



www.natural-sport.cz

Fitness Freestyle + Fitness Freestyle Open **Aktualizovaná soutěžní pravidla od 1.1.2022**

Úvod:

Fitness dětí a mládeže je sportovní disciplína, zaměřená na rozvoj všech pohybových dovedností. Cílem je zvyšování celkové tělesné kondice – od správného držení těla po rozvoj obratnosti, síly, rychlosti, pohybové motoriky, koordinace – tedy dovedností, které tvoří základ pro jakoukoli pohybovou a sportovní činnost. Důležité je získat pozitivní vztah k pohybu, sportu a aktivnímu trávení volného času.

Závodníci předvedou volnou choreografii v délce 1.30 – 1.45 min. Případné nedodržení délky nahrávky hudebního doprovodu bude penalizováno 20% z celkově získaných bodů.

Sestava by měla prezentovat jednotlivé pohybové dovednosti závodníka – prvky flexibility, síly, obratnosti, koordinace...

V choreografii je možné použít prvky a cviky z různých pohybových činností či sportovních odvětví (aerobik, tanec, gymnastika, balet, bojová umění atd.)

Fitness dětí a mládeže rozhodně nelze chápat jako přehlídku svalového rozvoje, důležitý je zdravý a sportovní fyzický vzhled závodníka.

FITNESS FREESTYLE:

Věkové rozdělení:

- | | |
|----|------------------------------|
| a) | kategorie 5 - 7 let |
| b) | kategorie 8 - 9 let |
| c) | kategorie 10 - 11 let |
| d) | kategorie 12 - 13 let |
| e) | kategorie 14 a více let |
| f) | dvojice + trojice do 10 let |
| g) | dvojice + trojice nad 10 let |

FITNESS FREESTYLE OPEN:

Věkové rozdělení:

- | | |
|----|-------------------------|
| a) | kategorie 10 - 11 let |
| b) | kategorie 12 - 13 let |
| c) | kategorie 14 a více let |

V případě, že závodník dovrší v den soutěže věku vyšší kategorie, musí v ní startovat.

Hudební doprovod:

Výběr hudby je zcela individuální. Délka 1.30 – 1.45 min. je stejná pro všechny kategorie, rychlost libovolná. Měření sestavy začíná prvním slyšitelným zvukem a končí posledním. Nedodržení délky = penalizace. Hudební

doprovod ve formátu MP3 se zasílá předem prostřednictvím elektronické přihlášky, případně na e-mail info@natural-sport.cz, pokud není uvedeno v propozicích jinak. Doporučujeme mít sebou na soutěži i záložní Flash disk s nahrávkou doprovodné hudby.

Dres – kostým:

Jakýkoli oděv, umožňující volný pohyb (musí zakrývat intimní partie). Hodnotí se nápaditost a měl by být v kontextu s výběrem hudby a choreografií.

Rekvizity:

Lze použít cvičební pomůcky (míč, švihadlo, bosu, bedýnky...), rekvizity (židle, vějíř...), doplňky a ozdoby dle vlastní fantazie – po skončení sestavy nesmí nic zůstat na ploše.

Hodnocení sestav:

I. obsah + obtížnost sestavy

II. provedení + celkový umělecký dojem

I. Obsah + obtížnost sestavy

Cviky jsou rozděleny dle obtížnosti do skupin A, B, C, D (Fitness Freestyle), A, B, C, D, E (Fitness Freestyle Open).

A = 1 bod, B = 2 body, C = 3 body, D = 4 body, E = 5 bodů

*Silové prvky musí být znázorněny staticky po dobu minimálně 3 vteřin. U kategorie **Fitness Freestyle** je zakázáno zařazovat gymnastické a akrobatické prvky ze skupiny E které jsou určeny pouze pro kategorie **Fitness Freestyle Open**.*

*V kategoriích **Fitness Freestyle i Fitness Freestyle Open** se hodnotí pouze jednotlivé prvky, nehodnotí se vazby (kombinace prvků) v sestavě.*

*V kategoriích **Fitness Freestyle i Fitness Freestyle Open** smí být stejný prvek použit vícekrát v jedné sestavě pouze v odlišné modifikaci, jinak nebude rozhodčími hodnocen.*

*Od druhého pololetí roku 2019 je v kategoriích **Fitness Freestyle a Fitness Freestyle Open** nově povinností zařadit do každé sestavy minimálně 2x 4 doby tanečních prvků (kroků). Taneční prvky (kroky) jsou rozhodčími ohodnoceny vždy jedním bodem za každé 4 doby. Uznatelný taneční prvek (krok) musí obsahovat současný pohyb paží i nohou. U kategorií **Fitness Freestyle + Fitness Freestyle Open** se klade velký důraz na hodnocení uměleckého dojmu (cca 50% bodů), zbylých 50% bodů přidělují techničtí rozhodčí.*

