

Sút'ážné kategórie v kulturistike a fitnes na rok 2020 a zmeny v pravidlách SAFKST.

Platnosť od 1.2.2020

KULTURISTIKA :

Sút'ážné kategórie:

- 1.) **Dorastenci:** od 14 rokov do 18 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 14-18 rokov)
do 75 kg, nad 75 kg
- 2.) **Juniori:** od 15 rokov do 23 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 15-23 rokov)
do 75 kg, nad 75 kg
- 3.) **Muži:** bez obmedzenia
do 70 kg, do 80 kg, do 90 kg, nad 90 kg
- 4.) **Masters:** 40 rokov a starší (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 40 rokov)
open

KLASICKÁ KULTURISTIKA :

Kritéria pomeru výšky a hmotnosti pretekára sú nasledovné:

MUŽI + MASTERS

Výška pretekára	Hmotnosť pretekára	Príklady výpočtu max. hmotnosti pretekára
do 168 cm	$(\text{výška} - 100) + 0 \text{ kg}$	pretekár s výškou 167 cm môže vážiť max. 67 kg
do 171 cm	$(\text{výška} - 100) + 2 \text{ kg}$	pretekár s výškou 169 cm môže vážiť max. 71 kg
do 175 cm	$(\text{výška} - 100) + 4 \text{ kg}$	pretekár s výškou 172 cm môže vážiť max. 76 kg
do 180 cm	$(\text{výška} - 100) + 7 \text{ kg}$	pretekár s výškou 178 cm môže vážiť max. 85 kg
do 190 cm	$(\text{výška} - 100) + 9 \text{ kg}$	pretekár s výškou 185 cm môže vážiť max. 94 kg
do 198 cm	$(\text{výška} - 100) + 11 \text{ kg}$	pretekár s výškou 195 cm môže vážiť max. 106 kg
nad 198 cm	$(\text{výška} - 100) + 13 \text{ kg}$	pretekár s výškou 199 cm môže vážiť max. 112 kg

JUNIORI + DORASTENCI

Výška pretekára	Hmotnosť pretekára	Príklady výpočtu max. hmotnosti pretekára
do 168 cm	$(\text{výška} - 100) + 0 \text{ kg}$	pretekár s výškou 167 cm môže vážiť max. 67 kg
do 171 cm	$(\text{výška} - 100) + 1 \text{ kg}$	pretekár s výškou 169 cm môže vážiť max. 70 kg
do 175 cm	$(\text{výška} - 100) + 2 \text{ kg}$	pretekár s výškou 171 cm môže vážiť max. 73 kg
do 180 cm	$(\text{výška} - 100) + 4 \text{ kg}$	pretekár s výškou 178 cm môže vážiť max. 82 kg
do 190 cm	$(\text{výška} - 100) + 5 \text{ kg}$	pretekár s výškou 185 cm môže vážiť max. 90 kg
do 198 cm	$(\text{výška} - 100) + 6 \text{ kg}$	pretekár s výškou 195 cm môže vážiť max. 101 kg
nad 198 cm	$(\text{výška} - 100) + 7 \text{ kg}$	pretekár s výškou 199 cm môže vážiť max. 106 kg

Poznámka : „do“ = vrátane príklad pretekár meria 168 cm – súťaží v kategórii do 168 cm

Sút'ážné kategórie:

- 1.) **Dorastenci:** od 14 rokov do 18 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 14-18 rokov)
do 175 cm, nad 175 cm
- 2.) **Juniori :** od 15 rokov do 23 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 15-23 rokov)

do 175 cm, nad 175 cm

3.) Muži: bez obmedzenia

do 175 cm, do 180 cm, nad 180 cm

4.) Masters: 40 rokov a starší (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 40 rokov)

open

CLASSIC PHYSIQUE :

Kritéria pomeru výšky a hmotnosti pretekára sú nasledovné:

