

**Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja**



# **PRAVIDLÁ**

## **FITNESS CHALLENGE DETI**

Platnosť od 19.3.2022

---

**SAFKST**

## Článok 1

### **Všeobecne:**

Fitness challenge detí je nová športová disciplína pre chlapcov a dievčatá, vychádzajúca z Fitness challenge, ktorá je oficiálne uznaná exekutívou a kongresom IFBB. Pozostáva z okruhov so silovými cvičeniami na 6 stanovištiach, kde sa súťažiaci pokúšajú vykonať maximálny počet opakovaní za 2 minúty.

### **KĹÚČOVÉ FAKTORY:**

- Zdravý životný štýl
- Vynikajúci fyzický výkon
- Príležitosť pre rôzne vekové kategórie mládeže
- Osobné uspokojenie
- Motivácia
- Energia vyváženého tela

## Článok 2

### **Súťažné kategórie**

#### **KATEGÓRIE**

Kategórie jednotlivcov:

- Fitness Challenge chlapci 13-15 rokov
- Fitness Challenge chlapci 16-18 rokov
- Fitness Challenge dievčatá 13-15 rokov
- Fitness Challenge dievčatá 16-18 rokov

Kategórie párov a tímov.

- Fitness Challenge detí pre páry (páry rovnakého pohlavia a zmiešané páry)
- Fitness Challenge detí TÍM (tím 6 športovcov rovnakého pohlavia alebo zmiešaných)

## Článok 3

### **Súťažné disciplíny :**

#### **Zhyby na hrazde**

**ZAČIATOK:** horné končatiny úplne vystreté v lakťovom kĺbe, úchop nadhmatom na šírku ramien, dolné končatiny vystreté v kolennom kĺbe, opreté celé chodidlá alebo päty o podlahu

**PREVEDENIE:** súťažiaci sa vytiahne tak, aby sa bradou dostal nad tyč.

**KONIEC:** návrat do východzej pozície.

Zastavenie pohybu na 1 sekundu sa spraví vo východzej pozícii s vystretými hornými končatinami v lakťoch. Krčenie dolných končatín alebo švihanie telom, výskoky, odrážanie sa od podložky nie je dovolené počas celého pohybu.

V opačnom prípade sa opakovanie nezapočíta.

#### **Výskoky na bedňu**

**ZAČIATOK:** chodidlá sú spolu na zemi, trup vystretý, dolné končatiny tiež.

**PREVEDENIE:** súťažiaci vyskočí obidvoma chodidlami na bedňu do stoja (trup, boky a dolné končatiny v kolenných kĺboch budú vystreté).

**KONIEC:** návrat do východzej pozície. Súťažiaci sa nesmie hneď odraziť. Musí sa zastaviť a vystrieť bez získania výhody zo zoskoku z predchádzajúceho skoku.

Obe chodidlá sú hore aj dole spolu. Opakovanie sa započíta pri doskoku na zem.  
Bedňa má výšku 40cm (dievčatá) a 50cm (chlapci).

### **Kľuky na rovnej lavičke**

ZAČIATOK: vzpor na rovnej lavičke, úplne vystreté horné končatiny v lakťoch, dlane na začiatku plochy lavičky, dolné končatiny vystreté vpredu s oporou chodidiel na podložke

PREVEDENIE: súťažiaci vykoná pohyb smerom dole tak, aby uhol v lakťovom kĺbe dosiahol 90°.

KONIEC: návrat do východzej pozície.

Zastavenie pohybu aspoň na 1 sekundu je vo východzej pozícii s úplne vystretými hornými končatinami v lakťovom kĺbe. Nohy musia byť pred polohou dlaní. Impulzy telom nie sú dovolené. V opačnom prípade sa opakovanie nezapočíta.

### **Výpady vpred v chôdzi**

chlapci 13-15 rokov **bez závažia**

dievčatá 13-15 rokov **bez závažia**

chlapci 16-18 rokov **činka 20 kg**

dievčatá 16-18 rokov **2 x 5 kg jednoručné činky**

ZAČIATOK: chodidlá spolu, tyč spočíva na ramenách.

PREVEDENIE: súťažiaci sa pohybuje vo výpadoch s 90° ohýbaním oboch dolných končatín v kolennom kĺbe.

KONIEC: opakovanie je dokončené v stoji, keď dolné končatiny v kolennom kĺbe, boky a trup sú v úplne vystretej polohe.

Tyč musí zostať na ramenách súťažiaceho počas celých 2 minút. Ak nie, cvik je ukončený.

\*Koleno dolnej končatiny, ktorá je vzadu, sa dotkne podlahy pri každom opakovaní, aby bolo opakovanie platné.

### **Sed-ľah**

chlapci 13-15 rokov **bez závažia**

dievčatá 13-15 rokov **bez závažia**

chlapci 16-18 rokov **s 5 kg kotúčom**

dievčatá 16-18 rokov **s 5 kg kotúčom**

ZAČIATOK: ľah vzadu (na chrbte), dolné končatiny pokrčené v kolennom kĺbe v 90° uhle, horné končatiny vystreté, kolmo na podložku

PREVEDENIE: súťažiaci sa posadí s hornými končatinami smerujúcim stále smerom nahor.

