



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

Adresa: Bd. Basarabia nr. 37-39, sector 2, București, România
Telefon: +40 733.502.843; Fax: 021.317.04.00
Email: contact@frcf.ro Website: www.frcf.ro
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

REGULAMENT

FITNESS CHALLENGE



CUPRINS

I. INTRODUCERE.....	3
II. CATEGORII.....	3
a) Categoriile individuale în funcție de vârstă și sex.	3
b) Categoriile de cupluri și echipe.	3
c) Categoriile după nivelul de execuție și performanță:	3
III. ȚINUTA ȘI PREZENTAREA FIZICĂ.....	4
IV. METODOLOGIA ȘI CRITERIILE DE ARBITRAJ ȘI PUNCTAJ	4
V. ROLUL ATLETULUI ȘI AL ARBITRULUI.....	5
d) Rolul atletului.....	5
e) Rolul arbitrilor.....	5
f) Rolul arbitrilor centrali.....	6
VI. COMPETIȚIA DE FITNESS CHALLENGE PENTRU CUPLURI.....	6
VII. COMPETIȚIA DE FITNESS CHALLENGE PENTRU ECHIPE.....	7
VIII. REGLEMENTAREA TEHNICĂ A EXERCIȚIILOR DIN CIRCUITUL GOLD LEVEL	9
g) TRACTIUNI (priză pronație)	9
h) GENUFLEXIUNE din săritură (de la 20"-24" pe cutie).....	10
i) EXTENSII TRICEP(DIPS picioarele în față).....	11
j) FANDĂRI ÎN MERS.....	12
k) ABDOMENE (cu greutate)	13
l) FLOTĂRI CU SĂRITURĂ & "DEVIL PRESS".....	14
IX. REGLEMENTAREA TEHNICĂ A EXERCIȚIILOR DIN CIRCUITUL SILVER LEVEL.....	15
m) TRACTIUNI (din întins cu fața în sus)	15
n) GENUFLEXIUNE Jefferson	16
o) EXTENSII TRICEPS (DIPS) pe bancă (cu picioarele întinse)	17
p) FANDĂRI (pe loc, cu gantere).....	18
q) ABDOMENE (greutate pe piept).....	19
r) RIDICAREA PRIN SMULGERE CU KETTLEBELL	20
X. SCHEME EXECUȚIE	21

I. INTRODUCERE

IFBB FITNESS CHALLENGE 2021 constă într-un circuit cu exerciții de forță în 6 stații în care sportivii încearcă să execute numărul maxim de repetări într-un interval de 2 minute.

Sunt stabilite categorii, iar sportivii concurează între ei demonstrând performanța fizică maximă.

Competiția este dedicată sportivilor care prioritizează performanța musculară în detrimentul competiției bazate exclusiv pe mușchi și lipsa grăsimii corporale

FACTORI CHEIE

- 9 un stil de viață sănătos
- 9 performanță fizică remarcabilă
- 9 oportunitate pentru niveluri diferite de vârstă
- 9 satisfacție personală
- 9 energia unui organism echilibrat

II. CATEGORII

a) Categoriile individuale în funcție de vârstă și sex.

- 9 Senior Men's Fitness Challenge (sportivi cu vârsta cuprinsă între 24 și 40 de ani)
- 9 Senior Women's Fitness Challenge (sportive cu vârsta cuprinsă între 24 și 35 ani)
- 9 Junior Men's Fitness Challenge (sportivi sub 23 ani)
- 9 Junior Women's Fitness Challenge (sportive sub 23 ani)
- 9 Master Men's Fitness Challenge (sportivi cu vârsta peste 40 ani)
- 9 Master Women's Fitness Challenge (sportive cu vârsta peste 35 ani)

b) Categoriile de cupluri și echipe.

- 9 Couples Fitness Challenge (cupluri de același sex și cupluri mixte-M/M, M/F, F/F)
- 9 Team Fitness Challenge (echipă de 6 sportivi de același sex sau mixt – 4+2, 3+3)

c) Categoriile după nivelul de execuție și performanță:

- 9 Gold Standard
- 9 Silver Level

La individual, cupluri și pe echipe, competițiile se pot desfășura în circuitele GOLD și SILVER, în funcție de disciplinele deschise de organizator.

Circuite care se vor regăsi pentru înscriere din partea Organizatorului vor depinde de nivelul competiției.

III. ȚINUTA ȘI PREZENTAREA FIZICĂ

Spre deosebire de categoriile de Culturism și Fitness, Fitness Challenge nu are o prezentare fizică. Se poate folosi îmbrăcăminte sportivă care acoperă corpul și picioarele, deoarece musculatura nu este ținta concursului.

Sportivii pot purta treninguri sau tricouri cu pantaloni scurți sau orice combinație la discreție. Pantofii sport sunt, de asemenea, obligatorii. Nu sunt permise brățările pentru încheieturi. Brățările pentru genunchi trebuie să nu depășească grosimea unei țesături obișnuită (3 mm).

Crema bronzantă și uleiurile nu sunt permise.



IV. METODOLOGIA ȘI CRITERIILE DE ARBITRAJ ȘI PUNCTAJ

Cum se desfășoară concursul FITNESS CHALLENGE?

