



SOUTĚŽNÍ ŘÁD A PRAVIDLA SOUTĚŽÍ 2013

Reebok

NUTREND®

 **Nutris**®
www.nutris.net když zdraví je jen jedno

 **RONNIE.cz**
kulturistika a silové sporty

WWW.SKFCR.CZ

OBSAH

1. Soutěžní řád	3
1.1 Působnost a závaznost pravidel a soutěžního řádu.....	3
1.2 Soutěže a jejich dělení	3
1.3 Soutěže mistrovské	4
1.4 Soutěže nemistrovské	4
1.5 Pořádání a schvalování soutěží	4
1.6 Věkové kategorie.....	5
1.7 Hmotnostní kategorie v kulturistice	5
1.8 Výškové kategorie	6
1.9 Řízení soutěží.....	7
1.10 Rozhodčí	7
1.11 Vážení, měření a prezentace	8
1.12 Soutěžící.....	9
1.13 Start na stejné soutěži ve více kategoriích.....	9
1.14 Soutěžní barvy a úprava pokožky	10
1.15 Námitky a odvolání.....	10
1.16 Vyhlášení výsledků.....	11
1.17 Dopingová kontrola.....	11
1.18 Řešení nerozhodných situací – rovnost pořadí.....	12
2. Amatérská pravidla kulturistiky a klasické kulturistiky	13
2.1 Úbor soutěžících.....	13
2.2 Soutěž v kulturistice a klasické kulturistice	13
2.3 Hodnocení	15
2.4 Popis povinných postojů.....	16
3. Amatérská pravidla fitness	18
3.1 Kategorie ve fitness.....	18
3.2 Soutěž ve fitness	18
3.3 Hodnocení	20
3.4 Bodovací systém volných sestav	21
4. Pravidla kategorie fitness dětí	24
4.1 Kategorie fitness dětí.....	24
4.2 Soutěž ve fitness	24
4.3 Hodnocení	25
5. Amatérská pravidla bodyfitness	26
5.1 Kategorie v bodyfitness	26
5.2 Soutěž v bodyfitness	26
5.3 Hodnocení	28

6. Pravidla kategorie bikiny fitness	29
6.1 Kategorie bikiny fitness	29
6.2. Soutěž v bikiny fitness	29
6.3 Hodnocení	30
7. Amatérská pravidla kategorie atletické fitness	31
7.1 Kategorie v atletickém fitness.....	31
7.2 Soutěž v atletickém fitness.....	31
7.3 Hodnocení	33

Autoři:

2006 - Jiří Prudil

2007 - Jiří Prudil

2010 - Jiří Prudil

2011 - Jiří Prudil, Stanislav Pešát, Jiří Řehůřek, Martin Jebas

2012 - Vjačeslav Vinogradov a Martin Jebas

2013 - Pavel Rašín, Martin Louda, Jiří Řehůřek, Luboš Koumal, Vjačeslav Vinogradov a Martin Jebas

Důležité upozornění:

Vzhledem k tomu, že se pravidla soutěží často (zpravidla alespoň jednou ročně) mění, je nezbytné pravidelně kontrolovat, zda-li se aktuální znění neliší od toho, které právě držíte ve svých rukách. Vždy aktuální verzi pravidel najdete na www.skfcr.cz/pravidla.

Verze pravidel: 2013a

Datum vydání: 7. 3. 2013

1. SOUTĚŽNÍ ŘÁD

1.1 PŮSOBNOST A ZÁVAZNOST PRAVIDEL A SOUTĚŽNÍHO ŘÁDU

1.1.1. Tato pravidla a soutěžní řád jsou závazné pro všechny pořadatele, soutěžící, činovníky, funkcionáře Svazu kulturistiky a fitness České republiky (SKFČR) a zahraniční účastníky startující za podmínek stanovených těmito pravidly a soutěžním řádem.

1.1.2 Podle těchto pravidel a soutěžního řádu se organizují všechny soutěže v kulturistice, klasické kulturistice, fitness, bodyfitness, fitness dětí, bikiny fitness a atletickém fitness (dále jen soutěže), které pořádá SKFČR nebo jím pověřený pořadatelé.

1.1.3 Změny a výklad pravidel a soutěžního řádu vydává pouze Výkonný výbor (VV) SKFČR.

1.1.4 Tato pravidla a soutěžní řád nabývají platnosti 7. 3. 2013 a platí do odvolání Výkonným výborem SKFČR nebo do vydání pravidel nových. Aktualizace těchto pravidel se provádí podle potřeby (např. změna mezinárodních pravidel IFBB) a její datum je uvedeno v tiráži na titulní straně.

1.2 SOUTĚŽE A JEJICH DĚLENÍ

1.2.1 Za soutěž je považováno sportovní porovnání, kterého se zúčastní alespoň dva soutěžící v jednotlivých kategoriích při dodržení těchto pravidel a soutěžního řádu.

1.2.2 Soutěže v České republice se dělí podle:

a) disciplín

- soutěže v kulturistice
- soutěže v klasické kulturistice
- soutěže ve fitness
- soutěže v bodyfitness
- soutěže ve fitness dětí
- soutěže v bikiny fitness
- soutěže v atletickém fitness

b) pohlaví

- soutěže mužů
- soutěže žen

c) věkových kategorií

- soutěže dětí
- soutěže dorostu
- soutěže juniorů

- soutěže mužů a žen
- soutěže masters

d) významu

- mistrovství světa a mistrovství Evropy
- ostatní mezinárodní soutěže
- soutěže mistrovské
- soutěže nemistrovské

1.3 SOUTĚŽE MISTROVSKÉ

1.3.1 Soutěže mistrovské se konají v termínech stanovených kalendářem soutěží, který je závazný pro všechny pořadatele a soutěžící. Soutěžící reprezentují svůj oddíl, který musí být členem SKFČR.

1.3.2 Mistrovské soutěže jsou:

- mistrovství Moravy a Slezska
- mistrovství Čech
- mistrovství České republiky

1.3.3 Startovat mohou občané České republiky, občané Evropské unie a cizinci mimo EU mající povolení k trvalému pobytu v EU.

1.3.4 Účast soutěžících na vyšší soutěži (např. mistrovství České republiky) je podmíněna absolvováním soutěže nižší (např. mistrovství Čech), je-li pořádána. Postupový klíč je stanoven v propozicích jednotlivých soutěží. Sportovně-technická komise (STK) SKFČR může povolit mimořádný postup mimo postupový klíč.

1.4 SOUTĚŽE NEMISTROVSKÉ

1.4.1 Jsou to pohárové nebo kondiční soutěže s otevřenou účastí, schválené VV SKFČR a zařazené v kalendáři soutěží. Mohou být s mezinárodní účastí.

1.4.2 Podmínky účasti vyhláší pořadatel ve spolupráci s STK SKFČR.

1.5 POŘÁDÁNÍ A SCHVALOVÁNÍ SOUTĚŽÍ

1.5.1 Soutěže mohou pořádat jen ty subjekty, které mají pro uspořádání soutěže souhlas VV SKFČR za podmínky, že budou dodržena všechna ustanovení pravidel a soutěžního řádu SKFČR.

1.5.2 Pořádání každé soutěže podléhá schválení propozic Sportovně-technickou komisí SKFČR.

1.5.3 Pořádání soutěže bez výše uvedeného schválení není dovoleno a účast soutěžících, rozhodčích a funkcionářů na takové soutěži má za následek disciplinární řízení.

1.5.4 Jestliže se nemůže uskutečnit řádně schválená soutěž, je povinen pořadatel požádat STK SKFČR o povolení zrušení soutěže. SKFČR poté oznámí zrušení soutěže na svých webových stránkách.

1.6 VĚKOVÉ KATEGORIE

1.6.1 Na soutěžích v České republice se soutěží v těchto věkových kategoriích:

- děti – starší než 6 let a mladší než 15 let (po celý rok, kdy oslaví 15 a méně let)
- mladší dorostenci – mladší než 16 let (po celý rok, kdy oslaví 16 a méně let)
- starší dorostenci a dorostenky – mladší než 18 let (po celý rok, kdy oslaví 18 a méně let)
- junioři a juniorky – mladší než 23 let (po celý rok, kdy oslaví 23 a méně let)
- muži, ženy – bez věkového omezení
- masters muži (veteráni)
 - starší 40 let (po celý rok, kdy oslaví 40 a více let)
 - starší 50 let (po celý rok, kdy oslaví 50 a více let)
 - starší 60 let (po celý rok, kdy oslaví 60 a více let)
- masters ženy (veteránky) – starší než 35 let (po celý rok, kdy oslaví 35 a více let)

1.6.2 O zřízení či změně kategorií přímo na soutěži rozhodne hlavní rozhodčí podle počtu přihlášených soutěžících, minimální počet jsou 2 soutěžící v kategorii.

1.7 HMOTNOSTNÍ KATEGORIE V KULTURISTICE

1.7.1 Na soutěžích v České republice se soutěží v těchto hmotnostních kategoriích:

- mladší dorostenci do 65 kg a nad 65 kg
- starší dorostenci do 65 kg, do 72 kg a nad 72 kg
- dorostenky jedna kategorie
- junioři do 70 kg, do 77 kg a nad 77 kg
- juniorky jedna kategorie
- muži do 67,5 kg, do 75 kg, do 82,5 kg, do 90 kg a nad 90 kg
- ženy jedna kategorie
- masters muži 40 až 50 let do 80 kg a nad 80 kg

- masters muži 50 až 60 let jedna kategorie
- masters muži nad 60 let jedna kategorie
- masters ženy jedna kategorie

Horní hranice kategorií je myšlena hmotnost včetně.

1.7.2 O zřízení či změně kategorií přímo na soutěži rozhodne hlavní rozhodčí podle počtu přihlášených soutěžících, minimální počet jsou 2 soutěžící v kategorii.

