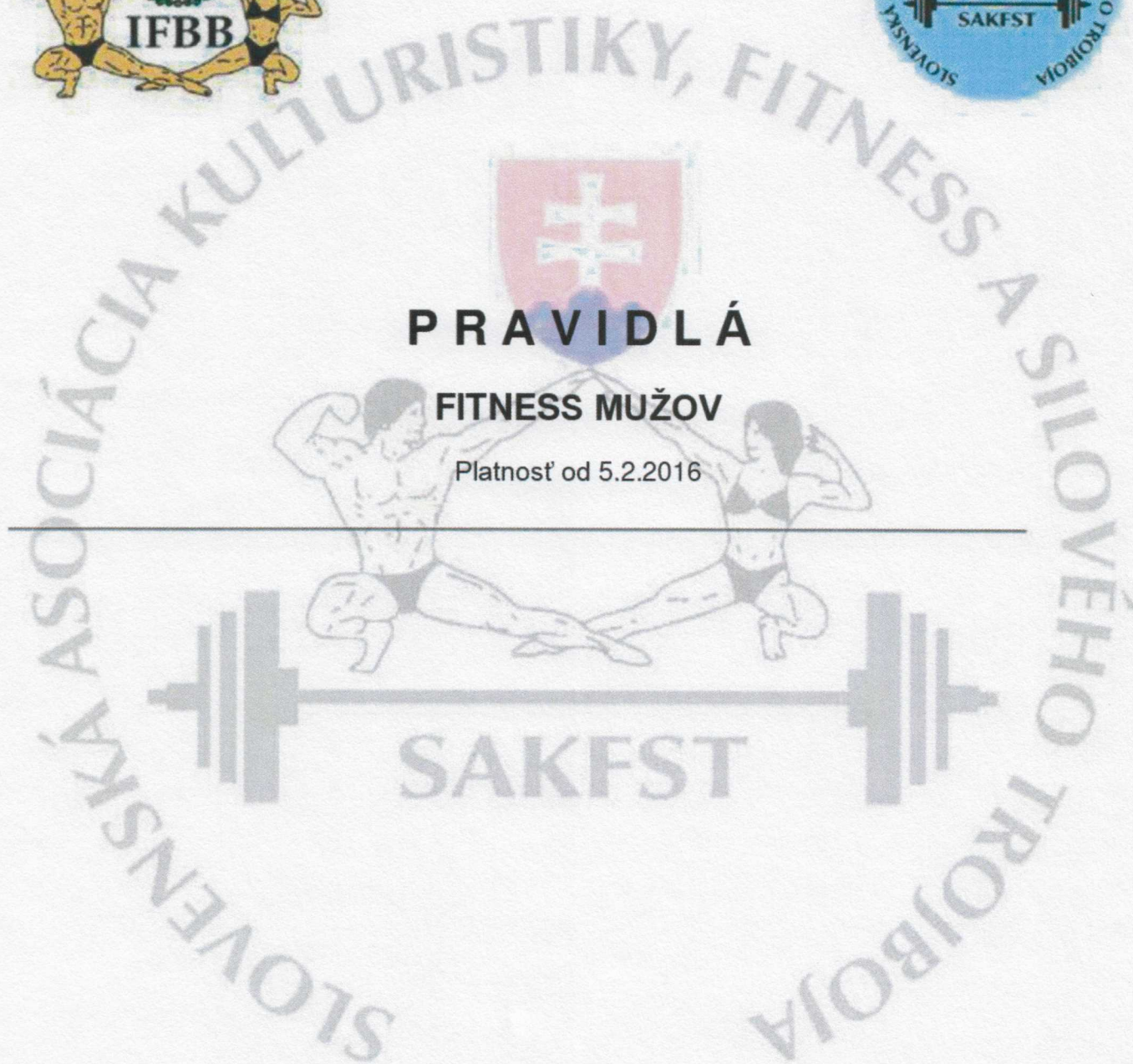




# PRAVIDLÁ

## FITNESS MUŽOV

Platnosť od 5.2.2016





# Slovenská asociácia kulturistiky, fitness a silového trojboja

## SÚŤAŽNÉ PRAVIDLÁ FITNESS MUŽOV

Tieto pravidlá nadobúdajú platnosť 5.2.2016 a platia až do odvolania.

### Článok 1

#### **Všeobecne:**

Pri hodnotení sa berie do úvahy, že sa nejedná o kulturistiku, ale o fitness. Pretekári by mali mať svaly vytvarované, ale nie objemné, vyrysované, alebo žilnaté, aby nevyzerali ako pretekári v kulturistike. Každý pretekár, ktorý sa preukáže takými črtami bude umiestnený nižšie.