CONCURSUL INDIVIDUAL

- Este un circuit cu șase stații. În fiecare etapă, se efectuează un exercițiu diferit.
- În fiecare stație, sportivul efectuează un număr maxim de repetări într-un interval de timp de 2 minute. Sportivul poate întrerupe exercițiul (de exemplu, pentru odihnă) și îl poate relua în acest interval de timp.
- Fiecare atlet începe de la stația numărul 1 și trece la următoarea la sfârșitul exercițiului, urmând întotdeauna un progres numeric, până când se finalizează cele șase exerciții ale fiecărei stații.
- Toți sportivii schimbă simultan stațiile, progresând la următorul exercițiu în ordine numerică, cu un timp de 2 minute pentru a se odihni și a se pregăti pentru următoarea stație.
- Până la 6 sportivi concurează simultan, fiecare într-o stație și supravegheați de un arbitru care supraveghează executarea corectă a exercițiului și înregistrează repetările efectuate.

- f) Un arbitru îl așteaptă pe atlet la următoarea stație. El controlează execuția corectă și înregistrează repetările efectuate pe foaia de control pe care atletul o poartă cu el.
- g) Timpul total în fiecare stație este de 2 minute (EXECUȚIE) + 2 minute (schimbarea stației). Toți sportivii încep exercițiul următor în același timp.
- h) Toți sportivii parcurg toate exercițiile și trebuie să le execute corect pe toate, respectând regulamentul descris în acest scop
- i) Timpul total al circuitului, 24 de minute pentru șase sportivi (2 minute pentru EXECUȚIE + 2 minute pentru schimbarea posturilor și recuperare x 6 posturi).
- j) De fiecare dată când un atlet termină toate cele șase exerciții, finalizează și părăsește circuitul
- k) Atleții concurează pentru numărul maxim de repetări în fiecare stație. Aceste repetări sunt notate pe foaia lor de control.

În COMPETIȚIA INDIVIDUALĂ, sportivii se clasifică după suma repetițiilor în cele șase exerciții ale circuitului.

V. ROLUL ATLETULUI ȘI AL ARBITRULUI

- d) Rolul atletului
 - Atletul va urma întotdeauna indicațiile tehnice ale arbitrilor.
 - Atletul va efectua cât mai multe repetări ale exercițiului la fiecare rundă.
 - Atletul va accepta orice repetări pe care arbitrul le consideră valide.
 - Atletul trebuie să respecte începutul fiecărui exercițiu și să îl întrerupă în termen de 2 minute. Puteți relua repetările, dar nu veți face niciuna dincolo de acest timp
 - Atletul se va deplasa la următoarea stație la sfârșitul celor 2 minute. Se va poziționa pentru a începe următorul exercițiu atunci când va fi îndrumat de către arbitrul central sau de către arbitrul/cronometrist.
 - La finalul celor șase stații, atletul va părăsi locul de desfășurare a competiției.
- e) Rolul arbitrilor
 - În fiecare circuit, vor fi șase arbitri, câte unul desemnat pentru fiecare stație.
 - Acesta este dotat cu o mapă și cu un pix pentru a scrie.
 - Arbitrul numără repetările valide pe care le efectuează fiecare atlet cu voce tare pentru ca atletul să le audă la postul său în timpul numărării.
 - Repetițiile valide sunt cele pe care arbitrul le ia în considerare; cele pe care le invalidează sunt nule și se adaugă doar repetările valide.
 - Arbitrul controlează începutul și sfârșitul exercițiului, urmând ordinele arbitrilor central sau ale arbitrilor care cronometrează și care marchează intervalele de timp.
 - Arbitrul așteaptă sosirea următorului sportiv la postul său și îl însoțește în timpul pauzei de 2 minute și se poziționează pentru începerea exercițiului.

f) Rolul arbitrului central

- Arbitrul central gestionează competiția, gestionând cronometrul, instruind arbitrii și colaborând cu aceștia pe probleme tehnice.
- El poate delega un arbitru pentru a controla cronometrarea parțială și totală.
- Arbitrul central (sau o persoană desemnată de acesta) colectează foaia de control de la fiecare sportiv la finalul celor 6 stații. El semnează foile de control pentru fiecare sportiv, cuplu sau echipă și le trimite la înregistrare.
- Arbitrul central trebuie să desemneze o persoană care să colecteze fișele de control ale sportivilor după terminarea fiecărei runde și să le ducă la un statistician pentru înregistrare.

Rolurile sportivilor, ale arbitrului și ale arbitrului central vor fi aceleași în diferitele modalități de concurs: individual, cupluri sau echipe de 6 sportivi/sportive.

VI. COMPETIȚIA DE FITNESS CHALLENGE PENTRU CUPLURI

- ✓ Aceștia concurează în perechi care execută circuitul în cele șase stații ale sale, în aceeași ordine ca și în concursul individual
- ✓ Perechile pot fi: numai BĂRBAȚI, numai FEMEI sau MIXTE
- ✓ Ambii sportivi execută același exercițiu pentru fiecare stație, alternând între ei pentru a obține cel mai mare număr de repetări în cele 2 minute.
- ✓ Ambii atleți fac pauză în cele 2 minute între stații, împreună
- ✓ Până la 6 cupluri lucrează simultan, câte unul pentru fiecare stație specifică, începând de la stația 1 și progresând spre restul exercițiilor în ordine.
- ✓ Când primul cuplu termină primul circuit, se va alătura următorul cuplu
- ✓ În competiția pe perechi, cuplurile se califică prin suma repetițiilor celor doi membri în cele șase exerciții.
- ✓ În cuplul mixt, greutatea rundelor trebuie să fie aceeași pentru fiecare bărbat și/sau femeie, cu excepția fardărilor la care cuplul trebuie să folosească greutatea de 30 kg.