1.8 VÝŠKOVÉ KATEGORIE

1.8.1 Na soutěžích v České republice se soutěží v těchto výškových kategoriích:

- fitness dorostenky jedna kategorie
- fitness juniorky jedna kategorie
- bodyfitness juniorky jedna kategorie
- fitness dorostenci jedna kategorie – nesmí překročit tělesnou hmotnost, která se rovná tělesné výšce minus 100 cm (např. výška 165 cm = maximálně 65 kg, výška 185 cm = maximálně 85 kg)
- fitness junioři jedna kategorie – nesmí překročit tělesnou hmotnost, která se rovná tělesné výšce minus 100 cm (např. výška 165 cm = maximálně 65 kg, výška 185 cm = maximálně 85 kg)
- klasická kulturistika junioři jedna kategorie – za stejných podmínek závislosti hmotnosti na výšce jako u fitness juniorů
- fitness ženy jedna kategorie
- bodyfitness ženy do 160 cm, do 164 cm a nad 164 cm
- bikiny fitness ženy do 158 cm, do 163 cm, do 168 cm a nad 168 cm
- fitness muži jedna kategorie – muži do 170 cm výšky nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o víc než 1 kg nad svou tělesnou výšku minus 100 cm, muži do 175 cm výšky nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o víc než 2 kg nad svou tělesnou výšku minus 100 cm, muži do 180 cm výšky nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o víc než 3 kg nad svou tělesnou výšku minus 100 cm, muži do 190 cm výšky nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o víc než 4 kg nad svou tělesnou výšku minus 100 cm (např. výška 173 cm = maximálně 75 kg, výška 180 cm = maximálně 83 kg)
- klasická kulturistika muži do 180 cm a nad 180 cm – muži do 170 cm výšky nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o víc než 2 kg nad svou tělesnou výšku minus 100 cm, muži do 175 cm výšky nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o víc než 4 kg nad svou tělesnou výšku minus 100 cm, muži do 180 cm výšky nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o víc než 6 kg nad svou tělesnou výšku minus 100 cm, muži od 180 do 190 cm výšky nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o víc než 8 kg nad

svou tělesnou výšku minus 100 cm, muži od 190 do 198 cm výšky nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o víc než 9 kg nad svou tělesnou výšku minus 100 cm, muži nad 198 výšky nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o víc než 10 kg nad svou tělesnou výšku minus 100 cm (např. výška 173 cm = maximálně 77 kg, výška 180 cm = maximálně 86 kg)

- bodyfitness masters ženy jedna kategorie
- atletické fitness ženy (juniorky) do 163 cm a nad 163 cm
- atletické fitness muži (junioři) do 175 cm a nad 175 cm

Horní hranice kategorií je myšlena hmotnost (výška) včetně.

1.8.2 O zřízení či změně kategorií přímo na soutěži rozhodne hlavní rozhodčí podle počtu přihlášených soutěžících, minimální počet jsou 2 soutěžící v kategorii.

1.9 ŘÍZENÍ SOUTĚŽÍ

1.9.1 Pro řízení soutěží je potřeba tento sbor funkcionářů:

- ředitel soutěže
- vedoucí závodníků a přiměřené množství pomocníků
- konferenciér nebo hlasatel
- lékař nebo zdravotník
- hudební režie
- další dle nároků soutěže

1.10 ROZHODČÍ

1.10.1 Pro rozhodování soutěže je potřeba tento sbor rozhodčích:

- jeden nebo dva hlavní rozhodčí
- jeden nebo dva sekretáři rozhodčích
- pět, sedm nebo devět hodnotících rozhodčích
- jeden nebo dva počtáři a zapisovatelé
- delegát VV SKFČR

1.10.2 Oficiální oblečení rozhodčího muže se skládá z tmavě modrého saka se znakem rozhodčího, bledě modré nebo bílé košile s vázankou IFBB a šedých nebo tmavých společenských kalhot, černé obuvi a tmavých ponožek. Oficiální oblečení rozhodčí ženy se skládá z tmavě modrého saka se znakem rozhodčího, bledě modré nebo bílé halenky (případně košile v kombinaci s nepovinnou vázankou IFBB), tmavé společenské sukně (nebo kalhot) a tmavé obuvi.

1.10.3 U stolků rozhodčích mohou být podávány pouze nealkoholické nápoje a lehké občerstvení (ovoce, tyčinky).

1.10.4 Rozhodčí nesmí v průběhu rozhodování fotografovat, hovořit s jinými osobami, nesmí se pokoušet ovlivňovat rozhodnutí ostatních rozhodčích a nesmí povzbuzovat ani kritizovat žádného ze soutěžících. Rozhodčí nesmí v průběhu rozhodování používat mobilní telefon a v případě, že jej má zapnutý, musí mít vypnutý zvuk.

1.10.5 Rozhodčí je povinen potvrdit ve stanoveném termínu dle propozic svou účast na soutěži (zpravidla elektronickou formou sekretariátu SKFČR).

1.10.6 Rozhodčí, který zjistí, že se soutěže nemůže zúčastnit, je povinen se neprodleně omluvit předsedovi STK SKFČR, který na jeho místo deleguje jiného rozhodčího.

1.11 VÁŽENÍ, MĚŘENÍ A PREZENTACE

1.11.1 Čas a místo vážení, měření a prezentace upravují propozice soutěže.

1.11.2 Sportovec, který se chce zúčastnit soutěže, musí být řádně přihlášen dle propozic a musí mít s sebou při prezentaci platný registrační průkaz (podmínka registračního průkazu neplatí pro kondiční soutěže) a osobní průkaz totožnosti (občanský průkaz, pas, povolení k trvalému pobytu nebo rodný list), zahraniční účastníci se musí prokázat členstvím v IFBB.

1.11.3 Registrační průkaz je sportovně-technický doklad umožňující start na soutěži. Vydává jej sekretariát SKFČR na žádost oddílu a podléhá stanovenému poplatku. Registrační průkaz má stanovenou platnost (obvykle pro daný kalendářní rok).

1.11.4 Soutěžící jsou povinni se na vážení, měření a prezentaci dostavit v soutěžních plavkách bez nepovolených doplňků (hodinky apod.). Soutěžící ve fitness, bodyfitness a bikiny fitness s sebou vezmou všechny používané plavky a obuv (i případné součásti úboru pro volnou sestavu).

1.11.5 Váží se s přesností 0,1 kg a měří se s přesností 0,5 cm.

1.11.6 Soutěžícímu, jehož hmotnost neodpovídá hranici kategorie, ve které chce startovat, bude poskytnut čas do konce vážení a prezentace k dosažení požadované hmotnosti.

1.11.7 Během vážení a prezentace si soutěžící vylosují startovní číslo.

1.11.8 Soutěžící, který má ve své kategorii volnou sestavu, musí společně s přihláškou zaslat hudbu pro volnou sestavu v elektronickém formátu MP3.

1.12 SOUTĚŽÍCÍ

1.12.1 Soutěžící jsou povinni dostavit se k soutěži včas a řádně oblečení. Musí znát pravidla a soutěžní řád a musí být obeznámeni s propozicemi soutěže, na níž startují.

1.12.2 Soutěžící a jejich trenéři jsou povinni uposlechnout pokynů rozhodčích, ředitele soutěže a organizačních pracovníků pořadatele, kteří musí být viditelně označeni. Soutěžící jsou plně odpovědní za své chování na soutěži a svůj zdravotní stav. Soutěžící a jejich trenéři, kteří se chovají neukázněně či vulgárně, případně se dopustí urážky rozhodčích nebo pořadatele, narušují průběh soutěže, nebo svým jednáním znevažují dobré jméno SKFČR, musí být napomenuti, případně mohou být vyloučeni ze soutěže, o čemž rozhoduje odvolací komise. Též s nimi může být zahájeno disciplinární řízení.

1.12.3 Soutěžící a jejich trenéři mají všechna práva vyplývající z pravidel a soutěžního řádu SKFČR. Soutěžící má právo na podání námítky, ochranu zdraví, lékařskou pomoc při soutěži, bezplatnou dopingovou kontrolu (pokud k ní bude vyzván) a případně diplomy, medaile a věcné ceny.

1.13 START NA STEJNÉ SOUTĚŽI VE VÍCE KATEGORIÍCH

1.13.1 V kategoriích žen může stejná závodnice na jedné soutěži startovat zároveň ve více kategoriích (jsou-li vypsány) pouze dle následujícího klíče:

	Kategorie fitness	Kategorie bodyfitness	Kategorie bikiny fitness	Kategorie kulturistika	Kategorie atlet. fitness
Soutěžící fitness	–	Ano	Ne	Ano	Ano
Soutěžící bodyfitness	Ano	–	Ne	Ano	Ano
Soutěžící bikiny fitness	Ne	Ne	–	Ne	Ne
Soutěžící kulturistika	Ano	Ano	Ne	–	Ano
Soutěžící atlet. fitness	Ano	Ano	Ne	Ano	–

Dle uvedené tabulky je start kulturistky v kategorii bodyfitness možný (stejně tak i opačně), avšak vzhledem k rozdílnému stylu hodnocení (v bodyfitness musí být nadměrné osvalení známkováno dolů) je start v obou těchto kategoriích pro stejnou závodnici nedoporučován.

1.13.2 V kategoriích mužů může stejný závodník na jedné soutěži startovat buď v kulturistice, nebo v klasické kulturistice, nikoli v obou kategoriích současně.

1.13.3 Pro start na stejné soutěži ve více věkových kategoriích platí následující klíč:

	Kat. dorostu	Kat. juniorů	Kat. mužů / žen	Kat. masters
Závodník dorost	Ano	Ano	Ano	Ne
Závodník junior/ka	Ne	Ano	Ano	Ne
Závodník senior (muž/žena)	Ne	Ne	Ano	Ne
Závodník masters	Ne	Ne	Ano	Ano

1.14 SOUTĚŽNÍ BARVY A ÚPRAVA POKOŽKY

1.14.1 Umělá úprava zbarvení pokožky soutěžní barvou je povolena u všech kategorií s výjimkou fitness dětí (u soutěžících v této kategorii je úprava pokožky striktně zakázána).

1.14.2 Soutěžícím kategorie bikiny fitness je povoleno použít menší množství soutěžní barvy, nejlépe v jedné vrstvě nátěru pro docílení přirozeného vzhledu opálení pokožky.

