

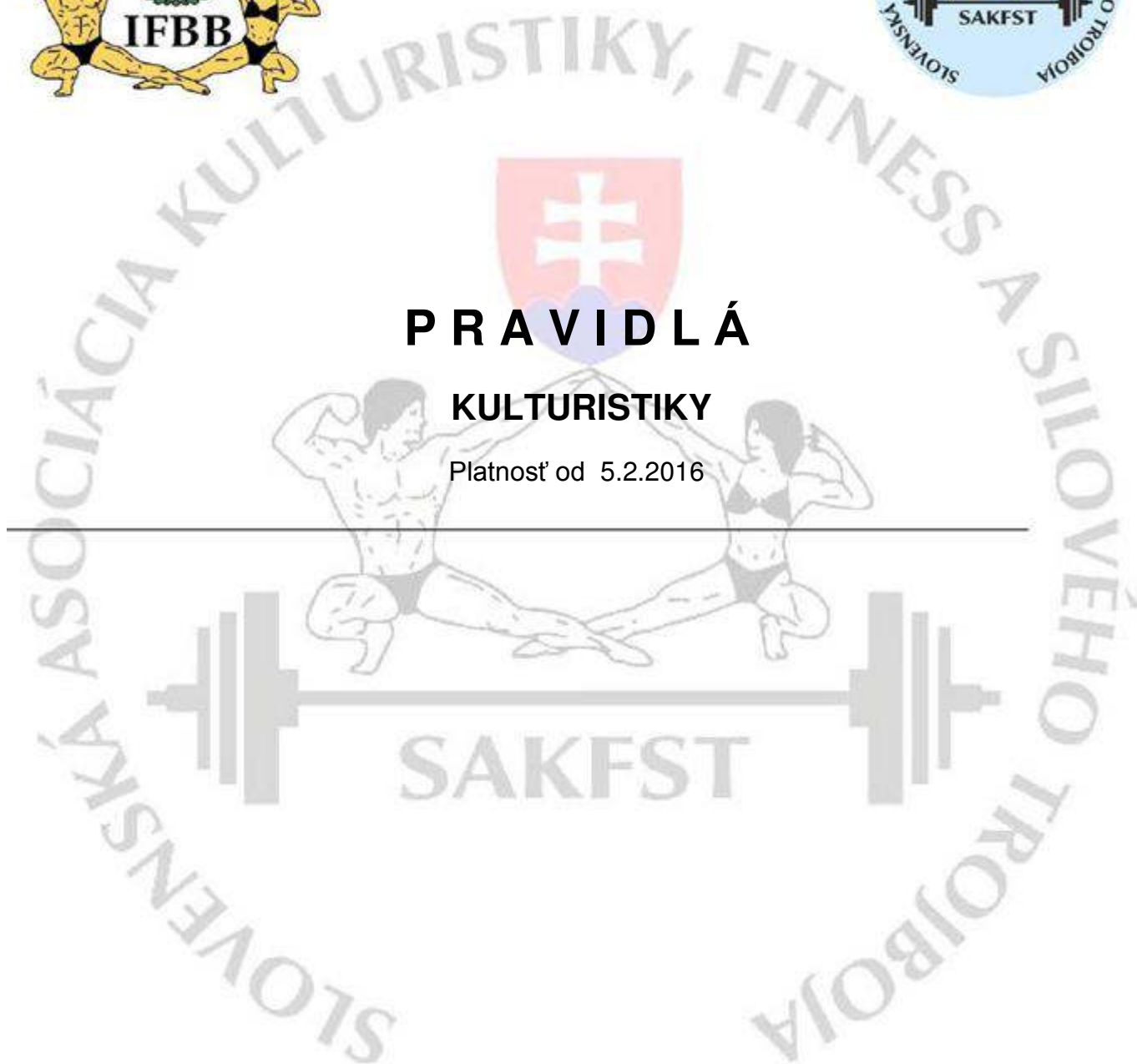
Slovenská asociácia kulturistiky, fitness a silového trojboja



# PRAVIDLÁ

## KULTURISTIKY

Platnosť od 5.2.2016



# Slovenská asociácia kulturistiky, fitness a silového trojboja

## SÚŤAŽNÉ PRAVIDLÁ KULTURISTIKY

Tieto pravidlá nadobúdajú platnosť 5.2.2016 a platia až do odvolania.

