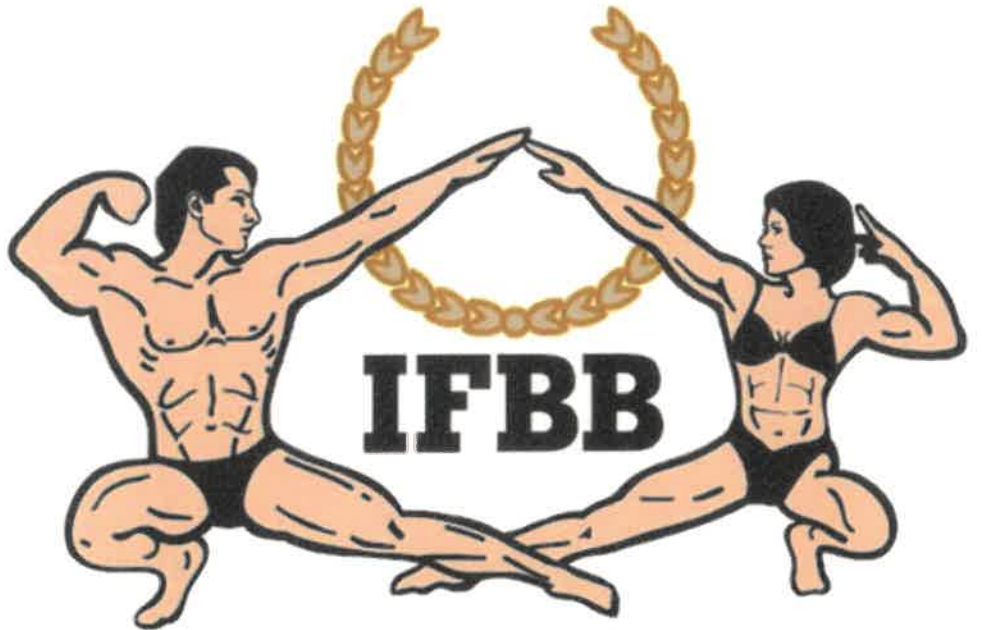


# IFBB FITNESS CHALLENGE KÉZIKÖNYV

2022.06.04. Budapest



**INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDING & FITNESS**

## Gold Standard

Az IFBB FITNESS CHALLENGE hat különböző, kettő perces állomásból áll, ahol minden állomás között kettő perc pihenő van.

### Kategóriák:

- Women's Fitness Challenge (Gold Standard) – Női egyéni
- Men's Fitness Challenge (Gold Standard) – Férfi egyéni
- Mixed Couples Fitness Challenge (Gold Standard) – Vegyes-páros (egy nő-egy férfi)

## Egyéni Fitness Challenge leírás:

- Egy állomás kettő percre 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.

## Vegyes-páros Fitness Challenge leírás:

- Egy állomás kettő percre tart, ahol a maximális ismétlésszámot kell végrehajtania a párosnak.
- A páros tagjai ugyanazon az állomáson vannak.
- Egyszerre csak az egyik versenyző hajthat végre ismétlést, szabadon váltogathatják egymást.
- Mind a hat állomás egyenértékű, a végelszámolásnál összeadódnak a szerzett pontok.
- Az állomások meghatározott sorrendben követik egymást, tehát mindegyik páros az első állomáson kezdi a megmérettetést és a meghatározott sorrendben folytatja azt.
- Amint az első páros megkezdte a második állomást, úgy a következő páros megkezdte az első állomást és így tovább.
- A páros tagjai bármennyit pihenhetnek az aktív kettő perc alatt.
- Az a páros nyer, aki a legtöbb pontot szerezte összességében.
- Pontegyenlőség esetén, az a páros nyer, akik a legtöbb ismétléssel rendelkeznek a hat állomás valamelyikén.
- A megmérettetés ideje 22 perc.

