FITNESS IQ

OFFICIAL

RULEBOOK

REGULAMIN RYWALIZACJI SPORTOWEJ

14 STACJI + FINISHER 1 KM

SOLO / DOUBLES / MIXED

EDYCJA 2026.10 • POLSKA WERSJA JĘZYKOWA

NAWIGACJA

SPIS TREŚCI

Kompletny przewodnik dla zawodników, sędziów i organizatora. Kliknij tytuł sekcji, aby przejść do rozdziału.

01 Koncepcja i format zawodów

02 Kategorie i model rywalizacji

03 Przebieg i pomiar zawodów

04 System punktacji Fitness IQ

05 Tabela progów punktowych

06 Standardy stacji 01–15

07 Sędziowanie i sankcje

08 Zasady organizacyjne

JAK KORZYSTAĆ Z DOKUMENTU

Pełny standard każdej stacji zajmuje oddzielną stronę. WYCISK i POMIAR różnią się zasadami oceny.
W każdej konkurencji przedstawiono standard wykonania, wynik i zasady NO REP.

01 / FORMUŁA ZAWODÓW

KONCEPCJA I FORMAT

FITNESS IQ to wielobojowa formuła pomiaru sprawności. Uczestnik realizuje 14 stacji w wyznaczonej kolejności, a następnie bieg finałowy na dystansie 1 kilometra. Podstawą oceny jest wspólna skala punktowa.

14 STACJI SPRAWNOŚCIOWYCH	01 FINISHER / RUN 1 KM
04:00 OKNO PRACY STACJI	02:00 PRZERWA MIĘDZY STACJAMI

DWA RODZAJE PRÓB

WYCISK / STACJE NIEPARZYSTE

Zawodnik pracuje w 4-minutowym oknie; może odpoczywać i wrócić do aktywności, ale główny zegar nie zatrzymuje się. Liczy się łączny, prawidłowo zaliczony rezultat.

POMIAR / STACJE PARZYSTE

Zawodnik realizuje indywidualną próbę lub próby w dostępnym oknie. Wynik stacji stanowi najlepsza ważna próba albo wynik jednej próby, zgodnie ze szczegółowym standardem.

Stacja 15 to FINISHER, traktowany w modelu punktowym analogicznie do POMIAR: czas 1 km jest mierzony indywidualnie.

02 / FORMY STARTU

KATEGORIE I ZESPOŁY

Kategoria	Kto startuje	Jak powstaje wynik
SOLO	Jeden zawodnik	15 wyników przeliczonych na punkty
DOUBLES	Para dwóch zawodników	WYCISK: wspólny wynik; POMIAR: średnia punktów
DOUBLES MIXED	Para kobieta + mężczyzna	WYCISK: tabela M; POMIAR: średnia punktów K/M

REGUŁA DOUBLES / WYCISK

- W jednym momencie pracuje tylko jedna osoba z pary.
- Zawodnicy mogą zmieniać się dowolną liczbę razy, jeśli pozwala na to standard stacji.
- Zmiana zawodnika nie zatrzymuje zegara; niewykonujący próby pozostaje w przydzielonym miejscu.
- Łącznego wyniku zespołu na stacji WYCISK nie dzieli się przez dwa.

REGUŁA DOUBLES / POMIAR

Każdy zawodnik wykonuje własne próby. Wynik surowy osoby A i osoby B przelicza się osobno według jej tabeli płci. Dopiero punkty są uśredniane:

TEAM SCORE = (PUNKTY A + PUNKTY B) / 2

Brak ważnej próby jednej osoby to 0 punktów tej osoby. Nie uśrednia się kilogramów, sekund, metrów ani centymetrów przed przeliczeniem na punkty.

03 / ORGANIZACJA

PRZEBIEG RYWALIZACJI

Etap	Reguła
START	Oczekuj na sygnał systemu lub sędziego. Nie rozpoczynaj pracy wcześniej.
STACJA	Wykonuj wyłącznie zadanie i korzystaj ze sprzętu swojego toru.
PRZERWA	Po oknie 4 minut następuje 2-minutowa przerwa na przejście i przygotowanie.
WYNIK	Sędzia weryfikuje i zapisuje surowy wynik; brak zaliczenia to NO REP.
FINISHER	Po 14 stacjach zawodnik pokonuje pełen dystans 1 km.

WAŻNA HIERARCHIA ZASAD

- Bezpieczeństwo i komenda STOP mają pierwszeństwo przed rezultatem.
- Wszystkie 15 stacji należy wykonać w ustalonej kolejności.
- Powtórzenia lub odcinki rozpoczęte, lecz niezakończone przed sygnałem końcowym, nie są zaliczane.
- Ostateczny wynik stacji potwierdza sędzia na podstawie standardu danego ruchu.