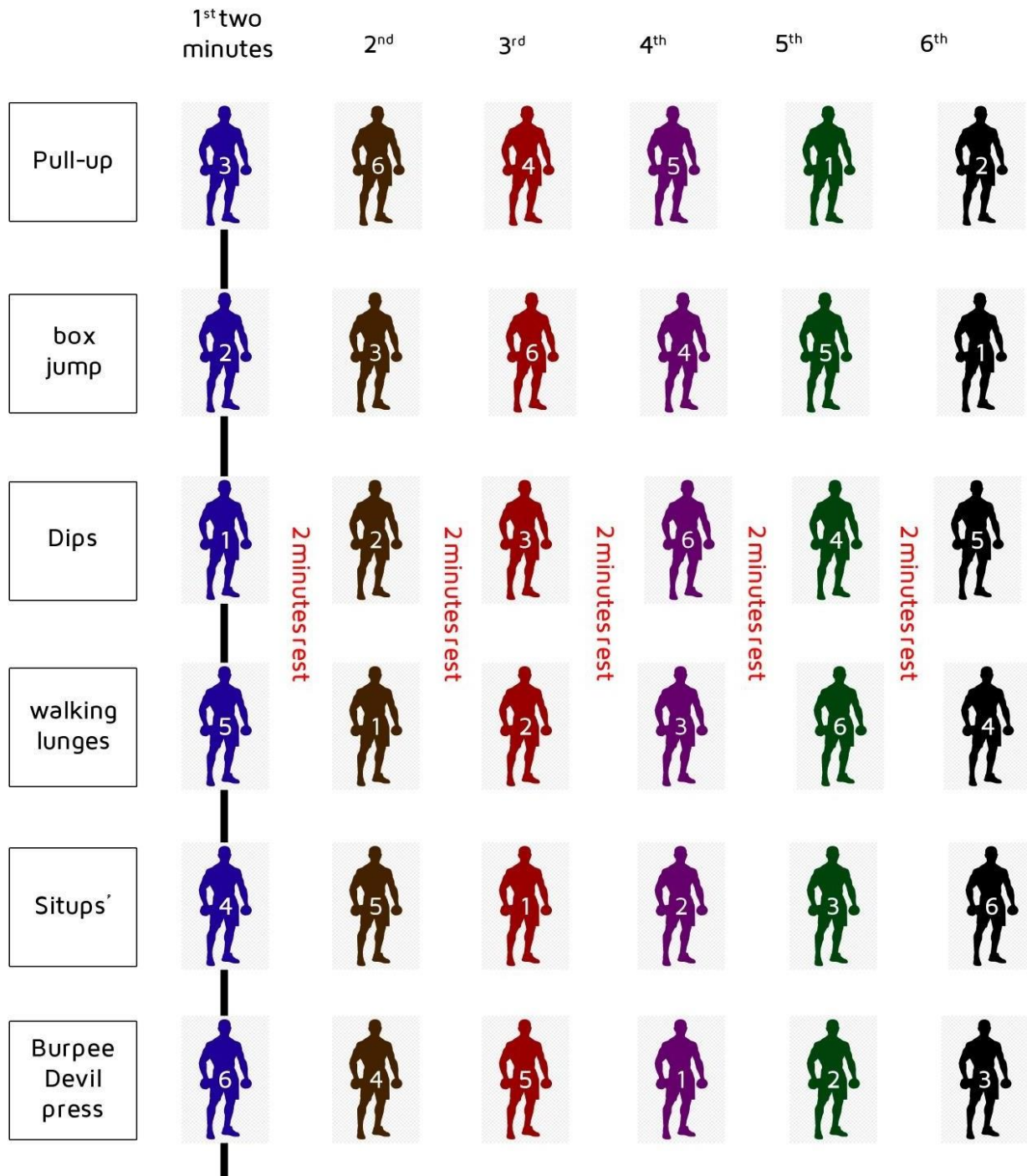


VII. COMPETIȚIA DE FITNESS CHALLENGE PENTRU ECHIBE

- ✓ Echipele de 6 concurenți care ocupă întreaga echipă pot include 4 + 2 sportivi de fiecare sex sau 3+3. Niciodată doar un singur atlet de un sex.
- ✓ Fiecare membru al echipei face posturi exclusive în același timp.
- ✓ Cei șase membri ai săi sunt distribuiți în stații după bunul lor plac. Toți aceștia trebuie să efectueze întregul circuit în ordine.
- ✓ Următoarea echipă va începe atunci când echipa precedentă a efectuat toate stațiile. Există o singură echipă pe circuit în timpul competiției.
- ✓ Arbitrul fiecărei runde va număra pe foaia sa de control (ca la concursul individual) repetările corecte ale fiecărui membru al echipei.
- ✓ Arbitrul central va aduna foile tuturor sportivilor din echipă și va adăuga repetările.
- ✓ Echipele sunt clasate în funcție de numărul total de repetări ale celor șase membri ai lor în cele șase runde din competiția pe echipe.