### Článok 2

#### **Kategórie - rozdelenie pretekárov**

1. Na súťažiach vo fitness mužov sú pretekári rozdelení do týchto vekových a výškových kategórii:

- |             |              |
|-------------|--------------|
| a) vekové   |              |
| dorastenci: | do 18 rokov* |
| juniori:    | do 23 rokov* |
| muži:       |              |

Poznámka: \* pretekári súťažia vo svojej vekovej kat. počas celého roku, v ktorom dosiahli vek 18 rokov (dorastenci) a 23 rokov (juniori).

- |             |                    |
|-------------|--------------------|
| b) výškové  |                    |
| dorastenci: | otvorená kategória |
| juniori:    | otvorená kategória |
| muži:       | otvorená kategória |

Kritéria na zaradenie do kategórii fitness:

Muži:

- a) do 170 cm: max hmotnosť [kg] = (výška [cm] - 100) + 1 [kg]
- b) do 175 cm: max hmotnosť [kg] = (výška [cm] - 100) + 2 [kg]
- c) do 180 cm: max hmotnosť [kg] = (výška [cm] - 100) + 3 [kg]
- d) do 190 cm: max hmotnosť [kg] = (výška [cm] - 100) + 4 [kg]
- e) do 198 cm: max hmotnosť [kg] = (výška [cm] - 100) + 4,5 [kg]
- f) nad 198 cm: max hmotnosť [kg] = (výška [cm] - 100) + 5 [kg]

Juniori a dorastenci:

Všetky výšky: max. telesná hmotnosť [kg] = výška [cm] - 100 [kg]

### Článok 3

#### **Úbor pretekára**

Súťažné oblečenie musí pre elimináciu, 2. kolo a 3. kolo spĺňať nasledujúce kritéria.

- 1. Plavky musia byť čierne, nepriehľadné, nerozptyľujúcej farby, matnej štruktúry (nie lesklý materiál).
- 2. Plavky musia byť z tkaniny (nie plast, pogumované, alebo podobného materiálu).
- 3. Plavky nemôžu mať zdobenie, volániky, čipky, lemovania.
- 4. Plavky na bokoch musia mať šírku najmenej 15 cm.
- 5. Pretekári nesmú na pódiu nosiť obuv, hodinky, náušnice, kovové ozdoby, žiadne šperky, s výnimkou snubného prsteňa.

### Článok 4

#### **Časti fitness súťaže**

1. Kategória fitness mužov, juniorov a dorastencov pozostáva z nasledovných súťažných kôl:



- a) eliminácia – štvrt' obraty, vyrad'ovanie
- b) 1. kolo – semifinále - voľné zostavy
- c) 2. kolo – semifinále – štvrt' obraty
- d) 3. kolo – finále – štvrt' obraty

## Článok 5

### **Eliminácia**

V prípade, že sa na súťaži prezentuje viac ako 15 pretekárov v kategórii, bude vykonaná eliminácia.

1. Všetci pretekári v kategórii sú privedení na javisko v poradí štartových čísel. Rad je rozdelený na dve rovnaké veľkostné skupiny tak, že jedna skupina je na ľavej strane javiska, druhá skupina je na pravej strane javiska, stredná časť javiska je na porovnávanie.
2. V poradí podľa štartových čísel a v skupinkách nie väčších ako 5 pretekárov naraz, je každá skupinka nasmerovaná do centra javiska, aby vykonala štvrt' obraty.
3. Ak je v kategórii viac ako 21 pretekárov, rozhodcovia vo formulári „Eliminácia – individuálne umiestnenie rozhodcu“ (Formulár 1B) označia symbolom „X“ tých pretekárov, ktorých chcú vybrať medzi najlepších 15. Ak je pretekárov od 16 do 21, rozhodcovia označia symbolom „X“ tých pretekárov, ktorých chcú vylúčiť z najlepšej 15-ky.
4. Počtárska komisia použije tlačivo „Vyhodnotenie eliminácie“, kde prepíše rozhodcovské výbery a potom ich spočíta tak, aby určila postupujúcich 15 pretekárov.
5. Ak je zhoda na 15. mieste dvoch, alebo viac pretekárov, budú títo privedení späť na javisko a rozhodcovia vykonajú ich hodnotenie v štvrt' obratoch.
6. 15 najlepších pretekárov postupuje do 1.kola.

