és váratlan módon hirtelen vonult be a fitness világába. Szolid, funkcionális mozgásaival, tiszta céljaival és növekvő népszerűségével megállíthatatlanul tör előre.

Olyan edzésforma, amely az egész testet átmozgatja a lábujjtól kezdve egészen a nyakig. Különös hangsúlyt fektet a lábakra és a hátra, hisz ezek a test legerősebb pontjai, ahol igazán lehetséges a terhelést maximalizálni. A CrossFit főként annyiban tér el a testépítéstől, hogy itt az egyes testrészek nem külön napokon, hanem közvetlenül egymás után kapják a terhelést. Művelői inkább filozófiának nevezik, mint sportágnak, ugyanis művelése közben nem csak az emberi test, de a lélek is komoly változásokon megy keresztül. A CrossFit célja egyfajta funkcionális erő kialakítása, ami a való életben is kamatoztatható. Ezzel a mozgásformával ugyanis nem csak a fizikai kondíció válik tökéletessé, de mentálisan is megedződünk. A CrossFit olyan koncentrációt, kitartást és ugyanakkor lelki nyugalmat ad gyakorlójának, amelyet kevés sport képes nyújtani. Ennek a mozgásformának az alapja, hogy az emberi test az edzés során állandóan változó ingereknek legyen kitéve. Ehhez a sporthoz alapvetően nem szükséges sok felszerelés, sőt a kreatívabbak bármiféle kellék nélkül is végigcsinálhatnak egy CrossFit edzést az edzőteremben vagy akár a szabadban is. Akik viszont eszközök segítségével végeznék ezt a sportot, azok a következőkkel edzhetnek: kettlebell, medicinlabda, olimpiai rúd + tárcsák, tornászgyűrű, szán, kerékpár, ugrókötél, traktorgumi, doboz, kötél, evezőpad, stb.

A Szolnoki Rendőrkapitányság bűnügyi technikusa, Tóth Frida rendőr százados a világ legrangosabb Crossfit versenyéről aranyéremmel tért haza.