



SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA FITNES, KULTURISTIKY, A SILOVÉHO TROJBOJA

Junácka 6, 832 80, Bratislava
mob.: +421 908 965 156

www.sakst.sk
IČO 30842069

e-mail: safkst@gmail.com
DIČ 2020872513

Zápisnica zo zasadnutia Výkonného výboru SAFKST dňa 9.10.2021 o 15.00 v Senici

Zúčastnení: Boris Mlsna, Pavol Kovalčík, Ľuboš Matejíčka, Ľubomír Hečko

Nezúčastnil sa: Pavol Muller

Program:

1. Zahájenie zasadnutia
2. Jesenné súťaže 2021
3. MS IFBB 2021
4. Pandemická situácia
5. Volebná konferencia
6. Rôzne
7. Záver

1. Prezident SAFKST B. Mlsna zahájil zasadnutie a privítal prítomných.
2. VV SAFKST s uspokojením konštatuje, že napriek zhoršujúcej sa pandemickej situácii sa pravdepodobne uskutočnia všetky plánované súťaže SAFKST v roku 2021.
3. Nominácia na súťaže – Návrh uznesenia č. 01/08/2021
 - VV SAFKST schvaľuje výjazd reprezentácie na nomináciu na MS v tlaku na lavičke Vilnius, Litva 21. - 31.10.2021.

Reprezentanti: dorast - Jakub Závodný, Dávid Balog, Marián Repka, Branko Jakubík; junióri - Dominik Plaskonis, Natália Mikulášová; ženy - Ľubica Polkorábová; vedúci výpravy: Stanislav Januška; doprovod: Rastislav Lehocký, Bohuslav Hrnok, Martin Cipka; rozhodca: Ján Schwarz

Za: Mlsna, Kovalčík, Matejíčka, Hečko,

Proti:

Zdržal sa:

Nehlasoval: Müller

Návrh uznesenia bol prijatý

Uznesenie VV SAFKST č. 01/08/2021

VV SAFKST schvaľuje výjazd reprezentácie na MS v tlaku na lavičke Vilnius, Litva 21. - 31.10.2021.

- Výjazd na IFBB MS 2021 v dňoch 2.11.-8.11.2021 Santa Susanna, Španielsko – Návrh uznesenia č. 02/08/2021

VV SAFKST schvaľuje Výjazd na IFBB MS 2021 v dňoch 2.11.-8.11.2021 Santa Susanna, Španielsko. Celá výprava vycestuje v utorok 2.11.2021, na Slovensko bude návrat v pondelok 8.11.2021. Nakoľko konečná nominácia nie je ešte uzavretá, menný zoznam účastníkov bude schvaľovaný na najbližšom zasadnutí VV.

Za: Mlsna, Kovalčík, Matejíčka, Hečko,

Proti:

Zdržal sa:

Nehlasoval: Müller

Návrh uznesenia bol prijatý

Uznesenie VV SAFKST č. 02/08/2021

VV SAFKST schvaľuje Výjazd na IFBB MS 2021 v dňoch 2.11.-8.11.2021 Santa Susanna, Španielsko

4. VV SAFKST upozorňuje svojich členov na dôsledné dodržiavanie protipandemických opatrení aj na poslednej súťaži SAFKST v Dubnici dňa 16.11.2021, aby tak ako všetky súťaže bola súťaž VC Dubnice n/Váhom uskutočnená v súlade so zákonom
5. VV SAFKST pripravuje Volebnú konferenciu SAFKST 4.12.2021 prezenčnou formou. V prípade ak to nebude z dôvodu pandémie COVID-19 možné, bude všetkým členom SAFKST oznámená vhodná alternatíva.
6. Rôzne:

- Výkonný výbor SAFKST rozhodol, že advokátska kancelária GARANT PARTNER legal s.r.o., vykoná právny audit SAFKST

Za: Mlsna, Kovalčík, Matejíčka, Hečko, Proti: Zdržal sa: Nehlasoval: Müller

- VV SAFKST schvaľuje služobnú cestu Ľubomíra Hečka v súvislosti s pomocou pri organizovaní súťaží v Senici a v Trnave

- VV SAFKST na základe žiadosti Borisa Paloviča, Mariany Palovičovej, Tomáša Sentinka a Jaroslava Girgoška súhlasí s ich vyradením z evidencie členov SAFKST.