## Feladatok:

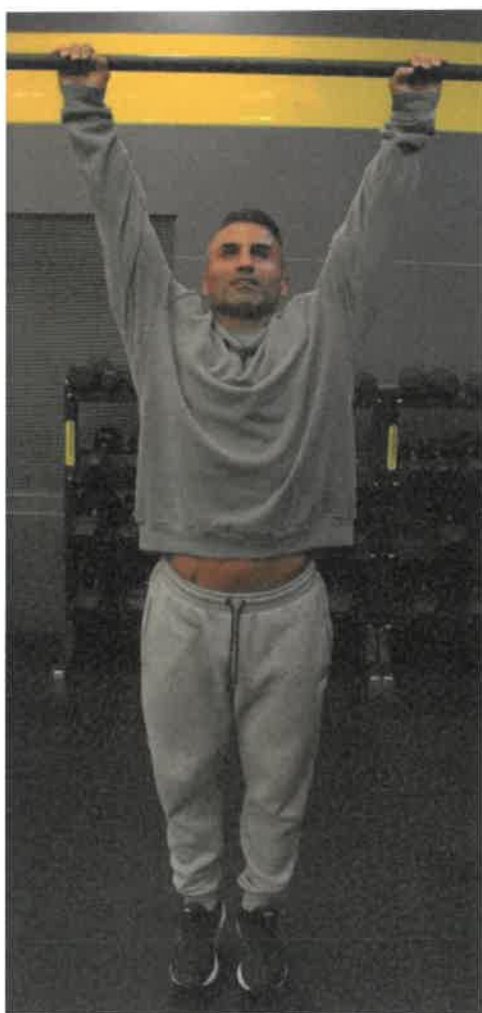
- 1. 2 perc Húzózkodás pronált fogással
- 2. 2 perc Dobozra ugrás (50 / 60 cm)
- 3. 2 perc Tolózkodás nyújtott lábbal
- 4. 2 perc Sétáló kitörés rúddal, hátsó tartással (30 / 50 kg)
- 5. 2 perc Felülés tárcsával (10 kg)
- 6. 2 perc Devil Press kézisúlyzóval (2 x 10 / 15 kg)

## 1. Húzódzkodás pronált fogással

Kiinduló pozícióban a versenyző teljesen nyújtott könyökkel indul, pronált fogással. A felső pozícióban a versenyző álla vonalának el kell hagynia a rúd vonalát. A versenyző ezek után visszatér a kiinduló pozícióba, és megáll a legalsó pozícióban egy pillanatra, ahol könyökök ismét teljesen nyújtott pozícióba kerülnek. A térdek végig nyújtott pozícióban vannak.

Érvénytelen az ismétlés, amennyiben:

- a versenyző behajlítja a térdét,
- a versenyző nem nyújtja ki teljesen a könyökeit az alsó pozícióban,
- a versenyző álla nem haladja el a rúd vonalát a felső pozícióban,
- a versenyző nem tartja meg egy pillanatra az alsó pozíciót.
- Kipping és rángatózás nem megengedett.



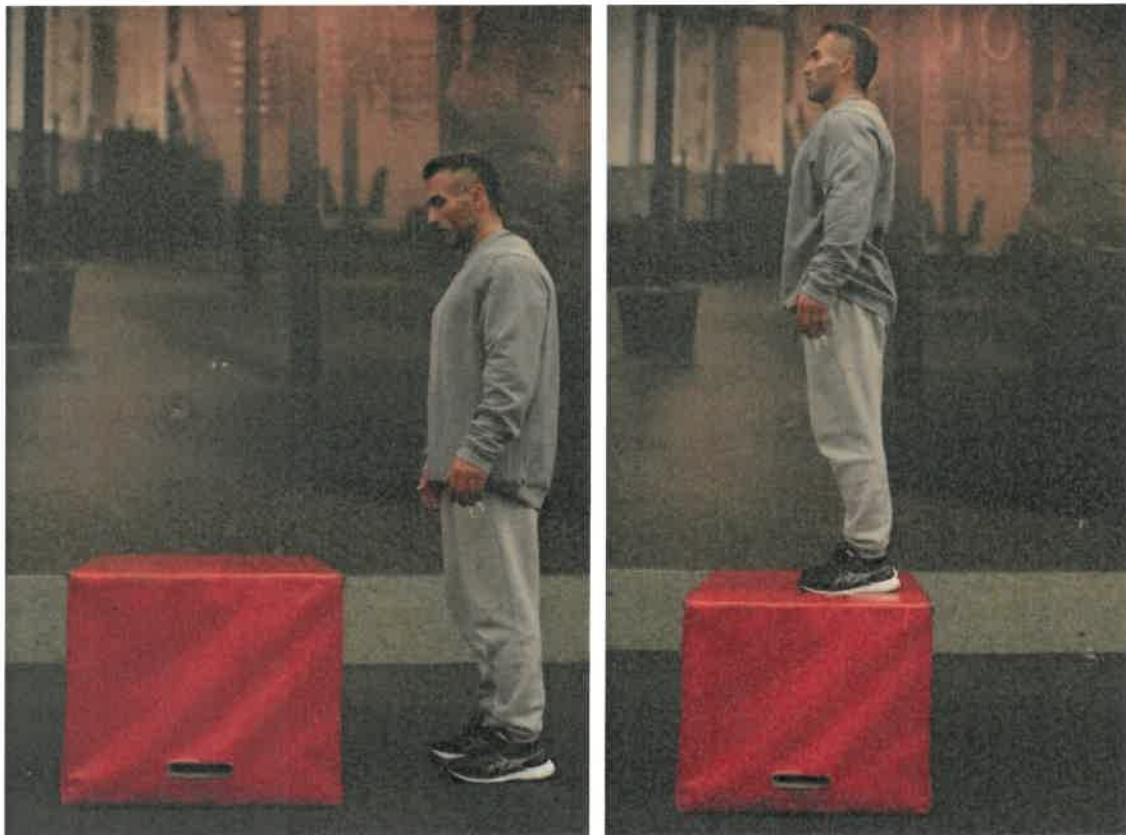
## 2. Dobozra ugrás (50 / 60 cm)