KONIEC: trup je kolmo na zem, horné končatiny sú úplne natiiahnuté nad hlavou.

Celý chrbát by mal byť položený pri každom návrate na podložku. Horné končatiny v lakťoch sú celý čas vystreté.

\*Chodidlá musia zostať v kontakte s podložkou počas celého prevedenia cviku.

### **„Angličáky“ (drep-kľuk-výskok) a vzpaženie v stoji**

chlapci 13-15 rokov **bez závažia**

dievčatá 13-15 rokov **bez závažia**

chlapci 16-18 rokov **10 kg jednoručné činky**

dievčatá 16-18 rokov **5 kg jednoručné činky**

ZAČIATOK: stoj, trup vystretý, činky uchopené voľne vedľa tela po bokoch.

PREVEDENIE: „angličák“ s kľukom do 90° uhla v laktovom kĺbe, súťažiaci sa môže hrudníkom dotknúť podložky. Návrat do stoja, vzpažiť.

PREVEDENIE 16-18 rokov: „angličák“ s kľukom na činkách do 90° uhla, súťažiaci sa môže hrudníkom dotknúť podložky. Návrat do vzpriamenej pozície, bicepsový zdvih a tlak v stoji s činkami až kým nie sú horné končatiny úplne vystreté nad hlavou. Švih činkami nebude akceptovaný.

KONIEC: návrat do východzej pozície.

Pri nedodržaní ktorýchkoľvek pravidiel pri prevedení cviku sa opakovanie nezapočíta.

#### **Článok 4**

##### **Súťažné oblečenie, obuv a pokožka**

Na rozdiel od športových disciplín vo fitnes a kulturistike, vo Fitness Challenge sa nehodnotí telo.

Možno použiť športové oblečenie zakrývajúce trup a nohy, pretože prezentácia svalstva nie je cieľom súťaže.

Súťažiaci môžu podľa vlastného uváženia nosiť tepláky alebo tričká so šortkami alebo akúkoľvek kombináciu.

Športová obuv je povinná.

Bronzový krém na opaľovanie a oleje nie sú povolené.

#### **Článok 5**

Metodológia a kritériá rozhodovania a bodovania

- 1) 1 kolo so 6 stanovišťami. Na každom stanovišti sa robí iný cvik.
  - 2) Na každom stanovišti súťažiaci vykoná čo najviac opakovaní počas trvania 2 minút. Počas tohto časového úseku môže súťažiaci prerušiť výkon a znovu pokračovať.
  - 3) Každý súťažiaci začína na stanovišti číslo 1 a na konci cviku sa presunie k ďalšiemu stanovištu v poradí. Pokračuje, kým neukončí všetkých 6 cvikov v kole.
  - 4) Všetci súťažiaci menia stanovištia v rovnakom čase, posúvajú sa k ďalšiemu cviku podľa poradia s 2 minútami na oddych a prípravu na ďalšie stanovište.
  - 5) Maximálne 6 súťažiacich súťaží naraz, každý na svojom stanovišti a s rozhodcom kontrolujúcim technické prevedenie a zaznamenávajúcim počet opakovaní.
  - 6) Rozhodca čaká na súťažiaceho na ďalšom stanovišti. Kontroluje a opravuje správne prevedenie a zaznamená počet opakovaní na kontrolný list, ktorý si súťažiaci nesie so sebou.
  - 7) Čas na každom stanovišti je 2 minúty (výkon) + 2 minúty (zmena stanovišta). Všetci súťažiaci začínajú nasledujúci cvik naraz.
  - 8) Všetci súťažiaci prejdú všetkými stanovišťami so správnym prevedením jednotlivých cvikov podľa pravidiel.
  - 9) Celkový čas testu je 24 minút pre 6 súťažiacich (2 minúty výkon + 2 minúty na zmenu stanovišta a zotavenie x 6 stanovišť).
  - 10) Vždy, keď súťažiaci dokončí všetkých 6 cvikov, skončí a odíde z kola.
  - 11) Súťažiaci súťažia na maximálny počet opakovaní na každom stanovišti. Tieto opakovania sa zapíšu do ich kontrolného listu.
- V INDIVIDUÁLNEJ SÚŤAŽI sa súťažiaci umiestňujú podľa celkového počtu opakovaní v 6 cvikoch kola.

#### **Článok 6**

Spracovanie výsledkov

Spracovanie výsledkov hodnotenia súťažiacich rozhodcami je plne v kompetencii Hlavného rozhodcu.

## **Článok 7**

Zverejňovanie výsledkov

Hlavný rozhodca spolu s rozhodcami 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.

Vypracoval:  
Komisia štátnej reprezentácie

Schválil: VV SAFKST  
dňa 19.3.2022 v Bratislave

Tieto pravidlá nadobúdajú platnosť 19.3.2022 a platia až do odvolania

