

DIÁKOLIMPIA®



FITNESS ÉS FITNESS CHALLENGE DIÁKOLIMPIA FITNESS CHALLENGE SZABÁLYZAT



Magyar Fitness és Testépítő
Szakszövetség



Magyar Diáksport Szövetség

**2024/2025. TANÉVI
FITNESS ÉS FITNESS CHALLENGE DIÁKOLIMPIA®****Fitness Challenge kategória szabályai**

A Fitness Challenge egy 6 állomásból álló verseny, ahol minden állomáson más-más gyakorlatot hajtanak végre a tanulók. Állomásonként 1 perc áll rendelkezésre az ismétlések végrehajtására, az állomások között pedig szintén 1 perc „pihenő” áll a tanulók rendelkezésére. Cél, hogy minél több szabályosan kivitelezett ismétlést hajtsanak végre.

A feladatsor a következő állomásokat tartalmazza:

1. FÉLGUGGOLÁS MELSŐ KÖZÉPTARTÁSSAL
2. FEKVŐTÁMASZ ZSÁMOLYON
3. JUMPING JACK
4. FELÜLÉS
5. OLDALUGRÁSOK KÖTÉL/RÚD FELETT
6. PLANK

1. FÉLGUGGOLÁS MELSŐ KÖZÉPTARTÁSSAL

Kh.: terpeszállás mellső középtartás

1. ü: ereszkedés félguggolásba
2. ü: térdnyújtás kiindulóhelyzetbe

1 ismétlés = 1 pont

Hibalehetőségek a feladat végrehajtása során:

- a félguggolás nem éri el a térd 90°-os hajlítását,
- a törzs hajlítása
- a térdet nem nyújtja ki a kiindulóhelyzetbe való érkezéskor 170-180°-ban

- vállszélességnél szélesebb terpesz
- a karok nem párhuzamosak a talajjal a gyakorlat végrehajtása során

2. FEKVŐTÁMASZ ZSÁMOLYON

Kh.: Magas fekvőtámasz zsámolyon

1. ü.: karhajlítás 90°-ig
2. ü.: karnyújtás kiindulóhelyzetbe

1 ismétlés = 1 pont

Hibalehetőségek a feladat végrehajtása során:

- a kar hajlítása nem éri el a 90 °-os szöget
- a törzs nem egyenes, a medence „beesik”
- a farizom a felfelé mozdul, „hegycsúcsot” mutat

3. JUMPING JACK

Kh.: alapállás

- 1.ü.: ugrás terpeszállásba karlendítéssel magastartásba, taps a fej fölött
- 2.ü: ugrás kiindulóhelyzetbe

1 ismétlés = 1 pont

Hibalehetőségek a feladat végrehajtása során:

- a terpeszállásban a térd bedől a test hosszúsági tengelye felé
- terpeszállásban a lábak által bezárt szög nem éri el a 45°-os szöget
- hajlított a kar a lendítés során, nem oldalirányú síkban történik a lendítés
- nem engedi le a kart mélytartásba alapállásba ugrás során

4. FELÜLÉS

Kh.: hanyattfekvés térdhajlítással, talp a talajon, karok mélytartásban

1.ü.: felülés karlendítéssel magastartásba

2.ü.: ereszkedés kiindulóhelyzetbe

1 ismétlés = 1 pont

Hibalehetőségek a feladat végrehajtása során:

- a törzs nem éri el a függőleges, egyenes helyzetet, nem hajt végre teljes felülést
- a teljes talp emelkedik a talajtól
- a kart nem lendítik magastartásba, hajlított helyzetben marad
- hanyattfekvésben a mélytartásnál a tenyér nem érintkezik a talajjal

5.OLDALUGRÁSOK KÖTÉL/RÚD FELETT

Kh.: bal haránt alapállás

1. ü.: ugrás szer fölött jobb haránt alapállásba
2. ü.: ugrás vissza kiindulóhelyzetbe

1 ugrás = 1 pont

A kötéL/rúd 20 cm magasságban van.

Hibalehetőségek a feladat végrehajtása során:

- nem két lábról ugrik el
- nem két lábra érkezik
- hozzáér a kötéLhez/ rúdhöz
- a törzs elfordul, síkja nem merőleges a kötéLre/rúdra

6. PLANK

Alkartámasszal végrehajtott mellső támasz megtartása 60 mp-ig

1 másodperc = 1 pont

Hibalehetőségek a feladat végrehajtása során:

- a váll, medence, boka nem egy síkban van
- a has vagy medence közelít a talaj felé, „beesik”
- a farizom felfelé mozdul, „hegycsúcsot” mutat
- a fejet lehajtja
- a könyök nem a váll alatt helyezkedik el, a könyökben nem 90°-os a hajlítás
- az alkarok nem párhuzamosak
- a tenyér nincs a talajon
- a lábak nincsenek zárt helyzetben

Amennyiben a tanuló leteszi a térdét, megpihen, nem folytathatja tovább a gyakorlatot. Ennél az egy feladatnál nem engedélyezett a pihenés a feladat végrehajtása során.

Fitness Challenge kategória általános szabályai:

- Minden állomáson a sportolónak 1 perc áll rendelkezésre ismétléseket végrehajtani. A sportoló megszakíthatja a gyakorlatot pihenés céljából és folytathatja később az egy perces időkeretben. / Ez alól kivétel az utolsó állomáson a plank./
- Minden sportoló az 1. állomásról indul és a gyakorlat végén továbblép a következő állomásra, mindig egy numerikus előrehaladást követve, amíg be nem fejezi a hat gyakorlatot.
 - Minden sportoló egyszerre vált állomást, számsorrendben halad tovább a következő gyakorlatra. Az állomások között 1 perc pihenőidő, felkészülés áll rendelkezésre.

- Minden sportoló egyszerre kezdi meg a következő gyakorlatot. Minden állomáson 1 perc feladat végzés + 1 perc állomásváltás.
- A teszt teljes ideje 12 perc = (1 perc feladat végzés + 1 perc állomásváltás) x 6 állomás
- Legfeljebb 6 sportoló versenyez egyszerre.
- Állomásonként legalább egy bíró ellenőrzi, technikailag javítja és számolja a végrehajtott gyakorlatot, majd a sportoló ellenőrző lapján rögzíti a helyesen végrehajtott ismétlések számát. Az ellenőrző lapot a sportoló magával viszi a következő állomásra, ahol átadja azt a bírónak.
- A bíró a hibásan végrehajtott feladatot nem számolja, a versenyzőnek jelzi, hogy hiba történt a gyakorlat végrehajtása során. A bíró csak egyszer köteles jelezni, hogy hiba történt.
- A hatodik állomás után a sportoló leadja az ellenőrző lapját a statisztikusoknak és elhagyja a pályát.
- A statisztikusok összesítik a hat állomáson elért ismétlések számát, így alakul ki a végső sorrend. Pontegyezőség esetén az 5. állomáson teljesített ismétlések számát veszik figyelembe, amennyiben az is megegyezik, akkor a 4. állomáson elért eredmény a döntő.

Minimálisan szükséges öltözet:

- póló vagy top, amely fedi a hasat
- rövidnadrág, amely lefedi a teljes farizmot
- sportcipő

Semmilyen csuklópánt, térdpánt, ékszer, szemüveg, óra, medál, nyaklánc, viselése nem megengedett.