



## DOBRO DOŠLI U NOVU ERU FITNESA!

Pripremite se biti dio najdinamičnijeg i najintenzivnijeg natjecanja 2024. godine.

**Fitness Challenge** & **Speed Fit** potisnuti će vašu snagu, izdržljivost i fizičku izvedbu do krajnjih granica kao nikada prije. Suočite se s krugom od 6 vježbi zasnovanih na snazi i dovršite što više ponavljanja u samo 2 minute po stanici.

Ovaj izazov je osmišljen za sportaše kojima je funkcionalnost mišića prioritet ispred estetike. Ovdje se ne radi o mišićnoj masi ili definiciji - radi se o prezentaciji vaše prave snage.

## PRIJAVITE SE NA PRVENSTVO HRVATSKE I UŽIVAJTE U SVIM POGODNOSTIMA!

- ✦ Natječite se i postanite prvak/inja Hrvatske po prvi put u službeno disciplini neolimpijskog fitness i bodybuilding sporta pod okriljem Hrvatskog fitness i bodybuilding saveza i Hrvatskog olimpijskog odbora
- ✦ Otvoreno za sve dobne skupine
- ✦ Nastupom na Prvenstvu Hrvatske ostvarite prava sportaša u Republici Hrvatskoj kao registrirani sportaš/ica nove službene discipline fitness i bodybuilding sporta u okviru nacionalnog sportskog saveza za fitness i bodybuilding s 38-godišnjom tradicijom
- ✦ Zabavite se natječući se pojedinačno, u parovima ili timovima!
- ✦ Natječite se i međunarodno kao dio Fitness and Bodybuilding Federacije

**Fitness Challenge** IFBB-a je natjecateljska disciplina unutar Međunarodne federacije bodybuildinga i fitnesa (IFBB) koja kombinira snagu, izdržljivost i agilnost.

Za razliku od drugih kategorija bodybuildinga koje se prvenstveno fokusiraju na mišićnu estetiku, **Fitness Challenge** ocjenjuje fizičke sposobnosti natjecatelja kroz niz funkcionalnih vježbi i testova.

Sudionici moraju dovršiti krugove koji uključuju šest različitih vježbi, kao što su sklekovi, zgibovi, burpees, dizanje girja idr., s ciljem da u dvije minute naprave što više ponavljanja uz održavanje pravilne tehnike.

Ovi krugovi su dizajnirani za mjerenje ukupne fizičke izvedbe i atletskog stanja natjecatelja.

Ova disciplina promiče dinamičniji i svestraniji pristup fitnessu, dopuštajući sportašima da pokažu svoje ukupne fizičke sposobnosti neovisno od mišićne mase ili izgleda tijela.

**Fitness Challenge** nudi različite razine prilagođene fizičkim mogućnostima svakog pojedinca! Svatko se može natjecati!

Postoje kategorije za djecu od 6 godina pa sve do veteranskih kategorija za natjecatelje starije od 40 godina. Bez obzira na vašu dob ili tjelesnu spremu, **Fitness Challenge** ima mjesto za vas!

Odaberite razinu težine: brončana, srebrna ili zlatna i natječite se pojedinačno, u paru ili kao dio tima!

Tražite li još veći izazov, isprobajte **Speed Fit**—brži modalitet u kojem izvodite 30 ponavljanja u najkraćem mogućem vremenu!



## VJEŽBE U „BRONČANOJ RAZINI“

### 1. Zgibovi (supinacijski hvat (pothvat))

Počinjete sa supinacijskim hvatom, laktovi potpuno ispruženi, tijelo ravno. Podižete se dok prsa ne dodirnu šipku, pete na tlu, bez zamaha.

### 2. Čučanj s girjom

Stopala šire od ramena, držeći girju. Čučnite dok girja ne dotakne tlo, a zatim se vratite. Težina: 24 kg za žene, 32 kg za muškarce.

### 3. Sklekovi (Rašireni laktovi)

Početak puna ekstenzija, ruke u položaju od ramena, tijelo ravno. Spuštate se dok laktovi ne dosegnu 90°, zatim se vraćate nazad

