



**SOUTĚŽNÍ ŘÁD A AMATÉRSKÁ PRAVIDLA
KULTURISTIKY, KLASICKÉ KULTURISTIKY, FITNESS,
BODYFITNESS, FITNESS DĚTÍ A BIKINY
PRO ČESKOU REPUBLIKU**

2011

Pro seminář rozhodčích v Nymburce 25. - 26. 2. 2006 zpracoval Jiří Prudil

Pro potřeby STK v roce 2007 upravil Jiří Prudil

Pro seminář rozhodčích roce 2010 upravil Jiří Prudil

V roce 2011 upravili Jiří Prudil, Stanislav Pešát, Jiří Řehůřek, Martin Jebas

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	5
1.6 Věkové kategorie	5
1.7 Váhové kategorie v kulturistice	5
1.8 Výškové kategorie	6
1.9 Řízení soutěží	7
1.10 Rozhodčí	7
1.11 Účast na soutěžích	8
1.12 Vážení, měření a prezentace	8
1.13 Soutěžící	9
1.14 Námitky a odvolání	9
1.15 Vyhlášení výsledků	10
1.16 Dopingová kontrola	10
1.17 Řešení nerozhodných situací – rovnost pořadí	11
2. Amatérská pravidla kulturistiky a klasické kulturistiky	12
2.1 Úbor soutěžících	12
2.2 Soutěž v kulturistice a klasické kulturistice	13
2.3 Hodnocení postavy	14
2.4 Popis povinných postojů	15
3. Amatérská pravidla fitness	17
3.1 Kategorie ve fitness	17
3.2 Soutěž ve fitness	17
3.3 Hodnocení	20
4. Amatérská pravidla bodyfitness	21
4.1 Kategorie v bodyfitness	21
4.2 Soutěž v bodyfitness	21
4.3 Hodnocení	23
5. Pravidla kategorie fitness dětí	24
5.1 Kategorie fitness dětí	24
5.2 Soutěžní disciplíny	24
6. Pravidla kategorie bikiny	26
6.1 Kategorie bikiny	26

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 a bikiny – (dále jen soutěže), které pořádá SKFČR.

1.1.3 Změny a výklad pravidel a soutěžního řádu je oprávněn vydávat pouze VV SKFČR.

1.1.4 Tato pravidla a soutěžní řád nabývají platnosti 1. 5. 2011 a platí do odvolání VV SKFČR. 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 bodyfitness
- soutěže bikiny

b) pohlaví

- soutěže mužů
- soutěže žen

c) podle věkových kategorií

- soutěže dětí
- soutěže dorostu
- soutěže juniorů
- soutěže mužů a žen
- soutěže masters (veteránů)

d) podle jednotlivců nebo družstev

- soutěže jednotlivců
 - soutěže družstev
- e) soutěže podle významu
- mezinárodní
 - mistrovství světa a mistrovství Evropy
 - národní soutěže s mezinárodní účastí
 - soutěže mistrovské
 - soutěže nemistrovské (pohárové, propagační)

1.3 SOUTĚŽE MISTROVSKÉ

1.3.1 Soutěže mistrovské se konají v termínech stanovených ročním kalendářem soutěží, který je závazný pro všechny pořadatele a soutěžící. Soutěžící reprezentují svůj klub, oddíl, fitness centrum. Subjekt, který soutěžící reprezentuje, 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 je podmíněna absolvováním soutěže nižší, 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 soutěže (poháry, ceny, Grand Prix) s otevřenou účastí, schválené VV SKFČR a zařazené v ročním kalendáři soutěží. Mohou být s mezinárodní účastí.

1.4.2 Podmínky účasti vyhlašuje pořadatel ve spolupráci s STK SKFČR.

1.4.3 Propagační soutěže slouží k náboru nových členů klubů, oddílů a fitness center.

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, stanov a pravidel IFBB.

