

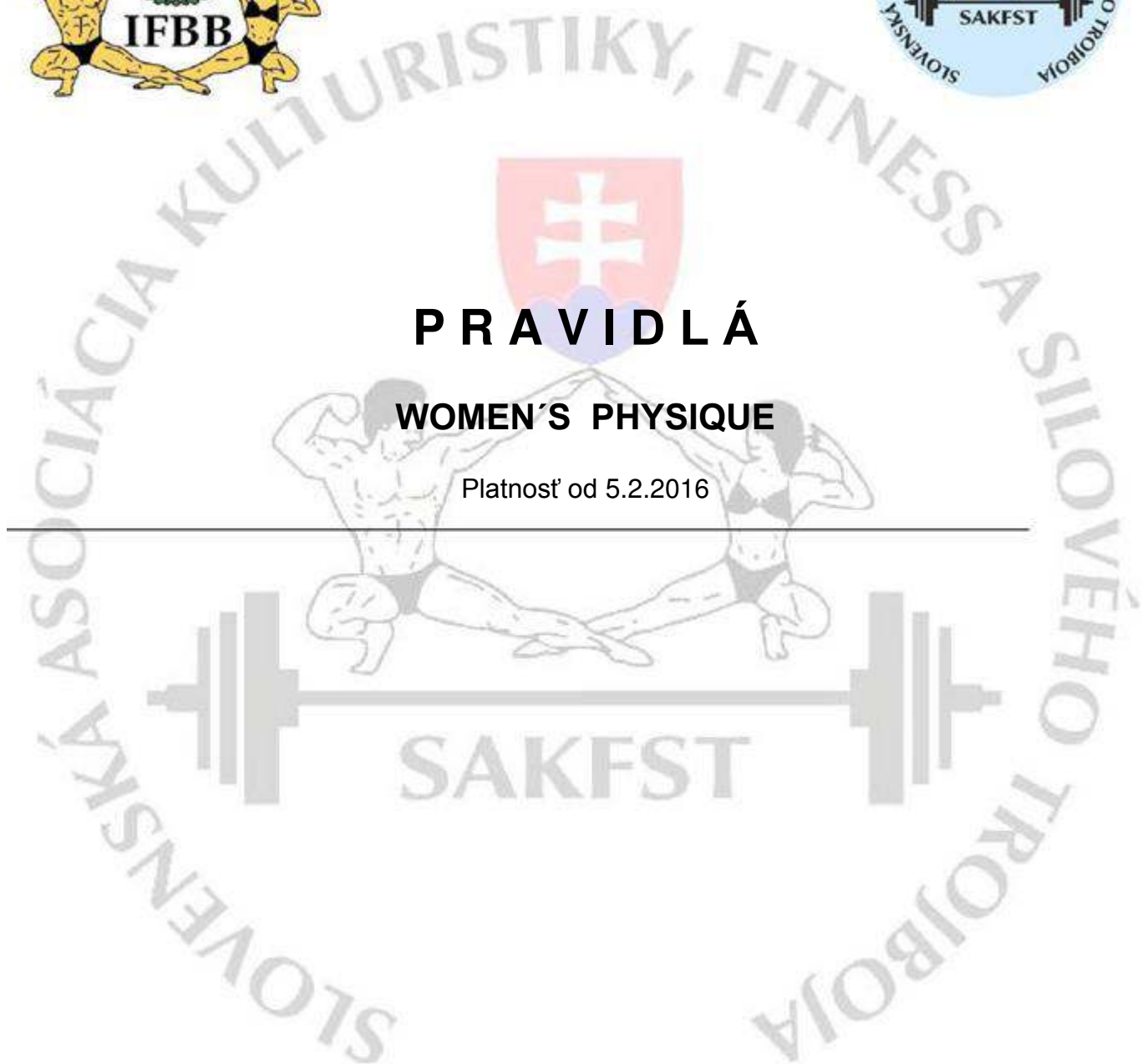
Slovenská asociácia kulturistiky, fitness a silového trojboja



# PRAVIDLÁ

## WOMEN'S PHYSIQUE

Platnosť od 5.2.2016



# Slovenská asociácia kulturistiky, fitness a silového trojboja

## SÚŤAŽNÉ PRAVIDLÁ WOMEN'S PHYSIQUE

Tieto pravidlá nadobúdajú platnosť 5.2.2016 a platia až do odvolania.

