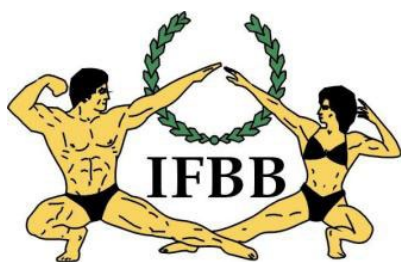


# Slovenská asociácia fitness, kulturistiky, a silového trojboja



## PRAVIDLÁ FITNES TÍM DETÍ

Platnosť od 1.11.2022

SAFKST

Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja

## SÚŤAŽNÉ PRAVIDLÁ PRE KATEGÓRIU FITNES TÍM

Tieto pravidlá nadobúdajú platnosť 1.11.2022 a platia až do odvolania.

### Článok 1

#### **Všeobecne:**

Fitnes tím je športová disciplína pre deti do 15 rokov, ktorá podporuje ich fyzickú a duševnú rovnováhu, zdravý rast a sebadisciplínu. Rozvíja nielen pohybovú, športovú, ale aj umeleckú aktivitu. Formuje osobnosť a motivuje ich pre športovú aktivitu v dospelosti.

### Článok 2

#### **Kategória fitnes tím**

Fitnes tím detí v počte 3-7 súťažiacich súťaží počas celého roka (od 1.1. do 31.12.), v ktorom dosiahne každý člen fitnes tímu maximálnu vekovú hranicu 15 rokov.

### Článok 3

#### **Súťažná disciplína**

##### **1. VOĽNÁ ZOSTAVA**

- 1.1. Na voľnú zostavu nastupuje fitnes tím 3-7 súťažiacich podľa štartovných čísiel v numerickom poradí.
- 1.2. Dĺžka voľnej zostavy je od 60 do 120 sekúnd. Hudobný podklad musí byť bez použitia expresívnych alebo vulgárnych výrazov, žánrovo neobmedzený. Za kvalitu nahrávky zodpovedá pretekár/tréner.
- 1.3. Priestorové parametre  
Cvičebná plocha môže byť v tvare štvorca alebo obdĺžnika s rozlohou minimálne 70m<sup>2</sup> (pričom hĺbka cvičebnej plochy nesmie byť menšia ako 6 m). Presný rozmer cvičebnej plochy musí byť zadaný v propozíciách.  
Povrch na cvičenie – tatami.
- 1.4. Oblečenie a obuv pretekárov  
Súťažiaci musia mať oblečenie, vhodné na predvedenie zostavy. Nesmie neprimerane odhaľovať intímne časti tela, nesmie mať použité tvary G-string alebo tangá. Časti oblečenia nie je možné počas zostavy vyzliekať. Súťažiaci vo svojom oblečení musí byť schopný sám bez dopomoci ďalšej osoby prísť a aj opustiť cvičebnú plochu. Súťažiaci môžu predviesť

voľnú zostavu naboso, alebo v športovej, tanečnej obuvi, vhodnej na povrch cvičebnej plochy. Výber farby, štýlu, materiálu a zdobenia je ponechaný na súťažiacich.

### 1.5. Rekvizity

Počas voľnej zostavy sú dovolené len malé rekvizity ak si ich súťažiaci prinesú sami (na 1 krát) na tanečnú plochu, nie je možné využiť pomoc iných osôb. Rekvizity nesmú spôsobiť znečistenie cvičebnej plochy a ich použitie nesmie vyžadovať zdržanie priebehu súťaže. Každú rekvizitu je nutné pri prezentácii dať schváliť hlavnému rozhodcovi (HR).

### 1.6. Kritériá hodnotenia voľnej zostavy:

- I. OBŤAŽNOSŤ

#### 1. silové cvičenia

Zostava musí obsahovať aspoň 1 silový prvok (napr. výdrže, kľuky, rôzne izometrické výdrže v rôznych polohách, výdrže v prednožení a roznožení...). Pri hodnotení zostavy by sa mal zohľadniť počet silových prvkov, ich stupeň náročnosti a celková kreativita.

#### 2. akrobatické cvičenia

Zostava musí obsahovať aspoň 1 akrobatický prvok.  
Medzi akrobatické prvky patria:

##### a. švihové

- **akrobatické švihové prvky s letovou fázou** (napr. kotúľ letmo, flik - rýchly premet vzad, salto vpred a vzad, rondát, „arab“- premet bokom bez opory rúk s doskokom jednonožne, „šprajcka vpred, vzad“ - rýchly premet vpred alebo vzad bez opory rúk s doskokom jednonožne rýchly premet vzad atď.)

a

- **akrobatické švihové prvky bez letovej fázy** (vždy v kontakte s podlahou, napr. premety, obraty, prevaly, spády, kotúľ vpred alebo vzad, kotúľ vzad do stojky, stojka na rukách, výpad vzad, premety stranou, vzad a vpred atď.).

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

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

#### 3. tanečné prvky

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

#### 4. flexibilita

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.

• II. UMELECKÉ POŽIADAVKY

- príbeh, motív a téma vyjadrená tanečnými prostriedkami, zosúladené 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;
- presnosť, zladenie a synchronizácia.

1.7. Bodovací rozhodcovia na základe predvedených zostáv určia poradie fitness tímov, pričom nesmú na žiadne miesto umiestniť dva fitness tímy súčasne.

