

NEFFISZ FUNKCIONÁLIS FITNESS FITPARÁDÉ® KUPA 2020

**NEFFISZ
FUNKCIONÁLIS FITNESS
KUPA 2020**



**BUDAPEST
Október 18.**

FITPARADE®

Scaled – Teszt 1 & 2: Erő + Állóképesség

Scaled – Teszt 1: Erő (2 perc időlimit)

3 ismétlés mellen guggolás maximum

- A versenyzőt üres rúd várja a platformon, saját magának pakolja fel a súlyokat.
- A 3 ismétlést egy földről felvétel után, egybefüggő sorozatként kell végrehajtani.
- A legnagyobb súllyal végrehajtott 3 szabályos ismétlés számít bele az eredménybe.
- Beülve felvétel NEM érvényes, **KÖTELEZŐ** a helyből felvétel (power clean)! A mellen guggolás a teljes kiegyenesedés után kezdődik.
- A guggolások végrehajtás során a versenyző legalább egy ujjának mindkét kézen kontaktusban kell lennie a rúddal a klasszikus mellen guggolás elülső tartásnak megfelelően, tehát alulról (front rack). Másfajta, pl. felülről fogott keresztezett tartás TILOS!
- Amennyiben a versenyző a 2 perc időlimit letelte előtt már felvette a súlyt a vállára, a 3 ismétlést még végrehajthatja időkereten kívül is (**de ezzel csökkenti az evezés előtti átállási idejét, pihenőjét!**)
- *A következő teszt, az EVEZÉS előtt nem hagyják el a futam versenyzői a küzdőteret, hanem 1 perc átállási időt kapnak és jön a TESZT 2! Ebbe az 1 percbe kell beleférnie az evező beállításának is (lábtartó, damper)!*

Scaled – Teszt 2: Állóképesség

Maximális távolság evezés 5 perc alatt

- 5 perc evezés Concept2 gépen. Az eredmény a megtett távolság (méter).
- Az időmérés minden versenyző számára ugyanakkor indul!
- **Indulás helyzete:** versenyző az evezőgépben ül, de még nem fogja az evező nyelét, az a tartójában van.
- *Az 5 perces időkorlát után 2 perc levonulási időt kap a versenyző, ezalatt kifújja magát, aláírja a bírói lapot és elhagyja a küzdőteret.*
- *Ezalatt az idő alatt a következő futam már felsorakozik az ERŐ teszthez, elkezdheti felszerelni magának a kezdősúlyt!*

Scaled – Teszt 3 & 4: Készség + Testsúlyos/Kevert

Scaled – Teszt 3: Készség (2 perc időlimit)

Max idő függeszkedésben ülőtartás

- Ülvetartás rúdon függeszkedésben, maximális idő eléréséig. Egy folyamatos tartás számít és nem összeadott idők több próbálkozásból!
- A feladat ülvetartás bármennyire hajlított térddel. A térdék felső vonalának a csípőhajlat vízszintes vonala felett kell elhelyezkedni az érvényes gyakorlathoz.
- Hajlított könyök engedélyezett, és engedélyezett bármilyen fogás a rúdon.
- Amennyiben a versenyző az időkereten belül megszakította a végrehajtást, kizárólag a bíró jelzésére kezdheti újra ("Meget!"), mivel a bírónak rögzítenie kell az előző időt, majd nulláznia a stopperét, ezután kezdheti újra a versenyző!
- Az időkorlát megállítja a feladatot, tehát semmilyen megkezdett tartás sem mehet túl a időlimiten itt!

- *A következő teszt előtt 2 perc átállási időt kapnak a versenyzők.*

Scaled – Teszt 4: Testsúlyos/Kevert

AMRAP 6 perc:

6 perc AMRAP (maximális ismétlésszám elérése)

- 20 kitörés helyben váltott lábbal
- 7 / 12 (nő / férfi) fekvőtámasz tenyér elemeléssel alul (hand-release pushup)
- 50 ugrálókötél szimpla tekerés (single under)
 - Az ugrókötél csakis szimplatekerés, NEM megengedett a duplatekerés (double under)!
 - Az eredmény az időkereten (6 perc) belül végrehajtott ismétlésszám.
 - Az időmérés minden versenyző számára ugyanakkor indul.