ZASADY SZCZEGÓŁOWE MAJĄ PIERWSZEŃSTWO

Gdy stacja POMIAR zawiera inny dopuszczalny tryb prób lub szczególną jednostkę pomiaru, stosuje się zapis podany na jej stronie.

04 / SCORING

SYSTEM PUNKTACJI

Każdy wynik surowy zostaje przeliczony na punkty według osobnej skali dla kobiet i mężczyzn. Główny wynik FITNESS IQ jest średnią arytmetyczną punktów z 15 stacji, bez korekty wieku.

FITNESS IQ = (P1 + P2 + ... + P15) / 15

Punkty każdej stacji są przeliczane według progów 0 / 100 / 200 pkt. System nie ma górnego limitu 200 pkt; wyższy wynik jest przeliczany poprzez ekstrapolację liniową.

INTERPOLACJA / GDY WIĘCEJ ZNACZY LEPIEJ

Jeśli x ≤ x0, wynik wynosi 0 pkt. Dla x0 < x ≤ x100: P = 100 × (x − x0)/(x100 − x0). Powyżej x100: P = 100 + 100 × (x − x100)/(x200 − x100).

INTERPOLACJA / GDY MNIEJ ZNACZY LEPIEJ

Jeśli x ≥ x0, wynik wynosi 0 pkt. Dla x100 ≤ x < x0: P = 100 × (x0 − x)/(x0 − x100). Poniżej x100: P = 100 + 100 × (x100 − x)/(x100 − x200).

WYNIK ZALEŻNY OD WIEKU

AGE-ADJUSTED FITNESS IQ = FITNESS IQ + bonus wieku. Bonus jest naliczany po uśrednieniu punktów stacji; nie zmienia punktacji żadnej pojedynczej stacji.

Wiek	Bonus wieku
18–35 lat	0 pkt
36 lat i więcej	+1 pkt za każdy rok ponad 35
17 lat	+3 pkt
16 lat	+6 pkt
Poniżej 16 lat	+6 pkt

Udział osób niepełnoletnich określa regulamin danego wydarzenia.

05 / 0 / 100 / 200 PKT

SKALE PUNKTOWE

Progi 0 / 100 / 200 pkt służą do liniowego przeliczania wyników w poszczególnych stacjach.
Wynik punktowy może przekroczyć 200 pkt zgodnie z zasadami ekstrapolacji.

Stacja / jednostka	K: 0 / 100 / 200	M: 0 / 100 / 200
01. RowErg – 4 min m / 4 min	0 / 850 / 1250	0 / 950 / 1350
02. Box Jump cm	0 / 60 / 140	0 / 85 / 160
03. Push-Pull Sled Shuttle – 5 m m / 4 min	0 / 40 / 160	0 / 40 / 160
04. Bench Press – martwy punkt kg	0 / 25 / 90	0 / 60 / 170
06. Shuttle 10 × 10 m s	80 / 40 / 20	72 / 36 / 18
07. D-Ball Load Sum / Payload kg łącznie / 4 min	0 / 500 / 2000	0 / 700 / 2800
08. Standing Broad Jump cm	0 / 170 / 280	0 / 200 / 350
09. Farmer Carry – 4 min m / 4 min	0 / 200 / 600	0 / 200 / 600
10. Max Assault Bike – 1 min kcal / 1 min	0 / 10 / 40	0 / 18 / 55
11. Dead Hang – 4 min s łącznie / 4 min	0 / 90 / 240	0 / 120 / 240
13. Single-Arm DB Ground to Overhead powt. / 4 min	0 / 16 / 180	0 / 16 / 180
14. Deadlift Trap Bar kg	0 / 60 / 190	0 / 100 / 300
15. Finisher – bieg 1 km s	660 / 330 / 180	600 / 300 / 150

W stacjach 6 i 15 niższy czas jest lepszy; we wszystkich pozostałych jawnych stacjach wyższy wynik jest lepszy.

05 / MIXED, JOKER, WIEK

PUNKTACJA / ZASADY SZCZEGÓLNE

PUNKTACJA ZESPOŁOWA

Typ stacji	DOUBLES jednopłciowe	DOUBLES MIXED
WYCISK	Wspólny wynik według tabeli płci pary	Wspólny wynik według tabeli M
POMIAR	Punkty osoby A i B według właściwej tabeli → średnia	Punkty K i M według osobnych tabel → średnia
FINISHER	Oba czasy → osobna punktacja → średnia	Oba czasy → osobna punktacja → średnia

BRAK WYNIKÓW / NIEKOMPLETNA KARTA

Brak ważnej próby na stacji POMIAR oznacza 0 punktów. Klasyfikowany wynik końcowy wymaga kompletnych i potwierdzonych rezultatów ze wszystkich 15 stacji.