1.5.2 Pořádání každé soutěže podléhá schválení rozpisu soutěže (propozic) STK 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 pokud jsou narozeni od 1. 1. do 31. 12. daného roku
- mladší dorostenci - mladší než 16 let pokud jsou narozeni do 31.12. daného roku
- starší dorostenci a dorostenky - mladší než 18 let pokud jsou narozeni do 31. 12. daného roku
- junioři a juniorky - mladší než 21 let pokud jsou narozeni do 31. 12. daného roku
- muži, ženy - bez věkového omezení
- muži masters (veteráni)
 - starší 40 let a mladší 50 let pokud jsou narozeni od 1. 1. do 31. 12. daného roku
 - starší 50 let a mladší 60 let pokud jsou narozeni od 1. 1. do 31. 12. daného roku
 - starší 60 let pokud jsou narozeni od 1. 1. do 31. 12. daného roku
- ženy masters (veteránky) - starší než 35 let pokud jsou narozeny od 1. 1. do 31. 12. daného roku

1.7 VÁHOVÉ KATEGORIE V KULTURISTICE

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

- mladší dorostenci do 65 kg a nad 65 kg
- dorostenky jedna kategorie
- starší dorostenci do 65 kg, do 72 kg a nad 72 kg

- 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 (veteráni) 40 až 50 let do 80 kg a nad 80 kg
- masters (veteráni) 50 až 60 let jedna kategorie
- masters (veteráni) nad 60 let jedna kategorie
- masters (veteránky) jedna kategorie

Horní hranice kategorií je myšlena váha včetně.

1.7.2 O zřízení 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 juniorky jedna kategorie
- bodyfitness juniorky jedna kategorie
- fitness junioři jedna kategorie, nesmí překročit svou tělesnou hmotnost, která se rovná tělesná výška mínus 100 cm (např. výška 165 cm = 65 kg, výška 185 cm = 85 kg)
- klasická kulturistika junioři jedna kategorie za stejných podmínek závislosti váhy na výšce jako u fitness juniorů
- fitness ženy jedna kategorie
- bodyfitness ženy do 160 cm, do 164 cm a nad 164 cm
- fitness muži jedna kategorie (muži do 170 cm výšky nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o víc než 2 kg nad svou tělesnou výšku mínus 100 cm, muži do 178 cm výšky nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o víc než 4 kg nad svou tělesnou výšku mínus 100 cm, muži nad 178 cm výšky nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o víc než 6 kg nad svou tělesnou výšku mínus 100 cm – např. muž měřící 173 cm nesmí vážit víc než 77 kg, muž měřící 180 cm nesmí vážit víc než 86 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 mínus 100 cm, muži do 175 cm výšky nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o víc než 4 kg nad svou tělesnou výšku mínus 100 cm, muži do 180 cm výšky nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o víc než 6 kg nad svou tělesnou výšku mínus 100 cm, muži od 180 do 190 cm výšky nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o víc než 8 kg nad svou tělesnou výšku mínus 100 cm, muži od 190 do 198 cm výšky nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o víc než 9 kg nad svou tělesnou výšku mínus 100 cm, muži nad

198 výšky nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o víc než 10 kg nad svou tělesnou výšku mínus 100 cm (např. muž měřící 173 cm nesmí vážit víc než 77 kg, muž měřící 180 cm nesmí vážit víc než 86 kg)

- bodyfitness masters (veteránky) jedna kategorie

Horní hranice kategorií je myšlena váha včetně.

1.8.2 O zřízení 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 funkcionáři potřební k zajištění soutěže (ceremoniář, ubytovatel, hospodář, ...)

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 se skládá z tmavě modrého saka se znakem rozhodčího, bledě modré nebo bílé košile (u žen halenky) s vázankou IFBB a šedých, nebo tmavých společenských kalhot (u žen sukně), černé obuvi a tmavých ponožek.

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 a kritizovat žádného ze soutěžících. Rozhodčí musí mít vypnutý mobilní telefon.

1.10.5 Rozhodčí je povinen potvrdit ve stanoveném termínu dle propozic svou účast na soutěži.

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 ÚČAST NA SOUTĚŽÍCH

1.11.1 Sportovec, který se chce zúčastnit soutěže, musí být řádně přihlášen dle propozic a musí mít platný registrační průkaz (dále pak osobní průkaz totožnosti – občanský průkaz, pas, povolení k trvalému pobytu nebo rodný list, zahraniční účastníci se musí prokázat členstvím v IFBB, doloženým dokumenty jejich národní federace).

1.11.2 Registrační průkaz je sportovně-technický doklad umožňující start na soutěži. Vydává jej sekretariát SKFČR na žádost klubu, oddílu nebo fitcentra (musí být členem SKFČR) a podléhá stanovenému poplatku. Registrační průkaz má stanovenou platnost (obvykle 1 kalendářní rok).