- *A 6 perc után 2 perc levonulási időt kap a versenyző, ezalatt kifújja magát, aláírja a bírói lapot és elhagyja a küzdőteret.*
- *Ezalatt az idő alatt a következő futam már felsorakozhat a KÉSZSÉG teszthez.*

Scaled – Teszt 5: Teljesítmény-leadás

Scaled – Teszt 5: Teljesítmény (3 perc időlimit)

Időre:

- 15 / 20 kalória (nő / férfi) Concept2 Bike Erg biciklin tekerve
- 20 burpee rúdon átugorva rúddal párhuzamosan

- Időkeret 3 perc, az eredmény a megadott kalória és burpee eléréséhez szükséges idő.
- A Bike Erg-öt lehet bárhogy tekerni, állva, ülve.
- **Burpee:** A rúdnak oldalt állva, páros lábbal indulva kell végrehajtani az ugrást. A landolás bárhogy történhet a túloldalon. A rúdhoz hozzá lehet érni. A burpee alsó pontján a comboknak, csípőnek és a mellkasnak a talajt érnie kell. Ezen fekvésbe le és ebből felállni lépve is lehet, nem kötelező ugrani itt.
- *A feladat befejezése után 2 perc levonulási időt kap a versenyző, ezalatt kifújja magát, aláírja a bírói lapot és elhagyja a küzdőteret.*

Intermediate – Teszt 1: Erő (3 perc időlimit)

3x1 ismétlés guggolás fej feletti tartásban maximum, földről

- 3 egymás utáni sikeres ismétlés maximum súlyokkal a guggolás fej feletti tartás gyakorlatban (Overhead Squat=OHS), de mindegyik ismétlésnek a föld érintésével kell indulnia!
- Időkeret: 3 perc. Az eredmény 3 egymás utáni sikeres ismétlés súlyának az összege, amely bárhol elhelyezkedhet a próbálkozások között.
- A versenyzőt üres rúd várja a platformon, saját magának pakolja fel a súlyokat.
- Mindegyik ismétlésnek a föld érintésével kell indulnia, touch-and-go elfogadott, amennyiben mindkét oldalon tárcsa érinti a talajt, de le is lehet dobni!
- A versenyző bármilyen technikával feljuttathatja az OHS kezdő pozíciójába a rudat: szakítás, felvétel-lökés akár elöl, akár hátul megengedett; és a fogásszélesség szintén szabadon választott.
- Maximális szigorral kell megkövetelni az OHS kezdő és záró pozícióját minden ismétlésnél! Ennek értelmében, ha a versenyző szakítással, beülve veszi fel a rudat, fel kell állnia, könyök-térd-csípő kiakasztást kell elérnie és onnan végrehajtania az OHS feladatot.
- A 3 legnagyobb súlyal, rontott OHS ismétlés beékelődése nélkül végrehajtott szabályos ismétlés számít bele az eredménybe. A rontás az eredmény szempontjából **CSAK AZ OHS RÉSZRE VONATKOZIK**, tehát ha a feljuttatás során kerül vissza a súlyzó a földre (pl. tarkóról leesik), az nem rontás!
- A versenyző ismétlésenként emelheti vagy csökkentheti a súlyt. Példa: volt 3 szabályos ismétlése 50 kg-mal, majd 1 szabályos ismétlése 60 kg-mal, akkor 50+50+60 kg kerül értékelésre. Amennyiben az előző példánál a három szabályos 50 kg után ront egy 60 kg-ot, majd sikeresen végrehajt 60 kg-ot, akkor a rontott OHS beékelődése miatt a 3x50 kg az eredmény!
- Amennyiben a versenyző a 3 perc időlimit letelte előtt már elemelte a súlyt a talajtól, azt az 1 ismétlést még végrehajthatja időkereten kívül is (**de ezzel csökkenti az evezés előtti átállási idejét, pihenőjét**)!
- A következő teszt, az **EVEZÉS** előtt nem hagyják el a futam versenyzői a küzdőteret, hanem 1 perc átállási időt kapnak és jön a **TESZT 2!** Ebbe az 1 percbe kell beleférnie az evező beállításának is (lábtartó, damper)!

Intermediate – Teszt 2: Állóképesség

(6 perc időlimit)

1500 méter evezés időre

- 1500 méter evezés Concept2 gépen időre. Időkeret 6 perc.
- Az időmérés minden versenyző számára ugyanakkor indul!
- **Indulás helyzete:** versenyző az evezőgépben ül, de még nem fogja az evező nyelét, az a tartójában van.

