



TURNIEJ MISTRZÓW FIT-GYM

30 sierpnia 2025

Centrum Sportu Bieżanowianka

9.45 Rejestracja uczestników

10.00 Rozpoczęcie Turnieju – wspólna rozgrzewka /boisko KS Bieżanowianka/

10.15 Start poszczególnych konkurencji

Sala gimnastyczna konkurencja <u>FITNESS</u>		Sala zapasnicza Konkurencja <u>CROSSGYM</u>		Boisko konkurencja <u>MIX</u> <u>CHALLENGE</u>	Sala fitness konsultacje z <u>FIZJOTERAPEUTĄ</u>
10.15	TURBO MINI	10.15	POWER SENIOR	10.15-13.00	10.15-13.30
11.00	WYSTRZAŁOWA FORMA	11.00	WULKAN ENERGII		
11.45	POWER SENIOR	11.45	TURBO MINI		
12.30	WULKAN ENERGII	12.30	WYSTRZAŁOWA FORMA		
Wyniki po zakończeniu każdej konkurencji				Wyniki 13.45	

13.30 pokaz fitness-wszystkie kategorie

13.45 ogłoszenie wyników konkurencji MIX CHALLENGE

14.00 zakończenie Turnieju

KATEGORIE WIEKOWE

6-9 lat TURBO MINI

10-17 lat WULKAN ENERGII

18-49 lat WYSTRZAŁOWA FORMA

50+ POWER SENIOR

KONKURENCJE

- FITNESS – grupowe ćw. cardio z muzyką
- CROSSGYM- indywidualna forma ćw. zwinnościowo-siłowych
- MIX CHALLENGE- dwie osoby pokonują tor przeszkód

(w regulaminie turnieju opis konkurencji i zasady sędziowania)