TeamFitness Challenge procedure



2 minutes rest

2 minutes rest

2 minutes rest

2 minutes rest

2 minutes rest

Team athletes perform the stations simultaneously

VIII. REGLEMENTAREA TEHNICĂ A EXERCIȚIILOR DIN CIRCUITUL GOLD LEVEL

g) CHIN UPS / TRACTIUNI (priză pronație)

- **START:** extensie completă a coatelor; priză pronație la lățimea umerilor.
- **EXECUȚIE:** urcați/ridicați corpul până când bărbia depășește bara.
- **FINAL:** reveniți la poziția de plecare. Coatele trebuie să fie complet extinse.

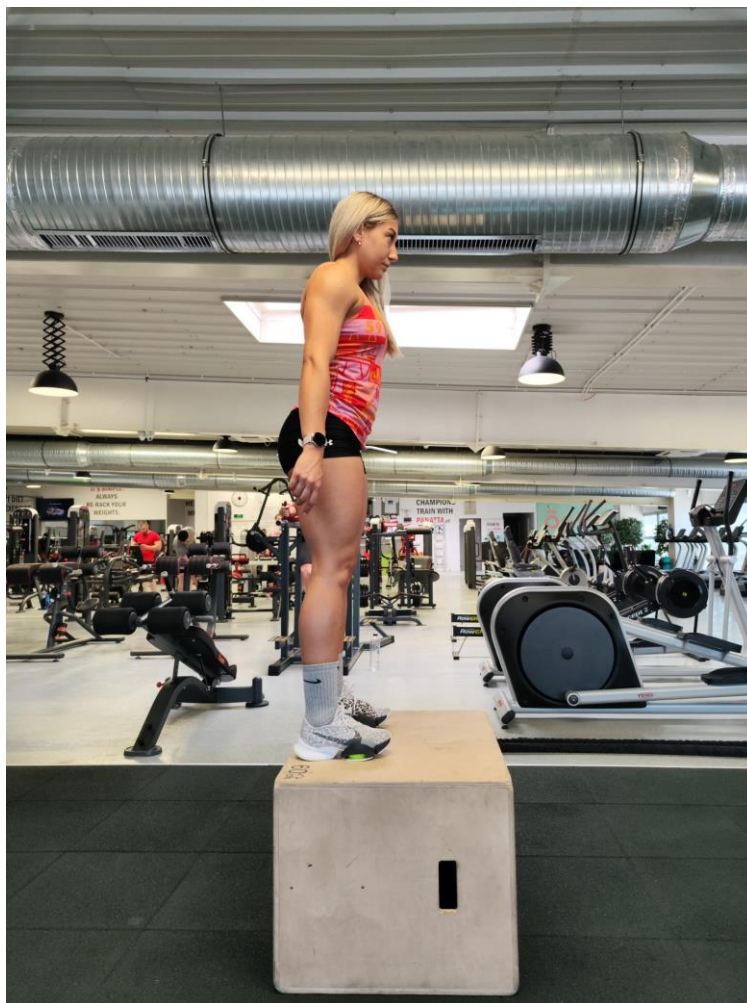
Este necesară o scurtă pauză în poziția de pornire pentru a arăta că întregul braț este întins. Nu este permis balansul sau legănarea a corpului în niciun moment în timpul exercițiului. În caz contrar, repetarea este nulă.



h) JUMP SQUAT / GENUFLEXIUNE din săritură (de la 20"-24" pe cutie)

- START: Ambele picioare împreunate pe sol, trunchiul, șoldurile și genunchii întinși.
- EXECUȚIE: Săriți cu ambele picioare împreună pe cutie, articulațiile trunchiului, șoldurilor și genunchilor vor fi extinse.
- FINAL: reveniți la poziția inițială. Atletul nu poate "țopăi". El trebuie să se oprească și să se extindă fără a profita de căderea de la săritura anterioară.

Tălpile picioarelor vor atinge simultan suprafața cutiei la săritura și suprafața solului la coborâre. Se marchează repetarea la revenirea la sol. Cutia are o înălțime de 20"-24" (femei-bărbați).



i) DIPS / EXTENSII TRICEP(DIPS picioarele în față)

- START: în sus pe barele paralele, cu extensia completă a coatelor.
- EXECUȚIE: Coborârea la o poziție a cotului la 90 grade
- FINAL: Reveniți la poziția inițială

O scurtă pauză pentru a arăta cotul întins este obligatorie în poziția de sus, cu coatele complet extinse. Picioarele trebuie să fie în fața suportului pentru mâini. Impulsurile nu sunt permise. Nerespectarea acestora marchează nulitatea repetării.



j) WALKING LUNGES / FANDĂRI ÎN MERS

- START: picioarele alăturate, bara peste umeri. Arbitrii pot sa ajute in ridicarea barei.
- EXECUȚIE: Se merge in fandare formând un unghi de 90 de grade pe ambii genunchi
- FINAL: repetita este finalizata atunci cand genunchii, soldurile si trunchiul sunt complet extinse.

