

Magyar Fitness és Testépítő Szakszövetség

**IFBB Fitness Challenge Magyar Bajnokság
2023. október 07.**

IFBB Fitness Challenge Magyar Bajnokság 2023
VERSENYKIÍRÁS

Helyszín:

ROKK GSZ Rendészeti Szabadidő- és Sportcentrum objektuma 1097 Bp., Fehér Holló u. 9.
(Bejárati: 1097 Bp., Vágóhíd utca 11-13.)

Időpont:

2023. október 07. (szombat)

A bajnokság célja:

A versenyzési, sportolási lehetőség biztosítása az IFBB Fitness Challenge sportágban. Kvalifikációs lehetőség biztosítása az őszi nemzetközi Fitness Challenge versenyekre: az Európai Arnold Classic rendezvényen és a sportág Európa- és világbajnokságán.

Rendező: Magyar Fitness és Testépítő Szakszövetség, Budapesti Rendészeti Sportegyesület (BRSE) Fitness Szakosztálya

A verseny rendezőinek elérhetőségei: ifbbverseny@gmail.com / brsefitness@gmail.com

A szervezőbizottság elnöke:

Berkes László Testépítő Szakágvezető

Versenybírószám elnöke:

Vargha Viola MFTSZ Főtitkár

Nevezés:

Online nevezés: powerzona@gmail.com, ifbbverseny@gmail.com

- Nevezési határidő: 2023. október 03. (kedd),
 - Nevezési díj: 5000 ft (a helyszínen fizetendő)
- (A nemzeti versenyekhez leigazolás az idei évben még nem szükséges)

A versenyzők a részvételükkel hozzájárulnak:

- a) a személyes adatok kezeléséhez,
- b) a versenyen történő fénykép- és/vagy videófelvétel készítéséhez,
- c) a versenyen készült felvételek közzétételéhez.

A verseny nem és életkor szerinti kategóriái:

- egyéni junior női kategória (16-23 év)

- egyéni női kategória
- egyéni masters női kategória (+35 év)
- egyéni junior férfi kategória (16-23 év)
- egyéni férfi kategória
- egyéni masters férfi kategória (+45 év)

A verseny nehézségi szint szerinti kategóriái

Silver level

Gold level

Végrehajtás, szabályok, értékelés:

Egyéni Fitness Challenge leírás:

- Egy állomás kettő percig tart, ahol a maximális ismétlésszámot kell végrehajtani.
- Mind a hat állomás egyenértékű, a végelszámolásnál összeadódnak a szerzett pontok.
- Az állomások meghatározott sorrendben követik egymást, tehát mindenki az első állomáson kezdi a megmérettetést és a meghatározott sorrendben folytatja azt.
- Amint az első versenyző megkezdte a második állomást, úgy a következő versenyző megkezdte az első állomást és így tovább.

A versenyző bármennyit pihenhet az aktív kettő perc alatt.

Az nyer, aki a legtöbb pontot szerezte összességében.

Pontegyenlőség esetén, az nyer, aki a legtöbb ismétléssel rendelkezik a hat állomás valamelyikén.

A megmérettetés ideje 22 perc.

SILVER LEVEL

I. Pull ups - húzás fekvő pozícióban

1. KIINDULÓ HELYZET:

Hanyattfekvő pozícióban a rúd fogása vállszélesen, a lábak zsámolyon helyezkednek el. A test egyenes, törzs feszes.

2. VÉGREHAJTÁS:

Karhajlítással rúd érintése mellkassal. A test mindig egyenes, törzs feszes. Rángatás, csípőlendítés nem megengedett!

3. BEFEJEZÉS:

Visszatérés a kiinduló helyzetbe, test leengedése ameddig a karok nyújtott pozícióba nem kerülnek.

Végrehajtás során a törzs végig egyenes, rángatózás és csípőlendítés nem megengedett.

Kezdés előtt a versenyző beállíthatja a rúd magasságát.