1.12 VÁŽENÍ, MĚŘENÍ A PREZENTACE

1.12.1 Na mistrovství ČR mužů probíhá zpravidla vážení, měření a prezentace večer před dnem konání soutěže.

1.12.2 Na ostatních soutěžích vážení, měření a prezentace probíhá zpravidla v den soutěže.

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

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

1.12.5 Sportovec, který se chce zúčastnit soutěže, musí předložit následující doklady:

- registrační průkaz SKFČR platný na daný rok
- osobní průkaz totožnosti – občanský průkaz, pas, povolení k trvalému pobytu nebo rodný list

- zahraniční účastníci se musí prokázat členstvím v IFBB, doloženým dokumenty jejich národní federace

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

1.12.7 Soutěžícímu, jehož hmotnost neodpovídá hranici kategorie, ve které je přihlášen, bude poskytnut čas do konce vážení a prezentace k dosažení požadované hmotnosti.

1.12.8 Během vážení a prezentace si soutěžící vylosují startovní číslo (kulaté o průměru 7 - 8 cm).

1.12.9 Soutěžící odevzdá zvukové režii kvalitně nahraný kompaktní disk (ve formátu CD nebo MP3) s hudbou k vlastní volné sestavě (nahraný na začátku CD) označený jménem soutěžícího.

1.13 SOUTĚŽÍCÍ

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

1.13.2 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 zavedeno disciplinární řízení.

1.13.3 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 příslušné diplomy, medaile a věcné ceny.

1.14 NÁMITKY A ODVOLÁNÍ

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

1.14.2 Odvolací komise má toto složení:

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

1.14.3 Odvolací komise rozhoduje hlasováním – většinou hlasů.

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

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

1.14.6 Námitky proti výroku rozhodčího se neprojednávají.

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

1.14.8 V případě zamítnutí námitky propadá vklad ve prospěch SKFČR.

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

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

1.15 VYHLÁŠENÍ VÝSLEDKŮ

1.15.1 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 (u každého soutěžícího uvede startovní číslo, jméno a klub), kteří nepostoupili do finále a poté vyhláší 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 dostávají medaile, diplomy případně věcné ceny podle dané soutěže.

1.15.2 Z pohledu diváků vypadá umístění při vyhlášení vítězů takto:

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

1.16 DOPINGOVÁ KONTROLA

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

1.17 ŘEŠENÍ NEROZHODNÝCH SITUACÍ – ROVNOST POŘADÍ

1.17.1 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.

1.17.2 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.

1.17.3 Při rovnosti pořadí v kategorii bodyfitness rozhoduje lepší umístění v hodnocení v plavkách ve finále.

1.17.4 Při rovnosti pořadí v kategorii bodyfitness po semifinále na 6. a 7. místě budou tyto soutěžící se stejným počtem bodů vyvolány k dodatečnému porovnání.

2. AMATÉRSKÁ PRAVIDLA KULTURISTIKY A KLASICKÉ KULTURISTIKY

Kulturistika je disciplína, ve které se soutěží ve váhových 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 min. 1 cm a musí zakrývat nejméně 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 nejméně 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 a náhrdelníky).

2.1.4 Umělé barvení kůže se smí použít za předpokladu, že barvy jsou nanесeny rovnoměrně, aby nezpůsobily šmouhy. 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.

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

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

2.1.7 Plavky a úpravu soutěžícího bude kontrolovat v zákulisí hlavní rozhodčí než soutěžící vstoupí na pódium. Jestli plavky a úprava soutěžícího nebudou vyhovovat výše uvedeným standardům, soutěžícímu bude dáno 30 sekund 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 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 max. 5 soutěžících, kteří předvedou současně 4 postoje – dvojitý biceps zepředu, hrudník z boku, dvojitý biceps zezadu, břicho a stehna. V kategorii klasická kulturistika předvedou soutěžící ve skupině napřed čtvrtobraty (hodnotí se základní postoj, ne kulturistický postoj) a potom 4 postoje. Každý rozhodčí pak určí 15 nejlepších soutěžících na určený formulář. 15 soutěžících s nejvyššími součty postupuje do semifinále. V případě shody na 15. místě jsou ti, jejichž součty se shodují, přivedeni zpět na pódium, kde opět předvedou 4 určené postoje a rozhodčí postupují jak je výše uvedeno.

