

Turniej odbył się 9 listopada 2021r w siłowni, w ZSO Komorów . W turnieju wzięli udział uczniowie naszego Zespołu Szkół Ogólnokształcących. Turniej obejmował 5 konkurencji. Podczas turnieju uczestnicy rywalizowali zacięciem we wszystkich konkurencjach. Oczywiście rywalizacja sportowa przebiegała z zachowaniem aktualnych zasad bezpieczeństwa związanych z rywalizacją sportową w czasie pandemii Covid-19.

Po wstępnej rozgrzewce, na początku rywalizacja sportowa zaczęła się od wyciskania sztangi leżąc, gdzie każdy uczestnik miał za zadanie wycisnąć jak największy ciężar. Następnie było sprawdzenie siły m.nóg z kattle'i, gdzie należało wykonać jak najwięcej wykroków naprzemiennie z obciążeniem. Kolejną konkurencją było sprawdzenie siły m.brzucha na swoje max. Po tym odbyła się rywalizacja na „rzymskiej ławce” sprawdzająca siłę m.dwugłowego ramienia. W dalszej kolejności uczestnicy stanęli do rywalizacji „pompki na uchwytach” na max. liczbę powtórzeń.

Każdemu uczestnikowi w danej konkurencji przyznawane były punkty, które na końcu zbilansowano i ostatecznie wyłoniono zwycięzców. Zwycięzcy (pierwsze trzy miejsca) otrzymali pamiątkowe puchary wraz z wieloma różnorodnymi nagrodami rzeczowymi, zaś wszyscy pozostali uczestnicy zostali obdarowani nagrodami pocieszenia.

Uroczystego wręczenia nagród zwycięzcom i uczestnikom turnieju dokonali - Pani Dyrektor ZSO w Komorowie: Edyta Pajak i organizator turnieju: Marcin Jagiełło, życząc wszystkim dalszych sukcesów sportowych oraz rozwijania tężyzny fizycznej, szczególnie w dzisiejszych czasach.

Już teraz zapraszamy wszystkich chętnych na kolejne edycje naszych zmagień siłowych podczas corocznych turniejów o puchar Dyrektora ZSO w Komorowie.

Organizator: sekcja ćw. siłowych UKS „Komorów” – dr inż. Marcin Jagiełło