

Pure Gold Amatőr Bajnokság 2026 - Versenykiírás

A verseny menete:

A Pure Gold Funkcionális Fitnesz Amatőr Bajnokság két fázisból áll. Az első fázisban két forduló online selejtező zajlik, melyben az első fordulóban minden nevező részt vesz, majd az első forduló eredményei alapján a legjobban teljesítők továbbjutnak a második fordulóba. Itt dől el kik fognak majd továbbjutni a következő fázisba, a júniusi élő versenyre, vagyis a 2026. évi Funkcionális Fitnesz Országos Bajnokságra.

A bajnokság első fázisában online versenyformátumban mérik össze képességeiket a nevezett versenyzők. Ez azt jelenti, hogy a kihirdetett teszteket, a rendelkezésre álló időben, a meghatározott feltételek és szabályok szerint kell videóra rögzíteni, feltölteni YOUTUBE-ra, majd beküldeni a videók linkjét a megadott platformon.

A videókat a továbbjutó helyek számához igazodva ellenőrizni fogjuk, hogy a versenyzők teljesítménye hitelt érdemlően bizonyítást nyerjen. Az elbírálást a Delta Throwdown Service felkészült bírói csapat fogja elvégezni.

A videó ellenőrzést követően az eredményeket rangsoroljuk és ennek alapján kerül kihirdetésre a továbbjutók kiléte. Aki továbbjut az a második körben ugyanezen folyamaton végigmenve kell teljesítse a verseny feltételeit, majd az újabb elbírálást követően derül ki kik jutnak be az Országos Bajnokság élő versenyére, június elején.

Az online fázis tesztjeinek videózásáról, az eredmények feltöltéséről és a tesztek végrehajtásának pontos menetéről részletesen tájékoztatunk. Minden technikai és szakmai információt biztosítani fogunk a résztvevőknek.

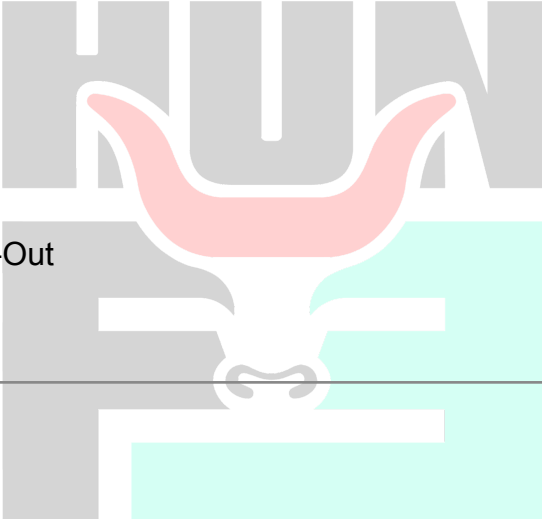
Fontos: Az amatőr bajnokság online fázisa is ugyanazon sztenderd és szabályrendszerben kerül lebonyolításra és elbírálásra, mint amelyet alkalmazunk az élő Országos Bajnokságon és nemzetközi versenyeken. A gyakorlatok és az intenzitás moderált és megfelelően skálázott lesz az amatőr kategóriák résztvevőinek igényeit figyelembe véve, azonban a mozgás sztenderdek és a videózásra vonatkozó alapvető szabályokban nincs eltérés.

SCALED DIVISION

Conditioning

- Run (Final: 2–3 km)
 - Shuttle Run
 - Row Erg
 - Air Bike / Echo Bike (Final)
 - SkiErg (Final)
-

Gymnastics

- Single Unders
 - Push-Ups
 - Sit-Ups
 - Burpees
 - Dead Hang
 - Inchworm / Hand Walk-Out
 - Hanging Knee Raises
- 
-

Pulling Gymnastics

- Jumping Pull-Ups
-

Lower Body Bodyweight Movements

- Air Squats
 - Walking Lunges / Lunges
 - Box Step-Ups
-

Medicine Ball

- Wall Ball Shots
-

Barbell Movements (Higher Rep Ranges)

- Front Squat — 35 / 25 kg
 - Back Squat — 40 / 30 kg
 - Deadlift — 50 / 35 kg
 - Thruster — 30 / 20 kg
 - Dumbbell Movements — 15 / 10 kg
 - Weightlifting Complex (Final Event)
-

Age Group Load Scaling

Junior: 13–14 / 15–16 / 17–18

Masters: 50+

SCALED kategória

Állóképességi gyakorlatok

- Futás (3. élő fordulóban: 2–3 km)
- Ingafutás (shuttle run)
- Concept 2 Evező ergométer
- Rogue Echo Bike (3. élő fordulóban)
- Concept 2 SkiErg (3. élő fordulóban)

Gimnasztikai gyakorlatok

- Szimpla kötélhajtás
- Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás
- Felülés
- Burpee
- Rúdon függeszkedés
- Kisétálás hasonfekvésbe
- Térdemelés függeszkedésben
- Húzódzkodás (3. élő fordulóban)
- Guggolás súly nélkül
- Kitörőjárás
- Dobozra fellépés
- fallabda (wall ball)

