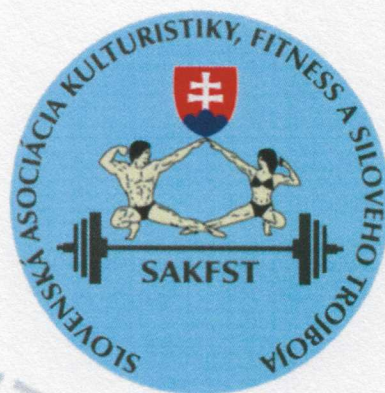


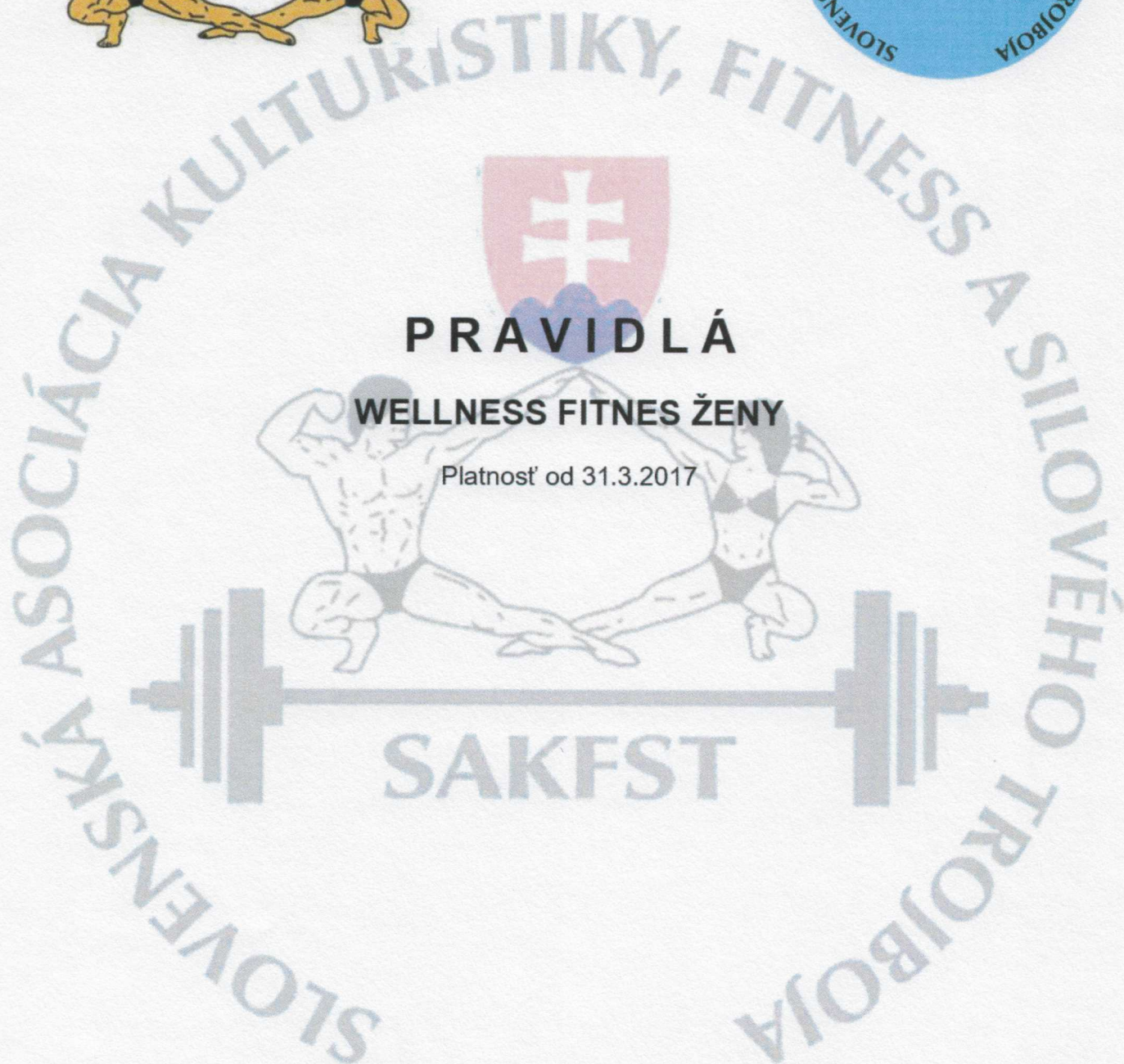
Slovenská asociácia kulturistiky, fitness a silového trojboja



PRAVIDLÁ

WELLNESS FITNES ŽENY

Platnosť od 31.3.2017



SÚŤAŽNÉ PRAVIDLÁ WELLNESS FITNES ŽENY

Tieto pravidlá nadobúdajú platnosť 31.3.2017 a platia až do odvolania.