### 4. Iskoraci (unazad)

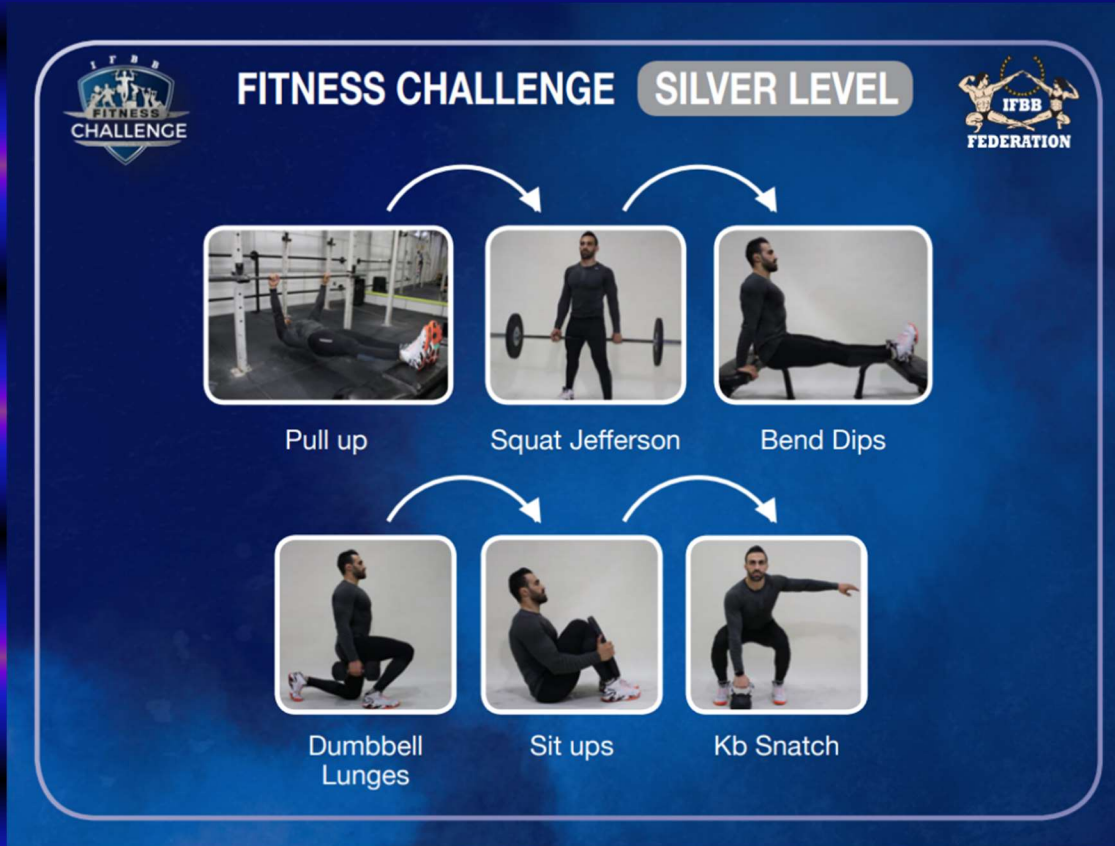
Stopala zajedno, držite bučice na prsima. Korak unazad, koljena pod kutom od 90°, stražnje koljeno dodiruje tlo. Težina: 12,5 kg za muškarce, 7,5 kg za žene.

### 5. Trbušnjaci

Počinjete iz ležećeg položaja, koljena i kukovi pod kutom od 90°. Dižete se u sjed i dotaknete stopala s obje ruke.

### 6. Zamah (SWING) s girjom (potpuno podizanje)

Zamahnite girjom iz položaja između nogu prema gore. Težina: 12 kg za muškarce, 8 kg za žene.



## VJEŽBE U „SREBRENOJ RAZINI“

### 1. Povlačenje (PULL UP) (ležeći položaj)

Tijelo visi s potpunom ekstenzijom lakta, prsa dodiruju šipku.

### 2. Jeffersonov čučanj

Težina: 40 kg (žene), 60 kg (muškarci).

Uteg između nogu, čučnite dok diskovi ne dodirnu tlo.

### 3. Dips-evi na klupi

Ruke na klupi, laktovi potpuno ispruženi, spuštate se do pregiba od 90°.

### 4. Iskoraci na mjestu (s bučicama)

Težina: 10 kg (žene), 15 kg (muškarci).

Izvedite iskorak sa savijanjem koljena od 90°.

### 5. Trbušnjaci (uteg na prsima)

Težina: ploča 10 kg.

Sjedite s pločom na prsima, vraćajući se u okomiti položaj.

### 6. Trzaj (s girjom)

Težina: 8 kg (žene), 12 kg (muškarci).

Izvodite trzaje s girjom iznad glave. Možete mijenjati ruke.



## VJEŽBE U „ZLATNOJ RAZINI“

### 1. Zgibovi (pronacijski hvat (nathvat))

Početak: Laktovi potpuno ispruženi s pronacijskim hvatom (nathvatom).

Izvođenje: Podignite se dok vam brada ne dotakne šipku.

Kraj: Povratak na punu ekstenziju. Nije dopušteno njihanje.

### 2. Čučanj s girjom i povlačenjem

Težina: 32 kg (muškarci), 24 kg (žene).

Početak: Neutralni stav s girjom.