- *A 6 perces időkorlát után 2 perc levonulási időt kap a versenyző, ezalatt kifújja magát, aláírja a bírói lapot és elhagyja a küzdőteret.*
- *Ezalatt az idő alatt a következő futam már felsorakozik az ERŐ teszthez, elkezdheti felszerelni magának a kezdősúlyt!*

Intermediate – Teszt 3 & 4: Készség + Testsúlyos/Kevert

Intermediate – Teszt 3: Készség (2 perc időlimit)

Maximum távolság kézenjárás

- Kézenjárásban a megtett 1.5 méteres szakaszok száma az eredmény.
- 3 méter hosszú 'pályán' kell oda-vissza haladva 2 perc alatt minél nagyobb távot megtenni.
- A távot szakaszonként mérjük, minden szakasz 1.5 méter hosszú, vonalak fogják határolni. Egy 1.5 méteres szakasz 1 pontot ér, ezt megszakítás nélkül kell teljesíteni az érvényes végrehajtáshoz.
- Az indulásnál a vonal előtt, tehát a versenyző oldalán kell a kezeket a földre helyezni, a vonal érintése nélkül és nem is a vonalon belül.
- A szakasz érvényes teljesítéséhez meg kell érinteni a határoló vonalat miközben a lábak és más testrészek nem érintkeznek a talajjal. Amennyiben a táv végén a versenyző bármelyik kezén 1 ujj érinti a szakaszhatár vonalat, a táv érvényes, nem kell a teljes tenyérnek, tenyereknek áthaladnia a vonalon!
- Az időkorlát lejárása megállítja a feladatot, tehát be nem fejezett szakasz nem érvényes!

- *A következő teszt előtt 2 perc átállási időt kapnak a versenyzők.*

Intermediate – Teszt 4: Testsúlyos/Kevert

(10 perc időlimit)

Időre:

- 2 / 3 kötélmászás lábbal (nő / férfi)
- 20 kitörés helyben, váltott lábbal végrehajtva
- 20 T2B
- 20 kitörés helyben, váltott lábbal végrehajtva
- 25 / 40 fekvőtámasz tenyér elemeléssel fekvésben (hand-release pushup)
- 30 / 40 húzódzkodás

- 10 perces időkeretben végrehajtandó feladatsor. Az eredmény a feladatsor végrehajtásához szükséges idő.
- **Kötélmászásnál** meg kell érinteni egy kézzel a kötélt rögzítő karabinert a kötéltetején vagy felette valamilyen tárgy részén.
- **Kitörés:** térdnek érintenie kell a talajt. Visszaállásnál a lábfejeknek egy vonalba kell visszakerülni.
- **Húzódzkodásnál** bármilyen lendületet lehet használni. A tetején az állcsúcsnak a rúd vízszintes síkja fölé kell kerülni. Bármilyen kétkezes fogás megengedett. Alul mindkét könyöknek nyújtott állapotba kell kerülni!

- *A 10 perc időlimit után 2 perc levonulási időt kap a versenyző, ezalatt kifújja magát, aláírja a bírói lapot és elhagyja a küzdőteret.*
- *Ezalatt az idő alatt a következő futam már felsorakozhat a KÉSZSÉG teszthez.*

Intermediate – Teszt 5: Teljesítmény-leadás

Intermediate – Teszt 5: Teljesítmény

(3 perc időlimit)

Időre:

- 20 / 25 kalória (nő / férfi) Concept2 Bike Erg biciklin tekerve
- 15 helyből felvétel @ 35 / 50 kg
- 15 burpee rúdon átugorva rúddal párhuzamosan

- Időkeret 3 perc, az eredmény a megadott feladat elvégzéséhez szükséges idő.
- A Bike Erg-öt lehet bárhogy tekerni, állva, ülve.
- **Helyből felvétel:** mindkét tárcsával talajt érintve kell végrehajtani a gyakorlatot (tehát touch-and-go engedélyezett) a tipikus egyéb sztenderdek mellett.
- **Burpee:** A rúdnak oldalt állva, páros lábbal indulva kell végrehajtani az ugrást. A landolás bárhogy történhet a túloldalon. A rúdhoz hozzá lehet érni. A burpee alsó pontján a comboknak, csípőnek és a mellkasnak a talajt érnie kell. Ezen fekvésbe le és ebből felállni lépve is lehet, nem kötelező ugrani itt.
- *A feladat befejezése után 2 perc levonulási időt kap a versenyző, ezalatt kifújja magát, aláírja a bírói lapot és elhagyja a küzdőteret.*

