



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 Dětské fitness

Článek 1

OBECNĚ

Fitness dětí je sportovní disciplína pro děti do 15 let, která podporuje jejich fyzickou a duševní rovnováhu, zdravý růst a sebekázeň. Rozvíjí nejen tělesnou, sportovní, ale i uměleckou aktivitu. Formuje jejich osobnost a motivuje je ke sportovní činnosti v dospělosti.

Článek 2

KATEGORIE FITNESS DĚTÍ

Pokud pořadatel se souhlasem SKFČR nestanoví jinak, soutěží se obvykle v těchto věkových kategoriích:

1) Fitness dívky

- od 6 do 7 let
- od 8 do 9 let
- od 10 do 11 let
- od 12 do 13 let
- od 14 do 15 let

2) fitness chlapci

- od 6 do 7 let
- od 8 do 11 let
- od 12 do 15 let

Závodníci soutěží ve své kategorii po celý rok (od 1. ledna do 31. prosince), ve kterém dosáhnou věkového limitu příslušné kategorie.

Článek 3

SOUTĚŽNÍ DISCIPLINY

1. Volná sestava
2. Prezentace postavy

- **3.1. Volná sestava**
 - a) Na volnou sestavu nastupují závodníci podle kategorií a startovních čísel v číselném pořadí.
 - b) Délka volné sestavy je maximálně 90 sekund. Hudební doprovod musí být bez expresivních nebo vulgárních výrazů, žánrově neomezený. Za kvalitu nahrávky odpovídá soutěžící/trenér.
 - c) **Prostorové parametry**
Cvičiště může mít tvar čtverce nebo obdélníku o minimální ploše 70 m² (přičemž hloubka cvičiště nesmí být menší než 6 m). Přesné rozměry cvičné plochy musí být uvedeny ve specifikacích.
Cvičební plocha - tatami.
 - d) **Oblečení a obuv soutěžících**
Soutěžící musí mít oblečení vhodné pro provádění sestavy. Nesmí nepřiměřeně odhalovat intimní části těla, nesmí mít použita tanga nebo G-stringy. Jednotlivé části oděvu nesmí být během sestavy svléknuty. Soutěžící musí být schopen vstoupit do cvičebního prostoru a opustit jej sám bez pomoci jiné osoby. Soutěžící může volnou sestavu předvést naboso nebo ve sportovní obuvi vhodné pro povrch cvičiště.
 - e) **Rekvizity**
Během volné sestavy jsou povoleny pouze drobné rekvizity, pokud si je soutěžící přinesou sami na soutěžní plochu (není možné využít pomoci jiných osob). Rekvizity nesmí způsobit znečištění cvičební plochy a jejich použití nesmí vyžadovat zdržení soutěže. Každá rekvizita musí být při prezentaci schválena hlavním rozhodčím (HR).

Kritéria pro hodnocení volné sestavy

Obtížnost:

- a) **silové cviky** (přitahy, kliky, např. různé izometrické přitahy v různých polohách, přitahy v předklonu a rozpažení...).
- b) **akrobatická cvičení**
 - **švihové** (salta, kotrmelce, skoky, obraty, salta vzad, salta vpřed a vzad, "Arab"- salto stranou bez opory rukou s odrazem na jedné noze, "sprint vpřed a vzad"- rychlé salto vpřed nebo vzad bez opory rukou s odrazem na jedné noze....). Jsou povoleny maximálně 2 vazby dvou nebo více akrobatických švihových prvků.
 - **tahové** (stojky na rukou, výpady, seskoky, např. zepředu. stojky na rukou, "špicar"- stojky na rukou z kliku na rukou...).
 - **statické** (stojky na rukou, váhy, sedy-lehy, mosty).
- c) **taneční prvky** (taneční krokové variace, taneční skoky...)
- d) **flexibilita** (sedy roznožné čelné a do stran, kopy a švihy v různých polohách)

Umělecké požadavky:

- a) příběh, motiv a téma vyjádřené tanečními prostředky v souladu s individuální a prostorovou choreografií představení
- b) hudba, tanec, choreografie, sladění s kostýmy a rekvizitami
- c) showmanship (kontakt s publikem, schopnost soutěžícího prezentovat fitness sestavu atraktivním a zábavným způsobem pro diváky)
- d) originalita a individuální choreografie
- e) jedinečný a osobitý způsob interpretace
- f) rytmus (soulad cvičení a hudby)
- g) tempo hudby
- h) sladění kostým, hudba, tanec, choreografie a rekvizity
- i) čistota a technika provedení
- j) celkový dojem.

