



# SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA FITNES, KULTURISTIKY, A SILOVÉHO TROJBOJA

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

[www.safkst.sk](http://www.safkst.sk)  
IČO 30842069

e-mail: safkst@gmail.com  
DIČ 2020872513

## ***Zápisnica zo zasadnutia Výkonného výboru SAFKST dňa 19.3.2022 o 11.00 per rollam***

Zúčastnení: Boris Mlsna, Pavol Kovalčík, Ľuboš Matejíčka, Roland Brosman, Jiří Jeřábek (kontrolór SAFKST)

Ospravedlnený: Ondrej Novomeský

### Program:

1. Zahájenie zasadnutia
2. Konferencia SAFKST za rok 2021
3. Kontrolór SAFKST, predseda a podpredsa Odvolacej komisie SAFKST (OK)
4. Rôzne
5. Záver

1. Prezident SAFKST B. Mlsna zahájil zasadnutie a privítal prítomných.
2. Výkonný výbor konštatuje že konferencia SAFKST schválila Dodatok k stanovám a nové Stanovy SAFKST.
3. Prezident privítal Jiřího Jeřábka, nového kontrolóra SAFKST. Zároveň vyjadril spokojnosť so zriadením Odvolacej komisie (OK), ktorá bude pôsobiť ako odvolací organ voči rozhodnutiam disciplinárnej komisie. Konferencia zvolila na funkciu predsedu Odvolacej komisie pán Juraja Vlčka a na funkciu podpredsedu Odvolacej komisie pána Slavomíra Liptáka.

#### 4. Rôzne:

- Pravidlá Fitnes Challenge, Fitnes Challenge deti, Akrobatik Fitnes, Artistik Fitnes, Súťažný poriadok silového trojboja - Návrh uznesenia č. 01/02/2022

Výkonný výbor SAFKST schvaľuje Pravidlá Fitnes Challenge (príloha č.1), Pravidlá Fitnes Challenge deti (príloha č.2), Pravidlá Akrobatik Fitnes (príloha č.3), Pravidlá Artistik Fitnes (príloha č.4), Súťažný poriadok silového trojboja (príloha č.5)

Za: Mlsna, Kovalčík, Matejíčka, Brosman

Proti:

Zdržal sa:

Nehlasoval:

Uznesenie VV SAFKST č. 01/02/2022

- Výkonný výbor SAFKST schvaľuje Pravidlá Fitnes Challenge (príloha č.1), Pravidlá Fitnes Challenge deti (príloha č.2), Pravidlá Akrobatik Fitnes (príloha č.3), Pravidlá Artistik Fitnes (príloha č.4), Súťažný poriadok silového trojboja (príloha č.5)

- Výberové konania, tovary a služby, preplatenie aj v hodnote nad 10 000 € - Návrh uznesenia č. 02/02/2022

Výkonný výbor schvaľuje všetky výberové konania na doplnky výživy, športové oblečenie, športové náčinie a náradie, medaile, ocenenia, a pod. a súhlasí so zaobstaraním uvedených tovarov a služieb a ich preplatením aj v hodnote nad 10 000 €.

Za: Mlsna, Kovalčík, Matejíčka, Brosman

Proti:

Zdržal sa:

Nehlasoval:

Uznesenie VV SAFKST č. 02/02/2022

Výkonný výbor schvaľuje všetky výberové konania na doplnky výživy, športové oblečenie, športové náčinie a náradie, medaile, ocenenia, a pod. a súhlasí so zaobstaraním uvedených tovarov a služieb a ich preplatením aj v hodnote nad 10 000 €.

- Výberové konania priebežne počas celého roka na jednotlivé akcie - Návrh uznesenia č. 03/02/2022

Výkonný výbor schvaľuje, že vzhľadom na nepredvídateľnosť rastu cien bude SAFKST robiť zákonom stanovené výberové konania (napr. na letenky) priebežne počas celého roka na jednotlivé akcie ako sú výjazdy na MS a ME, zabezpečenie doplnkov na zrazy a sústredenia športovcov, zabezpečenie športového náradia a náčinia, športového oblečenia a iných tovarov a služieb, potrebných k chodu SAFKST, na zabezpečenie športovej prípravy talentovanej mládeže a reprezentácie SR, ale aj na organizáciu súťaží pre členov SAFKST.

Za: Mlsna, Matejíčka, Brosman

Proti:

Zdržal sa: Kovalčík

Nehlasoval:

Uznesenie VV SAFKST č. 03/02/2022

Výkonný výbor schvaľuje, že vzhľadom na nepredvídateľnosť rastu cien bude SAFKST robiť zákonom stanovené výberové konania (napr. na letenky) priebežne počas celého roka na jednotlivé akcie ako sú výjazdy na MS a ME, zabezpečenie doplnkov na zrazy a sústredenia športovcov, zabezpečenie športového náradia a náčinia, športového oblečenia a iných tovarov a služieb, potrebných k chodu SAFKST, na zabezpečenie športovej prípravy talentovanej mládeže a reprezentácie SR, ale aj na organizáciu súťaží pre členov SAFKST.

Vyjadrenie P. Kovalčíka: zdržiavam sa, nakoľko ide o rozpočet pre fitnes a kulturistiku.

- Preplatenie cestovného rozhodcom vo výške min. 0,15Eura/km, ošatné rozhodcom vo výške min. 45Eur - Návrh uznesenia č. 04/02/2022

VV SAFKST schvaľuje zvýšenú cenu preplatenia cestovných nákladov rozhodcom pri použití automobilu na 0,15Eura/km a minimálnu výšku ošatného 45Eur.

Za: Mlsna, Kovalčík, Matejíčka, Brosman

Proti:

Zdržal sa:

Nehlasoval:

Uznesenie VV SAFKST č. 04/02/2022

VV SAFKST schvaľuje zvýšenú cenu preplatenia cestovných nákladov rozhodcom pri použití automobilu na 0,15Eura/km a minimálnu výšku ošatného 45Eur.

- Športové úspechy súčasných rozhodcov SAFKST - Návrh uznesenia č. 05/02/2022

Viceprezident pre fitnes a kulturistiku Ľuboš Matejíčka navrhol, aby na každej súťaži SAFKST boli pri predstavovaní funkcionárov súťaže vymenované ich najdôležitejšie športové úspechy.

Za: Mlsna, Kovalčík, Matejíčka, Brosman

Proti:

Zdržal sa:

Nehlasoval:

Uznesenie VV SAFKST č. 05/02/2022

Na každej súťaži SAFKST pri predstavovaní funkcionárov súťaže budú vymenované ich najdôležitejšie športové úspechy.

- Technické požiadavky na športové súťaže v SAFKST pre fitnes a kulturistiku 2022 - Návrh uznesenia č. 06/02/2022

VV SAFKST schvaľuje Technické požiadavky na športové súťaže v SAFKST pre fitnes a kulturistiku 2022 (príloha č. 6)

Za: Mlsna, Kovalčík, Matejíčka, Brosman

Proti:

Zdržal sa:

Nehlasoval:

Uznesenie VV SAFKST č. 06/02/2022

VV SAFKST schvaľuje Technické požiadavky na športové súťaže v SAFKST pre fitnes a kulturistiku 2022, platné od 1.9.2022 (príloha č. 6)

- Nominácia na ME silovom trojboji v Plzni 2.- 8.5. 2022 - Návrh uznesenia č. 07/02/2022

VV schvaľuje nomináciu na ME silovom trojboji v Plzni 2.- 8.5.2022 dorast: I. Griflíková, D. Held, S. Sivák, J. Závodný; junióri: O. Lapšanská, N. Mikulášová, P. Slížová, K. F. Jakubec, J. Halač, D. Plaskonis; open: Ľ. Pokorábová, K. Slíž, S. Lederleitner, A. Labát; doprovod: P. Kovalčík, S. Januška, M. Cipka, P. Slíž, M. Beer, Monika Beer; rozhodcovia: P. Müller, V. Gajdoš.

Za: Mlsna, Kovalčík, Matejíčka, Brosman

Proti:

Zdržal sa:

Nehlasoval:

Uznesenie VV SAFKST č. 07/02/2022

VV schvaľuje nomináciu na ME silovom trojboji v Plzni 2.- 8.5. 2022

- Univerzitné MSR v silovom trojboji - Návrh uznesenia č. 08/02/2022

VV schvaľuje konanie Univerzitných MSR v silovom trojboji 24.5. v Žiline v spolupráci so SAUŠ (bez finančnej účasti SAFKST).