Izvedba: Čučnite i zatim povucite girju do prsa.

Kraj: Povratak u početni položaj.

### 3. Podizanje na razboju (dips-evi) (stopala naprijed)

Početak: Potpuna ekstenzija lakta na paralelnim šipkama (razboju).

Izvođenje: Spustite se do pregiba u laktu od 90°.

Kraj: Vratite se u početni položaj uz zadržavanje od 1 sekunde.

### 4. Iskoraci u hodu (s utegom)

Težina: 30 kg (žene), 50 kg (muškarci).

Start: Uteg na ramenima.

Izvođenje: Izvedite iskorake s fleksijom od 90° u oba koljena.

Kraj: Potpuno ispružen položaj.

### 5. Poduzanje nožnih prsti do šipke

Početak: Visite s ispruženim rukama.

Izvođenje: Podignite noge dok nožni prsti ne dodirnu šipku.

Kraj: Povratak na punu ekstenziju.

### 6. Burpees & Devil Press

Težina: 10 kg (žene), 15 kg (muškarci).

Početak: Stoj s bučicama.

Izvođenje: Izvedite burpee, zatim pritisnite bučice iznad glave.

Kraj: Vratite se u stojeći položaj.



## Speed Fit - Individualni izazov

Možete li izvesti 30 ponavljanja u najkraćem mogućem vremenu?

### Preliminarni krug:

- Sportaši se natječu u četiri odvojene linije, pri čemu svaka linija ima četiri postaje.
- Cilj je izvršiti 30 ponavljanja ispravno i u najkraćem vremenu na svakoj stanici.
  - Natjecatelji koji uspješno završe sve stanice u najkraćem vremenu napreduju u finalnu rundu.
- Potreban broj ponavljanja od 30 za svaku stanicu osigurava dosljednost i podjednak izazov za sportaše.

### Završni krug:

- 12 najboljih sportaša iz preliminarne runde ulaze u finale.
- Završni krug slijedi isti postupak, ali obrnutim redoslijedom od preliminarnog kruga.
- Sportaši se ponovno natječu na svih šest postaja, s ciljem postizanja najboljeg ukupnog vremena.



## SPEEDFIT ekipno natjecanje

- Timovi: Sastoje se od po četiri sudionika u kombinaciji 2+2 sportaša istog spola ili 3 + 1.
- Cilj je izvršiti 30 ponavljanja ispravno i u najkraćem vremenu na svakoj stanici.
  - Vježbe za muškarce: Devil Press (s bučicama od 10 kg za muškarce), zgibovi, čučanj s girjom i povlačenjem, dips-evi (podizanje na razboju), nožni prsti do šipke i iskoraci u hodu.
  - Vježbe za žene: Stanice su prilagođene utezima i vježbama prikladnim za sportašice. To uključuje Devil Press s utezima od 5 kg, „zgib na podu usponi, čučanj s girjom i povlačenje (PULL-UP) u ležećem položaju, dips-evi između klupa, nožni prsti do šipke i iskoraci u hodu
- Redoslijed ulaska: Sudionici ulaze u teren na temelju odluke svog trenera, odnosno osoblje.
- Rotacija stanica: prvi član tima započinje prvu stanicu i izvodi zadani broj ponavljanja. Sljedeći članovi ulaze u stanicu kad prethodni član prijeđe na sljedeću stanicu.
- Nastavak: Treći i četvrti član ulaze u liniju istim poredkom i nastavljaju natjecanje dok četvrti član ne dovrši svojih ukupno 120 ponavljanja na zadnjoj stanici.
- Najmanje 1 ponavljanje u svakoj stanici je obavezno izvesti.

## Kako je koncipirano natjecanje FITNESS CHALLENGE-a?

### POJEDINAČNO NATJECANJE

1. Krug se sastoji od 6 stanica. U svakoj stanici izvodi se druga vježba.
2. U svakoj stanici sportaš izvodi najviše ponavljanja u trajanju od 2 minute. U tom vremenskom okviru, sportaš može prekinuti vježbu i nastaviti je.
3. Svaki sportaš počinje na stanici broj 1 i na kraju vježbe prelazi na sljedeću stanicu uvijek prateći numerički redoslijed. Prelazite sa stanice na stanicu sve dok ne završite 6 vježbi u krugu.
4. Svi sportaši mijenjaju stanice u isto vrijeme, prelazeći na sljedeću vježbu prema brojčanom redoslijedu s vremenom od 2 minute za odmor i pripremu za sljedeću stanicu.
5. Do 6 sportaša natječe se istovremeno, svaki na stanici i sa sucem koji kontrolira tehničke korekcije i bilježi izvedena ponavljanja.
6. Sudac čeka natjecatelja na sljedećoj stanici. On kontrolira pravilno izvođenje i bilježi izvedena ponavljanja na kontrolni listić koji sportaš nosi sa sobom.
7. Ukupno vrijeme u svakoj stanici je 2 minute (izvođenje) + 2 minute (promjena postaje). Svi sportaši započinju sljedeću vježbu u isto vrijeme.



