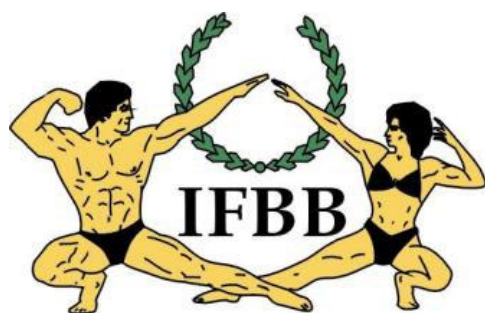


**Slovenská asociácia kulturistiky, fitnes a silového trojboja**



# **PRAVIDLÁ**

## **AKROBATIK FITNES**

Platnosť od 19.3.2022

# PRAVIDLÁ AKROBATIK FITNES

Tieto pravidlá nadobúdajú platnosť 19.3.2022 a platia až do odvolania.

## Článok 1

### **Všeobecne:**

Fitness žien bola oficiálne uznaná za športovú disciplínu Výkonným výborom IFBB na kongrese IFBB dňa 3. decembra 1995 (Guam, USA). V januári 2021 bol názov tejto športovej disciplíny zmenený na Akrobatik fitness.

Je určená pre ženy a dievčatá s prirodzene peknou postavou, pre športovkyne, ktoré uprednostňujú športovú, atletickú, svalnatú, ale pritom estetickú postavu bez prílišného vrysovania a separácie, s malým množstvom tuku s dôrazom na estetiku a krásu v kombinácii so športovou postavou.

Prioritou sú symetrické telesné proporcie, estetický a zdravý vzhľad tela s kvalitnou úpravou pokožky, vhodné líčenie a úprava vlasov .

## Článok 2

### **Súťažné kategórie**

#### **Vekové**

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)

#### **Výškové**

1. do 163 cm
2. nad 163 cm

## Článok 3

### **Súťažné kolá:**

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

## Článok 4

### **A. Voľná zostava**

**Akrobatik fitness zostava by mala obsahovať:**

#### **1. SILOVÉ PRVKY**

Akrobatická fitness zostava by mala obsahovať silové prvky (výdrže, kľuky, napr. rôzne izometrické výdrže v rôznych polohách, výdrže v prednožení a roznožení...). Pri hodnotení zostavy by sa mal zohľadniť počet silových pohybov, ich stupeň náročnosti a celková kreativita pohybov.

## 2. PRVKY FLEXIBILITY

Akrobatická fitness zostava by mala obsahovať prvky 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

Akrobatická fitness zostava by mala obsahovať akrobatické prvky:

### a. švihové

- akrobatické švihové prvky s letovou fázou (vždy v kontakte s podlahou, napr. premety, obraty, prevaly, spády, kotúle, kotúľ letmo, flik, salto, rondát, arab, rýchly premet vzad atď.)

a

- akrobatické švihové prvky bez letovej fázy (napr. kotúľ vpred alebo vzad, kotúľ vzad do stojky, stojka na rukách, výpad vzad, premety stranou, vzad a vpred atď.).

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

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

c. statické (napríklad stojky, váhy, sedy, mosty)

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

## 4. TANEČNÉ PRVKY

Akrobatik fitness zostava musí obsahovať tanečné prvky (napríklad tanečné krokové variácie, tanečné skoky, tanečné kroky atď.)

## 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 Akrobatik fitness. Teda extrémna svalnatosť, žilnatosť, vysušenie a diétou zapríčinené vrysovanie nebude akceptované a takáto postava musí byť hodnotená nižšou známku. Postava by mala byť posudzovaná podľa stupňa celkového tonusu, dosiahnutého cvičením a stravovaním. Svalové skupiny by mali mať okrúhly a pevný vzhľad s malým množstvom telesného tuku. Postava by nemala byť nadmerne ani príliš svalnatá, ani príliš chudá a nemala by mať hlbokú svalovú separáciu. Postavy, ktoré sa považujú za príliš svalnaté alebo príliš štíhle, musia byť hodnotené nižšou známku.