V případě nadměrného počtu, chybějícího počtu nebo nerovnoměrného zastoupení různých cviků z kategorie obtížnosti (silové cviky, akrobatické cviky, taneční prvky a prvky flexibility) a chybějícího uměleckého prvku nebo v případě nesouladu požadavků (např. absence motivu, showmanship, cviky mimo rytmus, více než 2 spojení dvou nebo více akrobatických tvarů švihového cvičení (např. přemet s obloukem), vyšší počet gymnastických prvků typických pro sportovní gymnastiku...), přiřadí fitness sestavě nižší hodnocení.

Závěrečné hodnocení rozhodčích zahrnuje komplexní posouzení obtížnosti a uměleckých požadavků (choreografie, motiv choreografie, showmanství, čistota a elegance předvedení, soulad kostýmu a rekvizit a motivu fitness sestavy, soulad cvičení, hudby, tance, choreografie a rekvizit).

- **3.2. Prezentace postavy**

- a) **Oblečení soutěžících**

Oblečení soutěžících nesmí nevhodně odhalovat intimní části těla.

Dívky: dvoudílné sportovní oblečení-přiléhavý top a přiléhavé šortky.

Chlapci: přiléhavé krátké šortky

Oblečení musí být matně černé. Nesmí se používat latex nebo pogumovaný materiál. Plavky a úbor soutěžících bude kontrolovat v zákulisí před jednotlivými koly hlavní (pódiový) rozhodčí. Jestli nebudou vyhovovat výše uvedeným standardům, soutěžícímu budou dány maximálně 5 minut na úpravu. Pokud plavky nebo úbor po této době nebude stále vyhovovat, bude soutěžící diskvalifikován.

Při prezentaci postavy není povolena obuv.

Náramky, řetízky na kotníky, výrazné ozdobné náušnice, náhrdelníky, hodinky, výrazné prsteny a sluneční brýle nejsou povoleny. Používání dioptrických brýlí je povoleno. Soutěžící nesmí žvýkat žvýkačky.

- b) **Úprava pokožky**

Úprava kůže pomocí oleje nebo barvy je při soutěži striktně zakázána. Povoleny jsou pouze samoopalovací přípravky, které mohou být použity nejpozději den před soutěží. Použití v den soutěže není povoleno. Používání profesionálních přípravků na úpravu pokožky pro kulturistiku je přísně zakázáno. Použití flitrů, výrobků se třpytkami a perleťovým efektem není povoleno, a to ani v případě, že jsou součástí samoopalovacího přípravku.

Článek 4

HODNOCENÍ KATEGORIE

- 1) Sbor rozhodčích určuje v každém kole pořadí soutěžících, hodnotí je umístěním od nejlepšího po nejhoršího, přičemž nesmí dát dvěma nebo více sportovcům totéž umístění. Škrtají se jedno nejvyšší a jedno nejnižší pořadí (u pěti nebo sedmi rozhodčích) nebo dvě nejvyšší a dvě nejnižší pořadí (u devíti a více rozhodčích) a sečtou se zbývající umístění.
- 2) Do finále postupuje 6–10 nejlépe hodnocených soutěžících ze semifinále. Počet postupujících určí hlavní rozhodčí po dohodě s ředitelem soutěže.
- 3) Výsledné pořadí je určeno následovně. Bodové hodnocení každého soutěžícího v 1. kole (volná sestava) se vynásobí dvěma a soutěžící s nejnižším celkovým součtem za obě dvě kola se umístil na prvním místě.

- 4) Dojde-li ke shodnému součtu umístění, lepší závodník bude ten, který byl lépe hodnocen ve finále ve 2.kole (volné sestavy). Pokud proběhnou jen dvě kola, rozhoduje 1. kolo (volné sestavy).

Článek 5

OSTATNÍ USTANOVENÍ

- 1) Opakování volné sestavy je povoleno v případě technické chyby během provádění sestavy (výpadek proudu, nenačtení CD, chyba zvukaře, ...). Na základě rozhodnutí HR může soutěžící opakovat provedení sestavy jako poslední ve své kategorii. V případě, že byl poslední v pořadí, dostane 2 minuty času na přípravu.
- 2) Opakování volné sestavy z důvodu stresu, zdravotních důvodů apod. je plně v kompetenci HR. V případě nepovolení opakování sestavy budou rozhodčí hodnotit předvedenou část sestavy.
- 3) V případě méně než 5 závodníků je možné danou kategorii spojit s vyšší kategorií, v případě nejvyšší kategorie s nižší kategorií (určí HR po dohodě s ředitelem soutěže).

Pravidla Dětské fitness vytvořil/a: Lubomír Koumal

Pravidla jsou platná od 2024 do odvolání.