

**IFBB**

**FITNESS CHALLENGE  
REGULAMENT  
COPII**

**CATEGORIA: MINI**

# INTRODUCERE

---

Această disciplină constă într-un circuit cu exerciții compus din 6 stații în care copii încearcă să execute numărul maxim de repetări într-un 1 minut. După fiecare minut în care se execută numărul maxim de repetări specific stației, are loc o pauză în care sportivii timp de 1 minut se odihnesc.

Vestimentația pentru competiție trebuie să îndeplinească următoarele cerințe:

- maieu care acoperă abdomenul
- pantaloni scurți care acoperă întregul fesier și toată zona frontală.
- pantofi sport

Nu sunt permise fașele pentru încheietura mâinii, pentru genunchi, bijuterii, ochelari, ceasuri, pandantive, coliere, peruci sau folosirea uleiului de corp.

## CATEGORII INDIVIDUALE

---

FITNESS CHALLENGE MINI - FETE	
Clasa A	6-8 ani
Clasa B	9-10 ani

FITNESS CHALLENGE MINI - BĂIEȚI	
Clasa A	6-8 ani
Clasa B	9-10 ani



## METODOLOGIA ȘI CRITERIILE DE ARBITRAJ ȘI PUNCTAJ

---

Cum se desfășoară competiția individuală CHILDREN'S FITNESS CHALLENGE?

- 1) Este un circuit cu șase stații. În fiecare stație, se efectuează un exercițiu diferit.
- 2) La fiecare stație, sportivul efectuează maximum de repetări în decurs de 1 minut. Sportivul poate întrerupe exercițiul (de exemplu, pentru odihnă) și reîncepe executarea repetărilor, cu excepția exercițiului de izometrie ( plank ).
- 3) Fiecare sportiv începe de la stația numărul 1 și trece la următoarea la finalul exercițiului, urmărind întotdeauna un Progres numeric până la finalizarea celor șase exerciții din circuit.
- 4) Toți sportivii schimbă posturile simultan, trecând la următorul exercițiu în ordine numerică, cu un timp de 1 minut pentru a se odihni și a se pregăti pentru următoarea stație.
- 5) Până la 6 sportivi concurează simultan, fiecare într-o stație și cu un arbitru care controlează execuția corectă a exercițiului și înregistrează repetările efectuate.
- 6) Un arbitru îl așteaptă pe sportiv la următoarea stație. El controlează execuția corectă și înregistrează repetițiile efectuate pe o fișă de control pe care sportivul o poartă cu el.
- 7) Timpul total în fiecare stație este de 1 minut (execuție) + 1 minut (schimbarea stației). Toți sportivii încep următorul exercițiu în același timp.
- 8) Toți sportivii parcurg toate exercițiile și trebuie să le execute pe toate corect, cu respectarea reglementărilor descrise în acest scop
- 9) Timpul total al testului este de 12 minute (1 minut pentru a efectua + 1 minut pentru a schimba stațiile și a se recupera x 6 stații)
- 10) De fiecare dată când un sportiv finalizează toate cele șase exerciții, acesta termină și părăsește circuitul
- 11) Sportivii concurează pentru repetări maxime în fiecare stație. Aceste repetări sunt notate pe foaia lor de control.

În CONCURSUL INDIVIDUAL, sportivii se clasifică după suma repetărilor în cele șase exerciții ale circuitului.

# ROLUL SPORTIVULUI ȘI A ARBITRULUI

---

## ROLUL SPORTIVULUI

- Sportivul va respecta întotdeauna indicațiile tehnice ale arbitrilor.
- Sportivul va efectua cât mai multe repetări ale exercițiului la fiecare stație.
- Sportivul va accepta orice repetări pe care arbitrul le consideră valide.
- Atletul trebuie să respecte începutul fiecărui exercițiu și să îl întrerupă în decurs de 1 minut. Puteți întrerupe repetările, dar nu veți face nimic după acest timp.
- Atletul va trece la următoarea stație la sfârșitul minutului. Acesta va fi poziționat pentru a începe următorul exercițiu atunci când este indicat de către Arbitrul Central sau de către Arbitrul/Cronometratorul.
- La sfârșitul celor șase stații, sportivul va părăsi zona de competiție.

## ROLUL ARBITRULUI

- În fiecare circuit vor fi șase arbitri, câte unul repartizat pentru fiecare post
- Este echipat cu formulare și pix pentru scris.
- Arbitrul numără repetițiile valide pe care fiecare sportiv le efectuează, cu voce tare pentru ca atletul să le audă la postul său în timpul numărării.
- Repetările valabile sunt cele pe care arbitrul le consideră valide; cele pe care le anulează sunt nule și se contorizează numai repetările valide.
- Arbitrul stației controlează începutul și sfârșitul exercițiului urmând ordinele arbitrilor central sau ale cronometrului care marchează intervalele de timp.
- Arbitrul așteaptă ca următorul sportiv să sosească la locul său și îl însoțește în timpul pauzei de 1 minut și la poziția pentru începerea exercițiului.