Článok 1

Všeobecne:

Wellness fitness ženy je nová športová disciplína pre ženy oficiálne uznaná exekutívou a kongresom IFBB dňa 4.11.2016.

Je určená pre ženy, ktoré uprednostňujú športovú, atletickú, svalnatú, ale pritom estetickú postavu, bez vyrysovania a separácie, s primeranou vrstvou tuku.

Článok 2

Súťažné kategórie

1. Open kategória

Článok 3

Súťažné kolá

Súťaž pozostáva z troch kôl:

1. **Eliminácia** - štvrt' obraty (ak súťaží viac ako 15 pretekárov v kategórii)
2. **Semifinále** - štvrt' obraty (ak súťaží 15 pretekárov a menej , ale aspoň 7 v kategórii)
3. **Finále** - I – walking + štvrt' obraty (najlepších 6 pretekárov v kategórii)

Článok 4

Súťažné oblečenie, obuv a úprava pretekárky

Platí rovnako pre všetky súťažné kolá. Oblečenie a obuv sa predkladá na schválenie pri prezentácii.

4.1. Oblečenie

Pozostáva z dvojdielného oblečenia plavkového typu. Farba, materiál, zdobenie a strih sú ponechané na výbere pretekárky. Musí byť však estetické a slušné. Spodný diel musí zozadu prekryvať minimálne 1/3 veľkého sedacieho svaly. Strih v štýle G -string je prísne zakázaný.

4.2. Obuv

Výber farby, štýlu, materiálu a zdobení obuvi je ponechaný na pretekárke. Podrážka môže mať maximálnu hrúbku 1 cm a výška podpätku nesmie presiahnuť 12 cm. Obuv s platformou nie je dovolená.

4.3. Úprava pokožky

Použitie stierateľných prípravkov na zhnednutie pokožky nie je dovolené. Povolená je primeraná farebná úprava pokožky s použitím farieb a samoopaľovacích prípravkov len v prípade, že sú aplikované najneskôr deň pred prvým nástupom na súťažnú plochu. Ligtavé čiastočky, flitre, perleťové efekty nie sú povolené. Nadmerné použitie telového oleja nie je dovolené. Zvlhčovače pokožky a telové oleje môžu byť použité len veľmi jemne.

4.4. Šperky, estetické doplnky postavy

Úprava vlasov je dovolená. Ostatné typy šperkov, okuliare a hodinky sú zakázané.

Je zakázaná akákoľvek tekutá, silikónová, príp. iná výplň jednotlivých častí tela a svalov, ktorá spôsobí tvarovú zmenu. Prsné implantáty sú povolené. V prípade zistenia akýchkoľvek nedovolených zásahov do vytvarovania tela umelým spôsobom môže dôjsť k diskvalifikácii pretekárky.

Článok 5

Priebeh súťaže

Pretekárky musia byť v zákulisí najneskôr 45 minút pred plánovaným začiatkom súťaže svojej kategórie.