### Článok 1

#### **Kategórie - rozdelenie pretekárov**

Na súťažiach v kulturistike sa pretekári rozdeľujú do týchto vekových a hmotnostných kategórii:

- a) vekové
- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| dorastenci:       | do 18 rokov*        |
| juniori:          | do 23 rokov*        |
| muži, ženy, páry: | bez obmedzenia      |
| masters muži:     | starší ako 40 rokov |

Poznámka: \* pretekár súťaží vo svojej vekovej kat. počas celého roku, v ktorom dosiahol, alebo dosiahne vek 18r. (dorastenec), vek 23r. (junior). Tieto obmedzenia platia len pre dorastenecké a juniorské kategórie.

- b) hmotnostné:
- |               |                                      |
|---------------|--------------------------------------|
| dorastenci :  | do 65kg, do 75kg, nad 75kg           |
| juniori:      | do 70kg, do 80kg, nad 80kg           |
| muži:         | do 70kg, do 80kg, do 90kg, nad 90 kg |
| masters muži: | bez limitu (otvorená kat.)           |

Poznámka: „do“ = vrátane (príklad: pretekár váži rovných 80,00kg a štartuje v kat. do 80kg)

Usporiadateľ súťaže môže vykonať zmenu hmotnostných kategórií len po dohode s Komisiou kulturistiky a fitness, ktorú následne zverejní v propozíciách.

### Článok 2

#### **Úbor pretekára**

1. Pretekári súťažia v plavkách, ktoré sú jednofarebné, nerozptyľujúcej farby, čisté a slušné. Kovové materiály sa nesmú používať. Použitie výplní je zakázané. Najmenšia výška na stranách je 2 cm a minimálne pokrytie aspoň polovice sedacieho svalu a celej prednej časti.
2. Pretekár nesmie na pódiu nosiť obuv, hodinky, náušnice, kovové ozdoby a umelé doplnky postavy. Nesmie žuť žuvačku, jesť a fajčiť.

### Článok 3

#### **Časti kulturistickej súťaže**

1. Súťaž v kulturistike pozostáva z nasledovných súťažných kôl:
  - a) eliminácia - vyraďovanie
  - b) 1.kolo – semifinále - porovnávanie
  - c) 2.kolo – finále - voľná zostava
  - d) 3.kolo – finále – povinné postoje, voľné pózovanie.

### Článok 4

#### **Eliminácia**

1. V prípade, že sa na súťaži prezentuje viac ako 15 pretekárov v kategórii, bude vykonaná eliminácia.
2. Sekretár hlavného rozhodcu (ďalej len sekretár HR) rozdá všetkým rozhodcom tlačivo Eliminácia - individuálne umiestnenie rozhodcu (Formulár 1B), do ktorého sú už vpísané štartové čísla všetkých pretekárov v kategórii.
3. Pódiový rozhodca zoradí na pódiu pretekárov v jednom rade (ak je nutné, do dvoch radov) od najnižšieho štartového čísla z ľavej strany pódia. Pretekári stoja v základnom postoji.
4. Rozhodcovia začnú rozhodovať. Potom pódiový rozhodca zmení postavenie pretekárov tak, že vymení poradie, t.j. od najnižšieho štartového čísla sprava doľava.
5. Pódiový rozhodca rozdelí pretekárov do dvoch rovnako veľkých skupín, ktoré sú na javisku rozmiestnené tak, že jedna skupina je na ľavej strane javiska a druhá na strane pravej. Centrálna časť javiska je ponechaná voľná na porovnávanie. V poradí podľa štartových čísel a v skupinkách nie

väčšich ako 5 pretekárov naraz je každá skupinka nasmerovaná do centra javiska, aby vykonala nasledovné povinné postoje:

- dvojité biceps spredu
- hrudník zboku
- oba bicepsy zozadu
- brucho a stehná.

