

NEFFISZ Funkcionális Fitness Nemzeti Bajnokság 2021



Online kvalifikáció

2021. augusztus 13-22.

VERSENYKIÍRÁS A KVALIFIKÁCIÓRA

GYORS ÁTTEKINTŐ INFORMÁCIÓK

Nemzeti Bajnokság online kvalifikáció

- **Nevezés:** 2021. augusztus 19., 20:00 óráig!
- **Nevezési díj:** 5,000 Ft
- **Kvalifikáció:** 2021. augusztus 22., 20:00 óráig!
- **Kvalifikáció eredményhirdetés:** 2021. szeptember 1.
- **Díjazás:** nincs

Élő Nemzeti Bajnokság döntő

- **Dátuma:** 2021. szeptember 25-26.
- **Induló kategóriák:** felnőtt férfi és nő; a többi korosztály a kvalifikációs színvonalától függően!
- **Nevezési határidő:** 2021. szeptember 5., 20:00 óráig!
- **Nevezési díj:** 12,000 Ft
- **Díjazás:** oklevél, érem a dobogósoknak

- **A verseny rendezője:** Nemzeti Funkcionális Fitneszversenyzési Sportági Szövetség (NEFFISZ)
- **A Versenybírók tagjai:** Radnai Tamás (NEFFISZ elnök), Szántó Sándor (NEFFISZ felügyelőbizottsági tag, főbíró), Szollár János (NEFFISZ elnökségi tag). A verseny során felmerülő viták és eldöntendő kérdések végső döntő fóruma a Versenybírók.
- **A Verseny neve:** Funkcionális Fitnesz Nemzeti Bajnokság 2021
- **A Verseny jellege:** Országos bajnokság, amely Magyarország legfittebb emberét hivatott megtalálni a funkcionális fitneszversenyzés sportjában.
- **A Verseny időpontjai:**
 - **Kvalifikáció (online):** 2021. augusztus 13-22., **20:00 óráig!** (a teljes idő az összes feladatra). Kvalifikáció eredményhirdetése 2021. szeptember 1-én. Szabadkártyás meghívások és kiemelések lehetségesek a versenyen.
 - **Döntő (élő):** 2021. szeptember 25-26.
- **A Verseny döntőjének helyszíne(i):** [CrossFit MayFly](#), 1116 Budapest, Kondorfa utca 6.
- **A Verseny kategóriái egyéni verseny formájában a következők:**
 - **Junior korosztályok:** 13-18 éves korú versenyzők, ahol is a kor meghatározásának alapja a Verseny évében december 31-ig betöltött életkor. A specifikus Junior alkategóriák a 13-14, 15-16, 17-18 évesek.
 - **Felnőtt korosztály:** legalább 18 éves korú versenyzők, ahol is a kor meghatározásának alapja a Verseny évében december 31-ig betöltött életkor, hacsak nincs e szabály alóli felmentés kiadva.
 - **Masters korosztályok:** minimum 30 éves korú versenyzők, ahol is a kor meghatározásának alapja a Verseny évében december 31-ig betöltött életkor. A specifikus Masters alkategóriák a 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65+ évesek.

Egy versenyző a saját életkor kategóriáján kívül indulhat magasabb nehézségi szintű kategóriában is, specifikusan:

- külön szövetségi engedéllyel junior korú versenyző indulhat felnőtt kategóriában
- masters korosztályú versenyző indulhat fiatalabb masters kategóriában vagy a felnőtt kategóriában.

- **A Kvalifikáció és az élő Döntő kategóriái és kategóriánként a versenyzők maximális száma:**

- Az összes iF3 egyéni életkor kategóriában meghirdetjük a Kvalifikációt, de csak azok a kategóriák lesznek az élő Nemzeti Bajnokság döntő versenyen megrendezve, amelyekben érdemi számú és színvonalú versenyző kvalifikált!
A döntő versenyen nem induló kategóriákban az online kvalifikáció első 5 helyezettjének eredményét hitelesítjük.
- Az alábbiak a garantáltan indított kategóriák és versenyző számok az élő Nemzeti Bajnokság döntőn (2021. szeptember 25-26.):
 - Felnőtt férfi: 14 fő (+4 szabadkártyás meghívott)
 - Felnőtt nő: 8 fő (+4 szabadkártyás meghívott)

FIGYELEM: abban a tudatban nevezzen tehát csak a Kvalifikációra, hogy tisztában vagy azzal, hogy esetleg a kategóriád nem lesz indítva az élő Nemzeti Bajnokság döntőn (2021. szeptember 25-26.) és ebben az esetben sem térítjük vissza a nevezési díjat!

- **Nevezés a Versenyre:** Egyéni Versenyre kizárólag a Sportoló nevezhető. Egyéni Verseny esetén a versenyengedélyes Sportoló nevezése saját maga vagy a Sportszervezete által történhet. Természetesen csak az a Sportoló nevezhet, akinek a kvalifikáció és a döntő idején érvényes versenyengedélye van (érvényes sportorvosi igazolással)!
- **A Kvalifikációra nevezés feltételei:**
 - A Kvalifikációra [online nevezési lap](#) kitöltésével lehet jelentkezni, majd azt követően a nevezési díj banki átutalásával válik véglegessé a nevezés! A kitöltés során a nevező felelőssége, hogy érvényes, aktuális adatokat adjon meg, különös tekintettel az életkorára és a választott kategóriára!
 - **A Kvalifikáció nevezési határideje:** 2021. augusztus 19., 20:00 óráig **(Figyelem tehát: ez a dátum nem a teszteredmények beadásának határideje, hanem előbb van; illetve nem éjjel, hanem este 8 óra a határidő!)**
 - A Kvalifikáció nevezési díjának összege: 5,000 Ft, amely megfizetésének módja banki átutalás.

