

IFBB FITNESS CHALLENGE.

NORMAS. Julio 2021

IFBB FITNESS CHALLENGE 2021 consiste de un circuito de 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

1. Categorías individuales:

- 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)

2. Categorías de parejas y equipos.

- Couples Fitness Challenge (parejas del mismo sexo h/m y parejas mixtas)
- Team Fitness Challenge (equipo de 6 atletas de un mismo sexo o mixtos)

Categorías por niveles de ejecución y rendimiento:

- Gold Standard
- 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 cubren 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?

CATEGORÍAS de COMPETICIÓN INDIVIDUAL

1. Es un **circuito de 6 estaciones**. En cada estación se realiza un ejercicio diferente.
2. **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.
3. **Cada atleta comienza en 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. **Cambian todos los atletas de estación al mismo tiempo**, progresando al siguiente ejercicio en orden numérico con un **tiempo de 2 minutos para descansar** y preparar la siguiente estación.
5. Hasta **6 atletas compiten simultáneamente**, cada uno en una estación y con un juez/árbitro controlando corrección técnica y registrando las repeticiones realizadas.
6. 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**.
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 los 6 ejercicios, termina y abandona el circuito.**

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

Llevan anotadas en su hoja de control dichas repeticiones.

En COMPETICIÓN INDIVIDUAL, los atletas clasifican por la suma 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 lo indique el juez central o el juez/cronometrador.
6. Al finalizar las 6 estaciones, el atleta entrega al juez/árbitro central la hoja de control con las repeticiones realizadas en cada estación, para su firma y registro.
7. Al finalizar las 6 estaciones, el atleta abandonará el recinto de competición.

ROL DEL JUEZ/ÁRBITRO

1. En cada circuito **habrá 6 jueces/árbitros, 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 planilla de control. Hace el conteo en voz alta para que el atleta lo oiga.
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 o juez/cronometrador 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 la competición, manejando el temporizador e instruyendo a los jueces/árbitros y colaborando con ellos en las cuestiones técnicas.
2. Puede delegar en un juez/cronometrador para el control de los tiempos.
3. El juez central recoge la hoja de control de cada atleta al final de los 6 ejercicios. Firma las hojas de control de cada atleta, pareja o equipo y las envía al registro.

Los ROLES de ATLETA, JUEZ/ÁRBITRO Y JUEZ CENTRAL serán los mismos en las diferentes modalidades de COMPETICIÓN INDIVIDUAL-PAREJAS o EQUIPOS DE 6.

CATEGORÍAS DE COMPETICIÓN POR PAREJAS.

Couples Fitness Challenge

1. Se compite en **parejas** que realizan el circuito en sus 6 estaciones en el mismo orden que la competición individual. Cada pareja inicia el circuito en la estación número 1.
2. Las parejas pueden ser: sólo **HOMBRES**, sólo **MUJERES** o **MIXTAS**.
3. Ambos atletas **ejecutan el mismo ejercicio de cada estación del circuito**, alternándose entre ellos para lograr entre ambos el mayor número de repeticiones en los 2 minutos.
4. Ambos atletas **pausan juntos los 2 minutos** entre estaciones.
5. Trabajan **conjuntamente hasta 6 parejas**, una por estación comenzando todas ellas por la estación 1ª y progresando en orden al resto de los ejercicios.
6. Al terminar la primera pareja la estación 1ª, se incorporará la siguiente pareja.

En la COMPETICIÓN POR PAREJAS ,las parejas clasifican por la suma de repeticiones de ambos componentes en los 6 ejercicios del circuito.

CATEGORÍA DE COMPETICIÓN POR EQUIPOS DE 6.

Team Fitness Challenge

1. Compiten equipos de **6 personas** que ocupan por completo el circuito. Cada equipo puede incluir **4 + 2 atletas de cada sexo o 3 +3**. Nunca solo 1 atleta de un sexo.
2. **Cada componente del equipo ocupa una estación**. Todos ellos trabajan a la vez.
3. Sus 6 componentes **se distribuyen en las estaciones a su conveniencia** y todos ellos han de realizar ordenadamente todo el circuito.
4. El siguiente equipo comenzará cuando el anterior haya completado todas las estaciones. Sólo hay un equipo en el circuito mientras compite.
5. El juez/árbitro de cada estación contará las repeticiones válidas de cada componente del equipo en su hoja de control personal (igual que en competición individual).
6. El juez central recogerá las hojas de todos los atletas del equipo y sumará repeticiones.

En la COMPETICIÓN POR EQUIPOS DE 6, los equipos clasifican por la suma de repeticiones de los 6 componentes en todos los ejercicios del circuito.

Tanto en Individual, Parejas y en Equipos, se podrán realizar competiciones sobre los circuitos GOLD y SILVER, dependiendo de la oferta del Organizador.