Za: Mlsna, Kovalčík, Matejíčka, Brosman      Proti:      Zdržal sa:      Nehlasoval:

Uznesenie VV SAFKST č. 08/02/2022

VV schvaľuje konanie Univerzitných MSR v silovom trojboji 24.5. v Žiline v spolupráci so SAUŠ

- Kurz rozhodcov ST - Návrh uznesenia č. 09/02/2022

VV schvaľuje konanie kurzu rozhodcov ST 2.4.2022 na MSR v Častej (zodpovedný V. Kertézs)

Za: Mlsna, Kovalčík, Matejíčka, Brosman      Proti:      Zdržal sa:      Nehlasoval:

Uznesenie VV SAFKST č. 09/02/2022

VV schvaľuje konanie kurzu rozhodcov ST 2.4.2022 na MSR v Častej (zodpovedný V. Kertézs)

- Viceprezident pre silový trojboj Pavol Kovalčík požiadal, aby vetva ST bola vždy vopred oboznámená, na ktorých súťažiach ST bude prítomný oficiálny fotograf SAFKST. Zároveň požiadal o včasné zverejňovanie fotografií pre médiá. Zároveň oznámil, že ST bude zverejňovať na [www.safkst.sk](http://www.safkst.sk) seriál o histórii ST, sériu článkov o našich funkcionároch v zmysle ich predstavenia širokej verejnosti a rovnako príspevky o schválených členoch Siene slávy. Antidopingové vzdelávanie sa rozširuje aj pre kluby SAFKST podľa technických možností koordinátora K. Slíža. Pavol Kovalčík požiadal VV o zverejnenie na IS sponzorskej zmluvy klubu ŠK SPC Častá. Na základe zápisnice z komisie ST, P. Kovalčík žiada VV o úpravu zväzového webu v zmysle lepšej informovanosti našich členov a prezentácie ST v našom zväze:

Úprava webu SAFKST

- vytvorenie emailovej schránky [@safkst.sk](mailto:@safkst.sk) pre viceprezidenta Pavla Kovalčíka a člena sekretariátu Dominika Dugoviča

- výmena fotografií na titulnej stránke za silový trojboj (doplnenie aktuálnymi fotografiami najlepších pretekárov napr. Horná, Slíž, Foriš, podľa dostupných fotografií)

- úprava na hornej lište titulnej stránky z informáciou o výške dotácie pre šport na rok 2022 z ministerstva - rozpisat' jednotlivo: - fitness a kulturistika 649 272

- silový trojboj 49 861

- pridanie odkazu s presmerovaním na stránky na facebooku a instagrame

- pridanie odkazu s presmerovaním z loga IPF na webovú stránku IPF

- odstrániť dokumenty:

- pravidlá pre online súťaže

- špecifikácia osobného vybavenia na súťažiach bez podporného vybavenia – RAW  
(zahrnuté v pravidlách ST)

- pravidlá žiackeho trojboja (zahrnuté v súťažnom poriadku)

- súťažný poriadok pre oddielové súťaže (zahrnuté v súťažnom poriadku)

úprava jednotlivých kariet - kategórii v sekcii silový trojboj (vid' zápisnica ST)

K požiadavkám ohľadom úpravy webu SAFKST sa vyjadril prezident SAFKST, ktorý uviedol, že oficiálne emailové schránky [@safkst.sk](mailto:@safkst.sk) sú určené pre členov VV SAFKST a sekretariát. Pán Dugovič nie je členom VV SAFKST ani sekretariátu. Výška dotácie pre šport na rok 2022 je zahrnutá v Zmluve o príspevku uznanému športu, kde v Čl. 7, bod 3. je napísané

**Schválené prostriedky zo štátneho rozpočtu na šport v roku 2022:**

**„Prijímateľ je povinný uviesť aktuálnu úhrnnú sumu.“**

Ostatné požiadavky zabezpečí administrátor stránky.

5. Prezident SAFKST ukončil rokovanie.

Bratislava, 19.3.2022

Predsedaajúci: Boris Mlsna, v.r.

Zapísala: Lenka Harvanová, v.r.

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

## P R A V I D L Á FITNES CHALLENGE

Platnosť od 19.3.2022

---

### Článok 1

#### **Všeobecne:**

Fitnes 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**

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

##### **KATEGÓRIE PÁROV A TÍMOV**

- Fitnes Challenge PÁRY (páry rovnakého pohlavia a zmiešané páry)
- Fitnes 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 debnu**

ZAČIATOK: chodidlá sú spolu na zemi, trup a dolné končatiny vystreté.

PREVEDENIE: súťažiaci vyskočí obidvoma chodidlami na debnu 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.

Debna 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 stoji, 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 stoji 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 stoji 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 tričká 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 stanovištami 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

## P R A V I D L Á FITNES CHALLENGE DETI

Platnosť od 19.3.2022

---

### Článok 1

#### **Všeobecne:**

Fitnes Challenge detí je nová športová disciplína pre chlapcov a dievčatá, vychádzajúca z Fitnes Challenge, ktorá je 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 rôzne vekové kategórie mládeže
- Osobné uspokojenie
- Motivácia
- Energia vyváženého tela

### Článok 2

#### **Súťažné kategórie**

##### **KATEGÓRIE**

Kategórie jednotlivcov:

- Fitnes Challenge chlapci 13-15 rokov
- Fitnes Challenge chlapci 16-18 rokov
- Fitnes Challenge dievčatá 13-15 rokov
- Fitnes Challenge dievčatá 16-18 rokov

Kategórie párov a tímov.

- Fitnes Challenge detí pre páry (páry rovnakého pohlavia a zmiešané páry)
- Fitnes Challenge detí TÍM (tím 6 športovcov rovnakého pohlavia alebo zmiešaných)

### Článok 3

#### **Súťažné disciplíny :**

##### **Zhyby na hrazde**

ZAČIATOK: horné končatiny úplne vystreté v lakťovom kĺbe, úchop nadhmatom na šírku ramien, dolné končatiny vystreté v kolennom kĺbe, opreté celé chodidlá alebo päty o podlahu

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, výskoky, odrážanie sa od podložky nie je dovolené počas celého pohybu.

V opačnom prípade sa opakovanie nezapočíta.



### **Výskoky na debnu**

ZAČIATOK: chodidlá sú spolu na zemi, trup vystretý, dolné končatiny tiež.

PREVEDENIE: súťažiaci vyskočí obidvoma chodidlami na debnu 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.

Debna má výšku 40cm (dievčatá) a 50cm (chlapci).

### **Kľuky na rovnej lavičke**

ZAČIATOK: vzpor na rovnej lavičke, úplne vystreté horné končatiny v lakťoch, dlane na začiatku plochy lavičky, dolné končatiny vystreté vpredu s oporou chodidiel na podložke

PREVEDENIE: súťažiaci vykoná pohyb smerom dole tak, aby uhol v lakťovom kĺbe 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.

Nohy musia byť pred polohou dlaní. Impulzy telom nie sú dovolené. V opačnom prípade sa opakovanie nezapočíta.

### **Výpady vpred v chôdzi**

chlapci 13-15 rokov **bez závažia**

dievčatá 13-15 rokov **bez závažia**

chlapci 16-18 rokov **činka 20 kg**

dievčatá 16-18 rokov **2 x 5 kg jednoručné činky**

ZAČIATOK: chodidlá spolu, tyč spočíva na ramenách.

PREVEDENIE: súťažiaci sa pohybuje vo výpadoch s 90° ohýbaním oboch dolných končatín v kolennom kĺbe.

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

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

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

### **Sed-l'ah**

chlapci 13-15 rokov **bez závažia**

dievčatá 13-15 rokov **bez závažia**

chlapci 16-18 rokov **s 5 kg kotúčom**

dievčatá 16-18 rokov **s 5 kg kotúčom**

ZAČIATOK: ľah vzadu (na chrbte), dolné končatiny pokrčené v kolennom kĺbe v 90° uhle, horné končatiny vystreté, kolmo na podložku

PREVEDENIE: súťažiaci sa posadí s hornými končatinami 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 lakťoch sú celý čas vystreté.

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

#### **„Angličáky“ (drep-kľuk-výskok) a vzpaženie v stoj**

chlapci 13-15 rokov     **bez závažia**

dievčatá 13-15 rokov     **bez závažia**

chlapci 16-18 rokov     **10 kg jednoručné činky**

dievčatá 16-18 rokov     **5 kg jednoručné činky**

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

PREVEDENIE: „angličák“ s kľukom do 90° uhla v lakťovom kĺbe, súťažiaci sa môže hrudníkom dotknúť podložky. Návrat do stoja, vzpažiť.

PREVEDENIE 16-18 rokov: „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.

Pri nedodržaní ktorýchkoľvek pravidiel pri prevedení cviku sa opakovanie nezapočíta.

#### **Článok 4**

##### **Súťažné oblečenie, obuv a ponožky**

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.

Súťažiaci môžu podľa vlastného uváženia nosiť tepláky alebo tričká 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 stanovišťa 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 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

## PRAVIDLÁ AKROBATIK FITNES

Tieto pravidlá nadobúdajú platnosť 19.3.2022 a platia až do odvolania.

### Článok 1

#### **Všeobecne:**

Fitnes žien bola oficiálne uznaná za novú 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 vyrysovania 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. Dorastanky 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 (dorastanky) 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 obecenstvo);

-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 vyrysovanie 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 fitnes 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 vyrysovanie
- 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 známku

## **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 fitnes 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 fitnes 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 svalu. 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 zdobenia 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 porovnávanie.

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 zadaný 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 postoje 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 postoje 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 postoje 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

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

**(vo všetkých postojoch 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° - štvrtý obrat vpravo - bočný postoj ľavou stranou k rozhodcom**

Súťažiaci na vyzvanie vykoná obrat o 90° - štvrtý 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° - štvrtý obrat vpravo - zadný postoj**

Súťažiaci na vyzvanie vykoná obrat o 90° - štvrtý 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° - štvrtý obrat vpravo - bočný postoj pravou stranou k rozhodcom**

Súťažiaci na vyzvanie vykoná obrat o 90° - štvrtý obrat 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).

## PRAVIDLÁ ARTISTIK FITNES

Tieto pravidlá nadobúdajú platnosť 19.3.2022 a platia až do odvolania.

### Článok 1

#### **Všeobecne:**

Kategória Artistik fitness bola oficiálne uznaná na svetovom kongrese IFBB 6. novembra 2020 v Santa Susanna ako nová športová disciplína.

Je určená pre ženy a dievčatá s prirodzene peknou postavou, pre športovkyne, ktoré uprednostňujú športovú, atletickú, svalnatú, ale pritom estetickú postavu, bez vyrysovania a separácie, s primeranou vrstvou tuku. Prioritou sú symetrické telesné proporcie, estetický a zdravý vzhľad tela s kvalitnou úpravou pokožky, vhodné líčenie a úprava vlasov.

