

JUNIOR FUNKCIONÁLIS FITNESZ NEMZETI BAJNOKSÁG VERSENYPROGRAM 2024

Az alábbi dokumentum a teszt feladatok részletes, korosztályonkénti leírását tartalmazza, azok végrehajtásainak menetével az úgynevezett "Flow"-kkal. A gyakorlatok sztenderdjei az iF3 mozgássztenderdeken alapulnak melyeket az alábbi linken lehet elérni:

https://functionalfitness.sport/wp-content/uploads/2023/03/2023_iF3-Movement_Standards.pdf

Teszt 1 - Állóképesség:

20 perc időlimitben teljesíts amennyit lehetséges:

15 guggolás

37,5 m futás

1 burpee majd doboz felett tárcsával átlépés

75 m futás (fordulópontig és vissza)

1 burpee majd doboz felett tárcsával átlépés

37,5 m futás

Korosztályos bontás:

Akadály (1 burpee + tárcsa + doboz):

17-18 F: 60 cm dobozon átlépés 20 kg tárcsa

17-18 L: 50 cm dobozon átlépés 15 kg tárcsa

15-16 F: 50 cm dobozon átlépés 10 kg tárcsa

15-16 L: 50 cm dobozon átlépés 10 kg tárcsa

13-14 F: 50 cm dobozon átlépés 10 kg tárcsa

13-14 L: 40 cm dobozon átlépés 10 kg tárcsa

12 F-L: 40 cm dobozon átlépés 10 kg tárcsa

Flow:

- A versenyző rajtjelzésre a 15 ismétlés guggolást a startvonal mögött végrehajtja.
- Ezután továbbhaladva el kell jutnia a pálya közepén elhelyezett dobozhoz, melyet meg kell érintenie a szakasz érvényes teljesítéséhez mely egy pontot ér.
- A burpee teljesítését követően, a dobozról fel kell emelni a tárcsát és azt két kézben fogva a törzse előtt kell fel, majd lelépni a dobozról annak túloldalára. A tárcsát a lelépést követően vissza kell helyezni a doboz tetejére.
- A pálya végpontján elhelyezett bóját megkerülve kell visszajutni a dobozhoz. A bója megkerülése egy pontot ér, a doboz megérintése érvényesíti a szakasz teljesítését visszafelé.
- A burpeet és a dobozon átlépést ugyanazon formában kell ismét végrehajtani, majd el kell jutni a start vonalon túlra mely szintén egy pontot ér.
- A fent leírt folyamatot kell 20 perc alatt minél többször teljesítenie a versenyzőnek.
- A versenyző eredménye: minden egyes ismétlés egy pontot ér. Minden egyes szakasz megtétele egy pontot ér. A szakaszok megtételét a szakaszt határoló vonalakon történő áthaladás vagy a doboz érintése érvényesíti. A doboz érintése a feladat teljesítése közben történhet a fellépés során, lábbal is.
- Az idő lejártá előtt közvetlenül a versenyzőnek meg kell érintenie a dobozt, vagy át kell haladnia legalább egyik lábával a vonalon, hogy a szakaszra kapható pontot megkapja.

Egy körben elérhető pontok számok: 21 pont

Teszt 2 - Erő:

**A. Max ismétlés felvétel és lökés, 1 pont/ismétlés
60 sec pihenő**

**B. Max ismétlés felvétel és lökés, 2 pont/ismétlés
60 sec pihenő**

C. Max ismétlés felvétel és lökés, 3 pont/ismétlés

Az emelésekre 60 másodperc áll rendelkezésre minden súly esetében.

17-18 F: A= 60 kg; B= 75 kg; C= 90 kg;

17-18 L: A= 40 kg; B= 50 kg; C= 60 kg;

15-16 F: A= 40kg; B= 50 kg; C= 60 kg;

15-16 L: A= 35 kg; B= 45 kg; C= 55 kg;

Az alábbi korosztályok elemelés gyakorlatot végeznek felvétel és lökés helyett:

12-14 F: A= 30 kg; B= 40 kg; C= 50 kg;

12-14 L: A= 25 kg; B= 30 kg; C= 35 kg;

Flow:

A feladat a start vonalról indul az A súlyra felpakolt rúddal.

A versenyzők rajtjelzésre belépnek a pályára a súlyzóhoz és megkezdik az "A" súllyal az ismétlések teljesítését melyre 60 másodpercük áll rendelkezésre.

