



íðkarin stongina upp, uttan boðini eru givin, verður lytfi ikki góðkent. Hetta ger, at lyftið verður rein ráðstyrki, og bringan ikki verður brúkt sum stökkfjøl.

Crossfit Frá 15.00 til 17.00

Fyri fyrstu ferð verður eisini ein Crossfit kapping í skipaðum umstøðum í Føroyum. Hetta er eisini ein venjingarháttur, sum hevur vunnið fram í Føroyum í seinastuni. Crossfit bleiv grundlagt sum venjingarháttur í 2000.

Fitness 19.00 til 22.00

Í hesum trimum tímum verða

fýra fitness kappingar. Talan er um Bikini fitness, Women's Body fitness, Men's Physique og Miss Faroe Islands.

Bikini fitness

Hesa kappingina kenna vit aftur, og hava kvinnur kappast triggjar ferðir innan hesa grein, síðan 2015, tá Linda Oliversdóttir vann fyrta plássið. Til næstu kappingina hevði Ruth Poulsen munin og tók sigurin frá Lindu, og í triðju kappingini var tað ein sera glað og rørd Oda Kjartansdóttir Strøm, ið fór avstað við sigrinum.

Innan fitness heimin eru fýra ymiskir bólkar at kappast í hjá kvinnum: Bikini fitness, body-fit-

ness, physique og bodybuilding. Tað, ið eyðkennir Bikini fitness er tann meiri kvinniligi formurin, tónaðu vøddarnir og hægsta feitt prosentíð av teimum fýra bólkunum. Poseringarnar hjá kvinnunum skulu vera bleytar og femininar við jøvnum rørslum. Tær skulu vísa seg framman ífrá, frá síðunum og aftanífrá.

Women's Bodyfitness

Í bodyfitness hava kvinnurnar størri vøddamongd, enn í Bikini fitness. Eisini skal feitt prosentíð vera lægri og vøddarnir meiri sjónligir. Poseringarnar hjá Bodyfitness kvinnunum er meiri lík teimum klassisku poseringunum, sum flest øll kenna – meiri stirvið, tí størri áherðsla skal leggjast á at vísa vøddamongd.

Sum nakað nýtt, fara kvinnur yvir 35 ár eisni at hava møguleikan at kappast innan Bikini og Bodyfitness.

Men's Physique

Hendan kappingin er fyri lætt muskuløsar men, ið eru heldur

minni enn bodybuildarin. Í hesi kappingini gera luttakararnir eina sokallaða T-walk og hava fýra standard poseringar – framman, síða, ryggur og síða. Menninir eru í longum shorts, og beinvøddar eru ikki ein partur av framsýningini.

Miss Faroe Islands

Hetta verður fyrsta kappingin av sínum slag í Føroyum. Tað hava verið onkrar líknandi kappingar fyrr, men ongar undir so skipaðum umstøðum. Vinnarin sleppur víðari til ikki minni enn heimsmeistar kappingina Miss Universe næsta ár. Hervið kemur hon at umboða Føroyar í eini altjóða kapping.

Turið Elinborgardóttir verður ráðgevi og fyriskipari, saman við

Burn Showdown. Turið hevur góðar royndir innan hesa grein og hevur sjálv kappast uttanlanda, bleiv nr. 2 í Miss Universe Danmark og vann sær atgongd til størri kappingar úti í heimi.

Aðrar kappingar:

Í samband við tiltakið verða eisini kappingarnar, Sjómanstak, Rolling Thunder og Captain crush. Her verður nokk talan meiri um at vísa kappingarnar fram, tí luttøkutalið er so óvist. Tað verða nógvir stekir mans í høllini, so helst fer onkur teirra at bjóða av.

trondur@socialurin.fo

TÆR 14 KAPPINGARNAR:

Boksing · Powerlifting · Strongwoman · Strongman
Women's Body fitness · Miss Faroe Islands · Crossfit
Armrestling · Rolling Thunder · Men's Physique
Weightlifting · Bikini fitness · Captain crush Kettlebell