V choreografii se hodnotí zejména následující:

- silové prvky
- gymnastické a akrobatické prvky
- skoky
- flexibilita
- taneční, bojové a efektní prvky
- kostým laděný k choreografii a rekvizity

Silové prvky (příklady)

A:

- Klik základní
- Přednos snožmo
- Přednos roznožmo
- Váha s oporou o lokty (pavouk)
- Planche s oporou o hlavu
- Stoj na hlavě
- Stoj na loktech

B:

- Klik tricepsový
- Klik tricepsový s tlesknutím

- Klik na jedné noze
- Klik s nohou na rameni
- Váha s oporou o jeden loket
- Stoj na rukou
- Planche bez opory hlavy
- Špicar snožmo i roznožmo s odrazem

C:

- Vznos snožmo
- Vznos roznožmo
- Tažený špicar snožmo ze stoje spojného
- Tažený špicar roznožmo ze stoje rozkročného
- Klik s odrazem všech končetin
- Klik na jedné ruce
- Hing klik posunovaný
- Planche na jedné ruce
- Přednos s rotací

D:

- Hing klik posunovaný trojoporový
- Klik ve stojce
- Klik dvouoporový
- Špicar roznožmo ze sedu
- Špicar snožmo ze sedu
- Špicar jednoruč
- Stoj na jedné ruce

Výdrž v silových statických prvcích min. 3 vteřiny

Gymnastické a akrobatické prvky

A:

- Kotoul vpřed
- Kotoul vzad
- Kotoul roznožný vpřed
- Kotoul roznožný vzad
- Skluz do čelního nebo bočního roznožení
- Obrat 180

B:

- Kotoul schylmo vpřed
- Kotoul se vztykem přes jednu nohu
- Přemet stranou
- Pád do kliku
- Obrat 360

C:

- Přemet stranou na jedné ruce (hvězda)
- Rondát
- Přemet vpřed (různé varianty)
- Přemet vzad (různé varianty)
- Vzklopka
- Grace
- Obrat 540

D:

- Rondát jednoruč
- Přemet vpřed jednoruč (různé varianty)
- Přemet vzad jednoruč (různé varianty)
- Flik vzad
- Blecha
- Obrat 720

E: (pouze Fitness Freestyle Open)

- Arab
- Šprajcka
- Salta vpřed
- Salta vzad
- Saltové prvky stranou

U kategorií Fitness Freestyle je zakázáno zařazovat salta vpřed, vzad (skrčmo, prohnuté, schylmo) a ostatní gymnastické a akrobatické prvky, zařazené ve skupině E !!!

Skoky:

A:

- Čertík
- Nůžkový skok
- Air jack
- Skrčka
- Hitch kick

B:

- Kozák
- Dálkový skok stranou
- Dálkový skok
- Skok s roznožením pravou/levou (split)
- Skoky s rotací 180°

C:

- Přípatka
- Roznožka (straddle jump. štika)
- Prošvihnutý skok
- Skoky s rotací 360°

Flexibilita:

A:

- Boční rozštěp
- Čelní rozštěp
- Leh na zádech, boční rozštěp přidržení nohou rukama
- Placka
- Most
- High leg kick přímý
- High leg kick stranou
- Nůžkový (výlez) přechod do stoje

B:

- Íčko
- Ypsilon
- Průplav
- Podmetenka

II. Provedení – celkový umělecký dojem – jednotlivci + dvojice + trojice

FITNESS FREESTYLE + FITNESS FREESTYLE OPEN

1) showmanship – celkový dojem ze závodníka a sestavy = osobitý projev, kontakt s publikem... 1 – 10 bodů

2) originalita – neobvyklé prvky, vazby, tanec, rekvizity
atd. 1 – 10 bodů

3) celkové fyzické zvládnutí sestavy – sportovní fyzický vzhled
závodníka 1 – 10 bodů

4) celková choreografie – využití celého prostoru, výběr pohybových prostředků, změny tempa pohybu
atd. 1 – 10 bodů

5) hudba – výběr – pohybová interpretace hudební
předlohy 1 – 5 bodů

6) kostým - účes
1 – 5 bodů

U kategorií Fitness Freestyle a Fitness Freestyle Open se ve výsledcích násobí body získané za umělecký dojem koeficientem 2 !!!

U kategorií dvojice + trojice se navíc hodnotí:

1) Synchron

2) Párové (týmové) cviky (počet, provedení..)

Závodník se nemůže zúčastnit dvou různých individuálních kategorií (Fitness Freestyle, Fitness Freestyle Open) na stejné soutěži !!!