RX – Teszt 1 & 2: Erő + Állóképesség

RX – Teszt 1: Erő (3 perc időlimit)

3x1 ismétlés guggolás fej feletti tartásban maximum, földről

- 3 egymás utáni sikeres ismétlés maximum súlyokkal a guggolás fej feletti tartás gyakorlatban (Overhead Squat=OHS), de mindegyik ismétlésnek a föld érintésével kell indulnia!
- Időkeret: 3 perc. Az eredmény 3 egymás utáni sikeres ismétlés súlyának az összege, amely bárhol elhelyezkedhet a próbálkozások között.
- A versenyzőt üres rúd várja a platformon, saját magának pakolja fel a súlyokat.
- Mindegyik ismétlésnek a föld érintésével kell indulnia, touch-and-go elfogadott, amennyiben mindkét oldalon tárcsa érinti a talajt, de le is lehet dobni!
- A versenyző bármilyen technikával feljuttathatja az OHS kezdő pozíciójába a rudat: szakítás, felvétel-lökés akár elöl, akár hátul megengedett; és a fogásszélesség szintén szabadon választott.
- Maximális szigorral kell megkövetelni az OHS kezdő és záró pozícióját minden ismétlésnél! Ennek értelmében, ha a versenyző szakítással, beülve veszi fel a rudat, fel kell állnia, könyök-térd-csípő kiakasztást kell elérnie és onnan végrehajtania az OHS feladatot.
- A 3 legnagyobb súllyal, rontott OHS ismétlés beékelődése nélkül végrehajtott szabályos ismétlés számít bele az eredménybe. A rontás az eredmény szempontjából CSAK AZ OHS RÉSZRE VONATKOZIK, tehát ha a feljuttatás során kerül vissza a súlyzó a földre (pl. tarkóról leesik), az nem rontás!
- A versenyző ismétlésenként emelheti vagy csökkentheti a súlyt. Példa: volt 3 szabályos ismétlése 50 kg-mal, majd 1 szabályos ismétlése 60 kg-mal, akkor 50+50+60 kg kerül értékelésre. Amennyiben az előző példánál a három szabályos 50 kg után ront egy 60 kg-ot, majd sikeresen végrehajt 60 kg-ot, akkor a rontott OHS beékelődése miatt a 3x50 kg az eredmény!
- Amennyiben a versenyző a 3 perc időlimit letelte előtt már elemelte a súlyt a talajtól, azt az 1 ismétlést még végrehajthatja időkereten kívül is (**de ezzel csökkenti az evezés előtti átállási idejét, pihenőjét!**)
- *A következő teszt, az EVEZÉS előtt nem hagyják el a futam versenyzői a küzdőteret, hanem 1 perc átállási időt kapnak és jön a TESZT 2! Ebbe az 1 percbe kell beleférnie az evező beállításának is (lábtartó, damper)!*

RX – Teszt 2: Állóképesség (10/10 perc időlimit)

1000 m evezés / 2' pihenő / 1000 m evezés időre

- 2 x 1000 méter evezés Concept2 gépen időre. Időkeret 10/10 perc (nő/férfi) beleértve a két perc pihenőt (tehát mindkét nemnek egyforma)!
- A két evezési táv között kötelezően 2 perc szünetet kell tartani!
- A futam kezdetén az időmérés minden versenyző számára ugyanakkor indul.
- **Indulás helyzete:** versenyző az evezőgépben ül, de még nem fogja az evező nyelét, az a tartójában van.

- *A 10 perces időkorlát után 2 perc levonulási időt kap a versenyző, ezalatt kifújja magát, aláírja a bírói lapot és elhagyja a küzdőteret.*

RX – Teszt 3 & 4: Készség + Testsúlyos/Kevert

RX – Teszt 3: Készség (2 perc időlimit)

Maximális idő kézenállásban tartás

- Kézenállásban tartás 1x1 méteres oldalú területen belül, megszakítás nélküli maximális idő eléréséig. Az eredmény a legjobb kísérlet és nem összeadott idők!
- Időkeret 2 perc, ennek elérése leállítja a feladatot.
- A versenyzőnek a kijelölt vonalon belül maradva, azt nem érintve kell végrehajtania a feladatot, de a négyzeten belül mozgás, "sétálás" megengedett.
- A vonal érintése hibának minősül, leáll az időmérés és a versenyzőnek újra kell kezdenie a feladatot.
- Megszakítás után kizárólag a bírójelzésére ("Mehet!") indulhat újra a versenyző (a bírónak rögzítenie kell az előző időt, majd nullázni a stopperét, ezután kezdhető újra a gyakorlat).
- *A következő teszt előtt 2 perc átállási időt kapnak a versenyzők.*