## ROLUL ARBITRULUI CENTRAL

- Arbitrul CENTRAL coordonează competiția, gestionând cronometrul și instruind arbitrii și colaborând cu aceștia pe probleme tehnice
- Acesta poate delega un arbitru care să controleze cronometrajele parțiale și totale
- Arbitrul central (sau cineva desemnat de el) preia foaia de control de la fiecare sportiv la sfârșitul circuitului. El semnează foile de control pentru fiecare sportiv, cuplu sau echipă și le trimite la statistician.
- Arbitrul central trebuie să numească o persoană care să colecteze foile sportivilor după ce fiecare stație se termină și să le aducă la un statistician pentru înregistrare

## PREZENTAREA EXERCIȚIILOR DIN CADRUL CELOR 5 STAȚII

1

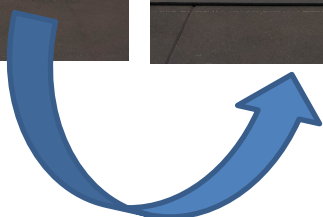
### JUMPING JAX

#### Stația nr.1

Sărind într-o poziție cu picioarele desfășurate larg și mâinile trecând deasupra capului, apoi revenind la o poziție cu picioarele apropiate și brațele apropiate de membrele inferioare.

Poziția de pornire: Picioarele apropiate și brațele apropiate de membrele inferioare.

1 săritură = 1 punct



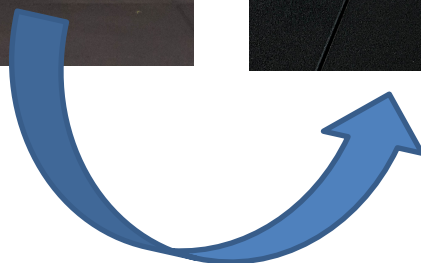
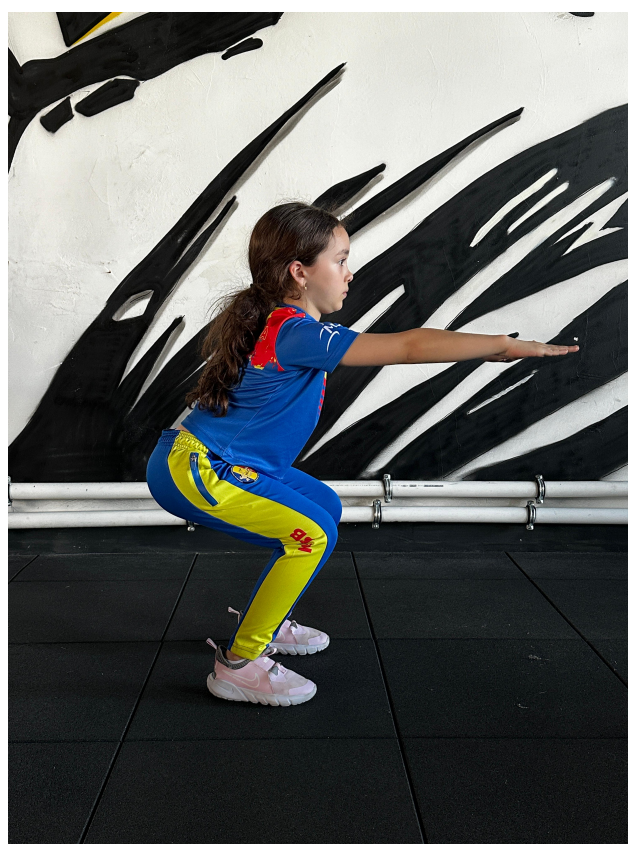
## 2 Genuflexiuni cu mâinile întinse înspre înainte

### Stația nr.2

Poziția inferioară formează unghi de  $90^\circ$ , iar poziția superioară formează unghi de  $170-180^\circ$ . Brațele sunt întotdeauna paralele cu podeaua, cu coatele extinse pe tot parcursul exercițiului.

Note de siguranță: Nu mai puțin de jumătate de genuflexiune din cauza probabilității crescute de tehnică proastă a genuflexiunii. Genunchii sunt aproape complet întinși în poziția de sus, dar nu supraextinși pentru a evita posibilele accidente

1 repetare = 1 punct





### 3 FLOTĂRI ÎN UNGHI DE 45°

#### Stația nr.3

Sportivii apucă bara care este stabilizată. Aceasta este fixată la o înălțime care aduce corpul într-o poziție pe diagonală, la un unghi de 40 de grade. În poziția inferioară a flotărilor, coatele ar trebui să fie în părțile laterale ale umerilor. Mai puțină amplitudine de mișcare înseamnă că repetiția nu contează.