Bara trebuie să rămână deasupra umerilor sportivului pe toată durata celor 2 minute.

În caz contrar, exercițiul se încheie.

GREUTATE: bară cu 30/50 kg pentru femei/bărbați.

**Genunchiul piciorului din spate atinge solul la fiecare repetare pentru a fi considerat valabil.*



k) SIT UPS / ABDOMENE (cu greutate)

- ▶ **START:** culcat, genunchii și șoldurile la 90 de grade, discul va fi ținut paralel cu pieptul, brațele fiind complet întinse.
- ▶ **EXECUȚIE:** atletul își flexează șoldul în timp ce ține placa cu brațele întinse.
- ▶ **FINAL:** trunchiul perpendicular pe sol, brațele complet întinse deasupra capului.

Coloana vertebrală lombară și dorsală trebuie susținută la fiecare coborâre. Coatele trebuie să fie întinse tot timpul.

GREUTATE: placă de 10 kg pentru toți participanții.

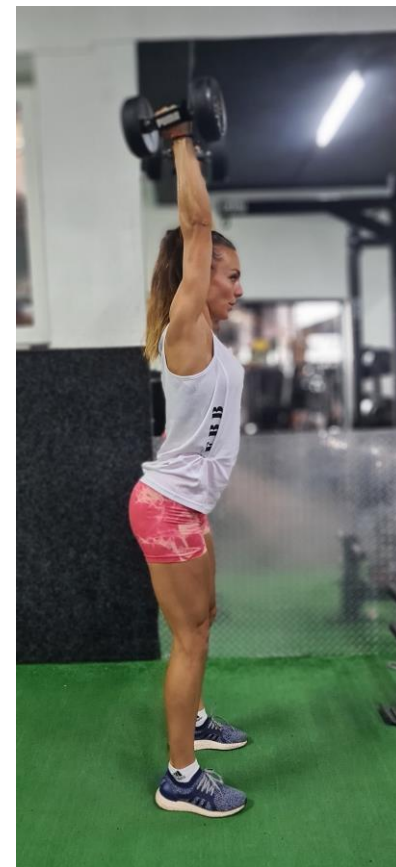
**Tălpile trebuie să mențină contactul cu solul în timpul executării exercițiului..*



1) BURPESS& DEVIL PRESS / FLOTĂRI CU SĂRITURĂ & “DEVIL PRESS”

- ▶ **START:** În picioare, cu trunchiul întins, cu gantere pe laterale.
- ▶ **EXECUȚIE:** flotare cu partea de jos pe gantere până la 90°, atletul poate atinge solul cu pieptul. Reveniți în poziția verticală în picioare; curbați și apăsați ganterele până când brațele se întind deasupra capului. Nu se acceptă smulgerea bruscă a ganterelor.
- ▶ **FINAL:**revenirea la poziția inițială.

GREUTATE: ganterele sunt perechi de 10kg pentru femei și 15 kg pentru bărbați. Nerespectarea oricărei indicații marchează nulitatea repetării.



IX. REGLEMENTAREA TEHNICĂ A EXERCIȚIILOR DIN CIRUITUL SILVER LEVEL

m) PULL-UPS / TRACȚIUNI (din întins cu fața în sus)

- ▶ **START:** Prinderea în poziție pronație la lățimea umerilor. Corp suspendat cu extensia completă a cotului. Opriți-vă și numărați timp de cel puțin 1 secundă în poziția de start.
- ▶ **EXECUȚIE:** pieptul atinge bara. Corpul va fi întotdeauna drept. Nu sunt permise legănările și balansările.
- ▶ **FINAL:**revenirea la poziția inițială

Picioarele, gleznele sau gambele se pot odihni pe o cutie sau bancă.



n) JEFFERSON SQUATS / GENUFLEXIUNE Jefferson

- ▶ **START:** Tălpile picioarelor sprijinite pe sol, trunchiul, șoldurile și genunchii întinși. Bara între picioare, în diagonală. Picioarele îndepărtate la lățimea umerilor.
- ▶ **EXECUȚIE:** Coborâți haltera până când discurile ating solul
- ▶ **FINAL:** Reveniți la poziția de plecare. Umerii, coloana vertebrală, șoldurile și genunchii complet întinși. La revenire corpul trebuie să fie complet întins altfel repetarea va fi nulă.

GREUTATE: Bară cu greutateți de 40 kg pentru femei și 60 kg pentru bărbați.



o) DIPS ON A BENCH / EXTENSII TRICEPS (DIPS) pe bancă (cu picioarele întinse)

- ▶ **START:** palmele pe marginea băncii, cu coatele întinse. Picioarele aliniat la aceeași înălțime cu suportul pentru mâini. Picioarele sunt întinse pe o bancă sau pe o cutie. Genunchii rămân drepecți tot timpul..
- ▶ **EXECUȚIE:** Coborâți până la poziția cotului la 90 de grade. Nu sunt permise balansări.
- ▶ **FINAL:** Reveniți la poziția de plecare. Opriti-vă pentru o scurtă pauză în poziția de sus pentru a arăta cotul întins.



p) LUNGES / FANDĂRI (pe loc, cu gantere)

- ▶ **START:** tălpile picioarelor paralele cu gantere în mâini.
- ▶ **EXECUȚIE:** fandări cu pași de 90° pe genunchiul din față și din spate. Reveniți în poziție verticală cu articulațiile trunchiului, șoldurilor și genunchilor complet extinse.
- ▶ **FINAL:** se numără o repetiție pentru fiecare pas făcut. Gantera trebuie să rămână în mâinile sportivilor pe toată durata celor 2 minute. În caz contrar, exercițiul se încheie prin anulare.