JOKER I / JOKER II

SPECYFIKACJA ZOSTANIE OGŁOSZONA

Szczegółowe warunki konkurencji oraz progi punktowe obu JOKERÓW zostaną opublikowane przed wydarzeniem.

PRZYKŁAD RACHUNKU

Jeżeli zawodnik uzyska punkty p1, p2, ..., p15, suma dzielona jest przez 15. W MIXED nie dzieli się wspólnego rezultatu WYCISK przez dwie osoby; przelicza się cały rezultat zespołu w tabeli mężczyzn.

AGE-ADJUSTED DOUBLES

Bonus wieku dla zespołu stanowi średnia indywidualnych bonusów wieku obu zawodników; dodaje się go dopiero do końcowego FITNESS IQ pary. Nie zmienia punktów stacji.

06 / STACJA 01

ROWERG

WYCISK

RowErg – 4 min

Jak największy dystans pokonany na ergometrze wioślarskim w ciągu 4 minut.

OFICJALNY WYNIK

metry (m) / 4 min

PARAMETRY I OBCIĄŻENIA

Sprzęt: ergometr wioślarski; obciążenie – nie dotyczy.

STANOWISKO I START

Start w pozycji siedzącej, uchwyt nieruchomy. Sędzia resetuje monitor do 4:00. Ustawienie dampera, podnóżków i pasków przed sygnałem.

PRAWIDŁOWE WYKONANIE

- Rozpoczęcie pracy dopiero na sygnał.
- Stopy pozostają na podnóżkach; paski mogą być zapięte lub odpięte.
- Dozwolona jest dowolna bezpieczna technika wiosłowania; uchwyt pozostaje pod kontrolą.
- Sędzia odczytuje całkowity dystans z monitora po upływie 4 minut.

NO REP / NARUSZENIA

- Falstart lub resetowanie/manipulowanie monitorem.
- Praca na innym urządzeniu lub pomoc osoby trzeciej.
- Niebezpieczne, niekontrolowane puszczenie uchwytu.

DOUBLES / MIXED

Pracuje jedna osoba naraz. Zmiana dopiero po kontrolowanym odłożeniu uchwytu i zejściu z ergometru. Licznik i zegar pozostają aktywne; wynik wspólny = łączna liczba metrów.

PROGI 0 / 100 / 200 PUNKTÓW

K: 0 / 850 / 1250

M: 0 / 950 / 1350

06 / STACJA 02

BOX JUMP

POMIAR

Box Jump

Największa wysokość prawidłowo zaliczonego skoku obunóż na skrzynię.

OFICJALNY WYNIK

wysokość (cm)

PARAMETRY I OBCIĄŻENIA

Sprzęt: stabilna skrzynia z regulowaną wysokością.

STANOWISKO I START

Linia startowa rozbiegu znajduje się dokładnie 1,5 m przed skrzynią. Wysokość próby zawodnik deklaruje sędziemu; kolejne deklaracje nie mogą być niższe.

PRAWIDŁOWE WYKONANIE

- Rozbieg rozpoczyna się z wyznaczonej linii 1,5 m przed skrzynią; nie wolno go wydłużać.
- Odbicie do skoku następuje jednocześnie z dwóch stóp.
- Na górnej powierzchni skrzyni lądują obie stopy.
- Zawodnik prostuje sylwetkę i utrzymuje kontrolę przez 2 sekundy.
- Powrót na podłoże wyłącznie krokiem, bez zeskoku.

NO REP / NARUSZENIA

- Przekroczenie obszaru rozbiegu lub odbicie z jednej stopy.
- Podparcie dłonią lub kolanem albo brak obu stóp na skrzyni.
- Brak pełnego wyprostu/kontroli przez 2 sekundy; zeskok.

DOUBLES / MIXED

Każdy wykonuje własne próby. Najlepsze wysokości zamieniane są osobno na punkty według tabel właściwych płci; zespół otrzymuje średnią punktów.

PROGI 0 / 100 / 200 PUNKTÓW

K: 0 / 60 / 140

M: 0 / 85 / 160

06 / STACJA 03

PUSH–PULL SLED

WYCISK

Push-Pull Sled Shuttle – 5 m

Największy łączny dystans sań uzyskany przez naprzemienne pchanie i ciągnięcie po 5 m.

