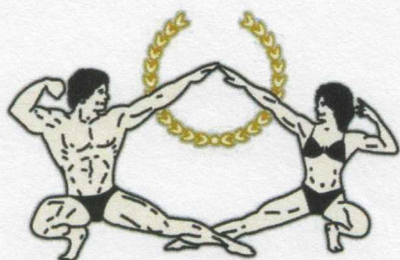


Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja



PRAVIDLÁ

MUSCULAR MEN'S PHYSIQUE

Platnosť od 31.3.2018

SAFKST

Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja

SÚŤAŽNÉ PRAVIDLÁ MUSCULAR MEN'S PHYSIQUE

Tieto pravidlá nadobúdajú platnosť 31.3.2018 a platia až do odvolania.

Článok 1

Všeobecne:

Súťažná disciplína Muscular men's physique bola oficiálne uznaná ako jedna z mužských súťažných disciplín IFBB od roku 2017. Je určená pre mužov, viac osvalených, ako pripúšťajú pravidlá Men's Physique. Je vhodná pre mužov, ktorí posilňujú, udržujú sa v kondícii a preferujú zdravú a vyváženú stravu, uprednostňujú viac svalnatú a esteticky atraktívnu postavu. Sú to fyzicky zdatní súťažiaci s vhodným tvarom („V“ tvar trupu - úzky pás, široký sval chrbta a široké ramená) a súmernosťou postavy spolu s muskularitou a celkovou dobrou kondíciou.

Článok 2

Súťažné kategórie:

1. Muži - open

Článok 3

Súťažné kolá:

Súťaž pozostáva z troch kôl:

1. **Eliminácia** - 4 základné postoje (ak súťaží viac ako 15 pretekárov v kategórii)
2. **Semifinále** - 4 základné postoje (ak súťaží 15 pretekárov a menej, ale aspoň 7 v kategórii)
3. **Finále** - individuálna prezentácia + 4 základné pózy (najlepších 6 pretekárov v kategórii)

Článok 4

Súťažné oblečenie a úprava pretekárov:

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

4.1. Oblečenie

Pozostáva z pánskeho športového oblečenia – šortiek voľnejšieho strihu s dĺžkou po kolená. Oblečenie musí byť čisté a decentné. Farba a materiál je ponechaný na výbere pretekára. Použitie vypchávkov v ktorejkoľvek časti šortiek je zakázané. Použitie obtiahnutých šortiek alebo lykrového materiálu nie je dovolené. Geometrické vzory a obrázky sú povolené, nápisy a priestorové zdobenie sa nepovoľujú. Logo sponzorov na oblečení nie je dovolené, avšak logo výrobcu oblečenia je akceptované.

4.2. Obuv

Nie je dovolená.

4.3. Úprava pokožky

Použitie stierateľných prípravkov na zhnednutie pokožky nie je dovolené. Povolená je primeraná farebná úprava pokožky s použitím nestierateľných farieb a samoopaľovacích prípravkov. Ligotavé čiastočky, flitre, perleťové efekty nie sú povolené, a to ani v prípade, že sú súčasťou stmavovacieho prípravku. Zvlhčovače pokožky a telové oleje môžu byť použité len veľmi jemne. Nadmerné použitie telového oleja nie je dovolené.

4.4. Šperky, estetické doplnky postavy

Okrem manželskej obrúčky sú zakázané akékoľvek typy šperkov, okuliare, parochne, hodinky, náramky, náušnice. Je zakázaná akákoľvek tekutá, silikónová, príp. iná výplň jednotlivých častí tela a svalov, ktorá spôsobí tvarovú zmenu. V prípade zistenia akýchkoľvek nedovolených zásahov do vytvarovania tela umelým spôsobom môže dôjsť k diskvalifikácii pretekára.

Článok 5

Priebeh súťaže:

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

5.1. Eliminácia - uskutoční sa, ak je v súťaži viac ako 15 pretekárov v jednej kategórii.

1. Pretekári nastupujú na súťažnú plochu v numerickom poradí v jednom rade, prípadne v dvoch radoch, ak je to potrebné.
2. V numerickom poradí v skupinách 4-6 pretekárov, ktoré sú postupne umiestňované do stredu pódia, pretekári vykonávajú základné postoje podľa pokynov HR (hlavný rozhodca).
Popis základných postojov – Príloha č.1 týchto pravidiel.
Hodnotenie postojov tvorí príloha č. 2 týchto pravidiel.
3. Pred opustením súťažnej plochy sú všetci pretekári opäť usporiadaní do jedného radu v numerickom poradí.
4. Bodovací rozhodcovia určujú najlepších 15 pretekárov podľa pokynov HR. V prípade, že dôjde k zhode hlasov pri dvoch alebo viacerých pretekároch na poslednom postupovom mieste, títo sú vyvolaní naspäť na súťažnú plochu, rozhodcovia opakovane posudzujú štvrt' obraty. Postúpiť do semifinále môže maximálne 15 pretekárov.

