



# **Soutěžní řád a pravidla Fitness 2023**

**Zpracovala: Mgr. Petra Dočekalová Kadlecová**



# Obsah

Úvod.....	1
1. FITNESS.....	2
1.1 Fitness Dance.....	2
1.2 Acrobatic Dance.....	3
1.3 Fit Kids.....	3
1.4 Fresstyle Dance.....	4
2. Věkové kategorie.....	6
3. Bodování sestav.....	7
3.1 Charakteristika hodnocení.....	7
3.2 Hodnocení.....	7
3.3 Umělecký dojem.....	12
3.4 Srážky.....	13
4. Hudební doprovod.....	14
5. Soutěžní dres.....	15
6. Soutěžní plocha.....	16
7. Zpracování výsledků.....	17
8. Členství.....	18
9. Zabezpečení soutěže.....	19
Závěr.....	21



## **AUTOŘI:**

2015/1 – Mgr. Petra Dočekalová Kadlecová, Monika Otavová, Dominika Dymáková,

2017/1 - Mgr. Petra Dočekalová Kadlecová, Monika Otavová, Bc. Dominika

Dymáková, Mgr. David Kovář

2019/1 - Mgr. Petra Dočekalová Kadlecová, Marek Dočekal, Mgr. Svatava Lagronová

2020/1 - Mgr. Petra Dočekalová Kadlecová, Marek Dočekal, Mgr. Svatava Lagronová,

Daniela Kohoutová

2022/1- Mgr. Petra Dočekalová Kadlecová, Marek Dočekal, Mgr. Svatava Lagronová,

Martina Lédlová

2023/1 - Mgr. Petra Dočekalová Kadlecová, Marek Dočekal, Martina Lédlová

## **Důležité upozornění:**

Soutěžní pravidla IBFF Fit Kids Fitness se aktualizují každý rok. Před soutěžní přípravou žádáme o kontrolu, zda se aktuální znění neliší od Vašeho vydání. Aktuální verzi pravidel naleznete na [www.petrakadlecova.cz](http://www.petrakadlecova.cz)

**Datum vydání:** 1. 4. 2015

**Poslední aktualizace:** 1. 1. 2023





# Úvod

Dlouholetou profesionální činností a velmi úspěšnou soutěžní historií našich závodníků jsme splnili podmínky a byli s naší Sportovní akademií P&M nominováni na profesionální sportovní federaci s názvem IBFF FIT KIDS Czech Republic International Bodybuilding and Fitness Federation Fit Kids. Výkonná rada IBFF v roce 2019 (Koper, Slovinsko) oficiálně uznala IBFF Fit KIDS jako kategorii IBFF. Prezidentem IBFF Fit Kids Czech Republic se stala Mgr. Petra Dočekalová Kadlecová.

Disciplíny Fitness Dance, Acrobatic Dance, Fit Kids a nově přidaná disciplína Freestyle Dance jsou projektem IBFF FIT KIDS Czech Republic a Sportovní akademie P&M zaměřené na podporu zdravého životního stylu a aktivního pohybu jako nedílné součásti každodenní péče o zdraví. Soutěžní disciplíny jsou přizpůsobeny českým klubům a dětským výkonům.

Soutěže jsou určeny dětem i dospělým, začátečníkům i pokročilým, zájemcům ze škol, tělocvičných jednot, domů dětí a mládeže, oddílů, klubů. Jedná se o soutěž, která je určena všem, kteří mají rádi pohyb ve všech jeho podobách.

Registrací na akci IBFF Fit Kids účastníci souhlasí s pravidly a předpisy IBFF Fit Kids. Členstvím v IBFF Fit Kids zástupce i člen akceptuje, že pravidla a předpisy jsou stanovené pro prospěch a rozvoj Fitness disciplíny. Prezident IBFF Fit Kids Czech Republic je oprávněn měnit a rozvíjet pravidla a předpisy.



# 1. FITNESS

Jako fitness se označují sportovní aktivity i celkový životní styl mající za cíl všeobecnou tělesnou kondici, celkovou zdatnost, zlepšení držení těla, zlepšení konceptu postavy.

Soutěže Fitness v České republice se člení na kategorie Fitness Freestyle, Basic Acrobatic, Fitness Acrobatic. Soutěžní kategorie jsou charakterizovány výkonnostně. Soutěží se s volnou choreografií – prosná, jež je hodnocenou disciplínou dle vlastní fantazie i náplně, bez účasti spoluúčinkujících. Choreografie může být zpracována např. jako aerobik, gymnastické, akrobatické, baletní, taneční vystoupení, bojové umění, odpovídající obecným normám etického kodexu.