GREUTATE: gantere de 10 kg pentru femei și 15 kg pentru bărbați.



q) SIT UPS / ABDOMENE (greutate pe piept)

- ▶ **START:** în poziție culcată, genunchii și șoldurile la 90 de grade, discul pe piept.
- ▶ **EXECUȚIE:** stați în șezut, păstrând discul paralel cu pieptul; nu este necesar să îl atingeți; brațele semi-flexionate.
- ▶ **FINAL:** trunchiul perpendicular pe sol. Coloana vertebrală lombară și dorsală trebuie susținută atunci când se coboară în poziția culcat.

GREUTATE: disc de 10 kg pentru toți participanții.



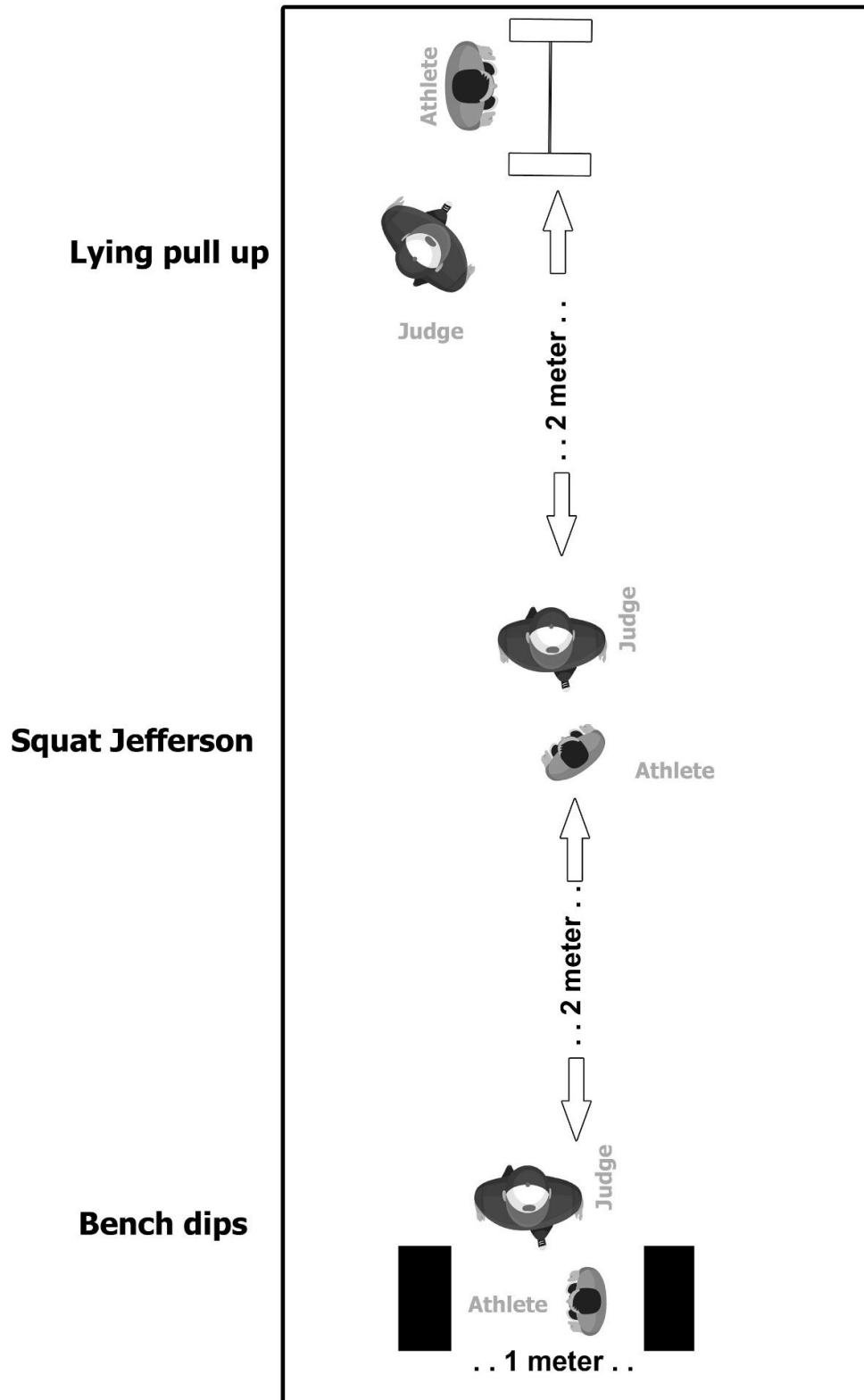
r) SNATCHES / RIDICAREA PRIN SMULGERE CU KETTLEBELL

- ▶ **START:** în picioare, cu trunchiul întins, cu gantera kettlebell într-o mână.
- ▶ **EXECUȚIE:** aplecare până la atingerea solului cu gantera și ridicare până când brațul este întins deasupra capului. Nu este valabilă ridicarea ganterei în față; întotdeauna în partea de sus.
- ▶ **FINAL:** revenire la poziția de plecare. gantera atinge solul. Puteți schimba mâna.