5.2. Semifinále

1. Postupujúcich 15 pretekárov nastúpi na súťažnú plochu v numerickom poradí v jednom rade.
2. Rad je rozdelený na dve rovnaké časti, ktoré sú umiestnené vzadu po stranách súťažnej plochy. Stred ostane voľný pre porovnanie.
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 4 základné postoje na základe pokynov HR. Počas vykonávania postojov sa pretekári nesmú hýbať.

4. Bodovací rozhodcovia na pokyn HR na základe štvrtôbratov určujú 4-5 pretekárov pre prvé porovnávanie. Na základe ich požiadaviek vytvorí HR skupinu pretekárov pre prvé porovnávanie. Počet pretekárov v porovnávaniach určuje HR, avšak vždy v počte nie menšom ako 3 a nie väčšom ako 8. Vyvolaní pretekári sú umiestnení do stredu súťažnej plochy, kde podľa pokynov HR predvedú štvrt obraty. Bodovací rozhodcovia môžu byť následne vyzvaní na opätovné zadanie individuálnych požiadaviek na porovnávanie. Môžu do týchto požiadaviek zahrnúť aj niektorého už predtým vyvolaného pretekára. Týmto spôsobom sa pokračuje, až kým nie sú ohodnotení všetci semifinalisti. Počet skupín na porovnávanie určuje HR. Pretekári, ktorí boli ohodnotení, sú na pokyn HR umiestnení po stranách súťažnej plochy. Po poslednom porovnaní pred opustením súťažnej plochy sú pretekári umiestnení do jednej línie na predvedenie základného postoja (Popis postojov – Príloha č.1 týchto pravidiel).
5. Každý bodovací rozhodca musí umiestniť jednotlivých pretekárov na 1. až 15. miesto s tým, že ani na jednom mieste nesmú byť dvaja alebo viacerí pretekári.

5.3. Finále

1. Do finále postupuje 6 najlepších pretekárov.
Finále pozostáva z dvoch kôl:
 - 1) individuálna prezentácia,
 - 2) štvrtôbraty so 4 základnými postojmi.Pretekár môže mať oblečené iné súťažné oblečenie, ktoré však spĺňa podmienky pravidiel tejto disciplíny.
2. Bodovanie finále začína od nuly.
3. Finalisti sú vyvolávaní na súťažnú plochu po jednom v numerickom poradí. Každý kráča do prednej strednej časti pódia, kde predvedie štyri základné postoje podľa vlastného výberu. Na vyzvanie HR alebo PR (pódiový rozhodca) je následne umiestnený na jednu zo strán pódia. Prevedenie a hodnotenie individuálnej prezentácie – príloha č.3 týchto pravidiel.
4. Po individuálnej prezentácii všetkých finalistov, sú pretekári umiestnení do stredu súťažnej plochy v numerickom poradí. Na základe pokynov HR predvedú 4 základné postoje. HR môže následne zmeniť poradie pretekárov a opakovane ich vyzvať na vykonanie 4 základných postojov.
5. Pódium pretekári opúšťajú v jednom rade na pokyn HR.
6. Každý bodovací rozhodca musí umiestniť jednotlivých pretekárov na 1. až 6. miesto s tým, že ani na jednom mieste nesmú byť dvaja alebo viacerí pretekári.

Článok 6

Kritériá hodnotenia :

- 6.1. Hodnotenie by malo brať do úvahy pretekára ako celok. Počnúc celkovým dojmom symetrickej mužskej športovej postavy („V“ tvaru trupu- úzky pás, široký sval chrbta

a široké ramená), vrátane účesu a celkovým tvarom tela. Taktiež sa posudzuje prezentovanie vyváženého a symetrického rozvoja komplexnej, športovo vyzerajúcej postavy, s dostatočným svalovým rozvojom. Hodnotí sa tiež vzhľad a tonus pokožky a celková schopnosť pretekára prezentovať sa s dostatočnou dávkou sebavedomia a istoty.

6.2. Rozhodcovia musia mať na pamäti, že pre muscular men's physique kategóriu je svalnatosť a výraznejšia definícia svalov nutná.

6.3. Rozhodcovské posudzovanie pretekára by malo zahŕňať jeho celkovú prezentáciu od momentu, kedy vstúpi na súťažnú plochu, až po jeho opustenie. Posudzovaný pretekár musí prezentovať zdravú a svalnatú postavu atraktívne prezentovanú v celkovom balíku s dostatočnou dávkou sebavedomia pred publikom.

Článok 7

Spracovanie výsledkov:

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

Článok 8

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.

Príloha č.1

Popis základných postojov po štvrt'obratoch.

Vo všetkých postojoch musia pretekári stáť bez pohybu.