1.14.3 Umělé barvení kůže se smí použít za předpokladu, že barvy jsou nanесeny rovnoměrně, aby nezpůsobily šmouhy. Je možné použít pouze takové soutěžní barvy, které při dotyku nezanechávají stopy. Jakékoliv soutěžní barvy, které se dotykem snadno stírají, jsou zakázány.

1.14.4 Třpytky nebo lesklé metalické částičky na těle jsou zakázány. Nadměrná aplikace oleje na tělo je zakázána, ale oleje, krémy nebo zvlhčovač lze v přiměřeném množství použít.

1.15 NÁMITKY A ODVOLÁNÍ

1.15.1 Proti porušení pravidel a soutěžního řádu lze podat námitku k odvolací komisi, která se ustavuje na všech soutěžích.

1.15.2 Odvolací komise má toto složení:

- delegát VV SKFČR – předseda komise
- hlavní rozhodčí
- ředitel soutěže

1.15.3 Odvolací komise rozhoduje hlasováním – většinou hlasů.

1.15.4 Projednávají se jen ty námitky, které jsou řádně zdůvodněné, podané písemně s peněžitým vkladem 500 Kč.

1.15.5 Námitky musí být podány neprodleně po zjištění okolnosti, proti níž se námitka podává.

1.15.6 Námitky proti výroku rozhodčího se neprojednávají.

1.15.7 Před konečným rozhodnutím o námitce nemohou být vyhlášeny výsledky soutěže.

1.15.8 V případě zamítnutí námitky propadá vklad ve prospěch SKFČR.

1.15.9 Z jednání odvolací komise je nutné pořídít zápis, který podepíší všichni zúčastnění a bude přiložen k zápisu delegáta.

1.15.10 Proti rozhodnutí odvolací komise se lze odvolat písemně do 15 dnů k VV SKFČR.

1.16 VYHLÁŠENÍ VÝSLEDKŮ

1.16.1 Vyhlášení vítězů každé kategorie probíhá na závěr celé soutěže nebo po částech v jednotlivých vhodně zvolených blocích. Finalisté stojí v řadě v zadní části pódia. Hlasatel oznámí pořadí soutěžících, kteří nepostoupili do finále (nemusí platit pro kategorie fitness dětí). U každého soutěžícího uvede startovní číslo, jméno a oddíl. Poté vyhlašuje soutěžící od 6. místa, který se postaví vlevo z čelního pohledu. Dále se vyhlásí soutěžící na 5. místě, který se postaví vpravo z čelního pohledu a pokračuje se až k vyhlášení soutěžícího na 1. místě, který se postaví do středu. Soutěžící při vyhlášení mohou dostávat medaile, diplomy, případně věcné ceny.

1.16.2 Z pohledu diváků vypadá umístění soutěžících při vyhlášení vítězů takto:

6. 4. 2. 1. 3. 5.

1.17 DOPINGOVÁ KONTROLA

1.17.1 Každý přihlášený účastník soutěže je povinen se na vyzvání podrobit dopingové kontrole podle Směrnice pro kontrolu a postih dopingu ve sportu.

1.18 ŘEŠENÍ NEROZHODNÝCH SITUACÍ – ROVNOST POŘADÍ

1.18.1 Dojde-li na konci semifinále k rovnosti pořadí, vyřeší se následovně:

Sekretář hlavního rozhodčího (počtář) u všech rozhodčích porovná umístění soutěžících, kterých se rovnost týká tak, že udělá tečku nad umístěním soutěžícího na lepším místě (bez ohledu na škrtnání nejnižšího a nejvyššího umístění). Po tomto porovnání se u těchto soutěžících sečte počet teček. Soutěžící s větším počtem teček (lepších umístění) se umístí po semifinále na lepším místě.

1.18.2 Dojde-li k rovnosti pořadí na konci finále, vyřeší se následovně:

Jsou-li ve finále soutěžící se stejným počtem bodů, použije se stejná metoda (jako v semifinále). Porovnávají se pouze umístění soutěžících ve finále. Soutěžící s větším počtem teček (lepších umístění) ve finále se umístí na lepším místě.

2. AMATÉRSKÁ PRAVIDLA KULTURISTIKY A KLASICKÉ KULTURISTIKY

Kulturistika je disciplína, ve které se soutěží v hmotnostních kategoriích a soutěžící prezentuje maximálně vyvinuté a vyrýsované svaly při současném zachování estetické a symetrické postavy.

Klasická kulturistika je disciplína, ve které se soutěží ve výškových kategoriích a soutěžící prezentuje méně rozvinutou muskulaturu v porovnání s kulturisty s důrazem na atletickou a esteticky jemnou stavbu těla s kvalitními svaly.

2.1 ÚBOR SOUTĚŽÍCÍCH

2.1.1 Muži – kulturisté i klasičtí kulturisté musí mít na sobě pózovací jednobarevné plavky, nerušivé barvy, čisté a decentní, které na bocích musí být široké nejméně 1 cm a musí zakrývat alespoň polovinu hýždových svalů. Plavky typu „tanga“ jsou zakázány. Plavky jsou z textilního materiálu (žádné plastové, pogumované a obdobné materiály). Kovové materiály (jako jsou zlaté nebo stříbrné okraje) nesmí být použity. Soutěžící nesmí plavky vytahovat nebo stahovat.

2.1.2 Ženy – kulturistky musí mít na sobě dvoudílné pózovací plavky jednotné barvy, které odhalují břišní svaly a dolní svalstvo zad. Kalhotky plavek musí zakrývat alespoň polovinu hýždových svalů.

2.1.3 Soutěžící v kulturistice nesmí nosit na pódiu obuv, hodinky, prsteny, náušnice a náhrdelníky a nesmí žvýkat. Ženy kulturistky ve finále mohou mít přiměřené ozdoby (prsteny, náušnice, náramky).

2.1.4 Vlasy by měly být upraveny tak, aby nezakrývaly svalstvo ramen a horní části zad.

2.1.5 Startovní číslo je připevněno na levé straně plavek nebo soutěžního úboru.

2.1.6 Plavky a úpravu soutěžícího bude kontrolovat v zákulisí hlavní rozhodčí než soutěžící vstoupí na pódium. Jestliže plavky a úprava soutěžícího nebudou vyhovovat výše uvedeným standardům, soutěžícímu budou dány 3 minuty na úpravu. Pokud plavky a úprava soutěžícího po této době nebudou stále vyhovovat, bude soutěžící diskvalifikován.

2.2 SOUTĚŽ V KULTURISTICE A KLASICKÉ KULTURISTICE

2.2.1 Eliminace – Soutěží-li v jedné kategorii více než 15 soutěžících, provede se eliminace k redukci počtu soutěžících na 15. Hlavní rozhodčí přivede soutěžící na pódium v pořadí startovních

čísels (z pohledu rozhodčích zleva od nejmenšího startovního čísla) a postaví je do řady (případně do dvou řad). Poté předvede do středu pódia před rozhodčí vždy skupinu maximálně 5 soutěžících, kteří předvedou současně 4 postoje – oba bicepsy zepředu, hrudník z boku, oba bicepsy zezadu, břicho a stehna. V kategorii klasická kulturistika předvedou soutěžící ve skupině napřed čtvrtobraty (hodnotí se základní postoj, ne kulturistický postoj) a potom 4 výše uvedené postoje. Každý rozhodčí označí 15 nejlepších soutěžících na určeném formuláři. 15 nejčastěji označených soutěžících postupuje do semifinále. V případě shody na 15. místě jsou ti, jejichž počty označení se shodují, přivedeni zpět na pódium, kde opět předvedou určené postoje, a rozhodčí postupují, jak je výše uvedeno.

2.2.2 Semifinále – 1. kolo – Všechny semifinalisty přivede hlavní rozhodčí na pódium v pořadí startovních čísel (z pohledu rozhodčích zleva od nejmenšího startovního čísla). Jako skupina pak soutěžící provedou na povel hlavního rozhodčího v uvolněném kulturistickém postoji obrát čelem vzad a zpět. Poté předvede hlavní rozhodčí před jednotlivé rozhodčí k porovnávání skupiny maximálně 5 soutěžících, které si jednotliví rozhodčí vybrali. Každý rozhodčí sleduje všechna porovnávání – i ta, která si vybrali ostatní rozhodčí. Soutěžící ve skupině předvedou společně povinné postoje:

- muži kulturistika
 - oba bicepsy zepředu
 - široký sval zádový zepředu
 - hrudník z boku
 - oba bicepsy zezadu
 - široký sval zádový zezadu
 - triceps z boku
 - břicho a stehna
- muži klasická kulturistika
 - čtvrtobraty (hodnotí se základní postoj, ne kulturistický postoj)
 - oba bicepsy zepředu
 - široký sval zádový zepředu
 - hrudník z boku
 - oba bicepsy zezadu
 - široký sval zádový zezadu
 - triceps z boku
 - břicho a stehna
- ženy kulturistika
 - oba bicepsy zepředu
 - hrudník z boku
 - oba bicepsy zezadu
 - triceps z boku
 - břicho a stehna

2.2.3 Finále – 2. kolo – Závodníci, kteří postoupili do finále, provedou postupně (v pořadí od nejnižšího startovního čísla) svou volnou sestavu na vlastní hudbu v délce 1 minuty (čas se počítá od chvíle spuštění hudby). Volná sestava je hodnocená individuální disciplína bez účasti spoluúčinkujících s libovolnou choreografií a náplní dle vlastní fantazie. Volná sestava může obsahovat prvky kulturistické, gymnastické, akrobatické, taneční, bojového umění a další prvky bez omezení odpovídající obecným normám vkusu a slušnosti.

2.2.4 Finále – 3. kolo – Hlavní rozhodčí přivede na pódium finalisty v pořadí startovních čísel. Po představení společně předvedou povinné postoje (viz semifinále). Poté hlavní rozhodčí finalisty postaví v jiném pořadí startovních čísel a opět společně předvedou povinné postoje (stejně jako v semifinále). Podle momentální situace mohou soutěžící provést tyto postoje na levé i pravé straně pódia. Poté následuje společné „volné pózování“ finalistů v délce 1 minuty (toto pózování již není hodnoceno).