Kiinduló pozícióban a versenyző a doboz előtt áll, teljesen egyenes törzssel, nyújtott térdekkel és csípővel. A két lábával egyszerre felugrik a dobozra, ahol a törzs, térdek és a csípő egy pillanatra teljesen nyújtott helyzetbe kerül. Ezt követően a versenyző leugrik a kiinduló pozícióba, ahol a két láb egyszerre ér a talajra. Az ismétlés akkor ér véget, amikor a versenyző leugrott a dobozról.

A női versenyzők 50 cm-es magasságú dobozt használnak, még a férfiak 60 cm magasságút.

Érvénytelen az ismétlés, amennyiben:

- a versenyző törzse, térdei vagy csípője nem kerül teljesen nyújtott pozícióba a felső pozícióban,
- a versenyző pattog és nem áll bele a felső vagy alsó pozícióba,
- a versenyző sarkai lelógnak a dobozról.

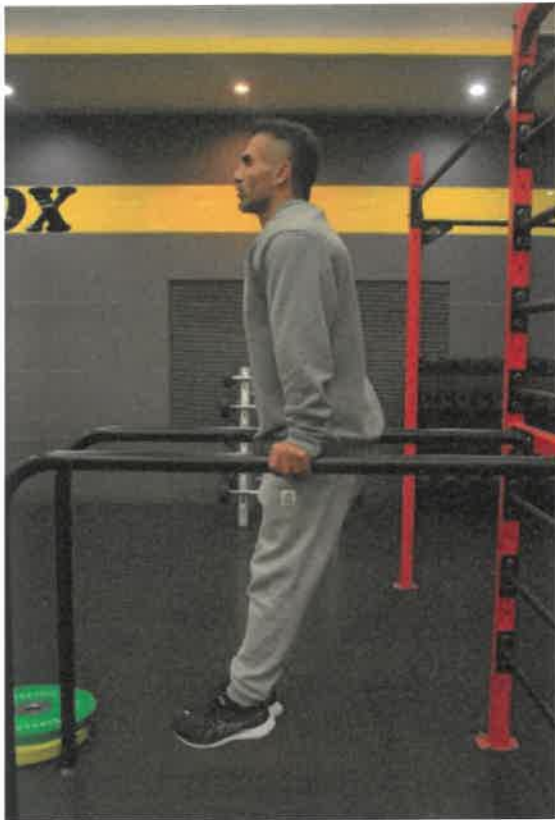


### 3. Tolódzkodás nyújtott lábbal

Kiinduló pozícióban a versenyző a párhuzamos rúdon teljesen nyújtott könyökökkel kezdi a gyakorlatot. A lábak végig nyújtott pozícióban vannak a csukló vonala előtt. A versenyző leengedi magát 90 fokos szögig, ahol a vállak egyvonalba kerülnek a könyökök vonalával. A versenyző ezek után visszatér a kiinduló pozícióba, ahol a könyökök teljesen nyújtott helyzetbe kerülnek.

Érvénytelen az ismétlés, amennyiben:

- a versenyző vállának vonala nem kerül elég mélyre,
- a versenyző lábai nincsenek kinyújtva,
- a versenyző lábai nincsenek a csukló vonala előtt,
- a versenyző könyökei nem kerülnek teljesen kinyújtásra a felső pozícióban.





#### 4. Sétáló kitörés rúddal, hátsó tartással (30 / 50 kg)

Kiinduló pozícióban a versenyző álló helyzetben helyezkedik el, ahol a törzs, csípő és térdek nyújtott helyzetben vannak, a rúd hátul, a vállain helyezkedik el. Kitörést hajt végre előre az egyik lábával, ahol a térd érinti a talajt és a térdek 90 fokos szöget zárnak be. Ezt követően a másik lábával mellé zár, majd felegyenesedik, ahol a törzs, térdek és a csípő teljesen nyújtott pozícióba kerül.

A női versenyzők 30 kg-os súlyt használnak, míg a férfiak 50 kg-osat.

Érvénytelen az ismétlés, amennyiben:

- a versenyző térde a kitörés során nem érinti a talajt,
- a versenyző térdei nem 90 fokos szögben helyezkednek el,
- a versenyző nem zár vissza mellé a másik lábával a felső pozícióban.
- Amennyiben a versenyző ledobja, leteszi a rudat, úgy a 2 perc véget ért.



