



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 Dětské fitness - challenge

Článek 1

OBECNĚ

Fitness Challenge dětí je nová sportovní disciplína pro chlapce a dívky, která je oficiálně uznávána výkonným orgánem a kongresem IFBB. Skládá se z okruhů se silovými cviky na 6 stanovištích, kde se závodníci snaží provést maximální počet opakování za 2 minuty.

Klíčové faktory:

- Zdravý životní styl
- Vynikající fyzický výkon
- Příležitost pro různé věkové kategorie mládeže
- Osobní spokojenost
- Motivace
- Vyvážená energie těla

Článek 2

SOUTĚŽNÍ KATEGORIE

Kategorie jednotlivců:

1. Fitness Challenge chlapci 13-15 let
2. Fitness Challenge chlapci 16-18 let
3. Fitness Challenge dívky 13-15 let
4. Fitness Challenge dívky 16-18 let

Kategorie sportovních dvojic a týmů:

1. Fitness Challenge děti pro páry (stejnopohlavní páry a smíšené páry)
2. Fitness Challenge děti TÝM (tým 6 sportovců stejného pohlaví nebo smíšených sportovců)

Článek 3

SOUTĚŽNÍ DISCIPLINY

Přítahy na hrazdě

START: ruce jsou natažené v loketním kloubu, úchop s nadhmatem na šířku ramen, nohy natažené v kolenním kloubu, celé chodidlo nebo pata je na podlaze.

PROVEDENÍ: soutěžící se zvedne tak, aby se jeho brada dostala nad tyč hrazdy.

KONEC: návrat do výchozí polohy.

Zastavení pohybu na 1 sekundu se provádí ve výchozí pozici rukama nataženýma v loktech. Během celého pohybu není dovoleno přikrčení nohou nebo švih tělem, výskoky, odrážení se od podložky. V opačném případě se opakování nezapočítává.

Výskoky na bednu

START: chodidla jsou u sebe na zemi, trup natažený, nohy také.

PROVEDENÍ: Soutěžící vyskočí oběma chodidly na bednu do stoje (trup, kyčle a nohy v kolenních kloubech budou natažené).

KONEC: návrat do výchozí polohy. Soutěžící se nesmí okamžitě odrazit. Musí se zastavit a vyskočit bez získání výhody z doskoku předchozího skoku.

Obě chodidla jsou při výskoku i doskoku u sebe. Opakování se počítá při doskoku na zem. Bedna má výšku 40 cm (dívky) a 50 cm (chlapci).

Kliky na rovné lavičce

ZAČÁTEK: vzpor na rovné lavičce, vzpřímené ruce v loktech, dlaně na začátku povrchu lavičky, nohy natažené dopředu s oporou chodidel o podložku.

PROVEDENÍ: Soutěžící provádí pohyb dolů tak, aby úhel v lokti dosáhl 90°.

KONEC: návrat do výchozí polohy.

Zastavení pohybu aspoň na 1 sekundu je ve výchozí pozici s úplně nataženýma rukama v lokti. Nohy musí být před dlaní. Pohyby tělem nejsou povoleny. V opačném případě opakování nebudou započítána.

Výpady v chůzi vpřed

chlapci 13-15 let	bez závaží
dívky 13-15 let	bez závaží
chlapci 16-18 let	činka 20 kg
dívky 16-18 let	2x5 kg jednoruční činky

ZAČÁTEK: nohy u sebe, tyč spočívá na ramenou.

PROVEDENÍ: soutěžící se pohybuje ve výpadech s 90° ohýbáním obou nohou v koleni.

KONEC: opakování se provádí v okamžiku, kdy jsou kolena, kyčle a trup ve vzpřímené poloze. Tyč musí zůstat na ramenou závodníka po celé 2 minuty. Pokud ne, cvičení je ukončeno.

*Koleno, které je vzadu, se při každém opakování dotkne podlahy, aby bylo opakování platné.

Sedy - lehy

chlapci 13-15 let	bez závaží
dívky 13-15 let	bez závaží
chlapci 16-18 let	s diskem 5 kg
dívky 16-18 let	s diskem o hmotnosti 5 kg

START: vleže (na zádech), nohy pokrčené v koleni v úhlu 90°, ruce natažené kolmo k podložce

PROVEDENÍ: soutěžící se posadí tak, aby ruce stále směřovaly nahoru.

KONEC: trup je kolmo k zemi, ruce jsou úplně nad hlavou. Celá záda by měla být položena při každém návratu na podložku. Ruce v loktech jsou neustále nataženy. *Chodidla musí zůstat v kontaktu s podložkou po celou dobu cvičení.