V České republice jsou pořádány nominační soutěže pro zahraniční účast, Mistrovství České republiky a několik pohárových soutěží. Soutěže se mohou zúčastnit začátečníci i pokročilí, neregistrovaní zájemci, a i registrovaní závodníci z jiných sportovních federací. Startovat mohou občané České republiky, občané Evropské unie a cizinci mimo EU mající povolení k trvalému pobytu v EU.

## 1.1 Fitness Dance

Fitness Dance je soutěžní disciplína určená nováčkům a začínajícím dětem s nízkou úrovní obtížnosti. Volná choreografie – prosná je tvořena sportovními prvky - flexibilita, silové prvky, skoky a gymnastické či akrobatické prvky v libovolném počtu i sledu. Sportovní prvky jsou rozdělené dle obtížnosti do kategorií A, B, C, D. V této disciplíně se zakazuje využití prvků E, F, tj. zařazení saltových prvků. (včetně arabů a všech prvků, které jsou bez doteku dlaní podlahy). Disciplína Fitness Dance se rozděluje na výkonnostní podkategorie A, B.

Fitness Dance A – pokročilí, v choreografii jsou povoleny prvky – Flik, Blecha, Onody ze skupin prvků D.

Fitness Dance B – začátečníci, v choreografii jsou prvky – Flik, Blecha, Onody zakázány.

Na další prvky ze skupiny D se omezení nevztahuje. Choreografie musí obsahovat 60% akrobatické, gymnastické, aerobikové výkonnosti, 40% tanečních či přechodových (nevýkonnostních) prvků.

V Kategorii Fitness Dance se hodnotí pouze jednotlivé prvky, nehodnotí se vazby a obtížnost kombinací. Umělecký dojem – showmanship, originalita kompozice - rekvizity,



téma choreografie a její ztvárnění, přechodové prvky, vyváženost plochy s využitím prostoru, kostým laděný k choreografii, harmonie konceptu je ve výsledcích násoben koeficientem 2.

V kategoriích dvojic, trojic a skupin se hodnotí týmové prvky dle originality a obtížnosti.

## 1.2 Acrobatic Dance

Kategorie Acrobatic Dance je soutěžní disciplína se střední obtížností. Je určena dětem, které mají základy již zpracované. Volná choreografie – prostná je tvořena sportovními prvky - flexibilita, silové prvky, skoky a gymnastické či akrobatické prvky v libovolném počtu i sledu. Sportovní prvky jsou rozdělené dle obtížnosti do kategorií A, B, C, D, E, F. V této choreografii jsou již zařazeny saltové prvky kategorií E nebo F. Obtížnost gymnastických nebo akrobatických vazeb je limitována. Pokud vazba obsahuje saltový prvek, povoleny jsou maximálně vazby s počtem tří prvků (př. rondát, flik, salto nebo přemet stranou, blecha, salto nebo arab, blecha, salto). Je možné také postavit vazbu obtížnější, ale s použitím viditelného rozdělení vazby. (Př. rondát, flik, salto, zastavení na 3-4 doby s pózou a přemet vzad, blecha, salto). Vazba je akceptována pro kategorii Acrobatic Dance, ale v tomto případě musela být viditelně rozdělena. V případě použití vazby čtyř prvků se saltovým prvkem (př. rondát, flik, flik, salto) musí choreografie již být zařazena do kategorie Fit Kids A. Choreografie musí obsahovat 60% akrobatické, gymnastické, aerobikové výkonnosti, 40% tanečních či přechodových (nevýkonnostních) prvků.

V Kategorii Acrobatic Dance se hodnotí jednotlivé prvky a umělecký dojem – showmanship, originalita kompozice - rekvizity, téma choreografie a její ztvárnění, přechodové prvky, vyváženost plochy s využitím prostoru, kostým laděný k choreografii, harmonie konceptu. V kategoriích dvojic, trojic a skupin se hodnotí týmové prvky dle originality a obtížnosti.

## 1.3 Fit Kids

Kategorie Fit Kids je soutěžní disciplína s vysokou obtížností. Je určena dětem, které mají základy již zpracované. Volná choreografie – prostná je tvořena sportovními prvky - flexibilita, silové prvky, skoky a gymnastické či akrobatické prvky v libovolném počtu i sledu. Sportovní prvky jsou rozdělené dle obtížnosti do kategorií A, B, C, D, E, F. Disciplína Fit Kids se rozděluje na výkonnostní podkategorie A, B.