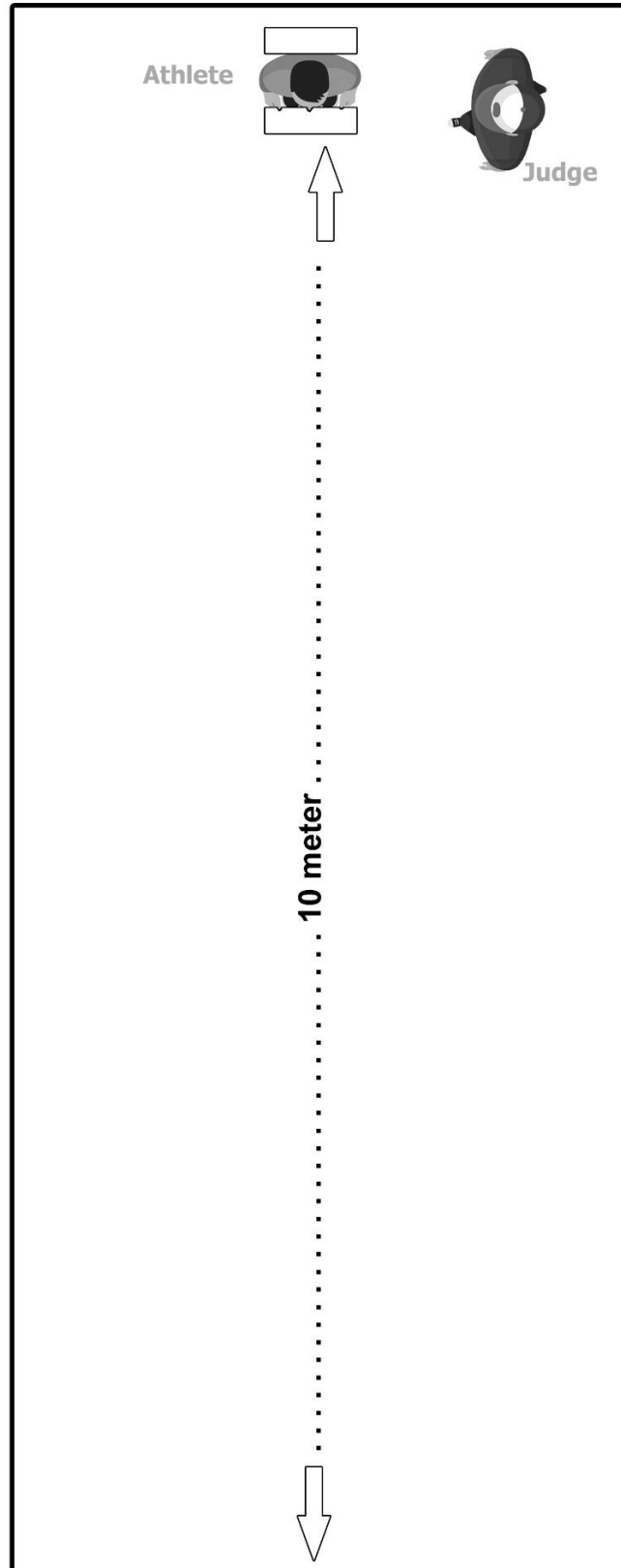
GREUTATE: 8 kg gantera kettlebell pentru femei și 12 kg pentru bărbați