La oferta de circuitos por el Organizador dependerá del nivel de la Competición.

REGLAMENTO TÉCNICO DE LOS EJERCICIOS

GOLD STANDARD

1- CHIN UPS (agarre prono y estrictas)

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

DESARROLLO: subir hasta que la barbilla sobrepase la barra.

FINAL: vuelta a la posición de inicio. Codos completamente extendidos.

Para al menos 1 segundo en la posición de inicio, con brazos completamente extendidos. No se permite el balanceo en ningún momento del recorrido. **Incumplir esto hace nula la repetición.**

2- Jump SQUAT (a cajón de 50-60 cms)

INICIO: Dos pies juntos en el suelo, tronco, caderas y rodillas extendidas.

DESARROLLO: Saltó a dos pies juntos sobre el cajón, las articulaciones quedarán extendidas.

FINAL: vuelta a la posición de inicio. El atleta NO puede rebotar, ha de parar y extenderse cogiendo impulso de nuevo sin aprovechar la caída del salto anterior.

Se apoyan ambos pies arriba y abajo de forma simultánea. Se marca repetición al volver al suelo. El cajón tiene una altura de 50-60 cm (mujeres-hombres)

3- DIPS (pies adelante)

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 de al menos 1 segundo en la posición de arriba, con codos completamente extendidos. Las piernas han de quedar delante del apoyo de manos. No se permiten impulsos. **Incumplir esto hace nula la repetición.**

4- Walking LUNGES (con barra)

INICIO: pies juntos, barra sobre los hombros. Los jueces pueden ayudar a colocar la barra.

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

FINAL: la repetición se completa cuando las rodillas, las caderas y el tronco están en posición completamente extendida.

La barra debe de permanecer sobre los hombros del atleta. Si la baja, se acaba su prueba.

PESO: barra con 30 kg para mujeres y 50 kg para hombres. La rodilla de la pierna trasera toca el suelo en cada repetición para ser contada válida.

5- SIT UPS (con peso)

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 completamente extendidos sobre la cabeza.

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

PESO: Disco de 10 kilos para todos los participantes.

Los pies han de mantener contacto con el suelo durante la ejecución del ejercicio.

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, el atleta puede tocar el suelo con el pecho. Vuelta a posición erguida de pie; curl y press con las mancuernas hasta brazos extendidos sobre la cabeza. No es válido un snatch de las mancuernas.

FINAL: vuelta a la posición de inicio.

PESO: mancuernas de 10 kg para mujeres y 15 kg para hombres.



REGLAMENTO TÉCNICO DE LOS EJERCICIOS

SILVER LEVEL

1- PULL UPS (agarre supino y desde tumbado)

INICIO: Agarre supino a anchura de hombros. Cuerpo suspendido con extensión completa de codos. Parada y cuenta de al menos 1 segundo en la posición de inicio.

DESARROLLO: pecho toca la barra. El cuerpo siempre estará recto. No se permite el balanceo ni los impulsos. Los pies, tobillos o pantorrillas apoyan en un banco o caja.

FINAL: vuelta a la posición de inicio

2- Jefferson SQUAT

INICIO: Pies apoyados, tronco, caderas y rodillas extendidas. Barra entre piernas, en diagonal.

DESARROLLO: Bajamos la barra hasta que discos tocan el suelo

FINAL: Vuelta a la posición de inicio. Los hombros quedan encajados, columna, cadera y rodillas completamente extendidas. En caso contrario la repetición será nula.

PESO: Barra con 40 kg para mujeres y 60 kg para hombres.

3- DIPS on bench (pies adelante)

INICIO: arriba, extensión completa de codos. Las piernas han de quedar delante del apoyo de manos con los pies apoyados en una caja o banco. Rodillas siempre rectas.

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

FINAL: Vuelta a la posición de inicio. Parada de al menos 1 segundo en posición de arriba.

4- LUNGES (en el sitio, con mancuernas)

INICIO: pies juntos, mancuernas en las manos.

DESARROLLO: lunges con pasos de 90° en rodilla de adelante y atrás. Se vuelve a la vertical con articulaciones de tronco, cadera y rodillas extendidas por completo.

FINAL: se cuenta una repetición por cada paso dado.

PESO: mancuernas de 10 kg para mujeres y 15 kg para hombres.

5- SIT UPS (peso sobre el pecho)

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

DESARROLLO: nos incorporamos manteniendo el disco paralelo al pecho, no es necesario que lo toque; brazos semiflexionados.

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

PESO: Disco de 10 kilos para todos los participantes.

6- SNATCHES (con kettlebell)

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. No es válido levantar KB al frente; siempre sobre cabeza.

FINAL: vuelta a la posición de inicio. La KB toca el suelo. Se puede cambiar la mano.

PESO: kettlebell de 8 kg para mujeres y 12 kg para hombres.