## Článok 6

### **Oblečenie pre 1. kolo (voľná zostava)**

Súťažné oblečenie pre 1.kolo (voľná zostava) musí spĺňať nasledujúce kritériá:

1. Oblečenie na voľnú zostavu – farba, materiál, textúra je na uvážení pretekára.
2. Voľná zostava môže byť vykonávaná naboso, alebo obutím tenisiek či športovej obuvi.
3. Až na svadobný prsteň sú šperky zakázané.
4. Použitie rekvizít je obmedzené. Pretekári majú povolené iba drobné rekvizity, ktoré sú sami schopní priniesť, resp. odnieť z pódia (športové doplnky) a drobné veci, ktoré majú oblečené, alebo sú súčasťou oblečenia. Rekvizity nesmú ohrozovať bezpečnosť ostatných súťažiacich a musia byť ohlásené a schválené pri prezentácii.

## Článok 7

### **1. kolo – semifinále – voľné zostavy**

Kolo voľných zostáv bude prebiehať nasledovne:

1. Každý z pretekárov bude zavolaný na javisko v poradí štartových čísel, aby predviedol svoju voľnú zostavu na vlastnú hudbu v dĺžke maximálne 120 sekúnd.
2. Hodnotí sa štýl, osobnosť, športová koordinácia a celkové prevedenie voľnej zostavy. Preferujú sa silové, flexibilné a gymnastické prvky. Zostava môže zahŕňať aerobik, tanec, gymnastiku, alebo inú demonštráciu športového talentu. Nejestvujú požadované prvky. Počas tohto kola sa rozhoduje iba fitness zostava a nie postava.
3. Počtárska komisia zozbiera formuláre umiestnenia od rozhodcov a prepíše ich do formuláru „Zápis súťaže“ do kolónky 1. kola. Potom zoškrtnú jedno najvyššie a jedno najnižšie umiestnenie a zvyšné spočítajú do stĺpca označeného ako čiastkové skóre.

## Článok 8

### **2. kolo – semifinále – štvrt' obraty**

1. Pódiový rozhodca privedie všetkých semifinalistov (15) na pódium, zoradí ich v jednej línii v poradí podľa štartových čísel. Hlásateľ postupne predstaví všetkých pretekárov podľa št. čísla, mena a oddielu.
2. Pretekári na pokyn pódiového rozhodcu predvedú postavenie v štvrt' obratoch – všetci naraz.
3. Pódiový rozhodca vymení poradie pretekárov a to nasledovne: pretekárov v rade 1 až 7 presunie na pravú stranu a pretekárov 8 až 15 na ľavú stranu a znovu na jeho pokyn vykonajú štvrt' obraty.
  - a) Potom zoradí pretekárov v ľavej a pravej časti pódia, stred pódia slúži na pózovanie skupín.
  - b) Pódiový rozhodca vyzve prvých 5 pretekárov od najnižšieho št. čísla, aby vykonali na jeho pokyn 4 štvrt' obraty



- Štvrť obrat vpravo
- Štvrť obrat vzad
- Štvrť obrat vpravo
- Štvrť obrat dopredu

