



SVAZ KULTURISTIKY A FITNESS ČESKÉ REPUBLIKY, z.s.

Zátokova 100/2, 169 00 Praha 6

IČO: 62931440

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

Pravidla Fitness agility

1. Úvod

Sportovní disciplína FITNESS AGILITY vznikla jako odezva na upadající fyzický stav mládeže a představuje prostředek rozvoje nejen obratnosti a výbušnosti. Rovnoměrný a vyvážený rozvoj fyzických schopností jednotlivce je důležitý nejen pro zvýšení výkonnosti v různých sportech, ale také pro zvýšení celkové odolnosti vůči sportovním zraněním.

2. Všeobecná pravidla

- a) Jedná se o překážkovou dráhu, sestavenou z jednotlivých jednoduchých cvičení, které je třeba absolvovat v přesně určeném pořadí na čas podle těchto pravidel.
- b) Soutěže se mohou účastnit chlapci i dívky.
- c) Pořadí určuje výsledný čas.
- d) Soutěže se organizují na klubové, národní a mezinárodní úrovni.
- e) Pořadí se vyhodnotí po ukončení soutěže. Výsledkem pro vyhodnocení je součet výkonů každého soutěžícího.

3. Věkové kategorie

- a) dívky do 8 let, 9-10 leté, 11-12 leté, 13-15 leté
- b) chlapci do 12 let, 13–15 let

4. Technické a osobní vybavení

- a) Žíněnka, kužely s čísly nebo míče, slalomové tyče se základnou, proskakovací osmiúhelníky nebo kroužky, plocha 7x7m,
- b) Osobní vybavení soutěžícího představuje libovolný sportovní úbor.

5. Popis Fitness agility a pravidla provedení

Soutěžící se postaví na startovní čáru. Na pokyn se spustí časomíra, která se zastaví, když soutěžící proběhne cílovou čarou po absolvování všech cviků v přesném pořadí.

a) Popis a pořadí jednotlivých cviků:

- ze stoje spatného kotoul vpřed, hned kotoul vzad, 2x výskok ze dřepu do vzpažení na místě, běh vpřed - slalom mezi tyčemi, 4x přeskok na pravé noze, 4x přeskok na levé noze, běh vpřed kolem tyče mezi 4 kužely, přeskok snožmo vpravo a zpět, přeskok snožmo vlevo a zpět, výskok s obratem o 180 stupňů, sprint vzad s oběhnutím kolem tyče 360 stupňů, sprint vpřed do cíle.

b) Hodnocení disciplíny:

- rozhodčí zaznamenává čas technicky správně zvládnuté dráhy,
- rozhodčí zaznamenává a upozorní sportovce na trestné vteřiny za nesprávné nebo neúplně provedené cviky,
- pokud závodník provede nesprávně jednotlivé cviky během absolvování dráhy, rozhodčí za každý jeden nesprávně provedený cvik přičte k celkovému času 2 trestné sekundy (tj. pokud závodník nesprávně technicky provede 3 cviky, tak se k času, za který absolvoval dráhu, připočte 6 trestných vteřin).