OFICJALNY WYNIK

pełne odcinki i metry / 4 min

PARAMETRY I OBCIĄŻENIA

K: 50 kg + sanie • M: 100 kg + sanie •
MIX: 100 kg + sanie

STANOWISKO I START

Sanie w całości za linią startu. Wyznaczony tor 5 m, lina znajduje się wewnątrz toru. Sędzia potwierdza masę dołożonego obciążenia, bez masy własnej sań.

PRAWIDŁOWE WYKONANIE

- Pchanie 5 m: całe sanie muszą przekroczyć linię końcową.
- Zawodnik wraca do strefy startowej i przyciąga sanie liną do pełnego przekroczenia linii startowej.
- Podczas przyciągania zawodnik pozostaje w pozycji stojącej.
- Odcinki wykonywane są naprzemiennie: PUSH / PULL.
- Niedokończone odcinki nie zwiększają wyniku.

NO REP / NARUSZENIA

- Niepełne przekroczenie linii lub przedwczesny nawrót.
- Siedzenie lub klęczenie przy ciągnięciu; wyjście z boxa z liną.
- Pomoc partnera, wejście w inny tor, nieprawidłowy ciężar.

DOUBLES / MIXED

Jedna osoba pracuje; zmiana tylko w strefie startowej przed pchaniem. W MIX obie osoby używają sań z obciążeniem 100 kg. Zegar nie zatrzymuje się. Wynik = wspólny dystans.

PROGI 0 / 100 / 200 PUNKTÓW

K: 0 / 40 / 160

M: 0 / 40 / 160

06 / STACJA 04

BENCH PRESS

POMIAR

Bench Press – martwy punkt

Największy ciężar prawidłowo wyciśnięty z nieruchomej dolnej pozycji.

OFICJALNY WYNIK

maksymalny ciężar (kg)

PARAMETRY I OBCIĄŻENIA

Sprzęt: ławka płaska, rack/power rack, sztanga i regulowane podpory bezpieczeństwa.

STANOWISKO I START

Przed pierwszą próbą sędzia ustawia podpory przy pustej sztandze: kąt łokci 90° ±10°, przedramiona możliwie pionowe. Maksymalny rozstaw chwytu 81 cm. Ustawienie pozostaje stałe u zawodnika.

PRAWIDŁOWE WYKONANIE

- Głowa, górna część pleców i pośladki w kontakcie z ławką, stopy na podłożu.
- Sztanga leży nieruchomo na podporach w dolnym położeniu, łokcie ugięte.
- Na komendę PRESS zawodnik wyciska bez odbicia od podpór.
- Zaliczenie wymaga pełnego, równoczesnego wyprostu obu łokci i stabilizacji sztangi.
- Po komendzie sędziego zawodnik bezpiecznie odkłada ciężar; kolejne próby wyłącznie cięższe.

NO REP / NARUSZENIA

- Start przed sygnałem, brak bezruchu sztangi, odbicie od podpór.
- Oderwanie pośladków, nieprawidłowy rozstaw chwytu, nierówny lub niepełny wyprost.
- Pomoc drugiej osoby podczas próby lub odłożenie przed komendą.

DOUBLES / MIXED

Każdy zawodnik ma własne ustawienie podpór i własny ciężar. Punktacja indywidualna według tabel płci; wynik = średnia punktów. Partner może zmieniać talerze pomiędzy próbami, nie wolno mu pomagać w wyciskaniu.

PROGI 0 / 100 / 200 PUNKTÓW

K: 0 / 25 / 90

M: 0 / 60 / 170

06 / STACJA 05

JOKER I

WYCISK

JOKER I

Konkurencja niespodzianka. Jej szczegółowy przebieg zostanie ogłoszony przed wydarzeniem.

OFICJALNY WYNIK

zostanie ogłoszona

PARAMETRY I OBCIĄŻENIA

Parametry sprzętu i ewentualne obciążenia zostaną opublikowane przed wydarzeniem.

STANOWISKO I START

Ustawienie stanowiska i zasady rozpoczęcia pracy zostaną opublikowane przed wydarzeniem.

PRAWIDŁOWE WYKONANIE

- Stacja należy do części WYCISK i podlega 4-minutowemu oknu pracy.
- Szczegółowy standard wykonania zostanie opublikowany przed wydarzeniem.

NO REP / NARUSZENIA

- Warunki NO REP i niezaliczenia zostaną opublikowane przed wydarzeniem.

DOUBLES / MIXED

Zasady zmiany zawodników i punktowania dla DOUBLES / MIXED zostaną opublikowane przed wydarzeniem.

PUNKTOWANIE

Tabela i techniczne zasady punktowania zostaną ogłoszone przed wydarzeniem.

