



SVAZ KULTURISTIKY A FITNESS ČESKÉ REPUBLIKY, z.s.

Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6

IČO: 62931440

zapsán ve Spolkovém rejstříku vedeného
Městským soudem v Praze, oddíl L, vložka 362

PRAVIDLA KATEGORIE FITNESS DĚTÍ

Pravidla Dětské fitness vytvořil: Lubomír Koumal
Pravidla jsou platná od 1.3.2025 do odvolání.

1	Acrobatic Fitness	3
1.1	Věkové Kategorie	3
1.2	Soutěžní disciplíny	3
1.2.1	1. kolo - fitness sestava	3
1.2.1.1	Prostorové parametry	3
1.2.1.2	Oblečení	3
1.2.1.3	Rekvizity	4
1.2.1.4	Požadavky na sestavu	4
1.2.1.4.1	OBTÍŽNOST:	4
1.2.1.4.2	UMĚLECKÉ POŽADAVKY:	4
1.2.1.5	Technické problémy	5
1.2.2	2.kolo – čvrtobraty	5
1.2.2.1	Oblečení	5
1.2.2.2	Průběh 2. kola – prezentace postavy	6
1.2.2.3	Čvrtobraty	6
2	Artistic Fitness	8
2.1	Věkové kategorie	8
2.2	Soutěžní disciplíny	8
2.2.1	1. kolo - fitness sestava	8
2.2.1.1	Prostorové parametry	8
2.2.1.2	Oblečení	8
2.2.1.3	Rekvizity	8
2.2.1.4	Požadavky na sestavu	9
2.2.1.4.1	OBTÍŽNOST:	9
2.2.1.4.2	UMĚLECKÉ POŽADAVKY:	9
2.2.1.5	Technické problémy	10
2.2.2	2.kolo – čvrtobraty	10
2.2.2.1	Oblečení	10
2.2.2.2	Průběh 2. kola – prezentace postavy	10
2.2.3	Čvrtobraty	11
3	Dance Fitness	12
3.1	Věkové Kategorie	12
3.2	Soutěžní disciplíny	12
3.2.1	Fitness sestava	12
3.2.1.1	Prostorové parametry	12
3.2.1.2	Oblečení	12
3.2.1.3	Rekvizity	13
3.2.1.4	Požadavky na sestavu	13
3.2.1.4.1	OBTÍŽNOST	13
3.2.1.4.2	UMĚLECKÉ POŽADAVKY	14
3.2.1.5	Technické problémy	14
4	Team Fitness	15
4.1	Kategorie	15
4.2	Soutěžní disciplíny	15
4.2.1	Fitness sestava	15
4.2.1.1	Prostorové parametry	15
4.2.1.2	Oblečení	15
4.2.1.3	Rekvizity	15
4.2.1.4	Požadavky na sestavu	15
4.2.1.4.1	OBTÍŽNOST:	15
4.2.1.4.2	UMĚLECKÉ POŽADAVKY:	16
4.2.1.5	Technické problémy	17

1 Acrobatic Fitness

1.1 Věkové Kategorie

Dívky

1. kategorie - do 7 let (včetně)
2. kategorie - 8 let
3. kategorie - 9 let
4. kategorie - 10 let
5. kategorie - 11 let
6. kategorie - 12 let
7. kategorie - 13 let
8. kategorie - 14 let
9. kategorie - 15 let

Chlapci

1. kategorie – do 12 let (včetně)
2. kategorie – 13-15 let (včetně)

Soutěžící soutěží ve své kategorii během celého roku (od 1.1. do 31.12.), ve kterém dosáhnou věkové hranice příslušné kategorie.

Kategorie může být otevřena pouze v případě, že jsou přihlášení alespoň 3 závodníci. Pokud se zúčastní méně než 3 závodníci, bude kategorie sloučena se starší kategorií.

1.2 Soutěžní disciplíny

1. kolo (fitness sestava 90 sekund)
2. kolo (čtvrtobraty)

1.2.1 1. kolo - fitness sestava

Na volnou sestavu nastupují soutěžící podle kategorií a podle startovních čísel v numerickém pořadí.

Délka volné sestavy je do 90 sekund. Hudební podklad musí být bez použití expresivních nebo vulgárních výrazů, žánrově neomezený. Za kvalitu nahrávky odpovídá závodník/trenér.

1.2.1.1 Prostorové parametry

Cvičební plocha může být ve tvaru čtverce nebo obdélníku o rozloze minimálně 50m² (přičemž hloubka cvičební plochy nesmí být menší než 5 m). Přesný rozměr cvičební plochy musí být zadán v propozicích.

Povrch na cvičení - tatami, případně jiný podobný neklouzavý materiál např. koberec.

1.2.1.2 Oblečení

Soutěžící musí mít oblečení vhodné k předvedení sestavy. Nesmí nepřiměřeně odhalovat intimní části těla, nesmí mít použité tvary G-string nebo tanga. Části oblečení není možné během sestavy svlékat. Soutěžící ve svém oblečení musí být schopen sám bez dopomoci další osoby přijít a také opustit cvičební plochu. Závodníci mohou předvést volnou sestavu naboso nebo ve sportovní obuvi, vhodné pro povrch cvičební plochy. Je zakázáno používat tělové oleje na úpravu pokožky.

