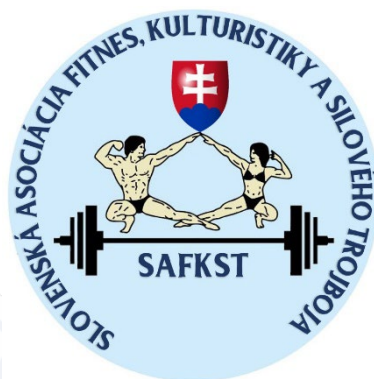
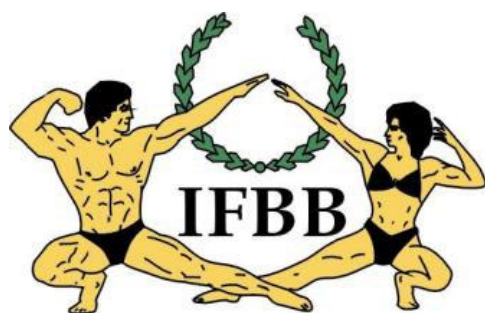


**Slovenská asociácia kulturistiky, fitnes a silového trojboja**



# **PRAVIDLÁ**

## **ARTISTIK FITNES**

Platnosť od 19.3.2022

# PRAVIDLÁ ARTISTIK FITNES

Tieto pravidlá nadobúdajú platnosť 19.3.2022 a platia až do odvolania.

## Článok 1

### **Všeobecne:**

Kategória artistik fitness bola oficiálne uznaná na svetovom kongrese IFBB 6. novembra 2020 v Santa Susanna ako nová športová disciplína.

Je určená pre ženy a dievčatá s prirodzene peknou postavou, pre športovkyne, ktoré uprednostňujú športovú, atletickú, svalnatú, ale pritom estetickú postavu, bez vyrysovania a separácie, s primeranou vrstvou tuku. Prioritou sú symetrické telesné proporcie, estetický a zdravý vzhľad tela s kvalitnou úpravou pokožky, vhodné líčenie a úprava vlasov.

## Článok 2

### **Súťažné kategórie**

#### **A. Vekové kategórie**

1. Dorastenky do 18 rokov
2. Juniorky do 23 rokov
3. Ženy

Poznámka: pretekárky súťažia vo svojej vekovej kategórii počas celého roku, v ktorom dosiahli vek 18 rokov (dorastenky) a 23 rokov (juniorky)

#### **B. Výškové kategórie**

- |            |        |
|------------|--------|
| Dorastenky | – open |
| Juniorky   | - open |
| Ženy       | - open |

## Článok 3

### **Súťažné kolá:**

- Eliminácia** - vyradovanie - štvrt' obraty ( ak súťaží viac ako 15 pretekárov v kategórii )
1. **Semifinále** - voľné zostavy ( ak súťaží 15 pretekárov a menej , ale aspoň 7 v kategórii )
  2. **Semifinále** - 4 základné postoje vo štvrt'obratoch ( ak súťaží 15 pretekárov a menej , ale aspoň 7 v kategórii )
  3. **Finále** - 4 základné postoje vo štvrt'obratoch ( najlepších 6 pretekárov v kategórii )

## Článok 4

### **A. Kritéria hodnotenia voľnej zostavy**

Artistik fitness zostava by mala obsahovať:

### **I. OBŤAŽNOSŤ:**

#### **1. SILOVÉ PRVKY**

Artistik fitness zostava musí obsahovať aspoň 1 silový prvok vždy v kontakte s oboma rukami s podložkou (napr. výdrže, kľuky, napr. rôzne izometrické výdrže v rôznych polohách, výdrže v prednožení a roznožení...) Silové prvky na 1 ruku sú zakázané. Pri hodnotení zostavy by sa mal zohľadniť počet silových pohybov, ich stupeň náročnosti a celková kreativita pohybov. Silové výdrže na 1 hornej končatine **sú zakázané**.

#### **2. PRVKY FLEXIBILITY**

Artistik fitness zostava musí obsahovať aspoň 1 prvok flexibility (napr. sedy roznožné, čelné a bočné, kopy a švihy v rôznych polohách). Pri hodnotení zostavy by sa mal zohľadniť počet pohybov flexibility, ich stupeň náročnosti a celková kreativita pohybov.

### 3. AKROBATICKE PRVKY

Artistik fitness zostava musí obsahovať aspoň 1 akrobatický prvok (napr. kotúľ vpred alebo vzad, kotúľ vzad do stojky, stojka na rukách, výpad vzad, premety stranou, vzad a vpred) **bez letovej fázy** (vždy v kontakte s podlahou). Akrobatické prvky s letovou fázou **sú zakázané** (prvky bez kontaktu s podlahou., napríklad: kotúľ letmo, flik, salto, rondát, arab, rýchly premet vzad). V stojke na rukách **sú zakázané otočenia, obraty a chôdza** (vždy obe ruky v kontakte s podložkou).

