



„PROTI DOPINGU A DROGÁM!“

P R O P O Z I C E N A S O U T Ě Ž

GRAND PRIX KARVINÁ 2016

v naturální kulturistice a fitness mužů, žen a dětí

<i>Hlavní organizátor:</i>	ČSNS
<i>Termín soutěže:</i>	sobota 1. 10. 2016
<i>Místo konání:</i>	MĚSTSKÝ DŮM KULTURY KARVINÁ
<i>Promotér soutěže:</i>	Vladan Zamarský, Tomáš Procházka
<i>Odborná porota:</i>	5 členná
<i>Moderátor:</i>	Roman Wrobel
<i>Přihlášky:</i>	elektronické přihlášky na http://souteze.naturalsport.cz/

Podmínky soutěže :

1. ČSNS je samostatný právní subjekt, který má licenci na organizování sportovních soutěží. Pro účast závodníků z ČR je nutná registrace v ČSNS pro daný kalendářní rok, včetně splnění všech souvisejících podmínek (monitoring ADV ČR, uhrazený členský příspěvek na daný kalendářní rok atd.). Bez registrace v ČSNS se mohou soutěže zúčastnit pouze zahraniční závodníci, registrovaní v některé organizaci, která ve svém názvu a stanovách deklaruje své zaměření na „naturální sport“.
2. Soutěž je určena pro sportovce, kteří se připravují jen přírodními - přirozenými prostředky výživy, bez použití jakýchkoliv zdraví škodlivých látek. Zejména NE za pomoci dopingů, např. anabolických steroidů !!! Povolené jsou doplňky stravy pro sportovce, suplementy od domácích i zahraničních výrobců, které prošly registrací Ministerstva zdravotnictví ČR a v případě zahraničních závodníků schválením příslušných institucí.

3. NOVINKA !!! Včas podaná elektronická přihláška + čestné prohlášení, které najdete na stránkách www.natural-sport.cz

+ předem uhrazené startovné na účet ČSNS ve výši 500 Kč/1 kategorii !

Uzávěrka přihlášek je 23. 9. 2016. Po tomto termínu už další přihlášky nebudou platné.

Storno podmínky:

V případě zrušení přihlášky na soutěž do 21 dnů před datem konání akce bez poplatku.

- V případě zrušení přihlášky na soutěž do 21 – 14 dnů před datem konání akce bude účtováno 25% stornoplatek.
- V případě zrušení přihlášky na soutěž do 13 – 7 dnů před datem konání akce bude účtováno 50% stornoplatek.
- V případě zrušení přihlášky na soutěž do 6 – 0 dnů před datem konání akce bude účtováno 100% stornoplatek.

4. Závodník podáním přihlášky na soutěž uděluje ČSNS v souvislosti se soutěží Grand Prix Karviná 2016 souhlas s volným použitím a šířením podobizen, obrazových snímků a obrazových záznamů, pořízených v průběhu této soutěže.

5. Dobrý zdravotní stav. Podáním přihlášky na soutěž závodník potvrzuje, že závodí na vlastní zodpovědnost. Zároveň doporučujeme každému závodníkovi kontrolu u svého ošetřujícího lékaře, nebo u tělovýchovného lékaře.

6. **Hmotnostní limity** - omezení hmotnosti závodníků je jedním z prostředků, jak dosáhnout vysokou sportovní úroveň i bez použití dopingových prostředků. Cílem nejsou nadprůměrně „velké objemy“, ale především hustota, přiměřené vyrýsování, souměrnost a estetika.

Hmotnostní limity:

Omezení hmotnosti je jedním z opatření, které má za cíl podpořit čistotu přírodních závodníků. Výborná forma s odpovídajícím vyrýsováním se dá dosáhnout i s přirozenými „povolenými“ prostředky. Preferováno bude vyrýsování s přijatelnými objemy.