### Článok 1

#### **Všeobecne**

Kategória Women's Physique je určená pre ženy, ktoré uprednostňujú menej svalnatú, ale atletickú a esteticky atraktívnu postavu, odlišnú od tradičnej kulturistickej postavy.

### Článok 2

#### **Kategórie - rozdelenie pretekárk**

Na súťažiach "Women's Physique" súťažia pretekárky v otvorenej kategórii

IFBB sa môže kedykoľvek rozhodnúť vytvoriť ďalšie kategórie.

### Článok 3

#### **Úbor pretekárky**

Predpísaným oblečením pre všetky súťažné kolá sú dvojdielne bikiny, ktoré musia spĺňať nasledovné kritériá:

1. Jednoduchý nepriehľadný štýl.
2. Súťažiaca si môže sama zvoliť farbu.
3. Materiál textilného charakteru (nie je povolený umelý, gumový a iný materiál)
4. Žiadne zdobená, volány, čipkované okraje a lemy.
5. Výška postranných okrajov plaviek musí byť najmenej 2 cm a plavky musia pokrývať minimálne polovicu veľkého sedacieho svala a celú prednú časť.
6. Žiadna obuv.
7. Žiadne šperky alebo iné doplnky, s výnimkou snubného prsteňa.

### Článok 4

#### **Časti súťaže**

1. Kategória „Women's Physique“ pozostáva z nasledovných súťažných kôl:
  - a) eliminácia - vyradovanie
  - b) 1. kolo – semifinále – štvrt' obraty a povinné postoje
  - c) 2. kolo – finále – povinné postoje a pózovanie
  - d) 3. Kolo – finále – voľná zostava po dobu 30 sekúnd

### Článok 5

#### **Eliminácia**

1. V prípade, že sa na súťaži prezentuje viac ako 15 pretekárok 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 pretekárok v kategórii.
3. Pódiový rozhodca zoradí na pódiu pretekárky v jednom rade (ak je nutné, do dvoch radov) od najnižšieho štartového čísla z ľavej strany pódia.
4. Rozhodcovia začnú rozhodovať. Potom pódiový rozhodca zmení postavenie pretekárok tak, že vymení poradie, t.j. od najnižšieho štartového čísla sprava doľava.
5. Pódiový rozhodca rozdelí pretekárky do dvoch rovnako veľkých skupín, ktoré sú na javisku rozmiestnené tak, že jedna skupina je na ľavej strane javiska a druhá na strane pravej.
6. Centrálna časť javiska je ponechaná voľná na porovnanie. V poradí podľa štartových čísel a v skupinkách nie väčších ako 5 pretekárok naraz je každá skupinka nasmerovaná do centra javiska, aby vykonala nasledujúce 4 predpísané postoje (pózy).
  - dvojitý biceps spredu s otvorenými dlaňami
  - hrudník zboku
  - dvojitý biceps zozadu s otvorenými dlaňami
  - triceps zboku

7. Ak je v kategórii viac ako 21 pretekárov, rozhodcovia vo formulári „Eliminácia – individuálne umiestnenie rozhodcu“ (Formulár 1B) označia symbolom „X“ tie pretekárky, ktoré chcú vybrať medzi najlepších 15. Ak je pretekárov od 16 do 21, rozhodcovia označia symbolom „X“ tie pretekárky, ktoré chcú vylúčiť z najlepšej 15-ky.
8. Po dokončení povinných postojov sú pretekárky zoskupené do jedného radu a na pokyn pódiového rozhodcu opustia javisko/pódium.
9. 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 tieto privedené na pódium k opätovnému prevedeniu povinných postojov pre výber eliminácie. Do semifinále postupuje 15 pretekárov.
10. Sekretár HR informuje hlavného rozhodcu, ktoré pretekárky postúpili do semifinále podľa štartových čísel.