### Článok 2

#### **Súťažné kategórie**

##### **A. Vekové kategórie**

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)

##### **B. Výškové kategórie**

Dorastenky	- open
Juniorky	- open
Ženy	- open

### Článok 3

#### **Súťažné kolá:**

- |    |                   |  |
|----|-------------------|--|
|    | <b>Eliminácia</b> | - vyradovanie - štvrt' obraty ( ak súťaží viac ako 15 pretekárov v kategórii )                       |
| 5. | <b>Semifinále</b> | - voľné zostavy ( ak súťaží 15 pretekárov a menej , ale aspoň 7 v kategórii )                        |
| 6. | <b>Semifinále</b> | - 4 základné postoje vo štvrt'obratoch ( ak súťaží 15 pretekárov a menej , ale aspoň 7 v kategórii ) |
| 7. | <b>Finále</b>     | - 4 základné postoje vo štvrt'obratoch ( najlepších 6 pretekárov v kategórii )                       |

### Článok 4

#### **A. Kritéria hodnotenia voľnej zostavy**

Artistik fitness zostava by mala obsahovať:

#### **I. OBŤAŽNOSŤ:**

##### **1. SILOVÉ PRVKY**

Artistik fitness zostava musí obsahovať aspoň 1 silový prvok vždy v kontakte s oboma rukami s podložkou (napr. výdrže, kľuky, napr. rôzne izometrické výdrže v rôznych polohách, výdrže v prednožení a roznožení...) Silové prvky na 1 ruke sú zakázané. Pri hodnotení zostavy by sa mal zohľadniť počet silových pohybov, ich stupeň náročnosti a celková kreativita pohybov. Silové výdrže na 1 hornej končatine **sú zakázané**.

##### **2. PRVKY FLEXIBILITY**

Artistik fitness 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.

##### **3. AKROBATICKE PRVKY**

Artistik fitness zostava musí obsahovať aspoň 1 akrobatický prvok (napr. kotúľ vpred alebo vzad, kotúľ vzad do stojky, stojka na rukách, výpad vzad, premety stranou, vzad a vpred) **bez letovej fázy** (vždy v kontakte s podlahou). Akrobatické prvky s letovou fázou **sú zakázané** (prvky bez kontaktu s podlahou., napríklad: kotúľ letmo, flik, salto, rondát, arab, rýchly premet vzad). V stojke na rukách **sú zakázané otočenia, obraty a chôdza** (vždy obe ruky v kontakte s podložkou).

Medzi akrobatické prvky zaradíme do Artistik fitness zostáv:

**-švihové**

Sú povolené iba akrobatické švihové prvky **bez letovej fázy** (vždy v kontakte s podlahou, napr. premety, obraty, prevaly, spády, kotúle, mety)

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

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

- **statické** (stojky, váhy, sedy, mosty)

**4. TANEČNÉ PRVKY**

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

**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 Artistik fitness. Teda extrémna svalnatosť, žilnatosť, vysušenie a diétou zapríčinené vyrysovanie nebude akceptované a takáto postava musí byť hodnotená nižšou známku. Postava by mala byť posudzovaná podľa stupňa celkového tonusu, dosiahnutého cvičením a stravovaním. Časti tela by mali mať pekný a pevný vzhľad, so zníženou vrstvou telesného tuku.

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 gráciou (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 Artistik 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 vyrysovanie
- 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 známku.

## **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 fitnes zostave nižšie umiestnenie.

5.2.3. V prípade porušenia pravidiel v Artistik fitnes zostave – zaradenia zakázaných prvkov (silové výdrže na 1 dolnej končatine, akrobatické prvky s letovou fázou, otočenia, obraty a chôdza v stoj na rukách (vždy obe ruky v kontakte s podložkou) a zaradenia švihových prvkov s letovou fázou, by mali byť hodnotené nižšou známku.

5.2.4. Výsledné hodnotenie rozhodcov zahŕňa komplexné hodnotenie obťažnosti a umeleckých požiadaviek (choreografia, motív choreografie, showmanship, čistota a elegancia predvedenia, súlad kostýmu a rekvizít a motívom fitnes zostavy, harmónia cvičenia, hudby, tanca, choreografie a rekvizít).

## **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 zdobenie 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. Ligoťavé 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 porovnávanie.
- 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 štvrt obraty.
- Postúpiť do semifinále môže len 15 pretekárov.

## 7.2. Semifinále – Voľná Artistik 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 zadaný 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 postojoch so štvrt'obratmi

- 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 štvrt'obraty 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 3 a nie väčšom ako 8 pretekárov umiestni do stredu súťažnej plochy, kde podľa pokynov hlavného rozhodcu pretekárky predvedú 4 základné postoje so štvrt'obratmi. 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 štvrt'obratmi (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 postojov so štvrt'obratmi. Pohyb v jednotlivých postojoch 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 postojov so štvrt'obratmi. 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

**Popis 4 základných postojov vo štvrt' obratoch pre kategóriu ARTISTIK FITNES**  
**(vo všetkých postojoch musia pretekárky stáť bez pohybu)**

1. Predný postoj (smerom k rozhodcom)

Pretekárka stojí vzpriamene, hlava a pohľad smerujú k rozhodcom rovnako ako telo vpred, jedna ruka vbok, druhá paža voľne vedľa tela, dlaň dovnútra. Stoj únožný pravou (ľavou), dolné končatiny (DK) v kolennom kĺbe vystreté, hrudník vpred, brucho vtiahnuté, plecia vzad.

2. Štvrt'obrat vpravo - bočný postoj ľavou stranou k rozhodcom

Pretekárka na vyzvanie vykoná štvrt'obrat vpravo a zaujme bočný postoj ľavým bokom k rozhodcom. Trup mierne natočený k rozhodcom, hlava a pohľad smeruje k rozhodcom, pravá ruka vbok, ľavá paža zapažiť poníže, mierne pokrčiť v lakt'ovom kĺbe, dlaň smeruje k telu. Ľavá dolná končatina (DK) mierne pokrčená v kolennom kĺbe a predsunutá vpred o pár centimetrov pred pravú DK, opretá je o podlahu len špičkou chodidla.

3. Štvrt'obrat vpravo - zadný postoj

Pretekárka na vyzvanie vykoná štvrt'obrat vpravo a zaujme zadný postoj. Postoj vzpriamený, trup sa nenakláňa vpred, jedna ruka vbok, jedna DK mierne unožená. Druhá paža voľne vedľa tela, dlaň dovnútra. Dolné končatiny (DK) v kolennom kĺbe vystreté, hrudník vpred, chrbát vystretý, jemné prehnutie v dliekovej oblasti spôsobené prirodzeným držaním tela je dovolené. Hrudník aj pohľad smeruje do zadnej časti súťažnej plochy. Otáčanie sa ku rozhodcom v zadnom postoji nie je dovolené.

4. Štvrt'obrat vpravo - bočný postoj pravou stranou k rozhodcom

Pretekárka na vyzvanie vykoná štvrt'obrat vpravo a zaujme bočný postoj pravou stranou. Trup mierne natočený k rozhodcom, hlava a pohľad smeruje k rozhodcom, ľavá ruka vbok, pravá paža zapažiť poníže, mierne pokrčiť v lakt'ovom kĺbe, dlaň smeruje k telu. Pravá DK mierne pokrčená v kolennom kĺbe a predsunutá vpred o pár centimetrov pred ľavú DK, opretá je o podlahu len špičkou chodidla.



# SÚŤAŽNÝ PORIADOK - SILOVÝ TROJBOJ

Platnosť od 19.3.2022

## VŠEOBECNÉ USTANOVENIA

Silový trojboj v Slovenskej republike sa vykonáva podľa platných pravidiel Svetovej federácie silového trojboja - International Powerlifting Federation (ďalej len „IPF“).

Súťažný poriadok je základným športovo – technickým predpisom Slovenskej asociácie fitness, kulturistiky a silového trojboja (ďalej len „SAFKST“) vo vetve silový trojboj.

Je vytvorený v súlade s pravidlami silového trojboja IPF, stanovami SAFKST a zákonom č. 440/2015 Z. z. Zákon o športe a o zmene a doplnení niektorých zákonov (ďalej len “Zákon o športe”), a rieši podmienky organizácie a riadenia súťaží SAFKST na území Slovenskej republiky. Je záväzný pre SAFKST, všetky športové kluby, športovcov, trénerov a ďalších športových odborníkov.

Súťaží v silovom trojboji sa môžu zúčastniť len športovci, ktorí vykonávajú šport s príslušnosťou ku športovému klubu, za ktorý sú registrovaný v zdrojovej evidencii Registra fyzických a právnických osôb športu na adrese <https://sport.iedu.sk/>.

## ZÁKLADNÉ POJMY

**Športovec** vykonáva šport ako profesionálny športovec alebo amatérsky športovec v športovej organizácii, za ktorú je registrovaný v zdrojovej evidencii.

**Pretekár** je športovec v silovom trojboji.

**Mládež** sú športovci do 23 rokov veku; ak ide o športovca zúčastneného v súťaži, do skončenia súťažného obdobia, v ktorom dovŕšil 23 rokov veku.

**Talentovaný športovec** je športovec do 23 rokov veku, ktorý prejavil vysokú úroveň talentu, športových zručností a športových schopností a je zaradený do zoznamu talentovaných športovcov.

**.Aktívny športovec** je športovec, ktorý sa v poslednom roku zúčastnil najmenej na troch súťažiach organizovaných SAFKST, za ktorú je registrovaný v zdrojovej evidencii.

**Vrcholový športovec** je pretekár zaradený do reprezentácie SR, ktorý sa sústavne pripravuje a vykonáva šport s cieľom dosiahnuť vrcholový športový výsledok v súťaži a jeho účasť v medzinárodnej súťaži alebo v najvyššej národnej súťaži.

**Výkonnostný športovec** je pretekár ktorý sa zúčastňuje súťaží v silovom trojboji s cieľom dosiahnuť čo najvyšší športový výkon.

**Športový klub** je športová organizácia, ktorá vytvára vhodné podmienky na vykonávanie športu, organizovanie súťaží a na prípravu a účasť jednotlivcov alebo družstiev v súťaži.