06 / STACJA 06

SHUTTLE 10 × 10 M

POMIAR

Shuttle 10 × 10 m

Jak najkrótszy czas pokonania 10 odcinków po 10 m (łącznie 100 m).

OFICJALNY WYNIK

czas (sekundy)

PARAMETRY I OBCIĄŻENIA

Tor: 10 m pomiędzy dwiema oznaczonymi liniami.

STANOWISKO I START

Przed próbą obie stopy znajdują się za linią startu. Zawodnik zgłasza gotowość; sędzia wydaje komendy NA MIEJSCA i START.

PRAWIDŁOWE WYKONANIE

- Zawodnik biegnie dokładnie 10 odcinków po 10 m.
- Na każdym nawrocie obie stopy muszą dotknąć podłoża za linią; nadepnięcie na linię nie wystarcza.
- Zawodnik pozostaje w swoim torze.
- Meta zaliczona, gdy tułów przekroczy linię po dziesiątym odcinku.

NO REP / NARUSZENIA

- Falstart, skrócenie nawrotu, opuszczenie toru lub brak pełnego dystansu.
- Po błędzie nawrotu można poprawić go przez ponowne przekroczenie linii albo rozpocząć próbę od nowa w czasie okna stacji.

DOUBLES / MIXED

Każdy biegnie oddzielnie. Czasy zamieniane są osobno na punkty według tabel płci; zespół otrzymuje średnią punktów.

PROGI 0 / 100 / 200 PUNKTÓW

K: 80 / 40 / 20

M: 72 / 36 / 18

06 / STACJA 07

D–BALL LOAD

WYCISK

D-Ball Load Sum / Payload

Maksymalna suma mas prawidłowo załadowanych piłek w czasie 4 minut.

OFICJALNY WYNIK

łączna masa (kg) / 4 min

PARAMETRY I OBCIĄŻENIA

Zestaw piłek D-Ball: 10, 20, 30, 40 i 50 kg.

STANOWISKO I START

Piłki w strefie startu, tor transportu i strefa celu wyznaczone. Poza strefą startu może znajdować się naraz tylko jedna piłka.

PRAWIDŁOWE WYKONANIE

- Zawodnik wybiera jedną piłkę i podnosi ją samodzielnie z ziemi.
- Przenosi piłkę do celu i umieszcza ją całym obwodem w strefie celu albo ponad zatwierdzoną poprzeczką.
- Załadunek zalicza sędzia po prawidłowym umieszczeniu piłki.
- Przed kolejnym załadunkiem używana piłka musi wrócić do strefy startowej.
- Suma mas prawidłowych załadunków tworzy wynik.

NO REP / NARUSZENIA

- Piłka nie wylądowała w całości w strefie lub wypadła przed potwierdzeniem.
- Wtaczanie piłki zamiast załadunku; wniesienie drugiej piłki poza start.
- Piłka nieodstawiona do strefy startu po sygnale końcowym: jej masa jest odejmowana od wyniku.

DOUBLES / MIXED

Pracuje jedna osoba naraz; zmiana gdy piłka nieruchomo znajduje się w strefie startu albo celu. Całkowity wynik to suma kilogramów zespołu.

PROGI 0 / 100 / 200 PUNKTÓW

K: 0 / 500 / 2000

M: 0 / 700 / 2800

06 / STACJA 08

STANDING BROAD JUMP

POMIAR

Standing Broad Jump

Najdłuższy prawidłowy skok w dal z miejsca.

OFICJALNY WYNIK

odległość (cm)

PARAMETRY I OBCIĄŻENIA

Linia odbicia, antypoślizgowa strefa lądowania, taśma pomiarowa.

STANOWISKO I START

Obie stopy ustawione za linią odbicia. Dowolna liczba prób w ciągu 4 minut; zawodnik każdorazowo zgłasza gotowość sędziemu.

PRAWIDŁOWE WYKONANIE

- Bez rozbiegu ani dodatkowego kroku; praca ramion i zamach ciała są dozwolone.
- Odbicie następuje jednocześnie z dwóch stóp.
- Po lądowaniu zawodnik utrzymuje stopy nieruchomo do zakończenia oceny.
- Strefę opuszcza do przodu po zaliczeniu.
- Mierzy się od linii odbicia do najbliższego śladu kontaktu stopy z podłożem.

NO REP / NARUSZENIA

- Dotknięcie/przekroczenie linii przed odbiciem, rozbieg albo odbicie jednonóż.
- Podparcie ręką, kolanem, pośladkiem, przesunięcie stóp przed pomiarem.

DOUBLES / MIXED

Każdy wykonuje dowolną liczbę prób w ramach 4 minut. Wynik = średnia punktów z najlepszej indywidualnej próby każdego zawodnika.