1.2.1.3 Rekvizity

Soutěžícímu musí být povolen malý předmět (maximální rozměry jsou 40 cm x 20 cm x 25 cm), a to buď nošený, nebo v ruce (soutěžící musí přinést rekvizity na soutěžní plochu sám bez pomoci další osoby). Jakýkoli předmět, který je odhozen během sestavy, musí být odstraněn soutěžícím při odchodu z pódia, aniž by to způsobilo jakékoli zpoždění v soutěži. Rekvizita nesmí způsobit znečištění cvičební plochy a její použití nesmí zdržovat průběh soutěže. Každou rekvizitu je nutno při prezentaci dát schválit hlavnímu rozhodčímu.

1.2.1.4 Požadavky na sestavu

1.2.1.4.1 OBTÍŽNOST:

AKROBATICKE PRVKY

- akrobatické bez letových prvků
(vždy v kontaktu s podlahou., například: kotoul vpřed nebo vzad, stojka, otočka ve stojce, přemet stranou)
- akrobatické letové prvky
(prvky bez kontaktu s podlahou., například: přemet vpřed, přemet vzad, rondat, flic-flac, salto vzad, salto vpřed, walkover vpřed)
- ve skokové řadě je možné kombinovat akrobatické prvky například Rondat + Flic-flac + salto vzad.

SILOVÉ PRVKY

- například kliky, klik ve stojce na ruku, výdrž ve stojce na ruku, výdrž v přednožení a roznožení, špicary, váhy vzporem atd.

FLEXIBILITA

- například high kicky, mosty, váhy ve stojce, čelní a boční rozštěpy atd.
- sedy roznožné čelní, boční, překážkové, kopy I švihy v různých polohách a skocích.

TANEČNÍ PRVKY

- taneční pohyby (různé typy pohybů těla: rotace, vlny...)
- taneční kroky: např. chassé, shuffle, moonwalk a různé základní kroky
- taneční skoky: například Jeté, Tuck Jump, Axel Jump, Split Jump, Wolf Jump, Pike Jump...

1.2.1.4.2 UMĚLECKÉ POŽADAVKY:

- příběh, motiv a téma vyjádřené tanečními prostředky v souladu s individuální i prostorovou choreografií sestavy
- hudba, tanec, choreografie, v souladu s kostýmem
- showmanship (kontakt s publikem, schopnost soutěžícího prezentovat fitness sestavu atraktivní a zábavnou pro publikum);
- originalitu a individuální choreografii;
- jedinečný a osobitý způsob interpretace;
- rytmus (harmonie cvičení a hudby);
- tempo hudby;

- sladěný kostým, hudba, tanec, choreografie a rekvizity
- čistota, technika předvedení;
- celkový dojem.

Rozhodčí při nadměrném počtu, chybějícím počtu nebo nerovnoměrném zastoupení různých cviků z kategorie Obtížnost a chybějícím Uměleckém požadavku, nebo při nesouladu požadavků (např. chybějící motiv, showmanship, cvičení mimo rytmus, více než 2 vazby dvou a více akrobatických švihových cvičebních tvarů (např. rondat flik salto), vyšší počet gymnastických prvků typických pro sportovní gymnastiku...) přidělí fitness sestavě nižší umístění.

Čistota a technika provedení jednotlivých prvků je důležitější, než jejich obtížnost.

1.2.1.5 Technické problémy

Opakování volné sestavy je umožněno v případě, že došlo k technické chybě během předvádění sestavy (výpadek elektřiny, nenačtení hudby, chyba zvukaře, ...). Na základě rozhodnutí HR může soutěžící opakovat předvedení sestavy jako poslední ve své kategorii. V případě, že byl poslední v pořadí dostává 2 minuty čas na přípravu.

Opakování volné sestavy z důvodu stresu, zdravotních důvodů apod. je plně v kompetenci HR. V případě neumožnění opakování sestavy rozhodčí hodnotí předvedenou část sestavy.

1.2.2 2.kolo – čtvrtobraty

1.2.2.1 Oblečení

Oblečení soutěžících nesmí nepřiměřeně odhalovat intimní části těla a nesmí mít použité tvary G-string nebo tanga.

Dívky: dvoudílné sportovní oblečení – přiléhavý top a přiléhavé krátké kalhoty šortkového střihu

Chlapci: přiléhavé krátké kalhoty šortkového střihu

Oblečení musí být černé matné. Nesmí být použit materiál s latexovým nebo pogumovaným povrchem

Soutěžící nebudou nosit šperky, tmavé brýle, hodinky, přívěsky, náhrdelníky ani paruky. Obuv při prezentaci postavy není povolena. Není dovoleno používat náramky, kotníkové řetízky, výrazné ozdobné náušnice, hodinky, výrazné prsteny a sluneční brýle. Použití dioptrických brýlí je dovoleno. Závodníci nesmí žvýkat žvýkačku.

Jsou zakázány všechny opálení a bronzery, které lze setřít. Pokud se opálení odstraní pouhým otřením, sportovec nebude vpuštěn na pódium. Samoopalovací přípravky je možné používat nejpozději den před konáním soutěže. Třpytky na těle jsou zakázány. Používání tělového oleje je přísně zakázáno.

Pokud oblečení nesplňuje standardy IFBB, bude soutěžícímu poskytnuto 5 minut na to, aby si oblečení dopravil, v opačném případě bude soutěžící diskvalifikován.

1.2.2.2 Průběh 2. kola – prezentace postavy

Soutěžící nastupují na soutěžní plochu po kategoriích v numerickém pořadí a seřadí se na základní čáru. Na pokyny HR předvedou 4 základní postoje - čvrtobraty.

Pódiový rozhodčí (PR) rozdělí závodníky na dvě stejné části a umístí je do pozadí šikmo po stranách soutěžní plochy. Při počtu větším než 12 soutěžících HR vyvolává do středu soutěžní plochy soutěžící podle startovních čísel v numerickém pořadí po skupinkách v počtu 3-7, aby předvedli základní postoje.