2.3 HODNOCENÍ

2.3.1 Při hodnocení postavy soutěžících, ať již individuálně, nebo při porovnávání, se rozhodčí snaží hodnotit postavu jako celek. U povinných postojů nejprve sleduje konkrétně demonstrované svalové skupiny. Poté rozhodčí hodnotí celou postavu, počínaje hlavou přes jednotlivé svaly směrem dolů. Začíná obecným dojmem, prohlíží objem svalů, vyváženost jejich utváření, jejich hustotu a kresbu. Postupně prohlíží hlavu, šíji, ramena, hrudník, všechny svaly paží, přední část trupu a prsní svaly, vazbu ramenních a prsních svalů, břišní svaly, pas, stehna, lýtka, kotníky a nártý. Tentýž postup použije při hodnocení postojů zády k rozhodčímu. Postupně prohlíží horní a dolní části trapézového svalu, svaly oblé, sval podhřebenový, vzpřimovače páteře, skupinu hýžďových svalů, hamstringy, lýtko, kotníky a nártý. Podrobné hodnocení různých svalových skupin rozhodčí provádí během porovnávání, které mu umožní srovnávat tvar svalů, jejich objem, hustotu a kresbu při současném sledování celkové vyrovnanosti a vyváženosti rozvoje postavy.

2.3.2 Sbor rozhodčích určuje v každém kole pořadí soutěžících, hodnotí je umístěním od nejlepšího po nejhoršího, přičemž nesmí dát dvěma nebo více sportovcům totéž umístění. Škrtají se jedno nejvyšší a jedno nejnižší pořadí (u pěti rozhodčích) nebo dvě nejvyšší a dvě nejnižší pořadí (u sedmi a více rozhodčích) a sečtou se zbývající umístění.

2.3.3 Do finále postupuje 6 nejlépe hodnocených soutěžících ze semifinále.

2.3.4 Výsledné pořadí je určeno následovně. Bodové hodnocení každého závodníka ve 3. kole se vynásobí dvěma, takto vzniklé hodnocení se přičte k jeho součtu z 2. kola. Soutěžící s takto vzniklým nejnižším celkovým součtem za obě finálová kola se umístil na prvním místě.

2.3.5 Dojde-li ke shodnému součtu umístění ve finále, lepší závodník bude ten, který byl lépe hodnocen ve finále ve 3. kole (v hodnocení postavy).

2.4 POPIS POVINNÝCH POSTOJŮ

2.4.1 Oba bicepsy zepředu – FRONT DOUBLE BICEPS

Soutěžící stojí obličejem k rozhodčím v mírném rozkročení, paže v upažení s ohnutými lokty, pěsti sevřené a stočené dolů. Dojde tím k zatnutí dvouhlavého svalu pažního a svalstva předloktí, což jsou hlavní svalové skupiny, které se v tomto postoji hodnotí. Navíc se soutěžící pokusí zatnout co nejvíce frontálních svalů. Rozhodčí poté sledují celou postavu, pokračují prohlídkou od hlavy k patám, nejprve prohlídne celkové aspekty postavy a pak se soustředí na detailnější aspekty jednotlivých svalových skupin.

2.4.2 Široký sval zádový zepředu – FRONT LAT SPREAD

Soutěžící stojí obličejem k rozhodčím v mírném rozkročení. Soutěžící opře ruce – sevřené nejlépe v pěst – o pás a zatne široký sval zádový. Současně se pokusí zatnout co nejvíce frontálních svalů. Rozhodčí sleduje především, zda je soutěžící schopen demonstrovat rozvinutý široký sval zádový a vytvořit tzv. „V“ tvar trupu. Hodnocení uzavře opět prohlídkou celého těla.

2.4.3 Hrudník z boku – SIDE CHEST

Soutěžící může zvolit pro tento postoj kteroukoliv stranu tak, aby demonstroval svou lepší paži a prsa. Zaujme postoj levou nebo pravou stranou k rozhodčím. Ohne paži bližší k rozhodčím do pravého úhlu s pěstí sevřenou, druhá paže ji uchopí v zápěstí. Dolní končetina bližší rozhodčím je pokrčená a může se opírat špičkou nebo celým chodidlem o zem. Vzdálenější noha může být opřena o nohu bližší k rozhodčím, nebo může být vytrčena vzad. Soutěžící rozvine hrudník tlakem ohnuté přední paže a maximálně zatne biceps. Dále zatíná stehenní svaly, zvláště biceps femoris a kontrahuje lýtkové svaly. Rozhodčí věnuje pozornost hlavně prsním svalům a oblouku hrudního koše, dvouhlavému svalu pažnímu, bicepsu stehna a lýtkovým svalům. Hodnocení uzavře opět prohlídkou celého těla.

2.4.4 Oba bicepsy zezadu – BACK DOUBLE BICEPS

Soutěžící zaujme postoj zády k rozhodčím, upaží a ohne obě paže jako v postoji „oba bicepsy zepředu“, zanoží a zanoženou dolní končetinu opře o špičku nohy. Zatne všechny svaly paží, ramen, horní a spodní části zad, stehna a lýtek. Rozhodčí zprvu sledují svalstvo paží, pak pokračují prohlídkou celé postavy. V tomto postoji lze sledovat více svalových skupin než u jiných postojů: šíjí, ramenní svaly, trapézový sval, svaly oblé, podhřebenový sval, biceps, triceps, předloktí, vzpřimovače trupu, široký sval zádový, hýžďové svaly, hamstringy a lýtkové svaly. Tento postoj umožňuje hodnotit hustotu, kresbu a celkovou vyváženost svalstva soutěžícího.

2.4.5 Široký sval zádový zezadu – BACK LAT SPREAD

Soutěžící zaujme postoj zády k rozhodčím, paže opře dlaněmi o pás se široce roztaženými lokty, zanoží, zanožená dolní končetina stojí na špičce. Zatne široký sval zádový tak, aby dosáhl jeho největší šíře, a zároveň demonstruje biceps femoris a zatnuté lýtkové svaly. Rozhodčí sleduje šíři širokého svalu zádového, svalovou hustotu a končí prohlídkou celé postavy.

2.4.6 Triceps z boku – SIDE TRICEPS

Soutěžící může zvolit pro tento postoj kteroukoliv stranu tak, aby rozhodčím demonstroval svou lepší paži. Stojí levou nebo pravou nohou k rozhodčím, obě paže jsou umístěny za zády. Může buď proplést prsty, nebo uchopit zadní paži zápěstí přední paže. Dolní končetina bližší rozhodčím je pokrčená a může se opírat špičkou nebo celým chodidlem o zem. Vzdálenější noha může být opřena o nohu bližší k rozhodčím, nebo může být vytrčena vzad. Přední paže je zatnuta tak, aby byl kontrahován triceps. Dále lze vyklenout hrudník a zatnout břišní svalstvo, svalstvo stehen a lýtek. Jako první hodnotí rozhodčí triceps a pak pokračuje prohlídkou od hlavy k patám. V tomto postoji a v postoji „hrudník z boku“ může rozhodčí posoudit stehenní a lýtkové svalstvo z profilu, což umožní přesnější ohodnocení rozvoje postavy.

2.4.7 Břicho a stehna – ABDOMINALS AND THIGHS

Soutěžící stojí obličejem k rozhodčím. Soutěžící umístí paže za hlavu, jednu dolní končetinu přednoží. Zatne břišní svaly mírným předklonem horní části těla. Současně zatíná stehenní sval přednožené nohy. Rozhodčí sleduje břišní a stehenní svaly a pokračuje prohlídkou celého těla.

3. AMATÉRSKÁ PRAVIDLA FITNESS

3.1 KATEGORIE VE FITNESS

3.1.1 Soutěží se v následujících kategoriích:

- věková
 - děti – starší než 6 let a mladší než 15 let (po celý rok, kdy oslaví 15 a méně let)
 - dorostenci a dorostenky – mladší než 18 let (po celý rok, kdy oslaví 18 a méně let)
 - junioři a juniorky – mladší než 23 let (po celý rok, kdy oslaví 23 a méně let)
 - muži, ženy – bez věkového omezení
- výšková
 - fitness dorostenky jedna kategorie
 - fitness juniorky jedna kategorie
 - fitness dorostenci jedna kategorie – nesmí překročit tělesnou hmotnost, která se rovná tělesné výšce minus 100 cm (např. výška 165 cm = maximálně 65 kg, výška 185 cm = maximálně 85 kg)
 - fitness junioři jedna kategorie – nesmí překročit tělesnou hmotnost, která se rovná tělesné výšce minus 100 cm (např. výška 165 cm = maximálně 65 kg, výška 185 cm = maximálně 85 kg)
 - fitness ženy jedna kategorie
 - fitness muži jedna kategorie – muži do 170 cm výšky nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o víc než 1 kg nad svou tělesnou výšku minus 100 cm, muži do 175 cm výšky nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o víc než 2 kg nad svou tělesnou výšku minus 100 cm, muži do 180 cm výšky nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o víc než 3 kg nad svou tělesnou výšku minus 100 cm, muži do 190 cm výšky nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o víc než 4 kg nad svou tělesnou výšku minus 100 cm (např. výška 173 cm = maximálně 75 kg, výška 180 cm = maximálně 83 kg)

3.1.2 O zřízení či změně kategorií přímo na soutěži rozhodne hlavní rozhodčí podle počtu přihlášených soutěžících, minimální počet jsou 2 soutěžící v kategorii.

3.1.3 Níže uvedená pravidla se vztahují na všechny kategorie fitness s výjimkou fitness dětí. Pravidla fitness dětí jsou podrobně popsána v kapitole 4.