Banki átutalás adatai

Név: Nemzeti Funkcionális Fitneszversenyzési Sportági Szövetség (NEFFISZ)

Bank, számlaszám: OTP Bank, 11716015-21452622

Szöveges adatok: Az átutalásban kérjük legyen megadva az induló versenyző neve és az egyesület (sportszervezet) neve, ahova le van igazolva!

- A nevezés a nevezési díj befizetésével válik véglegessé. Nevezés visszavonási szándék esetén a díj visszatérítésére nincs lehetőség hivatkozott októl függetlenül (sérülés, betegség, időbeosztás megváltozása, kiküldetés, terhesség, stb.)

- Nevezés átírását engedélyezzük másra, amennyiben a visszalépő versenyző és a nevezést átvevő versenyző ezt írásban (elektronikusan: info@neffisz.hu) jelzi felénk legkésőbb 2021. augusztus 19., 20:00 óráig! A nevezést átvevő versenyzőnek is meg kell felelnie minden elvárásnak, feltételnek!
- Nevezési díjat semmilyen esetben nem áll módunkban visszafizetni!
- **A Kvalifikáció díjazása, nyeremények:** A Kvalifikációnak nincsen díjazása, nem adunk ki nyereményeket, egyedül a továbbjutás az élő Döntőre a tét!

Az élő Nemzeti Bajnokság döntőre (2021. szeptember 25-26.) vonatkozó általános információk

- A Döntő verseny nevezési és díjfizetési (12,000 Ft) határideje 2021. szeptember 5., 20:00 óráig!
- **Fiatalkorúak:** A verseny napján a 18 éves életkornál fiatalabb nevezők egy szülő által aláírt 'Kockázatvállalási nyilatkozat' kitöltésére kötelezettek!
- **U16:** A 16 évnél fiatalabbak (U16) induló versenyzők kizárólag legalább egy szülő kíséretében vehetnek csak részt az élő Döntő versenyen!

SZABADKÁRTYÁS MEGHÍVÁSOK ÉS KIEMELÉSEK

Női felnőtt

- 1) Horváth Laura** (CrossFit® nemzeti bajnok, Games ezüstérmes)
- 2) Szokolczi Fédra** (OFX Central European Cross Cup – NEFFISZ Magyar Kupa 1. hely)
- 3) Kovács Kitti** (OFX Central European Cross Cup – NEFFISZ Magyar Kupa 2. hely)
- 4) Varga Krisztina** (OFX Central European Cross Cup – NEFFISZ Magyar Kupa 3. hely)

Férfi felnőtt

- 1) Horváth Kristóf** (CrossFit® és NEFFISZ nemzeti bajnok)
- 2) Baksza Ádám** (OFX Central European Cross Cup – NEFFISZ Magyar Kupa 1. hely)
- 3) Farkas Balázs** (OFX Central European Cross Cup – NEFFISZ Magyar Kupa 2. hely)
- 4) Plesó Tamás** (OFX Central European Cross Cup – NEFFISZ Magyar Kupa 3. hely)

Az 1. helyen kiemelt versenyzők nemzetközi szintű versenyzők, CrossFit® nemzeti bajnokok 2021-ben. A további szabadkártyák és kiemelések a felnőtt kategóriában megfelelően magas szintű, csak az adott korosztályban történő összecsapás eredményeire lettek alapozva a 2021-es OFX Central European Cross Cup – NEFFISZ Magyar Kupa alapján.

Amennyiben a szabadkártyás meghívottak nem indulnak a versenyen, az indulási kvótájukat az online Kvalifikáción megfelelő eredményt elért versenyzők kapják meg!

A KVALIFIKÁCIÓ

A feladatok külön-külön, bármilyen sorrendben és akárhányszor elvégezhetők a teljes kvalifikációs időszakban a leadási határidőig

ÁLTALÁNOS STANDARDOK

MEGFELELÉS A SZÁNDÉKOKNAK

Bár minden szabályt és standardot igyekszünk maximálisan precízen és teljeskörűen megírni, lehetnek esetek, amikor az írott anyag bizonyos szó szerinti értelmezése kihasználhatónak tűnik arra, hogy gyakorlatokat vagy feladatokat olyan módon hajtson végre a versenyző, ami nem állt szándékunkban. Ilyen esetekben a bírók és Versenybíróság tagjai érvényteleníthetik az ilyen ismétléseket vagy feladatot!

SEGÉDESZKÖZÖK

Öv, kesztyű, tenyervédő, sportszalag (kineziológiai, stb.) és egyéb kötszer használata engedélyezett.

PASSZÍV KAR

Bármikor, amikor egy gyakorlatban egy vagy két passzív, tehát nem dolgozó kar van (például egykezes vagy alsótest gyakorlatokban), akkor a passzív kar(ok) nem segíthetnek tolni, húzni a versenyző testét vagy egy eszközt, hacsak ez nincs specifikusan engedélyezve egy standardban az adott gyakorlathoz. A passzív kar(ok) azonban a levegőben lendületvételhez használható(k).