X. SCHEME EXECUȚIE

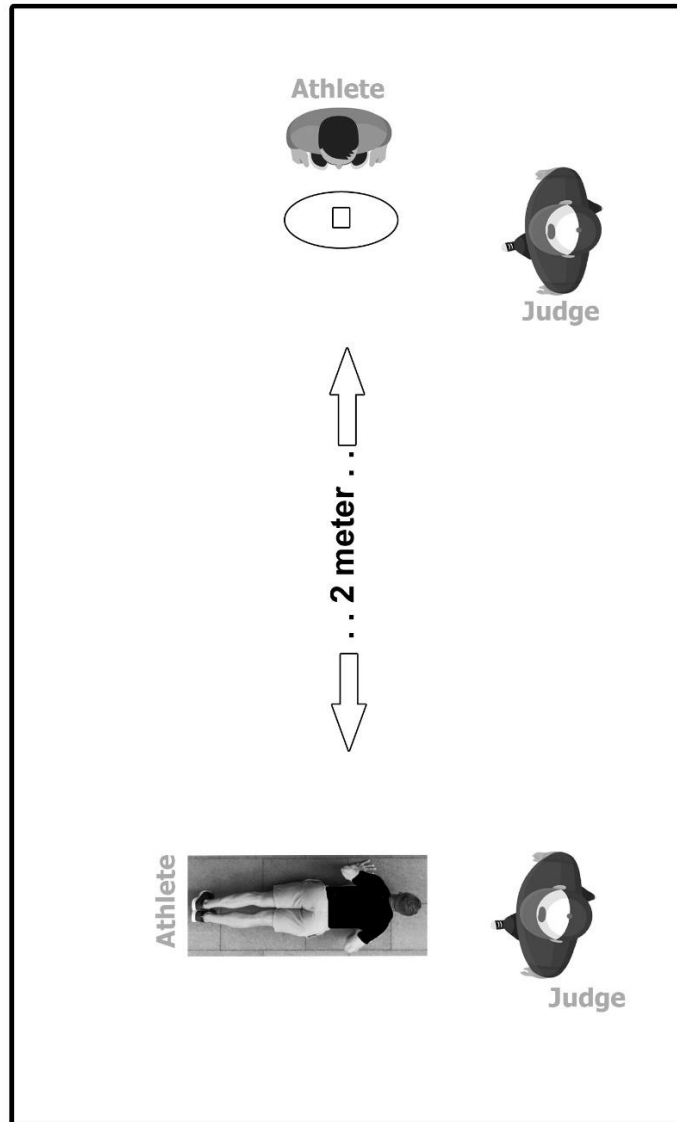


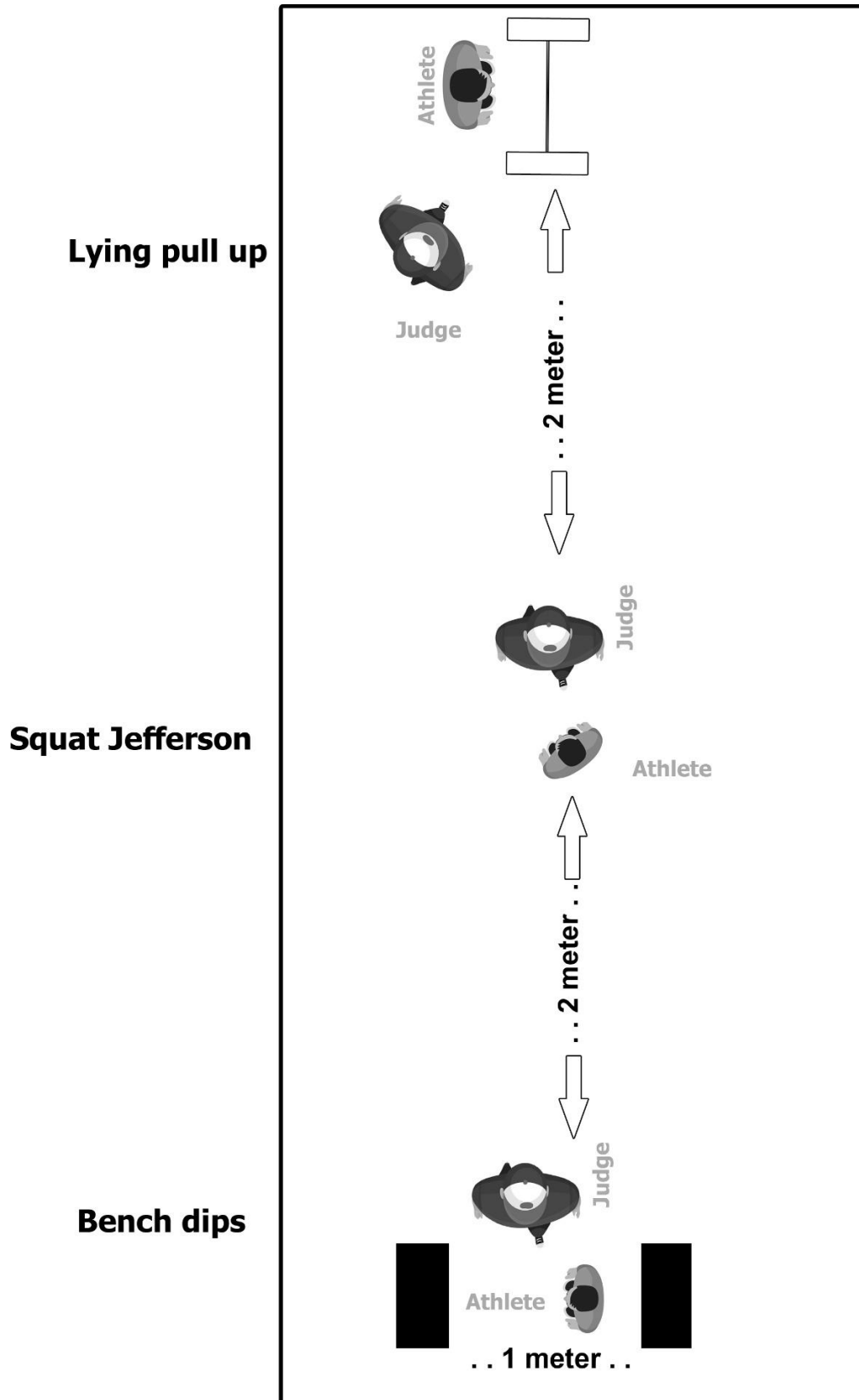
Walking lunge



Situps

**burpee
and devil**





**Forward
Dumbbell
Lunge**



Situps



**Kettlebell
snatch**

