National Records
AGENCY

Devino recordman național

12 probe de forță chiar în sala ta. Cel mai bun rezultat intră în Registrul recordurilor naționale ale Moldovei.

12 PROBE · RECORDURILE ACTUALE PE RECORDS.MD

01 Îndreptări cu bara 100 kg
Repetări într-un minut. Discurile ating podeaua, apoi extensie completă.

02 Împins la piept 50 kg
Repetări într-un minut. Bara atinge pieptul, brațele se întind complet.

03 Împins la piept 100 kg
Repetări într-un minut. Bara atinge pieptul, brațele se întind complet.

04 Împins deasupra capului 40 kg
Repetări într-un minut. Din picioare, brațele întinse deasupra capului.

05 Thrusters cu bara 40 kg
Repetări într-un minut. Fesele ating lada de 45 cm, fixare sus.

06 Swing cu kettlebell 24 kg
Repetări într-un minut. Kettlebell-ul ajunge vertical deasupra capului.

07 Smuls cu kettlebell 24 kg
Repetări într-un minut. Fixare sus; schimbarea mâinii e permisă.

08 Tracțiune cu greutate
Greutate maximă, o repetare. Bărbia peste bară, jos atârnare completă.

09 Tracțiuni cu disc 20 kg
Maximum de repetări la rând. Bărbia peste bară, jos atârnare completă.

10 Sărituri pe ladă 60 cm
Repetări într-un minut. Te îndrepți complet în picioare pe ladă.

11 Menținerea ganterelor 2×50 kg
Cel mai lung timp, secunde. În picioare, brațe drepte. Fără chingi.

12 Canotaj 1000 m
Cel mai rapid timp. Doar pe Concept2 RowErg.

CUM STABILEȘTI RECORDUL

1. Alege proba și spune-i antrenorului.
2. Filmează încercarea: un video fără tăieturi, greutatea vizibilă, 2 martori.
3. Scanează codul QR: regulile fiecărei probe, recordurile actuale și cererea.

records.md/fitness