Fit Kids A – pokročilí, v choreografii jsou povoleny všechny prvky z kategorií A, B, C, D, E, F. Pro účast v disciplíně Fit Kids A na soutěžích IBFF Fit Kids Czech Republic je podmínkou vyplněná soutěžní karta. Soutěžní karta je obrazem výkonnostních prvků choreografie s chronologickým pořadím. V kartě se vyznačují samostatné prvky i vazby a jednotlivé propočty dle bonifikačních tabulek. V kategoriích duo, trio a týmových disciplínách se v závodní kartě značí textem „efekt“ prvek, který je koncipován jako týmová spolupráce, např. zvedačka atd. Toto pole se nevyplňuje. Nominální hodnotu prvku stanovuje rozhodčí. V případě účasti zahraničních týmů, jazykové bariéry nebo případné počáteční neznalosti pravidel tuto kartu vyplňuje spolu s trenérem organizátor české soutěže dle poskytnutých videomateriálů choreografie.

Fit Kids B – začátečníci, v choreografii jsou povoleny všechny prvky z kategorií A, B, C, D. Prvky ze skupin E, F jsou zakázány. Soutěžní karta se v této disciplíně nevyplňuje.

Choreografie musí obsahovat 80% akrobatické, gymnastické, aerobikové výkonnosti, 20% tanečních či přechodových (nevýkonnostních) prvků. V Kategorii Fit Kids se hodnotí nejen jednotlivé prvky, ale i kombinace a obtížnost vazeb. Za vazbu jsou považovány prvky, které na sebe bezprostředně navazují a návazností se zvyšuje obtížnost obou prvků. Schéma propočtu je uvedeno u tabulek prvků.

Dalším kritériem je umělecký dojem – showmanship, originalita kompozice - rekvizity, téma choreografie a její ztvárnění, přechodové prvky, vyváženost plochy s využitím prostoru, kostým laděný k choreografii, harmonie konceptu.

V kategoriích dvojic, trojic a skupin se hodnotí týmové prvky dle originality a obtížnosti.

## 1.4 Fresstyle Dance

Fresstyle Dance je nová soutěžní disciplína, která bude uvedena do soutěžní organizace od 1.9.2023. Disciplína je především určená tanečnickům nebo začínajícím dětem s nízkou úrovní gymnastické akrobatické obtížnosti. Volná choreografie – prostná je tvořena primárně tanečním ztvárněním v jakékoli podobě a sportovními prvky - flexibilita, silové prvky, skoky a gymnastické či akrobatické prvky v libovolném počtu i sledu. Sportovní prvky jsou rozdělené dle obtížnosti do kategorií A, B, C, D, E, F. Disciplína Freestyle Dance se rozděluje na výkonnostní podkategorii A, B, C.





Freestyle Dance A – pokročilí, v choreografii jsou zařazeny saltové prvky kategorií E nebo F.

Freestyle Dance B – středně pokročilí, v choreografii jsou zakázány saltové prvky skupiny E, F. Povoleny jsou prvky – Flik, Blecha, Onody ze skupiny D.

Freestyle Dance C – začátečníci, v choreografii jsou prvky – Flik, Blecha, Onody zakázány a rovněž zakázány všechny saltové prvky ze skupin E, F. Na další prvky ze skupiny D se omezení nevztahuje.

Choreografie musí obsahovat 60% tanečních či přechodových (nevýkonnostních) prvků, 40% akrobatické, gymnastické, aerobikové výkonnosti.

V Kategorii Freestyle Dance se hodnotí zpracování taneční části – originalita, rytmus, použití tanečního stylu, korespondence s hudebním podkladem. V technické části se hodnotí pouze jednotlivé prvky, nehodnotí se vazby a obtížnost kombinací. V umělecké části se hodnotí showmanship, originalita kompozice - rekvizity, téma choreografie a její ztvárnění, přechodové prvky, vyváženost plochy s využitím prostoru, kostým laděný k choreografii, harmonie konceptu.

V kategoriích dvojic, trojic a skupin se hodnotí týmové prvky dle originality a obtížnosti.



## 2. Věkové kategorie

Pro zařazení do příslušné věkové kategorie je směřodátné datum narození. Rozhoduje věk, kterého soutěžící dosáhne v daném kalendářním roce.