Az első kör időlimitjének lejártakor lehet elkezdni felpakolni a "B" súlyra a rudat.

A 60 másodperces pihenőidőben emelés nem engedélyezett.

A második 60 másodperces időablakban a súlyzó mögött álló helyzetben kell kezdeni a "B" súllyal történő végrehajtást.

Az második kör időlimitjének lejártakor lehet elkezdni felpakolni a "C" súlyra a rudat.

A 60 másodperces pihenőidőben emelés nem engedélyezett.

A harmadik 60 másodperces időablakban a súlyzó mögött álló helyzetben kell kezdeni a "C" súllyal történő végrehajtást.

Minden ismétlés érvényes amely az időablakon belül végrehajtásra kerül. Az időlimiten belül felvett súlyzó, de időlimiten kívül befejezett fejfölé juttatás nem érvényes.

A pihenőidőben (60 sec) a versenyző feladata a súly felpakolása a B, majd a C súlyra.

A cél mindhárom részben a lehető legtöbb ismétlés teljesítése. A versenyző végeredménye a körök szerinti pontozás alapján a 3 részben gyűjtött pontok összege.

Teszt 3 - Saját testsúlyos:

Időre végrehajtott feladat, időlimit: 12 perc

Korosztály: 17-18 F/L	Korosztály: 15-16 F/L	Korosztály: 12-14 F/L
2 kör: 50 duplatekerés 25 felülés 20 kéz elemelő fedvőtamasz 15 egylábas guggolás 10 lábemelés a rúdhöz	2 kör: 50 szimplatekerés 20 felülés 15 kéz elemelő fedvőtamasz 10 dobozra ugrás 60/50 cm 5 lábemelés a rúdhöz	2 kör: 50 szimplatekerés 20 felülés 15 fedvőtamasz 10 dobozra ugrás 50/40 cm 5 függeszkedésben térdemelés
majd 15 kézenállásban nyomás 10 mellkas érintéses húzódkodás / húzódkodás 5 bar muscle up / mellkas érintéses húzódkodás	majd 10 falmászás 10 húzódkodás	majd 10 falmászás 10 húzódkodás
Befutó	Befutó	Befutó

Flow:

Ebben a feladatban két blokkot, a blokkokon belül 2 kört majd 1kört kell teljesíteni folyamatosan. A körök és a blokkok között nincs kijelölt átállási, vagy pihenő idő.

A feladat a start vonalról indul.

A versenyzők rajtjelzésre kézbe veszik az ugrálókötelet és megkezdik a gyakorlatsor teljesítését, majd sorban haladva a gyakorlatok kijelölt pozícióin teljesítik azokat.

Az első két kör végrehajtását követően egyből lehet kezdeni a befejező feladatrészt.

Az utolsó ismétlés teljesítését követően, a feladat érvényes befejezéséhez át kell haladni a kijelölt célvonalon.

A feladat teljesítési ideje adja az eredményt. Amennyiben egy versenyző nem fejezi be a meghatározott időlimiten belül úgy az idő lejártáig teljesített ismétlésszám lesz az eredménye.

Teszt 4 - Ügyesség:

Időre, időlimit: 12 perc

Korosztály: 17-18 F/L	Korosztály: 15-16 F/L
2 kör 10m KB front rack kitörés @12/8kg 10m burpee broad jump 2/1 kötélmászás majd	2 kör 10m kitörés 10m burpee broad jump 2/1 kötélmászás majd
2 kör 10m KB OH kitörés @12/8kg 10m kézenjárás (1m blokkokban) 2/1 kötélmászás majd	2 kör 10m KB front rack kitörés @10/6kg 20/15mp kézenállásban tartás falnál UB 2/1 kötélmászás majd
2 kör 10m dupla KB OH kitörés @12/8kg 10m kézenjárás (2+2+1m blokkokban) 2/1 kötélmászás	2 kör 10m KB OH kitörés @10/6kg 10m kézenjárás (1m blokkokban) 2/1 kötélmászás
Befutó	Befutó

Flow:

Ebben a feladatban három blokkot, a blokkokon belül 2 kört kell teljesíteni folyamatosan. A körök és a blokkok között nincs kijelölt átállási, vagy pihenő idő.

A feladat a start vonalról indul.