Angličáky" (dřep-klik-výskok)

chlapci 13-15 let	bez závaží
dívky 13-15 let	bez závaží
chlapci 16-18 let	10 kg jednoruční činky
dívky 16-18 let	5 kg činky

START: ve stoje, trup natažený, činky volně uchopené vedle těla po stranách.

PROVEDENÍ: "Angličák" s klikem do úhlu 90° v lokti, soutěžící se může hrudníkem dotknout podložky. Vraťte se do stoje, vstaňte.

PROVEDENÍ 16-18 let: "Angličák" s klikem na činkách - až do úhlu 90°, soutěžící se může hrudníkem dotknout podložky. Vraťte se do vzpřímené polohy, bicepsový zdvih a tlak ve stoje s činkami, dokud nejsou ruce vztyčené nad hlavou. Švih činkami nebude akceptován.

KONEC: návrat do výchozí polohy.

Pokud při provádění cviku nedodržíte některé z pravidel, opakování se nezapočítává.

Článek 4

ODĚVY, OBUV

Na rozdíl od sportovních disciplín ve fitness a kulturistice není postava ve Fitness Challenge hodnocena.

Možno použít sportovní oblečení, které zakrývá trup a nohy, protože prezentace svalů není cílem soutěže. Soutěžící mohou nosit tepláky nebo trička s kraťasy nebo jakoukoli kombinaci dle vlastního uvážení. Sportovní obuv je povinná. Bronzové opalovací krémy a oleje nejsou povoleny.

Článek 5

METODIKA a KRITÉRIA

Metodika a kritéria pro rozhodování a bodování:

- 1) 1 kolo se 6 stanovišti. Na každém stanovišti se provádí jiné cvičení.
- 2) Na každém stanovišti soutěžící provede nejvíce opakování během 2 minut. Během této doby může soutěžící přerušit cvičení a znovu pokračovat.
- 3) Každý závodník startuje na stanovišti číslo 1 a na konci cviku se přesouvá na další stanoviště v pořadí. Pokračuje, dokud nedokončí všech 6 cviků v kole.
- 4) Všichni závodníci přecházejí na stanoviště ve stejnou dobu, posouvají se na další cvičení dle pořadí se 2 minutami na odpočinek a přípravu na další stanoviště.
- 5) Současně soutěží maximálně 6 soutěžících, každý na svém stanovišti a rozhodčí kontroluje technický výkon a zaznamenává počet opakování.
- 6) Rozhodčí čeká na soutěžícího na dalším stanovišti. Kontroluje a opravuje správné provedení a zaznamenává počet opakování do kontrolního listu, který si závodník nese s sebou.
- 7) Čas na každém stanovišti je 2 minuty (výkon) + 2 minuty (změna stanoviště). VŠICHNI soutěžící začínají další cvik najednou
- 8) Všichni soutěžící projdou všemi stanovišti se správným provedením jednotlivých cviků dle pravidel.
- 9) Celkový čas testu je 24 minut pro 6 závodníků (2 minuty výkonu + 2 minuty na změnu stanoviště a odpočinek x 6 stanovišť).
- 10) Vždy, když soutěžící dokončí všech 6 cviků, zastaví se a opustí kolo.
- 11) Závodníci soutěží na maximální počet opakování na každém stanovišti. Tato opakování se zapisují v jejich kontrolním seznamu.

V soutěži jednotlivců jsou soutěžící seřazeni podle celkového počtu opakování v 6 cvicích.

Článek 6

ZPRACOVÁNÍ VÝSLEDKU

Zpracování výsledků hodnocení soutěžících rozhodčími je plně v kompetenci hlavního rozhodčího.

Článek 7

ZVEŘEJNĚNÍ VÝSLEDKU

Hlavní rozhodčí spolu s ostatními rozhodčími jsou plně zodpovědní za zveřejnění, správnost a přesnost zápisů a výsledkových listin. Zveřejňování hodnocení jednotlivých rozhodčích je zakázáno. Po ukončení

soutěže a vyhlášení výsledků převezme hlavní rozhodčí všechny vyplněné formuláře se stížnostmi, ze kterých vypracuje vyhodnocení rozhodčích a zprávu hlavního rozhodčího. Výsledková listina a zpráva hlavního rozhodčího zašle STK.

Zápis ze soutěže, výsledková listina, hodnocení rozhodčích a zpráva hlavního rozhodčího budou zaslány komisi rozhodčích. Pořadateli zanechá 1 kopii výsledkové listiny a po zpracování mu zašle zprávu od hlavního rozhodčího.

Pravidla Dětské fitness vytvořil/a: Lubomír Koumal

Pravidla jsou platná od 2024 do odvolání.