PROGI 0 / 100 / 200 PUNKTÓW

K: 0 / 170 / 280

M: 0 / 200 / 350

06 / STACJA 09

FARMER CARRY

WYCISK

Farmer Carry – 4 min

Jak największy dystans z dwoma ciężarami przenoszonymi jednocześnie.

OFICJALNY WYNIK

metry / 4 min

PARAMETRY I OBCIĄŻENIA

K: 2 × 16 kg • M: 2 × 24 kg • MIX: 2 × 24 kg dla obu zawodników

STANOWISKO I START

Oba zatwierdzone ciężary w oznaczonym boxie. Trasa, nawroty i odcinki pomiarowe są wyznaczone.

PRAWIDŁOWE WYKONANIE

- Zawodnik przenosi jednocześnie oba ciężary, trzymając je przy bokach.
- Dozwolony jest chód lub bieg.
- Odpoczynek możliwy po bezpiecznym odłożeniu obciążeń; wznowienie z miejsca odłożenia.
- Dystans zaliczany, gdy oba ciężary w całości przekroczą oznaczony znacznik/nawrót.

NO REP / NARUSZENIA

- Przenoszenie jednego ciężaru, ciągnięcie lub toczenie.
- Przesuwanie ciężarów do przodu podczas odkładania; skracanie nawrotów.
- Niewłaściwa masa, pomoc partnera lub przekazanie obciążeń z rąk do rąk.

DOUBLES / MIXED

Jedna osoba pracuje; zmiana tylko po kontrolowanym odłożeniu obu ciężarów. W MIX obie osoby używają 2 × 24 kg. Wynik to suma dystansu zespołu.

PROGI 0 / 100 / 200 PUNKTÓW

K: 0 / 200 / 600

M: 0 / 200 / 600

06 / STACJA 10

MAX ASSAULT BIKE

POMIAR

Max Assault Bike – 1 min

Najwyższa liczba kcal uzyskana w pełnej 60-sekundowej próbie.

OFICJALNY WYNIK

kalorie (kcal) / 60 s

PARAMETRY I OBCIĄŻENIA

Sprzęt: Assault Bike z monitorem resetowanym przed każdą próbą.

STANOWISKO I START

Zawodnik może dostosować siodełko. W ciągu 4-minutowego okna wolno wykonać dowolną liczbę pełnych prób po 60 sekund.

PRAWIDŁOWE WYKONANIE

- Każda próba rozpoczyna się dopiero na sygnał sędziego przy nieruchomych pedałach i ramionach.
- Dozwolona praca w siadzie lub na stojąco, z wykorzystaniem rąk i nóg.
- Zawodnik pozostaje na urządzeniu do zakończenia pełnych 60 sekund.
- Sędzia zapisuje wartość kcal z monitora; liczy się najlepsza ważna próba.

NO REP / NARUSZENIA

- Rozpoczęcie przed sygnałem, przerwanie przed końcem 60 sekund.
- Reset/manipulacja monitorem, pomoc partnera lub ingerencja w sprzęt.

DOUBLES / MIXED

Każdy zawodnik wykonuje własne pełne próby po 60 sekund w oknie stacji. Najlepsze wyniki przeliczane są osobno na punkty; wynik zespołu to średnia.

PROGI 0 / 100 / 200 PUNKTÓW

K: 0 / 10 / 40

M: 0 / 18 / 55

06 / STACJA 11

DEAD HANG

WYCISK

Dead Hang – 4 min

Maksymalna suma sekund prawidłowego zwisu w 4-minutowym oknie pracy.

OFICJALNY WYNIK

ważne sekundy zwisu (maks. 240 s)

PARAMETRY I OBCIĄŻENIA

Drążek na wysokości 210 cm; podest wejściowy 20 cm, jeżeli potrzebny.

STANOWISKO I START

Zawodnik obejmuje drążek oburącz nachwytem, z prostymi ramionami. Podest służy wyłącznie do wejścia.

PRAWIDŁOWE WYKONANIE

- Obie dłonie obejmują drążek nachwytem, łokcie w pełnym wyproście.
- Stopy i inne części ciała nie dotykają podłoża, konstrukcji ani podestu.
- Wysocy zawodnicy mogą zginać nogi pod warunkiem braku podparcia.
- Dozwolona jest wyłącznie magnezja udostępniona przez organizatora, jeśli została zapewniona.
- Możliwe jest wielokrotne ponowne wejście na drążek w oknie 4 minut.
- Sumowany jest wyłącznie czas prawidłowego zwisu; główny zegar stacji nadal biegnie.