Bodovací rozhodčí podle svých individuálních hodnocení předají návrh na vyvolání nejlepších 4-5 soutěžících podle pokynů HR. Po zpracování těchto požadavků HR vyvolá 3-7 soutěžících s největším počtem hlasů pro první srovnávání. Tito podle pokynů HR předvedou čvrtobraty. Po skončení pózování jsou následně umístěni na jednu ze stran soutěžní plochy. Dále se postupuje obdobným způsobem u dalších soutěžících až po poslední vyvolávání. Po posledním porovnávání před opuštěním soutěžní plochy jsou soutěžící umístěni do jedné linie pro předvedení základního postojepřední postoj.

1.2.2.3 Čvrtobraty

Přední postoj

Postoj vzpřímený, hlava a oči směřují stejným směrem jako tělo, stoj spatný, kolena u sebe a nepokrčená, břicho dovnitř, hrudník ven, ramena dozadu, obě paže držet podél osy těla, lokty mírně pokrčené, palce a prsty u sebe, dlaně směřují k tělu a drží se asi 10 cm od těla, ruce mírně pokrčené.

Boční postoj – levou stranou k rozhodčím po otočení 90° vpravo

Soutěžící na vyzvání provede obrat o 90° - čvrtobrat vpravo a zaujme boční postoj levou stranou k rozhodčím. Stoj spojný. Trup mírně natočený k rozhodčím, hlava v prodloužení těla a pohled směřuje vpřed. Pravá paže mírně předpažena, levá mírně zapažena, obě mírně pokrčené v loketním kloubu, prsty natažené, dlaně směřují k tělu (dovnitř).

Zadní postoj – po otočení 90° vpravo

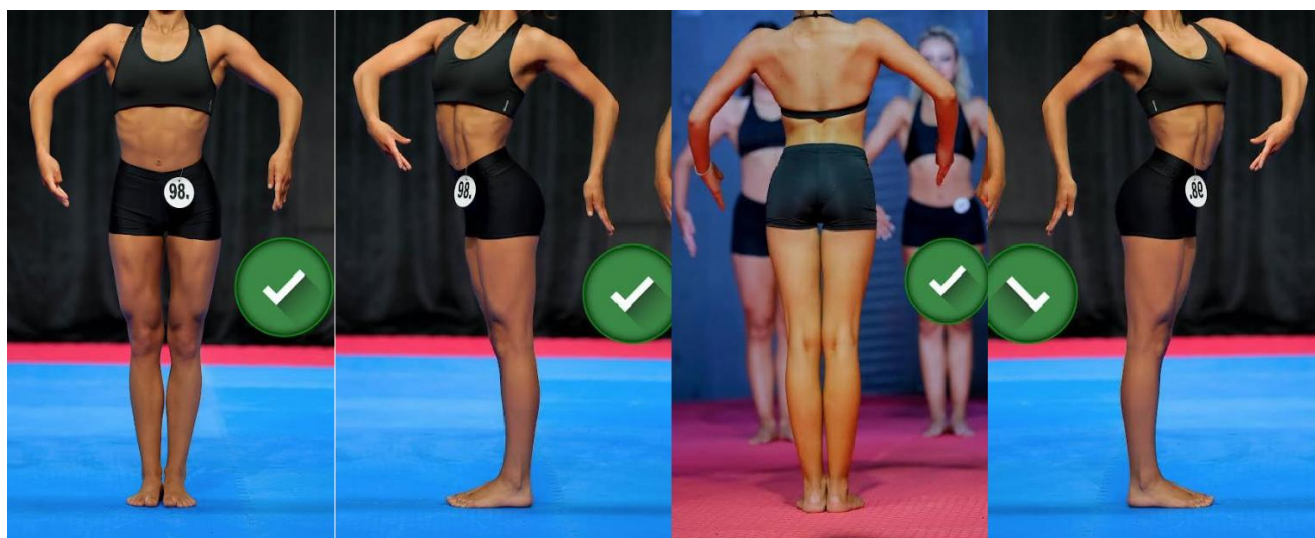
Soutěžící na vyzvání provede obrat o 90° - čvrtobrat vpravo a zaujme zadní postoj. Je identický jako přední postoj, jen závodník pózuje zády k rozhodčím.

Stoj spatný, dolní končetiny (DK) v kolenním kloubu natažené. Trup vzpřímený, nenaklání se vpřed. Závodník je ve stoje vzpřímeném, hlava je v prodloužení těla a pohled směřuje vpřed, do zadní části soutěžní plochy. Paže připažené, mírně pokrčené v loketním kloubu, dlaně směřují k tělu (dovnitř), prsty natažené. Břišní a zádočné svalstvo jsou v mírné kontrakci. Otáčení se k rozhodčím v zadním postoji není povoleno.