Medzi akrobatické prvky zaradíme do artistik fitness zostáv:

#### -švihové

Sú povolené iba akrobatické švihové prvky **bez letovej fázy** (vždy v kontakte s podlahou, napr. premety, obraty, prevaly, spády, kotúle, mety)

Sú povolené maximálne 2 väzby dvoch a viac akrobatických švihových cvičebných tvarov.

- **ťahové** (stojky, výsuny, zosuny, napr. z prednosu ťahom stojky na rukách, „špicár“- stojka ťahom roznožmo zo vzporu roznožmo...)

- **statické** (stojky, váhy, sedy, mosty)

### 4. TANEČNÉ PRVKY

Artistik fitness zostava musí obsahovať aspoň 1 tanečný prvok (napríklad tanečné krokové variácie, tanečné skoky, tanečné kroky...)

## II. UMELECKÉ POŽIADAVKY

-príbeh, motív a téma vyjadrená tanečnými prostriedkami zosúladená s individuálnou a priestorovou choreografiou vystúpenia;

-hudba, tanec, choreografia, zosúladené s kostýmom a rekvizitami

-showmanship (kontakt s obecnstvom, schopnosť súťažiaceho prezentovať fitness zostavu atraktívne a zábavne pre obecnstvo);

-originalita a individuálna choreografia;

-jedinečný a osobitý spôsob interpretácie;

-rytmus (harmónia cvičenia a hudby);

-tempo hudby;

-zosúladený kostým, hudba, tanec, choreografia a rekvizity;

-čistota, technika predvedenia;

-celkový dojem.

## Článok 5

### 5.1. Kritériá hodnotenia postavy.

5.1.1 Rozhodcovia musia mať neustále na pamäti, že sa jedná o hodnotenie kategórie artistik fitness. Teda extrémna svalnatosť, žilnatosť, vysušenie a diétou zapríčinené vyrysovanie nebude akceptované a takáto postava musí byť hodnotená nižšou známku. Postava by mala byť posudzovaná podľa stupňa celkového tonusu, dosiahnutého cvičením a stravovaním. Časť tela by mali mať pekný a pevný vzhľad, so zníženou vrstvou telesného tuku.

5.1.2. Rozhodcovia musia pri hodnotení brať do úvahy pretekárku ako celok. Súčasťou hodnotenia je hodnotenie celej postavy, počnúc celkovým dojmom z postavy, držania tela, rozvoja a vytvarovania tela, úpravy vlasov, tváre, mejkapu, kvality, stavu a tonusu pokožky, schopnosti pretekárky prezentovať sa so sebavedomím, vyrovnanosťou, istotou a grációznosťou (vznešenosťou).

5.1.3. Pokožka musí mať hladký, zdravý vzhľad, bez prejavov celulitídy, s primeraným napätím. Úprava vlasov a tváre – mejkap, by mali dotvárať celkový vzhľad prezentovaný pretekárkou. Keďže svalový rozvoj a kvalita svalov nie sú hlavným kritériom hodnotenia, rozhodcovia by mali uprednostniť pretekárky s harmonickou, klasicky ženskou postavou, správnym držaním tela, správnou anatomicou štruktúrou, vrátane kostí, správnym zakrivením chrbtice, dobrými proporciami trupu a končatín, rovnými DK.

5.1.4. Rozhodcovské posudzovanie pretekárky artistik fitness by malo zahrňovať jej celkovú prezentáciu od momentu kedy vstúpi do súťažného priestoru až po jej odchod. Posudzovaná musí byť s dôrazom na zdravú a fit postavu, atraktívne prezentovanú v celkovom balíku.

5.1.5. Rozhodcovia musia mať na pamäti, že pretekárky musia mať vytvarované svalstvo, ale

- NIE separáciu
- NIE vyrysovanie

- NIE veľmi nízku hladinu tuku
  - NIE veľkosť a kvalitu svalstva (ako v disciplíne woman's physique)
- Pretekárka, ktorá prezentuje takúto postavu, musí byť ohodnotená nižšou známku.

## **5.2.**

### **Kritériá hodnotenia voľnej zostavy.**

5.2.1. Bodovací rozhodcovia na základe predvedených zostáv určia poradie pretekárov, pričom nesmú na žiadne miesto umiestniť dvoch pretekárov súčasne.