II. Jefferson squat - Jefferson guggolás

1. KIINDULÓ HELYZET:

Harántterpeszállás (az elől lévő lábfej előre néz, a hátul lévő lábfej pedig merőlegesen helyezkedik el az elől lévő lábfej képzeletbeli egyenesére), törzs, csípő és térd nyújtott. Rúd a lábak között helyezkedik el átlósan.

2. VÉGREHAJTÁS:

Térdhajlítással csípő süllyesztése addig, ameddig a tárcsák a talajhoz nem érnek.

3. BEFEJEZÉS:

Visszatérés a kiinduló helyzetbe.

Súly: 40 kg nőknek és 60 kg férfiaknak

III. Dips on bench - tolózkodás padon

1. KIINDULÓ HELYZET:

Hátsó támasz a padon, a kar nyújtott helyzetben, lábfejek dobozon nyújtott térddel.

2. VÉGREHAJTÁS:

Karhajlítás, ameddig a könyökök 90 fokos szöveget zárnak be.

3. BEFEJEZÉS:

Visszatérés a kiinduló helyzetbe, kar nyújtott helyzetben, lábfejek mindvégig a dobozon

Végrehajtás során legalább 1 másodpercig meg kell tartani a kiinduló helyzetet, teljesen kinyújtott karral. A lábaknak a kéztámasz előtt kell lenniük. A test rángatása nem megengedett.

IV. Lunges - kitörés helyben

1. KIINDULÓ HELYZET:

Zártállás (kisebb terpesz is engedélyezett), kéziszűlyzók mélytartásban, törzs egyenes.

2. VÉGREHAJTÁS:

Egyik láb előrelépésével 90 fokos térdhajlásig, a másik térd talajérintésével.

3. BEFEJEZÉS:

Visszatérés a kiinduló helyzetbe, úgy hogy az elől lévő lábat kell a hátul lévő láb mellé zárni.

Végrehajtás során legalább 1 másodpercig meg kell tartani a pozíciót a kiinduló helyzetben.

A térdnek minden ismétlésnél érintenie kell a talajt.

A kézisúlyzóknak a sportoló kezében kell maradnia a teljes 2 percig. Ha nem sikerül, leteszi a súlyt, akkor a feladatot nem folytathatja tovább. Súly: 10/15 kg-os nők/férfiak.

V. Sit ups - felülés súlyzóval

1. KIINDULÓ HELYZET:

Hanyattfekvés térdhajlítással talp a talajon, térd 90 fokban hajlított, súlytárcsa a mellkason, hajlított könyökök.

2. VÉGREHAJTÁS:

Felülés ameddig a törzs merőleges a talajra, a súlytárcsát végig a mellkason kell tartani, nem szükséges fej felé nyomni, karok behajlítva.

3. BEFEJEZÉS:

Visszatérés a kiinduló helyzetbe, törzs visszaengedése hanyattfekvésbe, térdhajlítással talp a talajon, térd 90 fokban hajlított, súlytárcsa a mellkason, hajlított könyökök.

Végrehajtás során a gerinc ágyéki és háti szakaszát alá kell támasztani, a talpaknak érintkezniük kell a talajjal.

Súly: 10 kg-os súlytárcsa nők/férfiak részére egyaránt.

VI. Kettlebell snatch

1. KIINDULÓ HELYZET:

Terpeszállás kettlebell tetszőleges kézben mélytartásban, törzs egyenes.

2. VÉGREHAJTÁS:

Törzsdöntés előre térdhajlítással, ameddig a kettlebell meg nem érinti a talajt. Felsőtest kiegyenesítése, csípő erőteljes robbanékony feszítése, előre tolása, térd feszítése a kettlebell fej fölé juttatása 1 mozdulattal. Nem lehet a kettlebell-t előre emelni.

3. BEFEJEZÉS:

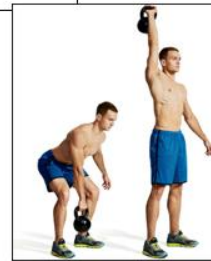
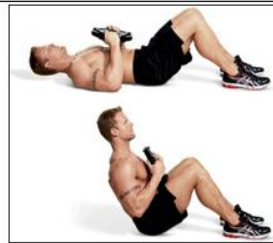
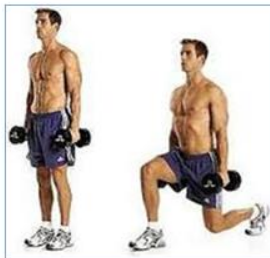
Kettlebell visszaengedése kiinduló helyzetbe.

