

# IFBB

## ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ ДИТЯЧИХ ФІТНЕС-ЗМАГАНЬ

### ВСТУП

IFBB CHILDREN'S FITNESS CHALLENGE складається з кола з вправами на 6 станціях, де спортсмени намагаються виконати максимальну кількість повторень за 1 хвилину.

Спортсмени змагаються між собою, демонструючи свої максимальні фізичні показники.

### ОКРЕМІ КАТЕГОРІЇ

ФІТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖ МІНІ (дівчата та хлопці)

6-10 років

ДІВЧАТА ФІТНЕС-ЧЕЛЕНДЖ

Клас А 11-13 років

Клас В 14-15 років

ФІТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖ ДЛЯ ХЛОПЧИКІВ

Клас А 11-13 років

Клас В 14-15 років

Діти змагаються у своїй категорії протягом усього року (до 31 грудня), в якому вони досягають верхньої вікової межі своєї категорії.

### ОДЯГ

Мінімально необхідний одяг:

- майка, що прикриває живіт
- шорти, що закривають всю сідничну область і всю передню частину тіла. Їх нижній край повинен бути паралельний підлозі, коли ви стоїте прямо
- спортивне взуття

Будь-які браслети, наколінники, ювелірні прикраси, окуляри, годинники, кулони, намиста, перуки або використання олії для тіла заборонені.

## **МЕТОДОЛОГІЯ ТА КРИТЕРІЇ АРБІТРАЖУ ТА ПІДРАХУНКУ БАЛІВ**

Як проходить індивідуальне змагання CHILDREN'S FITNESS CHALLENGE?

- 1) Змагання складається з шести станцій. На кожній станції виконується окрема вправа.
- 2) На кожній станції спортсмен виконує максимальну кількість повторень протягом 1 хвилини. Спортсмен може перервати вправу (тобто для відпочинку), окрім звичайної планки, і продовжити її в цей часовий проміжок.
- 3) Кожен атлет починає на станції № 1 і переходить на наступну після закінчення вправи, завжди дотримуючись числового прогресу, поки не виконає шість вправ у колі.
- 4) Всі спортсмени змінюють станції одночасно, переходячи до наступної вправи в порядку зростання номера, з часом 1 хвилина на відпочинок і підготовку до наступної станції.
- 5) Одночасно змагаються до 6 спортсменів, кожен на своїй станції, а суддя контролює технічну корекцію та фіксує кількість виконаних повторень.
- 6) Суддя чекає на спортсмена на наступній станції. Він контролює правильність виконання і записує виконані повторення на контрольному аркуші, який спортсмен носить з собою.
- 7) Загальний час на кожній станції - 1 хвилина (біг) + 1 хвилина (зміна станції). Всі спортсмени починають наступну вправу одночасно.
- 8) Всі спортсмени проходять всі вправи і повинні виконати їх правильно, дотримуючись описаних для цього правил.
- 9) Загальний час тесту - 12 хвилин (1 хвилина на виконання + 1 хвилина на зміну станції та відновлення x 6 станцій)
- 10) Щоразу, коли спортсмен виконує всі шість вправ, він фінішує та залишає коло
- 11) Спортсмени змагаються за максимальну кількість повторень на кожній станції. Ці повторення фіксуються в контрольному листі.

В ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗМАГАННЯХ спортсмени класифікуються за сумою повторень у шести вправах траси.

## **РОЛЬ СПОРТСМЕНА ТА СУДДІ**

### **РОЛЬ СПОРТСМЕНА**

- Спортсмен завжди виконує технічні вказівки судді-арбітра
- Атлет повинен виконати якомога більше повторень вправи на кожній станції.
- Атлет приймає будь-які повторення, які суддя/арбітр вважає зарахованими.
- Атлет повинен поважати початок кожної вправи і не переривати її

протягом 1 хв. Ви можете продовжити повторення, але не можете виконувати вправу

після закінчення цього часу

- Атлет переходить до наступної станції після закінчення 1 хвилини. Він буде позиціонується для початку наступної вправи за вказівкою Центрального Судді або Судді/Хронометриста.