2.2.2 Semifinále – 1. kolo - Všechny soutěžící (v případě eliminace pouze 15 postupujících) 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 max. 5 soutěžících, které si jednotliví rozhodčí vybrali. 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
 - 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
 - břicho a stehna
- ženy kulturistika
 - oba bicepsy zepředu
 - hrudník z boku
 - oba bicepsy zezadu

- triceps
- břicho a stehna

Každý rozhodčí sleduje všechna porovnávání – i ta, která si vybrali ostatní rozhodčí. Rozhodčí hodnotí soutěžící umístěním od nejlepšího po nejhoršího soutěžícího, přičemž nesmí dát dvěma nebo více sportovcům totéž umístění. Škrtaří 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. Do finále postupuje 6 soutěžících, kteří dosáhli nejnižšího součtu.

2.2.3 Finále – 2. kolo - Hlavní rozhodčí přivede na pódium v pořadí startovních čísel 6 finalistů. 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. Rozhodčí umístí finalisty od prvního do šestého místa (volné pózování se nehodnotí). Počtáři opět provedou škrtnání a součet podle principu popsaného v semifinále. Vzniklý součet se násobí dvěma.

2.2.4 Finále – 3. kolo - Hlavní rozhodčí odvede soutěžící zpět do zákulisí a 6 finalistů provede 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. V kategorii klasická kulturistika je možnost využití rekvizit a oděvu, který příliš nezakrývá svalstvo těla. Volná sestava může obsahovat prvky kulturistické, gymnastické, akrobatické, taneční, bojové umění a další prvky bez omezení odpovídající obecným normám vkusu a slušnosti. Rozhodčí umístí finalisty od prvního do šestého místa. Počtáři opět provedou škrtnání a součet podle principu popsaného v semifinále. Vzniklý součet 3. kola se přičte k součtu 2. kola. Soutěžící s nejnižším celkovým součtem za obě finálová kola se umístil na prvním místě.

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

2.3 HODNOCENÍ POSTAVY

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.

2.4 POPIS POVINNÝCH POSTOJŮ

2.4.1 Dvojitý biceps 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 LATISSIMUS DORSI 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. Noha 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 hlavně pozornost 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 nohu 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 LATISSIMUS DORSI SPREAD

Soutěžící zaujme postoj zády k rozhodčím, paže opře dlaněmi o pás se široce roztaženými lokty, zanoží, zanožená noha 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. Noha 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 nohu 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 15 let pokud jsou narozeny od 1. 1. do 31. 12. daného roku
 - dorostenky - mladší než 18 let pokud jsou narozeny do 31. 12. daného roku
 - junioři a juniorky - mladší než 21 let pokud jsou narozeny do 31. 12. daného roku
 - muži, ženy - bez věkového omezení
- výšková
 - fitness juniorky jedna kategorie
 - fitness junioři jedna kategorie, nesmí překročit svou tělesnou hmotnost, která se rovná tělesná výška mínus 100 cm (např. výška 165 cm = 65 kg, výška 185 cm = 85 kg)
 - fitness ženy jedna kategorie
 - fitness muži jedna kategorie (muži do 170 cm výšky nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o víc než 2 kg nad svou tělesnou výšku mínus 100 cm, muži do 178 cm výšky nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o víc než 4 kg nad svou tělesnou výšku mínus 100 cm, muži nad 178 cm výšky nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o víc než 6 kg nad svou tělesnou výšku mínus 100 cm – např. muž měřící 173 cm nesmí vážit víc než 77 kg, muž měřící 180 cm nesmí vážit víc než 86 kg)

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

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 max. 5 soutěžících, kteří předvedou současně čtvrtobraty ve stojí spatném bez a s vytočením těla. Každý rozhodčí pak určí 15 nejlepších soutěžících na určený formulář. 15 soutěžících s nejvyššími součty postupuje do semifinále. V případě shody na 15. místě jsou ti, jejichž součty se shodují, přivedeni zpět na pódium, kde opět předvedou čtvrtobraty a rozhodčí postupují, jak je výše uvedeno. Hodnotí se základní postoj, ne kulturistický postoj. Dále se hodnotí symetrie, úroveň podkožního tuku, kvalita aktivní tělesné hmoty, kvalita pokožky (pokožka musí být oholená, opálená, zdravá bez kožních onemocnění).