3.2 SOUTĚŽ VE FITNESS

3.2.1 Eliminace – Soutěží-li v jedné kategorii více než 15 soutěžících, provede se eliminace k redukci počtu soutěžících na 15. Hlavní rozhodčí přivede soutěžící na pódium v pořadí startovních čísel (z pohledu rozhodčích zleva od nejmenšího startovního čísla) a postaví je do řady (případně do

dvou řad). Poté předvede do středu pódia před rozhodčí vždy skupinu maximálně 5 soutěžících, kteří předvedou současně čvrtobraty ve stoji spatném bez a s vytočením těla. Každý rozhodčí označí 15 nejlepších soutěžících na určeném formuláři. 15 nejčastěji označených soutěžících postupuje do semifinále. V případě shody na 15. místě jsou ti, jejichž počty označení se shodují, přivedeni zpět na pódium, kde opět předvedou určené postoje, a rozhodčí postupují, jak je výše uvedeno.

- Úbor mužů – plavky musí být černé barvy s nohavičkou, která na bocích měří minimálně 15 cm. Bez obuvi. Nejsou povoleny žádné ozdoby a doplňky, vlasy mohou být jakkoliv esteticky upravené. Plavky musí splňovat obecné normy vkusu a slušnosti, plavky jsou hladké neprůsvitné z textilního materiálu (žádné plastové, pogumované a obdobné materiály).
- Úbor žen – plavky dvoudílné a společenská obuv. Soutěžící mohou mít náušnice a jakkoliv esteticky upravené vlasy nezakrývající partie zad. Plavky musí splňovat obecné normy vkusu a slušnosti. Plavky typu tanga jsou striktně zakázány. Vnější okraj plavek musí zakrývat minimálně polovinu hýžděových svalů během celé doby hodnocení a porovnávání. Vnější okraj plavek musí být upraven tak, aby zabránil sklouznutí mezi hýžděové svaly.

3.2.2 Semifinále – 1. kolo – Všichni semifinalisté provedou postupně (v pořadí od nejnižšího startovního čísla) svou volnou sestavu na vlastní hudbu v délce 90–120 vteřin. Volná sestava je hodnocená individuální disciplína bez účasti spoluúčinkujících s libovolnou choreografií a náplní volného programu dle vlastní fantazie. Při volném programu je dovoleno použít vhodnou obuv, rekvizity, doplňky a ozdoby. Oblečení podle vlastní fantazie, nemělo by však nadměrně zahalovat svalstvo těla. Volný program může obsahovat prvky kulturistické, gymnastické, akrobatické, taneční, bojového umění a další prvky bez omezení odpovídající obecným normám vkusu a slušnosti. Vyžadují se prvky demonstrující sílu, ohebnost, vytrvalost, akrobacii a kontakt s publikem. Hodnotí se pohybová kultura, silové prvky, ohebnost, dynamika a kvalita provedení jednotlivých prvků volné sestavy. Tanga jsou striktně zakázána, nemohou být nošena ani na legínách, síťovaných punčochách nebo elastických kalhotách, ani pod sukní nebo jinými typy oblečení.

3.2.3 Semifinále – 2. kolo – Všechny semifinalisty přivede hlavní rozhodčí na pódium v pořadí startovních čísel (z pohledu rozhodčích zleva od nejmenšího startovního čísla). Jako skupina pak soutěžící provedou na povel hlavního rozhodčího v uvolněném postoji obrat čelem vzad a zpět. Poté předvede hlavní rozhodčí před jednotlivé rozhodčí k porovnávání skupiny maximálně 5 soutěžících, které si jednotliví rozhodčí vybrali. Soutěžící předvedou současně čvrtobraty ve stoji spatném bez a s vytočením těla. Každý rozhodčí sleduje všechna porovnávání – i ta, která si vybrali ostatní rozhodčí. Úbor soutěžících je stejný jako v eliminaci.

3.2.4 Finále – úvodní představení – Úvodní představení není součástí mistrovských soutěží. Tato část soutěže může být zařazena do nemistrovských pohárových soutěží na žádost pořadatele, ale není hodnocena. Úvodní představení probíhá před porotou ve společenském oblečení formou rozhovoru s moderátorem maximálně 120 vteřin (jméno, věk, odkud soutěžící pochází, zájmy, aktivity,

vlastní filosofie fitness, úspěchy apod.). Součástí představení může být proměna daná připravenou choreografií pořadatele.

3.2.5 Finále – 3. kolo – Závodníci, kteří postoupili do finále, provedou postupně (v pořadí od nejnižšího startovního čísla) svou volnou sestavu (viz semifinále).

3.2.6 Finále – 4. kolo – Hlavní rozhodčí přivede finalisty na pódium v pořadí startovních čísel. Po představení společně předvedou čtvrtobraty (viz semifinále). Poté hlavní rozhodčí finalisty postaví v opačném pořadí startovních čísel a opět společně předvedou čtvrtobraty (viz semifinále). Podle momentální situace mohou soutěžící provést tyto postoje na levé i pravé straně pódia. Úbor je stejný jako v semifinále.

3.3 HODNOCENÍ

3.3.1 Poznámky k hodnocení postavy:

- tělesná stavba s dobrou symetrií a vyváženou horní a spodní polovinou těla, kvalita aktivní tělesné hmoty, úroveň podkožního tuku, celkový svalový tonus a vyrýsování
- zdravý vzhled, make-up, kvalita a barva pokožky (pokožka musí být oholená, opálená, zdravá bez kožních onemocnění)

3.3.3 Poznámky k hodnocení volných sestav:

- předvedení síly: počet silových prvků, stupeň obtížnosti v provedení prvků, nápaditost
- předvedení ohebnosti: počet flexibilních prvků, stupeň obtížnosti prvků, nápaditost
- dynamika: tempo, originalita, nápaditost, osobitost projevu
- charakteristika hodnocení – viz bodovací systém volných sestav (kapitola 3.4)

3.3.4 Sbor rozhodčích určuje v každém kole pořadí soutěžících, hodnotí je umístěním od nejlepšího po nejhoršího, přičemž nesmí dát dvěma nebo více sportovcům totéž umístění. Škrtačí se jedno nejvyšší a jedno nejnižší pořadí (u pěti rozhodčích) nebo dvě nejvyšší a dvě nejnižší pořadí (u sedmi a více rozhodčích) a sečtou se zbývající umístění.

3.3.5 Pro určení semifinálového pořadí a tím i postupujících do finále se sčítají obě semifinálová kola. Do finále postupuje 6–10 nejlépe hodnocených soutěžících ze semifinále. Počet postupujících určí hlavní rozhodčí po dohodě s ředitelem soutěže.

3.3.6 Výsledné pořadí je určeno následovně. Bodové hodnocení každého závodníka ve 3. kole se přičte k jeho součtu ze 4. kola. Soutěžící s takto vzniklým nejnižším celkovým součtem za obě finálová kola se umístil na prvním místě.

3.3.7 Dojde-li ke shodnému součtu umístění, lepší závodník bude ten, který byl lépe hodnocen ve finále ve 3. kole (volné sestavy). V případě shody na konci semifinále rozhoduje lepší hodnocení v 1. kole (volné sestavy).

3.3.8 Plavky a úbor soutěžících bude kontrolovat v zákulisí před jednotlivými koly hlavní rozhodčí. Jestli nebudou vyhovovat výše uvedeným standardům, soutěžícímu budou dány maximálně 3 minuty na úpravu. Pokud plavky nebo úbor po této době nebude stále vyhovovat, bude soutěžící diskvalifikován.

3.4 BODOVACÍ SYSTÉM VOLNÝCH SESTAV

3.4.1. Charakteristika hodnocení – Jednotlivé prvky jsou hodnoceny podle obtížnosti ve třech skupinách – A, B a C, kdy za prvek skupiny A je bonifikace 1 bod, za prvek skupiny B je bonifikace 2 body a za nejobtížnější prvek skupiny C jsou 3 body. Nesprávné provedení jednotlivých prvků, jak po stránce technické, tak po stránce umělecké (pokrčené špičky, pokrčená kolena, špatný doskok), je penalizováno 1 bodem. Bonifikace i penalizace zapisují rozhodčí do připravených formulářů.

3.4.2 Rozdělení jednotlivých prvků do skupin podle techniky:

- flexibilita
- silové prvky
- skoky
- gymnastické a akrobatické prvky

3.4.3 Flexibilita

Skupina	Prvek
A	Boční rozštěp Čelní rozštěp Leh na zádech, boční rozštěp – přidržení nohou rukama Placka – čelní rozštěp s hlubokým předklonem Íčko – váha v předklonu se zanožením, hluboký předklon Ypsilon – váha s unožením nad 90°
B	Pomalý přemet vpřed snožmo Pomalý přemet vpřed roznožmo Pomalý přemet vzad

3.4.4 Silové prvky

Skupina	Prvek
A	<p>Klik základní – široký úchop</p> <p>Klik tricepsový – úzký úchop</p> <p>Klik na jedné ruce</p> <p>Klik na jedné ruce triceps</p> <p>Klik na jedné ruce s oporou o jednu nohu</p> <p>Přednos ve vzporu snožmo</p> <p>Přednos ve vzporu roznožmo</p> <p>Přednos ve vzporu roznožmo na jedné ruce</p> <p>Přednos ve vzporu, obrat s ručkováním 90–360°</p> <p>Váha s oporou o lokty</p> <p>Váha s oporou o jeden loket</p>
B	<p>Vznos snožmo</p> <p>Vznos roznožmo</p> <p>Špicar snožmo</p> <p>Špicar roznožmo</p> <p>Kolébka do stoje na rukou</p> <p>Průvlek</p> <p>Váha vzporem</p>

3.4.5 Skoky

Skupina	Prvek
A	<p>Skok s roznožením pravou/levou vpřed</p> <p>Skok s odrazem snožmo s přednožením roznožmo</p> <p>Skok roznožmo odrazem snožmo</p> <p>Dálkový skok</p> <p>Prošvihnutý skok</p> <p>Skok snožmo s přednožením</p> <p>Skok odrazem snožmo s přednožením jedné nohy</p> <p>Skok odrazem snožmo s obratem o 180–360°</p> <p>Skok s pádem do kliku</p>
B	<p>Skok odrazem snožmo s obratem o 720°</p> <p>Skok s dopadem do bočního nebo čelního rozštěpu</p>

3.4.6 Gymnastické a akrobatické prvky

Skupina	Prvek
A	Stoj na rukou Stoj na rukou s obratem (snožmo i roznožmo) Most Přemet stranou Přemet stranou na jedné ruce Rondat Kotoul vpřed Kotoul vzad Kotoul vzad do stoje na rukou
B	Přemet vpřed Přemet vzad Přemet stranou bez rukou – Arab Kola na zemi snožmo Americká kola
C	Salto vpřed Salto vzad Salto stranou Salto s vrutem

4. PRAVIDLA KATEGORIE FITNESS DĚTÍ

4.1 KATEGORIE FITNESS DĚTÍ

4.1.1 Soutěží se v následujících kategoriích:

- fitness děvčat
 - od 6 do 7 let
 - od 8 do 9 let
 - od 10 do 11 let
 - od 12 do 13 let
 - od 14 do 15 let
- fitness chlapců
 - od 6 do 7 let
 - od 8 do 11 let
 - od 12 do 15 let

Soutěžící soutěží ve své kategorii během celého kalendářního roku, ve kterém dosáhnou věkového limitu své kategorie.

