

IFBB FITNESS CHALLENGE.

Reglas básicas.

FITNESS CHALLENGE consiste de un circuito con ejercicios de fuerza en 6 estaciones donde los atletas tratan de realizar el máximo número de repeticiones en 2 minutos.

Se establecen categorías y los atletas compiten entre ellos demostrando su máximo rendimiento físico.

Está dedicado a los atletas que priorizan el rendimiento muscular por encima de la competición basada únicamente en la musculatura y la ausencia de grasa corporal.

FACTORES CLAVE

1. estilo de vida saludable
2. rendimiento físico sobresaliente
3. oportunidad para amplios niveles de edad
4. satisfacción personal
5. energía de un cuerpo equilibrado

CATEGORÍAS

Categorías por edades y sexos

- Men's Fitness Challenge (atletas entre 24 y 40 años)
- Women's Fitness Challenge (atletas entre 24 y 35 años)
- Junior Men's Fitness Challenge (atletas por debajo de 23 años)
- Junior Women's Fitness Challenge
- Master Men's Fitness Challenge (atletas +40 años)
- Master Women's Fitness Challenge (atletas + 35 años)
- Couples Fitness Challenge
- Team Fitness Challenge (hasta 5 atletas)

Categorías por niveles de ejecución y rendimiento:

- Gold Estándar
- Silver Level

ATUENDO Y PIEL

A diferencia de nuestras categorías de Bodybuilding y Fitness, en FITNESS CHALLENGE no hay exhibición corporal.

Se pueden utilizar prendas deportivas que cubran el torso y las piernas, ya que la musculatura no es el objetivo de la competición.

Los atletas pueden usar a su discreción chándal o camisetas con pantalones cortos o su cualquier combinación.

Los zapatos deportivos también son obligatorios.

No se permiten bronceadores ni tanning.

METODOLOGÍA y CRITERIOS DE ARBITRAJE y PUNTUACIÓN

Cómo se desarrolla la competición FITNESS CHALLENGE?

1. Es un **Circuito de 6 estaciones**. En cada estación se realiza un ejercicio diferente.
2. Hasta **6 atletas compiten simultáneamente**, cada uno en una estación y con un juez/árbitro controlando corrección técnica y apuntando registro.
3. **Cada atleta comienza en por la estación número 1** y al terminar el ejercicio, se desplaza a la siguiente siguiendo siempre un orden numérico. Progresa hasta completar los 6 ejercicios del circuito
4. Un **juez/árbitro espera al atleta** en la siguiente estación. Controla la correcta ejecución y anota las repeticiones realizadas en una **hoja de control que lleva consigo el atleta**.
5. **En cada estación**, el atleta realiza un **máximo de repeticiones durante un tiempo de 2 minutos**. En este margen de tiempo, el atleta puede interrumpir el ejercicio y retomarlo.
6. Cambian todos los atletas de estación al término, en dirección contraria a las agujas del reloj con **un tiempo de 2 minutos para descansar** y preparar la siguiente estación.
7. El tiempo total en cada estación es de 2 minutos (ejecución) + 2 minutos (cambio de estación) Todos los **atletas comienzan el ejercicio siguiente al mismo tiempo**.
8. **Todos los atletas pasan por todos los ejercicios** y han de realizar todos ellos de forma correcta, ajustándose a la Normativa descrita al efecto.
9. El **tiempo total de la prueba, 24 minutos para 6 atletas** (2 minutos para realizar + 2 minutos para cambiar de estación y recuperarse x 6 estaciones)
10. **Cada vez que un atleta completa el circuito, otro atleta se incorpora a la estación número 1**.

Los atletas compiten para realizar el máximo de repeticiones en cada estación.

Llevan anotadas en su hoja de control dichas repeticiones.

Los atletas clasifican por el sumatorio de repeticiones en los 6 ejercicios del circuito.

ROL DEL ATLETA

1. El atleta seguirá siempre las indicaciones técnicas del juez árbitro.
2. El atleta realizará el máximo de repeticiones posibles del ejercicio en cada estación
3. El atleta aceptará las repeticiones que el juez/árbitro considere válidas.
4. El atleta deberá respetar el inicio de cada ejercicio y lo interrumpirá a los 2 minutos. Puede discontinuar las repeticiones pero no hará ninguna más allá de este tiempo
5. El atleta se moverá a la siguiente estación al término de los 2 minutos. Se colocará para iniciar el siguiente ejercicio cuando se lo indique el juez central.
6. Al finalizar las 6 estaciones, el atleta entrega al juez/árbitro central la hoja de control con las repeticiones realizadas en cada estación.
7. Al finalizar las 6 estaciones, el atleta abandonará el recinto dando paso a otro participante.

ROL DEL JUEZ/ÁRBITRO

1. En cada circuito **habrá 6 juez/árbitro, uno asignado a cada estación.**
2. Va equipado con tabla y planillas y bolígrafo para anotar. Indumentaria oficial.
3. El juez/árbitro **cuenta las repeticiones válidas** que cada atleta realiza en su estación y las anota en una planilla de control.
4. Son repeticiones válidas aquellas que sean consideradas por el juez/árbitro; son nulas aquellas que éste invalide. **Suman sólo las repeticiones consideradas válidas.**
5. El juez/árbitro **controla el inicio y el final del ejercicio** atendiendo las órdenes del juez central que marca los tiempos.
6. El juez/árbitro espera al siguiente atleta que llega a su estación. Le acompaña durante la pausa de 2 minutos y le posiciona para el inicio del ejercicio.