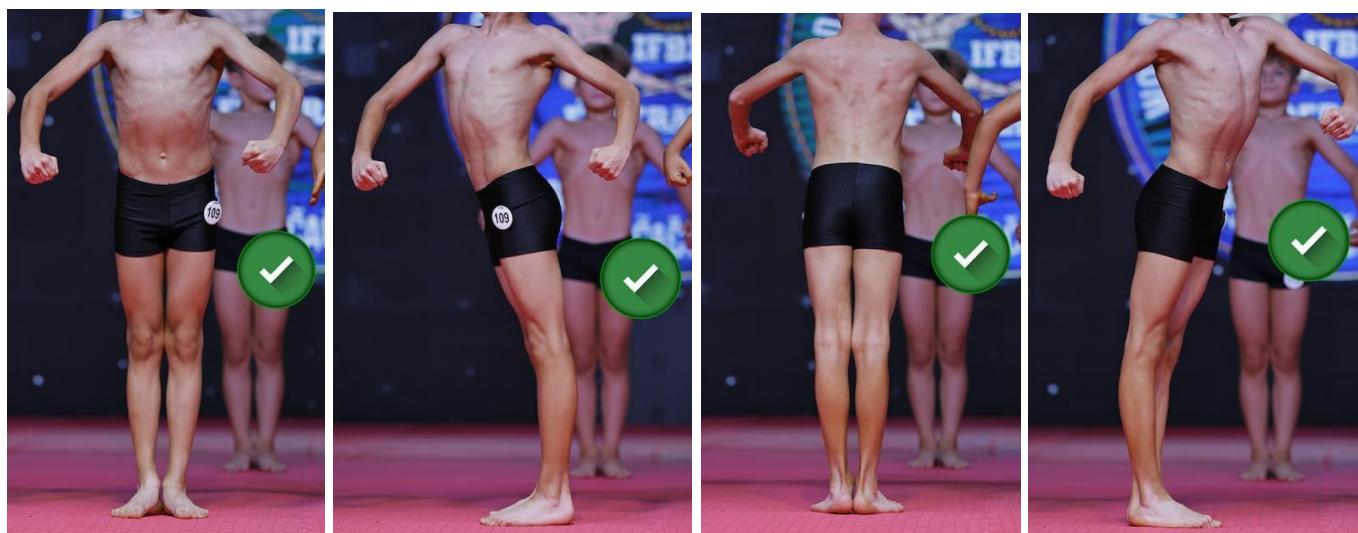
Boční postoj – pravou stranou k rozhodčím po otočení 90° vpravo

Soutěžící na vyzvání provede obrat o 90° - čvrtobrat vpravo a zaujme boční postoj levou stranou k rozhodčím. Stoj spojný. Trup mírně natočený k rozhodčím, hlava v prodloužení těla a pohled směřuje vpřed. Pravá paže mírně předpažena, levá mírně zapažena, obě mírně pokrčené v loketním kloubu, prsty natažené, dlaně směřují k tělu (dovnitř).

ČTVRTOBRATY (DÍVKY)



ČTVROBRATY (CHLAPCI)



2 Artistic Fitness

2.1 Věkové kategorie

Dívky

1. kategorie - do 7 let (včetně)
2. kategorie - 8 – 9 let
3. kategorie - 10 – 11 let
4. kategorie - 12 – 13 let
5. kategorie – 14 - 15 let

Soutěžící soutěží ve své kategorii během celého roku (od 1.1. do 31.12.), ve kterém dosáhnou věkové hranice příslušné kategorie.

Kategorie může být otevřena pouze v případě, že jsou přihlášení alespoň 3 závodníci.

2.2 Soutěžní disciplíny

1. kolo (fitness sestava 90 sekund)
2. kolo (čtvrtobraty)

2.2.1 1. kolo - fitness sestava

Na volnou sestavu nastupují soutěžící podle kategorií a podle startovních čísel v numerickém pořadí.

Délka volné sestavy je do 90 sekund. Hudební podklad musí být bez použití expresivních nebo vulgárních výrazů, žánrově neomezený. Za kvalitu nahrávky odpovídá závodník/trenér.

2.2.1.1 Prostorové parametry

Cvičební plocha může být ve tvaru čtverce nebo obdélníku o rozloze minimálně 50m² (příčměž hloubka cvičební plochy nesmí být menší než 5 m). Přesný rozměr cvičební plochy musí být zadáný v propozicích.

Povrch na cvičení - tatami, případně jiný podobný neklouzavý materiál např. koberec.

2.2.1.2 Oblečení

Soutěžící musí mít oblečení vhodné k předvedení sestavy. Nesmí nepřiměřeně odhalovat intimní části těla, nesmí mít použité tvary G-string nebo tanga. Části oblečení není možné během sestavy svlékat. Soutěžící ve svém oblečení musí být schopen sám bez dopomoci další osoby přijít a také opustit cvičební plochu. Závodníci mohou předvést volnou sestavu naboso nebo ve sportovní obuvi, vhodné pro povrch cvičební plochy. Je zakázáno používat tělové oleje na úpravu pokožky.

2.2.1.3 Rekvizity

Soutěžícímu musí být povolen malý předmět (maximální rozměry jsou 40 cm x 20 cm x 25 cm), a to buď nošený, nebo v ruce (soutěžící musí přinést rekvizity na soutěžní plochu sám bez pomoci další osoby). Jakýkoli předmět, který je odhozen během sestavy, musí být odstraněn soutěžícím při odchodu z pódia, aniž by to způsobilo jakékoli zpoždění v soutěži. Rekvizita nesmí způsobit znečištění cvičební plochy a její použití nesmí zdržovat průběh soutěže. Každou rekvizitu je nutno při prezentaci dát schválit hlavnímu rozhodčímu.

2.2.1.4 Požadavky na sestavu

2.2.1.4.1 OBTÍŽNOST:

AKROBATICKE PRVKY

- Artistic fitness sestava musí obsahovat **alespoň 1 akrobatický prvek bez letu** (vždy v kontaktu s podložkou, např.: kotoul vpřed nebo vzad, pomalý přemet vpřed nebo vzad, přemet stranou, stojku, kotoul vzad do stojky...).
- Sestavy, které obsahují více akrobatických prvků by měly být ohodnoceny nižší známkou.
- Letové akrobatické prvky jsou zakázány (např. salto, přemet, arab....)
- Ve stojce jsou zakázány obraty a chůze (vždy obě ruce v kontaktu s podložkou).