**Športová organizácia** je právnická osoba, ktorej predmetom činnosti alebo cieľom činnosti je športová činnosť; športovou organizáciou nie je orgán verejnej správy.

**Športová činnosť** je vykonávanie, organizovanie, riadenie, správa, podpora alebo rozvoj športu.

**Súťaž** je organizované vykonávanie športu podľa pravidiel určených športovou organizáciou, ktorého cieľom je dosiahnutie športového výsledku alebo porovnanie športového výkonu.

**Súťažné obdobie** začína a končí v jednom roku a je rozdelené na jarňú časť a jesennú časť.

**Športový odborník** je

- a) tréner a inštruktor športu,
- b) fyzická osoba vykonávajúca odbornú činnosť v športe na základe odbornej spôsobilosti získanej podľa osobitného predpisu,
- c) fyzická osoba vykonávajúca odbornú činnosť v športe na základe odbornej spôsobilosti určenej predpismi športového zväzu,
- d) fyzická osoba vykonávajúca činnosť v športe, na ktorú sa v súlade s pravidlami súťaže a predpismi športového zväzu nevyžaduje odborná spôsobilosť,
- e) kontrolór športovej organizácie (ďalej len „kontrolór“),
- f) funkcionár športovej organizácie,
- g) dopingový komisár.

## Článok 1

### VEKOVÉ KATEGÓRIE

Žiaci/žiačky:	do konca kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 14 rokov
Dorastenci/dorastanky:	od dňa, kedy dosiahne 14 rokov, do konca kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 18 rokov
Juniori/juniorky:	od 1. januára kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 19 rokov, do konca kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 23 rokov
Muži/ženy – seniory/seniorky:	od dňa, kedy dosiahne 14 rokov a ďalej bez obmedzenia
Masters 1:	od 1. januára kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 40 rokov, do konca kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 49 rokov
Masters 2:	od 1. januára kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 50 rokov, do konca kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 59 rokov

Masters 3: od 1. januára kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 60 rokov, do konca kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 69 rokov

Masters 4: od 1. januára kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 70 rokov a ďalej bez obmedzenia

Žiaci a žiačky sa môžu zúčastniť iba súťaží výhradne určených pre túto vekovú kategóriu.

Ostatných súťaží sa môžu zúčastniť športovci od dosiahnutia 14 rokov v kalendárnom roku.

## Článok 2

### VÁHOVÉ KATEGÓRIE

Muži, juniori a dorastenci:

Dorastenci a juniori majú najnižšiu hmotnostnú kategóriu do 53,0 kg

kategória - 59,0 kg	do 59,0 kg
kategória - 66,0 kg	od 59,01 kg do 66,0 kg
kategória - 74,0 kg	od 66,01 kg do 74,0 kg
kategória - 83,0 kg	od 74,01 kg do 83,0 kg
kategória - 93,0 kg	od 83,01 kg do 93,0 kg
kategória - 105,0 kg	od 93,01 kg do 105,0 kg
kategória - 120,0 kg	od 105,01 kg do 120,0 kg
kategória +120,0 kg	od 120,01 kg bez obmedzenia

Ženy, juniorky, dorastenky:

Dorastenky a juniorky majú najnižšiu hmotnostnú kategóriu do 43,0 kg

kategória - 47,0 kg	do 47,0 kg
kategória - 52,0 kg	od 47,01 kg do 52,0 kg
kategória - 57,0 kg	od 52,01 kg do 57,0 kg
kategória - 63,0 kg	od 57,01 kg do 63,0 kg
kategória - 69,0 kg	od 63,01 kg do 69,0 kg
kategória - 76,0 kg	od 69,01 kg do 76,0 kg
kategória - 84,0 kg	od 76,01 kg do 84,0 kg
kategória +84,0 kg	od 84,01 kg bez obmedzenia

## Článok 2

### ROZDELENIE SÚŤAŽÍ

1) Silový trojboj rozlišuje štyri športové odvetvia:

- a) silový trojboj
- b) tlak na lavičke
- c) klasický silový trojboj
- d) klasický tlak na lavičke

- 2) Rozdelenie súťaží podľa disciplín:
  - a) súťaže v silovom trojboji
  - b) súťaže v klasickom silovom trojboji
  - c) súťaže v tlaku na lavičke
  - d) súťaže v klasickom tlaku na lavičke
  - e) súťaže v mŕtvom ťahu
  - f) súťaže v klasickom mŕtvom ťahu
- 3) Rozdelenie súťaží na individuálne a kolektívne:
  - a) súťaže jednotlivcov
  - b) súťaže družstiev
- 4) Rozdelenie súťaží podľa športovej výstroje:
  - a) s výstrojom – Equipped (používa sa aj označenie „v silovom trojboji“)
  - b) bez výstroje – Classic (používa sa aj označenie „v klasickom silovom trojboji“)
- 5) Rozdelenie súťaží podľa významu:
  - a) národné
  - b) medzinárodné
  - c) pohárové
  - d) klubové

### **Článok 3**

#### **ORGANIZÁCIA A RIADENIE SÚŤAŽÍ**

- Všetky súťaže, ktorých sa zúčastňujú len registrovaní pretekári, riadi Komisia silového trojboja a viceprezident pre silový trojboj.
- Prebiehať môžu len tie súťaže registrovaných pretekárov, ktoré sú uvedené v športovom kalendári, ktorý bol schválený VV SAFKST. K zmene alebo doplnku môže dôjsť len na základe návrhu Komisie silového trojboja, ktorý musí schváliť VV SAFKST.
- Na každej súťaži musí byť prítomný delegát. Jeho úlohou je sledovať súťaž a v prípade podania protestu spolu s hlavným rozhodcom a technickým rozhodcom rozhodnúť o proteste.
- SAFKST bude poskytovať dotáciu organizátorom na všetky národné a pohárové súťaže.
- Na všetkých súťažiach jednotlivcov a družstiev štartujú športovci prihlásený prostredníctvom Informačného systému SAFKST.

## POVINNOSTI USPORIADATEĽA SÚŤAŽE

- Usporiadateľ je povinný minimálne 21 dní pred súťažou spracovať propozície a tieto zaslať na schválenie Športovo-Technickej komisii v zastúpení predsedom Matúšom Triščikom na emailovú adresu [kstsabinov@gmail.com](mailto:kstsabinov@gmail.com). Vzorové propozície sa nachádzajú na webe SAFKST.
- Musí zabezpečiť kvalitné priestory s kompletným vybavením po športovej a technickej stránke podľa pravidiel silového trojboja IPF. Súťažná činka musí byť schválená IPF. Použitie pogumovaných kotúčov je zakázané.
- Zabezpečí jednotlivých činovníkov súťaže (technického sekretára, nakladačov, zdravotníka, hlásateľa, zapisovateľa a pod.).
- Technický sekretár, musí byť oboznámený s prácou v programe PowerLIVE!.
- Je povinný zabezpečiť bufet s občerstvením.
- Zabezpečí podľa možností ceny pre pretekárov.
- Je povinný zabezpečiť minimálne päť nakladačov, s ktorými prevedie inštrukciách, aby nedošlo k nesprávnym zásahom a k zraneniu pretekára.
- Nakladači musia byť športovo oblečení a jednotne.
- Zabezpečí na požiadanie tlačenie výsledkovej listiny, pre športové kluby a médiá zúčastnené na súťaži.
- Usporiadateľ je povinný vyúčtovať oprávnené náklady na súťaž do 14 dní od jej skončenia podľa vnútorných smerníc SAFKST. K vyúčtovaniu je potrebné doložiť vytlačené propozície súťaže a výsledkovú listinu.

## PRÁVA ŠPORTOVCOV

Športovec má právo:

- Byť nominovaný do súťaže, ak spĺňa športovo-technické podmienky v súlade so stanovami SAFKST, pravidlami silového trojboja a tohto súťažného poriadku.
- Podať námietku alebo sťažnosť príslušnej komisii alebo Výkonnému výboru SAFKST.
- Na ochranu zdravia pri súťaži a na ošetrovanie pri zranení.

## POVINNOSTI ŠPORTOVCOV, ŠPORTOVÉHO KLUBU, TRÉNEROV A ŠPORTOVÝCH ODBORNÍKOV

- Športový klub, je povinný prihlásiť pretekárov iba prostredníctvom Informačného systému SAFKST najneskôr do dátumu uvedeného v propozíciách.
- Športový klub zabezpečí svojim pretekárom a trénerom športové oblečenie, v ktorom sa budú pohybovať počas súťaže v priestoroch pre pretekárov a na vyhodnocovaní súťaže.
- Pretekár je povinný sa dostať k súťaži včas a riadne oblečený. Musí poznať pravidlá silového trojboja a musí byť oboznámený s propozíciami súťaže na ktorej štartuje.
- Pretekár je povinný zúčastniť sa vyhlásenia výsledkov a zotrvať na súťaži až do jej ukončenia. Ak sa pretekár z vážneho dôvodu nemôže zúčastniť vyhlásenia výsledkov, oznámi to včas delegátovi, ktorý posúdi oprávnenosť nezúčastnenia. Ak bude neúčast' posúdená kladne, medailu preberie zástupca športovca, avšak stráca nárok na iné ceny odovzdávané

usporiadateľom. Ak svojvoľne odíde, nebude mu odovzdané ocenenie, delegát ho postúpi na riešenie Komisii silového trojboja ako priestupok.

- Pretekár je povinný sa dostaviť na vyhlásenie výsledkov športovo ustrojený.

## ÚHRADA NÁKLADOV

- Pretekári štartujú na náklady vysielajúceho športového klubu.
- Rozhodcom: 45 €.
- Delegátovi: 45 €.
- Činovníkom súťaže: 45 €.
- Rozhodcom, delegátovi a technickému sekretárovi usporiadateľ uhradí cestovné podľa platných smerníc SAFKST (cestovné náklady 0,15 €/1km).