5.1. Eliminácia - uskutoční sa, ak je v súťaži viac ako 15 pretekárov v jednej kategórii.

1. Pretekárky nastupujú na súťažnú plochu v numerickom poradí v jednom rade, prípadne v dvoch radoch, ak je to potrebné.
2. Rad je rozdelený na dve rovnaké časti, ktoré sú umiestnené vzadu po stranách súťažnej plochy. Stred ostane voľný pre porovnávanie.
3. V numerickom poradí, v rovnako veľkých skupinách a v počte nie väčšom ako 10 pretekárov, je každá skupina vyvolaná do stredu súťažnej plochy, kde predvedie štvrt' obraty na základe pokynov hlavného rozhodcu. V jednotlivých postojoch nie je dovolené hýbať sa. (Popis postojov – Príloha č.1 týchto pravidiel)
4. Pred opustením súťažnej plochy sú všetky pretekárky opäť usporiadané do jedného radu.
5. Bodovací rozhodcovia určujú najlepších 15 pretekárov. Postup označia X vedľa štartového čísla danej pretekárky. V prípade, že dôjde k zhode hlasov pri dvoch alebo viacerých pretekárkach na poslednom postupovom mieste, tieto sú vyvolané naspäť na súťažnú plochu, rozhodcovia opakovane posudzujú štvrt' obraty.
Postúpiť do semifinále môže len 15 pretekárov.

5.2. Semifinále

1. Postupujúcich 15 pretekárov nastúpi na súťažnú plochu v numerickom poradí v jednom rade.
2. Rad je rozdelený na dve rovnaké časti, ktoré sú umiestnené vzadu po stranách súťažnej plochy. Stred ostane voľný pre porovnávanie.
3. V numerickom poradí, v rovnako veľkých skupinách a v počte nie väčšom ako 8 pretekárov, je každá skupina vyvolaná do stredu súťažnej plochy, kde predvedie štvrt' obraty na základe pokynov hlavného rozhodcu. (Popis postojov – Príloha č.1 týchto pravidiel)
4. Bodovací rozhodcovia určujú pretekárky na prvé vyvolávanie. Ich individuálne požiadavky vyhodnotí hlavný rozhodca a skupinu pretekárov na prvé porovnávanie v počte nie menšom ako 3 a nie väčšom ako 8 pretekárov umiestni do stredu súťažnej plochy, kde podľa pokynov hlavného rozhodcu pretekárky predvedú štvrt' obraty. Bodovací rozhodcovia sú následne vyzvaní na ďalšie zadanie individuálnych požiadaviek na porovnávanie. Pokračuje sa týmto spôsobom až kým nie sú ohodnotené všetky pretekárky. Pretekárky, ktoré boli ohodnotené, môžu na pokyn hlavného rozhodcu opustiť súťažnú plochu.
5. Každý bodovací rozhodca musí umiestniť jednotlivé pretekárky na 1. až 15. miesto s tým, že ani na jednom mieste nesmú byť dve alebo viaceré pretekárky.

5.3. Finále

1. Do finále postupuje 6 najlepších pretekárov.

Finále pozostáva z dvoch kôl:

- 1) I- walking,
- 2) štvrt' obraty.

Pretekárka môže mať oblečené iné súťažné oblečenie, ktoré však spĺňa podmienky pravidiel tejto disciplíny.

2. Bodovanie finále začína od nuly.
3. Finalistky sú vyvolávané na súťažnú plochu po jednej v numerickom poradí. Každá pretekárka predvedie I-walking – chôdza do stredu prednej časti súťažnej plochy, štyri postoje podľa vlastného výberu, chôdza do zadnej časti súťažnej plochy, kde ostáva v postoji opäť podľa vlastného výberu. (Príloha č.2 týchto pravidiel)
4. Hlavný rozhodca umiestni všetky finalistky do jedného radu v strede súťažnej plochy v numerickom poradí, kde predvedú na základe jeho pokynov štvrt' obraty. Pohyb v jednotlivých postojoch nie je dovolený. (Popis postojov – Príloha č.1 týchto pravidiel)
5. Na pokyn hlavného rozhodcu urobia všetky pretekárky tri kroky vpred a predvedú čelný postoj.
Hlavný rozhodca vymení pretekárky do opačného numerického poradia a opäť predvedú štvrt' obraty.

Po ukončení štvrt' obrátov pretekárky na pokyn hlavného rozhodcu v jednom rade odchádzajú zo súťažnej plochy.

6. Každý bodovací rozhodca musí umiestniť jednotlivé pretekárky na 1. až 6. miesto s tým, že ani na jednom mieste nesmú byť dve alebo viaceré pretekárky.

Článok 6

Kritériá hodnotenia.

6.1. Hodnotenie by malo brať do úvahy pretekárku ako celok. Počnúc celkovým dojmom z postavy, vrátane účesu a úpravy tváre, končiac celkovým rozvojom a tvarovaním tela. Taktiež sa posudzuje prezentovanie vyváženého a symetrického rozvoja komplexnej športovo vyzerajúcej postavy. Hodnotí sa tiež vzhľad a tonus pokožky a celková schopnosť pretekárky prezentovať s dostatočnou dávkou sebavedomia, istoty a grációznosti (vznešenosti).