1.8. Bodovací rozhodcovia pri **nadmernom počte, chýbajúcom počte, alebo nerovnomernom zastúpení rôznych cvičení z kategórie obťažnosť** (silové cvičenia, akrobatické cvičenia, tanečné prvky a prvky flexibility), **pri nezosúladení, nepresnosti a nezosynchronizovaní celého fitness tímu, chýbajúcej umeleckej požiadavke, alebo pri nesúlade požiadaviek** (napr. chýbajúci motív, showmanship, cvičení mimo rytmu, väčšie množstvo akrobatických švihových cvičebných tvarov, ako napr. rondát-flik-salto a vyšší počet gymnastických prvkov typických pre športovú gymnastiku...) **pridelia zostave fitness tímu nižšie umiestnenie.**

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

## Článok 2

### **Nedodržanie pravidiel. Technické problémy.**

2.1. V prípade, že bude zistené u súťažiacich pred nástupom na súťažnú plochu akékoľvek nedodržanie pravidiel (oblečenie, obutie, rekvizita, úprava pokožky, na pokyn HR dostanú 5 minút na nápravu a nastúpenie na súťažnú plochu. Po uplynutí tejto lehoty bez nápravy je fitness tím diskvalifikovaný.

#### 2.2. Úprava pokožky

Je dovolené používať iba samoopaľovacie prípravky, ktoré musia byť použité najneskôr deň pred konaním súťaže. Aplikácia v deň súťaže nie je prípustná. Použitie profesionálnych prípravkov na úpravu pokožky pre kulturistiku je prísne zakázané. Nie je



dovolené používať flitre, prípravky s leskom a perleťovým efektom, a to ani v prípade, že sú súčasťou samoopaľovacieho prípravku. Použitie telového oleja nie je dovolené.

- 2.3. Opakovanie voľnej zostavy je umožnené v prípade, že došlo k technickej chybe počas predvádzania zostavy (výpadok elektriky, nenačítanie CD, chyba zvukára, ...). Na základe rozhodnutia HR môžu fitness tím opakovať predvedenie zostavy ako posledný vo svojej kategórii. V prípade, že bol fitness tím posledný v poradí, dostáva 2 minúty čas na prípravu.
- 2.4. Opakovanie voľnej zostavy z dôvodu stresu, zdravotných dôvodov a pod. je plne v kompetencii HR. V prípade neumožnenia opakovania zostavy rozhodcovia hodnotia predvedenú časť zostavy.
- 2.5. Počas súťaže je možné podať námietky voči priebehu súťaže. Podávajú sa s vkladom 50€ hlavnému rozhodcovi. Námietky posudzuje komisia v zložení: hlavný rozhodca, riaditeľ súťaže, delegát SAKFST. Namietat' nie je možné voči hodnoteniu rozhodcov. V prípade uznania námietky je vklad vrátený. V prípade neuznania vklad prepadá v prospech SAKFST.
- 2.6. Na majstrovských súťažiach musia byť otvorené všetky kategórie, v ktorých sú prihlásení súťažiaci (pri menšom počte ako 3 fitness tímy nebude udelený titul "Majster SR").

### Článok 3

#### **Spracovanie výsledkov v kategórii fitness tím**

Spracovanie výsledkov hodnotenia fitness tímov rozhodcami je plne v kompetencii sekretára HR.

##### 1. V tlačive Zápis súťaže (Formulár 5):

- a) sa pri počte rozhodcov 5, 7 každého tímu prečiarkne jedno najvyššie a jedno najnižšie hodnotenie, ostatné hodnotenia sa spočítajú,
- b) pri zhodnom počte umiestnení v zostave sa lepšie umiestni fitness tím, ktorý bude mať viac lepších umiestnení metódou „relatívneho umiestnenia“,
- c) súčet umiestnení (hodnotení) nám dáva výsledné/konečné poradie fitness tímu, fitness tím s nižším súčtom umiestnení je v konečnom poradí umiestnený na vyššom mieste, víťazí fitness tím s celkovým najnižším súčtom umiestnení.

### Článok 4

#### **Zverejňovanie výsledkov a povinnosti činníkov súťaže**

1. HR spolu so SHR sú plne zodpovední za zverejňovanie, správnosť a presnosť zápisov a výsledkových listín. Zverejňovanie hodnotenia nie je dovolené. HR po skončení súťaže a vyhlásení výsledkov preberie od SHR všetky vyplnené tlačivá zo súťaže a vypracovanie Vyhodnotenia rozhodcov a spracuje Správu hlavného rozhodcu. Zápis súťaže, Výsledkovú listinu, Vyhodnotenie rozhodcov.
2. SHR zašle v elektronickej forme do 24 hodín po súťaži Výsledkovú listinu na Sekretariát SAKFST, ktorý ju zverejní na webovej stránke SAKFST.
3. SHR zašle v elektronickej forme do 24 hodín po súťaži Výsledkovú listinu a všetky vyplnené

formuláre s hodnoteniami rozhodcov zo súťaže Komisie rozhodcov.

4. HR zašle v elektronickej forme do troch pracovných dní po súťaži „Správu HR“ Komisii rozhodcov.
5. Delegát SAFKST zašle do troch pracovných dní po súťaži „Správu delegáta“ na Sekretariát SAFKST.

Vypracoval:  
Mgr. Gabriela Mlsnová, PhD., MPA

Schválil:  
Mgr. Ľuboš Matejíčka  
viceprezident pre fitness a kulturistiku

