



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

Junácka 6, 832 80 Bratislava

E-mail: [safkst@gmail.com](mailto:safkst@gmail.com)

Tel.: +421 908 965 156

[www.safkst.sk](http://www.safkst.sk)

# PRAVIDLÁ FITNES AGILITY

## I. Úvod

FITNES AGILITY vzniká ako odozva na upadajúci fyzický stav mládeže a predstavuje prostriedok rozvoja nielen obratnosti a výbušnosti. Rovnomerný a vyvážený rozvoj fyzických schopností jednotlivca je dôležitý nielen pre zvýšenie výkonnosti v rôznych športoch, ale aj pre zvýšenie celkovej odolnosti voči športovým zraneniam.

## II. Všeobecné pravidlá

- Výkonný výbor Slovenskej asociácie fitness, kulturistiky a silového trojboja (VV SAFKST) schválil pravidlá pre kategóriu Fitness Agility. Je to prekážková dráha, zostavená z jednotlivých jednoduchých cvičení, ktoré je potrebné absolvovať v presne určenom poradí na čas podľa týchto pravidiel
- Súťaží sa zúčastňujú rovnako chlapci ako aj dievčatá.
- Výsledkom disciplíny je čas, ktorý určí poradie na súťaži.
- Súťaže sa organizujú na klubovej úrovni. Podmienkou je členstvo klubu a súťažiacich v SAFKST.
- Absolútne poradie sa vyhodnotí po ukončení tretej súťaže. Východiskom pre vyhodnotenie je súčet výkonov každého súťažiaceho.

## III. Vekové kategórie

- dievčatá do 8 rokov, do 10 rokov, do 12 rokov, do 14 rokov, do 18 rokov, do 23 rokov
- chlapci do 8 rokov, do 10 rokov, do 12 rokov, do 14 rokov, do 18 rokov, do 23 rokov

## IV. Technické a osobné vybavenie

- žinenka, kužele alebo lopty, švihadlá, plocha 7x7m,
- Osobné vybavenie súťažiaceho predstavuje ľubovoľná športová ústroj.

## V. Popis Fitness Agility a pravidiel prevedenia

Súťažiaci sa postaví na štartovú čiaru. Na pokyn sa spustí časomiera, ktorá sa zastaví, keď súťažiaci prebehne cieľovou čiarou po absolvovaní v presnom poradí všetkých cvikov.

popis a poradie jednotlivých cvikov:

- zo stoja spojného kotúl' vpred, hneď kotúl' vzad, 2x výskok z drepu do vzpaženia na mieste, beh vpred – slalom pomedzi tyče, 4x preskok na pravej nohe, 4x preskok na ľavej nohe, beh vpred okolo tyče medzi 4 kužele, preskok znožmo vpravo a späť, preskok znožmo vľavo a späť, výskok s obratom o 180stupňov, šprint vzad s obehnutím okolo tyče o 360stupňov, šprint vpred do cieľa.

Hodnotenie disciplíny:

- rozhodca zaznamenáva čas technicky správne zvládnutej dráhy.



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

Junácka 6, 832 80 Bratislava

E-mail: [safkst@gmail.com](mailto:safkst@gmail.com)

Tel.: +421 908 965 156

[www.sakst.sk](http://www.sakst.sk)

### **VI. Priebeh súťaže**

- a. Súťaží sa v poradí, v akom sú športovci zapísaní na štartovnú listinu.
- b. Súťaží sa v presne určenom poradí disciplín, viď bod II. a.
- c. Výkony sa zapisujú do výsledkovej listiny.
- d. Víťazom súťaže je súťažiaci s najlepším dosiahnutým časom.

### **VII. Rozhodcovia**

- a. Súťaž hodnotia 3 rozhodcovia.
- b. Rozhodcom môže byť výlučne člen SAFKST, poverený usporiadateľom súťaže, starší ako 18 rokov, ktorý ja detailne oboznámená s pravidlami Fitness Agility.
- c. Jeden z rozhodcov je zároveň aj zapisovateľom súťaže.

### **VIII. Povinnosti usporiadateľa**

- a. Usporiadateľ je povinný minimálne 21 dní pred začiatkom každej súťaže odoslať pozície na adresu sekretariátu SAFKST.
- b. Klub je povinný do 3 pracovných dní po ukončení každej súťaže odoslať výsledkovú listinu na adresu sekretariátu SAFKST.

Pravidlá Fitness Agility vypracoval: Mgr. Gabriela Mlsnová, PhD.