MUŽI + MASTERS

Výška pretekára	Hmotnosť pretekára	Príklady výpočtu max. hmotnosti pretekára
do 168 cm	$(\text{výška} - 100) + 4 \text{ kg}$	pretekár s výškou 167 cm môže vážiť max. 71 kg
do 171 cm	$(\text{výška} - 100) + 6 \text{ kg}$	pretekár s výškou 169 cm môže vážiť max. 75 kg
do 175 cm	$(\text{výška} - 100) + 8 \text{ kg}$	pretekár s výškou 172 cm môže vážiť max. 80 kg
do 180 cm	$(\text{výška} - 100) + 11 \text{ kg}$	pretekár s výškou 178 cm môže vážiť max. 89 kg
od 180 do 190 cm	$(\text{výška} - 100) + 13 \text{ kg}$	pretekár s výškou 185 cm môže vážiť max. 98 kg
od 190 do 198 cm	$(\text{výška} - 100) + 15 \text{ kg}$	pretekár s výškou 195 cm môže vážiť max. 110 kg
nad 198 cm	$(\text{výška} - 100) + 17 \text{ kg}$	pretekár s výškou 199 cm môže vážiť max. 116 kg

1.) Muži: bez obmedzenia

open

2.) Masters: 40 rokov a starší (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 40 rokov)

open

MEN'S PHYSIQUE :

1.) Dorastenci: od 14 rokov do 18 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 14-18 rokov)

open

2.) Juniori : od 15 rokov do 23 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 15-23 rokov)

do 174 cm, do 178 cm, nad 178 cm

3.) Muži: bez obmedzenia

do 173 cm, do 179 cm, nad 179 cm

4.) Masters: 40 rokov a starší (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 40 rokov)

Open

MUSCULAR MEN'S PHYSIQUE :

1.) Muži: bez obmedzenia

open

2.) Masters: 40 rokov a starší (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 40 rokov)

Open

FITNES :

Kritéria pomeru výšky a hmotnosti pretekára sú nasledovné:

MUŽI

Výška pretekára	Hmotnosť pretekára	Príklady výpočtu max. hmotnosti pretekára
do 170 cm	(výška – 100) + 1 kg	pretekár s výškou 167 cm môže vážiť max. 68 kg
do 175 cm	(výška – 100) + 2 kg	pretekár s výškou 172 cm môže vážiť max. 74 kg
do 180 cm	(výška – 100) + 3 kg	pretekár s výškou 178 cm môže vážiť max. 81 kg
do 190 cm	(výška – 100) + 4 kg	pretekár s výškou 185 cm môže vážiť max. 89 kg
do 198 cm	(výška – 100) + 4,5 kg	pretekár s výškou 195 cm môže vážiť max. 99,5 kg
nad 198 cm	(výška – 100) + 5 kg	pretekár s výškou 199 cm môže vážiť max. 104 kg

Poznámka : „do“ = vrátane príklad pretekár meria 168 cm – súťaží v kategórii do 168 cm

JUNIORI + DORASTENCI

Kritéria pomeru výšky a hmotnosti pretekára sú nasledovné: maximálna váha je pomer výšky – 100, napr. výška 175cm – 100 = 75 kg - maximálna váha pretekára.

- 1.) **Dorastenci:** od 14 rokov do 18 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 14-18 rokov)
open
- 2.) **Juniori :** od 15 rokov do 23 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 15-23 rokov)
open
- 3.) **Muži:** bez obmedzenia
open

BODYFITNES :

- 1.) **Dorastenky:** od 14 rokov do 18 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 14-18 rokov)
open
- 2.) **Juniorky :** od 15 rokov do 23 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 15-23 rokov)
open
- 3.) **Ženy:** bez obmedzenia
do 163 cm, nad 163 cm
- 4.) **Masters:** 35 rokov a staršie (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 35 rokov)
open

BIKINY FITNESS :