6. Ak je v kategórii viac ako 21 pretekárov, rozhodcovia vo formulári „Eliminácia – individuálne umiestnenie rozhodcu“ (Formulár 1B) označia symbolom „X“ tých pretekárov, ktorých chcú vybrať medzi najlepších 15. Ak je pretekárov od 16 do 21, rozhodcovia označia symbolom „X“ tých pretekárov, ktorých chcú vylúčiť z najlepšej 15-ky.
7. Sekretár HR v spolupráci s počtárskou komisiou použije tlačivo „Vyhodnotenie eliminácie“, do ktorého prepíše rozhodcovské výbery, na základe ktorých vyhodnotí 15 pretekárov postupujúcich do semifinále. V prípade, že sa zhoduje súčet hodnotení na 15-tom mieste u niekoľkých pretekárov, budú títo privedení na pódium k opätovnému prevedeniu povinných postojov pre výber eliminácie. Do semifinále postupuje 15 pretekárov.
8. Sekretár HR informuje hlavného rozhodcu, ktorí pretekári postúpili do semifinále podľa štartových čísel.

## Článok 5

### **1. kolo - semifinále**

1. Pódiový rozhodca privedie všetkých (15) semifinalistov ako skupinu na pódium v poradí podľa štartových čísel. Hlásateľ postupne predstaví všetkých pretekárov podľa št. čísla, mena a oddielu.
  - a) Ako skupina potom vykonajú dva obraty v uvoľnenom postoji (spredu, zozadu).
  - b) Potom zoradí pretekárov v ľavej a pravej časti pódia, stred pódia slúži na pózovanie skupín.
  - c) Pódiový rozhodca vyzve prvých 5 pretekárov od najnižšieho čísla, aby vykonali na jeho pokyn **5 povinných postojov v „pred hodnotení“**.
    - DVOJITÝ BICEPS SPREDU – FRONT DOUBLE BICEPS
    - HRUDNÍK ZBOKU – SIDE CHEST
    - DVOJITÝ BICEPS ZOZADU – BACK DOUBLE BICEPS
    - TRICEPS – TRICEPS
    - BRUCHO A STEHNÁ – ABDOMINALS AND THIGHS
  - d) Toto „pred hodnotenie“ vykonajú všetci semifinalisti v skupine po 5 pretekárov.
2. Po „pred hodnotení“ si následne každý rozhodca vyberie 5 pretekárov do prvej skupiny, požiadavku odovzdá hlavnému rozhodcovi. Hlavný rozhodca spočíta požiadavky jednotlivých rozhodcov. Tí pretekári, ktorých rozhodcovia najviac požadujú budú vyvolaní na 1. porovnávanie v počte 3-5 pretekárov. Hlavný rozhodca má právo pri zhode požiadaviek nad 5 pretekárov určiť, ktorého pretekára zaradí do 1. porovnávania v skupine. Títo pretekári na pokyn pódiového rozhodcu vykonajú **7 povinných postojov** v strede pódia. Po ukončení ich hodnotenia rozhodcami opustia pódium na pokyn pódiového rozhodcu. Pretekári, ktorí nie sú hodnotení v 1. porovnávaní stoja po stranách pódia.
3. Takto isto sa postupuje aj pri požiadavkách rozhodcov pre vyvolanie a určenie pretekárov do 2. a 3. skupiny pre vzájomné porovnávanie.
4. Rozhodcovia hodnotia pretekárov umiestnením od 1. do 15., pričom nesmú dať dvom alebo viacerým to isté umiestnenie. Do finále postupuje 6 pretekárov s najnižším súčtom umiestnení.
5. V prípade zhody v umiestnení u viacerých pretekárov, bude o umiestnení v semifinále rozhodnuté metódou „relatívneho umiestnenia“ vo vzájomnom porovnávaní pretekárov pred škrtním (rozhoduje vyšší počet lepších umiestnení).
6. Semifinálové hodnotenie rozhodcov určuje poradie pretekárov od 1. do 15. miesta. Pretekári na 1. – 6. mieste postupujú do finále bez určenia konečného umiestnenia. Umiestnenie pretekárov od 7. až po 15. miesto je konečné.