- úbor mužů - plavky musí být černé barvy s nohavičkou, která na bocích měří min. 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 (G-strings) jsou striktně zakázány. Dolní okraj plavek musí zakrývat minimálně polovinu hýždňových svalů během celé doby hodnocení a porovnávání. Dolní okraj plavek musí být upraven tak, aby zabránil sklouznutí mezi hýždňové svaly. Používání glittrů a třpytek na těle je zakázáno.

3.2.2 Semifinále - 1. kolo - Všechny soutěžící (v případě eliminace pouze 15 postupujících) 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 obrát čelem vzad a zpět. Poté předvede hlavní rozhodčí před jednotlivé rozhodčí k porovnávání skupiny max. 5 soutěžících, které si jednotliví rozhodčí vybrali. Soutěžící předvedou současně čtvrtobraty ve stoji spatném bez a s vytočením těla. Každý rozhodčí sleduje všechna porovnávání – i ta, která si vybrali ostatní rozhodčí. Rozhodčí hodnotí soutěžící umístěním od nejlepšího po nejhoršího soutěžícího, 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. Do finále postupuje 6 – 10 soutěžících, kteří dosáhli nejnižšího součtu. Počet postupujících určí hlavní rozhodčí po dohodě s ředitelem soutěže. Úbor u všech kategorií je stejný jako v eliminaci. Plavky bude kontrolovat v zákulisí hlavní rozhodčí, než soutěžící vstoupí na pódium. Jestli plavky nebudou vyhovovat výše uvedeným standardům, soutěžícímu bude dáno 30 sekund na úpravu. Pokud plavky po této době nebudou stále vyhovovat, bude soutěžící diskvalifikován. Bodové hodnocení semifinále fitness se započítává do součtu bodového hodnocení celé soutěže.

Poznámky k hodnocení:

- tělesná stavba s nikoliv přehnanou celkovou muskulaturou, ale přiměřeným (zřejmým) vyrýsováním
- celkový svalový postoj s pěkným vzhledem, svalovým tonusem, dobrou symetrií a vyváženou horní a spodní polovinou těla
- zdravý vzhled, pěkná tvář, make up, barva pokožky
- každá soutěžící fitnesska, která je nadměrně vyrýsována, příliš muskulaturní a celkově příliš mohutná bude známkována dolů. IFBB doporučuje fitnesskám, aby trénovaly svou postavu tak, aby měla malý stupeň muskulatury se separací, ale ne zřejmým proužkováním („striatlons“), celkový svalový postoj se souměrnými rysy, celkovou pevnost, ale ne nadměrná tvrdost („leaness“) a celkově zdravý vzhled. Nadměrná muskulatura bude známkována dolů.

3.2.3 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 max. 30 vteřin (jméno, věk, odkud soutěžící pochází, zájmy, aktivity, vlastní filosofie fitness, úspěchy apod.). Součástí představení může být promenáda daná připravenou choreografií pořadatele.

3.2.3 Finále – 2. kolo - 6 – 10 finalistů provede 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, nesmí však nadměrně zahalovat svalstvo těla. Volný program může obsahovat prvky kulturistické, gymnastické, akrobatické, taneční, bojové 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 (G-string) jsou striktně zakázána (viz 1. kolo). Tanga nemohou být nošena ani na legínách, síťovaných punčochách nebo elastických kalhotách. Tanga nesmí být nošena pod sukní nebo jinými typy oblečení, aby nebyly vidět hýžděové svaly při předvádění volné sestavy na pódiu. Úbor bude kontrolovat v zákulisí hlavní rozhodčí, než soutěžící vstoupí na pódium. Jestli úbor nebude vyhovovat výše uvedeným standardům, soutěžícímu bude dáno 30 sekund na úpravu. Pokud úbor po této době nebude stále vyhovovat, bude soutěžící diskvalifikován. Rozhodčí umístí finalisty od prvního do šestého (10.) místa. Počtáři opět provedou škrtnání a součet podle principu popsaneho v semifinále. Vzniklý součet 2. kola se přičte k součtu 1. kola.

Poznámky k hodnocení:

- 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

3.2.4 Finále – 3. kolo - Hlavní rozhodčí přivede na pódium v pořadí startovních čísel 6 – 10 finalistů. 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. Počtáři opět provedou škrtnání a součet podle principu popsaneho v semifinále.