POZÍCIÓ HATÁRVONALHOZ KÉPEST

Bármikor, amikor egy standard megköveteli, hogy a versenyző a talajjal kapcsolatban legyen egy határvonal egyik oldalán, akkor az azt jelenti, hogy a versenyző talajjal kapcsolatban lévő testrésze (láb, kéz) nem érintkezhet egyáltalán a vonallal, illetve nyilván nem is lehet beljebb annál, azon túl.

A test többi része a levegőben azonban belóghat a vonal fölé vagy azon túlra.

ELBÍRÁLHATÓSÁG SEBES MOZGÁS SORÁN

Hacsak egy specifikus gyakorlat standard másképp nem rendelkezik, minden ismétlés kezdete, vége és egyéb pozíciói sebes mozgással és lendülettel elérhető, végrehajtható. Ezzel együtt az a versenyző felelőssége, hogy a gyakorlatok egy bíró számára egyértelműen elbírálhatóvá tegye a standardok mentén!

TESZTFELADATOK

Felnőtt (férfi/nő)
Row 30 min for max meters
Snatch 1 RM (any style)
1. verzió: Handstand walk UB 6 m with turning for max meters (TC: 2 min)
<u>10 min AMRAP</u> - 10/8 Bar MU - 10 Box Jump Over 60/50 cm - 5 STOH 70/50 kg - 50 DU

Junior U 17-18 (fiú/lány)	Junior U 15-16 (fiú/lány)	U 13-14 (fiú/lány)
Row 30 min for max meters	Row 30 min for max meters	Row 30 min for max meters
Snatch 1 RM (any style)	Snatch 1 RM (any style)	Snatch 1 RM (any style)
1. verzió: Handstand walk UB 6 m with turning for max meters (TC: 2 min)	2. verzió: Handstand walk UB 2 m, for max meters (TC: 2 min)	2. verzió: Handstand walk UB 2 m, for max meters (TC: 2 min)
<u>10 min AMRAP</u> - 8/6 Bar MU - 10 Box Jump Over 60/50 cm - 5 STOH 60/40 kg - 50 DU	<u>10 min AMRAP</u> - 8/6 CTB pullup - 10 Box Jump Over 60/50 cm - 5 STOH 50/35 kg - 50 DU	<u>10 min AMRAP</u> - 10/8 pullup - 10 Box Jump Over 60/50 cm - 5 STOH 40/25 kg - 50 DU

M 30-34 (férfi/nő)	M 35-39 (férfi/nő)	M 40-44 (férfi/nő)
Row 30 min for max meters	Row 30 min for max meters	Row 30 min for max meters
Snatch 1 RM (any style)	Snatch 1 RM (any style)	Snatch 1 RM (any style)
1. verzió: Handstand walk UB 6 m with turning for max meters (TC: 2 min)	2. verzió: Handstand walk UB 2 m, max meters (TC: 2 min)	2. verzió: Handstand walk UB 2 m, max meters (TC: 2 min)
10 min AMRAP - 10/8 Bar MU - 10 Box Jump Over 60/50 cm - 5 STOH 70/50 kg - 50 DU	10 min AMRAP - 8/6 Bar MU - 10 Box Jump Over 60/50 cm - 5 STOH 70/50 kg - 50 DU	10 min AMRAP - 8/6 Bar MU - 10 Box Jump Over 60/50 cm - 5 STOH 70/50 kg - 50 DU

M 45-49 (férfi/nő)	M 50-54 (férfi/nő)	M 55-59 (férfi/nő)
Row 30 min for max meters	Row 30 min for max meters	Row 30 min for max meters
Snatch 1 RM (any style)	Snatch 1 RM (any style)	Snatch 1 RM (any style)
2. verzió: Handstand walk UB 2 m, max meters (TC: 2 min)	2. verzió: Handstand walk UB 2 m, max meters (TC: 2 min)	2. verzió: Handstand walk UB 2 m, max meters (TC: 2 min)
10 min AMRAP - 8/6 Bar MU - 10 Box Jump Over 60/50 cm - 5 STOH 70/50 kg - 50 DU	10 min AMRAP - 8/6 CTB pullup - 10 Box Jump Over 60/50 cm - 5 STOH 60/40 kg - 50 DU	10 min AMRAP - 8/6 CTB pullup - 10 Box Jump Over 60/50 cm - 5 STOH 50/35 kg - 50 DU

M 60-64 (férfi/nő)	M 65+ (férfi/nő)
Row 30 min for max meters	Row 30 min for max meters
Snatch 1 RM (any style)	Snatch 1 RM (any style)
2. verzió: Handstand walk UB 2 m, max meters (TC: 2 min)	2. verzió: Handstand walk UB 2 m, max meters (TC: 2 min)
10 min AMRAP - 10/8 pullup - 10 Box Jump Over with step down 60/50 cm - 5 STOH 35/25 kg - 30 DU	10 min AMRAP - 10/8 pullup - 10 Box Jump Over with step down 60/50 cm - 5 STOH 35/25 kg - 30 DU

Row 30 min for max meters

A versenyző evező ergométer gépen evez 30 percen keresztül és az eredménye az elért méterek száma.

STANDARDOK

A versenyző a megfelelő evező ergométer gépen evez.

ELFOGADOTT ESZKÖZ

o Evező ergométer gép, amely csakis Concept2 márkájú lehet! (<https://www.concept2.com>)

PONTOZÁS

Minden megtett 1 méter 1 pontnak felel meg.

