

Magyar Egyetemi-Főiskolai Fitness Challenge Kupa
VERSENYKIÍRÁS

Helyszín: SXL Fitness and Gym Fogarasi, 1148, Budapest, Fogarasi út 47.

Időpont: 2024. 05.10.

A kupa célja: A sportág népszerűsítése, nemzetközi versenyekre való kiválasztás elősegítése, versenyzési lehetőség biztosítása egyetemi, főiskolai hallgatók, oktatók, és dolgozók körében.

Rendező: Budapesti Gazdasági Egyetem - Magyar Fitness és Testépítő Szakszövetség

A verseny rendezőinek elérhetőségei:

e-mail: kormendi.kinga@uni-bge.hu, laszlo.berkes@gmail.com

A szervezőbizottság elnöke: Berkes László, Körmendi Kinga

Versenybírószám elnöke:

Berkes László

Nevezés:

A versenyre az alábbi email címen, *név, egyetem/főiskola és a kategória megjelölésével* lehet nevezni:

sport@uni-bge.hu

- Nevezési határidő: **2024.05.03.**
- Nevezési díj: 3.000.- HUF, amely a helyszínen készpénzben fizetendő

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 női kategória
- egyéni férfi kategória

Végrehajtás, szabályok, értékelés:

Funkcionális Challenge leírás:

- Egy állomás egy percig tart, ahol a maximális ismétlésszámot kell végrehajtani.
- Mind az öt 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 egy perc alatt.

Az nyer, aki a legtöbb pontot szerezte összességében.

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

A megmérettetés ideje 9 perc.

GYAKORLATOK

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. Boksztól ugrás - 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. Nőknek: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 szöget 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.

III. Férfiaknak: 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 mozgatása nem megengedett.

IV. Lunges - kitörés helyben

1. KIINDULÓ HELYZET:

Csípőszéles terpeszállás kéziszúlyók 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 kéziszúlyóknak a sportoló kezében kell maradnia 1 percig. Ha nem sikerül, leteszi a súlyt, akkor a feladatot nem folytathatja tovább. Súly: 10/15 kg-os nők/férfiak.

V. 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 szöveget 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: 4/8 kg-os súlyzók nők/férfiak részére

Óvás:

- a) Ha a sportbajnokság során óvárra kerül sor, azt írásban kell benyújtani a versenybírósnak elnökének, az óvárra okot adó esemény után 15 percen belül.
- 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 megővésére törekedni.