## Článok 6

### **Popis povinných postojov**

1. DVOJITÝ BICEPS SPREDU – FRONT DOUBLE BICEPS  
Pretekár stojí tvárou k rozhodcom v miernom rozkročení, ruky v upažení pokrčené v lakťoch, päste zatvorené a stočené dolu, pričom jedna noha je unožená v stoji na špičke. Dôjde tým k napnutiu dvojhlavého svalu paží, čo sú hlavné svalové skupiny, ktoré sa v tomto postoji hodnotia. Okrem toho sa pretekár pokúsi napnúť čo najviac frontálne svaly, lebo rozhodcovia sledujú i celú postavu. Pri hodnotení postavy pretekára sa rozhodca snaží dodržať postup, ktorý umožní obsiahle ocenenie postavy ako celku. U povinných postojov najprv sleduje konkrétne demonštrovanú svalovú partiu. Potom rozhodca hodnotí celú postavu, začína hlavou cez jednotlivé svaly smerom dolu. Začína všeobecnými dojmami, hodnotí objem svalov, ich vyváženosť, hustotu a kresbu.

Postupne hodnotí hlavu, krk, ramená, hrudník, svaly rúk, prednú časť trupu a prsné svaly, väzbu prsných a ramenných svalov, brušné svaly, pás, stehná, lýtka. Ten istý postup pri hodnotení postojov zadom k rozhodcom zahŕňa hodnotenie hornej a dolnej časti trapézového svalu, biceps stehna, lýtka. Podrobnejšie hodnotenie rôznych svalových skupín je možné v priebehu porovnávania, ktoré umožní rozhodcom zrovnávať tvar svalov, ich hustotu a kresbu pri súčasnom sledovaní celkovej vyrovnanosti rozvoja postavy.

## 2. ŠIROKÝ SVAL CHRBTU SPREDU – FRONT DOUBLE LATISSIMUS DORSI SPREAD

Opäť postoj tvárou k rozhodcom v miernom rozkročení, pretekár umiestni ruky – zovreté v päst – na pás a napne široký sval chrbta, súčasne sa pokúsi napnúť čo najviac frontálne svaly. Rozhodcovia sledujú najmä, či je pretekár schopný demonštrovať rozvinutý široký sval chrbta a vytvoriť tzv. "V" tvar trupu. Potom pokračujú rozhodcovia prehliadkou od hlavy k pätám, hodnotia najmä celkový dojem a potom sa detailnejšie sústredia na jednotlivé svalové skupiny.

## 3. HRUDNÍK ZBOKU – SIDE CHEST

Pretekár môže pre tento postoj zvoliť ktorúkoľvek stranu tak, aby demonštroval svoju najlepšiu pažu. Ohne pažu bližšie k rozhodcom do pravej uhla s pästou zavretou, druhá ruka uchopí zápästie. Predná, bližšie k rozhodcom postavená dolná končatina sa pokrčí tak, že sa opiera špičkou o podlahu. Pretekár rozvinie hrudník tlakom ohnutej ruky, maximálne napne biceps. Ďalej napína stehenné svaly, zvlášť skupinu biceps femoris a tlakom na špičku napína lýtkové svaly.