5.2.2. Bodovací rozhodcovia pri nadmernom počte, chýbajúcom počte, alebo nerovnomernom zastúpení rôznych cvičení z kategórie obťažnosť (silové cvičenia, akrobatické cvičenia, tanečné prvky a prvky flexibility) a chýbajúcej umeleckej požiadavke, alebo pri nesúlade požiadaviek (napr. chýbajúci motív, showmanship, cvičenie mimo rytmu, vyšší počet gymnastických prvkov typických pre športovú gymnastiku...) pridelia fitness zostave nižšie umiestnenie.

5.2.3. V prípade porušenia pravidiel v artistik fitness zostave – zaradenia zakázaných prvkov (silové výdrže na 1 dolnej končatine, akrobatické prvky s letovou fázou, otočenia, obraty a chôdza v stoj na rukách (vždy obe ruky v kontakte s podložkou) a zaradenia švihových prvkov s letovou fázou, by mali byť hodnotené nižšou známku.

5.2.4. Výsledné hodnotenie rozhodcov zahŕňa komplexné hodnotenie obťažnosti a umeleckých požiadaviek (choreografia, motív choreografie, showmanship, čistota a elegancia predvedenia, súlad kostýmu a rekvizít a motívom fitness zostavy, harmónia cvičenia, hudby, tanca, choreografie a rekvizít).

## **Článok 6**

### **Súťažné oblečenie, obuv a úprava pretekárky**

Platí rovnako pre všetky súťažné kolá. Oblečenie a obuv sa predkladá na schválenie pri prezentácii.

#### **6.1. Oblečenie**

6.1.1. Súťažné oblečenie na porovnávanie postavy pozostáva z dvojdielného oblečenia plavkového typu. Farba, materiál, zdobenie a strih sú ponechané na výbere pretekárky. Musí byť však estetické a vkusné. Spodný diel musí zozadu prekryvať minimálne 1/3 veľkého sedacieho svaly. Strih v štýle G -string je prísne zakázaný.

6.1.2. Súťažné oblečenie na voľnú zostavu- strih, farbu, štýl, materiál a zdobenie je ponechané na pretekárke. Strih v štýle G -string je prísne zakázaný.

#### **6.2. Obuv**

##### **6.2.1. Súťažná obuv na porovnávanie postavy**

Výber farby, štýlu, materiálu a zdobenie obuvi je ponechaný na pretekárke. Podrážka môže mať maximálnu hrúbku maximálne 1 cm a výška podpätku nesmie presiahnuť 12 cm. Obuv s platformou nie je dovolená.

##### **6.2.2. Obuv na voľnú zostavu**

a) bosá

b) športová, tanečná obuv - obuv na vykonanie voľnej zostavy musí byť športová. Jej výber farby, štýlu, materiálu a zdobenie je ponechaný na pretekárke.

#### **6.3. Úprava pokožky**

Použitie stierateľných prípravkov na zhnednutie pokožky nie je dovolené. Povolená je primeraná farebná úprava pokožky s použitím farieb a samoopaľovacích prípravkov len v prípade, že sú aplikované najneskôr deň pred prvým nástupom na súťažnú plochu. Ligotavé čiastočky, flitre, perleťové efekty nie sú povolené. Nadmerné použitie telového oleja nie je dovolené. Zvlhčovače pokožky a telové oleje môžu byť použité len veľmi jemne.

#### **6.4. Šperky, estetické doplnky postavy**

Úprava vlasov je dovolená. Ostatné typy šperkov, okuliare a hodinky sú zakázané.

Je zakázaná akákoľvek tekutá, silikónová, príp. iná výplň jednotlivých častí tela a svalov, ktorá spôsobí tvarovú zmenu. Prsné implantáty sú povolené. V prípade zistenia akýchkoľvek nedovolených zásahov do vytvarovania tela umelým spôsobom môže dôjsť k diskvalifikácii pretekárky.

## **Článok 7**

### **Priebeh súťaže**

Pretekárky musia byť v zákulisí najneskôr 45 minút pred plánovaným začiatkom súťaže svojej kategórie.

#### **7.1. Eliminácia**

Uskutoční sa, ak je v súťaži viac ako 15 pretekárov v jednej kategórii.

7.1.1. Pretekárky nastupujú na súťažnú plochu v numerickom poradí v jednom rade, prípadne v dvoch radoch, ak je to potrebné.

7.1.2. Rad je rozdelený na dve rovnaké časti, ktoré sú umiestnené vzadu po stranách súťažnej plochy. Stred ostane voľný pre porovnávanie.