3.3 HODNOCENÍ

3.3.1 Sbor rozhodčích určuje v každém kole pořadí soutěžících. Škrtaří se jedno nejvyšší a jedno nejnižší pořadí (u pěti rozhodčích), nebo dvě nejvyšší a dvě nejnižší pořadí (u sedmi a více rozhodčích). Sčítají se všechna tři kola. Soutěžící s nejnižším celkovým součtem za všechna tři kola se umístil na prvním místě

3.3.2 Při rovnosti pořadí rozhoduje lepší umístění v hodnocení v plavkách ve finále.

4. AMATÉRSKÁ PRAVIDLA BODYFITNESS

4.1 KATEGORIE V BODYFITNESS

4.1.1 Soutěží se v následujících kategoriích:

- věková
 - dorostenky: mladší než 18 let pokud jsou narozeny do 31. 12. daného roku
 - juniorky: mladší než 21 let pokud jsou narozeny do 31. 12. daného roku
 - ženy: bez věkového omezení
 - masters (veteránky) - starší než 35 let pokud jsou narozeny od 1. 1. do 31. 12. daného roku
- výšková
 - bodyfitness juniorky jedna kategorie
 - bodyfitness ženy do 160 cm, do 164 cm a nad 164 cm
 - bodyfitness masters (veteránky) jedna kategorie

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

4.2 SOUTĚŽ V BODYFITNESS

4.2.1 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 max. 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 pak určí 15 nejlepších soutěžících na určený formulář. 15 soutěžících s nejvyššími součty postupuje do semifinále. V případě shody na 15. místě jsou ty soutěžící, jejichž součty se shodují, přivedeny zpět na pódium, kde opět předvedou čtvrtobraty a rozhodčí postupují, jak je výše uvedeno. Hodnotí se základní postoj, ne kulturistický postoj. Dále se hodnotí symetrie, úroveň podkožního tuku, kvalita aktivní tělesné hmoty, kvalita pokožky (pokožka musí být oholená, opálená, zdravá bez kožních onemocnění).

- úbor žen - plavky černé dvoudílné bez ozdob a černé lodičky (uzavřená pata a špička) o celkové výšce max. 13 cm (platforma max. 1 cm). Soutěžící mohou mít pouze náušnice (max. 10 cm) a jakkoliv esteticky upravené vlasy nezakrývající partie zad. Plavky musí splňovat obecné normy vkusu a slušnosti. Plavky typu tanga (G-strings) jsou striktně zakázány. Dolní okraj plavek musí zakrývat minimálně polovinu hýžděových svalů během celé doby hodnocení a porovnávání. Dolní okraj plavek musí být upraven tak, aby zabránil sklouznutí mezi hýžděové svaly. Používání glittrů a třpytek na těle je zakázáno.

4.2.2 Semifinále – 1. kolo - Všechny soutěžící (v případě eliminace pouze 15 postupujících) 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 obrát čelem vzad a zpět. Poté předvede hlavní rozhodčí před jednotlivé rozhodčí k porovnávání skupiny max. 5 soutěžících, které si jednotliví rozhodčí vybrali. Soutěžící 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 sleduje všechna porovnávání – i ta, která si vybrali ostatní rozhodčí. Rozhodčí hodnotí soutěžící umístěním od nejlepší po nejhorší soutěžící, přičemž nesmí dát dvěma nebo více sportovkyním totéž umístění. Škrtaří 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. Do finále postupuje 6 – 10 soutěžících, které dosáhly nejnižšího součtu. Počet postupujících určí hlavní rozhodčí po dohodě s ředitelem soutěže. Úbor soutěžících je stejný jako v eliminaci.

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

- úbor žen - plavky barevné dvoudílné, přiměřeně ozdobené a libovolné lodičky (uzavřená pata a špička) o celkové výšce max. 13 cm (platforma max. 1 cm). Soutěžící mohou mít pouze náušnice (max. 10 cm) a jakkoliv esteticky upravené vlasy nezakrývající partie zad. Plavky musí splňovat obecné normy vkusu a slušnosti. Plavky typu tanga (G-strings) jsou striktně zakázány. Dolní okraj plavek musí zakrývat minimálně polovinu hýžděových svalů během celé doby hodnocení a porovnávání. Dolní okraj plavek musí být upraven tak, aby zabránil sklouznutí mezi hýžděové svaly. Používání glitru a třpytek na těle je zakázáno.

Plavky bude kontrolovat v zákulisí hlavní rozhodčí, než soutěžící vstoupí na pódium. Jestli plavky nebudou vyhovovat výše uvedeným standardům soutěžící bude dáno 30 sekund na úpravu. Pokud plavky po této době nebudou stále vyhovovat, bude soutěžící diskvalifikována. Bodové hodnocení semifinále bodyfitness se započítává do součtu bodového hodnocení celé soutěže.