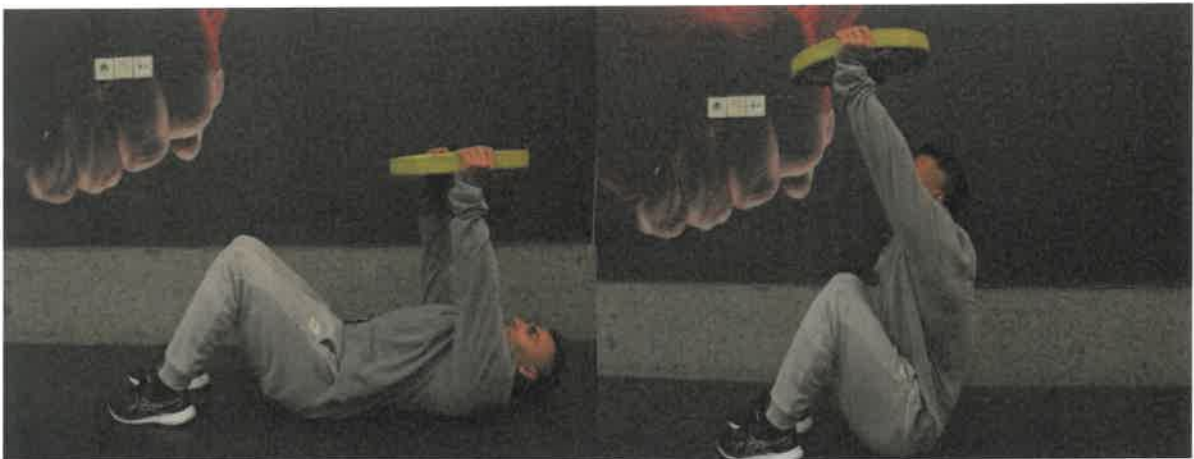
## 5. Felülés tárcsával (10 kg)

Kiinduló pozícióban a versenyző a hanyatt fekvésben helyezkedik el, ahol a térdek és a csípő 90 fokos szöget zárnak be. A versenyző a mellkasa felett, nyújtott könyvekkel tartja a 10 kilós tárcsát. Ezt követően a versenyző felülést hajt végre, teljesen nyújtott könyvekkel, amíg a törzs merőleges nem lesz a talajra. Majd a versenyző visszatér a kiinduló pozícióba, ahol a felsőháti szakasz érinti a talajt. A talpak valamely részének végig érintkezniük kell a talajjal.

Mindkét nem 10 kg-os tárcsát használ.

Érvénytelen az ismétlés, amennyiben:

- a versenyző lába elemelkedik a talajról,
- a versenyző könyöke hajlított pozícióba kerül,
- a versenyző nem hajt végre teljes felülést,
- a versenyző hátának felsőháti szakasza, nem érinti a talajt az alsó pozícióban.



## 6. Devil Press kézisúlyzóval (2 x 10 / 15 kg)

Kiinduló pozícióban a versenyző álló helyzetben helyezkedik el, ahol a törzs, csípő és térdek nyújtott helyzetben vannak. A kézisúlyzók a versenyző kezeikben helyezkednek el a két oldalon. Ezt követően a versenyző fekvőtámasz pozícióba juttatja magát a kézisúlyzókkal, majd azokon karhajlítást végez, ahol a vállak egyvonalba kerülnek a könyökökkel és 90 fokos szöget zárnak be. A mellkas érintheti a talajt, de nem kötelező. Majd a versenyző visszatér a kiinduló pozícióba, ahol a törzs, térdek és a csípő teljesen nyújtott helyzetbe kerül. Ezután karhajlítást hajt végre a versenyző, majd fejfőlé juttatja a súlyokat, ahol a bicepsz a fül vonalába kerül és a könyökök teljesen nyújtott helyzetbe kerülnek. Snatch és jerk technika nem engedélyezett, push press igen.

A női versenyzők 2 x 10 kg-os kézisúlyzót használnak, még a férfiak 2 x 15 kg-osat.

Érvénytelen az ismétlés, amennyiben:

- a versenyző nem a súlyzókkal a kezeiben kezdi az ismétlést,
- a versenyző könyöke és válla az alsó pozícióban nem kerül 90 fokos szögbe,
- a versenyző a felső pozícióban nem egyenesedik ki a karhajlítás megkezdése előtt,
- a versenyző nem nyújtja ki teljesen a könyökeit a felső pozícióban,
- a versenyző felugrik és teljesen elemelkednek a lábai a talajról a fejfőlé juttatás közben.