SILOVÉ PRVKY

- Artistic fitness sestava musí obsahovat **alespoň 1 silový prvek** vždy v kontaktu oběma rukama s podložkou, např. kliky, klik ve stoji na ruku, výdrž ve stoji na ruku, výdrž v přednožení a roznožení, špicary, váhy vzporem atd.

FLEXIBILITA

- Artistic fitness sestava musí obsahovat **alespoň 1 flexibilní prvek**, high kicky, mosty, váhy ve stoje, čelní a boční rozštěpy atd.

TANEČNÍ PRVKY

- taneční pohyby (různé typy pohybů těla: rotace, vlny...)
- taneční kroky: např. chassé, shuffle, moonwalk a různé základní kroky
- taneční skoky: například Jeté, Tuck Jump, Axel Jump, Split Jump, Wolf Jump, Pike Jump...

2.2.1.4.2 UMĚLECKÉ POŽADAVKY:

- příběh, motiv a téma vyjádřené tanečními prostředky v souladu s individuální i prostorovou choreografií sestavy
- hudba, tanec, choreografie, v souladu s kostýmem
- showmanship (kontakt s publikem, schopnost soutěžícího prezentovat fitness sestavu atraktivní a zábavnou pro publikum);
- originalitu a individuální choreografii;
- jedinečný a osobitý způsob interpretace;
- rytmus (harmonie cvičení a hudby);
- tempo hudby;
- harmonizovaný kostým, hudba, tanec, choreografie a rekvizity
- čistota, technika předvedení;
- celkový dojem.

Rozhodčí při nadměrném počtu, chybějícím počtu nebo nerovnoměrném zastoupení různých cviků z kategorie Obtížnost a chybějícím Uměleckém požadavku, nebo při nesouladu

požadavků (např. chybějící motiv, showmanship, cvičení mimo rytmus, více než 2 vazby dvou a více akrobatických švihových cvičebních tvarů (např. rondat flik salto), vyšší počet gymnastických prvků typických pro sportovní gymnastiku...) přidělí fitness sestavě nižší umístění.

Čistota a technika provedení jednotlivých prvků je důležitější, než jejich obtížnost.

2.2.1.5 Technické problémy

Opakování volné sestavy je umožněno v případě, že došlo k technické chybě během předvádění sestavy (výpadek elektřiny, nenačtení hudby, chyba zvukaře, ...). Na základě rozhodnutí HR může soutěžící opakovat předvedení sestavy jako poslední ve své kategorii. V případě, že byl poslední v pořadí dostává 2 minuty čas na přípravu.

Opakování volné sestavy z důvodu stresu, zdravotních důvodů apod. je plně v kompetenci HR. V případě neumožnění opakování sestavy rozhodčí hodnotí předvedenou část sestavy.

2.2.2 2.kolo – čvrtobraty

2.2.2.1 Oblečení

Oblečení soutěžících nesmí nepřiměřeně odhalovat intimní části těla a nesmí mít použité tvary G-string nebo tanga.

Dívky: dvoudílné sportovní oblečení – přiléhavý top a přiléhavé krátké kalhoty šortkového střihu

Chlapci: přiléhavé krátké kalhoty šortkového střihu

Oblečení musí být černé matné. Nesmí být použit materiál s latexovým nebo pogumovaným povrchem

Soutěžící nebudou nosit šperky, tmavé brýle, hodinky, přívěsky, náhrdelníky ani paruky. Obuv při prezentaci postavy není povolena. Není dovoleno používat náramky, kotníkové řetízky, výrazné ozdobné náušnice, hodinky, výrazné prsteny a sluneční brýle. Použití dioptrických brýlí je dovoleno. Závodníci nesmí žvýkat žvýkačku.

Jsou zakázány všechny opálení a bronzery, které lze setřít. Pokud se opálení odstraní pouhým otřením, sportovec nebude vpuštěn na pódium. Samoopalovací přípravky je možné používat nejpozději den před konáním soutěže. Třpytky na těle jsou zakázány. Používání tělového oleje je přísně zakázáno.

Pokud oblečení nesplňuje standardy IFBB, bude soutěžícímu poskytnuto 5 minut na to, aby si oblečení dopravil, v opačném případě bude soutěžící diskvalifikován.

2.2.2.2 Průběh 2. kola – prezentace postavy

Soutěžící nastupují na soutěžní plochu po kategoriích v numerickém pořadí a seřadí se na základní čáru. Na pokyny HR předvedou 4 základní postoje - čvrtobraty.

Pódiový rozhodčí (PR) rozdělí závodníky na dvě stejné části a umístí je do pozadí šikmo po stranách soutěžní plochy. Při počtu větším než 12 soutěžících HR vyvolává do středu soutěžní plochy soutěžící podle startovních čísel v numerickém pořadí po skupinkách v počtu 3-7, aby předvedli základní postoje.

Bodovací rozhodčí podle svých individuálních hodnocení předají návrh na vyvolání nejlepších 4-5 soutěžících podle pokynů HR. Po zpracování těchto požadavků HR vyvolá 3-7 soutěžících s největším počtem hlasů pro první srovnávání. Tito podle pokynů HR předvedou čvrtobraty.

Po skončení pózování jsou následně umístěni na jednu ze stran soutěžní plochy. Dále se postupuje obdobným způsobem u dalších soutěžících až po poslední vyvolávání. Po posledním porovnávání před opuštěním soutěžní plochy jsou soutěžící umístěni do jedné linie pro předvedení základního postojepřední postoj.