## 4. DVOJITÝ BICEPS ZOZADU – BACK DOUBLE BICEPS

Pretekár zaujme postoj zadom k rozhodcom, upaží a ohne ruky ako v postoji „Dvojité biceps spredu“, zanoží, zadná noha je na špičke. Napne všetky svaly rúk, ramien, hornú a dolnú časť chrbta, stehná a lýtka. Rozhodcovia najprv sledujú svalstvo rúk, potom pokračujú prehliadkou celej postavy. V tomto postoji možno sledovať viac svalových skupín ako u iných postojov: ramená, biceps, triceps, predlaktie, trapézový sval, svaly oblé, sval podhrebeňový, vzpriamovače trupu, šikmé svaly brušné, šikmý sval chrbta, sedacie svaly, biceps stehna a svaly lýtka. Tento postoj umožní hodnotiť hustotu, kresbu a celkovú vyváženosť svalstva pretekára.

## 5. ŠIROKÝ SVAL CHRBTOVÝ ZOZADU – BACK DOUBLE LATISSIMUS DORSI SPREAD

Pretekár zaujme postoj zadom k rozhodcom, ruky umiestni dlaňami na pás zo široko roziahnutými laktami, päty spolu. Napne široký sval chrbtový tak, aby dosiahol jeho najväčšiu šírku, ďalej demonštruje napnuté lýtkové svaly. Rozhodcovia sledujú šírku širokého svalu chrbtového, svalovú hustotu a končia hodnotením celej postavy.

## 6. TRICEPS – TRICEPS

Pravou alebo ľavou stranou k rozhodcom, noha bližšie k rozhodcom je vystretá, vzadu pokrčená a stojí na špičke. Obe ruky sú za chrbtom tak, aby predná ruka mohla byť napnutá v tricepse. Hrudník vyklenutý, brušné svalstvo napnuté ako i svalstvo stehna a lýtka. Ako prvé hodnotia rozhodcovia svalstvo tricepsu a celej ruky z boku. Ďalej hodnotia svalstvo stehien a lýtka ako i celkový dojem z boku.

## 7. BRUCHO A STEHNÁ – ABDOMINALS AND THIGHS

Pohľad spredu, obe ruky za hlavou, jedna noha mierne vpredu, napnuté svalstvo brucha a stehien. Hodnotí sa hlavne brušné a stehenné svalstvo ako i celková súmernosť.

## Článok 7

### **2.kolo – Finále – voľná zostava**

Prezentácia 2.kola.

6 najlepších pretekárov z 1.kola (semifinále) postupuje do 2.kola. Druhé kolo je vykonávané pod vedením pódiového rozhodcu nasledovne:

1. Najlepší 6-ti finalisti sú privedení na javisko v jednom rade podľa štartových čísel. Každý pretekár je predstavený št. číslom, menom a oddielom. Pretekári potom opustia javisko, aby sa pripravili na svoje voľné zostavy.
2. Každý pretekár je privolaný na javisko individuálne a v poradí podľa štartových čísel, aby predviedol voľnú zostavu podľa vlastného výberu. Maximálna dĺžka zostavy je 60 s.
3. Sekretár HR zozbiera vyplnené tlačivá od rozhodcov pre umiestnenie vo finále (voľná zostava), prekontroluje či sú podpísané a či každý rozhodca umiestnil finalistov od 1. do 6. miesta. Potom spolu s počtármi vypíše umiestnenie jednotlivých finalistov do Zápisu súťaže v kolónke 2.kolo a škrtnú najnižšie a najvyššie umiestnenie, zostávajúce umiestnenia sčítajú. Tento výsledok bude zapísaný v kolónke čiastočné skóre 2. kola.