VIDEÓZÁS

A versenyző bemutatkozik a nevével, kategóriájának megnevezésével és a versenyengedélye számával (mindez bemutatható leírva).

A feladat megkezdése előtt az evezőgép komputerén kötelezően be kell állítani a 30 perces időtartamot, ezután a versenyző megkezdi a végrehajtást. A feladat teljes időtartama alatt azonosíthatónak kell lennie, hogy a versenyző sportoló végzi a feladatot.

A végén a monitoron bemutatandó az elért eredmény (viszonylag hosszú ideig és mozdulatlanul tartva a kamerát, hogy kivehető legyen a videón).

A videónak vágtatlannak kell lennie, normál lencsével felvéve (torzított halszem optika, stb. nem elfogadott).

Handstand walk 1. verzió bizonyos kategóriáknak:

Handstand walk, unbroken 6 meters with turning for max distance (Time Cap: 2 min)

A versenyző kézenjárást végez a kijelölt pályán és bóják körül 2 perces időkorlátban.

STANDARDOK

Pálya: Egy 6 méteres szakasz két végén, valamint ennek a 6 méternek a felénél (3 m) a talajra keresztirányú jelölést, csíkot kell elhelyezni. Olyan széles csíkot kell húzni, hogy a végrehajtás során a haladás vonala (kezek) alatt legyen jelölés a bíraskodás miatt!

A 6 méteres pálya mindkét végén, a keresztirányú csíkra a közepénél egy-egy bóját kell elhelyezni. A bója egy racionális magasságú és átmérőjű tárgy legyen (például tárcsa stóc, kettlebell, stb.), amely lehetővé teszi a bírók számára, hogy vizuálisan azonosítsák, hogy a bója megkerülése történt meg és nem az átlépése a kézenjárásban.

Egyéb standardok

- o Csak a kezek (tenyerek) érhetnek a talajhoz.
- o A lábfejek a csípő és a fej magassága felett maradnak a végrehajtás során végig.

PONTOZÁS

6 pont: 6 méteres szakasz teljesítése visszafordulással a bója körül, tehát a versenyző elindul a 3 méternél lévő felező vonalon kívülről úgy, hogy mindkét keze ezen vonal mögött kerül a talajra (tehát a vonal azon oldalán, ahonnan a versenyző indul, nem lehet benyúlni egyből a vonalra vagy azon túlra). Lejövétel nélkül túl kell haladni mindkét keznek a szemközti alapvonalon, majd továbbra is lejövétel nélkül a bóját megkerülve túl kell haladni mindkét keznek a 3 méternél lévő felező vonalon. Itt le lehet jönni a kézenállásból, 6 pontot ér ez a teljes ilyen szakasz.

A folytatás ugyanúgy, mint az előzőekben leírva, azzal a feltétellel, hogy a következő bója kerülést a másik irányba (másik kéz felé) kell megtenni, mint az előző szakaszon!

Abbahagyni a kézenjárást nem kötelező a 6 méter után, lehet teljesen folyamatosan végezni azt, ilyenkor tulajdonképpen egy nyolcast ír le a versenyző pályája, hogy teljesüljön a feltétel, hogy minden bója kerülés másik irányba történjen.

Holtverseny feloldás: Abban és csakis abban az esetben, ha az időkorlát lejár és a versenyző az alapvonalon áthaladt már, megkerülte a bóját és az alpvonalon visszafelé is áthalad már, akkor kap 2 pontot.

Ha az időkorlát lejártakor az alapvonalon odafelé áthaladt a versenyző, de még nem fordult vissza az alapvonalat újra átlépve, akkor 1 pontot kap.

VIDEÓZÁS

A versenyző bemutatkozik a nevével, kategóriájának megnevezésével és a versenyengedélye számával (mindez bemutatható leírva).

A videón be kell mutatni a pálya méreteit mérőszalaggal ellenőrizve (viszonylag hosszú ideig és mozdulatlanul tartva a kamerát, hogy kivehető legyen a videón minden kulcspont).

A feladat videózásának szöge olyan legyen, hogy a pálya minden jelölő pontján egyértelműen azonosítható legyen, hogy egy szakasz teljesítésre került, tehát hogy mindkét tenyér a vonal melyik oldalán van (a bóják se takarják ki egyik irányban sem)!

A videón egy időmérő órának végig láthatónak kell lennie, mely lehet a videófelveételre 'vetített' applikáció alapú vagy fizikai időmérő.

A videónak vágtatlannak kell lennie, normál lencsével felvéve (torzított halszem optika, stb. nem elfogadott).

Handstand walk 2. verzió bizonyos kategóriáknak:

Handstand walk, unbroken 2 meters for max distance (TC: 2 min)

A versenyző kézenjárást végez a kijelölt pályán 2 perces időkorlátban.

STANDARDOK

Pálya: Egy 6 méteres szakasz két végén, valamint ezen 6 méteren belül 2 méterenként a talajra keresztirányú jelölést, csíkot kell elhelyezni (a kijelölt pálya nem lehet hosszabb, mint 6 méter!) Olyan széles csíkot kell húzni, hogy a végrehajtás során a haladás vonala (kezek) alatt legyen jelölés a bírászkodás miatt!

Egyéb standardok

o Csak a kezek (tenyerek) érhetnek a talajhoz.

o A lábfejek a csípő és a fej magassága felett maradnak a végrehajtás során végig.