## Článok 4 NÁRODNÉ SÚŤAŽE

### Majstrovstvá Slovenska

- Na Majstrovstvách Slovenska štartujú pretekári podľa článku 7 NOMINAČNÉ LIMITY PRE ÚČASŤ NA MAJSTROVSTVÁCH SLOVENSKA.
- Pretekári Masters kategórie štartujú bez limitov.
- Pretekári sú rozdelení do váhových kategórii.
- Súťaže družstiev sa môže zúčastniť každý športový klub, ktorý postaví maximálne trojčlenné a minimálne dvojčlenné družstvo, skladajúce sa výlučne z členov vlastného klubu. Družstvo môže byť zložené z akejkoľvek vekovej kategórie mužov a žien. Družstvo môže byť zmiešané z pretekárov v Equipped a Classic.
- Poradie pretekárov v družstve určuje dosiahnutý výkon podľa IPF GL bodov.
- Súťaž družstiev sa hodnotí súčtom bodov IPF GL jednotlivých členov družstva. Prvé tri družstvá obdržia medaile a ceny. Ostatné družstvá podľa možností usporiadateľa.
- Pre uznanie slovenského rekordu v tlaku na lavičke pre silový trojboj Equipped a Classic (všetky súťaže), je nutnou podmienkou dosiahnutie celkovej výkonnosti meranej podľa IPF GL bodov minimálne na úrovni:
- Ženy – 55 IPF GL,
- Juniori a muži M1 – 60 IPF GL,
- Muži – 70 IPF GL,
- Dorastenci, dorastanky a juniorky a kategórie M2, M3, M4 – limity sa neuplatňujú.

## MEDZINÁRODNÉ SÚŤAŽE

- Sú súťaže schválené Výkonným výborom IPF alebo EPF, Majstrovstvá sveta a Majstrovstvá Európy, určené pre reprezentáciu SR.

- Na každú medzinárodnú súťaž je pretekár nominovaný štátnym trénerom a schválený Výkonným výborom SAFKST.

## POHÁROVÉ SÚŤAŽE

### Domáce pohárové súťaže

- Súťaže schvaľuje Výkonný výbor SAFKST na základe odporúčania Komisie silového trojboja.
- Súťaže môžu prebiehať ako súťaže v silovom trojboji/v klasickom silovom trojboji, v tlaku na lavičke/v klasickom tlaku na lavičke alebo v mŕtvom ťahu/v klasickom mŕtvom ťahu, ako súťaže jednotlivcov.
- Podmienky štartu určuje organizátor súťaže v súlade s pravidlami silového trojboja.
- Organizátor súťaže môže stanoviť startovné po schválení Výkonným výborom SAFKST.
- Súťaží sa vo váhových kategóriách s určením konečného poradia podľa trojboja, alebo v zlúčených váhových kategóriách podľa IPF GL bodov alebo v kategóriách na spôsob Svetových hier podľa IPF GL bodov:

Muži: ľahká -59kg, -66kg, stredná -74kg, -83kg, ťažká -93kg, -105kg, superťažká -120kg, +120kg.

Ženy: ľahká -47kg, -52kg, stredná -57kg, -63kg, ťažká -69kg, -76kg, superťažká -84kg, +84kg.

- Podmienky súťaže zverejní organizátor súťaže v propozíciách zverejnených na webe SAFKST.

### Medzinárodné pohárové súťaže

- Sú to medzinárodné pohárové súťaže schválené Výkonným výborom IPF alebo EPF.
- Pretekára sa môže na súťaž prihlásiť prostredníctvom žiadosti zverejnenej na webe SAFKST.
- Nomináciu pretekára na medzinárodnú pohárovú súťaž musí odobriť reprezentačná komisia a následne schváliť Výkonný výbor SAFKST.
- Pretekár dodržiava platný štatút reprezentanta SR  
[https://safkst.sk/files/other/documents/ozn\\_pre\\_pretek/statut\\_reprezentanta\\_sr\\_safkst\\_aktual.pdf](https://safkst.sk/files/other/documents/ozn_pre_pretek/statut_reprezentanta_sr_safkst_aktual.pdf).

## KLUBOVÉ SÚŤAŽE

- Za klubovú súťaž v SAFKST sa považuje súťaž, ktorú organizuje športový klub pre členov svojho klubu.
- Organizátor klubovej súťaže je povinný požiadať o schválenie uvedenej súťaže Výkonný výbor SAFKST a to zaslaním žiadosti o usporiadanie s propozíciami súťaže na Športovo-Technickú komisiu silového trojboja v zastúpení predsedom Matúšom Triščikom na emailovú adresu [kstsabinov@gmail.com](mailto:kstsabinov@gmail.com) najneskôr 21 dní pred dátumom konania súťaže.
- Športovo-Technická komisia po prekontrolovaní odporučí alebo neodporučí Výkonnému výboru SAFKST schválenie súťaže, a to najneskôr 2 týždne pred plánovaným termínom konania súťaže. Až po schválení Výkonným výborom SAFKST, môže byť klubová súťaž zverejnená.
- Organizátor klubovej súťaže je povinný dodržiavať všetky pravidlá SAFKST, pravidlá

týkajúce sa bezpečnosti ochrany zdravia, predpisy a nariadenia v súlade so zákonom.

- Organizátor klubovej súťaže môže zorganizovať súťaž vo Fitnes Agility, v Žiackom trojboji alebo v silovom trojboji.

### **Postup pri prihlasovaní športovcov na klubové súťaže**

Po schválení klubovej súťaže Výkonným výborom SAFKST bude uvedená súťaž vytvorená v Informačnom systéme SAFKST (ďalej len IS).

Každý štatutár klubu, ktorý chce aby sa jeho členovia zúčastnili danej súťaže, musí prihlásiť svojich členov na klubovú súťaž cez IS.

Športovec, ktorý je členom SAFKST a bude prihlásený na danú súťaž, musí mať zaplatený registračný poplatok vo výške, aká prislúcha športovcovi za daný kalendárny rok.

Ak športovec, ktorý chce štartovať na klubovej súťaži, nie je členom SAFKST, musí štatutár klubu, ktorý je členom SAFKST, najprv daného športovca zaregistrovať do IS, kde sa mu vygeneruje poplatok za nových členov a uvedený poplatok musí štatutár uhradiť.

Po prihlásení športovcov na klubovú súťaž je organizátor povinný zaslať na sekretariát štartovnú listinu najneskôr 5 dní pred termínom súťaže.

### **Propozície klubových súťaží**

Sa spracúvajú podľa vzoru propozícií nachádzajúcich sa na webe SAFKST.

### **Výsledky a fotografie z klubových súťaží**

Každý organizátor klubových súťaží je povinný najneskôr do 3 pracovných dní od ukončenia súťaže poslať na sekretariát SAFKST mailom výsledkové listiny

Výsledky z klubových súťaží sa zapisujú do IS SAFKST.

Každý organizátor je povinný do 3 pracovných dní od ukončenia súťaže zaslať mailom na sekretariát SAFKST minimálne 10ks fotografií, na ktorých bude cvičebná plocha, hľadisko, zbor rozhodcov a iné priestory súťaže. V prípade, že na súťaži bude umiestnený pútač alebo banner s partnermi súťaže, musí tam byť aj banner s logom SAFKST, logom MŠVVaŠ SR a oficiálnych sponzorov SAFKST.

## **Článok 5**

### **SÚŤAŽ KLUBOV GRAND PRIX SLOVAKIA**

Do súťaže sa zapoja všetky športové kluby. Body budú zbierať na základe stanovených kritérií z jednotlivých republikových súťaží jednotlivcov a družstiev, ako aj medzinárodných súťaží.

Slávnostné vyhodnotenie súťaže sa prevedie na M-SR mužov a žien alebo na akcii SAFKST „Športovec roka“, kde prvým trom športovým klubom budú odovzdané trofeje.



Kritéria pre hodnotenie športových klubov:

Bodovanie Majstrovstiev Slovenska	25-20-15-10-7-5
Bodovanie otvorených Majstrovstiev Slovenska	25-20-15-10-8-6-4-3
Medzinárodná súťaž IPF/EPF	30-25-20-15-12-10
Účasť na ME(od 9. miesta dole, d , j , masters od 6. miesta dole)	10
Účasť na MS(od 9. miesta dole, d , j , masters od 6. miesta dole)	15
Majstrovstvá Európy	80-70-60-50-40-30-25-20
Majstrovstvá sveta	100-90-80-60-40-35-30-25
Majstrovstvá Európy dorastencov, juniorov, masters	30-25-20-15-12
Majstrovstvá Sveta dorastencov, juniorov, masters	35-30-25-20-18
Majstrovstvá Slovenska družstiev	100-90-80-70-60-50-40-30-20-10-8-5
Vytvorenie slovenského rekordu mužov, žien	25
Vytvorenie slovenského rekordu juniorov, masters	20
Vytvorenie slovenského rekordu dorastencov	15
Vytvorenie európskeho rekordu	70
Vytvorenie svetového rekordu	100
Najlepší športovec SAFKST	30
Medaily získané na MS v jednotlivých disciplínach	60-50-40
Medaily získané na ME v jednotlivých disciplínach	50-40-30
Medaily získané na ME v jednotlivých disciplínach dorastenci, junióri, masters	30-25-20
Medaily získané na ME v jednotlivých disciplínach dorastenci, junióri, masters	20-20-15
Usporiadanie súťaže	50
Rozhodca na súťaži	15
Bodovanie jednotlivcov v pohárových súťažiach	15-12-10-8-6-5

## Článok 7

### NOMINAČNÉ LIMITY PRE ÚČASŤ NA MAJSTROVSTVÁCH SLOVENSKA

1. Komisia silového trojboja vydáva odporúčacie výkonnostné limity pre dorastenecké, juniorské a seniorské kategórie pre národné majstrovské súťaže. V prípade veľkého počtu prihlásených pretekárov komisia silového trojboja rozhodne o tom, či sa vypísané limity uplatnia na konkrétnej súťaži.
2. Výkonnostné limity neplatia pre všetky vekové kategórie masters.