4.1.2 O zřízení nebo změně kategorií přímo na soutěži rozhodne hlavní rozhodčí podle počtu přihlášených soutěžících (minimální počet jsou 2 soutěžící v kategorii).

4.2 SOUTĚŽ VE FITNESS

4.2.1 Úprava kůže pomocí oleje nebo barvy je při soutěži striktně zakázána.

4.2.2 Semifinále – 1. kolo – Všichni závodníci bez ohledu na jejich počet provedou postupně (v pořadí od nejnižšího startovního čísla) svou volnou sestavu na vlastní hudbu v délce 90 vteřin. Volná sestava odpovídá popisu pro volné sestavy fitness (kapitola 3.2.2) s přihlédnutím k věku soutěžících.

4.2.3 Semifinále – 2. kolo – Všechny závodníky bez ohledu na jejich počet přivede hlavní rozhodčí na pódium v pořadí startovních čísel (z pohledu rozhodčích zleva od nejmenšího startovního čísla). Jako skupina (v případě vyššího počtu po částech) pak soutěžící provedou na povel hlavního rozhodčího čtvrtobraty. Úbor děvčat je černý přiléhavý vršek (top) a černé přiléhavé šortky, chlapců černé přiléhavé šortky.

4.2.4 Finále – 3. kolo – Finalisté provedou postupně (v pořadí od nejnižšího startovního čísla) svou volnou sestavu (viz semifinále).

4.2.5 Finále – 4. kolo – Hlavní rozhodčí přivede na pódium finalisty v pořadí startovních čísel. Po představení společně předvedou čvrtobraty (viz semifinále).

4.3 HODNOCENÍ

4.3.1 Poznámky k hodnocení postavy:

- symetrie postavy s přihlédnutím k věku soutěžících

4.3.2 Poznámky k hodnocení volných sestav:

- viz pravidla pro fitness (kapitola 3), včetně bodovacího systému volných sestav s přihlédnutím k věku soutěžících

4.3.3 Sbor rozhodčích určuje v každém kole pořadí soutěžících, hodnotí je umístěním od nejlepšího po nejhoršího, přičemž nesmí dát dvěma nebo více sportovcům totéž umístění. Škrtají se jedno nejvyšší a jedno nejnižší pořadí (u pěti rozhodčích) nebo dvě nejvyšší a dvě nejnižší pořadí (u sedmi a více rozhodčích) a sečtou se zbývající umístění.

4.3.4 Pro určení semifinálového pořadí a tím i postupujících do finále se sčítají obě semifinálová kola. Do finále postupuje 6–10 nejlépe hodnocených soutěžících ze semifinále. Počet postupujících určí hlavní rozhodčí po dohodě s ředitelem soutěže.

4.3.5 Výsledné pořadí je určeno následovně. Bodové hodnocení každého závodníka ve 3. kole se přičte k jeho součtu ze 4. kola. Soutěžící s takto vzniklým nejnižším celkovým součtem za obě finálová kola se umístil na prvním místě.

4.3.6 Dojde-li ke shodnému součtu umístění, lepší závodník bude ten, který byl lépe hodnocen ve finále ve 3. kole (volné sestavy). V případě shody na konci semifinále rozhoduje lepší hodnocení v 1. kole (volné sestavy).

4.3.7 Plavky a úbor soutěžících bude kontrolovat v zákulisí před jednotlivými koly hlavní rozhodčí. Jestli nebudou vyhovovat výše uvedeným standardům, soutěžícímu budou dány maximálně 3 minuty na úpravu. Pokud plavky nebo úbor po této době nebude stále vyhovovat, bude soutěžící diskvalifikován.

5. AMATÉRSKÁ PRAVIDLA BODYFITNESS

5.1 KATEGORIE V BODYFITNESS

5.1.1 Soutěží se v následujících kategoriích:

- věková
 - dorostenky – mladší než 18 let (po celý rok, kdy oslaví 18 a méně let)
 - juniorky – mladší než 23 let (po celý rok, kdy oslaví 23 a méně let)
 - ženy – bez věkového omezení
 - masters ženy – starší než 35 let (po celý rok, kdy oslaví 35 a více let)
- výšková
 - bodyfitness juniorky jedna kategorie
 - bodyfitness ženy do 160 cm, do 164 cm a nad 164 cm
 - bodyfitness masters ženy – jedna kategorie

5.1.2 O zřízení nebo změně kategorií přímo na soutěži rozhodne hlavní rozhodčí podle počtu přihlášených soutěžících (minimální počet jsou 2 soutěžící v kategorii).

5.2 SOUTĚŽ V BODYFITNESS

5.2.1 Eliminace – Soutěží-li v jedné kategorii více než 15 soutěžících, provede se eliminace k redukci počtu soutěžících na 15. Hlavní rozhodčí přivede soutěžící na pódium v pořadí startovních čísel (z pohledu rozhodčích zleva od nejmenšího startovního čísla) a postaví je do řady (případně do dvou řad). Poté předvede do středu pódia před rozhodčí vždy skupinu maximálně 5 soutěžících, které předvedou současně čtvrtobraty ve stoji spatném bez a s vytočením těla – soutěžící se minimálně jedním prstem každé ruky musí dotýkat vnější strany stehů. Každý rozhodčí označí 15 nejlepších soutěžících na určeném formuláři. 15 nejčastěji označených soutěžících postupuje do semifinále. V případě shody na 15. místě jsou ty závodnice, jejichž počty označení se shodují, přivedeny zpět na pódium, kde opět předvedou určené postoje, a rozhodčí postupují, jak je výše uvedeno.

- Úbor – plavky černé dvoudílné bez ozdob a černé lodičky (uzavřená pata a špička) o celkové výšce maximálně 13 cm (platforma maximálně 1 cm). Soutěžící mohou mít z ozdob pouze náušnice (maximálně 10 cm) a jakkoliv esteticky upravené vlasy nezakrývající partie zad. Plavky musí splňovat obecné normy vkusu a slušnosti. Plavky typu tanga jsou striktně zakázány. Vnější okraj plavek musí zakrývat minimálně polovinu hýžďových svalů během celé doby hodnocení a porovnávání. Vnější okraj plavek musí být upraven tak, aby zabránil sklouznutí mezi hýžďové svaly.

5.2.2 Semifinále – 1. kolo – Všechny semifinalistky přivede hlavní rozhodčí na pódium v pořadí startovních čísel (z pohledu rozhodčích zleva od nejmenšího startovního čísla). Jako skupina pak soutěžící provedou na povel hlavního rozhodčího v uvolněném postoji obrat čelem vzad a zpět. Poté předvede hlavní rozhodčí před jednotlivé rozhodčí k porovnávání skupiny maximálně 5 soutěžících, které si jednotliví rozhodčí vybrali. Soutěžící předvedou současně čvrtobraty ve stoji spatném bez a s vytočením těla – soutěžící se minimálně jedním prstem každé ruky musí dotýkat vnější strany stehů. Každý rozhodčí sleduje všechna porovnávání – i ta, která si vybrali ostatní rozhodčí. Úbor soutěžících je stejný jako v eliminaci.

5.2.3 Semifinále – 2. kolo – Probíhá stejně jako 1. kolo, ale ve dvoudílných barevných plavkách.

- Úbor – plavky barevné dvoudílné, přiměřeně ozdobené a libovolné lodičky (uzavřená pata a špička) o celkové výšce maximálně 13 cm (platforma maximálně 1 cm). Soutěžící mohou mít z ozdob pouze náušnice (maximálně 10 cm) a jakkoliv esteticky upravené vlasy nezakrývající partie zad. Plavky musí splňovat obecné normy vkusu a slušnosti. Plavky typu tanga jsou striktně zakázány. Vnější okraj plavek musí zakrývat minimálně polovinu hýžděových svalů během celé doby hodnocení a porovnávání. Vnější okraj plavek musí být upraven tak, aby zabránil sklouznutí mezi hýžděové svaly.

5.2.4 Finále – úvodní představení – Úvodní představení není součástí mistrovských soutěží. Tato část soutěže může být zařazena do nemistrovských pohárových soutěží na žádost pořadatele, ale není hodnocena. Úvodní představení probíhá před porotou ve společenském oblečení formou rozhovoru s moderátorem maximálně 120 vteřin (jméno, věk, odkud soutěžící pochází, zájmy, aktivity, vlastní filosofie fitness, úspěchy apod.). Součástí představení může být proměna daná připravenou choreografií pořadatele.

5.2.5 Finále – 3. kolo – Hlavní rozhodčí přivede na pódium závodnice, které postoupily do finále, v pořadí startovních čísel. Po představení společně předvedou čvrtobraty (viz semifinále). Poté hlavní rozhodčí finalistky postaví v opačném pořadí startovních čísel a opět společně předvedou čvrtobraty (viz semifinále). Podle momentální situace mohou soutěžící provést tyto postoje na levé i pravé straně pódia.