Note de siguranță: Copiii folosesc priza mâinilor pe bară cu degetul mare în jurul acesteia. Coatele nu trebuie să treacă peste înălțimea umerilor în timpul repetării, formând un unghi de 90 de grade între biceps și antebraț.

⚠ 1 repetare = 1 punct



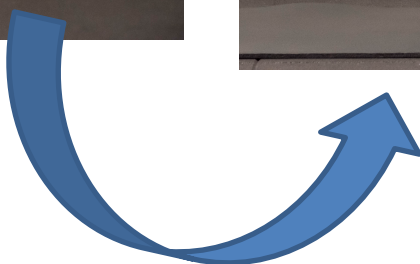
## 4 ABDOMENE CU GREUTATEA CORPULUI

### Stația nr.4

Poziția de pornire este întins pe spate, cu genunchii îndoiți și tălpile picioarelor așezate pe podea. Apoi, ridică trunchiul până când acesta are o poziție perpendiculară cu solul. Din acea poziție, revine în poziția culcat. Brațele se mișcă pe lângă corp pe toată durata mișcării iar în poziția de sus, mâinile sunt deasupra capului, cu coatele extinse. De preferat talpa să rămână lipită de sol pe durata execuției mișcării însă la categoria Mini, se permite să existe un contact permanent cu solul doar cu călcâiele.

Note de siguranță: În timpul mișcării, abdomenul este flexat iar spatele rulează pe sol pe toată durata execuției mișcării.

⚠ 1 repetare = 1 punct.





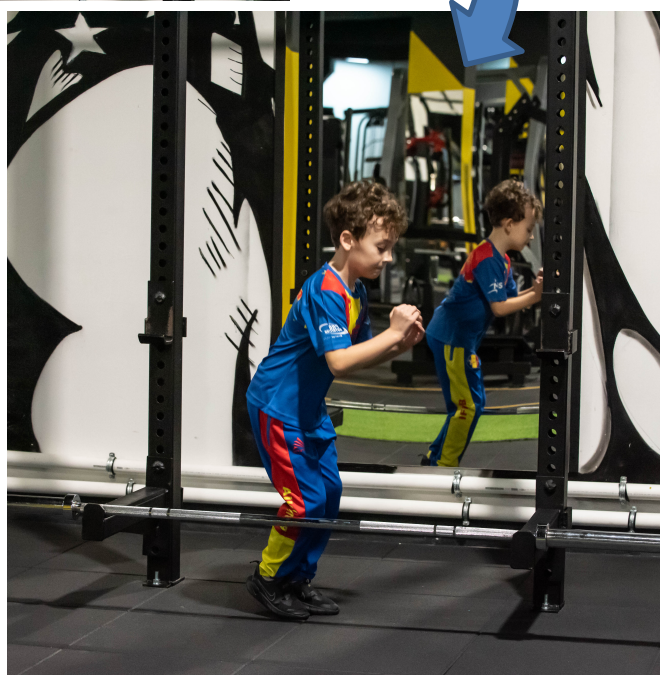
## 5 SĂRITURI LATERALE PESTE COARDĂ/BARĂ

### Stația nr.5

Sportivii fac sărituri laterale privind înspre înainte. Coarda/bara este întinsă și fixată în două puncte de sprijin. Înălțimea frânghiei este de 20 cm. Salturile trebuie făcute cu ambele picioare și nu pe rând. Atât trunchiul superior cât și cel inferior vor fi orientate înspre înainte pe toată durata execuției mișcării.

Note de siguranță: vor exista covorașe sub și în jurul frânghiei/bării în caz de cădere. În timpul execuției săriturii genunchii nu vor fi orientați înspre lateral și vor fi menținuți permanent înspre înainte pentru a evita posibile accidentări.

⚠ 1 săritură laterală = 1 punct



6

## PLANK NORMAL

### Stația 6

Antebrațele sunt în contact cu podeaua, iar umerii și coatele sunt la unghi de  $90^\circ$ . Linia care leagă umerii, pelvisul și gleznele ar trebui să fie dreaptă".

Note de siguranță: abdomenul sunt flexat, și țin zona lombară și pelvisul într-o poziție normală. Tehnica eșuează atunci când abdomenul nu se flexează, și are loc înclinarea anterioară a pelvisului.

⚠ 1 secundă = 1 punct





## ORDINEA EXECUTĂRII ÎN ILUSTRAȚII

### 1. Jumping Jax



### 2. Genuflexiuni cu mâinile întinse înspre înainte



### 3. Flotări în unghi de 45°



### 4. Abdomene cu greutatea corpului



### 5. Sărituri laterale peste coardă/bară



### 6. Plank normal