- Після проходження шести станцій спортсмен залишає місце проведення змагань.

## **РОЛЬ СУДДІ**

- На кожній ділянці буде шість суддів/арбітрів, по одному на кожну станцію.

- Суддя обладнаний дошкою, бланками та ручкою для письма.

- Суддя підраховує зараховані повторення, які виконує кожен спортсмен, гучним голосом гучним голосом, щоб спортсмен міг чути на своїй станції під час підрахунку.

- Зараховані повторення - це ті, які суддя вважає зарахованими; ті, які він анулюються, і додаються тільки дійсні повторення.

- Суддя/арбітр контролює початок і закінчення вправи шляхом виконуючи накази центрального судді або судді/секундометриста, які відмічають часових інтервалів.

- Суддя чекає, поки наступний спортсмен прибуде на свою станцію, і супроводжує його під час перерви у виконанні вправи.

супроводжує під час 1-хвилинної перерви та займає позицію для початку вправи.

## **РОЛЬ ГОЛОВНОГО СУДДІ**

- Головний суддя керує змаганнями, керує таймером та інструктує суддів, а також співпрацює з ними з технічних питань.

- Він може делегувати суддю для контролю часткового та загального хронометражу

- Головний суддя (або особа, призначена ним) збирає контрольний

Він підписує контрольні листи для кожного спортсмена, пари або групи спортсменів.

кожного спортсмена, пари або команди і відправляє їх на реєстрацію.

- Головний суддя повинен призначити особу, яка буде збирати контрольні листи спортсменів після фінішу кожної станції і принести їх статистику для реєстрації.

## НАПІВПРИСЯДАННЯ З РУКАМИ ПРЯМО ВПЕРЕД

### 1-ша СТАНЦІЯ

Нижня позиція – 90° кута в колінах, верхня позиція – 170-180° кута в колінах. Руки завжди паралельні підлозі з витягнутими ліктями протягом всієї вправи.

Зауваження з техніки безпеки: Не нижче, ніж напівприсідання, через підвищену ймовірність поганої техніки присідання. Коліна у верхньому положенні майже повністю витягнуті, але не перерозтягнуті.

1 повторення = 1 бал



### Віджимання під кутом 45°

### 2-га станція

Учасники беруть штангу, яка стабілізована в стійці з поперечинами. Страхувальні перекладки розміщені на висоті, яка забезпечує діагональне положення тіла. У нижньому положенні віджимання лікті повинні знаходитися з боків від плечей. Менша амплітуда руху означає, що повторення не зараховується.

Зауваження з техніки безпеки: Діти використовують звичайний хват над головою з великим пальцем навколо штанги. Лікті не повинні підніматися вище рівня плечей під час повторення, а в нижньому положенні рекомендується відведення плечей на 60о-80о.

1 повторення = 1 бал





## БУРПІ

### 3-я станція

Діти починають у положенні стоячи. Вони опускають тіло в напівприсіді, упираються руками в підлогу і відводять обидві ноги назад у позицію віджимання від дошки. В кінці вони виводять ноги вперед і повертаються в положення стоячи.

Зауваження з техніки безпеки: Таз і тулуб не торкаються підлоги під час віджимання від планки, а лікті

1 повторення = 1 бал







## Підняття корпусу з власною вагою

### 4-а станція

Початкове положення - лежачи на спині, зігнувши ноги в колінах і поставивши ступні на підлогу. Потім піднімають тулуб і сідають до тих пір, поки тіло не стане майже вертикально. Потім з цього положення повертаються в упор лежачи, перекочуючись вниз. Руки вільно рухаються протягом усього руху. У верхньому положенні руки знаходяться над головою з витягнутими ліктями.

Зауваження з техніки безпеки: Під час руху черевний прес прогинається, а хребці торкаються/не торкаються підлоги по черзі.

1 повторення = 1 бал.



