

# Slovenská asociácia fitness, kulturistiky, a silového trojboja



## **PRAVIDLÁ** **DANCE FITNESS detí** Platnosť od 1.2.2020



## SÚŤAŽNÉ PRAVIDLÁ DANCE FITNES detí

Tieto pravidlá nadobúdajú platnosť 1.2.2020 a platia až do odvolania.

### Článok 1

#### **Všeobecne:**

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

### Článok 2

#### **Kategórie Dance fitnes detí - rozdelenie**

1. Dance fitnes detí rozdelíme na kategórie:

a) Dance fitnes dievčatá

1. **kategória - do 7 rokov** (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 7 rokov)
2. **kategória – 8-9 rokov** (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 9 rokov)
3. **kategória – 10-11 rokov** (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 11 rokov)
4. **kategória – 12-13 rokov** (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 13 rokov)
5. **kategória – 14-15 rokov** (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 15 rokov)

b) Dance fitnes chlapci

1. **kategória – do 12 rokov** (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 12 rokov)
2. **kategória – 13-15 rokov** (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 15 rokov)

Súťažiaci súťažia vo svojej kategórii počas celého roka (od 1.1. do 31.12.), v ktorom dosiahnu vekovú hranicu príslušnej kategórie.

### Článok 3

#### **Súťažné disciplíny**

##### **1. Voľná zostava**

1.1. Na voľnú zostavu nastupujú súťažiaci podľa kategórií a podľa štartovných čísiel v numerickom poradí

1.2. Dĺžka voľnej zostavy je do 60 sekúnd. Hudobný podklad musí byť bez použitia expresívnych alebo vulgárnych výrazov, žánrovo neobmedzený. Za kvalitu nahrávky zodpovedá pretekár/tréner.



### 1.3. Priestorové parametre

Cvičebná plocha môže byť v tvare štvorca alebo obdĺžnika s rozlohou minimálne 60m<sup>2</sup> (pričom hĺbka cvičebnej plochy nesmie byť menšia ako 6 m). Presný rozmer cvičebnej plochy musí byť zadaný v propozíciách.

Povrch na cvičenie - tatami, prípadne iný podobný nešmyklavý materiál (napr. baletizol, artefol, koberec).

### 1.4. Oblečenie a obuv súťažiacich

Súťažiaci musia mať oblečenie vhodné na predvedenie zostavy. Nesmie neprimerane odhaľovať intímne časti tela, nesmie mať použité tvary G-string alebo tanga. Časti oblečenia nie je možné počas zostavy vyzliekať. Súťažiaci vo svojom oblečení musí byť schopný sám bez dopomoci ďalšej osoby prísť a aj opustiť cvičebnú plochu. Pretekári môžu predviesť voľnú zostavu naboso alebo v športovej obuvi, vhodnej na povrch cvičebnej plochy.

### 1.5. Rekvizity

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

### 1.6. Úprava pokožky

Je dovolené používať iba samoopaľovacie prípravky, ktoré musia byť použité najneskôr deň pred konaním súťaže. Aplikácia v deň súťaže nie je prípustná. Použitie profesionálnych prípravkov na úpravu pokožky pre kulturistiku je prísne zakázané. Nie je dovolené používať flitre, prípravky s leskom a perleťovým efektom, a to ani v prípade, že sú súčasťou samoopaľovacieho prípravku. Použitie telového oleja nie je dovolené.

### 1.7. Kritériá hodnotenia voľnej zostavy:

- I. OBŤAŽNOSŤ - povinné cvičenia aspoň jeden cvičebný tvar z každej kategórie
  1. **silové cvičenia** (výdrže, kľuky, napr. rôzne izometrické výdrže v rôznych polohách, výdrže v prednožení a roznožení...)
  2. **akrobatické cvičenia** –
    - švihové** (premetry, obraty, prevaly, spády, kotúle, mety, napr. premetry bokom, vpred, vzad);
    - táhové** (stojky, výsuny, zosuny, napr. z prednosu ťahom stojky na rukách, „špicár“- stojka ťahom roznožmo zo vzporu roznožmo...);
    - **statické** (stojky, váhy, sedy, mosty).
  - Akrobatické cvičenia s letovou fázou nie sú povolené!** (vždy musí byť minimálne 1 časť tela v kontakte s podložkou)
  3. **tanečné prvky** (tanečné krokové variácie, tanečné skoky...).
  4. **flexibilita** (sedy roznožné čelne a bočne, kopy a švihy v rôznych polohách).
- 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 obecenstvom, 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.