RX – Teszt 4: Testsúlyos/Kevert (12 perc időlimit)

Időre:

- 3 / 5 kötélmászás lábbal (nő / férfi)
- 30 pistol egylábos guggolás (15 oldalanként, nem váltva)
- 15 / 20 muscle up rúdon
- 20 pistol egylábos guggolás (10 oldalanként, nem váltva)
- 40/50 fekvőtámasz tenyér elemeléssel fekvésben (hand-release pushup)
- 50/60 húzódzkodás

- 12 perces időkeretben végrehajtandó feladatsor. Az eredmény a feladatsor végrehajtásához szükséges idő.
- **Kötélmászásnál** meg kell érinteni egy kézzel a kötélt rögzítő karabinert a kötéltetején vagy felette valamilyen tárgy részét.
- **Pistol:** a guggolásra vonatkozó általános szabályok mellett kitétel, hogy a nem dolgozó láb végig a levegőben tartózkodik a sportoló előtt egy ismétlés során – ezt a lábfejet lehet kézzel tartani. Mielőtt a nem dolgozó láb a talajhoz ér, a dolgozó lábnak be kell fejeznie az ismétlést!
Mindkét lábfejnek ugyanazon szintben lévő talajon és felett kell lennie (nem lehet kilógnia a nem dolgozó lábat valamilyen mélyebb terület felé; valamint nem lehet semmire ráállni és semmilyen más sarok magassítást használni, mint az engedélyezett cipők!)

- **Engedélyezett cipők:** az olimpiai súlyemelésben elfogadott magasabb sarkú cipő és minden ennél kisebb sarok-lábujj szintkülönbségű zárt cipő. Cipő nélkül versenyezni tilos!
- **Muscle up:** bármilyen lendületet lehet használni. A csípő alatt testrészek nem érhetnek a rúdhoz. A tetején és alul mindkét könyöknek nyújtott állapotba kell kerülni!
- **Húzódzkodásnál** bármilyen lendületet lehet használni. A tetején az állcsúcsnak a rúd vízszintes síkja fölé kell kerülni. Bármilyen kétkezes fogás megengedett. Alul mindkét könyöknek nyújtott állapotba kell kerülni!

- *A 12 perc időlimit után 2 perc levonulási időt kap a versenyző, ezalatt kifújja magát, aláírja a bírói lapot és elhagyja a küzdőteret.*

RX – Teszt 5: Teljesítmény-leadás

RX – Teszt 5: Teljesítmény (3 perc időlimit)

Időre:

- 25 / 30 kalória (nő / férfi) Concept2 Bike Erg biciklin tekerve
- 15 helyből felvétel @ 40 / 60 kg
- 15 burpee rúdon átugorva rúddal párhuzamosan

- Időkeret 3 perc, az eredmény a megadott feladat elvégzéséhez szükséges idő.
- A Bike Erg-öt lehet bárhogy tekerni, állva, ülve.
- **Helyből felvétel:** mindkét tárcsával talajt érintve kell végrehajtani a gyakorlatot (tehát touch-and-go engedélyezett) a tipikus egyéb sztenderdek mellett.
- **Burpee:** A rúdnak oldalt állva, páros lábbal indulva kell végrehajtani az ugrást. A landolás bárhogy történhet a túloldalon. A rúdhoz hozzá lehet érni. A burpee alsó pontján a comboknak, csípőnek és a mellkasnak a talajt érnie kell. Ezen fekvésbe le és ebből felállni lépve is lehet, nem kötelező ugrani itt.
- *A feladat befejezése után 2 perc levonulási időt kap a versenyző, ezalatt kifújja magát, aláírja a bírói lapot és elhagyja a küzdőteret.*

Az összes sportoló teljes leversenyzése és egy adminisztrációs időszak után kezdődik az eredményhirdetés mindenki számára!

A verseny hivatalos online felületei:

- Honlap: www.neffisz.hu
- Facebook: <https://www.facebook.com/FunkcionalisFitneszversenyzesiSzovetseg>
- Instagram: https://www.instagram.com/neffisz_funkcionalis_fitnesz
- YouTube: <https://www.youtube.com/channel/NEFFISZ>
- Helyszín: <https://europaevent.hu>
- Fitparádé®: www.fitparade.hu