V kategoriích dvojic, trojic a skupin sčítáme věk všech členů a dělíme celkovým počtem členů v týmu. Průměr se zaokrouhluje dolů na nejbližší celé číslo. Průměrný věk každého týmu nesmí klesnout o více než jedno věkové rozdělení pod věk nejstaršího člena, bez ohledu na skutečný průměrný věk.

Při nízkém počtu soutěžících si organizátor soutěže vyhrazuje právo na jiné věkové rozdělení, či sloučení věkových kategorií.

Věkové kategorie jednotlivců:

- 5 – 7 let
- 8 – 9 let
- 10 – 11 let
- 12 – 14 let
- 15 – 17 let
- 18 +

Věkové kategorie dvojic, trojic, skupin 4-10 členů, skupin 11 – 15 členů, skupin nad 16 členů:

- 3 – 5 let
- 6 – 8 let
- 9 – 11 let
- 12 – 14 let
- 15 – 17 let
- 18 +

Každý závodník má možnost startovat ve všech disciplínách: individual, dvojice nebo trojice a skupiny a v několika kategoriích současně, pokud tomu bude volná choreografie uzpůsobena.



## 3. Bodování sestav

### 3.1 Charakteristika hodnocení

Charakteristika hodnocení – jednotlivé prvky jsou hodnoceny v šesti skupinách.

Bonifikace:

- Skupina A: 1 bod
- Skupina B: 2 body
- Skupina C: 3 body
- Skupina D: 4 body
- Skupina E: 5 bodů
- Skupina F: 6 bodů

### 3.2 Hodnocení

#### Silové prvky

hodnota	prvek
A 1 bod	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Klik základní prsní</li> <li>- Přednos snožmo, roznožmo</li> <li>- Přednos s jednou nohou na rameni</li> <li>- Váha s oporou o lokty - pavouk</li> <li>- Planche s oporou o hlavu</li> </ul>
B 2 body	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Klik tricepsový</li> <li>- Klik základní prsní na jedné noze</li> <li>- Klik s nohou na rameni – Wenson</li> <li>- Přednos roznožmo na jedné ruce</li> <li>- Váha s oporou o jeden loket</li> <li>- Planche roznožmo</li> <li>- Planche s jednou nohou na rameni – Lifted Wenson</li> <li>- Helikoptéra do sedu</li> <li>- Stoj na hlavě</li> <li>- Stoj na loktech</li> <li>- Špicar snožmo/roznožmo s odrazem</li> </ul>



hodnota	prvek
<p style="text-align: center;">C 3 body</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Klik tricepsový - Hinge</li> <li>- Klik základní prsní na jedné ruce</li> <li>- Klik tricepsový na jedné ruce</li> <li>- Klik tricepsový na jedné noze</li> <li>- Klik s tlesknutím</li> <li>- Klik základní s odrazem všech končetin</li> <li>- Vznos snožmo, roznožmo</li> <li>- Planche roznožmo na jedné ruce</li> <li>- Planche snožmo</li> <li>- Helikoptéra do vzporu ležmo</li> <li>- Stoj na rukou</li> <li>- Špicar roznožmo ze stoje rozkročného</li> <li>- Špicar snožmo ze stoje spojného</li> </ul>
<p style="text-align: center;">D 4 body</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Klik ve stojce</li> <li>- Klik tricepsový s tlesknutím</li> <li>- Klik tricepsový s odrazem všech končetin</li> <li>- Klik základní prsní Hinge na jedné ruce</li> <li>- Klik tricepsový Hinge na jedné ruce</li> <li>- Klik dvouoporový</li> <li>- Planche snožmo na jedné ruce</li> <li>- Helikoptéra do provazu</li> <li>- A – frame do wensonu</li> <li>- Špicar ze stoje jednoruč</li> <li>- Špicar snožmo, roznožmo ze sedu</li> <li>- Stoj na jedné ruce</li> <li>- Špicar na jedné ruce</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Výdrž v silových statických prvcích min. 3 vteřiny</b></p>