- Úbor – plavky dvoudílné v barvě dle vlastního uvážení, přiměřeně ozdobené a v lodičkách dle vlastního uvážení o celkové výšce maximálně 13 cm (platforma maximálně 1 cm). Soutěžící mohou mít prsteny, náramky, náušnice a jakkoliv esteticky upravené vlasy nezakrývající partie zad. Plavky musí splňovat obecné normy vkusu a slušnosti. Plavky typu tanga (G-strings) jsou striktně zakázány. Vnější okraj plavek musí zakrývat minimálně polovinu hýžděových svalů během celé doby hodnocení a porovnávání. Vnější okraj plavek musí být upraven tak, aby zabránil sklouznutí mezi hýžděové svaly.

5.3 HODNOCENÍ

5.3.1 Poznámky k hodnocení postavy:

- tělesná stavba s nikoliv přehnanou celkovou muskulaturou, ale se zřetelným vyrýsováním, dobrou symetrií a vyváženou horní a spodní polovinou těla, kvalita aktivní tělesné hmoty, úroveň podkožního tuku, celkový svalový tonus a vyrýsování
- zdravý vzhled, make-up, kvalita a barva pokožky (pokožka musí být oholená, opálená, zdravá bez kožních onemocnění)

5.3.2 Sbor rozhodčích určuje v každém kole pořadí soutěžících, hodnotí je umístěním od nejlepší po nejhorší, přičemž nesmí dát dvěma nebo více sportovcům totéž umístění. Škrtají se jedno nejvyšší a jedno nejnižší pořadí (u pěti rozhodčích) nebo dvě nejvyšší a dvě nejnižší pořadí (u sedmi a více rozhodčích) a sečtou se zbývající umístění.

5.3.3 Pro určení semifinálového pořadí a tým i postupujících do finále se sčítají obě semifinálová kola. Do finále postupuje 6–10 nejlépe hodnocených soutěžících ze semifinále. Počet postupujících určí hlavní rozhodčí po dohodě s ředitelem soutěže.

5.3.4 Výsledné pořadí je určeno součtem bodů za všechna tři kola. Soutěžící s takto vzniklým nejnižším celkovým součtem se umístila na prvním místě.

5.3.5 Dojde-li ke shodnému součtu umístění, lepší závodnice bude ta, která byla lépe hodnocena ve finále. V případě shody na konci semifinále rozhoduje lepší umístění v 1. kole.

5.3.6 Plavky soutěžících bude kontrolovat v zákulisí před jednotlivými koly hlavní rozhodčí. Jestli nebudou vyhovovat výše uvedeným standardům, soutěžícímu budou dány maximálně 3 minuty na úpravu. Pokud po této době nebudou stále vyhovovat, bude soutěžící diskvalifikována.

6. PRAVIDLA KATEGORIE BIKINY FITNESS

6.1 KATEGORIE BIKINY FITNESS

6.1.1. Soutěží se v následujících kategoriích:

- věková
 - juniorky – mladší než 23 let (po celý rok, kdy oslaví 23 a méně let)
 - ženy – bez věkového omezení
- výšková
 - bikiny fitness juniorky jedna kategorie
 - bikiny fitness ženy do 158 cm, do 163 cm, do 168 cm a nad 168 cm

6.1.2. O zřízení nebo změně kategorií přímo na soutěži rozhodne hlavní rozhodčí podle počtu přihlášených soutěžících (minimální počet jsou 2 soutěžící v kategorii).

6.2. SOUTĚŽ V BIKINY FITNESS

6.2.1. Eliminace – Soutěží-li v jedné kategorii více než 15 soutěžících, provede se eliminace k redukcí počtu soutěžících na 15. Hlavní rozhodčí přivede soutěžící na pódium v pořadí startovních čísel (z pohledu rozhodčího zleva od nejmenšího startovního čísla) a postaví je do řady (případně do dvou řad). Poté předvede do středu pódia před rozhodčí vždy skupinu maximálně pěti soutěžících, které předvedou současně půlobraty ve stoji rozkročeném s volnou pozicí paží. Každý rozhodčí označí 15 nejlepších soutěžících na určeném formuláři. 15 nejčastěji označených soutěžících postupuje do semifinále. V případě shody na 15. místě jsou ty závodnice, jejichž počty označení se shodují, přivedeny zpět na pódium, kde opět předvedou určené postoje, a rozhodčí postupují, jak je výše uvedeno.

- Úbor – plavky barevné dvoudílné bikinového střihu, přiměřeně ozdobené. Libovolné boty na maximálně 1 cm vysoké platformě a maximálně 13 cm vysokém podpatku s otevřenou špičkou i patou. Soutěžící mohou mít libovolné přiměřené šperky (náušnice, prsteny, náramky) a jakkoliv esteticky upravené a přiměřeně ozdobené vlasy. Plavky musí splňovat obecné normy vkusu a slušnosti, plavky typu tanga jsou striktně zakázány. Vnější okraj plavek musí zakrývat minimálně polovinu hýždových svalů během celé doby hodnocení a porovnávání a musí být upraven tak, aby zabránil sklouznutí mezi hýždové svaly.

6.2.2. Semifinále – 1. kolo – Semifinalistky přicházejí po jedné na pódium v pořadí startovních čísel od nejmenšího. Soutěžící přijde na střed pódia, kde předvede povinné půlobraty (čelní postoj zepředu, postoj zezadu – nohy mohou být rozkročené, paže libovolně podél těla) a následně odchází na okraj pódia. Poté předvede hlavní rozhodčí před jednotlivé rozhodčí k porovnávání skupiny maximálně

5 soutěžících, které si jednotliví rozhodčí vybrali. Soutěžící předvedou současně povinné půlobraty. Úbor soutěžících je stejný jako v eliminaci.

6.2.3 Finále – 2. kolo – Soutěžící, které postoupily do finále, přicházejí po jedné na pódium v pořadí startovních čísel od nejmenšího. Soutěžící přijde na střed pódia, kde předvede povinné půlobraty (čelní postoj zepředu, postoj zezadu – nohy mohou být rozkročené, paže libovolně podél těla). Poté soutěžící odchází na okraj pódia. Hlavní rozhodčí vyzve všechny finalistky, aby společně předstoupily a předvedly půlobraty. Poté hlavní rozhodčí finalistky postaví v opačném pořadí startovních čísel a opět společně předvedou půlobraty (viz semifinále).

6.3 HODNOCENÍ

6.3.1 Poznámky k hodnocení postavy:

- tělesná stavba s nižší celkovou muskulaturou a s lehce znatelným vyrýsováním (slabě viditelná separace základních svalových skupin – zejména břišních svalů, stehenních svalů, znatelné oddělení ramen a paží), dobrou symetrií a vyváženou horní a spodní polovinou těla
- zdravý vzhled, make-up, kvalita a barva pokožky (pokožka musí být oholená, opálená, zdravá bez kožních onemocnění)
- nadměrně muskulaturní a příliš vyrýsovaná postava bude známkována dolů
- dále se hodnotí pohybové předpoklady a celkový dojem soutěžící

6.3.2 Sbor rozhodčích určuje v každém kole pořadí soutěžících, hodnotí je umístěním od nejlepší po nejhorší, přičemž nesmí dát dvěma nebo více sportovcům totéž umístění. Škrtají se jedno nejvyšší a jedno nejnižší pořadí (u pěti rozhodčích) nebo dvě nejvyšší a dvě nejnižší pořadí (u sedmi a více rozhodčích) a sečtou se zbývající umístění.

6.3.3 Pro určení semifinálového pořadí a tím i postupujících do finále slouží bodové hodnocení 1. kola. Do finále postupuje 6–10 nejlépe hodnocených soutěžících ze semifinále. Počet postupujících určí hlavní rozhodčí po dohodě s ředitelem soutěže.

6.3.4 Výsledné pořadí je určeno součtem bodů za obě dvě kola. Soutěžící s takto vzniklým nejnižším celkovým součtem se umístila na prvním místě.

6.3.5 Dojde-li ke shodnému součtu umístění, lepší závodnice bude ta, která byla lépe hodnocena ve finále.

6.3.6 Plavky soutěžících bude kontrolovat v zákulisí před jednotlivými koly hlavní rozhodčí. Jestli nebudou vyhovovat výše uvedeným standardům, soutěžícímu budou dány maximálně 3 minuty na úpravu. Pokud po této době nebudou stále vyhovovat, bude soutěžící diskvalifikována.

7. AMATÉRSKÁ PRAVIDLA KATEGORIE ATLETICKÉ FITNESS

7.1 KATEGORIE V ATLETICKÉM FITNESS

7.1.1 Soutěží se v následujících kategoriích:

- věková
 - junioři a juniorky – mladší než 23 let (po celý rok, kdy oslaví 23 a méně let)
 - muži, ženy – bez věkového omezení
- výšková
 - ženy (juniorky) kategorie do 163 cm a nad 163 cm
 - muži (junioři) kategorie do 175 cm a nad 175 cm

7.1.2. O zřízení nebo změně kategorií přímo na soutěži rozhodne hlavní rozhodčí podle počtu přihlášených soutěžících (minimální počet jsou 2 soutěžící v kategorii).

7.2 SOUTĚŽ V ATLETICKÉM FITNESS

7.2.1 Eliminace – Soutěží-li v jedné kategorii více než 15 soutěžících, provede se eliminace k redukcí počtu soutěžících na 15. Hlavní rozhodčí přivede soutěžící na pódium v pořadí startovních čísel (z pohledu rozhodčích zleva od nejmenšího startovního čísla) a postaví je do řady (případně do dvou řad). Poté předvede do středu pódia před rozhodčí vždy skupinu maximálně 5 soutěžících, kteří předvedou současně čtvrtobraty ve stoji spatném bez a s vytočením těla. Každý rozhodčí označí 15 nejlepších soutěžících na určeném formuláři. 15 nejčastěji označených soutěžících postupuje do semifinále. V případě shody na 15. místě jsou ti, jejichž počty označení se shodují, přivedeni zpět na pódium, kde opět předvedou určené postoje, a rozhodčí postupují, jak je výše uvedeno.