2.2.3 Čtvrtobraty

Přední postoj

Soutěžící stojí vzpřímeně, hlava a oči směřují stejným směrem jako tělo, jedna ruka je opřena o bok a jedna noha je mírně posunutá do strany. Druhá ruka visí dolů podél těla, mírně vystrčená do strany, s otevřenou dlaní a rovnými, esteticky nasměrovanými prsty. Kolena nepokrčená, břicho dovnitř, hrudník ven, ramena dozadu. Stoj v symetrickém rozkročení je nesprávný. Soutěžící stojící v takové pozici mohou rozhodčí umístit hodnocením níže nebo dokonce vyloučit z pódia.

Boční postoj – levou stranou k rozhodčím po otočení 90° vpravo

Soutěžící provedou první čtvrtobrat vpravo. Postaví se levou stranou k rozhodčím, horní část těla bude mírně natočena směrem k rozhodčím a obličej bude směřovat k rozhodčím. Pravá ruka spočívá na pravém boku, levou ruku drží dole a mírně vzadu od osy těla, s otevřenou dlaní a rovnými, esteticky nasměrovanými prsty. Levý bok mírně zvednutý, levá noha (nejblíže k rozhodčím) mírně pokrčená v koleni, levé chodidlo spočívá na špičkách v blízkosti osy těla, pravá noha rovná.

Zadní postoj – po otočení 90° vpravo

Soutěžící provede další čtvrtobrat doprava a postaví se zády k rozhodčím. Stojí rovně, bez předklonu horní části těla, s jednou rukou opřenu o bok a s jednou nohou mírně posunutou do strany. Druhá ruka visí dolů podél těla, mírně do strany, s otevřenou dlaní a rovnými, esteticky nasměrovanými prsty. Kolena nepokrčená, břicho zatažené, hrudník vystrčený, ramena dozadu. Dolní část zad zakřivená přirozeně nebo s mírnou lordózou, horní část zad rovná, hlava vzhůru.

Soutěžící se nesmí otáčet horní částí těla směrem k rozhodčím a po celou dobu porovnávání by měli stát čelem k zadní části pódia. Stoj v symetrickém rozkročení je nesprávný. Soutěžící stojící v takové pozici může být rozhodčími umístěn níže v hodnocení nebo dokonce vyloučen z pódia.

Boční postoj – pravou stranou k rozhodčím po otočení 90° vpravo

Soutěžící provede další čtvrtobrat doprava a postaví se pravým bokem k rozhodčím, přičemž horní část těla je mírně natočena směrem k rozhodčím a obličej směřuje k rozhodčím. Levá ruka spočívá na levém boku, pravou ruku drží dole a mírně vzad od osy těla, s otevřenou dlaní a rovnými, esteticky nasměrovanými prsty. Pravý bok mírně pozvednutý, pravá noha (blíže k rozhodčím) mírně pokrčená v koleni, pravé chodidlo spočívá na špičce v ose těla, levá noha je rovná.

3 Dance Fitness

3.1 Věkové Kategorie

Dívky

1. kategorie - do 7 let (včetně)
2. kategorie - 8 let
3. kategorie - 9 let
4. kategorie - 10 let
5. kategorie - 11 let
6. kategorie - 12 let
7. kategorie - 13 let
8. kategorie - 14 let
9. kategorie - 15 let

Chlapci

1. kategorie – do 10 let (včetně)
2. kategorie – 11-15 let

Soutěžící soutěží ve své kategorii během celého roku (od 1.1. do 31.12.), ve kterém dosáhnou věkové hranice příslušné kategorie.

Kategorie může být otevřena pouze v případě, že jsou přihlášení alespoň 3 závodníci. Pokud se zúčastní méně než 3 závodníci, bude kategorie sloučena se starší kategorií.

3.2 Soutěžní disciplíny

- fitness sestava 90 sekund

3.2.1 Fitness sestava

Na volnou sestavu nastupují soutěžící podle kategorií a podle startovních čísel v numerickém pořadí.

Délka volné sestavy je do 90 sekund. Hudební podklad musí být bez použití expresivních nebo vulgárních výrazů, žánrově neomezený. Za kvalitu nahrávky odpovídá závodník/trenér.

3.2.1.1 Prostorové parametry

Cvičební plocha může být ve tvaru čtverce nebo obdélníku o rozloze minimálně 50m² (přičemž hloubka cvičební plochy nesmí být menší než 5 m). Přesný rozměr cvičební plochy musí být zadán v propozicích.

Povrch na cvičení - tatami, případně jiný podobný neklouzavý materiál např. koberec.

3.2.1.2 Oblečení

Soutěžící musí mít oblečení vhodné k předvedení sestavy. Nesmí nepřiměřeně odhalovat intimní části těla, nesmí mít použité tvary G-string nebo tanga. Části oblečení není možné během sestavy svlékat. Soutěžící ve svém oblečení musí být schopen sám bez dopomoci další osoby přijít a také opustit cvičební plochu. Závodníci mohou předvést volnou sestavu naboso nebo ve sportovní obuvi, vhodné pro povrch cvičební plochy. Je zakázáno používat tělové oleje na úpravu pokožky.