PONTOZÁS

2 pont: Minden 2 méteres szakasz teljesítése lejövetel nélkül, tehát a versenyző elindul egy szakaszvonalon kívülről úgy, hogy mindkét keze ezen vonal mögött kerül a talajra (tehát a vonal azon oldalán, ahonnan a versenyző indul, nem lehet benyúlni egyből a vonalra vagy azon túlra). Lejövetel nélkül túl kell haladni mindkét kéznek a következő szakaszvonalon. Itt le lehet jönni a kézenállásból, 2 pontot ér a teljes ilyen szakasz.

A folytatás ugyanúgy, mint az előzőekben leírva. Abbahagyni a kézenjárást és lejönni nem kötelező sehol, azonban mivel a pálya 6 méteres, az alapvonalaknál vissza kell fordulni, ami megtehető bármilyen módon.

Holtverseny feloldás: A holtversenyben lévő versenyzők minden egyben megtett (unbroken) 6 méteres szakaszért 0.1 pontot kapnak. Amennyiben így is egyforma a pontszámuk, további holtverseny feloldás nem történik közöttük. A 0.1 pontokkal növelt pontszámmal nem előzhet meg egy versenyző egy másik olyat, akinek az alap pontszáma magasabb volt eredetileg!

VIDEÓZÁS

A versenyző bemutatkozik a nevével, kategóriájának megnevezésével és a versenyengedélye számával (mindez bemutatható leírva).

A videón be kell mutatni a pálya méreteit mérőszalaggal ellenőrizve (viszonylag hosszú ideig és mozdulatlanul tartva a kamerát, hogy kivehető legyen a videón minden kulcspont).

A feladat videózásának szöge olyan legyen, hogy a pálya minden jelölő pontján egyértelműen azonosítható legyen, hogy egy szakasz teljesítésre került, tehát hogy mindkét tényér a vonal melyik oldalán van!

A videón egy időmérő órának végig láthatónak kell lennie, mely lehet a videófelvételre 'vetített' applikáció alapú vagy fizikai időmérő.

A videónak vágatlannak kell lennie, normál lencsével felvéve (torzított halszem optika, stb. nem elfogadott).

Barbell Snatch 1 RM (any style)

A versenyző a szakítás rúddal gyakorlatban a legnagyobb 1 ismétléses súly elérésére törekszik.

STANDARDOK

A földről szakítás rúddal gyakorlat bármelyik verziója elfogadott: lehet helyből (power), beülve (squat), ollózva (split) is végrehajtani.

A rúdon szorítók használata kötelező.

A versenyző a súlyzót előre felszerelheti a kívánt súlyra, és bármikor bármilyen súlyra módosíthatja. A súly módosítását bárki elvégezheti, nem csak a versenyző (*ennek a feladatnak a videójában ideálisan nincs benne, csak a sikeres fogás, de a tiszta szabályozás végett leírtuk*).

Elfogadott rúd: a férfiaknak kötelező az olimpiai standard 20 kilogrammos férfi rúd használata, nőknek megengedett az olimpiai standard 15 kilogrammos női rúd, de a férfi rúd is!

Elfogadott tárcsák: minden olyan tárcsa elfogadott, amelyik standard módon felhelyezhető a rúdra és nyilvánvalóan hitelesen jelölve van rajta a súlya.

ISMÉTLÉS KEZDETE

o Az eszköz a talajon nyugszik.

ISMÉTLÉS VÉGE

o Fej fölötti kiakasztás megtörténik, amely azt jelenti, hogy:

- A test teljesen felegyenesedett, tehát a térdek és a csípő teljesen ki vannak nyújtva.
- A könyökök teljesen ki vannak nyújtva.
- Az eszköz a fej fölött van, a test közepe fölött.
- A versenyző teli talpakon állva nyilvánvalóan kontrollálja a súlyt a kiakasztás pozíciójában.

PONTOZÁS

A legnagyobb súllyal elért érvényes gyakorlat súlya egy az egyben pontoknak felel meg, beleértve a nem egész kilogrammra végződő súlyokat is.

VIDEÓZÁS

A versenyző bemutatkozik a nevével, kategóriájának megnevezésével és a versenyengedélye számával (mindez bemutatható leírva).

A videóban elegendő a sikeres kísérletnek és a rúd, tárcsák ezt követő bemutatásának szerepelnie, valamint a versenyző saját bemutatkozásának. Nincs időlimit a fentiekből következően (itt a videó főleg részleteket lehetőleg ne tartalmazzon, csak az érvényes gyakorlattól induljon)!

A feladat videózásának szöge olyan legyen, hogy egyértelműen elbírálhatók legyenek a standardok, tehát leginkább szemből 45 fokos szögben.

A videónak vágatlannak kell lennie, normál lencsével felvéve (torzított halszem optika, stb. nem elfogadott). A bemutatott eszközöknek a videófelvételen végig látszaniuk kell!

10 min AMRAP

- **Bar MU / Pullup** version
- **Box Jump Over** version
- **STOH**
- **DU**

A feladatban a versenyző 10 perces időkorláton belül próbál elérni minél magasabb számú ismétlést.

STANDARDOK

A feladatban a versenyző 10 perces időkorláton belül próbál elérni minél magasabb számú ismétlést úgy, hogy a megfelelő sorrendben és paraméterek mellett végighalad a gyakorlatok során, majd újakezdi a gyakorlatsort (a sorrend nem változtatható!)