ROL DEL JUEZ CENTRAL

1. El juez central maneja el temporizador. Dispone de 2 minutos de tiempo de trabajo para cada estación y 2 minutos adicionales para cambio entre estaciones.
2. Recoge la hoja de control de cada atleta al final de los 6 ejercicios.

REGLAMENTO TÉCNICO DE LOS EJERCICIOS

GOLD STANDARD

1- CHIN UPS (prone & strict)

INICIO: extensión completa de codos; agarre prono a anchura de hombros.

DESARROLLO: subir hasta que la barbilla sobrepasa la barra.

FINAL: vuelta a la posición de inicio.

Se realizará una parada en la posición de inicio, con brazos completamente extendidos. No se permite el balanceo en ningún momento del recorrido.

2- Jump SQUAT (up to 20"-30" box)

INICIO: Dos pies juntos en el suelo, tronco extendido.

DESARROLLO: Salto a dos pies juntos sobre cajón, tronco extendido.

FINAL: vuelta a la posición de inicio

Se apoyan ambos pies arriba y debajo de forma simultánea. Se marca repetición al volver al suelo. El cajón tiene una altura de 50-75 cm (mujeres-hombres)

3- DIPS (feet forward)

INICIO: arriba, extensión completa de codos.

DESARROLLO: Bajar a una posición de codos en 90º

FINAL: Vuelta a la posición de inicio.

Se realizará una parada en la posición de arriba, con codos completamente extendidos. Las piernas han de quedar delante del apoyo de manos. No se permiten impulsos.

4- Walking LUNGES "Coleman style"

INICIO: pies juntos, barra sobre los hombros.

DESARROLLO: caminamos haciendo lunges con pasos de 90º en rodilla de adelante y atrás.

FINAL: prueba termina cuando el atleta no consigue más pasos en el tiempo.

PESO: barra con 75% del peso corporal del atleta. La rodilla de la pierna trasera toca el suelo en cada repetición para ser contada válida.

5- SIT UPS (weighted)

INICIO: tumbado, rodillas y caderas a 90º, disco sobre el pecho con codos extendidos.

DESARROLLO: nos incorporamos manteniendo el disco en alto.

FINAL: tronco perpendicular al suelo, brazos extendidos sobre la cabeza.

Se debe apoyar columna lumbar y dorsal en cada bajada. Brazos extendidos todo el tiempo.

PESO: Disco de 10 kilos para todos los participantes.

6- Burpees & "Devil PRESS"

INICIO: de pie, con el tronco extendido, las mancuernas a los lados.

DESARROLLO: Burpee con fondo sobre las mancuernas hasta 90º; vuelta a de pie; curl y press con las mancuernas hasta brazos extendidos sobre la cabeza.

FINAL: vuelta a la posición de inicio.

PESO: mancuernas que suman el 20%-30% (M-H) del peso corporal del atleta.



REGLAMENTO TÉCNICO DE LOS EJERCICIOS

SILVER LEVEL

1- PULL UPS (lying position)

INICIO: Agarre supino a anchura de hombros. Cuerpo suspendido con extensión completa de codos. Parada y cuenta de 2" en la posición de inicio.

DESARROLLO: pecho toca la barra. El cuerpo siempre estará recto. No se permite el balanceo.

FINAL: vuelta a la posición de inicio

2- Jefferson SQUAT

INICIO: Pies apoyados, tronco extendido. Barra entre las piernas, en diagonal.

DESARROLLO: Bajamos la barra hasta que discos tocan el suelo

FINAL: Vuelta a la posición de inicio.

PESO: Barra con 50%-30 (H/M) del peso del atleta.

3- DIPS on bench (feet forward)

INICIO: arriba, extensión completa de codos. Las piernas han de quedar adelante del apoyo de manos.

DESARROLLO: Bajar a una posición de codos en 90°. No se permiten impulsos.

FINAL: Vuelta a la posición de inicio. Parada y cuenta de 2" en la posición de arriba.

4- LUNGES (alternative, non walking)

INICIO: pies juntos, mancuernas en las manos.

DESARROLLO: lunges con pasos de 90° en rodilla de adelante y atrás.

FINAL: se cuenta una repetición por cada ciclo completo de ambas piernas.

PESO: mancuernas con 20-40% (mujeres/hombres) del peso corporal.

5- SIT UPS (weight con chest)

INICIO: tumbado, rodillas y caderas a 90°, disco sobre el pecho.

DESARROLLO: nos incorporamos manteniendo el disco en alto.

FINAL: tronco perpendicular al suelo. Al bajar, se debe apoyar columna lumbar y dorsal.

PESO: Disco de 10 kilos para todos los participantes.

6- Kettlebell SNATCHES

INICIO: de pie, tronco extendido, kettlebell en una mano.

DESARROLLO: agacharse hasta tocar el suelo con kettlebell y levantarla hasta tener el brazo extendido sobre la cabeza.

FINAL: vuelta a la posición de inicio.

PESO: kettlebell con el el 20% del peso corporal del atleta.