## БІЧНІ СТРИБКИ ЧЕРЕЗ ПЕРЕШКОДУ

### 5-ту станцію

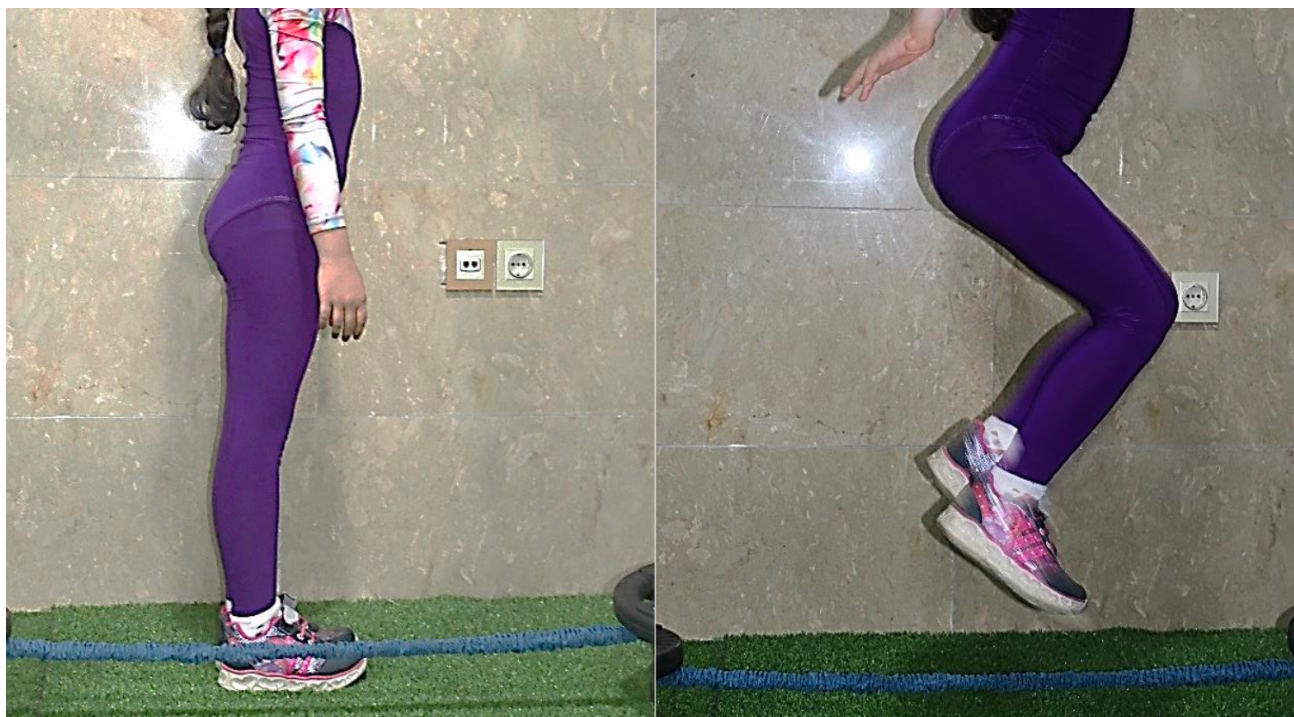
Учасники виконують бічні стрибки, дивлячись вперед. Мотузка натягнута і зав'язана в двох фіксованих точках. Висота мотузки - 20 см. Стрибки слід виконувати обома ногами, а не по черзі. Корпус подається вперед.

Зауваження з техніки безпеки: На випадок падіння під скакалкою та навколо неї будуть килимки.

1 бічний стрибок = 1 бал







## ПЛАНКА

### 6-а позиція

Передпліччя торкаються підлоги, а плечі та лікті знаходяться під кутом 90°. Лінія, що з'єднає плечі, таз і щиколотки, повинна бути прямою". - Зауваження з техніки безпеки: м'язи живота прогинаються і підтримують поперековий відділ хребта і таз у нормальному положенні. Техніка не спрацьовує, коли черевний прес не згинається і відбувається передній нахил таза.

1 секунда = 1 бал