Hmotnostní limity jsou následující: při prezentaci – vážení, může závodník nad výšku (v cm) mínus 100 překročit nejvýše:

při výšce do 160 cm	0 kg
od 160 cm do 163 cm	o 1 kg
od 163 cm do 166 cm	o 2 kg
od 166 cm do 169 cm	o 3 kg
od 169 cm do 172 cm	o 4 kg
od 172 cm do 175 cm	o 5 kg
od 175 cm do 178 cm	o 6 kg
od 178 cm do 181 cm	o 7 kg
od 181 cm do 184 cm	o 8 kg
od 184 cm do 187 cm	o 9 kg

atd., tj. každé 3 cm o 1 kg

Příklady:

Závodník při prezentaci měří 168 cm. Jeho hmotnost může být maximálně 71 kg
($168 - 100 = 68$, $68 + 3 = 71$ kg).

Závodník měří 176 cm ($176 - 100 = 76$, $76 + 6 = 82$ kg) atd.

Závodník měří 187 cm = $187 - 100 = 87 + 9 = 96$ kg

V případě, že závodník překročí stanovený limit, nebude připuštěn k soutěži a startovné se jemu a ani trenérovi nevrací.

POZOR !!! Organizátor prohlašuje, že zabezpečí maximální korektnost a přesnost při vážení a měření. Proto vás upozorňujeme, abyste nepočítali se žádnou tolerancí!

7. Dopingová kontrola – organizátor zabezpečí ve spolupráci s Antidopingovým výborem ČR dopingovou kontrolu v souladu s Antidopingovou chartou a směrnicemi. Testováno bude cca 10 vybraných závodníků, ze všech soutěžících, tedy i zahraniční závodníci. V případě odmítnutí odběru a nebo pozitivního nálezu bude závodník považován za pozitivního a nebude se moci již nikdy zúčastnit soutěže naturálních kulturistů – **doživotní zákaz startu !!!!** Kompletní disciplinární předpisy ČSNS platné od 1. 1. 2016, najdete na adrese

<http://naturalsport.cz/antidopingova-pravidla/>

9. Trestní zákon a doping – organizátor upozorňuje závodníky, že pokud bude u některého (é) Antidopingovým výborem ČR ohlášeno porušení antidopingových pravidel, případ může být v případě nedodržení podmínek stanovených v propozicích a čestném prohlášení předán orgánům činným v trestním řízení k dalšímu šetření.

Kategorie: - MUŽI – NATURÁLNÍ KULTURISTIKA

- I. Dorost - 15 - 18 let (do dne 18. narozenin) + dodržení hmotnostního limitu
- II. Junioři - do 23 let (do dne 23.narozenin) + dodržení hmotnostního limitu
- III. Muži do 180 cm + dodržení hmotnostního limitu
- IV. Muži nad 180 cm + dodržení hmotnostního limitu
- V. Masters – muži nad 40 let + dodržení hmotnostního limitu
- VI. Super Masters – muži nad 50 let

Disciplíny:

- I. část Hodnocení postavy – svalový rozvoj
- II. část Volné sestavy
- III. část Finále

Mr. PHYSIQUE Junior (do dne 23.narozenin)

Mr. PHYSIQUE

I. část: Porovnávání svalového rozvoje 5 povinných pózách - dvojitý biceps zpředu, prsní svaly z boku, dvojitý biceps zezadu, triceps z boku, břišní svalstvo s rukama za hlavou (60% bodů)

II. část: individuální proměna + porovnávání symetrie postavy ve čtvrtobratech + (40% bodů)
Obě disciplíny provádí soutěžící v šortkách po kolena a bez obuvi

ŽENY – FITNESS

- I. Bikini Fitness Junior (do dne 23.narozenin)
- II. Bikini Fitness
- III. Sport Model
- IV. Sport Model nad 35 let
- V. Fitness Figura
- VI. Ms. Physique

1) Bikini Fitness – 2 soutěžní kola ve dvojdílných plavkách:

- a) porovnávání symetrie postavy a celkové prezentace při volných čtvrt obratech (foto v rámci spec.