Minden versenyző a saját kategóriájának pontos paramétereit az összefoglaló táblázatban találja!

Bar MU (Muscle Up)

A versenyző vízszintes húzódkodó rúdon lóg és felhúzza magát a rúd fölé, majd nyújtott karú függőleges támasz pozícióba jut a rúd fölött.

ISMÉTLÉS KEZDETE

o Függőleges lógás a húzódkodó rúdon: mindkét kezet használva függőleges testhelyzetű lógás vízszintes húzódkodó rúdon. Mindkét kar könyöke teljesen nyújtva van. A váll szöge nyitott, tehát a test (törzs) és a karok egy függőleges vonalat alkotnak vagy a karok a frontális sík mögött vannak.

ISMÉTLÉS VÉGE

o Függőleges támasz: a test teljesen fel van támasztva a versenyző kezein a vízszintes húzódkodó rúdon. Mindkét kar könyöke teljesen nyújtva van. A testsúlyt semelyik másik testrész nem támasztja fel mint a kezek (tehát pl. nem lehet ráfeküdni a rúdra)!

ISMÉTLÉS ELVÁRÁS

- o A test comb alatti részének semelyike nem lendülhet magasabbra, mint a rúd tetejének vízszintes síkja.
- o A sportunkban ismert 'muscle up' mozdulat kötelező, tehát lendületből végzett (lendület megengedett, de nem kötelező), karhajlítással járó húzódkodás, majd tolódkodó mozgással elért nyújtott könyökű függőleges támasz. Más rúd fölé jutási módszerek nem megengedettek (pl. pull-over, glide kip)!
- o A húzódkodó rúdon ragasztószalag nem alkalmazható, csak magnézia.
- o Tenyérvédő, kesztyű, sportszalag (kineziológiai, stb.) és egyéb kötszer használata engedélyezett.

ISMÉTLÉS utáni teendők

o A versenyző csakis nyújtott könyökű függőleges támaszban pihenhet az ismétlés végén. Ha ez nem így történt meg, akkor le kell jönnie a talajra, mielőtt egy új ismétlést elkezd!

CTB pullup (Chest To Bar Pullup)

A versenyző vízszintes húzódkodó rúdon lóg és felhúzza magát úgy, hogy a rúdhoz ér a mellkasa.

ISMÉTLÉS KEZDETE

- o Fügőleges lógás a húzódkodó rúdon: mindkét kezét használva fügőleges testhelyzetű lógás vízszintes húzódkodó rúdon. Mindkét kar könyöke teljesen nyújtva van. A váll szöge nyitott, tehát a test (törzs) és a karok egy fügőleges vonalat alkotnak vagy a karok a frontális sík mögött vannak.

ISMÉTLÉS VÉGE

- o A rúdhoz ér a versenyző mellkasa (mellkas: a törzs azon elülső része, amely a kulcscsontok alatt helyezkedik el egészen le a felső hasizomig, beleértve azt).

ISMÉTLÉS ELVÁRÁS

- o A lendületvétel (kipping) megengedett, de nem kötelező.
- o Csak a versenyző kezei és a mellkasa (vagy e felett bármi) érinthet bármi mást.
- o A húzódkodó rúdon ragasztószalag nem alkalmazható, csak magnézia.
- o Tenyérvédő, kesztyű, sportszalag (kineziológiai, stb.) és egyéb kötszer használata engedélyezett.

Pullup

A versenyző vízszintes húzódkodó rúdon lóg és felhúzza magát úgy, hogy a rúd fölé kerül az álla. A lendületvétel (kipping) megengedett.

ISMÉTLÉS KEZDETE

- o Fügőleges lógás a húzódkodó rúdon: mindkét kezét használva fügőleges testhelyzetű lógás vízszintes húzódkodó rúdon. Mindkét kar könyöke teljesen nyújtva van. A váll szöge nyitott, tehát a test (törzs) és a karok egy fügőleges vonalat alkotnak vagy a karok a frontális sík mögött vannak.

ISMÉTLÉS VÉGE

- o A versenyző álla aljának vízszintes síkja magasabbra kerül a fügőleges térben, mint a húzódkodó rúd tetejének vízszintes síkja. Ez azt is jelenti, hogy nem kell, hogy az áll 'benyúljon' a rúd fölé vagy mögé.

ISMÉTLÉS ELVÁRÁS

- o A lendületvétel (kipping) megengedett, de nem kötelező.
 - o Csak a versenyző kezei és a mellkasa (vagy e felett bármi) érinthet bármi mást.
 - o A húzódkodó rúdon ragasztószalag nem alkalmazható, csak magnézia.
 - o Tenyérvédő, kesztyű, sportszalag (kineziológiai, stb.) és egyéb kötszer használata engedélyezett.
-

Box Jump Over variáció

A versenyző egy zsámoly túloldalára jut.

Minden versenyző a saját kategóriájának pontos paramétereit az összefoglaló táblázatban találja!

A zsámoly paraméterek: a magasságot minden versenyző a saját kategóriájához az összefoglaló táblázatban találja!

A zsámoly felszíni felületének minimum 38 cm hosszúnak kell lenni keresztben (tehát ami fölött áthalad a versenyző a túloldalra)!

ISMÉTLÉS KEZDETE

o A versenyző két lábon a talajon állva indítja az ismétlést.