Súlyzós elemek (magas ismétlésszámú terhelésnél)

- Előlguggolás - 35 / 25 kg
- Tarkón guggolás – 40 / 30 kg
- Elemelés – 50 / 35 kg
- Thruster – 30 / 20 kg
- Kézisúlyzós gyakorlatok – 15 / 10 kg
- Súlyemelő gyakorlatok: Clean&Jerk (3. élő fordulóban)

Korosztályos skálázás

Junior: 13–14 / 15–16 / 17–18

Masters: 50+

INTERMEDIATE DIVISION

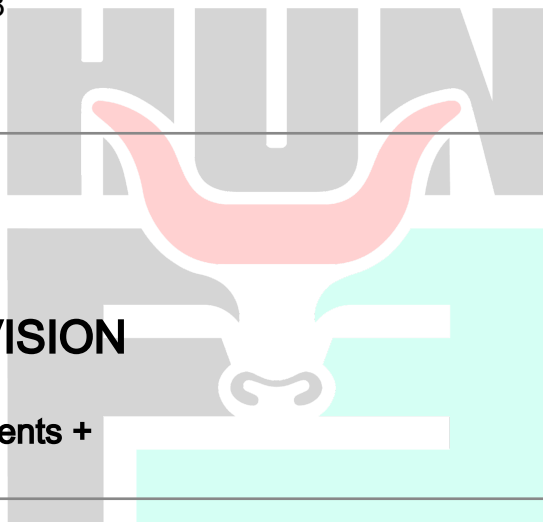
Includes All Scaled Movements +

Monostructural Conditioning

- Run (Final: 3–4 km)

Advanced Gymnastics

- Chest-to-Bar Pull-Ups
- Toes-to-Bar
- Toes-to-Ring
- Double Unders
- Wall Walks
- Kipping Handstand Push-Ups
- Box Jumps
- Rope Climbs (Final Event)
- Handstand Walk (Final Event)



- Bar Muscle-Ups (Final Event)
-

Medicine Ball

- Wall Ball Shots — 9 / 6 kg
-

Weightlifting

- Front Squat — 50 / 35 kg
 - Back Squat — 60 / 50 kg
 - Deadlift — 80 / 50 kg
 - Thruster — 45 / 30 kg
 - Clean & Jerk — 50 / 35 kg
 - Snatch — 40 / 25 kg
 - Dumbbell Movements — 22.5 / 15 kg
-

Age Group Load Scaling

Junior: 13–14 / 15–16 / 17–18

Masters: 50+

INTERMEDIATE kategória

A Scaled kategória összes eleme +

Állóképesség

- Futás (3. élő fordulóban 3-4 km)

Haladó gimnasztikai elemek

- Mellkas érintéses húzódkodás
- Lábemelés a rúdhoz
- Lábemelés a gyűrűhöz
- Duplatekerés
- Falmászás

- Kézállásban nyomás (magasítással)
- Dobozra ugrás
- Kötélmászás (3. élő fordulóban – döntőben)
- Kézenjárás (3. élő fordulóban – döntőben)
- Rúdon muscle-up (3. élő fordulóban - döntőben)

Súlyemelő gyakorlatok / Erőemelő gyakorlatok (magas ismétlésszámú terhelésnél)

- Elölguggolás – 50 / 35 kg
- Tarkón guggolás – 60 / 50 kg
- Elemelés – 80 / 50 kg
- Thruster – 45 / 30 kg
- Felvétel-Lökés – 50 / 35 kg
- Szakítás – 40 / 25 kg
- Kézisúlyzós gyakorlatok – 22,5 / 15 kg

Korosztályos skálázás

Junior: 13–14 / 15–16 / 17–18

Masters: 50+

MEGJEGYZÉS A SÚLYZÓS TERHELÉSEKRŐL

A felsorolt súlyzós terhelések a tipikus „munkasúlyokat” jelölik, azokat a terheléseket, amelyeket általában közepes vagy magas ismétlésszámú teszteknel alkalmazunk fáradtság alatt.

Ezek **nem kizárólagosan a maximumok**, és nem tükrözik feltétlenül a legnagyobb terhelést, ami egy adott teszt során előfordulhat.

A sportolóknak fel kell készülniük **nehezebb terhelésekre is, az** olyan teszteknel, amelyek 1 vagy több ismétléses maximumokat tartalmaznak, a standard munkasúlyok mellett.

Pure Gold Protein nyeremények

- Az első forduló győztesei minden kategóriában / korosztályban ajándécsomagot nyernek.
- A második forduló győztesei minden kategóriában / korosztályban ajándécsomagot nyernek.
- A harmadik forduló (döntő) minden kategória / korosztály dobogós helyezettjei kiemelt ajándécsomagot nyernek.

- A harmadik forduló (döntő) első helyezett felnőtt férfi és felnőtt női kategória győztesei fél éves Pure Gold Athlete tagságot nyernek.

