

**IFBB Police Fitness Challenge Kupa
2024. Június 02.**

IFBB Police Fitness Challenge Kupa

Helyszín:

Budapest, Papp László Sportaréna
SMART SPORT EXPO & FITNESS FESTIVAL

Időpont:

2024. június 02. (vasárnap)

A bajnokság célja:

A versenyzési, sportolási lehetőség biztosításával és szakmai támogatásával kívánjuk előre lendíteni, fokozni a Belügyminisztérium dolgozóinak és a meghívott vendégek fizikai aktivitását, az egészségmegőrzés és az egészségfejlesztés tükrében.

A sport eszközrendszerével lehetőséget biztosít a szolgálati, illetve a munkahelyi feladatokra történő felkészülés elősegítésére, rekreálódási és feszültségoldó hatása a későbbi kiégés határát hosszabb távra képes kitolni.

A BM országos meghívásos versenyben indulásra jogosult szervek:

Belügyminisztérium központi szervei,

Belügyminisztérium irányítása alá tartozó szervek,

Országgyűlési Őrség,

Nemzeti Közszerződéti Egyetem.

A BM meghívásos versenyekre nevezhetnek a Belügyminisztériumi szervek hivatásos állományú, nyugállományú és szenior tagjai, valamint ezen szervek kormánytisztviselői, köztisztviselői, rendvédelmi igazgatási alkalmazottjai, igazságügyi alkalmazottjai és munkavállalói, továbbá a felsorolt oktatási intézmények tanárai, hallgatói és tanulói.

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

A verseny rendezőinek elérhetőségei: brsefitness@gmail.com

nevezés: brsefitness@gmail.com

- Nevezési határidő: 2024. május 25. (Szombat),
- Nevezési díj: 10000 Ft (helyszínen fizetve)

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 kategóriái:

- egyéni női kategória
- egyéni férfi kategória

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:

Kezek a rúdon, lábak egy zsámolyon hanyattfekvő helyzetben. Vállszéles fogással a test teljesen egyenes, törzs megfeszítve.

2. VÉGREHAJTÁS:

Karok hajlításával mellkas közelítése a rúd irányába, ameddig a mellkas megérinti a rudat. A test mindig egyenes, törzs megfeszítve. Rángatás és hip hinge nem megengedett.

3. BEFEJEZÉS:

Kézfejek távolításával visszatérés a kiinduló helyzetbe, testleengedése ameddig a karok nyújtott pozícióba nem kerülnek.

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

Kezdés előtt a versenyző beállíthatja a rúd magasságát.

II. Jefferson squat - Jefferson guggolás

1. KIINDULÓ HELYZET:

Lábak harántterpeszben, törzs, csípő és térd nyújtott. Rúd a lábak között átlósan.

2. VÉGREHAJTÁS:

Csípő süllyesztése térdek hajlításával, ameddig a tárcsák a talajhoz nem érnek.

3. BEFEJEZÉS:

Csípő emelése térdek kiegyenesítésével, visszatérés a kiinduló helyzetbe, a gerinc, a csípő és a térd teljesen kinyújtva.

Súly: 40 kg nőknek és 60 kg férfiaknak

III. Dips on bench - tolózkodás padon

1. KIINDULÓ HELYZET:

Párhuzamos rúdon, a könyökök kinyújtott helyzetben, lábfejek dobozon nyújtott térd ízületekkel.

2. VÉGREHAJTÁS:

Karhajlítás, ameddig a könyökök ízületek 90 fokos szöget zárnak be.

3. BEFEJEZÉS:

Visszatérés a kiinduló helyzetbe. a könyökök kinyújtott helyzetben, lábfejek mindvégig a dobozon

Végrehajtás során legalább 1 másodpercig meg kell tartani a pozíciót felső helyzetben, teljesen kinyújtott könyökkel. A lábaknak a kéztámasz előtt kell lenniük. A test egyéb rángatása nem megengedett.

IV. Lunges - kitörés helyben

1. KIINDULÓ HELYZET:

Kézisúlyzók a kézben. Térd, csípő ízületek egyenesek.

2. VÉGREHAJTÁS:

Előrelépés térdhajlítással, ameddig a térd ízületek 90 fokos szöget zárnak be.

3. BEFEJEZÉS:

Visszatérés a kiinduló helyzetbe, úgy hogy az első lábat kell a hátsó láb mellé zárni. A térd ízületek és a csípő kinyújtott helyzetben.