## Gymnastické a akrobatické prvky

hodnota	prvek
A 1 bod	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kotoul/roznožný vpřed/vzad</li> <li>- Skluz do čelního nebo bočního roznožení</li> <li>- Váha</li> <li>- A - frame</li> <li>- Obrat/Pirueta 180</li> </ul>
B 2 body	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kotoul schylmo vpřed/vzad</li> <li>- Kotoul letmo</li> <li>- Kotoul se vztykem přes jednu nohu</li> <li>- Přemet stranou - hvězda</li> <li>- Pád do kliku</li> <li>- Obrat/Pirueta 360</li> </ul>
C 3 body	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Přemet stranou na jedné ruce - hvězda</li> <li>- Rondát</li> <li>- Přemet vpřed/vzad</li> <li>- Vzklopka</li> <li>- Obrat/Pirueta 540</li> </ul>
D 4 body	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rondát jednoruč</li> <li>- Přemet vpřed/vzad jednoruč</li> <li>- Flik vpřed/vzad</li> <li>- Blecha</li> <li>- Onodi</li> <li>- Grace</li> <li>- Kola na zemi snožmo, Americká kola</li> <li>- Obrat/Pirueta 720</li> </ul>
E 5 bodů	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arab</li> <li>- Kabolo</li> <li>- Mochina - salto vpřed z jedné nohy- webster</li> <li>- Šprajcka</li> <li>- Obrat/Pirueta 900</li> </ul>
F 6 bodů	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto vpřed, stranou odrazem snožmo</li> <li>- Salto vzad skrčmo</li> <li>- Plánčík</li> <li>- Toporné salto</li> <li>- Tempo salto</li> <li>- Obrat/Pirueta 1080</li> <li>- Salto + vrut 180 + 2 body (navýšení o 2 body)</li> <li>- Salto + vrut 360 + 4 body (navýšení o 4 body)</li> <li>- Salto + vrut 540 + 6 body (navýšení o 6 bodů)</li> <li>- Salto + vrut 720 + 8 body (navýšení o 8 bodů)</li> </ul> <p>(x násobek vazby 0,5 vrut 180, 1 vrut 360, 1,5 vrut 540, 2 vrut 720)</p>



## Skoky

hodnota	prvek
A 1 bod	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Čertík</li> <li>- Nůžkový skok</li> <li>- Air jack</li> <li>- Skrčka</li> <li>- Aerobic jump</li> <li>- Skok s rotací 180</li> </ul>
B 2 body	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dálkový skok stranou</li> <li>- Dálkový skok</li> <li>- Skok s roznožením pravou/levou (split)</li> <li>- Skok s rotací 360</li> </ul>
C 3 body	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Přípatka</li> <li>- Pike jump</li> <li>- Prošvihnutý skok</li> <li>- Kozák</li> <li>- Skok s rotací 540</li> </ul>
D 4 body	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Roznožka (straddle)</li> <li>- Tomaro</li> <li>- Kadet</li> <li>- Skok s rotací 720</li> </ul>

## Flexibilita

hodnota	prvek
A 1 bod	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Boční rozštěp - provaz</li> <li>- Čelní rozštěp</li> <li>- Leh na zádech, boční rozštěp – přidržení nohou rukama</li> <li>- Placka</li> <li>- Most</li> <li>- High leg kick přímý/stranou</li> <li>- Nůžkový výlez – přechod do stoje</li> </ul>
B 2 body	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Íčko s dotekem dlaní</li> <li>- Ypsilon</li> <li>- Průplav</li> </ul>
C 3 body	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Íčko bez doteku dlaní</li> <li>- Split Roll 180°</li> <li>- Standing pravá/levá noha</li> <li>- Podmetenka s dotekem dlaní</li> </ul>
D 4 body	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Podmetenka do íčka</li> <li>- Podmetenka bez doteku dlaní</li> </ul>



**Pozn.:** V případě provedení jakéhokoli skoku do kliku se započítává hodnota skoku a kliku, nikoli hodnota pádu. Pád do kliku se započítává jen při provedení pádu ze stoje do kliku.

### Kombinace prvků v kategorii Fitness Dance, Acrobatic Dance, Fit Kids - B a Freestyle Dance se hodnotí následovně:

Při kombinaci prvků ze skupin A, B, C, D, se body vždy **sčítají jednotlivě**. Nehodnotí se kombinace vazeb.

- Př. 1.: přemet stranou (hvězda) + přemet stranou (hvězda) na jedné ruce  
 $B + C$  neboli  $2 + 3 = 5$  bodů
- Př. 2.: přemet vzad + přemet vzad, flik, blecha, boční rozštěp  
 $C + C + D + D + A$  neboli  $3 + 3 + 4 + 4 + 1 = 15$  bodů

### Kombinace prvků v kategorii Fit Kids A se hodnotí následovně:

Při kombinaci prvků ze skupin A, B, C, D, se body vždy **sčítají jednotlivě**. Následně se připočítá hodnota za počet prvků ve vazbě. Kombinace dvou prvků je 2 body, tří prvků 3 body, čtyř prvků 4 body atd.