7.1.3. V numerickom poradí, v rovnako veľkých skupinách a v počte nie väčšom ako 10 pretekárov, je každá skupina vyvolaná do stredu súťažnej plochy, kde predvedie štvrt' obraty na základe pokynov hlavného rozhodcu. V jednotlivých postojoch nie je dovolené hýbať sa. (Popis postojov – Príloha č.1 a Príloha č. 2 týchto pravidiel)

7.1.4. Pred opustením súťažnej plochy sú všetky pretekárky opäť usporiadané do jedného radu.

7.1.5. Bodovací rozhodcovia určujú najlepších 15 pretekárov. Postup označia X vedľa štartového čísla danej pretekárky. V prípade, že dôjde k zhode hlasov pri dvoch alebo viacerých pretekárkach na poslednom postupovom mieste, tieto sú vyvolané naspäť na súťažnú plochu, rozhodcovia opakovane posudzujú štvrt' obraty.

Postúpiť do semifinále môže len 15 pretekárov.

#### **7.2. Semifinále – Voľná artistik fitness zostava**

Na voľnú zostavu nastupujú pretekári podľa kategórií a podľa štartovných čísel v numerickom poradí. Dĺžka voľnej zostavy je do 90 sekúnd. Hudobný podklad musí byť bez použitia expresívnych alebo vulgárnych výrazov, žánrovo neobmedzený. Za kvalitu nahrávky zodpovedá pretekár/tréner.

#### **Priestorové parametre**

Cvičebná plocha môže byť v tvare štvorca alebo obdĺžnika s rozlohou minimálne 72m<sup>2</sup> (pričom hĺbka cvičebnej plochy nesmie byť menšia ako 6 m a šírka nesmie byť menšia ako 12 m). Presný rozmer cvičebnej plochy musí byť zadaný v propozíciách.

#### **Rekvizity**

Počas voľnej zostavy sú dovolené **len malé rekvizity, ktoré sú súčasťou oblečenia**. Ich použitie nesmie vyžadovať zdržanie priebehu súťaže (napr. šatka, klobúk, kabát). Rekvizity ako sú napr. stolička, bradielka, stojky, meče, zbrane, dáždnyky, palice, lopta, obruč **sú zakázané**. Každú rekvizitu je nutné pri prezentácii dať schváliť hlavnému rozhodcovi (HR).

#### **7.3. Semifinále – Hodnotenie postavy v 4 základných postojoch so štvrt'obratmi**

7.3.1. Postupujúcich 15 pretekárov nastúpi na súťažnú plochu v numerickom poradí v jednom rade.

7.3.2. Rad je rozdelený na dve rovnaké časti, ktoré sú umiestnené vzadu po stranách súťažnej plochy. Stred ostane voľný pre porovnávanie.

7.3.3. V numerickom poradí, v rovnako veľkých skupinách a v počte nie väčšom ako 8 pretekárov, je každá skupina vyvolaná do stredu súťažnej plochy, kde predvedie štvrt'obraty na základe pokynov hlavného rozhodcu (Popis postojov – Príloha č.1).



7.3.4. Bodovací rozhodcovia určujú pretekárky na prvé vyvolávanie. Ich individuálne požiadavky vyhodnotí hlavný rozhodca a skupinu pretekárov na prvé porovnávanie v počte nie menšom ako 3 a nie väčšom ako 8 pretekárov umiestni do stredu súťažnej plochy, kde podľa pokynov hlavného rozhodcu pretekárky predvedú 4 základné postoje so štvrt'obratmi. Bodovací rozhodcovia sú následne vyzvaní na ďalšie zadanie individuálnych požiadaviek na porovnávanie. Pokračuje sa týmto spôsobom až kým nie sú ohodnotené všetky pretekárky. Pretekárky, ktoré boli ohodnotené, prejdú na pokyn hlavného rozhodcu na zadnú čiaru súťažnej plochy. V závere hlavný rozhodca privolá všetky pretekárky na základnú čiaru na záverečné predstavenie v základnom postoji tvárou k rozhodcom.

7.3.5. Každý bodovací rozhodca musí umiestniť jednotlivé pretekárky na 1. až 15. miesto s tým, že ani na jednom mieste nesmú byť dve alebo viaceré pretekárky.

#### **7.4. Finále**

7.4.1. Do finále postupuje 6 najlepších pretekárov. Finále pozostáva z hodnotenia 4 postojov so štvrt'obratmi (popis postojov - príloha č. 1). Pretekárka môže mať oblečené iné súťažné oblečenie, ktoré však spĺňa podmienky pravidiel tejto disciplíny.