6. Průběh soutěže

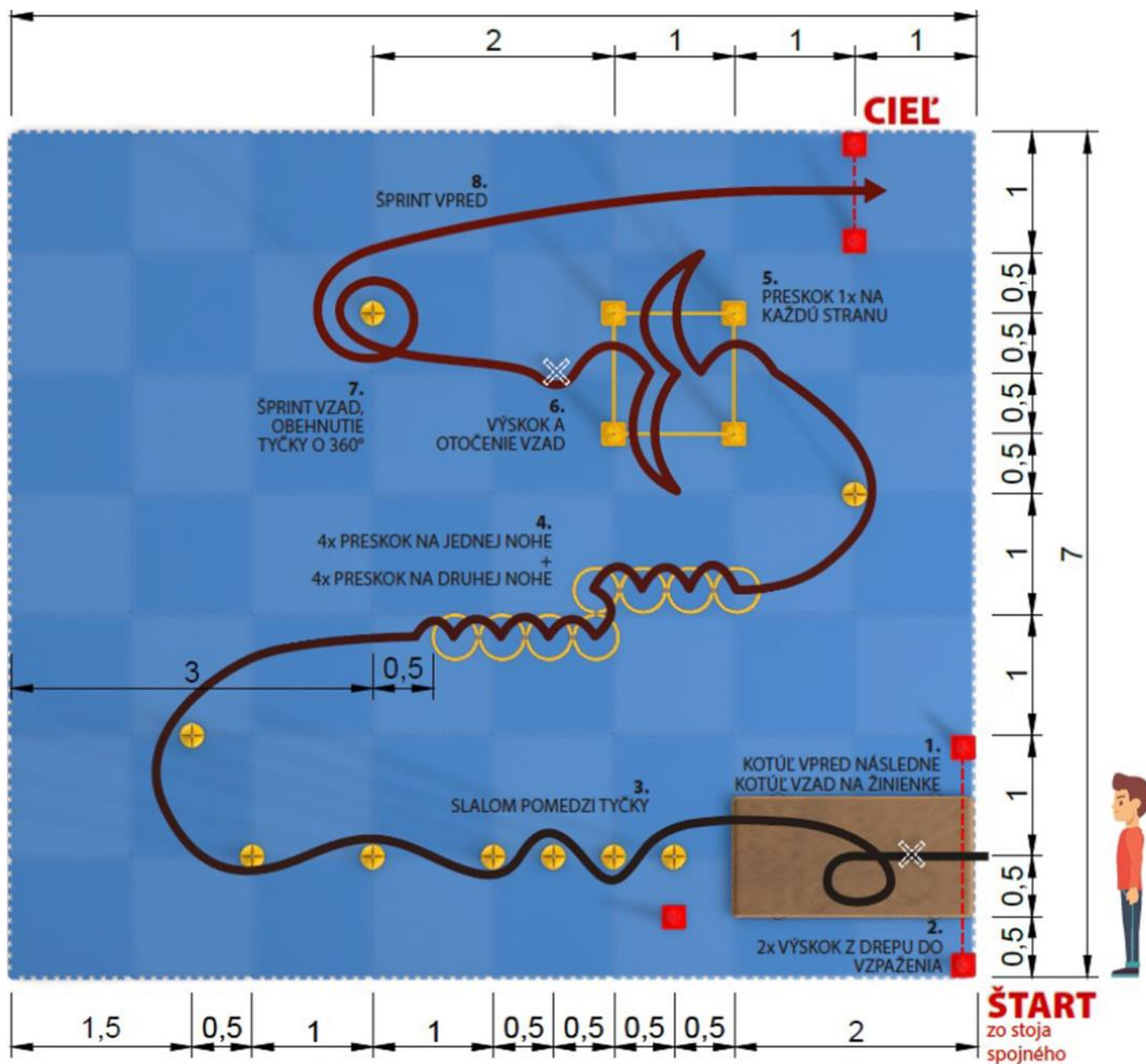
- a) Soutěží se v pořadí, v jakém jsou sportovci zapsáni na startovní listinu.
- b) Soutěží se v přesně určeném pořadí disciplín.
- c) Výkony se zapisují do výsledkové listiny.
- d) Vítězem soutěže je soutěžící s nejlepším dosaženým časem.

7. Rozhodčí

- a) Soutěž hodnotí 3 rozhodčí.
- b) Rozhodčím, který je pověřen pořadatelem soutěže, je osoba starší 18 let, která já detailně obeznámena s pravidly Fitness Agility.
- c) Jeden z rozhodčích je zároveň i zapisovatelem soutěže.

Příloha č.1

Grafické znázornění dráhy



Pravidla Fitness Agility vytvořil/a: Lubomír Koumal

Pravidla jsou platná od 2024 do odvolání.