## Článok 8

### **3.kolo – Finále – postava, porovnávanie v skupine, voľné pózovanie**

1. Pódiový rozhodca zoradí finalistov na pódiu od najmenšieho št. čísla po najväčšie a na jeho pokyn vykonávajú všetci súčasne povinné postoje pre porovnávanie hodnotiacim rozhodcom. Potom na pokyn pódiového rozhodcu zmenia svoje postavenie (miesto) na pódiu pretekári 1 a 4, 2 a 5, 3 a 6 a znovu predvedú povinné postoje.
2. Po ukončení posledného porovnávania nariadi/vyzve pódiový rozhodca finalistov, aby pokračovali voľným pózovaním (Free posing) po dobu 60 sekúnd na spoločnú hudbu. Po skončení voľného pózovania a pred

odchodom z javiska je 6 finalistov sformovaných do jednej rady podľa poradia št. čísel a na pokyn pódiového rozhodcu opustia javisko/pódium.

3. Hodnotené sú iba povinné postoje, voľné pózovanie nie je hodnotené.
4. Sekretár HR zozbiera tlačivá pre umiestnenie vo finále (hodnotenie postavy), prekontroluje či sú podpísané a či každý rozhodca umiestnil finalistov od 1. do 6. miesta. Hodnotenie rozhodcov zapíše do Zápisu súťaže kolónky 3. kolo finále. Jedno najnižšie a jedno najvyššie hodnotenie sa škrta. Ostatné hodnotenia sa spočítajú.

#### Článok 9

##### **Spracovanie výsledkov**

Spracovanie výsledkov hodnotenia pretekárov rozhodcami je plne v kompetencii sekretára HR.

1. V tlačive Zápis súťaže (Formulár 5):

- a) sa pri počte rozhodcov 5 alebo 7 u každého pretekára prečiarkne jedno najvyššie a jedno najnižšie hodnotenie. Ostatné hodnotenia sa spočítajú a ktorý pretekár má celkovo nižší počet umiestnení, je lepší. Platí to pre 2. aj 3. kolo.
- b) súčet umiestnení (hodnotení) 2. a 3. kola nám dáva výsledné/konečné poradie pretekárov. Pretekári s nižším súčtom umiestnení sú v konečnom poradí umiestnení na vyššom mieste. Víťazí pretekár s celkovým najnižším súčtom umiestnení.
- c) pri „zhode“ v súčte umiestnení 2. a 3. kola rozhoduje 3. kolo (hodnotenie postavy vo finále). V prípade zhody v 3. kole rozhoduje o konečnom lepšom umiestnení pretekára metóda „relatívneho umiestnenia“ v 3. kole.

#### Článok 10

##### **Zverejňovanie výsledkov**

1. Hlavný rozhodca spolu so svojim sekretárom (sekretár HR) sú plne zodpovední za zverejňovanie, správnosť a presnosť zápisov a výsledkových listín. Zverejňovanie hodnotenia nie je dovolené. Sekretár HR zverejní po semifinálovej časti mená postupujúcich do finále resp. štartové čísla pretekárov bez udania poradia. Hlavný rozhodca po skončení súťaže a vyhlásení výsledkov preberie všetky vyplnené tlačivá zo súťaže, z ktorých vypracuje Vyhodnotenie rozhodcov a Správu hlavného rozhodcu. Výsledkovú listinu a Správu hlavného rozhodcu zašle ŠTK. Zápis súťaže, Výsledkovú listinu, Vyhodnotenie rozhodcov a Správu hlavného rozhodcu zašle Komisii rozhodcov. Usporiadateľovi ponechá 1 kópiu Výsledkovej listiny a po spracovaní mu zašle Správu hlavného rozhodcu.
2. Sekretár HR zašle v elektronickej forme Výsledkovú listinu na sekretariát SAKFST, ktorý ju zverejní na webovej stránke SAKFST.

Vypracoval: Komisia kulturistiky a fitness, Trenčín 9.1.2016

Prerokované a schválené: Senec, 5.2.2016

Schválil: Dr. Dušan Matušík  
viceprezident pre kulturistiku a fitness