4. Toto „pred hodnotenie“ vykonajú všetci semifinalisti v skupine po 5 pretekárov.
5. Po „pred hodnotení“ si následne každý rozhodca vyberie 5 pretekárov do prvej skupiny, požiadavku odovzdá hlavnému rozhodcovi. Hlavný rozhodca spočíta požiadavky jednotlivých rozhodcov. Tí pretekári, ktorých rozhodcovia najviac požadujú budú vyvolaní na 1. porovnávanie v počte 3-5 pretekárov. Hlavný rozhodca má právo pri zhode požiadaviek nad 5 pretekárov určiť, ktorého pretekára zaradí do 1. porovnávania v skupine. Títo pretekári na pokyn pódiového rozhodcu vykonajú **4 štvrť obraty** v strede pódia. Po ukončení ich hodnotenia rozhodcami opustia pódium na pokyn pódiového rozhodcu. Pretekári, ktorí nie sú hodnotení v 1. porovnávaní stoja po stranách pódia.
6. Takto isto sa postupuje aj pri požiadavkách rozhodcov pre vyvolanie a určenie pretekárov do 2. a 3. skupiny pre vzájomné porovnávanie. Rozhodcovia hodnotia pretekárov umiestnením od 1. do 15., pričom nesmú dať dvom alebo viacerým to isté umiestnenie.
7. Hodnotí sa správne držanie tela a správanie sa pretekárov po celý čas ich prítomnosti na javisku. Celkový imidž by mal byť vyjadrený sebakontrolou a sebavedomím. Špeciálne to platí po celý čas, keď je pretekár uvoľnený a tiež počas porovnávania vo štvrť obratoch. Počas uvoľneného postoja by sa mali pretekári vyvarovať napínaniu paží do strán a predvádzaniu svalnatosti. Uvoľnený postoj znamená, že pretekár musí stáť vzpriamene, hlava a oči smerujú dopredu, plecia dozadu a prsia von, brucho dnu, chodidlá spolu a paže uvoľnené, visia voľne po stranách. Počas každého zo štvrť obrátov platia tie isté pravidlá. Pri hodnotení sa berie do úvahy, že sa nejedná o športovú kulturistiku ale o fitness. Pretekári by mali mať svaly vytvarované, ale nie objemné, vyrysované, alebo žilnaté, aby nevyzerali ako pretekári v športovej kulturistike. Každý pretekár, ktorý sa preukáže takými črtami bude umiestnený nižšie.
8. V prípade zhody v umiestnení u viacerých pretekárov, bude o umiestnení v semifinále rozhodnuté metódou „relatívneho umiestnenia“ vo vzájomnom porovnávaní pretekárov pred škrtaním v 2. Kole (rozhoduje vyšší počet lepších umiestnení).
9. Výsledné skóre prvého a druhého kola určuje poradie na 1. až 15. mieste. Pretekári na 1. – 6. mieste postupujú do finále bez určenia konečného umiestnenia. Umiestnenie pretekárov od 7. až po 15. miesto je konečné.

## Článok 9

### 3. kolo – finále – štvrť obraty

Finále bude prebiehať nasledovne:

1. Pódiový rozhodca privedie 6 finalistov na javisko v poradí podľa štartových čísel.
2. Každý finalista bude predstavený podľa št. čísla, mena a krajiny (športového subjektu).
3. Pódiový rozhodca riadi pretekárov vo štvrť obratoch, potom na pokyn pódiového rozhodcu zmenia svoje poradie pretekári 1 a 4, 2 a 5, 3 a 6 a znovu predvedú štvrť obraty.
4. Počas finálového kola sa hodnotia iba štvrť obraty a fitness zostava hodnotená nie je.
5. Finálové umiestnenie sa riadi tými istými kritériami ako hodnotenie v 2. kole
6. Ak sa vyskytne zhoda v konečnom skóre, bude riešená metódou „relatívneho umiestnenia“ vo finále.

## Článok 10

### Spracovanie výsledkov

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

1. V tlačive Zápis súťaže (Formulár 5):

- a) sa pri počte rozhodcov 5 alebo 7 u každého pretekára prečiarkne jedno najvyššie a jedno najnižšie hodnotenie. Ostatné hodnotenia sa spočítajú a pretekár, ktorý má celkovo nižší počet umiestnení, je lepší. Platí to rovnako pre semifinále ako aj finále (2. kolo)
- b) súčet umiestnení (hodnotení) v 1. kole (voľná zostava) a v 3. kole (finále - štvrť obraty) nám dáva výsledné konečné poradie pretekárov na 1. – 6. mieste. Pretekári s nižším súčtom umiestnení sú v konečnom poradí umiestnení na vyššom mieste. Víťazí pretekár s celkovým najnižším súčtom umiestnení.
- c) pri „zhode“ v súčte umiestnení v 1. a 3. kole (finále) rozhoduje o konečnom lepšom umiestnení pretekára 3. kolo. V prípade zhody metóda „relatívneho umiestnenia vo finále“.

## Článok 11

### Zverejňovanie výsledkov

1. Hlavný rozhodca spolu so svojím sekretárom (sekretár HR) sú plne zodpovední za zverejňovanie, správnosť a presnosť zápisov a výsledkových listín. Zverejňovanie hodnotenia nie je dovolené. Sekretár HR zverejní po semifinálovej časti mená postupujúcich do finále, resp. štartové čísla pretekárov bez udania poradia. 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.

2. Sekretár HR zašle v elektronickej forme Výsledkovú listinu na sekretariát SAKFST, ktorý ju zverejní na webovej stránke SAKFST.

Vypracoval: Komisia kulturistiky a fitness, Trenčín 9.1.2016

Prerokované a schválené: Senec, 5.2.2016

Schválil: Dr. Dušan Matušík  
viceprezident pre kulturistiku a fitness