Odborný posudok: Mgr. Kristína Macková, PhD., Mgr. Boris Mlsna

**Pravidlá Fitness Agility nadobúdajú platnosť a účinnosť schválením VV SAFKST dňa 15.02.2020.**



## Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja

Junácka 6, 832 80 Bratislava

E-mail: [safkst@gmail.com](mailto:safkst@gmail.com)

Tel.: +421 908 965 156

[www.safkst.sk](http://www.safkst.sk)

### POPIS STANOVÍSK AGILITY FITNESS

#### POPIS CVIČENIA

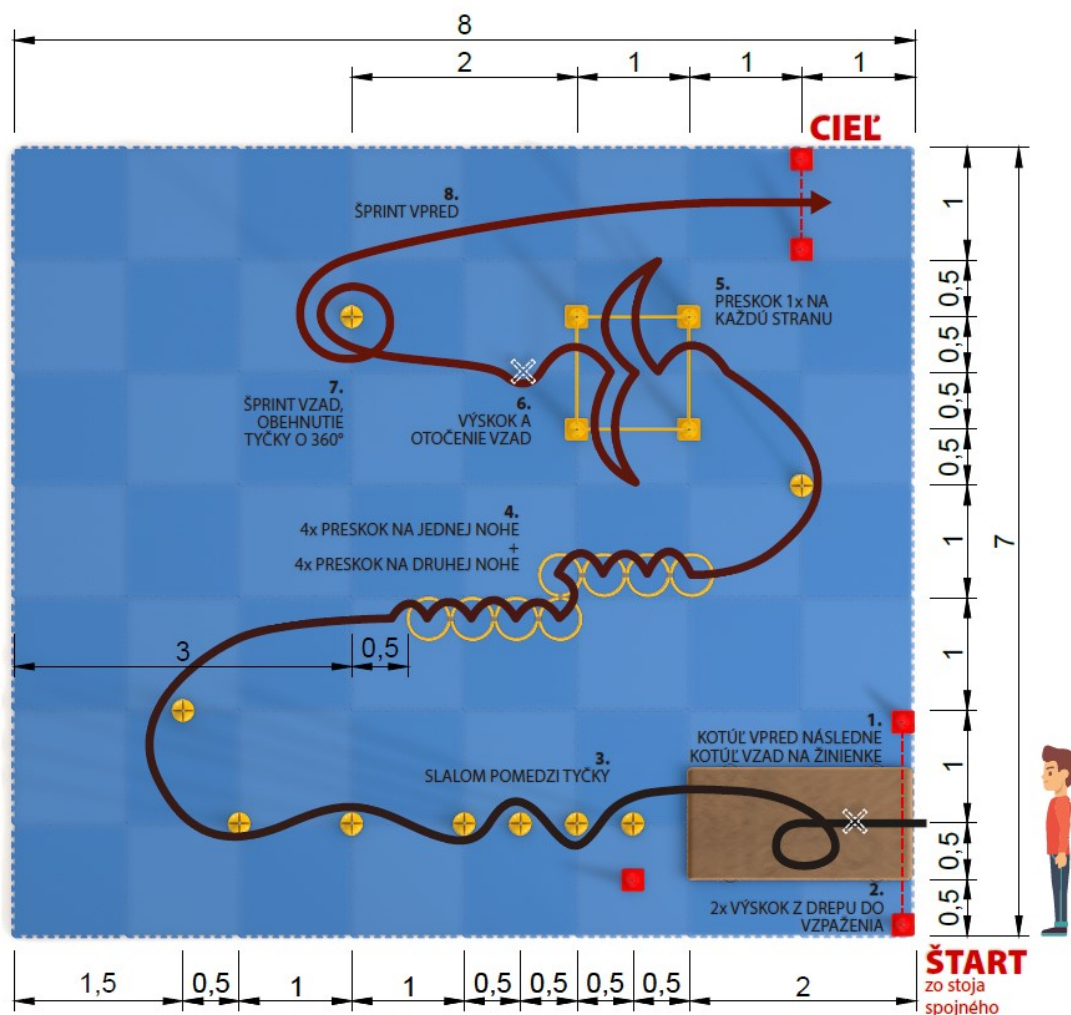
1. kotúl vpred, kotúl vzad
2. 2x výskok z drepu do vzpaženia
3. behom slalom medzi tyče
4. 4x preskok na pravej nohe
5. 4x preskok na ľavej nohe
6. beh okolo tyče
7. skok do vymedzeného štvorca
8. skok znožmo vpravo cez tyč mimo štvorca a hneď späť
9. skok znožmo vľavo cez tyč mimo štvorca a hneď späť
10. skok znožmo vpred, hneď výskok z obratom o 180
11. beh vzad okolo tyče s obehnutím o 360
12. beh vpred do cieľa

#### MATERIÁLNE VYBAVENIE

- žinienka 200x100x10
- žinienka 200x100x10
- podstavec+ tyče 160
- kruhy 40cm spojené spojku
- kruhy 40cm spojené spojku
- podstavec+ tyč 160
- kužele + tyče 100

#### POČET KS, VZDIALENOSŤ MEDZI NIMI

- 1ks
- 4x 0,5m od seba, 3x 1m od seba
- 4ks
- 4ks
- 1ks
- 4ks do štvorca
- 1ks
- 2ks, 1m od seba





## Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja

Junácka 6, 832 80 Bratislava

E-mail: [safkst@gmail.com](mailto:safkst@gmail.com)

Tel.: +421 908 965 156

[www.sakst.sk](http://www.sakst.sk)