Za: Mlsna, Kovalčík, Matejíčka, Hečko, Proti: Zdržal sa: Nehlasoval: Müller

- VV SAFKST navrhuje športovcov do VŠC Dukla Banská Bystrica: Sagan, Novodomska, Foriš, Barbier, Horná, Juricová, Ondrušková, Pavleová, Smrek, Poprocká, Tichá, Valach, Plaskonis, Mikulášová,

- Pravidlá Fitness Challenge – Návrh uznesenia č. 03/08/2021

VV SAFKST schvaľuje Pravidlá Fitness Challenge

Za: Mlsna, Kovalčík, Matejíčka, Hečko, Proti: Zdržal sa: Nehlasoval: Müller

Návrh uznesenia bol prijatý

Uznesenie VV SAFKST č. 03/08/2021

VV SAFKST schvaľuje Pravidlá Fitness Challenge (príloha č.1)

7. Prezident SAFKST ukončil rokovanie.

V Senici, 9.10.2021

Predsedaajúci: Boris Mlsna, v.r.

Zapísala: Katarína Fitáková, v.r.

(Pozn. Originálne podpísané listinné dokumenty sú v prípade oprávneného záujmu uložené na sekretariáte.)

Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja



PRAVIDLÁ FITNESS CHALLENGE

Platnosť od 10.10.2021

SAFKST

Článok 1

Všeobecne:

Fitness Challenge je nová športová disciplína pre mužov a ženy oficiálne uznaná exekutívou a kongresom IFBB. Pozostáva z okruhov so silovými cvičeniami na 6 stanovištiach, kde sa športovci pokúšajú vykonávať maximálny počet opakovaní za 2 minúty. Je venovaná športovcom, ktorí uprednostňujú svalový výkon pred súťažou, založenou výlučne na prezentáciu svalového rozvoja s minimom telesného tuku.

KLÚČOVÉ FAKTORY:

- Zdravý životný štýl
- Vynikajúci fyzický výkon
- Príležitosť pre široké vekové kategórie
- Osobné uspokojenie
- Energia vyváženého tela

Článok 2

Súťažné kategórie

KATEGÓRIE

Vekové a pohlavné kategórie

Jednotlivé kategórie:

- Men's Fitness Challenge (muži vo veku od 24 do 40 rokov)
- Women's Fitness Challenge (ženy vo veku od 24 do 35 rokov)
- Junior Men's Fitness Challenge (juniori do 23 rokov)
- Junior Women's Fitness Challenge (juniorke do 23 rokov)
- Master Men's Fitness Challenge (muži nad 40 rokov)
- Master Women's Fitness Challenge (ženy nad 35 rokov)

Kategórie párov a tímov.

- Fitness Challenge pre páry (páry rovnakého pohlavia a zmiešané páry)
- Team Fitness Challenge (tím 6 športovcov rovnakého pohlavia alebo zmiešaných)

Článok 3

Súťažné disciplíny :

Zhyby na hrazde

ZAČIATOK: úplne vystreté lakte, úchop na šírku ramien.

PREVEDENIE: atlét sa vytiahne tak, aby brada bola nad tyčou.

KONIEC: návrat do východzej pozície.

Stop na 1 sekundu sa spraví vo východzej pozícii s vystretými laktami. Krčenie nôh alebo švihanie telom nie je dovolené počas celého pohybu. V opačnom prípade sa opakovanie nezapočíta.

Výskoky na bedňu

ZAČIATOK: chodidlá sú spolu na zemi, trup vystretý, boky a kolená tiež.

PREVEDENIE: atlét skočí obidvoma chodidlami na bedňu, trup, boky a kolenné kĺby budú vystreté.

KONIEC: návrat do východzej pozície. Atlét sa nesmie hneď odraziť. Musí sa zastaviť a vystrieť bez získania výhody z pádu z predchádzajúceho skoku.

Obe chodidlá sú hore aj dole spolu. Opakovanie sa započíta pri návrate na zem.

Bedňa má výšku 50cm (ženy) a 60cm (muži).

Kľuky na bridlách

ZAČIATOK: vzpor na bridlách, úplne vystreté lakte.

PREVEDENIE: atlét vykoná pohyb smerom dole tak, aby uhol v lakťoch dosiahol 90°.

KONIEC: návrat do východzej pozície.

Stop aspoň 1 sekundu sa spraví vo východzej pozícii s úplne vystretými lakťami. Nohy musia byť pred polohou dlaní. Impulzy telom nie sú dovolené. V opačnom prípade sa opakovanie nezapočíta.

Výpady vpred v chôdzi (s veľkou činkou)

ZAČIATOK: chodidlá spolu, činka spočíva na ramenách. Rozhodcovia by mali pomôcť zdvihnúť činku.

PREVEDENIE: Atlét pôjde vo výpadoch s 90° ohýbaním oboch kolien.

KONIEC: opakovanie je dokončené, keď kolená, boky a trup sú v úplne vystretej polohe.

Činka musí zostať na ramenách atléta počas celých 2 minút. Ak nie, cvik je ukončený.

VÁHA: činka s 30kg pre ženy a 50kg pre mužov.

*Kolená nohy, ktorá je vzadu, sa dotkne zeme pri každom opakovaní, aby bolo opakovanie platné.

