



www.natural-sport.cz



Fitness Freestyle + Fitness Freestyle Open + Fitness Strong **Aktualizovaná soutěžní pravidla od 1.1.2023**

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 1.45 – 2.00 min. (Fitness Freestyle + Fitness Freestyle Open).

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.)

Velikost soutěžní plochy je nově stanovena na 9 x 6 m, každý přešlap mimo soutěžní plochu v průběhu sestavy je penalizován !

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 4 - 5 let (povinná sestava v délce 45 vteřin – 1 minuta) |
| b) | kategorie 6 - 7 let |
| c) | kategorie 8 - 9 let |
| d) | kategorie 10 - 11 let |
| e) | kategorie 12 – 13 let |
| f) | kategorie 14 a více let |
| g) | dvojice + trojice do 10 let |
| h) | dvojice + trojice nad 10 let |

FITNESS FREESTYLE OPEN:

Věkové rozdělení:

- | | |
|----|--------------------------------|
| a) | kategorie 8 - 9 let |
| b) | kategorie 10 - 11 let |
| c) | kategorie 12 - 13 let |
| d) | kategorie 14 – 15 let |
| e) | kategorie 16 a více let |
| f) | dvojice + trojice |

FITNESS STRONG:

Věkové rozdělení:

- | |
|-------------------|
| Dívky 6 – 8 let |
| Dívky 9 – 11 let |
| Dívky 12 – 14 let |

Dívky 15 a více let

Chlapci do 10 let

Chlapci nad 10 let

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

Hudební doprovod:

Výběr hudby je zcela individuální, 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. 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, E (Fitness Freestyle a Fitness Freestyle Open).

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

*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** smí být stejný prvek použit vícekrát v jedné sestavě pouze v odlišné modifikaci, jinak nebude rozhodčímí hodnocen.*

V kategoriích **Fitness Freestyle Open je od 1.1.2023 zrušený zákaz opakování stejného prvku v jedné sestavě!**

*V obou kategoriích je povinností zařadit do sestavy minimálně 2x 4 doby tanečních prvků (kroků). **Taneční prvky (kroky) jsou rozhodčímí ohodnoceny vždy třemi body za každé 4 doby.** Taneční prvek (krok) musí obsahovat současný pohyb paží i nohou . Nebude uznán, pokud bude předveden na místě. 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 následující:

- silové prvky
- gymnastické a akrobatické prvky
- skoky
- flexibilita
- taneční, bojové a efektní prvky
- kostým a hudba laděné k choreografii (popř. Rekvizity)

Silové prvky

Základní kritéria provedení:

Jakýkoliv prvek statické síly musí být identifikovatelný jako statická síla s výdrží, ne jako přechod. Prvek musí být proveden tahem se zřetelnou kontrolou pohybu a výdrží 3 s.

Příklady:

A:

- Klik základní (úhel v lokti 90°)
- Přednos snožmo, roznožmo (nohy vodorovně se zemí)
- Váha s oporou o lokty (pavouk – nohy vodorovně se zemí)
- Planche s oporou o hlavu
- Stoj na hlavě
- Stoj na loktech

B:

- Klik tricepsový
- Klik tricepsový s tlesknutím (hrudník se nedotýká země)
- Klik na jedné noze
- Klik s nohou na rameni
- Váha s oporou o jeden loket
- Stoj na ruce
- Planche bez opory hlavy (tělo vodorovně se zemí)
- Špicar snožmo i roznožmo s odrazem

C:

- Vznos snožmo, roznožmo (váha na pažích, nohy u hrudníku)
- Tažený špicar snožmo ze stoje spojného
- Tažený špicar roznožmo ze stoje rozkročného
- Klik s odrazem všech končetin - současně
- Klik na jedné ruce
- Hing klik posunovaný (nohy opřené o špičky)
- Planche na jedné ruce

D:

- Hing klik posunovaný trojoporový
- Klik ve stojce
- Přednos s rotací 360°

E:

- Klik dvouoporový
- Špicar roznožmo ze sedu
- Špicar snožmo ze sedu
- Špicar jednoruč
- Stoj na jedné ruce

Gymnastické a akrobatické prvky***Základní kritéria pro získání plného počtu bodů:***

Zřetelný začátek i konec prvku, během pohybu tělo pod kontrolou, správné držení těla (napnutá kolena a špičky).

Příklady:**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°
- Helikoptéra do kliku

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 i vzad jednoruč (různé varianty – zřetelné provedení)
- Flik vzad
- Flik vpřed
- Blecha
- Obrat 720°
- Arab

E: (pouze Fitness Freestyle Open)

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

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

Skoky

Základní kritéria provedení:

Skoky (obecně) musí prokázat odrazovou sílu dolních končetin a výbušnost. Každý skok musí mít rozeznatelný odraz, letovou fázi a doskok. Hlavním kritériem je výška letové fáze a správné provedení skoku.

Příklady:

A:

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

B:

- Kozák
- Dálkový skok stranou
- Dálkový skok
- Skoky s rotací 180°

C:

- Přípatka
- Roznožka (straddle jump, štika)
- Skok s roznožením pravou/levou (split – rozsah 180°)
- Pike jump (nohy vodorovně se zemí)

D:

- Prošvihnutý skok
- Skoky s rotací 360°

E:

- Skoky do kliku (dopad současně na ruce i nohy, trup se nedotkne země, při dopadu nohy u sebe)

Flexibilita***Základní kritéria provedení:***

Propnutá kolena a špičky.

Příklady:**A:**

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

B:

- Íčko
- Ypsilon (přítah nohy v maximálním rozsahu)
- Průplav

C:

- Podmetenka
- Prvky skupiny B zacvičené přes rozsah

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, držení těla, technické provedení 1 – 10 bodů

4) celková choreografie – taneční prvky, různorodost cviků, 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

7) Rekvizity + jejich aktivní využití
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 !!!

ICN FITNESS STRONG – fitness pětiboj

SOUTĚŽNÍ DISCIPLÍNY:

Kliky 90°- počet za 30 sekund

Sedy – lehy – počet za 30 sekund

Přeskoky snožmo přes švihadlo – počet za minutu

Test ohebnosti – předklon ve stoji na lavičce

Skok daleký z místa odrazem snožmo (2 pokusy).

VĚKOVÉ KATEGORIE:

Dívky 6 – 8 let

Dívky 9 – 11 let

Dívky 12 – 14 let

Dívky 15 a více let

Chlapci do 10 let

Chlapci nad 10 let