ISMÉTLÉS VÉGE

o Az ismétlésnek akkor van vége, amikor a versenyző a zsámoly megfelelő felszíni felületén (minimum 38 cm hosszú) a teljes testével átjut és a túloldalon két lábbal a talajon áll.

ISMÉTLÉS ELVÁRÁS

o Az elugrást páros lábbal kötelező végrehajtani.

o A versenyző teljes testének a zsámoly fölött kell áthaladnia.

o Nem kötelező bizonyos orientációban ugrani, tehát lehet szemben a zsámollyal, de akár oldalirányba is, mindaddig, amíg minden más szabály érvényesül.

o A zsámolyt lábbal lehet, de nem kötelező érinteni, tehát át is lehet ugrani egyből a zsámolyt, vagy a tetejére fel lehet ugrani, ahol is nem kötelező kiegyenesedni.

o Az alapvető végrehajtási mód az, hogy ha a zsámolyra ráugrik a versenyző, akkor a másik oldalon le kell ugrani. Ez alól kivétel egyes kategóriákban lehetséges:

- M 60-64 (férfi/nő) és M 65+ (férfi/nő) kategóriákban a zsámolyról le lehet lépni a túloldalon (step down), de nem kötelező.

Barbell STOH

A versenyző a súlyzórudat a válláról a feje fölé juttatja.

Minden versenyző a saját kategóriájának pontos paramétereit az összefoglaló táblázatban találja!

o A kiinduló helyzetből bármilyen technikával a vállról a fej fölé juttatható a súlyzó, tehát szabályos a karból nyomás (press), a láblökéses nyomás (push press) és a lökések verziói (split jerk, power jerk, squat jerk).

o Állvány nem használható.

o A rúdon szorítók használata kötelező.

Elfogadott rúd: a férfiaknak kötelező az olimpiai standard 20 kilogrammos férfi rúd használata, nőknek megengedett az olimpiai standard 15 kilogrammos női rúd, de a férfi rúd is!

Elfogadott tárcsák: minden olyan tárcsa elfogadott, amelyik standard módon felhelyezhető a rúdra és nyilvánvalóan hitelesen jelölve van rajta a súlya.

ISMÉTLÉS KEZDETE

o A versenyző a súlyzórudat a vállai elülső részével kontaktusban tartja mindkét kezével, miközben két teli talppal áll a talajon felegyenesedve (csípő és térdek kiakasztva).

ISMÉTLÉS VÉGE

- o Fej fölötti kiakasztás megtörténik, amely azt jelenti, hogy:
 - A test teljesen felegyenesedett, tehát a térdek és a csípő teljesen ki vannak nyújtva.
 - A könyökök teljesen nyújtva vannak.
 - Az eszköz a fej fölött van, a test közepe fölött.
 - A versenyző teli talpakon állva nyilvánvalóan kontrollálja a súlyt a kiakasztás pozíciójában.
-

DU (Double Under)

A versenyző a ugrálókötél hajtást végez.

ISMÉTLÉS KEZDETE

o Állásból indul az ismétlés és az ugrálókötél egy-egy nyelét fogja a sportoló egy-egy kezében.

ISMÉTLÉS VÉGE

o Az ugrálókötél egy-egy nyelét fogja a sportoló egy-egy kezében miközben két lábbal a talajon áll.

ISMÉTLÉS ELVÁRÁS

o Ugrálókötél hajtás előre úgy, hogy egy ugrásra kétszer kell áthaladnia a kötélnak a versenyző lábai alatt.

o A páros lábról való elugrás kötelező.

PONTOZÁS

A versenyző pontszáma az elért összes érvényes ismétlés száma az időkereten belül.

VIDEÓZÁS

A versenyző bemutatkozik a nevével, kategóriájának megnevezésével és a versenyengedélye számával (mindez bemutatható leírva).

A videón be kell mutatni a következőket (viszonylag hosszú ideig és mozdulatlanul tartva a kamerát, hogy kivehető legyen a videón):

o A zsámoly méreteit mérőszalaggal ellenőrizve: a magasságát kategóriánként és nemenként megadtuk; valamit a zsámoly felső felülete nem lehet kisebb, mint 38 centiméter (a hossz a zsámoly tetején keresztül, amelyen áthalad a túloldalra a versenyző a feladat során).

o A rudat és a tárcsákat.

A feladat videózásának szövege olyan legyen, hogy minden gyakorlat standardjainak kulcspontjai elbírálhatóak legyenek, különös tekintettel arra, hogy a zsámoly mindkét oldalán az elugrás

látható legyen, valamint a Bar MU esetén mind a lendület során az alsótest helyzete a rúdhoz képest, valamint a tetején a szabályos ismétlés teljesülés!

A videón egy időmérő órának végig láthatónak kell lennie, mely lehet a videófelvételre 'vetített' applikáció alapú vagy fizikai időmérő.

A videónak vágtatlannak kell lennie, normál lencsével felvéve (torzított halszem optika, stb. nem elfogadott). A bemutatott, lemért eszközöknek a videófelvételen végig látszaniuk kell!

Pontozás, bíraskodás, sorrend

Ezen a Kvalifikáció a funkcionális fitneszversenyzésben tradicionális pontozási sémát használjuk, mely az, hogy az adott feladatban a versenyzők a helyezésükkel megegyező számú pontot kapnak és ezek összege alapján a kevesebb ponttal rendelkező versenyző kerül jobb helyre a tabellán.

