



ICN FITNESS KIDS – SOUTĚŽNÍ PRAVIDLA

Fitness Basic + Fitness Freestyle + Fitness Acrobatic + Fitness Strong + Fitness Master Class

Aktualizovaná pravidla od 1.1.2025

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 1.00 – 1.10 min. (Fitness Basic), nebo 1.45 – 2.00 min. (Fitness Freestyle + Fitness Acrobatic). 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.) **v libovolném počtu a pořadí**.

Velikost soutěžní plochy je nově stanovena na 10 x 10 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.

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. On-line systém pro registraci, přihlášky i nahrávání hudebního doprovodu najdete na csns.it4sport.cz/

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.

Závodník se nemůže zúčastnit více různých individuálních kategorií (Fitness Basic, Fitness Freestyle, Fitness Acrobatic) na stejné soutěži !!!



Česká společnost pro přírodní sport, z.s.
Svahvá 2161/22a, 360 01 Karlovy Vary, IČO: 26985942, DIČ: CZ26985942
www.natural-sport.cz





FITNESS BASIC

Věkové rozdělení:

- a) kategorie 4 – 5 let (**povinná sestava**)
- b) kategorie 6 - 7 let (**povinná sestava**)
- c) kategorie 8 - 9 let
- d) kategorie 10 - 11 let

FITNESS BASIC | délka sestavy 1.00 – 1.10 min.

V kategoriích FITNESS BASIC se zakazuje zařazení gymnastických a akrobatických prvků skupin D a E (přemet vpřed i vzad jednoruč, flik, blecha + všech prvků, které jsou bez doteku dlaní podlahy).

U kategorií FITNESS BASIC se hodnotí technika + obtížnost (50 % bodů) a umělecký dojem (50 % bodů) dle následujících aspektů:

- ✓ Technika provedených cviků (síla, flexibilita, akrobacie...)
- ✓ Obtížnost zvolených prvků (síla, flexibilita, akrobacie...)
- ✓ Fyzická výkonnost (schopnost udržení adekvátního tempa po celou dobu sestavy)
- ✓ Pestrost zvolených prvků obtížnosti (síla, flexibilita, akrobacie...)

- ✓ Choreografie + využití plochy
- ✓ Originalita + taneční a přechodové prvky (pasáže)
- ✓ Showmanship
- ✓ Kostým + hudba + účes

V choreografii je možné použít prvky a cviky v libovolném počtu a pořadí.





FITNESS FREESTYLE

Věkové rozdělení:

- a) kategorie 6 – 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
- g) fitness týmy do 10 let (4 – 12 členů)
- h) fitness týmy nad 10 let (4 – 12 členů)

FITNESS FREESTYLE | délka sestavy 1.45 – 2.00 min.

V kategoriích FITNESS FREESTYLE se zakazuje zakazuje zařazení gymnastických a akrobatických prvků skupiny E (saltové prvky bez doteku dlaní podlahy s výjimkou cviku „arab“).

U kategorií FITNESS FREESTYLE se hodnotí technika + obtížnost (50 % bodů) a umělecký dojem (50 % bodů) dle následujících aspektů:

- ✓ Technika provedených cviků (síla, flexibilita, akrobacie...)
- ✓ Obtížnost zvolených prvků (síla, flexibilita, akrobacie...)
- ✓ Fyzická výkonnost (schopnost udržení adekvátního tempa po celou dobu sestavy)
- ✓ Pestrost zvolených prvků obtížnosti (síla, flexibilita, akrobacie...)

- ✓ Choreografie + využití plochy
- ✓ Originalita + taneční a přechodové prvky (pasáže)
- ✓ Showmanship
- ✓ Kostým + hudba + účes

V choreografii je možné použít prvky a cviky v libovolném počtu a pořadí.

U kategorií dvojice + fitness týmy se navíc hodnotí:

- ✓ Synchron
- ✓ Párové (týmové) cviky (počet, provedení)

V choreografii je možné použít prvky a cviky v libovolném počtu a pořadí.





FITNESS ACROBATIC

Věkové rozdělení:

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

FITNESS ACROBATIC | délka sestavy 1.45 – 2.00 min.

V kategoriích FITNESS ACROBATIC je povoleno zařazení všech gymnastických a akrobatických prvků, včetně skupin obtížnosti D a E.

U kategorií FITNESS ACROBATIC se hodnotí technika + obtížnost (60 % bodů) a umělecký dojem (40 % bodů) dle následujících aspektů:

- ✓ Technika provedených cviků (síla, flexibilita, akrobacie...)
- ✓ Obtížnost zvolených prvků (síla, flexibilita, akrobacie...)
- ✓ Akrobatické prvky (technika, obtížnost)
- ✓ Fyzická výkonnost (schopnost udržení adekvátního tempa po celou dobu sestavy)
- ✓ Pestrost zvolených prvků obtížnosti (síla, flexibilita, akrobacie...)

- ✓ Choreografie + využití plochy
- ✓ Originalita + taneční a přechodové prvky (pasáže)
- ✓ Showmanship
- ✓ Kostým + hudba + účes

V choreografii je možné použít prvky a cviky v libovolném počtu a pořadí.

U kategorií dvojice se navíc hodnotí:

- ✓ Synchron
- ✓ Párové cviky (počet, provedení)

V choreografii je možné použít prvky a cviky v libovolném počtu a pořadí.





Obtížnost sestavy:

Cviky jsou rozděleny dle obtížnosti do skupin A, B, C, D, E

V každé choreografii se hodnotí následující:

- silové prvky
- gymnastické a akrobatické prvky
- ✓ skoky
- ✓ flexibilita
- taneční, přechodové a efektní prvky

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 spojitelného
- 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°
- Rondát jednoruč





D:

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

E:

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

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

V choreografii je možné použít prvky a cviky v libovolném počtu a pořadí.





ICN FITNESS STRONG – fitness pětiboj

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

SOUTĚŽNÍ DISCIPLÍNY:

- **Kliky 90°** - počet za 30 sekund (úhel v lokti minimálně 90°)
- **Sedy – lehy** – počet za 30 sekund (provádí se bez opory nohou s rukama za hlavou)
- **Přeskoky snožmo přes švihadlo** – počet za minute
- **Test ohebnosti** – předklon ve stoji na lavičce.
- **Skok daleký z místa odrazem snožmo** (2 pokusy).

Výsledek soutěže je určen součtem umístění sportovce v každé z 5 disciplín.

FITNESS MASTER CLASS (nová kategorie od 1.1.2025)

Jedná se o soutěž jednotlivců, kteří cvičí podle lektora a snaží se co nejlépe zachytit a zacvičit včetně správné techniky předvedenou sestavu. Pokud je v kategorii přihlášeno více než 20 závodníků, probíhá samostatně základní kolo, ze kterého porota vybere nejlepších 12 do finále, ve kterém následně určí pořadí prvních 5 závodníků, ostatní finalisté se umístí na děleném 6. místě.

FITNESS MASTER CLASS | délka cca 20 min / 10 min

Délka **základního kola** je obvykle cca **20 minut**, případné **finále 10 minut**. Pokud se koná rovnou finálové kolo, může být prodlouženo o 5-10 minut.

Rozhodčí sledují zejména technické provedení, plynulost, vzhled, flexibilitu, výraz či dynamiku předvedeného výkonu.

Věkové rozdělení:

- 6 -10 let,
- 11 a více let.

V případě vyššího počtu závodnic je v budoucnu možné další dělení kategorií podle věku.