Végrehajtás során a kettlebell-t egy mozdulattal kell fej felé lökni, 1 másodpercig rögzíteni kell nyújtott karral, a karnak magastartásban a fül mellett kell lennie.

Súly 8 kg nőknek, 12 kg férfiaknak.



IFBB FITNESS CHALLENGE SILVER LEVEL
 6 ATHLETES / 6 STATIONS
 All start at once, 1 athlete/station
 Run your exercise for 2 minutes
 Then rotate to the next station
 Pause 2 minutes
 Start the next exercise
 They all complete all 6 exercises.



GOLD LEVEL

I. Chin up - húzózkodás

1. KIINDULÓ HELYZET:

Vállszélességű felső madárfogással függeszkedés, nyújtott kar.

2. VÉGREHAJTÁS:

Karhajlítással húzózkodás addig, amíg az áll túllépi a rudat.

3. BEFEJEZÉS:

Visszatérés a kiinduló helyzetbe. A könyököket teljesen ki kell nyújtani 1 másodpercig meg kell tartani a pozíciót mindkét végpontban. A végrehajtás ideje alatt himbálózni tilos, a törzset egyenesen kell tartani. Ennek elmulasztása esetén az ismétlést el kell venni.

II. Jump squat - dobozra ugrás

1. KIINDULÓ HELYZET:

Alapállás, egyenes törzs.

2. VÉGREHAJTÁS:

Ugrás a doboz tetejére, majd a törzs, a csípő és a térd nyújtása, alapállásba kerülés a doboz tetején.

3. BEFEJEZÉS:

Leugrás a dobozról, visszatérés a kiinduló helyzetbe.

Mindkét lábfejnek egyszerre kell a talajon és a dobozon is lennie (kiinduló helyzet és végrehajtás esetén). Mindkét helyzetben 1 másodpercre meg kell tartani a pozíciót. A doboz magassága 50 cm - 60 cm (női-férfi).

III. Dips - tolózkodás

1. KIINDULÓ HELYZET:

Támasz nyújtott karral a párhuzamos rúdon, lábak 45 fokos szögben előre nyújtva

2. VÉGREHAJTÁS:

Karhajlítás, ameddig a könyökök 90 fokos szöget zárnak be.

3. BEFEJEZÉS:

Visszatérés a kiinduló helyzetbe. A könyökök kinyújtott helyzetben, lábak 45 fokos szögben előre nyújtva.

Végrehajtás során legalább 1 másodpercre meg kell tartani a kiinduló helyzetet, teljesen kinyújtott könyökkel. A lábaknak a kéztámasz előtt kell lenniük.

A test egyéb mozgása nem megengedett.

IV. Walking lunges - séta kitörés

1. KIINDULÓ HELYZET:

Zártállás (kisebb terpesz is engedélyezett), súlyemelő rúd a vállakon, törzs egyenes. A bírók segíthetnek felemelni a rudat.

2. VÉGREHAJTÁS:

Egyik láb előrelépésével 90 fokos térdhajlásig, a másik térd talajérintésével.

3. BEFEJEZÉS:

Visszatérés a kiinduló helyzetbe előre haladással úgy, hogy a hátul lévő lábat kell az elől lévő láb mellé zárni.

Végrehajtás során legalább 1 másodpercig meg kell tartani kiinduló helyzetet.

A térdnek minden ismétlésnél érintenie kell a talajt.

A rúdnak a sportoló vállán kell végig maradnia a teljes 2 percig. Ha nem sikerül, leteszi a súlyt, akkor a feladatot nem folytathatja. Súly: 30/50 kg-os rúd nők/férfiak.