- Př. 1.: přemet stranou (hvězda) + přemet stranou (hvězda) na jedné ruce  
 $B + C + 2$  neboli  $2 + 3 + 2$  (za kombinaci dvou prvků) = 7 bodů
- Př. 2.: přemet vzad + přemet vzad, flik, blecha, boční rozštěp  
 $C + C + D + D + A + 5$  neboli  $3 + 3 + 4 + 4 + 1 + 5$  (za kombinaci pěti prvků) = 20 b
- Př. 3.: přemet vzad + flik, blecha, boční rozštěp, čelní rozštěp, placka, průplav  
 $C + D + D + A + A + A + B + 7$  neboli  $3 + 4 + 4 + 1 + 1 + 1 + 2 + 7$  (za kombinaci sedmi prvků) = 23 b

Kombinace 2 prvků	+ 2 body
Kombinace 3 prvků	+ 3 body
Kombinace 4 prvků	+ 4 body
Kombinace 5 prvků	+ 5 bodů



Při kombinaci prvků ze skupiny A, B, C, D, **E**, se kombinace **násobí dvěma** (při jednom a dvou saltech), **nebo třemi** (při třech saltech).

- PŘ. 1.: arab + flik vzad + šprajcka =  $E + D + E \times 2 = (5 + 4 + 5) \times 2 = 28$  bodů
- PŘ. 2.: arab + flik vzad + šprajcka + šprajcka =  $E + D + E + E \times 3 = (5 + 4 + 5 + 5) \times 3 = 57$  bodů
- PŘ. 3.: arab + arab =  $(5 + 5) \times 2 = 20$  bodů
- PŘ. 3.: arab + arab + šprajcka =  $(5 + 5 + 5) \times 3 = 45$  bodů

Při kombinaci prvků ze skupiny A, B, C, D, **F** se kombinace **násobí dvěma** při jednom saltu. Při kombinaci dvou nebo tří saltových prvků ze skupiny A, B, C, D, **E**, **F** se kombinace **násobí třemi**.

- PŘ. 1.: rondát + flik vzad + salto vzad =  $(3 + 4 + 6) \times 2 = 26$  bodů
- PŘ. 2.: rondát + salto vzad + flik vzad + salto vzad =  $(3 + 6 + 4 + 6) \times 3 = 57$  bodů.
- PŘ. 3.: rondát + salto vzad + flik vzad + salto vzad + pláničik =  $(3 + 6 + 4 + 6 + 6) \times 4 = 100$  bodů.
- PŘ. 4.: arab + flik vzad + salto vzad =  $(5 + 4 + 6) \times 3 = 45$  bodů.

### 3.3 Umělecký dojem

1. **Showmanship** - celkový dojem ze závodníka a sestavy = osobitý projev, kontakt s publikem, sportovní fyzický vzhled závodníka. 0 - 10 bodů u kat. Fitness Dance (násobeno koeficientem 2), Acrobatic Dance a Freestyle Dance. 0 – 15 u kat. Fit Kids.
2. **Choreografie** – pohybová interpretace hudební předlohy, originalita, výběr pohybových prostředků, změny tempa, změna pohybu. 0 - 10 bodů, u kat. Fitness Dance (násobeno koeficientem 2), Acrobatic Dance, Freestyle Dance a Fit Kids.
3. **Taneční a přechodové prvky** – prvky, které nespádají do výkonností bonifikační tabulky. Obsahová část 40% choreografie v Fitness Dance a Acrobatic Dance. Obsahová část 20% u Fit Kids. Obsahová část 60% choreografie v Freestyle Dance. 0 -10 bodů u kat. Fitness Dance (násobeno koeficientem 2) a Acrobatic Dance. 0 - 15 bodů u kat. Fit Kids a Freestyle Dance.
4. **Využití plochy** – celková vyváženost plochy, využití prostoru, pohyb po prostoru, rozmístění prvků na zemi, rozmístění týmových prvků. 0 -10 bodů u kat. Fitness Dance (násobeno koeficientem 2) a Acrobatic Dance. 0 - 15 bodů u kat. Fit Kids.