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 anatomickou štruktúrou, vrátane kostry, správnym zakrivením chrbtice, dobrými proporciami trupu a končatín, rovnými DK.

5.1.4. Rozhodcovské posudzovanie pretekárky Akrobatik 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 vrysovanie
- 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 známkou

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

## **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, štýl, materiál 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 zdobenía 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 porovnanie.

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 štvrtobraty.

Postúpiť do semifinále môže len 15 pretekárov.

## 7.2. Semifinále – Voľná Akrobatik fitness zostava

Na voľnú zostavu nastupujú pretekári podľa kategórií a podľa štartovných čísiel 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 zadáný 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, dáždniky, palice, lopta, obruč **sú zakázané**. Každú rekvizitu je nutné pri prezentácii dať schváliť hlavnému rozhodcovi (HR).

## 7.3. Semifinále – Hodnotenie postavy v 4 základných postavách so štvrtóbratmi

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 štvrtóbraty 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 4 a nie väčšom ako 6 pretekárov umiestni do stredu súťažnej plochy, kde podľa pokynov hlavného rozhodcu pretekárky predvedú 4 základné postojové so štvrtóbratmi. 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 štvrtóbratmi (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 postojové so štvrtóbratmi. Pohyb v jednotlivých postavách 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 postojové so štvrtóbratmi. 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  
19.3.2022

### **Príloha č.1**

#### **Popis 4 základných postojov vo štvrt' obratoch pre kategóriu AKROBATIK FITNES**

**(vo všetkých postavách musia pretekárky stáť bez pohybu)**

##### **1. Predný postoj (čelom k rozhodcom)**

Stoj spätný, dolné končatiny (DK) v kolennom kĺbe vystreté. Trup vzpriamený, nenakláňa sa vpred. Súťažiaci je v stoji vzpriamenom, hlava je v predĺžení tela a pohľad smeruje vpred. Upažiť poníže, mierne pokrčiť v lakťovom kĺbe, dlane smerujú k telu (dnu), prsty vystreté. Brušné a chrbtové svalstvo sú v miernej kontrakcii.

##### **2. Po obrate o 90° - štvrt'obrat vpravo - bočný postoj ľavou stranou k rozhodcom**

Súťažiaci na vyzvanie vykoná obrat o 90° - štvrt'obrat vpravo a zaujme bočný postoj ľavým bokom k rozhodcom. Stoj spojný. Trup mierne natočený k rozhodcom, hlava v predĺžení tela a pohľad smeruje vpred. Pravá paža predpažiť poníže, ľavá zapažiť, obidve mierne pokrčiť v lakťovom kĺbe, prsty vystreté, dlane smerujú k telu (dnu).

##### **3. Po obrate o 90° - štvrt'obrat vpravo - zadný postoj**

Súťažiaci na vyzvanie vykoná obrat o 90° - štvrt'obrat vpravo a zaujme zadný postoj. Je identický ako predný postoj, len pretekár pózuje chrbtom k rozhodcom.

Stoj spätný, dolné končatiny (DK) v kolennom kĺbe vystreté. Trup vzpriamený, nenakláňa sa vpred. Pretekár je v stoji vzpriamenom, hlava je v predĺžení tela a pohľad smeruje vpred, do zadnej časti súťažnej plochy. Upažiť poníže, mierne pokrčiť v lakťovom kĺbe, dlane smerujú k telu (dnu), prsty vystreté. Brušné a chrbtové svalstvo sú v miernej kontrakcii. Otáčanie sa k rozhodcom v zadnom postoji nie je povolené.

4. Po obrate o 90° - štvrtóbrat vpravo - bočný postoj pravou stranou k rozhodcom

Súťažiaci na vyzvanie vykoná obrat o 90° - štvrtóbrat vpravo a zaujme bočný postoj pravým bokom k rozhodcom. Stoj spojný. Trup mierne natočený k rozhodcom, hlava v predĺžení tela a pohľad smeruje vpred. Pravá paža predpažiť poníže, ľavá zapažiť, obidve mierne pokrčiť v lakťovom kĺbe, prsty vystreté, dlane smerujú k telu (dnu).