A verseny végeredményénél pontazonossági holtverseny ('tie-break') esetén fel fogjuk oldani a holtversenyeket oly módon, hogy az a versenyző végez előrébb, akinek először van egy feladatban magasabb helyezése, mint a versenytársának, például akinek van 1. helye, de a másinak nincs, vagy mindkettőnek van két 2. helye, de A) versenyzőnek a következő legjobbjá egy 3. hely, B) versenyzőnek viszont csak 4. helyezése van, akkor A) végez jobb helyen.

A versenyzők által beküldött videók a következő minősítéseket és büntetéseket kaphatják a bírói ellenőrzési folyamatban:

o **Érvénytelen (Invalid):** Bármelyik feladat eredménye teljesen érvénytelen, ha a videózás szabályai nem teljesülnek ezért a versenyző teljesítménye nem ellenőrizhető megfelelő mértékben. Ez alól kivétel az olyan eset, amikor minden videózási és egyéb szabály teljesül (bemutatkozás, mérések-bemutatók, stb.) és az addigi elért eredmény egyértelműen megállapítható, de a videó valamilyen oknál fogva nem tartalmazza a feladat bizonyos szakaszát a végén (például a 30 perces evezés vagy a 10 perces AMRAP egy része hiányzik a végétől.)

o **Evezés:** Az evezés feladatban, ha a versenyző tovább evez, mint 30 perc, akkor teljesen érvénytelen a feladat. Amennyiben kevesebbet időt evez, ez elért eredménye érvényes.

o **Szakítás:** A szakítás feladatban vagy érvényes a feladat eredménye vagy nem érvényes.

o **Kézenjárás:** A kézenjárás feladatban az időkereten belül teljesített érvényes ismétlések adják a végeredményt, azt a szabályt is figyelembe véve, hogy a bója körüli fordulást tartalmazó verzióban csak az az érvényes szakasz, amelyikben a versenyző a megelőző érvényes szakaszhoz képest ellenkező irányba kerüli meg a bóját!

o **10 perc AMRAP:** A feladat bíraskodási szabályai alább:

- **Érvényes (Valid):** Mindent az előírásoknak megfelelően teljesített a versenyző, a beadott eredménye elfogadásra kerül.

- **Érvényes kis hibával (Minor penalty):** A versenyző által végrehajtott feladatban összesen maximum 4 érvénytelen ismétlés található. Ilyenkor ezek az érvénytelen ismétlések levonásra kerülnek a végeredményből, azonban ez a szabály csak akkor alkalmazható, ha a következők teljesülnek:

- A következő gyakorlatokból nem hiányzik teljesen ismétlés, tehát kísérlet történt a helyes végrehajtásra és a versenyző feltételezi, hogy jó ismétlés végpontba jutott:
 - Bar MU: valamiféle függőleges támasz pozíció a rúd fölött
 - CTB pullup: érvényes Pullup standard teljesül
 - Pullup: a fej bármelyik része a rúd magasságát eléri
 - Box Jump Over (/with step down): a versenyző a zsámoly túoldalára jut
 - STO: a rúd a fejtető legmagasabb pontja fölé jut

(Tehát például nem érvényes a feladat kis hibával, ha 4 körben 1-1 Bar MU-ra kísérlet sem történt, egyszerűen eggyel kevesebb ismétlés után továbblép a versenyző.)

- A DU esetében a körönként előírtnál kevesebb ismétlések egyszerűen beleszámítanak az **'Érvényes kis hibával'** kategória összesen 4 maximális érvénytelen ismétlés per feladat kitételébe.

- **Érvényes nagy hibával (Major penalty):** 5 vagy több ismétlést meghaladó érvénytelen ismétlés esetén a helyes végeredményből még 15% levonás büntetést alkalmazunk (eredmény x 0.85 a kerekítés szabályait alkalmazva), de csak abban az esetben, ha az érvénytelen ismétlések számától eltekintve az **'Érvényes kis hibával'** kategória egyéb feltételei teljesülnek, tehát az adott gyakorlatokban megfelelő ismétlés kísérletek történtek (kivéve a DU-t). Amennyiben ez nem teljesül, akkor a feladat eredménye teljesen **Érvénytelen!**

Videózás, feltöltés

A versenyhez rögzített feladat videókat egy videómegosztó portálra kell feltölteni (YouTube a preferált). Ellenőrizd időben, hogy ahova feltölteni szándékozol, ott lehetőség van olyan hosszú videót feltölteni, amire szükséged van (30 perc feletti időtartam)! **Figyelem: verifikálni kell a fiókot a YouTube-on, hogy 15 percnél hosszabb videók feltölthetők legyenek!**

A két legelterjedtebb telefon applikáció a videózásba integrált időméréshez:

<https://wodproofapp.com>

<https://wettime.io>

Partnereink

- CrossFit MayFly edzőterem [honlap](#)
- WILD ANIMALS felszerelés gyártó [honlap](#)
- Ergométer Kft. Concept2 magyar forgalmazó [honlap](#)

A verseny és a szövetség hivatalos online felületei

- Honlap: www.neffisz.hu
- E-mail: info@neffisz.hu
- Facebook: <https://www.facebook.com/FunkcionalisFitnessversenyzesiSzovetseg>
- Instagram: https://www.instagram.com/neffisz_funkcionalis_fitness
- YouTube: <https://www.youtube.com/channel/NEFFISZ>

Kelt: 2021. augusztus 10.

[Adatkezelési tájékoztatónk](#)