V. Sit ups - felülés súlyzóval

1. KIINDULÓ HELYZET:

Hanyattfekvés térdhajlítással talp a talajon, térd 90 fokban hajlított, a súlytárcsa mellső középtartásban, nyújtott kar.

2. VÉGREHAJTÁS:

Felülés ameddig a törzs merőleges a talajra, a súlytárcsa magastartásba emelése, a súly a fej fölött helyezkedik el, karok nyújtva.

3. BEFEJEZÉS:

Visszatérés a kiinduló helyzetbe, törzs visszaengedése hanyattfekvésbe, térdhajlítással talp a talajon, térd 90 fokban hajlított, a súlytárcsa mellső középtartásban, nyújtott karok.

Végrehajtás során a gerinc ágyéki és háti szakaszát alá kell támasztani, a talpaknak érintkezniük kell a talajjal.

Súly: 10 kg-os súlytárcsa nők/férfiak részére egyaránt.

VI. Burpee devil press - 4 ütemű fekvőtámasz és „devil press”

1. KIINDULÓ HELYZET:

Alapállás, súlyzók mélytartásban, egyenes törzs.

2. VÉGREHAJTÁS:

4 ütemű fekvőtámasz végrehajtása súlyzókkal a kézben. Súlyzók leengedése a talajra, a csípő ízület 90 fokos szöget zár be.

Ugrás hátra mellső fekvőtámasz pozícióba (a sportoló a mellkasával érintheti a talajt).

Ugrás guggolótámaszba, majd felemelkedés álló helyzetbe.

Súlyzók felemelése karhajlítással a vállakig majd karok nyújtása magastartásba, a súlyzók fej fölé juttatása ameddig a karok kinyúlnak. Pozíció rögzítése.

3. BEFEJEZÉS:

Visszatérés a kiinduló helyzetbe, súlyzók leengedése a törzs mellé mélytartásba.

A végrehajtás során a fej feletti pozícióban a karoknak, láboknak nyújtottnak kell lennie és rögzíteni kell a pozíciót. A súlyzót nem lehet elengedni, mindvégig fogni kell.

Súly: 10/15 kg-os súlyzók nők/férfiak részére.



Óvás:

- a) Ha a sportbajnokság során óváásra kerül sor, azt írásban kell benyújtani a versenybírósnak elnökének, az óváásra okot adó esemény után 15 percen belül. Ha a versenybírósnak elnökének döntése ellen írásbeli fellebbezés történik, akkor a MFTSZ által megbízott képviselő, a versenybírósnak elnöke és a szervező bizottság vezetője 3 fős bizottságot alkot, mérlegeli a benyújtott óvást és dönt a vitás kérdésekben.
- b) A bizottság általi döntés ellen további fellebbezésnek helye nincs.

Díjazás:

1. helyezett: serleg, érem, oklevél,
2. helyezett: érem, oklevél,
3. helyezett: érem, oklevél,

Tervezett program:

08.00-09.00: regisztráció

09.00-09.30: technikai értekezlet

09.30-tól: a verseny kezdete

14.00-tól: eredményhirdetés

A versenykiírásban nem szabályozott kérdésekre a technikai értekezleten elhangzottak az irányadóak.

A részletes, nevezők létszáma alapján összeállított időrendet a verseny napján és helyszínén teszik közzé a szervezők.

A verseny helyszínén átöltözésre és tisztálkodásra alkalmas öltöző áll rendelkezésre, az öltözőkben hagyott értéktárgyakért a szervezők felelősséget nem vállalnak.

A versenyző korcsoportjának meghatározásánál - korcsoportos versenyszámokban - a verseny évében betöltött életkort kell figyelembe venni.

A versenyen mindenki saját testi-és fizikai erőnlétének megfelelően, saját felelősségre vehet részt. A szervezők az esetleges sérülésekért felelősséget nem vállalnak. Mindenki köteles a saját- és versenytársai testi épségére ügyelni, valamint az eszköz és versenykörnyezet állagának megóvására törekedni.

További információ:

Berkes László Testépítő szakágvezető

Tel.: +3620/260-8632