3.2.1.3 Rekvizity

Soutěžícímu musí být povolen malý předmět (maximální rozměry jsou 40 cm x 20 cm x 25 cm), a to buď nošený, nebo v ruce (soutěžící musí přinést rekvizity na soutěžní plochu sám bez pomoci další osoby). Jakýkoli předmět, který je odhozen během sestavy, musí být odstraněn soutěžícím při odchodu z pódia, aniž by to způsobilo jakékoli zpoždění v soutěži. Rekvizita nesmí způsobit znečištění cvičební plochy a její použití nesmí zdržovat průběh soutěže. Každou rekvizitu je nutno při prezentaci dát schválit hlavnímu rozhodčímu.

3.2.1.4 Požadavky na sestavu

Rozhodčí by měl hledat dobře choreograficky zvládnutou a kreativní sestavu předvedenou v různém tempu/rychlosti.

Ačkoli povinné pohyby nejsou podmínkou, sestava by měla obsahovat:

3.2.1.4.1 OBTÍŽNOST

AKROBATICKE PRVKY

- Dance fitness sestava musí obsahovat alespoň 1 akrobatický prvek bez letu (vždy v kontaktu s podlahou., například: kotoul vpřed nebo vzad., walkover vpřed, walkover vzad, mlýnské kolo, stojka na rukou, kotoul vzad do stojky na rukou, výpad vzad,).
- Sestavy založené na tom, že obsahují více akrobatických prvků, by měly být hodnoceny známkou dolů. Letové akrobatické prvky jsou zakázány.
- Letové akrobatické prvky jsou zakázány (prvky bez kontaktu s podlahou. například: jakýkoli typ salta, handsprings, volný vzdušný cartwheel, round off, flic-flac, volný vzdušný walkover vpřed, jakékoli kombinace výše uvedených prvků).
- Ve stojce na rukou jsou zakázány otočky, obraty a chůze (Vždy obě ruce v kontaktu s podložkou).

SILOVÉ PRVKY

- Dance fitness sestava musí obsahovat alespoň 1 silový prvek, při kterém se závodník vždy dotýká oběma rukama podlahy (např. držení v L sedu, držení v rozkročném L sedu, držení v různých polohách, L pozice swiss press do stoje na rukou...).
- Silové prvky na 1 ruce jsou zakázány.
- Při hodnocení sestavy je třeba zohlednit počet silových pohybů, jejich obtížnost a celkovou kreativitu pohybů.

FLEXIBILITA

- Dance fitness sestava musí obsahovat alespoň 1 prvek flexibility (např. side split, straight split, front needle, split jump, kopy a švihy v různých pozicích, váha ve stoji, atd.).
- Při hodnocení sestavy je třeba zohlednit počet pohybů flexibility, jejich obtížnost a celkovou kreativitu pohybů.

TANEČNÍ PRVKY

Dance fitness sestava musí obsahovat alespoň 1 taneční prvek

- taneční pohyby: různé druhy pohybů těla: rotace, vlny, izolace
- taneční kroky: například chassé, shuffle, moonwalk a různé základní kroky

- taneční skoky: například jeté, tuck jump, axel jump, split jump, wolf jump, pike jump...

3.2.1.4.2 UMĚLECKÉ POŽADAVKY

- příběh, motiv a téma vyjádřené tanečními prostředky v souladu s individuální i prostorovou choreografií sestavy
- hudba, tanec, choreografie, v souladu s kostýmem
- showmanship (kontakt s publikem, schopnost soutěžícího prezentovat fitness sestavu atraktivní a zábavnou pro publikum);
- originalitu a individuální choreografii;
- jedinečný a osobitý způsob interpretace;
- rytmus (harmonie cvičení a hudby);
- tempo hudby;
- sladěný kostým, hudba, tanec, choreografie a rekvizity
- čistota, technika předvedení;
- celkový dojem.

Sestavy založené pouze na gymnastických prvcích by měly být hodnoceny nižším umístěním. Rozhodčí musí vždy brát v úvahu „celkový balíček“ a ne pouze součet jednotlivých prvků. Rozhodčí při nadměrném počtu, chybějícím počtu nebo nerovnoměrném zastoupení různých cviků z kategorie Obtížnost a chybějícím Uměleckém požadavku, nebo při nesouladu požadavků (např. chybějící motiv, showmanship, cvičení mimo rytmus, více než 2 vazby dvou a více akrobatických švihových cvičebních tvarů (např. rondat flik salto), vyšší počet gymnastických prvků typických pro sportovní gymnastiku...) přidělí fitness sestavě nižší umístění. Čistota a technika provedení jednotlivých prvků je důležitější, než jejich obtížnost.

3.2.1.5 Technické problémy

Opakování volné sestavy je umožněno v případě, že došlo k technické chybě během předvádění sestavy (výpadek elektřiny, nenačtení hudby, chyba zvukaře, ...). Na základě rozhodnutí HR může soutěžící opakovat předvedení sestavy jako poslední ve své kategorii. V případě, že byl poslední v pořadí dostává 2 minuty čas na přípravu.

Opakování volné sestavy z důvodu stresu, zdravotních důvodů apod. je plně v kompetenci HR. V případě neumožnění opakování sestavy rozhodčí hodnotí předvedenou část sestavy.

4 Team Fitness

4.1 Kategorie

Je pouze jedna kategorie. Počet soutěžících v jednom týmu je 3-7. Každý soutěžící musí soutěžit take v některé z individuálních kategorií.

Věk soutěžících musí být v rozmezí 6-15 let. Soutěžící soutěží ve své kategorii během celého roku (od 1.1. do 31.12.), ve kterém dosáhnou věkové hranice příslušné kategorie.

Kategorie může být otevřena pouze v případě, že jsou přihlášení alespoň 3 týmy.

4.2 Soutěžní disciplíny

Kategorie se skládá pouze z fitness sestavy.

