



Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja

Junácka 6, 832 80 Bratislava

E-mail: safkst@gmail.com

Tel.: +421 908 965 156

www.safkst.sk

PRAVIDLÁ FITNES AGILITY

I. Úvod

FITNES AGILITY vzniká 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 úrovni. Podmienkou je členstvo klubu a súťažiacich v SAFKST.
- Absolútne poradie sa vyhodnotí po ukončení tretej súťaže. Východiskom pre vyhodnotenie je súčet výkonov každého súťažiaceho.

III. Vekové kategórie

- dievčatá do 8 rokov, do 10 rokov, do 12 rokov, do 14 rokov, do 18 rokov, do 23 rokov
- chlapci do 8 rokov, do 10 rokov, do 12 rokov, do 14 rokov, do 18 rokov, do 23 rokov

IV. Technické a osobné vybavenie

- žinienka, 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 180 stupňov, šprint vzad s obehnutím okolo tyče o 360 stupňov, šprint vpred do cieľa.

Hodnotenie disciplíny:

- rozhodca zaznamenáva čas technicky správne zvládnutej dráhy.



Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja

Junácka 6, 832 80 Bratislava

E-mail: safkst@gmail.com

Tel.: +421 908 965 156

www.safkst.sk

VI. Priebek súťaže

- a. Súťaží sa v poradí, v akom sú športovci zapísaní na štartovnú listinu.
- b. Súťaží sa v presne určenom poradí disciplín, vid' 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 môže byť výlučne člen SAFKST, poverený usporiadateľom súťaže, starší ako 18 rokov, ktorý ja detailne oboznámená s pravidlami Fitnes Agility.
- c. Jeden z rozhodcov je zároveň aj zapisovateľom súťaže.

VIII. Povinnosti usporiadateľa

- a. Usporiadateľ je povinný minimálne 21 dní pred začiatkom každej súťaže odoslať propozície na adresu sekretariátu SAFKST.
- b. Klub je povinný do 3 pracovných dní po ukončení každej súťaže odoslať výsledkovú listinu na adresu sekretariátu SAFKST.

Pravidlá Fitnes Agility vypracoval: Mgr. Gabriela Mlsnová, PhD.

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

Pravidlá Fitnes Agility nadobúdajú platnosť a účinnosť schválením VV SAFKST dňa 15.02.2020.

Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja

Junácka 6, 832 80 Bratislava

E-mail: safkst@gmail.com

Tel.: +421 908 965 156

www.sakst.sk

POPIS STANOVÍSK AGILITY FITNES

POPIS CVIČENIA

1. kotúľ vpred, kotúľ vzad
2. 2x výskok z drepu do vzpaženia
3. behom slalom medzi tyče
4. 4x preskok na pravej nohe
5. 4x preskok na ľavej nohe
6. beh okolo tyče
7. skok do vymedzeného štvorca
8. skok znožmo vpravo cez tyč mimo štvorca a hneď späť
9. skok znožmo vľavo cez tyč mimo štvorca a hneď späť
10. skok znožmo vpred, hneď výskok z obratom o 180
11. beh vzad okolo tyče s obehnutím o 360
12. beh vpred do cieľa

MATERIÁLNE VYBAVENIE

žinenka 200x100x10

žinenka 200x100x10

podstavce+ tyče 160

kruhy 40cm spojené spojkou

kruhy 40cm spojené spojkou

podstavec+ tyč 160

kužele + tyče 100

podstavec+ tyč 160

kužele

POČET KS, VZDIALENOSŤ MEDZI NIMI

1ks

4x 0,5m od seba, 3x 1m od seba

4ks

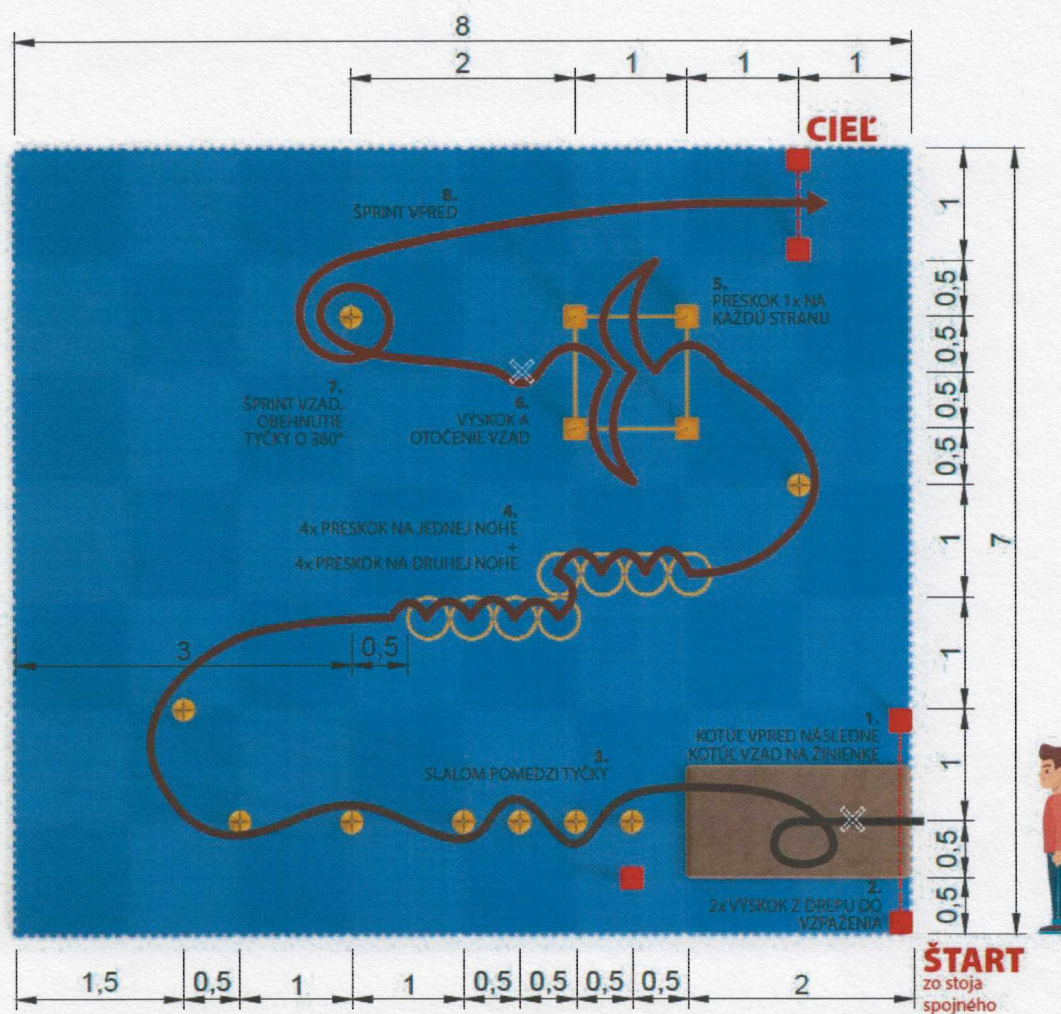
4ks

1ks

4ks do štvorca

1ks

2ks, 1m od seba





Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja

Junácka 6, 832 80 Bratislava

E-mail: safkst@gmail.com

Tel.: +421 908 965 156

www.safkst.sk