Sed-lahy (so závažím)

ZAČIATOK: ležiac, kolená a boky v 90° uhle, kotúč je uchopený nad hrudníkom s vystretými lakťami.

PREVEDENIE: atlét sa posadí s kotúčom stále smerom nahor.

KONIEC: trup je kolmo na zem, ruky sú úplne natiahnuté nad hlavou.

Celá chrbtica by mala byť položená pri každom klesaní. Lakte sú celý čas vystreté.

VÁHA: 10kg kotúč pre všetkých účastníkov.

*Chodidlá musia zostať v kontakte so zemou počas celého prevedenia cviku.

„Angličáky“ (drep-kľuk-výskok) a tlaky v stoj s jednoručkami

ZAČIATOK: stoj, trup vystretý, činky po bokoch.

PREVEDENIE: „angličák“ s kľukom na činkách do 90° uhla, atlét sa môže hrudníkom dotknúť zeme.

Návrat do vzpriamenej pozície, zdvih a tlak s činkami až kým nie sú ruky úplne vystreté nad hlavou. Švih činkami nebude akceptovaný.

KONIEC: návrat do východzej pozície.

VÁHA: pár jednoručiek po 10kg pre ženy a 15kg pre mužov.

Pri nedodržaní ktorýchkoľvek pravidiel pri prevedení cviku sa opakovanie nezapočíta.

Článok 4

Sútťažné oblečenie, obuv a pokožka

Na rozdiel od športových disciplín vo fitnes a kulturistike, vo Fitness Challenge sa nehodnotí telo.

Možno použiť športové oblečenie zakrývajúce trup a nohy, pretože prezentácia svalstva nie je cieľom súťaže.

Športovci môžu podľa vlastného uváženia nosiť tepláky alebo tričká so šortkami alebo akúkoľvek kombináciu.

Športová obuv je tiež povinná.

Bronzový krém na opaľovanie a oleje nie sú povolené.

Článok 5

Metodológia a kritériá rozhodovania a bodovania

INDIVIDUÁLNA SÚŤAŽ

1) 1 kolo so 6 stanovišťami. Na každom stanovišti sa robí iný cvik.

- 2) Na každom stanovišti atlét robí čo najviac opakovaní počas trvania 2 minút. Počas tohto časového úseku môže atlét prerušiť výkon a znovu pokračovať.
 - 3) Každý atlét začína na stanovišti číslo 1 a na konci cviku sa presunie k ďalšiemu stanovištu v poradí. Pokračuje, kým neukončí všetkých 6 cvikov v kole.
 - 4) Všetci atléti menia stanovištia v rovnakom čase, posúvajú sa k ďalšiemu cviku podľa poradia s 2 minútami na oddych a prípravu na ďalšie stanovište.
 - 5) Maximálne 6 atlétov súťaží naraz, každý na svojom stanovišti a s rozhodcom kontrolujúcim technické prevedenie a zaznamenávajúcím počet opakovaní.
 - 6) Rozhodca čaká na atléta na ďalšom stanovišti. Kontroluje a opravuje správne prevedenie a zaznamená počet opakovaní na kontrolný list, ktorý si atlét nesie so sebou.
 - 7) Čas na každom stanovišti je 2 minúty (výkon) + 2 minúty (zmena stanovišta). Všetci atléti začínajú nasledujúci cvik naraz.
 - 8) Všetci atléti prejdú všetkými cvikmi so správnym prevedením podľa pravidiel.
 - 9) Celkový čas testu je 24 minút pre 6 atlétov (2 minúty výkon + 2 minúty na zmenu stanovišta a zotavenie x 6 stanovišť).
 - 10) Vždy, keď atlét dokončí všetkých 6 cvikov, skončí a odíde z kola.
 - 11) Atléti súťažia na maximálny počet opakovaní na každom stanovišti. Tieto opakovania sa zapisujú do ich kontrolného listu.
- V INDIVIDUÁLNEJ SÚŤAŽI sa atléti umiestňujú podľa celkového počtu opakovaní v 6 cvikoch kola.

Článok 6

Spracovanie výsledkov

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

Článok 7

Zverejňovanie výsledkov

1. 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. Výsledkovú listinu a správu hlavného rozhodcu zašle ŠTK. Zápis súťaže, výsledkovú listinu, vyhodnotenie rozhodcov a správu hlavného rozhodcu zašle Komisii rozhodcov. Usporiadateľovi ponechá 1 kópiu výsledkovej listiny a po spracovaní mu zašle správu hlavného rozhodcu.

Vypracoval:

Komisia štátnej reprezentácie

Schválil: VV SAFKST

dňa 9.10.2021 v Senici

Tieto pravidlá nadobúdajú platnosť 10.10.2021 a platia až do odvolania