### Nominačné limity pre Majstrovstvá Slovenska v silovom trojboji (Equipped)

Hmotnostná kategória	Dorastenci	Juniori	Muži	Masters 1	Masters 2	Masters 3	Masters 4
-53 kg	150 kg	330 kg	-	-	-	-	-
-59 kg	190 kg	370 kg	435 kg	-	-	-	-
-66 kg	210 kg	405 kg	480 kg	-	-	-	-
-74 kg	240 kg	440 kg	525 kg	-	-	-	-
-83 kg	270 kg	475 kg	560 kg	-	-	-	-
-93 kg	300 kg	510 kg	600 kg	-	-	-	-
-105 kg	320 kg	530 kg	630 kg	-	-	-	-
-120 kg	350 kg	550 kg	650 kg	-	-	-	-
+120 kg	350 kg	565 kg	670 kg	-	-	-	-

Hmotnostná kategória	Dorastenky	Juniorky	Ženy	Masters 1	Masters 2	Masters 3	Masters 4
-43 kg	100 kg	195 kg	-	-	-	-	-
-47 kg	120 kg	210 kg	260 kg	-	-	-	-
-52 kg	130 kg	225 kg	280 kg	-	-	-	-
-57 kg	140 kg	240 kg	300 kg	-	-	-	-
-63 kg	150 kg	260 kg	325 kg	-	-	-	-
-69 kg	160 kg	270 kg	340 kg	-	-	-	-
-76 kg	180 kg	290 kg	365 kg	-	-	-	-
-84 kg	220 kg	310 kg	390 kg	-	-	-	-
+84 kg	220 kg	335 kg	420 kg	-	-	-	-

### Nominačné limity pre Majstrovstvá Slovenska v tlaku na lavičke (Equipped)

Hmotnostná kategória	Dorastenci	Juniori	Muži	Masters 1	Masters 2	Masters 3	Masters 4
-53 kg	40 kg	50 kg	-	-	-	-	-
-59 kg	50 kg	60 kg	110 kg	-	-	-	-
-66 kg	60 kg	70 kg	120 kg	-	-	-	-
-74 kg	70 kg	80 kg	130 kg	-	-	-	-
-83 kg	80 kg	100 kg	140 kg	-	-	-	-
-93 kg	90 kg	110 kg	150 kg	-	-	-	-
-105 kg	100 kg	120 kg	160 kg	-	-	-	-
-120 kg	100 kg	120 kg	180 kg	-	-	-	-
+120 kg	100 kg	120 kg	180 kg	-	-	-	-

Hmotnostná kategória	Dorastanky	Juniorky	Ženy	Masters 1	Masters 2	Masters 3	Masters 4
-43 kg	25 kg	30 kg	-	-	-	-	-
-47 kg	27,5 kg	32,5 kg	35 kg	-	-	-	-
-52 kg	30 kg	35 kg	37,5 kg	-	-	-	-
-57 kg	32,5 kg	37,5 kg	40 kg	-	-	-	-
-63 kg	35 kg	40 kg	42,5 kg	-	-	-	-
-69 kg	37,5 kg	42,5 kg	45 kg	-	-	-	-
-76 kg	40 kg	45 kg	47,5 kg	-	-	-	-
-84 kg	42,5 kg	50 kg	50 kg	-	-	-	-

+84 kg	45 kg	50 kg	50 kg	-	-	-	-
--------	-------	-------	-------	---	---	---	---

### Nominačné limity pre Majstrovstvá Slovenska v klasickom silovom trojboji (Classic)

Hmotnostná kategória	Dorastenci	Juniori	Muži	Masters 1	Masters 2	Masters 3	Masters 4
-53 kg	130 kg	285 kg	-	-	-	-	-
-59 kg	170 kg	315 kg	380 kg	-	-	-	-
-66 kg	185 kg	350 kg	420 kg	-	-	-	-
-74 kg	210 kg	380 kg	455 kg	-	-	-	-
-83 kg	240 kg	410 kg	500 kg	-	-	-	-
-93 kg	265 kg	435 kg	525 kg	-	-	-	-
-105 kg	285 kg	460 kg	550 kg	-	-	-	-
-120 kg	310 kg	475 kg	575 kg	-	-	-	-
+120 kg	310 kg	490 kg	585 kg	-	-	-	-

Hmotnostná kategória	Dorastanky	Juniorky	Ženy	Masters 1	Masters 2	Masters 3	Masters 4
-43 kg	87,5 kg	180 kg	-	-	-	-	-
-47 kg	105 kg	190 kg	230 kg	-	-	-	-
-52 kg	115 kg	205 kg	250 kg	-	-	-	-
-57 kg	125 kg	220 kg	265 kg	-	-	-	-
-63 kg	132,5 kg	240 kg	290 kg	-	-	-	-
-69 kg	145 kg	255 kg	310 kg	-	-	-	-
-76 kg	160 kg	270 kg	330 kg	-	-	-	-
-84 kg	180 kg	290 kg	345 kg	-	-	-	-
+84 kg	195 kg	310 kg	370 kg	-	-	-	-

### Nominačné limity pre Majstrovstvá Slovenska v klasickom tlaku na lavičke (Classic)

Hmotnostná kategória	Dorastenci	Juniori	Muži	Masters 1	Masters 2	Masters 3	Masters 4
-53 kg	32,5 kg	40 kg	-	-	-	-	-
-59 kg	40 kg	47,5 kg	87,5 kg	-	-	-	-
-66 kg	50 kg	57,5 kg	95 kg	-	-	-	-
-74 kg	57,5 kg	65 kg	105 kg	-	-	-	-
-83 kg	65 kg	80 kg	112,5 kg	-	-	-	-
-93 kg	72,5 kg	87,5 kg	120 kg	-	-	-	-
-105 kg	80 kg	95 kg	130 kg	-	-	-	-
-120 kg	80 kg	95 kg	145 kg	-	-	-	-
+120 kg	80 kg	95 kg	145 kg	-	-	-	-

Hmotnostná kategória	Dorastanky	Juniorky	Ženy	Masters 1	Masters 2	Masters 3	Masters 4
-43 kg	25 kg	25 kg	-	-	-	-	-
-47 kg	25 kg	27,5 kg	27,5 kg	-	-	-	-
-52 kg	25 kg	30 kg	30 kg	-	-	-	-
-57 kg	27,5 kg	32,5 kg	32,5 kg	-	-	-	-
-63 kg	30 kg	35 kg	35 kg	-	-	-	-
-69 kg	32,5 kg	37,5 kg	37,5 kg	-	-	-	-
-76 kg	35 kg	40 kg	40 kg	-	-	-	-
-84 kg	37,5 kg	42,5 kg	42,5 kg	-	-	-	-
+84 kg	40 kg	45 kg	45 kg	-	-	-	-

1. Športovým reprezentantom je občan Slovenskej republiky, ktorý bol nominovaný ako športovec za člena športovej reprezentácie národným športovým zväzom SAFKST.
2. Nominačné limity sú vypísané v kilogramoch pre jednotlivé súťažné kategórie a sú výkonnostným limitom pre zaradenie do širšej reprezentácie. Nominačné limity sa plnia na nominačných súťažiach za prítomnosti štátneho trénera alebo aspoň jedného z jeho asistentov.
3. Nominačné limity pretekári plnia na stanovených nominačných pretekoch, ktorými sú všetky národné a domáce pohárové súťaže v silovom trojboji alebo tlaku na lavičke Equipped alebo Classic.
4. Štátny tréner navrhuje Výkonnému výboru SAFKST športovcov na zaradenie do reprezentácie SR na základe limitu splneného na nominačnej súťaži v danom roku, vrátane kategórie Masters.
5. Štátni tréneri majú právo navrhnúť do reprezentácie aj pretekára, ktorý nespĺňa nominačný limit, pokiaľ je pri nižšej konkurencii vysoký predpoklad na medailové umiestnenie.
6. Ďalšie kritéria ktoré sa berú do úvahy pre zaradenie pretekára do širšej reprezentácie:
  - celoročná dopingová bezúhonnosť a správna životospráva,
  - stabilná a zvyšujúca sa výkonnosť,
  - morálne kvality (viď disciplinárny poriadok SAFKST).
7. Výkonný výbor SAFKST schvaľuje alebo zamietá návrh štátneho trénera športovcov na zaradenie do reprezentácie SR na základe predpokladaného dosiahnutia výsledkov a finančných možností SAFKST.
8. Štátni tréneri navrhujú reprezentantov do A-tímu a do B-tímu. SAFKST A-tímu prepláca ubytovanie, cestu, štartovné, dopingové poplatky a stravné podľa finančných možností. SAFKST B-tímu prepláca ubytovanie na jednu noc, štartovné a dopingové poplatky podľa finančných možností.
9. B-tím tzv. širšou reprezentáciou sa rozumejú najmä pretekári, ktorých nominácie znamenajú získavanie skúsenosti na medzinárodných, medzinárodných pohárových súťažiach organizovaných SAFKST alebo inými, medzinárodnými federáciami IPF a EPF s potenciálom zúčastňovať sa majstrovstiev sveta a Európy.  
A-tím tzv. užšou reprezentáciou sa rozumejú najmä pretekári, ktorí sú nominovaní na vrcholné podujatia Majstrovstiev sveta a Európy.
10. Po schválení návrhu na zaradenie športovcov do reprezentácie SR Výkonným výborom SAFKST majú reprezentanti nasledovné povinnosti:
  - musia byť pre možnosť účasti na medzinárodnej súťaži nominovaní v predbežnej nominácii 60 dní pred začiatkom daného podujatia.
    - zdieľajú asistentovi štátneho trénera nasledovné informácie o užívaných liekoch a doplnkoch výživy.
    - zdieľajú asistentovi štátneho trénera najneskôr 5 dní pred uzavretím predbežnej nominácie nasledovné informácie:
      - meno a priezvisko,
      - dátum narodenia,