Poznámky k hodnocení:

- tělesná stavba s nikoliv přehnanou celkovou muskulaturou, ale přiměřeným (zřejmým) vyrýsováním
- celkový svalový postoj s pěkným vzhledem, svalovým tonusem, dobrou symetrií a vyváženou horní a spodní polovinou těla
- zdravý vzhled, pěkná tvář, make up, barva pokožky
- každá soutěžící, která je nadměrně vyrýsovaná, příliš muskulaturní a celkově příliš mohutná bude známkována dolů. IFBB doporučuje, aby soutěžící trénovaly svou postavu tak, aby měla malý stupeň muskulatury se separací, ale ne zřejmým proužkováním („striations“), celkový svalový postoj se souměrnými rysy, celkovou pevností, ale ne nadměrná tvrdost („leaness“) a celkově zdravý vzhled. Nadměrná muskulatura bude známkována dolů.

4.2.4 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 max. 30 vteřin (jméno, věk, odkud soutěžící pochází, zájmy, aktivity, vlastní filosofie fitness, úspěchy apod.). Součástí představení může být promenáda daná připravenou choreografií pořadatele.

4.2.5 Finále – 3. kolo - Hlavní rozhodčí přivede na pódium v pořadí startovních čísel 6 – 10 finalistek. Po představení společně předvedou čtvrtobraty (viz. semifinále). Poté hlavní rozhodčí finalistky 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. Rozhodčí umístí finalistky od prvního do šestého (10.) místa.

- úbor žen - plavky dvoudílné v barvě dle vlastního uvážení, přiměřeně ozdobené a v lodičkách dle vlastního uvážení o celkové výšce max. 13 cm (platforma max. 1 cm). Soutěžící mohou mít prsteny, náramky, náušnice, náhrdelník a jakkoliv esteticky upravené vlasy nezakrývající partie zad. Plavky musí splňovat obecné normy vkusu a slušnosti. Plavky typu tanga (G-strings) jsou striktně zakázány. Dolní okraj plavek musí zakrývat minimálně polovinu hýždových svalů během celé doby hodnocení a porovnávání. Dolní okraj plavek musí být upraven tak, aby zabránil sklouznutí mezi hýždové svaly. Používání glittrů a třpytek na těle je zakázáno.

Počtáři opět provedou škrtnání a součet podle principu popsaného v semifinále.

4.3 HODNOCENÍ

4.3.1 Sbor rozhodčích určuje v každém kole pořadí soutěžících. Škrtnají se jedno nejvyšší a jedno nejnižší pořadí (u pěti rozhodčích), nebo dvě nejvyšší a dvě nejnižší pořadí (u sedmi a více rozhodčích). Sčítají se všechna tři kola. Soutěžící s nejnižším celkovým součtem za všechna tři kola se umístil na prvním místě

4.3.2 Při rovnosti pořadí rozhoduje lepší umístění v hodnocení v plavkách ve finále.

5. PRAVIDLA KATEGORIE FITNESS DĚTÍ

5.1 KATEGORIE FITNESS DĚTÍ

5.1.1 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 roku (od 1. ledna do 31. prosince) ve kterém dosáhnou věkového limitu své kategorie.

5.2 SOUTĚŽNÍ DISCIPLÍNY

5.2.1 FITNESS SESTAVA (sestava bude v semifinále i ve finále)

- prostorové parametry: cvičení v prostoru o rozloze 6 x 6 metrů.
- doporučené cviky:
 - rychlá akrobacie („swinging exercises“ – např. přemety, kotrmelce, salta, ...)
 - pomalá akrobacie („tensile exercises“ – např. stoje na ruce, na hlavě, ...)
 - silové cviky (např. kliky, výdrž při protahování a roztahování nohou, ...)
 - cviky ohebnosti (např. roznožky, rozštěpy, ...)
 - tanec a akrobatické skoky (např. skoky, otočky, ...)
- Maximální délka sestavy pro všechny kategorie je 90 vteřin.
- Úprava kůže pomocí oleje nebo barvy je při soutěži striktně zakázána.
- Artistické požadavky: Pravidla hodnocení fitness sestavy hodnotí kompozici přiměřeného počtu akrobatických, gymnastických a silových cviků, stejně jako prvky ohebnosti a choreografickou interpretaci celé sestavy. Fitness sestava by měla reprezentovat charakter, temperament a motorické schopnosti každého soutěžícího.
- Sestava by měla zahrnovat základní myšlenku vyjádřenou pohyby, hudbou, kostýmem.
- Kulisy jsou na pódiu povoleny. Sestava by měla být provedena herecky, což může rozhodnout o konečném umístění, pokud bude bodový počet stejný.