29.12.2024. Bjelovar, PRVENSTVO HRVATSKE U FITNESS CHALLENGE-U

8. Svi sportaši prolaze kroz sve vježbe i sve ih moraju izvesti ispravno, pridržavajući se Propisa donesenih u tu svrhu.
9. Ukupno vrijeme pojedinačnog natjecanja, 24 minute za 6 sportaša (2 minute za izvođenje + 2 minute za promjenu stanica i oporavak x 6 stanica)
10. Svaki put kada sportaš završi svih 6 vježbi, završava i napušta krug.
11. U mješovitom paru, korištene težine na svakoj stanici moraju biti iste i za muške i za ženske sudionike, osim kod hodajućih iskoraka, gdje par mora koristiti uteg od 30 kg

**Sportaši se natječu kako bi postigli najveći broj ponavljanja na svakoj stanici.**

**Ta se ponavljanja bilježe na njihovom kontrolnom listu.**

**U slučaju neriješenog rezultata između natjecatelja koji izvedu isti broj UKUPNIH PONAVLJANJA, pobijedit će onaj koji je napravio najveći broj u BURPEE & DEVIL PRESS, KETTLEBELL SNATCHE ili KETTLEBELL SWINGS (zlatna, srebra ili brončana razina).**

**U POJEDINAČNOM NATJECANJU sportaši se razvrstavaju po ukupnom zbroju ponavljanja u 6 vježbi kruga.**

## NATJECANJE PAROVA

1. Sportaši/ice natječu se u parovima koji izvode krug na svojih 6 stanica istim redoslijedom kao i u pojedinačnom natjecanju.
2. Parovi mogu biti: samo MUŠKI, samo ŽENSKI ili MJEŠOVITI.
3. Oba sportaša/ice izvode istu vježbu u isto vrijeme na svakoj stanici kruga, naizmjenično kako bi postigli najveći broj ponavljanja u 2 minute.
4. Oba sportaša/ice zajedno pauziraju 2 minute između stanica.
5. Do 6 parova radi zajedno, jedan par po stanici, svi počinju s stanicom broj 1 od kuda se kreću prema ostalim vježbama prema numeričkom redosljedu.

**U NATJECANJU PAROVA parovi se kvalificiraju prema ukupnom zbroju ponavljanja oba sportša/ice u paru u 6 vježbi kruga.**

## EKIPNO NATJECANJE

(Ekipe od 6 sportaša/ice)

1. Ekipe od 6 sportaša/ice natječu se, zauzimajući cijeli krug. Svaka ekipa može uključivati sportaše istog spola ili sudionici u ekipi mogu biti i različitih spolova.



29.12.2024. Bjelovar, PRVENSTVO HRVATSKE U FITNESS CHALLENGE-U

2. Svaki sportaš/ica iz ekipe zauzima mjesto na stanici u krugu. Svi izvode vježbe u isto vrijeme.
3. Svih 6 sportaša/ica raspoređeno je po stanicama prema vlastitom nahođenju, odnosno kako im odgovara i svi moraju uredno provesti sve stanice cijelog kruga.
4. Sljedeća ekipa će započeti kada prethodna ekipa završi sve stanice. Uvijek je samo jedna ekipa u krugu u isto vrijeme tijekom natjecanja.
5. Sudac svake stanice broji ispravna ponavljanja svakog člana ekipe i upisuje ih na njegovom osobnom kontrolnom listu (kao i u pojedinačnom natjecanju).
6. Centralni sudac će prikupiti listove svih natjecatelja ekipe i zbrojiti će ukupni broj ponavljanja svake ekipe.

**U EKIPNOM NATJECANJU od 6 sportaša/ice, ekipe se razvrstavaju prema zbroju ponavljanja 6 sportaša/ice u svim vježbama kruga.**

**U pojedinačnim natjecanjima, parovima i ekipama, natjecanja se mogu održati u krugovima ZLATNE i SREBRENE RAZINE.**

**Isti sportaš/ica na istom natjecanju može se natjecati i u pojedinačnom natjecanju, i u parovima i u ekipnom natjecanju, kao što se na istom natjecanju može natjecati i na BRONČANOJ i na SREBRENOJ i na ZLATNOJ RAZINI, a može se natjecati i u SPEED FITNESS CHALLENGE kategoriji na istom natjecanju.**

**Ponuda krugova natjecanja od strane Organizatora ovisit će o razini natjecanja.**