7.4.2. Hlavný rozhodca umiestni všetky finalistky do jedného radu v strede súťažnej plochy v numerickom poradí, kde predvedú na základe jeho pokynov 4 postojov so štvrt'obratmi. Pohyb v jednotlivých postojoch nie je dovolený. (Popis postojov – Príloha č.1 a č.2 týchto pravidiel).

7.4.3. Na pokyn hlavný rozhodca vymení pretekárky do opačného numerického poradia a opäť predvedú 4 postojov so štvrt'obratmi. Po ukončení pretekárky na pokyn hlavného rozhodcu v jednom rade odchádzajú zo súťažnej plochy.

7.4.4. Každý bodovací rozhodca musí umiestniť jednotlivé pretekárky na 1. až 6. miesto s tým, že ani na jednom mieste nesmú byť dve alebo viaceré pretekárky.

#### **Článok 8**

##### **Spracovanie výsledkov**

Spracovanie výsledkov hodnotenia pretekárov rozhodcami je plne v kompetencii sekretára HR.

#### **Článok 9**

##### **Zverejňovanie výsledkov**

Hlavný rozhodca spolu so svojím sekretárom (sekretár HR) sú plne zodpovední za zverejňovanie, správnosť a presnosť zápisov a výsledkových listín. Zverejňovanie hodnotenia jednotlivých rozhodcov je zakázané. Hlavný rozhodca po skončení súťaže a vyhlásení výsledkov preberie všetky vyplnené tlačivá zo súťaže, z ktorých vypracuje vyhodnotenie rozhodcov a správu hlavného rozhodcu. Zápis súťaže, výsledkovú listinu, vyhodnotenie rozhodcov a správu hlavného rozhodcu zašle Komisii rozhodcov. Usporiadateľovi ponechá 1 kópiu výsledkovej listiny a po spracovaní ju zašle správu hlavného rozhodcu.

Vypracovali:  
Gabriela Mlsnová  
Roland Brosman

Schválil:  
VV SAFKST

## Príloha č. 1

### Popis 4 základných postojov vo štvrt' obratoch pre kategóriu ARTISTIK FITNESS (vo všetkých postojoch musia pretekárky stáť bez pohybu)

#### 1. Predný postoj (smerom k rozhodcom)

Pretekárka stojí vzpriamene, hlava a pohľad smerujú k rozhodcom rovnako ako telo vpred, jedna ruka vbok, druhá paža voľne vedľa tela, dlaň dovnútra. Stoj úložný pravou (ľavou), dolné končatiny (DK) v kolennom kĺbe vystreté, hrudník vpred, brucho vtiahnuté, plecia vzad.

#### 2. Štvrt'obrat vpravo - bočný postoj ľavou stranou k rozhodcom

Pretekárka na vyzvanie vykoná štvrt'obrat vpravo a zaujme bočný postoj ľavým bokom k rozhodcom. Trup mierne natočený k rozhodcom, hlava a pohľad smeruje k rozhodcom, pravá ruka vbok, ľavá paža zapažiť poníže, mierne pokrčiť v lakťovom kĺbe, dlaň smeruje k telu. Ľavá dolná končatina (DK) mierne pokrčená v kolennom kĺbe a predsunutá vpred o pár centimetrov pred pravú DK, opretá je o podlahu len špičkou chodidla.

#### 3. Štvrt'obrat vpravo - zadný postoj

Pretekárka na vyzvanie vykoná štvrt'obrat vpravo a zaujme zadný postoj. Postoj vzpriamený, trup sa nenakláňa vpred, jedna ruka vbok, jedna DK mierne unožená. Druhá paža voľne vedľa tela, dlaň dovnútra. Dolné končatiny (DK) v kolennom kĺbe vystreté, hrudník vpred, chrbát vystretý, jemné prehnutie v drikovej oblasti spôsobené prirodzeným držaním tela je dovolené. Hrudník aj pohľad smeruje do zadnej časti súťažnej plochy. Otáčanie sa ku rozhodcom v zadnom postoji nie je dovolené.

#### 4. Štvrt'obrat vpravo - bočný postoj pravou stranou k rozhodcom

Pretekárka na vyzvanie vykoná štvrt'obrat vpravo a zaujme bočný postoj pravou stranou. Trup mierne natočený k rozhodcom, hlava a pohľad smeruje k rozhodcom, ľavá ruka vbok, pravá paža zapažiť poníže, mierne pokrčiť v lakťovom kĺbe, dlaň smeruje k telu. Pravá DK mierne pokrčená v kolennom kĺbe a predsunutá vpred o pár centimetrov pred ľavú DK, opretá je o podlahu len špičkou chodidla.