- Rozhodčí rozhodují o umístění soutěžících – nejlepší získává nejmenší číslo, kdy rozhodčí nesmí dát stejné umístění více soutěžícím.
- Oděv – podle výběru soutěžícího.
- Kritéria pro hodnocení sestavy:
 - gymnastické cviky
 - gymnastické kombinace
 - prvky síly
 - prvky ohebnosti
 - prvky tance
 - herectví
 - kostým
 - téma
 - choreografie
 - rychlost, tempo sestavy
 - elegance, grácie

5.2.2 ČTVRTOBRATY – 2. kolo (prezentace symetrie postavy) pouze v semifinále - Všichni soutěžící přicházejí na pódium v pořadí jejich startovních čísel zleva doprava z pohledu rozhodčích. Na pokyn hlavního rozhodčího soutěžící předvádí čtyři základní postoje: čtvrtobraty. Poté hlavní rozhodčí odvádí kategorii pryč z pódia.

- Oděv:
 - Děvčata – černý přiléhavý vršek (top) a černé přiléhavé šortky.
 - Chlapci – černé přiléhavé šortky.
 - Bez obuvi.
- Kritéria hodnocení symetrie postavy bere v úvahu věk dětí.
- Rozhodčí rozhodují o umístění soutěžících - nejlepší získává nejmenší číslo, kdy rozhodčí nesmí dát stejné umístění více soutěžícím.
- Úprava kůže pomocí oleje nebo barvy je při soutěži striktně zakázána.

5.2.3 Hodnocení soutěžících - Sekretář rozhodčích v každém kole vyškrtne nejlepší a nejhorší umístění u každého soutěžícího a sečte zbývající umístění. Výsledek je součtem všech tří kol (sestava semifinále, porovnávání semifinále a sestava finále). Pokud je počet bodů stejný u více soutěžících, vítězem se stává soutěžící, který má vyšší počet lepších umístění v sestavě ve finále.

6. PRAVIDLA KATEGORIE BIKINY

6.1 KATEGORIE BIKINY

6.1.1 Soutěží se v následujících kategoriích:

- do 158 cm
- do 163 cm
- do 168 cm
- nad 168 cm

6.2.1 Pravidla pro soutěžící

- V soutěžích na národní úrovni není soutěžícím kategorie bikiny dovoleno závodit současně v kategoriích kulturistika, fitness nebo bodyfitness během jedné soutěže. Na ostatních soutěžích je toto dovoleno dle uvážení pořadatele se schválením STK SKFČR. Soutěžící mohou závodit v konfekčních plavkách. Všechny plavky musí být dle přiměřeného vkusu.
- Soutěžící závodí ve dvoudílných plavkách. Zadní část spodního dílu musí být ve tvaru písmene V. Tanga nejsou dovolena.
- Soutěžící musí mít lodičky s vysokými podpatky.
- Soutěžící mohou mít doplňky a bižuterii.

6.2.2 Rozhodování

- Prezentace
 - Soutěžící se projdou po pódiu samostatně a předvedou předváděcí chůzi
 - Předváděcí chůze se skládá z chůze doprostřed pódia, zastavení a předvedení předního postoje, poté otočka a předvedení zadního postoje, poté opět otočka dopředu, čelem k rozhodčím a odchod na kraj pódia.
- Porovnávací kolo – dvoudílné plavky
 - Soutěžící budou hodnoceny oblečené do dvoudílných plavek a lodiček
 - Soutěžící budou přivedeny ve skupině a budou vyzvány k přednímu a zadnímu postoji.
 - Rozhodčí budou mít možnost k porovnávání soutěžících pomocí půlobratů (ne zboku, jen zepředu a zezadu)
- Rozhodčí budou hodnotit soutěžící následujícími kritérii:
 - Vyváženost a tvar
 - Celkové fyzické vzezření včetně pleti, tónu pokožky, postoje a celkové prezentace