



PRAVIDLÁ

FITNESS CHALLENGE

Platnosť od 19.3.2022

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 súťažiaci pokúšajú vykonávať maximálny počet opakovaní za 2 minúty.

KLÚČOVÉ FAKTORY:

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

Článok 2

Súťažné kategórie

KATEGÓRIE JEDNOTLIVCOV

- Fitness Challenge MUŽI (muži vo veku od 24 do 40 rokov)
- Fitness Challenge ŽENY (ženy vo veku od 24 do 35 rokov)
- Fitness Challenge JUNIORI (juniori do 23 rokov)
- Fitness Challenge JUNIORKY (juniorky do 23 rokov)
- Fitness Challenge MUŽI MASTERS (muži nad 40 rokov)
- Fitness Challenge ŽENY MASTERS (ženy nad 35 rokov)

KATEGÓRIE PÁROV A TÍMOV

- Fitness Challenge PÁRY (páry rovnakého pohlavia a zmiešané páry)
- Fitness Challenge TÍM (tím 6 súťažiacich rovnakého pohlavia alebo zmiešaných pohlaví)

Článok 3

Súťažné disciplíny :

Zhyby na hrazde

ZAČIATOK: horné končatiny úplne vystreté v lakťovom kĺbe, úchop nadhmatom na šírku ramien

PREVEDENIE: súťažiaci sa vytiahne tak, aby sa bradou dostal nad tyč.

KONIEC: návrat do východzej pozície.

Zastavenie pohybu na 1 sekundu sa spraví vo východzej pozícii s vystretými hornými končatinami v lakťoch. Krčenie dolných končatín 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 a dolné končatiny vystreté.

PREVEDENIE: súťažiaci vyskočí obidvoma chodidlami na bedňu do stoja (trup, boky a dolné končatiny v kolenných kĺboch budú vystreté).

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

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

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

Kľuky na bradlách

ZAČIATOK: vzpor na bradlách, úplne vystreté horné končatiny v lakťovom kĺbe.

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

KONIEC: návrat do východzej pozície.

Zastavenie pohybu aspoň na 1 sekundu je vo východzej pozícii s úplne vystretými hornými končatinami v lakťovom kĺbe. Chodidlá 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: súťažiaci sa pohybuje vo výpadoch s 90° ohýbaním oboch dolných končatín v kolennom kĺbe.

KONIEC: opakovanie je dokončené v stoj, keď dolné končatiny v kolennom kĺbe, boky a trup sú v úplne vystretej polohe.

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

HMOTNOSŤ: činka 30kg pre ženy a 50kg pre mužov.

*Koleno dolnej končatiny, ktorá je vzadu, sa dotkne podlahy pri každom opakovaní, aby bolo opakovanie platné.

Sed-lahy (so závažím)

ZAČIATOK: ľah vzadu (na chrbte), dolné končatiny pokrčené (kolená a boky v 90° uhle), kotúč je uchopený nad hrudníkom s vystretými hornými končatinami v lakťovom kĺbe.

PREVEDENIE: súťažiaci sa posadí s kotúčom smerujúcim stále smerom nahor.

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

Celý chrbát by mal byť položený pri každom návrate na podložku. Horné končatiny v lakťovom kĺbe sú celý čas vystreté.

HMOTNOSŤ: 10kg kotúč pre všetkých účastníkov.

*Chodidlá musia zostať v kontakte s podložkou počas celého prevedenia cviku.

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

ZAČIATOK: stoj, trup vystretý, činky uchopené voľne vedľa tela po bokoch.

PREVEDENIE: „angličák“ s kľukom na činkách do 90° uhla, súťažiaci sa môže hrudníkom dotknúť podložky. Návrat do vzpriamenej pozície, bicepsový zdvih a tlak v stoj s činkami až kým nie sú horné končatiny úplne vystreté nad hlavou. Švih činkami nebude akceptovaný.

KONIEC: návrat do východzej pozície.

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

Pri nedodržaní ktorýchkoľvek pravidiel pri prevedení cviku sa opakovanie nezapočíta.

Článok 4

Súťažné 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 končatiny, pretože prezentácia svalstva nie je cieľom súťaže.

Súťažiaci môžu podľa vlastného uváženia nosiť tepláky alebo trička so šortkami alebo akúkoľvek kombináciu.

Športová obuv je povinná.

Bronzový krém na opaľovanie a oleje nie sú povolené.

Článok 5

Metodológia a kritériá rozhodovania a bodovania

- 1) 1 kolo so 6 stanovišťami. Na každom stanovišti sa robí iný cvik.
 - 2) Na každom stanovišti súťažiaci vykoná čo najviac opakovaní počas trvania 2 minút. Počas tohto časového úseku môže súťažiaci prerušiť výkon a znovu pokračovať.
 - 3) Každý súťažiaci 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 súťažiaci 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 súťažiacich súťaží naraz, každý na svojom stanovišti a s rozhodcom kontrolujúcim technické prevedenie a zaznamenávajúcim počet opakovaní.
 - 6) Rozhodca čaká na súťažiaceho na ďalšom stanovišti. Kontroluje a opravuje správne prevedenie a zaznamená počet opakovaní na kontrolný list, ktorý si súťažiaci nesie so sebou.
 - 7) Čas na každom stanovišti je 2 minúty (výkon) + 2 minúty (zmena stanovišta). Všetci súťažiaci začínajú nasledujúci cvik naraz.
 - 8) Všetci súťažiaci prejdú všetkými stanovišťami so správnym prevedením jednotlivých cvikov podľa pravidiel.
 - 9) Celkový čas testu je 24 minút pre 6 súťažiacich (2 minúty výkon + 2 minúty na zmenu stanovišta a zotavenie x 6 stanovišť).
 - 10) Vždy, keď súťažiaci dokončí všetkých 6 cvikov, skončí a odíde z kola.
 - 11) Súťažiaci súťažia na maximálny počet opakovaní na každom stanovišti. Tieto opakovania sa zapisujú do ich kontrolného listu.
- V INDIVIDUÁLNEJ SÚŤAŽI sa súťažiaci umiestňujú podľa celkového počtu opakovaní v 6 cvikoch kola.

Článok 6

Spracovanie výsledkov

Spracovanie výsledkov hodnotenia súťažiacich rozhodcami je plne v kompetencii Hlavného rozhodcu.

Článok 7

Zverejňovanie výsledkov

Hlavný rozhodca spolu s ostatnými rozhodcami 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 19.3.2022 v Bratislave

Tieto pravidlá nadobúdajú platnosť 19.3.2022 a platia až do odvolania