

**Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja
/ ďalej len SAFKST /**



PRAVIDLÁ FITNESS AGILITY

Platnosť od: 14.8.2023

PRAVIDLÁ FITNES AGILITY

I. Úvod

Športová disciplína FITNES AGILITY vznikla ako odozva na upadajúci fyzický stav mládeže a predstavuje prostriedok rozvoja nielen obratnosti a výbušnosti. Rovnomerný a vyvážený rozvoj fyzických schopností jednotlivca je dôležitý nielen pre zvýšenie výkonnosti v rôznych športoch, ale aj pre zvýšenie celkovej odolnosti voči športovým zraneniam.

II. Všeobecné pravidlá

- Výkonný výbor Slovenskej asociácie fitness, kulturistiky a silového trojboja (VV SAFKST) schválil pravidlá pre kategóriu Fitnes Agility. Je to prekážková dráha, zostavená z jednotlivých jednoduchých cvičení, ktoré je potrebné absolvovať v presne určenom poradí na čas podľa týchto pravidiel
- Súťaží sa zúčastňujú rovnako chlapci ako aj dievčatá.
- Výsledkom disciplíny je čas, ktorý určí poradie na súťaži.
- Súťaže sa organizujú na klubovej, národnej a medzinárodnej úrovni. Podmienkou je členstvo klubu a súťažiacich v SAFKST.
- Poradie sa vyhodnotí po ukončení súťaže. Výhodiskom pre vyhodnotenie je súčet výkonov každého súťažiaceho.

III. Vekové kategórie

- dievčatá do 8 rokov, 9-10 ročné, 11-12 ročné, 13-15 ročné
- chlapci do 12 rokov, 13-15 roční

IV. Technické a osobné vybavenie

- žinenka, kužeľ alebo lopty, švihadlá, plocha 7x7m,
- osobné vybavenie súťažiaceho predstavuje ľubovoľná športová ústroj.

V. Popis Fitnes Agility a pravidlá prevedenia

Súťažiaci sa postaví na štartovú čiaru. Na pokyn sa spustí časomiera, ktorá sa zastaví, keď súťažiaci prebehne cieľovou čiarou po absolvovaní v presnom poradí všetkých cvikov.

popis a poradie jednotlivých cvikov:

- zo stoja spojného kotúľ vpred, hneď kotúľ vzad, 2x výskok z drepu do vzpaženia na mieste, beh vpred – slalom pomedzi tyče, 4x preskok na pravej nohe, 4x preskok na ľavej nohe, beh vpred okolo tyče medzi 4 kužeľe, preskok znožmo vpravo a späť, preskok znožmo vľavo a späť, výskok s obratom o 180stupňov, šprint vzad s obehnutím okolo tyče o 360stupňov, šprint vpred do cieľa.

Hodnotenie disciplíny:

- rozhodca zaznamenáva čas technicky správne zvládnutej dráhy,
- rozhodca zaznamenáva a upozorní športovca na trestné sekundy za nesprávne alebo neúplne vykonané cvičenie,
- ak pretekár vykoná nesprávne jednotlivé cvičenie počas absolvovania dráhy, tak rozhodca za každé jedno nesprávne vykonané cvičenie pripočíta k celkovému času trestné 2 sekundy za každé nesprávne alebo neúplne

vykonané cvičenie (t.j. ak pretekár nesprávne technicky vykoná 3 cvičenia, tak sa ku času, za ktorý absolvoval dráhu, pripočíta 6 trestných sekúnd).

VI. Priebeh súťaže

- a. Súťaží sa v poradí, v akom sú športovci zapísaní na štartovnú listinu.
- b. Súťaží sa v presne určenom poradí disciplín, viď bod II. a.
- c. Výkony sa zapisujú do výsledkovej listiny.
- d. Víťazom súťaže je súťažiaci s najlepším dosiahnutým časom.

VII. Rozhodcovia

- a. Súťaž hodnotia 3 rozhodcovia.
- b. Rozhodcom, ktorý je poverený usporiadateľom súťaže, je osoba staršia ako 18 rokov, ktorá ja detailne oboznámená s pravidlami Fitnes Agility.
- c. Jeden z rozhodcov je zároveň aj zapisovateľom súťaže.

VIII. Povinnosti usporiadateľa

- a. Usporiadateľ je povinný postupovať v súlade so Súťažným poriadkom pre fitnes a kulturistiku SAFKST.

Vypracoval: Mgr. Gabriela Mlsnová, PhD, MPA

Odborný posudok: Mgr. Kristína Macková, PhD., Mgr. Boris Mlsna

Schválil: VV SAFKST dňa 14.8.2023 v Bratislave

Pravidlá Fitnes Agility nadobúdajú platnosť a účinnosť schválením VV SAFKST dňa 14.8.2023.