1.7. Bodovací rozhodcovia na základe predvedených zostáv určia poradie pretekárov, pričom nesmú na žiadne miesto umiestniť dvoch pretekárov súčasne.

1.8. Bodovací rozhodcovia pri **nadmernom počte, chýbajúcom počte, alebo nerovnomernom zastúpení rôznych cvičení z kategórie obťažnosť** (silové cvičenia, akrobatické cvičenia, tanečné prvky a prvky flexibility) **a chýbajúcej umeleckej požiadavke, alebo pri nesúlade požiadaviek** (napr. chýbajúci motív, showmanship, cvičení mimo rytmu, vyšší počet gymnastických prvkov typických pre športovú gymnastiku...) **pridelia fitness zostave nižšie umiestnenie.**

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

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

- 2.1. V prípade, že bude zistené u pretekára pred nástupom na súťažnú plochu akékoľvek nedodržanie pravidiel (oblečenie, obutie, rekvizita), na pokyn HR dostane 5 minút na nápravu a nastúpenie na súťažnú plochu. Po uplynutí tejto lehoty bez nápravy je pretekár diskvalifikovaný.
- 2.2. **V prípade, že súťažiaci zaradi do súťažnej zostavy akrobatické cvičenie s letovou fázou, bude diskvalifikovaný!**
- 2.3. Opakovanie voľnej zostavy je umožnené v prípade, že došlo k technickej chybe počas predvádzania zostavy (výpadok elektriky, nenačítanie CD, chyba zvukára, ...). Na základe rozhodnutia HR môže pretekár opakovať predvedenie zostavy ako posledný vo svojej kategórii. V prípade, že bol posledný v poradí dostáva 2 minúty čas na prípravu.
- 2.4. Opakovanie voľnej zostavy z dôvodu stresu, zdravotných dôvodov a pod. je plne v kompetencii HR. V prípade neumožnenia opakovania zostavy rozhodcovia hodnotia predvedenú časť zostavy.



- 2.5. Počas súťaže je možné podať námietky voči priebehu súťaže. Podávajú sa s vkladom 50€ hlavnému rozhodcovi. Námietky posudzuje komisia v zložení: hlavný rozhodca, riaditeľ súťaže, delegát SAKFST. Namietat' nie je možné voči hodnoteniu rozhodcov. V prípade uznania námietky je vklad vrátený. V prípade neuznania vklad prepadá v prospech SAKFST.
- 2.6. Pri menšom počte ako 5 súťažiacich na pohárovej súťaži je možné spojiť danú kategóriu s vyššou kategóriou, v prípade najvyššej kategórie s nižšou kategóriou (určuje HR po dohode s riaditeľom súťaže).
- 2.7. Na majstrovských súťažiach musia byť otvorené všetky kategórie, v ktorých sú prihlásení súťažiaci (pri menšom počte ako 3 súťažiaci nebude udelený titul "Majster SR").

#### Článok 4

##### **Spracovanie výsledkov v kategórii Dance fitness detí**

Spracovanie výsledkov hodnotenia súťažiacich rozhodcami je plne v kompetencii sekretára hlavného rozhodcu (SHR).

V tlačive Zápis súťaže (Formulár 5):

- sa pri počte rozhodcov 5, 7 u každého súťažiaceho prečiarkne jedno najvyššie a jedno najnižšie hodnotenie, ostatné hodnotenia sa spočítajú.

#### Článok 5

##### **Zverejňovanie výsledkov a povinnosti činovnikov súťaže**

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

Vypracoval:  
Mgr. Gabriela Mlsnová, PhD

Schválil:  
Mgr. Ľuboš Matejíčka  
viceprezident pre fitness a kulturistiku