- článku) včetně vyvolávání pro jednotlivé rozhodčí (70%)
b) individuální promenáda v plavkách (obdobu současné promenády ve společenských šatech) (30%)

2) Sport Model – 2 soutěžní kola

- a) porovnávání symetrie postavy ve čtvrtobratech ve dvojdílných plavkách (70%)
b) individuální promenáda ve sportovním úboru a sportovní obuvi (30%)

4) Fitness Figure – 2 soutěžní kola

- a) porovnávání symetrie postavy ve čtvrtobratech (70%)
b) individuální promenáda v plavkách (30%)

5) Ms. Physique – 2 soutěžní kola

- a) porovnávání svalového rozvoje v 5 povinných pózách (70%)
b) volná sestava – 60 sekund (30%)

POZOR !!! Není omezena účast závodnic ve více libovolných kategoriích současně !!!
Rozhodčí budou samozřejmě i nadále preferovat určitý trend pro každou kategorii, ale rozhodnutí o tom, v jaké kategorii či kategoriích se závodnice zúčastní, bude pouze na ní.

FITNESS DĚTÍ: pouze volná sestava !!!

Kategorie: Fitness Acrobatic, Fitness Freestyle

- 1) kategorie 5 – 7 let
- 2) kategorie 8 – 10 let
- 3) kategorie 11 – 13 let
- 4) kategorie 14 – 16 let

Kategorie dětí obsahuje pouze volný program, jehož délka by měla být v rozsahu 1.30 - 1.45 min. Měla by obsahovat prvky silové, flexibilní a akrobatické. Sestava by měla prezentovat jednotlivé pohybové dovednosti soutěžícího.

Pořadatel soutěže má právo podle počtu přihlášených závodníků upravit počet kategorií !!!

ČASOVÝ HARMONOGRAM

Sobota – 1. 10. 2016

- 8.00 hod. - 9.30 hod. – prezentace, vážení a měření závodníků
10.00 hod. - 15.00 hod. – semifinále všech kategorií

16.00 hod. - 19.00 hod. – finále všech kategorií+kulturní program
19.30 hod. – slavnostní recepcce

Prezentace - Závodníci se k prezentaci dostaví ve sportovním úboru, s občanským průkazem, resp. cestovním pasem. K prezentaci bude mít přístup pouze trenér závodníka, kterého závodník dopředu uvede na přihlášce.

Další pokyny a informace :

1. Dům kultury se nachází na adrese tř. Osvobození 1639/43, 735 06 Karviná-Nové Město
2. Ubytování závodníků si zajišťuje a hradí každý účastník sám podle potřeby. Předběžně je rezervována dostatečná kapacita na těchto místech:
<http://www.starskarvina.cz/hotel-sport.php>
<http://www.penzionjelen.cz/>
3. Celodenní vstupenky za cenu 200 Kč (přízemí) nebo 150 Kč (balkon) jsou k dispozici v předprodeji i v místě konání soutěže. Přesné informace o místech předprodeje získáte prostřednictvím promotéra soutěže Vladana Zamarského – e-mail: vladan.zamarsky@seznam.cz + na stránkách www.natural-sport.cz
Je také možné zakoupit VIP vstupenky (včetně míst k sezení v blízkosti pódia hned za rozhodčími + volným vstupem na závěrečnou recepci) za cenu 450 Kč. VIP vstupenky je nutné zakoupit předem ! Bližší informace prostřednictvím e-mailu: info@natural-sport.cz
4. Na závěrečnou recepci pozve organizátor všechny sportovce, partnery akce a majitele VIP vstupenek. Sportovci mají možnost objednat si spolu s podáním přihlášky na soutěž vstupenku na slavnostní recepci pro trenéry za cenu 200 Kč.
5. Cenné věci si závodníci odloží u svých trenérů nebo známých. **Za případné ztráty organizátor nenese zodpovědnost!!!**
6. Závodníky a jejich trenéry žádáme, aby barvou a oleji na pokožku neznečistili stěny a podlahu.
7. **Ceny** - závodníci na 1. až 3. místě v každé kategorii + absolutní vítěz získají poháry, **všichni finalisté** získají hodnotné věcné ceny v hodnotě více než 100 000 Kč, nejlepší 3 závodníci z ČR v každé kategorii získají medaile + diplomy, všichni účastníci získají pamětní plakety.
8. V prostorách soutěže bude prodejní výstava fitness a sportovní výživy atd.

Tomáš Procházka
prezident ČSNS
www.natural-sport.cz

Propozice schváleny Výkonnou Radou České společnosti pro přírodní sport v Karlových Varech dne 3. 8. 2016.