NO REP / NARUSZENIA

- Podparcie ciała, zwis jednorącz, zgięcie łokci, paski/haki.
- Niedozwolona pomoc; czas w naruszeniu nie jest naliczany.

DOUBLES / MIXED

W danej chwili wisi jedna osoba; zmiana po całkowitym zejściu partnera. Zespół uzyskuje sumę ważnych sekund w jednym oknie 4 minut.

PROGI 0 / 100 / 200 PUNKTÓW

K: 0 / 90 / 240

M: 0 / 120 / 240

06 / STACJA 12

JOKER II

POMIAR

JOKER II

Konkurencja niespodzianka. Szczegółowy przebieg i sposób pomiaru zostaną podane przed wydarzeniem.

OFICJALNY WYNIK

zostanie ogłoszona

PARAMETRY I OBCIĄŻENIA

Parametry techniczne i wyposażenie zostaną opublikowane przed wydarzeniem.

STANOWISKO I START

Organizacja stanowiska oraz rozpoczęcie próby zostaną przedstawione przed wydarzeniem.

PRAWIDŁOWE WYKONANIE

- Stacja należy do części POMIAR.
- Szczegółowy standard i liczba podejść zostaną podane przed wydarzeniem.

NO REP / NARUSZENIA

- Warunki NO REP i niezaliczenia zostaną opublikowane przed wydarzeniem.

DOUBLES / MIXED

Punktowanie i zasady prób w DOUBLES / MIXED zostaną ogłoszone przed wydarzeniem.

PUNKTOWANIE

Tabela i techniczne zasady punktowania zostaną ogłoszone przed wydarzeniem.

06 / STACJA 13

SINGLE–ARM DB GTOH

WYCISK

Single-Arm DB Ground to Overhead

Maksymalna liczba prawidłowych powtórzeń uniesienia hantla z ziemi nad głowę przez 4 minuty.

OFICJALNY WYNIK

powtórzenia / 4 min

PARAMETRY I OBCIĄŻENIA

K: 8 kg • M: 16 kg; w MIX zawodnik używa obciążenia właściwego swojej płci.

STANOWISKO I START

Hantel w oznaczonym polu pomiędzy stopami; sędzia potwierdza masę przed sygnałem.

PRAWIDŁOWE WYKONANIE

- Każde powtórzenie zaczyna się od kontaktu przynajmniej jednej głowicy hantla z podłożem.
- Można dowolnie zmieniać rękę; nie jest wymagane naprzemienne wykonywanie powtórzeń.
- W pozycji końcowej ręka z hantlem, biodra i kolana są w pełnym wyproście.
- Powtórzenie zostaje zaliczone po uzyskaniu pełnej pozycji górnej.

NO REP / NARUSZENIA

- Brak kontaktu głowicy z podłożem na początku.
- Niepełny wyprost łokcia, kolan lub bioder; pomoc drugą ręką podczas fazy wyprostu.

DOUBLES / MIXED

Pracuje jedna osoba. Zmiana następuje po kontrolowanym odłożeniu hantla do pola. W MIX masę hantla należy dostosować do płci aktualnie pracującej osoby.

PROGI 0 / 100 / 200 PUNKTÓW

K: 0 / 16 / 180

M: 0 / 16 / 180

06 / STACJA 14

DEADLIFT TRAP BAR

POMIAR

Deadlift Trap Bar

Największy ciężar prawidłowo podniesiony z ziemi przy użyciu trap bara.

OFICJALNY WYNIK

maksymalny ciężar (kg)

PARAMETRY I OBCIĄŻENIA

Trap bar, talerze skalibrowane, zaciski; identyczny wariant uchwytów.

STANOWISKO I START

Zawodnik deklaruje ciężar; kolejne podejście może być tylko cięższe. Maksymalnie 3 próby.

PRAWIDŁOWE WYKONANIE

- Zawodnik staje wewnątrz trap bara i chwyta oba uchwyty.
- Podnosi ciężar jednym ciągłym ruchem.
- W pozycji końcowej kolana i biodra są całkowicie wyprostowane, sylwetka stabilna.
- Po komendzie DOWN kontrolowanie odkłada ciężar.
- Paski i haki są zabronione; talerze należy uporządkować po próbach.

NO REP / NARUSZENIA

- Brak wyprostu, oparcie dłoni/uchwytów o uda, ruch ciężaru w dół przed lockoutem.
- Upuszczenie przed komendą, użycie pasków lub niewłaściwej masy.
- Nieodłożenie talerzy na czas: −50 kg; nieodłożenie ich w ogóle: −100 kg od wyniku.

DOUBLES / MIXED

Każdy podnosi własne ciężary i otrzymuje punkty z tabeli płci; zespół = średnia punktów.