6.2. Postava by mala byť posudzovaná podľa celkového tonusu získaného cvičením a stravou. Jednotlivé časti tela by mali mať pekný a pevný vzhľad so zníženou vrstvou telesného tuku, podobne ako je to u pretekárov bikiny fitness. Postava by nemala byť nadmerne svalnatá, bez vrysovania a separácie. Pretekárky príliš svalnaté alebo príliš vrysované musia byť ohodnotené nižšie.

6.3. Pokožka musí mať hladký, zdravý vzhľad, bez prejavov celulitídy, s primeraným napätím. Úprava vlasov a tváre – mejkap, by mali dotvárať celkový vzhľad prezentovaný pretekárkou.

6.4. Rozhodcovské posudzovanie pretekárky wellness fitness by malo zahŕňať jej celkovú prezentáciu od momentu kedy vstúpi do súťažného priestoru až po jeho opustenie. Posudzovaná musí byť s dôrazom na zdravú a fit postavu atraktívne prezentovanú v celkovom balíku.

6.5. Rozhodcovia musia mať na pamäti, že pretekárky musia mať vytvarované svalstvo, ale NIE

- separáciu
- vrysovanie
- veľmi nízku hladinu tuku
- vysušenie alebo hustotu ako v body fitness
- veľkosť a kvalitu ako vo woman's physique

Pretekárka, ktorá prezentuje tieto črty, musí byť ohodnotená nižšie.

Článok 7

Spracovanie výsledkov

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

Článok 8

Zverejňovanie výsledkov

1. Hlavný rozhodca spolu so svojim sekretárom (sekretár HR) sú plne zodpovední za zverejňovanie, správnosť a presnosť zápisov a výsledkových listín. Zverejňovanie hodnotenia jednotlivých rozhodcov je zakázané. 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.

Príloha č.1 Popis postojov vo štvrt' obratoch a ich hodnotenie

Vo všetkých postojoch musia pretekárky stáť bez pohybu.

1. Predný postoj

Pretekárka stojí vzpriamene, hlava a pohľad smerujú rovnako ako telo vpred, jedna ruka vbok, druhá paža voľne vedľa tela, dlaň dovnútra. Stoj úložný pravou (ľavou), dolné končatiny (DK) v kolennom kĺbe vystreté, hrudník vpred, brucho vtiahnuté, plecia vzad.

2. Štvrt' obrat vpravo - bočný postoj ľavou stranou k rozhodcom

Pretekárka na vyzvanie vykoná štvrt' obrat vpravo a zaujme bočný postoj ľavým bokom k rozhodcom. Trup mierne natočený k rozhodcom, hlava a pohľad smeruje k rozhodcom, pravá ruka vbok, ľavá paža zapažiť poníže, mierne pokrčiť v lakťovom kĺbe, dlaň smeruje k telu. Ľavá dolná končatina (DK) mierne pokrčená v kolennom kĺbe a predsunutá vpred o pár centimetrov pred pravú DK, opretá je o podlahu len špičkou chodidla.

3. Štvrt' obrat vpravo - zadný postoj

Pretekárka na vyzvanie vykoná štvrt' obrat vpravo a zaujme zadný postoj. Postoj vzpriamený, trup sa nenakláňa vpred, jedna ruka vbok, jedna DK mierne unosená. Druhá paža voľne vedľa tela, dlaň dovnútra. Dolné končatiny (DK) v kolennom kĺbe vystreté, hrudník vpred, chrbát vystretý, jemné prehnutie v driekovej oblasti spôsobené prirodzeným držaním tela je dovolené. Hrudník aj pohľad smeruje do zadnej časti súťažnej plochy. Otáčanie sa ku rozhodcom v zadnom postoji nie je dovolené.