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

Térdnek minden ismétlésnél érintenie kell a földet.

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

V. Sit ups - felülés súlyzóval

1. KIINDULÓ HELYZET:

Hanyattfekvő pozícióban csípő ízület egyenes, térd és csípő 90 fokban, súlytárcsa a mellkason, nyújtott könyökökkel.

2. VÉGREHAJTÁS:

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

3. BEFEJEZÉS:

Visszatérés a kiinduló helyzetbe, úgy hogy a térd, a csípő ízületek egyenesek, térd és csípő 90 fokban, súlytárcsa a mellkason, nyújtott könyökökkel.

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

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

VI. Kettlebell snatch

1. KIINDULÓ HELYZET:

Állás egyenes tartásban, törzs, csípő és térd ízületek nyújtott helyzetben. Kettlebell egyik kézben.

2. VÉGREHAJTÁS:

Törzshajlítás, ameddig a kettlebell meg nem érinti a földet. Felsőtest kiegyenesítése, csípő erőteljes robbanékony előre tolása, közben a kettlebell fej fölé juttatása 1 mozdulattal. Nem lehet a KB-t előre emelni.

3. BEFEJEZÉS:

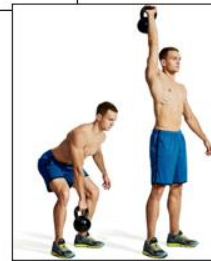
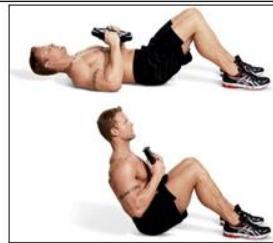
Kettlebell visszaengedése kiinduló helyzetbe, csípő hajlítása és kezek leengedésével.

Végrehajtás során a KB-t egy mozdulattal kell fej felé lökni, 1 másodpercig rögzíteni kell kinyújtott kézzel, a bicepsz a fül mellett kell legyen.

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:

A kezek nyújtva, felsőmadár fogás vállszélességben.

2. VÉGREHAJTÁS:

Húzni, 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 törzs egyenes kell legyen. Ennek elmulasztása esetén az ismétlést el kell venni.

II. Jump squat - dobozra ugrás

1. KIINDULÓ HELYZET:

Két láb együtt a földön, egyenes törzs, csípő és térd.

2. VÉGREHAJTÁS:

Ugrás a doboz tetejére, majd kiegyenesedés a törzs, a csípő és a térd ízületei egyenes pozícióba kerülnek.

3. BEFEJEZÉS:

Visszatérés a kiinduló helyzetbe. A törzs, a csípő és a térd ízületeit teljesen ki kell nyújtani.

Mindkét lábfejnek egyszerre kell a földön és a dobozon is lennie (kh 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:

Párhuzamos rúdon, a könyökök kinyújtott helyzetben, lábak 45 fokos szögben előre nyújtva.

2. VÉGREHAJTÁS:

Karhajlítás, ameddig a könyökök ízületek 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 pozíciót felső helyzetben, teljesen kinyújtott könyökkel. A láboknak a kéztámasz előtt kell lenniük.

A test egyéb mozgása nem megengedett.

IV. Walking lunges - séta kitörés

1. KIINDULÓ HELYZET:

Súlyemelő rúd a vállakon. A bírók segíthetnek felemelni a rudat. Térd, csípő ízületek egyenesek.

2. VÉGREHAJTÁS:

Előrelépés térdhajlítással, ameddig a térd ízületek 90 fokos szöveget zárnak be.

3. BEFEJEZÉS:

Visszatérés a kiinduló helyzetbe, úgy hogy a hátsó lábat kell az első láb mellé zárni. A térd ízületek és a csípő kinyújtott helyzetben.

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

Térdnek minden ismétlésnél érintenie kell a földet.

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

V. Sit ups - felülés súlyzóval

1. KIINDULÓ HELYZET:

Hanyattfekvő pozícióban könyök, csípő ízületek egyenesek, térd és csípő 90 fokban, súlytárcsa a mellkason, nyújtott könyökökkel.

2. VÉGREHAJTÁS:

Felülés ameddig a törzs merőleges a talajra, karok teljesen kinyújtva a fej fölött, a súlytárcsa végig a levegőben a fej fölé kerül.

3. BEFEJEZÉS:

Visszatérés a kiinduló helyzetbe, úgy hogy a térd, a csípő ízületek egyenesek, térd és csípő 90 fokban, súlytárcsa a mellkason, nyújtott könyökökkel.

