



„PROTI DOPINGU A DROGÁM!“

P R O P O Z I C E   N A   S O U T Ě Ž

# Prom-in & Fitness Institut

## Natural Cup 2016

v naturální kulturistice a fitness mužů, žen a dětí

<i>Hlavní organizátor:</i>	ČSNS
<i>Termín soutěže:</i>	sobota 8. 10. 2016
<i>Místo konání:</i>	Městská Hala Vodova Brno ( <a href="http://www.vodova.cz/">http://www.vodova.cz/</a> )
<i>Promotér soutěže:</i>	Mgr. Jan Caha
<i>Odborná porota:</i>	5 členná
<i>Moderátor:</i>	Petr Juriga
<i>Přihlášky:</i>	elektronické přihlášky na <a href="http://souteze.naturalsport.cz/">http://souteze.naturalsport.cz/</a>

## 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 adrese: <http://souteze.naturalsport.cz/>**

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

**Uzávěrka přihlášek je 30. 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 do 180 cm, Mr. PHYSIQUE nad 180 cm**

**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 do 165 cm
- III.** Bikini Fitness nad 165 cm
- IV.** Sport Model
- V.** Fitness Figura
- VI.** Ms. Physique

**1) Bikini Fitness** – 2 soutěžní kola ve dvojdiálních 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.**

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

## **ČASOVÝ HARMONOGRAM**

### **Sobota – 8. 10. 2016**

- 8.00 hod. - 9.30 hod. – prezentace, vážení a měření závodníků (Sportovní hala Vodova)  
10.00 hod. - 15.00 hod. – semifinále všech kategorií  
  
16.00 hod. - 19.00 hod. – finále všech kategorií+kulturní program  
19.30 hod. – slavnostní recepce

**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. Sportovní hala Vodova se nachází na adrese Vodova 108, 612 00 Brno
2. Ubytování závodníků si zajišťuje a hradí každý účastník sám podle potřeby. Předběžně je rezervována dostatečná kapacita na tomto místě:  
<http://www.a-sporthotel.cz/hotel-brno-ubytovani/>
3. Celodenní vstupenky jsou k dispozici v předprodeji i v místě konání soutěže. Přesné informace o místech předprodeje získáte prostřednictvím promotéra soutěže Jan Cahy – e-mail:  
[caha@fitnessinstitut.cz](mailto:caha@fitnessinstitut.cz) + na stránkách [www.natural-sport.cz](http://www.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](http://www.natural-sport.cz)

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