A versenyzők rajtjelzésre felveszik a súlyzót és megkezdik a kitörő járás szakasz teljesítését, majd ugyanezen szakaszon teljesíti a burpee broad jumpot. A 10 méter távot két 5 méteres szakaszban kell végrehajtani, oda és vissza. A következő blokkokban, így a teljes feladatsorban ugyanezen szakaszon kell végrehajtani a táv teljesítés gyakorlatokat.

A körök befejező gyakorlata a kötélmászás.

Az utolsó kör teljesítését követően, a feladat érvényes befejezéséhez át kell haladni a kijelölt célvonalon.

A feladat teljesítési ideje adja az eredményt. Amennyiben egy versenyző nem fejezi be a meghatározott időlimiten belül úgy az idő lejártáig teljesített ismétlésszám lesz az eredménye.

Teszt 5 - Kevert:

Időre, időlimit: 12 perc

15-18 F/L szakítás rúd

12-14 F/L szakítás kézi súllyal

Korosztály: 17-18 F/L	Korosztály: 15-16 F/L	Korosztály: 13-14 F/L	Korosztály: 12 F/L
10 szakítás @40/30kg	10 szakítás @ 30/25 kg	10 DB szakítás @12.5/10kg	10 DB szakítás @10/7.5 kg
21-15-9 -evezés kalória -medicinlabda dobás a falra @9/6kg -KB elemelés @24/16kg	21-15-9 -evezés kalória -medicinlabda dobás a falra @6/6kg -KB elemelés @20/16kg	15-12-9 -evezés kalória -medicinlabda dobás a falra @4/2kg -KB elemelés @16/12kg	15-12-9 -evezés kalória -medicinlabda dobás a falra @4/2kg -KB elemelés @12/8kg
10 szakítás @40/30kg	10 szakítás @ 30/25 kg	10 DB szakítás @12.5/10kg	10 DB szakítás @10/7.5 kg
Befutó	Befutó	Befutó	Befutó

Flow:

A feladat a start vonalról indul.

A versenyzők rajtjelzésre belépnek a pályára és teljesítik a szakítás gyakorlat korosztályra vonatkozó változatát.

Ezt követően először 21 majd 15 végül 9 ismétléseket(15-12-9 a fiatalabb korosztályoknak) hajtanak végre a meghatározott gyakorlatokból sorrendben.

A feladat befejezése előtt újabb 10 ismétlést kell teljesíteni a szakítás gyakorlat korosztályra vonatkozó változatából.

A feladat érvényes befejezéséhez az összes ismétlés végrehajtását követően át kell haladni a pálya végén található célvonalon.

A feladat teljesítési ideje adja az eredményt. Amennyiben egy versenyző nem fejezi be a meghatározott időlimiten belül úgy az idő lejártáig teljesített ismétlésszám lesz az eredménye.

Teszt 6 - Teljesítmény

Időre, időlimit: 3 perc

6 DB devil press @súly A

6 DB thruster @súly A

6 DB vállról fejfőlé juttatás @súly A

12 DB váltott karú szakítás @súly B

17-18 F: A= 2x17,5 kg; B= 25 kg;

17-18 L: A= 2x12,5 kg; B= 17,5 kg;

15-16 F: A= 2x10 kg; B= 15 kg;

15-16 L: A= 2x10 kg; B= 15 kg;

Flow:

A feladat a start vonalról indul.

A versenyzők rajtjelzésre belépnek a pályára az "A" súlyhoz majd megkezdik az ismétlések teljesítését. A devil press-t követően a súlyzót egy blokkal előrebb kell vinni, majd ott kell teljesíteni a thruster ismétléseket. A thruster befejezése után egy blokkal előrebb kell vinni a súlyzót és ott kell végrehajtani a vállról fejfőlé juttatásokat.

Ezt követően hátrahagyva az "A" súlyt, a következő blokkba kell haladni a "B" súlyhoz, amivel teljesíteni kell a befejező gyakorlatot a váltott kezes szakítást. A feladat érvényes befejezéséhez az összes ismétlés végrehajtását követően át kell haladni a pálya végén található célvonalon.

A feladat célja: teljesíteni a meghatározott gyakorlatokat a megadott ismétlésszámokban és áthaladni a célvonalon. A feladat teljesítési ideje adja az eredményt. Amennyiben egy

versenyző nem fejezi be a meghatározott időlimiten belül úgy az idő lejártáig teljesített ismétlésszám lesz az eredménye.

További sztenderdek, időrend és beosztás külön érkezik majd a kommunikációs csatornákon.