- veková kategória,
- hmotnostná kategória
- počet odsúťažených rokov,
- najlepší výkon v danej váhovej kategórii za posledných 12 mesiacov v trojboji,
- najlepší výkon v danej váhovej kategórii za posledných 12 mesiacov v drepe,
  - najlepší výkon v danej váhovej kategórii za posledných 12 mesiacov v tlaku na lavičke,
- najlepší výkon v danej váhovej kategórii za posledných 12 mesiacov v mŕtvom ťahu,
- dátum a názov súťaže, na ktorej bol uvedený výkon v trojboji dosiahnutý,
- zamestnanie,
- profilová fotografia. (vzor fotografie)



- reprezentanti ktorí figurujú na predbežnej nominácii, musia byť pre možnosť účasti na medzinárodnej súťaži nominovaní vo finálnej nominácii 21 dní pred začiatkom daného podujatia.
  - reprezentanti zdieľajú asistentovi štátneho trénera najneskôr 5 dní pred uzavretím finálnej nominácie nasledovné informácie:
    - potvrdzujú svoju účasť na danom podujatí,
    - potvrdzujú hmotnostnú kategóriu pre dané podujatie (*hmotnostná kategória uvedená vo finálnej nominácii je záväzná*),
    - pre potreby ubytovania a transportu uvádzajú dodatočné informácie:
      - adresa bydliska,
      - číslo občianskeho preukazu,
      - platnosť občianskeho preukazu,
      - číslo cestovného pasu,
      - platnosť cestovného pasu.
- 11. Reprezentanti, ktorí odmietnu účasť na medzinárodnej súťaži, po uzavretí predbežnej nominácie, sú povinní uhradiť všetky náklady spojené so súťažou, vynaložené SAFKST. Povinnosť sa nevzťahuje na chorobu a zranenie dokladované lekárskou správou.
- 12. Štátny tréner navrhuje Výkonnému výboru SAFKST taktiež zoznam realizačného tímu, ktorý má za úlohu zabezpečovať činnosť reprezentácie na súťažiach. V prípade že ani jeden z členov tímu nebude môcť sa zúčastniť výjazdu, štátni tréneri určia ďalších členov pre konkrétnu súťaž.
- 13. Reprezentant SR sa riadi platným štatútom reprezentanta SAFKST.
- 14. Reprezenační tréneri a asistenti sa riadia platným štatútom reprezenačného trénera SAFKST.
- 15. Štátni tréneri navrhujú termíny zrazov reprezentácie Výkonnému výboru SAFKST.

## Článok 9

### NOMINAČNÉ LIMITY DO REPREZENTÁCIE SR

#### Nominačné limity pre zaradenie do reprezentácie v silovom trojboji (Equipped)

Hmotnostná kategória	Dorastenci	Juniori	Muži	Masters 1	Masters 2	Masters 3	Masters 4
-53 kg	390 kg	460 kg	-	-	-	-	-
-59 kg	440 kg	520 kg	600 kg	510 kg	460 kg	370 kg	340 kg
-66 kg	480 kg	570 kg	660 kg	560 kg	510 kg	400 kg	380 kg
-74 kg	530 kg	620 kg	720 kg	610 kg	550 kg	440 kg	410 kg
-83 kg	570 kg	670 kg	780 kg	660 kg	600 kg	470 kg	450 kg
-93 kg	600 kg	700 kg	830 kg	700 kg	630 kg	500 kg	470 kg
-105 kg	630 kg	750 kg	870 kg	730 kg	660 kg	530 kg	500 kg
-120 kg	650 kg	780 kg	900 kg	760 kg	690 kg	550 kg	520 kg
+120 kg	670 kg	800 kg	920 kg	780 kg	710 kg	570 kg	540 kg

Hmotnostná kategória	Dorastanky	Juniori	Ženy	Masters 1	Masters 2	Masters 3	Masters 4
-43 kg	250 kg	285 kg	-	-	-	-	-
-47 kg	265 kg	305 kg	325 kg	295 kg	250 kg	220 kg	185 kg
-52 kg	290 kg	325 kg	350 kg	320 kg	270 kg	240 kg	200 kg
-57 kg	310 kg	350 kg	380 kg	345 kg	290 kg	255 kg	215 kg
-63 kg	335 kg	380 kg	410 kg	370 kg	315 kg	275 kg	230 kg
-69 kg	355 kg	410 kg	440 kg	400 kg	330 kg	295 kg	245 kg
-76 kg	375 kg	435 kg	455 kg	425 kg	350 kg	310 kg	260 kg
-84 kg	400 kg	460 kg	490 kg	445 kg	370 kg	330 kg	270 kg
+84 kg	430 kg	490 kg	525 kg	480 kg	390 kg	360 kg	290 kg



### Nominačné limity pre zaradenie do reprezentácie v tlaku na lavičke (Equipped)

Hmotnostná kategória	Dorastenci	Juniori	Muži	Masters 1	Masters 2	Masters 3	Masters 4
-53 kg	115 kg	135 kg	-	-	-	-	-
-59 kg	125 kg	150 kg	170 kg	145 kg	125 kg	100 kg	80 kg
-66 kg	140 kg	165 kg	190 kg	160 kg	140 kg	115 kg	90 kg
-74 kg	150 kg	180 kg	205 kg	170 kg	150 kg	125 kg	95 kg
-83 kg	160 kg	195 kg	220 kg	185 kg	160 kg	135 kg	105 kg
-93 kg	175 kg	205 kg	235 kg	200 kg	170 kg	140 kg	110 kg
-105 kg	180 kg	215 kg	250 kg	210 kg	180 kg	150 kg	115 kg
-120 kg	190 kg	225 kg	260 kg	215 kg	185 kg	155 kg	120 kg
+120 kg	195 kg	230 kg	270 kg	220 kg	190 kg	160 kg	125 kg

Hmotnostná kategória	Dorastenky	Juniorky	Ženy	Masters 1	Masters 2	Masters 3	Masters 4
-43 kg	55 kg	70 kg	-	-	-	-	-
-47 kg	60 kg	75 kg	90 kg	65 kg	60 kg	40 kg	30 kg
-52 kg	65 kg	80 kg	95 kg	70 kg	65 kg	45 kg	35 kg
-57 kg	70 kg	85 kg	100 kg	75 kg	70 kg	50 kg	35 kg
-63 kg	75 kg	90 kg	110 kg	80 kg	75 kg	55 kg	40 kg
-69 kg	77,5 kg	95 kg	115 kg	85 kg	77,5 kg	57,5 kg	42,5 kg
-76 kg	80 kg	100 kg	120 kg	90 kg	80 kg	60 kg	45 kg
-84 kg	85 kg	110 kg	130 kg	95 kg	85 kg	65 kg	47,5 kg
+84 kg	90 kg	120 kg	140 kg	100 kg	90 kg	70 kg	50 kg

### Nominačné limity pre zaradenie do reprezentácie v klasickom silovom trojboji (Classic)

Hmotnostná kategória	Dorastenci	Juniori	Muži	Masters 1	Masters 2	Masters 3	Masters 4
-53 kg	370 kg	420 kg	-	-	-	-	-
-59 kg	410 kg	470 kg	520 kg	430 kg	390 kg	350 kg	280 kg
-66 kg	460 kg	510 kg	570 kg	480 kg	430 kg	380 kg	310 kg
-74 kg	500 kg	560 kg	620 kg	530 kg	470 kg	410 kg	340 kg
-83 kg	540 kg	600 kg	670 kg	570 kg	510 kg	440 kg	370 kg
-93 kg	580 kg	640 kg	710 kg	600 kg	540 kg	470 kg	400 kg
-105 kg	610 kg	670 kg	750 kg	620 kg	570 kg	500 kg	420 kg
-120 kg	630 kg	700 kg	780 kg	640 kg	590 kg	520 kg	440 kg
+120 kg	650 kg	730 kg	800 kg	670 kg	610 kg	540 kg	460 kg

Hmotnostná kategória	Dorastenky	Juniorky	Ženy	Masters 1	Masters 2	Masters 3	Masters 4
-43 kg	250 kg	280 kg	-	-	-	-	-
-47 kg	265 kg	300 kg	320 kg	245 kg	220 kg	185 kg	150 kg
-52 kg	280 kg	320 kg	350 kg	265 kg	240 kg	200 kg	160 kg
-57 kg	300 kg	340 kg	370 kg	285 kg	260 kg	215 kg	170 kg
-63 kg	330 kg	370 kg	400 kg	305 kg	280 kg	230 kg	185 kg
-69 kg	350 kg	390 kg	420 kg	325 kg	300 kg	245 kg	195 kg
-76 kg	370 kg	405 kg	435 kg	350 kg	320 kg	260 kg	210 kg
-84 kg	390 kg	420 kg	450 kg	370 kg	335 kg	275 kg	220 kg
+84 kg	420 kg	450 kg	480 kg	390 kg	360 kg	295 kg	240 kg

### Nominačné limity pre zaradenie do reprezentácie v klasickom tlaku na lavičke (Classic)

Hmotnostná kategória	Dorastenci	Juniori	Muži	Masters 1	Masters 2	Masters 3	Masters 4
-53 kg	80 kg	110 kg	-	-	-	-	-
-59 kg	90 kg	120 kg	140 kg	115 kg	95 kg	85 kg	70 kg
-66 kg	100 kg	135 kg	150 kg	125 kg	115 kg	95 kg	75 kg
-74 kg	110 kg	150 kg	165 kg	140 kg	125 kg	115 kg	85 kg
-83 kg	120 kg	160 kg	180 kg	150 kg	135 kg	125 kg	95 kg
-93 kg	130 kg	170 kg	190 kg	160 kg	145 kg	130 kg	100 kg
-105 kg	135 kg	180 kg	200 kg	170 kg	155 kg	135 kg	110 kg
-120 kg	140 kg	185 kg	205 kg	180 kg	165 kg	140 kg	120 kg
+120 kg	145 kg	190 kg	210 kg	190 kg	175 kg	150 kg	130 kg