4. Štvrt' obrat vpravo - bočný postoj pravou stranou k rozhodcom

Pretekárka na vyzvanie vykoná štvrt' obrat vpravo a zaujme bočný postoj pravou stranou. Trup mierne natočený k rozhodcom, hlava a pohľad smeruje k rozhodcom, ľavá ruka vbok, pravá paža zapažiť poníže, mierne pokrčiť v lakťovom kĺbe, dlaň smeruje k telu. Pravá DK mierne pokrčená v kolennom kĺbe a predsunutá vpred o pár centimetrov pred ľavú DK, opretá je o podlahu len špičkou chodidla.

Hodnotenie štvrt' obratov

Rozhodcovia musia mať neustále na pamäti, že sa jedná o hodnotenie kategórie wellness fitness. Teda extrémna svalnosť, žilnatosť, vysušenie a diétou zapríčinené vyrysovanie nebude akceptované a bude takáto postava ohodnotená nižšie. Postava by mala byť posudzovaná podľa stupňa celkového tonusu, dosiahnutého cvičením a stravovaním. Časti tela by mali mať pekný a pevný vzhľad, so zníženou vrstvou telesného tuku.

Rozhodcovia musia brať do úvahy celkovú prezentáciu pretekárky od jej vstupu na súťažnú plochu až po jej opustenie.

Súčasťou hodnotenia je hodnotenie celej postavy, počnúc celkovým dojmom z postavy, držania tela, rozvoja a vytvarovania tela, úpravy vlasov, tváre, mejkapu, kvality, stavu a tonusu pokožky, schopnosti pretekárky prezentovať sa so sebavedomím, vyrovnanosťou a gráciou.

Keďže svalový rozvoj a kvalita svalov nie sú hlavným kritériom hodnotenia, rozhodcovia by mali uprednostniť pretekárky s harmonickou, klasicky ženskou postavou, správnym držaním tela, správnou anatomickou štruktúrou, vrátane kostry, správnym zakrivením chrbtice, dobrými proporciami trupu a končatín, rovnými DK (nie v tvare do 'O' alebo do 'X'). Vertikálne proporcie – dĺžka nôh k trupu sú jedným s kľúčových faktorov. Horizontálne proporcie – šírka bokov – pásu - pliec môžu favorizovať pretekárky s trochu väčšími bokmi, stehnami a zadkom.

Príloha č.2 Popis a hodnotenie I – walking

I - walking je prezentácia pretekárky v pohybe. Vykonáva sa iba vo finálovom kole alebo keď súťaží najviac 6 pretekárov v jednej kategórii.

Pretekárka nastúpi na súťažnú plochu po vyvolaní hlavným rozhodcom. Vykoná I – walking - prejde do stredu prednej časti súťažnej plochy, predvedie štyri postoje podľa vlastného výberu, následne prejde do zadnej časti súťažnej plochy, kde ostáva v postoji opäť podľa vlastného výberu, v ktorom čaká na ďalšie pokyny hlavného rozhodcu.

Po predvedení individuálneho I – walkingu sú všetky pretekárky umiestnené do jedného radu v strede súťažnej plochy v numerickom poradí, kde predvedú na základe pokynov štvrt' obraty. (Popis postojov vo štvrt' obratoch – Príloha č.1 týchto pravidiel). Pohyb v jednotlivých postojoch nie je dovolený. Na pokyn hlavného rozhodcu urobia všetky pretekárky tri kroky vpred a zaujmú čelný postoj. Následne opäť podľa pokynov hlavného rozhodcu vykonajú v zmenenom numerickom poradí štvrt' obraty. Zo súťažnej plochy odchádzajú v jednom rade na základe vyzvania hlavným rozhodcom.

Hodnotenie I – walking.

Rozhodcovia sa zamerajú na hodnotenie jednotlivých pretekárov v zmysle schopnosti odprezentovať svoje postavy v pohybe. Hodnotí sa spôsob pohybu, ladnosť chôdze pri pohľade spredu, z boku aj zozadu, tempo a elegancia pohybu, gestá, schopnosť zaujať – showmanship. Osobnosť pretekárky, jej charizma, ako aj prirodzený rytmus a ladnosť pohybu by mali zavážiť pri jej umiestnení v tejto disciplíne.

Vypracovali:

Ing. arch. Peter Uriček

Bc. Anton Tabernaus

Ing. Zuzana Niščáková

Mgr. Gabriela Mlsnová, PhD.

Schválil:

Mgr. Peter Antal

viceprezident pre kulturistiku a fitnes

