

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS



REGLAMENTO FITNESS CHALLENGER 2022

Contenido

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS	1
REGLAMENTO FITNESS CHALLENGER 2022	1
Contenido	2
1. INTRODUCCIÓN.....	3
Factores clave.....	3
2. CATEGORÍAS.....	3
INDIVIDUALES.....	3
PAREJAS Y EQUIPOS.....	3
3. CATEGORÍAS POR NIVELES DE EJECUCIÓN Y RENDIMIENTO	4
4. ATUENDO Y PIEL.....	4
5. METODOLOGÍA Y CRITERIOS DE ARBITRAJE Y PUNTUACIÓN	4
Categorías de competición individual	4
6. ROL DEL ATLETA.....	5
7. ROL DEL JUEZ/ÁRBITRO	5
8. ROL DEL JUEZ CENTRAL	6
CATEGORÍAS DE COMPETICIÓN POR PAREJAS	6
CATEGORÍA DE COMPETICIÓN POR EQUIPOS DE 6	6
TEAM FITNESS CHALLENGER	6
REGLAMENTO TÉCNICO DE LOS EJERCICIOS	7
GOLD STANDARD	7
SILVER LEVEL	8
BRONZE MEDAL	9

1. INTRODUCCIÓN

IFBB FITNESS CHALLENGE 2022 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

2. CATEGORÍAS

INDIVIDUALES

FITNESS CHALLENGER MASCULINO		
Junior: <23 (1)	Senior: 23, <40 (1)	Master: ≥40 (1)
Libre	Libre	Libre

FITNESS CHALLENGER FEMENINO		
Junior: <23 (1)	Senior: 23, <35 (1)	Master: ≥35 (1)
Libre	Libre	Libre

PAREJAS Y EQUIPOS

COUPLE FITNESS CHALLENGER
Libre

TEAM FITNESS CHALLENGER
Libre

Nota:

- *Couple Fitness Challenger podrán ser parejas del mismo sexo o distinto.*
- *Team fitness Challenger esta formado por un equipo de 6 atletas de un mismo sexo o mixtos.*

3. CATEGORÍAS POR NIVELES DE EJECUCIÓN Y RENDIMIENTO

- Gold Estándar
- Silver Level
- Bronze medal

4. ATUENDO Y PIEL

- A diferencia de nuestras categorías de Bodybuilding y Fitness, en FITNESS CHALLENGER no hay exhibición corporal.
- Se pueden utilizar prendas deportivas que cubran todo 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 pantalanos cortos u cualquier otra combinación.
- Los zapatos deportivos son obligatorios.
- No se permiten bonceados ni tanning.

5. METODOLOGÍA Y CRITERIOS DE ARBITRAJE Y PUNTUACIÓN

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, siempre siguiendo un orden numérico. Progresará 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 la 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 de 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 los 6 atletas (2 minutos para realizarlo + 2 minutos para el cambio de estación y recuperarse * 6 estaciones).
10. Cada vez que un atleta completa los 6 ejercicios, termina y tiene que abandonar el circuito.

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

Llevan anotadas en su hoja de control dichas repeticiones.

En caso de un empate entre competidos que realizan el mismo número de repeticiones totales, ganará quien haya realizado el mayor número de BURPEE & DEVIL PRESS, en el caso de Gold, o en SNATCHES con kettlebell, en el caso de Silver, y KETTEBELL SWINGS, en el caso de bronce.

En competición individual, los atletas clasifican por la suma de repeticiones en los 6 ejercicios del circuito.

6. ROL DEL ATLETA

1. El atleta seguirá siempre las indicaciones técnicas del juez/árbitro.
2. El atleta realizará el máximo número 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.

7. ROL DEL JUEZ/ÁRBITRO

1. En cada circuito habrá 6 jueces/árbitros, uno asignado a cada estación.
2. Va equipado con tabla, 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 la 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 el 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.

8. ROL DEL JUEZ CENTRAL

1. El juez central maneja la competición, manejando el temporizador e instruyendo a los jueces/árbitros, 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 a final de los 6 ejercicios. Firma las hojas de control de cada atleta, pareja o equipo y las envía al registro.

Nota:

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

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 cada estación comenzando todas ellas por la estación número 1 y progresando en orden al resto de los ejercicios.
6. Al terminar la primera pareja en la estación 1, se incorporará la siguiente pareja.
7. Hombres y mujeres usan los mismos pesos que en la competición individual.

Nota:

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 CHALLENGER

1. Compiten equipos de 6 personas que coupan por completo el circuito. Cada equipo puede incluir 4+2 atletas de cada sexo o 3+3. Nunca solo un 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 compete.
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 la 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 clasificarán 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 los 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 los codos; agarre prono a la anchura de los hombros.

Desarrollo: Subir hasta que la barbilla sobrepase la barra.

Final: Vuelta a la posición de inicio. Codos completamente extendidos.

Se hará una parada en la posición de inicio, con los 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 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 90° 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 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 90°, 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 90°, 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.

SILVER LEVEL

1- PULL UPS (agarre prono y desde tumbado)

INICIO: Agarre PRONO a anchura de hombros. Cuerpo suspendido con extensión completa de codos.

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, con extensión completa de los codos.

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 en banco (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 y codos extendidos en la 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 90°, 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.

BRONZE MEDAL

1- PULL UPS (pies en el suelo)

INICIO: Agarre SUPINO a anchura de hombros. Cuerpo suspendido con extensión completa de codos.

DESARROLLO: Pecho toca la barra. El cuerpo siempre estará recto: tronco, caderas y rodillas. No se permite el balanceo. Los talones están en contacto con el suelo.

FINAL: vuelta a la posición de inicio, Parada y codos extendidos en la posición de inicio.

2- Back SQUAT

INICIO: Tronco extendido, pies separados anchura de hombros. Barra a la espalda.

DESARROLLO: Flexionamos caderas y rodillas hasta alcanzar estas un ángulo de 90°.

FINAL: Vuelta a la posición de inicio, con rodillas, caderas y tronco completamente extendidos.

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

3- PUSH UPS (abiertos)

INICIO: arriba, extensión completa de codos. Separación de manos fuera de hombros. Tronco, caderas y rodillas extendidos.

DESARROLLO: Bajar a una posición de codos en 90°. Se utiliza un balón tipo balonmano como referencia a tocar pecho.

FINAL: Vuelta a la posición de inicio. Parada arriba y codos completamente extendidos.

4- LUNGES (hacia atrás, en el sitio)

INICIO: pies juntos, 1 sola mancuerna sostenida al pecho.

DESARROLLO: lunges hacia atrás, con pasos de 90° en rodilla de adelante y atrás. Rodilla trasera toca el suelo.

FINAL: se cuenta una repetición por cada paso dado. Se completa la extensión de cadera, rodillas y tronco

PESO: 1 mancuerna de 12'5kg para hombres y 7'5kg para mujeres.

5- SIT UPS

INICIO: tumbado, rodillas y caderas a 90°. Hombros flexionados en prolongación. Caderas en ligera rotación externa.

DESARROLLO: nos incorporamos hasta tocar los pies. Brazos impulsan.

FINAL: tronco perpendicular al suelo. Tocamos los pies con ambas manos. Al bajar, se debe apoyar columna lumbar y dorsal y hombros flexionados.

6- KETTLEBELL SWING completo

INICIO: de pie, tronco extendido, kettlebell agarrada por 2 manos.

DESARROLLO: agacharse hasta pasar KB entre las piernas y balancearla hasta tener los brazos completamente extendidos sobre la cabeza. Paramos en la vertical.

FINAL: vuelta a la posición de inicio.

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