## Článok 6

### **Predvedenie v 1.kole – semifinále – štvrt' obraty a povinné postoje**

Prvé kolo je vykonávané pod vedením pódiového rozhodcu nasledovne:

1. Pódiový rozhodca privedie súťažiacie na pódium v číselnom poradí a zoradí ich do tvaru „V“ v ľavej a pravej časti pódia
2. V strednej časti pódia zostáva priestor na porovnávacie účely.
3. V číselnom poradí a v skupinách nie väčších ako po päť pretekárov naraz, súťažiacie podľa pokynov pódiového rozhodcu a predvedú štyri nasledujúce štvrt' obraty:

- Štvrt' obrat vpravo
- Štvrt' obrat vzad
- Štvrt' obrat vpravo
- Štvrt' obrat dopredu

a štyri povinné postoje (pózy):

- dvojitý biceps spredu s otvorenými dlaňami
- hrudník z boku
- dvojitý biceps zozadu s otvorenými dlaňami
- triceps z boku

d) Toto „pred hodnotenie“ vykonajú všetky semifinalistky v skupine po 5 pretekárov.

4. Po „pred hodnotení“ si následne každý rozhodca vyberie 5 pretekárov do prvej skupiny, požiadavku odovzdá hlavnému rozhodcovi. Hlavný rozhodca spočíta požiadavky jednotlivých rozhodcov. Tie pretekárky, ktoré rozhodcovia najviac požadujú budú vyvolané na 1. porovnanie v počte 3-5 pretekárov. Hlavný rozhodca má právo pri zhode požiadaviek nad 5 pretekárov určiť, ktorú pretekárku zaradí do 1. porovnania v skupine. Tieto pretekárky na pokyn pódiového rozhodcu vykonajú **4 povinné postoje** v strede pódia. Po ukončení ich hodnotenia rozhodcami opustia pódium na pokyn pódiového rozhodcu. Pretekárky, ktoré nie sú hodnotené v 1. porovnaní stoja po stranách pódia.
5. Takto isto sa postupuje aj pri požiadavkách rozhodcov pre vyvolanie a určenie pretekárov do 2. a 3. skupiny pre vzájomné porovnanie.
6. Rozhodcovia hodnotia pretekárky umiestnením od 1. do 15., pričom nesmú dať dvom alebo viacerým to isté umiestnenie. Do finále postupuje 6 pretekárov s najnižším súčtom umiestnení.
7. V prípade zhody v umiestnení u viacerých pretekárov, bude o umiestnení v semifinále rozhodnuté metódou „relatívneho umiestnenia“ vo vzájomnom porovnaní pretekárov pred škrtním (rozhoduje vyšší počet lepších umiestnení).
8. Semifinálové hodnotenie rozhodcov určuje poradie pretekárov od 1. do 15. miesta. Pretekárky na 1. – 6. mieste postupujú do finále bez určenia konečného umiestnenia. Umiestnenie pretekárov od 7. až po 15. miesto je konečné.

## Článok 7

### **Hodnotenie 1. kola – semifinále – štvrt' obraty a povinné postoje**

Prvé kolo sa hodnotí pomocou nasledovných kritérií:

1. Hodnotí sa celkový atletický výzor ženskej postavy. Hodnotenie by sa malo začať od hlavy a pokračovať smerom nadol, pričom sa zohľadňuje celková postava. Hodnotenie sa začína od celkového dojmu postavy a do úvahy sa berie aj stav pokožky a vlasov; celkový pohybový a svalový rozvoj; prevedenie symetricky vyváženej a súmernej postavy; stav pokožky a tonus pleti; a schopnosť sebaistého predstavenia sa pretekárky na pódium.
2. Počas porovnania povinných póz sa hodnotí v prvom rade najmä prevedenie hlavných svalových skupín a celej postavy. Celkový dojem tvoria symetricky vyvážené a vyvinuté svalové skupiny a obrysy. Smerom nadol sa prezerá hlava, krk, plecia, hrudník, všetky svaly na rukách, predná časť hrudníka, pektorálny deltový sval, brušné svaly, pás, stehná, nohy, lýtka a chodidlá. Rovnakým spôsobom sa postupuje pri zadných pózach, kde sa postupuje od horných a dolných trapézových svalov cez oblé a hrebeňové svaly, chrbtový sval (erector spinae),

gluteály, skupinu dvojhlavých svalov zadnej časti stehna až po lýtku a chodidlá. Rôzne svalové skupiny by sa mali podrobnejšie zhodnotiť počas porovnávania, kedy rozhodca porovnáva tvar svalov, ich hustotu a obrysy, pričom by mal brať do úvahy celkovú vyváženosť rozvoja svalov a ich ženskosť.