1. Predný postoj

Stoj úložný pravou (ľavou), dolné končatiny (DK) v kolennom kĺbe vystreté. Trup vzpriamený, nenakláňa sa vpred. Pretekár je v stoj vzpriamenom, hlava je v predĺžení tela a pohľad smeruje vpred. Jedna ruka vbok, druhá je voľne vedľa tela mierne ohnutá v lakťovom kĺbe, dlaň smeruje 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

Pretekár na vyzvanie vykoná obrat o 90° - štvrt'obrat vpravo a zaujme bočný postoj ľavým bokom k rozhodcom. Stoj, zanožiť pravou DK, predná časť chodidla sa dotýka o podložku. Ľavá dolná končatina (bližšie k rozhodcom) mierne pokrčená v kolennom kĺbe, celé chodidlo v kontakte s podložkou. Trup mierne natočený k rozhodcom, hlava v predĺžení tela a pohľad smeruje k rozhodcom. Ľavá ruka vbok, pravá predpažiť voľne vedľa tela, mierne ohnutá v lakťovom kĺbe, prsty vystreté, dlaň smeruje k telu.

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

Pretekár na vyzvanie vykoná obrat o 90° - štvrt'obrat vpravo a zaujme zadný postoj. Stoj úložný pravou (ľavou), dolné končatiny (DK) v kolennom kĺbe vystreté. Trup vzpriamený, nenakláňa sa vpred, hlava je v predĺžení tela a pohľad smeruje vpred, do zadnej časti súťažnej plochy. Jedna ruka vbok, druhá paža v upažení poníže, mierne pokrčiť v lakťovom kĺbe, 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° - štvrt'obrat vpravo - bočný postoj pravou stranou k rozhodcom

Pretekár na vyzvanie vykoná obrat o 90° - štvrt'obrat vpravo a zaujme bočný postoj pravou stranou k rozhodcom. Stoj, zanožiť ľavou DK, predná časť chodidla sa dotýka o podložku. Pravá dolná končatina (bližšie k rozhodcom) mierne pokrčená v kolennom kĺbe, celé chodidlo v kontakte s podložkou. Trup mierne natočený k rozhodcom, hlava v predĺžení tela a pohľad smeruje k rozhodcom. Pravá ruka vbok, ľavá predpažiť voľne vedľa tela, mierne ohnutá v lakťovom kĺbe, prsty vystreté, dlaň smeruje k telu.

Príloha č.2

Hodnotenie základných postojov.

Okrem hornej časti nôh, ktorá je prekrytá súťažným oblečením, sa musí posudzovať celý zvyšok postavy. Hodnotenie, počínajúc celkovým dojmom z pretekára, musí brať do úvahy aj vlasy, celkovú stavbu a tvar tela („V“ tvar trupu - úzky pás, široký sval chrbta a široké ramená), prezentáciu postavy súmernej, symetrickej, vyváženej a dobre stavanej. Hodnotí sa tiež stav

pokožky a jej napätie, tiež schopnosť pretekára prezentovať sa s dostatočnou dávkou sebavedomia a elegancie.

Rozhodcovia by mali uprednostniť pretekárov s harmonickou, symetrickou, svalnatou mužskou postavou, s dobrým držaním tela, so správnou anatomickou štruktúrou (celková stavba tela, správne zakrivenie chrbtice, trup a končatiny v primeraných proporciách, rovné nohy,...). Vertikálne členenie postavy – pomer dĺžky nôh a trupu a horizontálne členenie – pomer šírky pľiec a bokov, sú jedným z kľúčových faktorov hodnotenia.

Postava musí byť hodnotená s ohľadom na hustotu a štruktúru svalov získaných cvičením a správnym stravovaním. Vyrýsovanosť, separácia a definícia svalov je v kategórii žiadúca. Pokožka musí na prvý pohľad pôsobiť jemne a zdravo. Úprava vlasov musí dotvárať celkový dojem pretekára.

Rozhodcovia musia brať do úvahy celkovú prezentáciu pretekára od jeho vstupu na súťažnú plochu až po jej opustenie. Počas celej doby na pódiu pretekár musí prezentovať zdravú a športovo vyzerajúcu postavu, v atraktívnom celkovom balíku.

Pretekári, ktorí nie sú schopní po jednom upozornení zaujať predpísaný postoj, musia byť hodnotení nižšie.

Príloha č.3

Popis a hodnotenie individuálnej prezentácie

Individuálna prezentácia v kategórii Muscular Men's Physique je súčasťou finálového súťažného kola a je vykonávaná nasledovne:

Pretekár nastúpi na súťažnú plochu po vyvolaní PR na pokyn HR. Prejde do stredu prednej časti súťažnej plochy, predvedie krátku prezentáciu postojov podľa vlastného výberu, následne prejde na pokyn PR do zadnej časti súťažnej plochy podľa numerického poradia, kde ostáva v postoji opäť podľa vlastného výberu, v ktorom čaká na ďalšie pokyny HR.

Rozhodcovia sa zamerajú na hodnotenie jednotlivých pretekárov v zmysle schopnosti odprezentovať svoje postavy v pohybe. Hodnotí sa okrem postavy aj sebavedomie, spôsob pohybu, tempo a elegancia chôdze, gestá, schopnosť zaujať – showmanship. Osobnosť pretekára, jeho charizma, pódiový prejav, ako aj prirodzený rytmus môžu hrať taktiež úlohu pri hodnotení finálového kola.

Vypracovali:

Mgr. Gabriela Mlsnová, PhD.
Ing. Zuzana Niščáková

Schválil:

Mgr. Peter Antal
viceprezident pre fitness a kulturistiku