**5. Rekvizity** – rekvizity statické, které jsou součástí choreografie, ale svou účinností nezvyšují obtížnost choreografie & rekvizity, které jsou aktivní, např. v ruce (deštník, meč, míč, klobouk, bunda) a svým užitím se zvyšuje obtížnost prvků nebo choreografie. Uděluje se při každém použití rekvizity a dle obtížnosti zpracování 0 - 5 bodů u kat. Fitness Dance (násobeno koeficientem 2) a Acrobatic Dance. 0 - 10 bodů u kat. Fit Kids.

**6. Kostým - účes**

0 - 5 bodů u kat. Fitness Dance (násobeno koeficientem 2) a Acrobatic Dance.

0 - 10 bodů u kat. Fit Kids.

### **3.4 Srážky**

Nesprávné provedení jednotlivých prvků, jak po stránce technické, tak po stránce bezpečnostní či umělecké je penalizováno snížením hodnoty prvku (chybná technika prvků, odrazů, doskoků, pokrčené špičky a kolena, aj.).

Pro kategorii dvojic, trojic, skupin je navíc hodnocena srážkami synchronizace. Ostatní srážky jsou v souvislosti s opakovaným startem.



## 4. Hudební doprovod

Hudební doprovod musí mít charakter vhodný pro soutěže Fitness. Délka hudebního doprovodu v České republice je pro všechny věkové kategorie jednotlivců 1:45 – 2:00 min. Pro účast na mezinárodních soutěžích 2:00. Délka hudební skladby pro dvojice a trojice je v maximu 3:00 min., skupiny 4 – 10 členů 5:00 min., skupiny 11 – 15 členů 6:00 min., skupiny 16 a více členů 8:00 min. Rychlost hudební skladby je libovolná. Skladba může být tvořena z několika interpretů. Mezi střihy nesmí být pauzy. Nekvalitní sestřihání hudby může mít za následek přerušení.



## 5. Soutěžní dres

Soutěžící mohou mít jakýkoli oděv, který umožňuje volný pohyb pro charakter Fitness. Dres musí zcela zakrývat všechny intimní partie těla soutěžícího. Při sestavě je povoleno použití rekvizit, doplňků a ozdob dle vlastní fantazie, ale za podmínky, že nebude poničen sportovní povrch – tatami. Po ukončení soutěžní sestavy nesmí na soutěžní ploše zůstat žádné rekvizity, doplňky ani ozdoby, které by mohly např. omezit dalšího startujícího ve sportovním výkonu nebo zapříčinit pád či uklouznutí během choreografie. V choreografiích je zakázáno použití nebezpečných rekvizit, oheň, ostré předměty, nože. Živá zvířata jsou zcela zakázána. Osobní šperky by se neměly používat, pokud nejsou součástí kostýmu.



## 6. Soutěžní plocha

Soutěžící se během celé sestavy musí pohybovat uvnitř vyznačené plochy. Choreografie by měla být připravena tak, aby soutěžící využívali všech směrů a byla rovnoměrně rozmístěná po celém prostoru.

V České republice soutěžní plocha koresponduje s mezinárodními pravidly, pro všechny kategorie je vymezen minimální prostor 10 x 10 m.



## 7. Zpracování výsledků

Složení panelu rozhodčích bude hodnoceno minimálně 5 rozhodčími. Hlavní rozhodčí bude zvolen z minimálně 5 rozhodčích a bude dohlížet na správnost hodnocení ostatních rozhodčích a na bezproblémový průběh soutěže. Volba hlavního rozhodčího a dalších členů panelu rozhodčích proběhne před zahájením soutěže pořadatelem.

Rozhodčí budou předvedenou sestavu hodnotit dle kritérií pravidel Fitness IBFF Fit Kids, která jim budou přidělena. Kritéria jsou zvolena z hledisek, která musí sestava obsahovat. Závodník s nejvyšším počtem bodů získá nejlepší umístění. V případě shody známek budou soutěžící v kategorii Fitness Dance hodnoceny dle vyššího uměleckého dojmu, v kategorii Fitness Acrobatic a Fit Kids hodnoceny dle vyššího technického výsledku. Během výkonu nesmí rozhodčí komentovat choreografii, komunikovat s jinou osobou kromě hlavního rozhodčího, používat mobilní telefon, rušit ostatní rozhodčí. V případě jakýchkoli otázek nebo problémů se musí obrátit na hlavního rozhodčího. Rozhodčí musí být soustředěný a spravedlivý.

Dress code pro ženy: bílá košile, černé kalhoty nebo černé šaty. Dress code pro muže: bílá košile, černé kalhoty.