Végrehajtás során a gerinc ágyéki és háti szakaszát alá kell támasztani, a lábaknak 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:

Állva, kinyújtott törzssel, oldalt súlyzókkal.

2. VÉGREHAJTÁS:

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

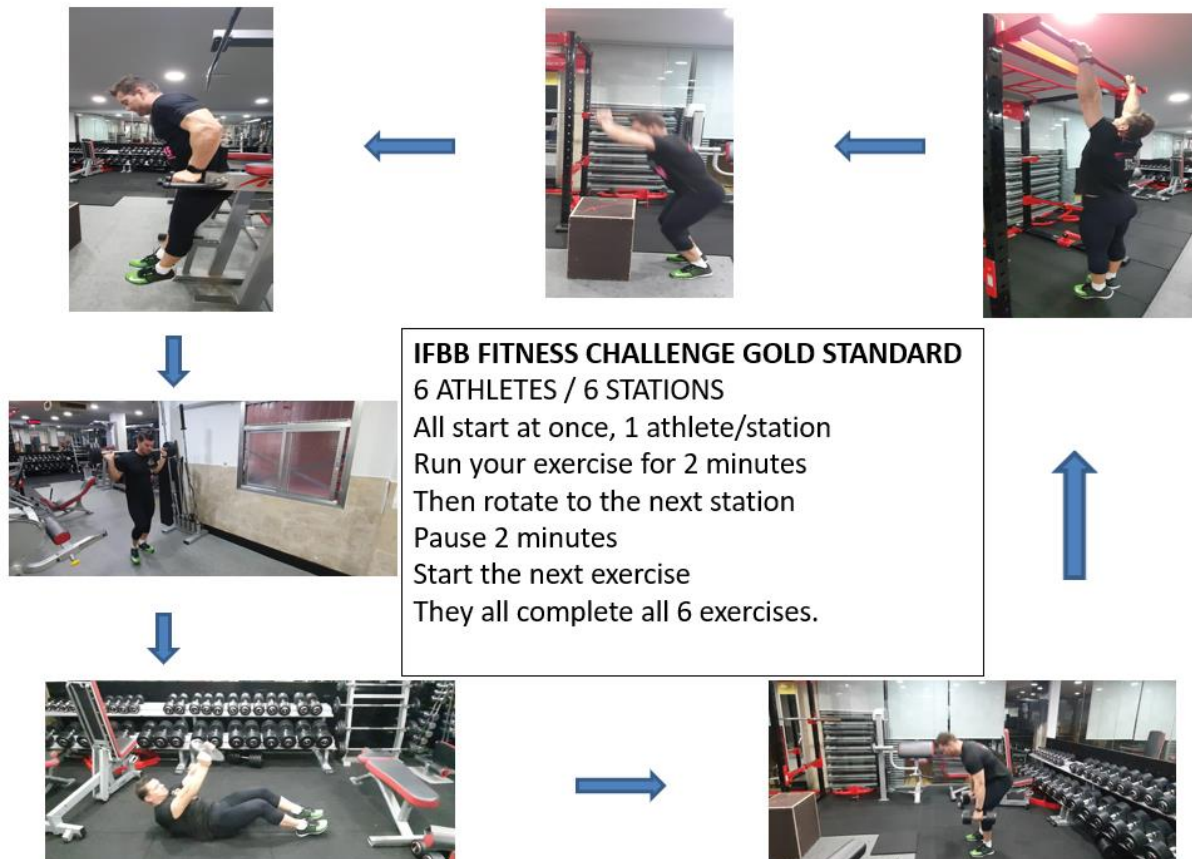
Fekvőtámasz (a sportoló a mellkasával érintheti a talajt). Felemelkedés álló helyzetbe.

Súlyzók felemelése karhajlítással a vállakig. Súlyzók fej fölé juttatása ameddig a karok kinyúlnak. Pozíció rögzítése.

3. BEFEJEZÉS:

Visszatérés a kiinduló helyzetbe, súlyzók leengedése a törzs mellé. Végrehajtás során a fej feletti pozícióban a károknek, lábaknak egyeneseknek kell lennie és rögzíteni 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 óvásra kerül sor, azt írásban kell benyújtani a versenybírósnak elnökének, az óvásra okot adó esemény után 15 percen belül. Ha a versenybírósnak elnökének döntése ellen írásbeli fellebbezés történik, akkor az BRSE 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 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.