Hmotnostná kategória	Dorastenky	Juniorky	Ženy	Masters 1	Masters 2	Masters 3	Masters 4
-43 kg	40 kg	55 kg	-	-	-	-	-
-47 kg	45 kg	60 kg	70 kg	50 kg	40 kg	30 kg	25 kg
-52 kg	50 kg	65 kg	75 kg	55 kg	40 kg	35 kg	30 kg
-57 kg	50 kg	70 kg	85 kg	60 kg	45 kg	35 kg	30 kg
-63 kg	55 kg	75 kg	95 kg	65 kg	50 kg	40 kg	35 kg
-69 kg	60 kg	77,5 kg	100 kg	70 kg	55 kg	42,5 kg	37,5 kg
-76 kg	65 kg	80 kg	105 kg	72,5 kg	57,5 kg	45 kg	40 kg
-84 kg	65 kg	85 kg	110 kg	75 kg	60 kg	47,5 kg	42,5 kg
+84 kg	70 kg	90 kg	115 kg	80 kg	62,5 kg	50 kg	45 kg

## KOMISIE

1. Komisia silového trojboja riadi priebeh súťažnej sezóny a predkladá návrhy súvisiace s vedením a činnosťou vetvy silového trojboja. Novelizuje súťažné pravidlá podľa aktuálneho vývoja IPF a prípadné zmeny uvádza do súťažného poriadku po schválení Výkonným výborom SAFKST. prípravu súťažného kalendára a schvaľovanie súťaží
2. Športovo-technická komisia má za úlohu najmä:
  - dohliadanie nad priebehom súťaží a dodržiavaním súťažného poriadku,
  - kontroluje športovo-technické zabezpečenie organizátorov súťaží,
  - schvaľuje a vydáva propozície súťaží.
  - navrhuje zmeny v súťažnom poriadku,
  - navrhuje delegáta na súťažiach.
3. Komisia rozhodcov:
  - zodpovedá za celoročný rozvrh rozhodcov na súťaže a vedie zoznam rozhodcov,
  - eviduje a aktualizuje zoznam rozhodcov,
  - organizuje a riadi kurzy pre rozhodcov
  - organizuje semináre pre rozhodcov
  - nominuje a schvaľuje rozhodcov v kalendárnom roku.
4. Reprezentačná komisia má za úlohu najmä:
  - nomináciu pretekárov na medzinárodné pohárové súťaže
  - nomináciu pretekárov do štátnej reprezentácie,
  - sledovanie výkonnosti pretekárov zaradených do štátnej reprezentácie,
  - komunikáciu a konzultácie s reprezentantmi,
  - organizovanie športových sústredují reprezentácie.

## ZÁVEREČNÉ USTANOVENIA

1. Pre každý registrovaný športový klub v SAFKST platia stanovy SAFKST, Zákon o športe a tento súťažný poriadok.
2. Všetky súťaže prebiehajú plne v súlade so súťažnými pravidlami IPF.
3. Tento súťažný poriadok je platný od sezóny 2022.

Vypracoval: Pavol Kovalčík, viceprezident SAFKST pre silový trojboj

Schválil: VV SAFKST 19.3.2022 v Bratislave



## Technické požiadavky na športové súťaže v SAFKST pre fitness a kulturistiku 2022

(platné od 19.3.2022)

### 1 Všeobecne:

Všetky súťaže sa uskutočnia, v športovej hale, s pódium primeranej veľkosti, profesionálnym osvetlením a zvukom a pokiaľ je to možné stupňovitým sedením. Organizátor musí venovať osobitnú pozornosť nasledujúcim kritickým požiadavkám:

#### 1.1 Pódium:

Súťaž sa koná **na vyvýšenom pódii s výškou 90-99cm, šírkou 12-16m (minimálna šírka je 12m) a hĺbkou 6-8m (minimálna hĺbka je 6m). Minimálna súťažná plocha je 72m<sup>2</sup>**. Povrch pódia by mal byť pokrytý obyčajným šedým kobercom a predné a bočné strany látkou.

Prístup zo zákulisia, resp. nástup súťažiacich, zákulisie, rozcvičovňa musia byť oddelené látkovou stenou, ťahajúcou sa po oboch stranách od súťažného pódia.

**Súťaž vo fitness detí** sa môže konať **na nevyvýšenej ploche**, ale **vždy na tatami so súťažnou plochou minimálne 10x10m**. V prípade, že sa súťaž koná **na vyvýšenom pódii s výškou 90-99cm, šírkou 12-16m (minimálna šírka je 12m) a hĺbkou 6-8m (minimálna hĺbka je 6m)**, je na povrchu pódia položené **tatami s minimálnymi rozmermi 6x12m. Minimálna súťažná plocha na pódii je 72m<sup>2</sup>**.

#### 1.2 Pozadie:

Pozadie na javisku by malo byť neutrálne, bez rušivých farieb, najlepšie tmavo modrá alebo čierna a matná. Na ňom/pri ňom musia byť zobrazené **oficiálne logá SAFKST, MŠVVaŠ SR, IFBB, SOŠV a názov súťaže**. Môže sa tu tiež nachádzať logo organizátora zobrazené v tejto oblasti; avšak ani jedno z nich by nemalo byť umiestnené do takej pozície, aby odpútavalo pozornosť rozhodcov alebo fotografů.

Organizátor môže povoliť označenie a/alebo roll-upy/bannery v oblasti pódia. Uvedené označenie a/alebo roll-upy/bannery môžu stáť na pódii/byť zavesené z hora z prednej časti javiska na jednej alebo oboch predných stranách javiska, pozdĺž prednej časti podstavca a/alebo v ľubovoľnej inej oblasti, ktorá nezasahuje do zorného uhla rozhodcov a fotografů. Roll-upy/bannery s logami sponzorů organizátora musia byť umiestnené samostatne, vždy až za roll-upmi/bannermi s oficiálnymi logami SAFKST, MŠVVaŠ SR, IFBB, SOŠV, pri pohľade od stredu pódia.

#### 1.3 Teplota:

Organizátor je povinný zabezpečiť, aby **teplota vo všetkých priestoroch konania súťaže neklesla pod 20°C**.

Technické zabezpečenie.

#### 1.3 Zvuk:

Zvukový systém bude mať takú kvalitu, aby bolo zabezpečené, že hudba pretekára je reprodukováaná najlepším profesionálnym spôsobom. Organizátor bude tiež zodpovedný, aby každá hudba každého pretekára začala presne tam, kde mala.

Ak je to možné, ovládače zvukovej signalizácie / zvuková signalizácia by mala byť umiestnená v zákulisí, zapnutá na tej istej strane pódia, kde súťažiaci vstupujú, zvyčajne stávajú vľavo (pri pohľade spredu). Musia byť poskytnuté mikrofóny pre hlavného rozhodcu a moderátora.

#### 1.4 Osvetlenie:

Pódium bude vybavené jedným univerzálnym osvetľovacím systémom, ktorý rovnomerne osvetľuje celé pódium. Ak to nie je možné, sú potrebné dve základné nastavenia osvetlenia. Prvý je potrebný na osvetlenie kompletnej zostavy všetkých súťažiacich, keď sú v prvom rade vyvolaní pred rozhodcami. Druhý musí byť zameraný na centrálnu oblasť pódia (minimálne 10 m široké osvetlenie, od prednej časti pódia k zadnej stene) pre individuálne pózovanie zostavy, porovnávanie, posedown a udeľovanie cien. Je dôležité vyhnúť sa tienenej oblasti na javisku. Priemerná svietivosť na javisku by mala byť na úrovni 4500 - 5000 luxov.

#### 1.5 Hľadisko:

Organizátor musí zabezpečiť, aby všetci rozhodcovia a diváci mali jasný neobmedzený celkový obraz všetkých pretekárov, ktorí stoja na pódii. Rozhodcovia a štatistici musia sedieť mimo divákov. Fotografi a televízia a/alebo pracovníci videoklipu nemôžu brániť výhľadu rozhodcov.

#### 1.6 Zázemie a zákulisie:

Organizátor poskytne šatne so sprchami pre športovcov. Vedľa priestoru šatne, resp. tesne pri javisku by mal byť priestor, kde môžu vedúci pretekárov zoradiť súťažiacich pred uvedením na javisko. V tejto oblasti organizátor poskytne aj dostatočné množstvo vybavenia pre súťažiacich, aby sa rozcvičili pred súťažou. Je vhodné sem umiestniť aj niekoľko zrkadiel, najmä na ženských súťažiach a veľa papierových uterákov a odpadkových košov.

#### 1.7 Inšpekcia:

Hlavný rozhodca a delegát súťaže skontrolujú miesto konania (všetky priestory) pred začiatkom súťaže, s cieľom zistenia pripravenosti všetkých priestorov a zariadení.

#### 1.8 Komunikácia:

Organizátor bude zodpovedný za poskytnutie dostatočného komunikačného vybavenia (t.j. : slúchadlá s mikrofónom, mikrofón, vysielacky) na použitie v zákulisí pre vedúcich pretekárov.

#### 1.9 Kancelária / kopírka:

Organizátor je zodpovedný za poskytnutie vyhradeného priestoru v bezprostrednej blízkosti pri stole rozhodcov s počítačom/tlačiarňou a kopírkou.

Schválil VV SAFKST

19.3.2022, Bratislava