Protesty proti hodnocení rozhodčích nejsou povoleny. Pořadatel si vyhrazuje právo na změnu pravidel v případě nutnosti. O veškerých změnách vás budeme informovat prostřednictvím internetových stránek [www.petrakadlecova.cz](http://www.petrakadlecova.cz) a přímo na vaše e-mailové adresy.



## 8. Členství

Sportovec, který se chce soutěže Fitness zúčastnit, musí být řádně přihlášen dle aktuálního přihlašovacího systému. Mezinárodních soutěží IBFF Fit Kids se smějí zúčastnit sportovci, kteří se účastní – nominují na soutěžích pořádaných IBFF Fit Kids Czech republic. Na mezinárodní soutěže – mistrovství Evropy a mistrovství světa má možnost nominovat a registrovat závodníka pouze prezident IBFF Fit Kids Czech republic, Mgr. Petra Dočekalová.

Od ledna 2020 jsou soutěžící povinni hradit roční členský mezinárodní příspěvek ve výši 10 EUR. Členové budou zaregistrováni a uveřejněni na oficiálních webových stránkách IBFF Fit Kids. Členem se stává sportovec, který pravidelně soutěží na mezinárodních soutěžích a je povinen soutěžit na mistrovství Evropy a světa.



## 9. Zabezpečení soutěže

V soutěžích Fitness smí startovat závodníci s dobrým zdravotním stavem. Je v osobním zájmu závodníka, aby absolvoval před soutěží lékařskou prohlídku. Start je na vlastní nebezpečí. V průběhu celé soutěže, tréninku a rozcvičení musí být zajištěno zdravotnické zabezpečení a musí být k dispozici dostatek materiálu k poskytnutí první pomoci.

V případě úrazu nebo onemocnění závodníka v průběhu soutěže je tato skutečnost neprodleně oznámena řediteli závodu a hlavnímu rozhodčímu. Pouze lékař nebo hlavní rozhodčí po dohodě s rodiči rozhodne o případném pokračování cvičence v soutěži. V případě odstoupení soutěžícího ze soutěže, musí být toto rozhodnutí okamžitě oznámeno hlavnímu rozhodčímu a řediteli soutěže. Pokud nastoupí tým s menším počtem soutěžících, než je uvedeno ve startovní listině (ale odpovídající pravidlům), je trenér povinen toto nahlásit hlavnímu rozhodčímu min. 15 minut před zahájením daného soutěžního kola.

Účastníci na IBFF Fit Kids a doplňujících akcích a aktivitách svojí účastí berou na vědomí a souhlasí s následujícím:

- Veškerá činnost a události IBFF Fit Kids s sebou nesou rizika zranění. Vědomě a svobodně přebíráme odpovědnost za všechna tato rizika a zároveň přebíráme plnou zodpovědnost za své účastníky.
- Souhlasíme s dodržováním všech stanovených a bezpečnostních pravidel určených organizátorem.
- V případě úrazů, postižení či úmrtí sportovců, rozhodčích, zaměstnanců, jiných účastníků, sponzorů a partnerů akce, majitelů a pronajímatelů prostor, kde se akce pořádá, nenese odpovědnost organizátor akce ani jeho zaměstnanci a svěřenci.
- V případě poškození či ztráty majetku, nenese odpovědnost organizátor akce ani jeho zaměstnanci a svěřenci.
- Prohlašujeme, že svěřenci jsou fyzicky způsobilí a dostatečně připravení na účast na soutěžích IBFF Fit Kids. Zdravotní stav soutěžících je potvrzen kvalifikovaným zdravotním personálem, v případě zahraničních soutěží sportovním lékařem.



- Bereme na vědomí, že na IBFF Fit Kids akcích nebo přidružených činnostech může být z členů mého týmu pořízen obrazový nebo zvukový záznam. Souhlasíme s tím, aby organizátoři akcí, producenti, sponzoři nebo jejich subdodavatelé mohli tyto záznamy použít pro jakýkoli legitimní účel.





## Závěr

Tato pravidla a soutěžní řád jsou závazné pro všechny soutěžící a činovníky soutěže IBFF Fit KIDS Czech Republic. Podle těchto pravidel a soutěžního řádu se organizují všechny soutěže IBFF FIT KIDS v České republice.

Tato aktualizovaná pravidla a soutěžní řád nabývají platnosti 1. 1. 2023 a platí do odvolání IBFF Fit KIDS Czech Republic nebo aktualizace či vydání pravidel nových.