PROGI 0 / 100 / 200 PUNKTÓW

K: 0 / 60 / 190

M: 0 / 100 / 300

06 / STACJA 15

FINISHER / RUN 1 KM

FINISHER

Finisher – bieg 1 km

Jak najkrótszy czas przebiegnięcia pełnego dystansu 1 kilometra.

OFICJALNY WYNIK

czas (sekundy)

PARAMETRY I OBCIĄŻENIA

Trasa i liczba okrążeń ogłaszane przed startem.

STANOWISKO I START

Start z wyznaczonej bramki po ukończeniu stacji; wszyscy zawodnicy jednej fali startują na wspólny sygnał.

PRAWIDŁOWE WYKONANIE

- Zawodnik pokonuje wszystkie okrążenia i wymagane punkty kontrolne.
- Porusza się po wyznaczonej trasie, nie utrudniając wyprzedzania.
- Meta uznawana jest po przekroczeniu linii przez tułów.
- W DOUBLES każda osoba pokonuje cały dystans; czas mierzony oddzielnie.

NO REP / NARUSZENIA

- Pominięcie punktu kontrolnego, skrócenie trasy, pomoc osób trzecich.
- Pominięcie dystansu może oznaczać brak oficjalnego wyniku.

DOUBLES / MIXED

Wynik każdego zawodnika jest przeliczany osobno według tabeli płci, potem liczona jest średnia. Rulebook pozwala na pomoc fizyczną partnera (prowadzenie, pchanie, ciągnięcie, niesienie); po wbiegnięciu na metę nie wolno wrócić na trasę.

PROGI 0 / 100 / 200 PUNKTÓW

K: 660 / 330 / 180

M: 600 / 300 / 150

07 / KONTROLA PRÓB

SĘDZIOWANIE I SANKCJE

NO REP I KONTROLA WYNIKU

- Sędzia zalicza wyłącznie pełny standard danego ruchu albo prawidłową próbę.
- Komenda NO REP oznacza brak zaliczenia powtórzenia lub odcinka; zawodnik może kontynuować zgodnie ze standardem.
- Brak ważnej próby POMIAR oznacza 0 punktów dla danej osoby.
- Wynik surowy zapisuje się z dokładnością systemu pomiarowego, bez dodatkowych zaokrągleń przed przeliczeniem.

WYKROCZENIA I POTENCJALNA DYSKWALIFIKACJA

- Celowe przestawienie licznika, monitora, obciążenia lub trasy może skutkować wynikiem 0 albo dyskwalifikacją.
- Użycie niedozwolonego sprzętu, ingerencja w pomiar lub pomoc niedozwolonej osoby mogą skutkować sankcją.
- Polecenie STOP wydane ze względów bezpieczeństwa jest nadrzędne.
- Deadlift Trap Bar: kara −50 kg lub −100 kg za nieodłożenie obciążeń zgodnie ze standardem stacji.

DECYZJE SĘDZIEGO GŁÓWNEGO

W przypadku rozbieżności w ocenie próby decyduje sędzia główny, stosując standardy opisane w obowiązującym regulaminie zawodów.

08 / UCZESTNIK I ARENA

ZASADY ORGANIZACYJNE

PRZED WEJŚCIEM NA TOR

- Zapoznaj się z aktualnym standardem każdego ruchu i komunikatami organizatora.
- Korzystaj wyłącznie z przydzielonego toru oraz zatwierdzonego sprzętu.
- Ustawienie urządzeń i ciężarów potwierdza sędzia, a praca rozpoczyna się po sygnale.
- Na stacjach wymagających samodzielnej wymiany talerzy uwzględnij ją w limicie czasu.

PRZEJŚCIA I BEZPIECZEŃSTWO

- Przerwa pomiędzy stacjami wynosi 2 minuty.
- Przerywaj ćwiczenie, jeśli sędzia lub obsługa wyda komendę STOP.
- Nie przeszkadzaj osobom z sąsiednich torów i nie przekraczaj wyznaczonych linii.
- Za sprzęt i jego bezpieczne odłożenie odpowiada aktualnie ćwiczący zawodnik.

BIEG FINAŁOWY

Finisher kończy rywalizację. Każdy zawodnik, również w DOUBLES, musi pokonać pełny kilometr. Liczba okrążeń i przebieg trasy są ogłaszane przed startem. Wszelkie pominięte odcinki wpływają na ważność wyniku.

INFORMACJE O WYDARZENIU

Informacje dotyczące rejestracji, harmonogramu, odbioru pakietów oraz organizacji areny są przekazywane przez organizatora w komunikatach właściwego wydarzenia.