- 1.) **Dorastenky:** od 14 rokov do 18 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 14-18 rokov)
open
- 2.) **Juniorky :** od 15 rokov do 23 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 15-23 rokov)
do 160 cm, do 166 cm, nad 166 cm
- 3.) **Ženy:** bez obmedzenia
do 160 cm, do 164 cm, do 169 cm, nad 169 cm
- 4.) **Masters:** 35 rokov a staršie (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 35 rokov)
open

WELLNESS FITNESS :

- 1.) **Juniorky :** od 15 rokov do 23 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 15-23 rokov)

open

2.) Ženy: bez obmedzenia

open

FITNES :

1.) Dorastenky: od 13 rokov do 18 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 13-18 rokov)

Open (výnimka v kategórii fitnes pre rok 2020)

2.) Juniorky : od 14 rokov do 23 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 14-23 rokov)

do 163 cm, nad 163 cm (výnimka v kategórii fitnes pre rok 2020)

3.) Ženy: bez obmedzenia

do 163 cm, nad 163 cm

FITNES DETÍ:

1.) Chlapci

- I. do 12 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 12 rokov)
- II. 13 – 15 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 13-15 rokov)

2.) Dievčatá

- I. do 7 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 7 rokov)
- II. 8 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 8 rokov)
- III. 9 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 9 rokov)
- IV. 10 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 10 rokov)
- V. 11 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 11 rokov)
- VI. 12 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 12 rokov)
- VII. 13 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 13 rokov)
- VIII. 14 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 14 rokov)
- IX. 15 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 15 rokov)

DANCE FITNES DETÍ:

1.) Chlapci

- I. do 12 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 12 rokov)
- II. 13 – 15 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 13-15 rokov)

2.) Dievčatá

- I. do 7 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 7 rokov)
- II. 8-9 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 9 rokov)
- III. 10-11 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 11 rokov)
- IV. 12-13 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 13 rokov)
- V. 14-15 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovŕšili vek 15 rokov)

-
- 1. Organizátor pohárových nenominačných súťaží po dohode s Komisiou FaK má právo zorganizovať súťaž iba pre vybrané kategórie v zmysle pravidiel SAFKST a IFBB.
 - 2. Počet súťažiacich v semifinále, finále určuje hlavný rozhodca (HR).
 - 3. 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).

4. Na majstrovských a nominačných súťažiach musia byť otvorené všetky kategórie, v ktorých sú prihlásení súťažiaci (pri menšom počte ako 3 súťažiaci nebude udelený titul "Majster SR").
5. Na jednej súťaži je možné štartovať maximálne v dvoch kategóriách (vrátane vekových).
6. Na Majstrovstvách SR je súťažiaci povinný sa preukázať platným (nie starším ako 1 rok od dátumu konania súťaže) potvrdením športového lekára. Na súťaž vo fitness detí sa predkladá potvrdenie od pediatra.
7. Na všetkých súťažiach SAFKST nie je dovolené používať stierateľné farby (napr. Dream tan) a prípravky na úpravu pokožky s perleťovým efektom alebo leskom. Použitie telového oleja je dovolené iba v primeranom množstve.
8. Na súťažiach SAFKST má súťažiaci povinnosť použiť obuv a plavky podľa pravidiel príslušnej súťažnej kategórie.
9. Finále v kategórii kulturistika, klasická kulturistika a classic physique pozostáva z dvoch súťažných kôl v poradí:
 - 1) povinné postoje, voľné pózovanie
 - 2) voľná zostava (max 1 minúta)
10. V kategórii fitness detí je dovolené používať samoopaľovacie prípravky, ktoré musia byť použité najneskôr deň pred konaním súťaže.
11. V kategórii fitness detí je povinné u dievčat dvojdielne športové oblečenie - priliehavý top a krátke nohavice šortkového strihu, pričom spodný diel musí zakrývať minimálne $\frac{2}{3}$ sedacieho svalu. U chlapcov sú povinné čierne priliehavé krátke nohavice šortkového strihu.

Vypracoval: Mgr.Gabriela Mlsnová, PhD.

Schválil: Viceprezident SAFKST
Mgr. Luboš Matejíčka