3. Postavu treba zhodnotiť na základe úrovne celkového svalového tonusu dosiahnutého počas prevedenia pohybov. Svalové skupiny by mali mať zaoblený a pevný vzhľad bez najmenšieho množstva telesného tuku.
4. Pri zhodnotení sa berie do úvahy aj napnutie a odteň pokožky. Tón pleti musí vyzeráť na pohľad hladko a zdravo.
5. Zhodnotenie postavy súťažiackej zahŕňa jej celkovú prezentáciu od chvíle ako vkročila na pódium až po jej odchod z pódia. Súťažiaci sa po celý čas posudzujú s dôrazom na "zdravú, fit, atleticky svalnatú postavu s celkovým atraktívne prezentovaným dojemom".

## Článok 8

### **2. kolo – finále - povinné postoje a pózovanie**

Pod vedením hlavného rozhodcu sa 2. kolo vykonáva nasledovne:

1. Pódiový rozhodca zoradí finalistky na pódium od najmenšieho št. čísla po najväčšie a na jeho pokyn vykonávajú všetky súčasne 4 povinné postoje pre porovnanie hodnotiacim rozhodcom. Potom na pokyn pódiového rozhodcu zmenia svoje postavenie (miesto) na pódium pretekárky 1 a 4, 2 a 5, 3 a 6 a znovu predvedú povinné postoje.
2. Po ukončení posledného porovnávania nariadi/vyzve pódiový rozhodca finalistky, aby pokračovali voľným pózovaním (Free posing) po dobu 60 sekúnd na spoločnú hudbu. Po skončení voľného pózovania a pred odchodom z javiska je 6 finalistiek 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 finalistky od 1. do 6. miesta. Hodnotenie rozhodcov zapíše do Zápisu súťaže kolónky 2. kolo finále. Jedno najnižšie a jedno najvyššie hodnotenie sa škrta. Ostatné hodnotenia sa spočítajú. Hodnotenie postavy je vynásobené koeficientom 2.

## Článok 9

### **3. kolo – finále - voľná zostava**

Pod vedením pódiového rozhodcu sa 3. kolo vykonáva nasledovne:

1. Súťažiaci vstúpia na pódium a predstavujú sa jednotlivo podľa súťažného čísla, mena a krajiny. V číselnom poradí a predvedú voľnú zostavu s hudobnou nahrávkou podľa vlastného výberu. Maximálna dĺžka zostavy je 30 sekúnd.

## Článok 10

### **Hodnotenie 3. kola (voľná zostava)**

Tretie kolo sa hodnotí pomocou nasledovných kritérií;

1. Voľná zostava sa hodnotí s ohľadom na prevedenie muskularity a obrysov, štýl a eleganciu, osobnosť, pohybovú koordináciu a celkové vystúpenie.
2. Rozhodcovia sa pozerajú najmä na plynulú, estetickú a vhodne zvolenú choreografiu zostavy.
3. Použitie rekvizít je zakázané.
4. Hodnotí sa zostava a nie postava.
5. Sekretár HR zozbiera tlačivá pre umiestnenie vo finále (hodnotenie voľnej zostavy), prekontroluje či sú podpísané a či každý rozhodca umiestnil finalistky 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 11

### **Spracovanie výsledkov**

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

1. V tlačive Zápis súťaže (Formulár 5):
  - a) sa pri počte rozhodcov 5 alebo 7 u každej pretekárky prečiarkne jedno najvyššie a jedno najnižšie hodnotenie. Ostatné hodnotenia sa spočítajú a ktorá pretekárka má celkovo nižší počet umiestnení, je lepšia. Platí to pre 2. aj 3. kolo.
  - b) súčet umiestnení (hodnotení) 2. a 3. kola nám dáva výsledné/konečné poradie pretekárrok. Pretekárky s nižším súčtom umiestnení sú v konečnom poradí umiestnené na vyššom mieste. Víťazí pretekárka s celkovým najnižším súčtom umiestnení.
  - c) pri „zhode“ v súčte umiestnení 2. a 3. kola rozhoduje 2. kolo (hodnotenie postavy vo finále). V prípade zhody v 3. kole rozhoduje o konečnom lepšom umiestnení pretekárky metóda „relatívneho umiestnenia v 2. kole.

## Článok 12

### **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