- Úbor mužů – plavky musí být černé barvy s nohavičkou, která na bocích měří minimálně 15 cm. Bez obuvi. Nejsou povoleny žádné ozdoby a doplňky, vlasy mohou být jakkoliv esteticky upravené. Plavky musí splňovat obecné normy vkusu a slušnosti, plavky jsou hladké neprůsvitné z textilního materiálu (žádné plastové, pogumované a obdobné materiály).
- Úbor žen – plavky dvoudílné černé barvy, spodní díl s nohavičkou, která na bocích měří minimálně 15 cm, vrchní díl černý přiléhavý (top). Bez obuvi. Soutěžící mohou mít náušnice a jakkoliv esteticky upravené vlasy nezakrývající partie zad. Dolní okraj plavek musí být upraven tak, aby zabránil sklouznutí mezi hýžděové svaly.

7.2.2 Semifinále – 1. kolo (postava) – Čtvrtobraty, všechny semifinalisty přivede hlavní rozhodčí na pódium v pořadí startovních čísel (z pohledu rozhodčích zleva od nejmenšího startovního čísla).

Jako skupina pak soutěžící provedou na povel hlavního rozhodčího v uvolněném postoji obrat čelem vzad a zpět. Poté předvede hlavní rozhodčí před rozhodčí k porovnávání skupiny maximálně 5 soutěžících. Soutěžící předvedou současně čtvrtobraty ve stoji spatném bez a s vytočením těla. Každý rozhodčí sleduje všechna porovnávání – i ta, která si vybrali ostatní rozhodčí. Úbor je stejný jako v eliminaci.

7.2.3 Semifinále – 2. kolo (síla) – Shyby na hrazdě a kliky na bradlech:

- Shyby na hrazdě – cvičení je prováděno jako první na jednom až dvou stanovištích, soutěžící přistupují (na pokyn hlavního rozhodčího) na stanoviště podle startovních čísel od nejnižšího. Úchop je nadhmatem, maximální šířka úchopu je 1 m (měřeno od levého k pravému malíčku). Výchozí pozice těla je v prověšeném stavu, což znamená, že lokty jsou propnuty. Tělo je následně vytaženo nahoru, dokud se nedostane brada nad úroveň hrazdy, pak je tělo spuštěno zpět do výchozí pozice. Během cvičení se tělo může pohybovat pouze ve svislém směru, nesmí se houpat, pohybem nohou (např. jejich zvedáním, trhavými pohyby apod.) si nesmí soutěžící pomáhat. Tempo cvičení musí být přiměřené, aby bylo možné počítání správných opakování. U každého stanoviště musí být 3 rozhodčí. Jeden rozhodčí musí vidět na úroveň hrazdy, že brada soutěžícího dosahuje nad hrazdu. Jeden rozhodčí stojí za soutěžícím a sleduje, zdali došlo k úplnému propnutí loktů v dolní pozici. Jeden rozhodčí sleduje soutěžícího z boku, zda nedochází ke kývání těla. Rozhodčí mohou dávat soutěžícímu instrukce během cvičení. Každý rozhodčí počítá správná opakování dle všech aspektů výše, nejnižší a nejvyšší počet opakování se škrta, zapisuje se prostřední počet opakování. Úbor soutěžících je stejný jako v 1. kole.
- Kliky na bradlech – cvičení je prováděno jako druhé na jednom až dvou stanovištích, soutěžící přistupují (na pokyn hlavního rozhodčího) na stanoviště podle startovních čísel od nejnižšího. Výchozí pozice těla je ve svislé poloze, což znamená, že lokty jsou propnuty. Tělo je pak spouštěno dolů až do pozice, kdy ramena klesnou níže než lokty, pak je tělo vytlačeno zpět do výchozí pozice. Během tohoto cvičení se tělo nesmí houpat a musí se pohybovat pouze ve svislém směru, poloha nohou se nesmí měnit. Tempo cvičení musí být přiměřené, aby bylo možné počítání správných opakování. U každého stanoviště musí být 3 rozhodčí. Jeden rozhodčí stojí za soutěžícím a další rozhodčí na obou stranách, aby viděli, že lokty jsou ve výchozí pozici propnuty a hloubka cviku je dostatečná (ramena musí být níže než lokty) a také že tělo se nehoupe. Rozhodčí mohou dávat soutěžícímu instrukce během cvičení. Každý rozhodčí počítá správná opakování dle všech aspektů výše, nejnižší a nejvyšší počet opakování se škrta, zapisuje se prostřední počet opakování. Úbor soutěžících je stejný jako v 1. kole.

7.2.4 Semifinále – 3. kolo (výdrž) – Veslovací trenažér, cvičení je prováděno na jednom až dvou stanovištích, soutěžící přistupují (na pokyn hlavního rozhodčího) na stanoviště podle startovních čísel od nejnižšího. Za každým trenažérem musí stát rozhodčí, aby se zabránilo pohybu trenažéru během

veslování. Vzdálenost pro veslování je 1000 metrů. Měří se čas s přesností na 0,1 sekundy. Úbor soutěžících je stejný jako v 1. kole, povoleny jsou navíc sportovní boty.

Alternativou místo veslovacího trenažéru mohou být boční přeskoky (zpravidla bude oznámeno dopředu v propozicích soutěže). Přeskoky se provádějí na jednom až dvou stanovištích přes překážku (např. aerobic step) vysokou 26 cm a širokou 36 cm. Čas cvičení je 2 minuty. Začíná se oběma nohama na jedné straně překážky, přeskok přes překážku je možný pouze snožmo oběma nohama najednou. Přeskok je dokončen, pokud se obě nohy dotknou země na druhé straně překážky. Jeden přeskok je jedno opakování. Úbor soutěžících je stejný jako v 1. kole, povoleny jsou navíc sportovní boty.

7.2.5 Finále – 4. kolo (postava) – Čtvrtobraty, hlavní rozhodčí přivede závodníky, kteří postoupili do finále, na pódium v pořadí startovních čísel. Po představení společně předvedou čtvrtobraty (viz semifinále). Poté hlavní rozhodčí finalisty postaví v opačném pořadí startovních čísel a opět společně předvedou čtvrtobraty (viz semifinále). Podle momentální situace mohou soutěžící provést tyto postoje na levé i pravé straně pódia. Úbor soutěžících je stejný jako v 1. kole.

7.2.6 Finále – 5. kolo (síla) – Shyby na hrazdě a kliky na bradlech, pořadí a provádění cviků je stejné jako v semifinále. Úbor soutěžících je stejný jako v 1. kole.

7.2.7 Finále – 6. kolo (výdrž) – Veslovací trenažér (případně přeskoky), provádění cviku je stejné jako v semifinále. Úbor soutěžících je stejný jako v 1. kole.

7.3 HODNOCENÍ

7.3.1 Poznámky k hodnocení postavy:

- tělesná stavba s nikoliv přehnanou celkovou muskulaturou, ale se zřejmým vyrýsováním
- celkový svalový rozvoj s pěkným vzhledem, svalovým tonem, dobrou symetrií a vyváženou horní a spodní polovinou těla
- zdravý vzhled a barva pokožky

7.3.2 V 1. a 4. kole (postava) sbor rozhodčích určuje pořadí soutěžících, hodnotí je umístěním od nejlepšího po nejhoršího, přičemž nesmí dát dvěma nebo více sportovcům totéž umístění. Škrtají se jedno nejvyšší a jedno nejnižší pořadí (u pěti rozhodčích) nebo dvě nejvyšší a dvě nejnižší pořadí (u sedmi a více rozhodčích) a sečtou se zbývající umístění.

7.3.3 Pořadí ve 2. kole (síla) se určí podle součtu opakování za shyby a kliky, soutěžící s nejvyšším součtem se umístí na 1. místě, s druhým nejvyšším součtem na 2. místě atd. Pokud budou mít dva

(nebo více) soutěžících stejný součet, umístí se na stejném místě (pořadí dalšího se o počet shodných míst posouvá, tzn. jsou-li dva závodníci na 1. místě, další v pořadí je na 3. místě atd.).

7.3.4 Pořadí ve 3. kole (výdrž) se určí podle naměřených časů od nejnižšího, soutěžící s nejrychlejším časem se umístí na 1. místě, s druhým nejrychlejším na 2. místě atd. Pokud budou mít dva (nebo více) soutěžících stejný čas, umístí se na stejném místě (pořadí dalšího se o počet shodných míst posouvá, tzn. jsou-li dva závodníci na 1. místě, další v pořadí je na 3. místě atd.).

Pořadí ve 3. kole (přeskoky) se určí podle počtu opakování vykonaných za 2 minuty, soutěžící s nejvyšším počtem se umístí na 1. místě, s druhým nejvyšším počtem na 2. místě atd. Pokud budou mít dva (nebo více) soutěžících stejný součet, umístí se na stejném místě (pořadí dalšího se o počet shodných míst posouvá, tzn. jsou-li dva závodníci na 1. místě, další v pořadí je na 3. místě atd.).

7.3.5 Pro určení semifinálového pořadí a tím i postupujících do finále se sčítají body ze všech tří semifinálových kol. Do finále postupuje 6–10 závodníků s nejnižším součtem. Počet postupujících určí hlavní rozhodčí po dohodě s ředitelem soutěže.

7.3.6 Pořadí ve všech třech finálových kolech se určuje stejně jako v kolech semifinálových. Výsledné pořadí finalistů je dáno součtem jejich hodnocení ve všech třech finálových kolech. Soutěžící s takto vzniklým nejnižším celkovým součtem se umístil na prvním místě.

7.3.7 V případě, že dojde k rovnosti výsledného pořadí, rozhoduje umístění závodníka ve 4. kole (v případě závodníků, kteří nepostoupili do finále, v 1. kole).

7.3.8 Plavky a úbor soutěžících bude kontrolovat v zákulisí před jednotlivými koly hlavní rozhodčí. Jestli nebudou vyhovovat výše uvedeným standardům, soutěžícímu budou dány maximálně 3 minuty na úpravu. Pokud plavky nebo úbor po této době nebude stále vyhovovat, bude soutěžící diskvalifikován.