4.2.1 Fitness sestava

Na volnou sestavu nastupují soutěžící podle startovních čísel v numerickém pořadí.

Délka volné sestavy je do 120 sekund (+-5 sekund). Hudební podklad musí být bez použití expresivních nebo vulgárních výrazů, žánrově neomezený. Za kvalitu nahrávky odpovídá závodník/trenér.

Sestava by měla obsahovat

4.2.1.1 Prostorové parametry

Cvičební plocha může být ve tvaru čtverce nebo obdélníku o rozloze minimálně 70m² (příčměž hloubka cvičební plochy nesmí být menší než 7 m). Přesný rozměr cvičební plochy musí být zadán v propozicích.

Povrch na cvičení - tatami, případně jiný podobný neklouzavý materiál např. koberec.

4.2.1.2 Oblečení

Soutěžící musí mít oblečení vhodné k předvedení sestavy. Nesmí nepřiměřeně odhalovat intimní části těla, nesmí mít použité tvary G-string nebo tanga. Části oblečení není možné během sestavy svlékat. Soutěžící ve svém oblečení musí být schopen sám bez dopomoci další osoby přijít a také opustit cvičební plochu. Závodníci mohou předvést volnou sestavu naboso nebo ve sportovní obuvi, vhodné pro povrch cvičební plochy. Je zakázáno používat tělové oleje na úpravu pokožky.

4.2.1.3 Rekvizity

Soutěžícímu musí být povolen malý předmět (maximální rozměry jsou 40 cm x 20 cm x 25 cm), a to buď nošený, nebo v ruce (soutěžící musí přinést rekvizity na soutěžní plochu sám bez pomoci další osoby). Jakýkoli předmět, který je odhozen během sestavy, musí být odstraněn soutěžícím při odchodu z pódia, aniž by to způsobilo jakékoli zpoždění v soutěži. Rekvizita nesmí způsobit znečištění cvičební plochy a její použití nesmí zdržovat průběh soutěže. Každou rekvizitu je nutno při prezentaci dát schválit hlavnímu rozhodčímu.

4.2.1.4 Požadavky na sestavu

4.2.1.4.1 OBTÍŽNOST:

AKROBATICKE PRVKY

- akrobatické bez letových prvků

(vždy v kontaktu s podlahou., například: kotoul vpřed nebo vzad, stojka, otočka ve stojce, přemet stranou)

- akrobatické letové prvky
(prvky bez kontaktu s podlahou., například: přemet vpřed, přemet vzad, rondat, flic-flac, salto vzad, salto vpřed, walkover vpřed)
- ve skokové řadě je možné kombinovat akrobatické prvky například Rondat + Flic-flac + salto vzad.

SILOVÉ PRVKY

- například kliky, klik ve stoji na rukou, výdrže ve stoji na rukou, výdrže v přednožení a roznožení, špicary, váhy vzporem atd.

FLEXIBILITA

- například high kicky, mosty, váhy ve stoje, čelní a boční rozštěpy atd.
- sedy roznožné čelní, boční, překážkové, kopy I švihy v různých polohách a skocích.

TANEČNÍ PRVKY

- taneční pohyby (různé typy pohybů těla: rotace, vlny...)
- taneční kroky: např. chassé, shuffle, moonwalk a různé základní kroky
- taneční skoky: například Jeté, Tuck Jump, Axel Jump, Split Jump, Wolf Jump, Pike Jump...

4.2.1.4.2 UMĚLECKÉ POŽADAVKY:

- příběh, motiv a téma vyjádřené tanečními prostředky v souladu s individuální i prostorovou choreografií sestavy
- hudba, tanec, choreografie, v souladu s kostýmem
- showmanship (kontakt s publikem, schopnost soutěžícího prezentovat fitness sestavu atraktivní a zábavnou pro publikum);
- originalitu a individuální choreografii;
- jedinečný a osobitý způsob interpretace;
- rytmus (harmonie cvičení a hudby);
- tempo hudby;
- harmonizovaný kostým, hudba, tanec, choreografie a rekvizity
- čistota, technika předvedení;
- celkový dojem.

Výsledné hodnocení rozhodčích zahrnuje komplexní hodnocení obtížnosti a uměleckých požadavků a synchronizace (choreografie, motiv choreografie, showmanship, čistota a elegance předvedení, soulad kostýmu a rekvizit s motivem team fitness sestavy, harmonie cvičení, hudby, tance, choreografie a rekvizit).

Rozhodčí při nadměrném počtu, chybějícím počtu nebo nerovnoměrném zastoupení různých cviků z kategorie Obtížnost a chybějícím Uměleckém požadavku, nebo při nesouladu požadavků (např. chybějící motiv, showmanship, cvičení mimo rytmus, více než 2 vazby dvou a více akrobatických švihových cvičebních tvarů (např. rondat flik salto), vyšší počet gymnastických prvků typických pro sportovní gymnastiku...) přidělí fitness sestavě nižší umístění.

Čistota a technika provedení jednotlivých prvků je důležitější, než jejich obtížnost.

4.2.1.5 Technické problémy

Opakování volné sestavy je umožněno v případě, že došlo k technické chybě během předvádění sestavy (výpadek elektřiny, nenačtení hudby, chyba zvukaře, ...). Na základě rozhodnutí HR může soutěžící opakovat předvedení sestavy jako poslední ve své kategorii. V případě, že byl poslední v pořadí dostává 2 minuty čas na přípravu.

Opakování volné sestavy z důvodu stresu, zdravotních důvodů apod. je plně v kompetenci HR. V případě neumožnění opakování sestavy rozhodčí hodnotí předvedenou část sestavy.