PROPOZÍCIE NA SÚŤAŽ

GRAND PRIX KOMÁRNO 2014

Hlavný organizátor: *ŠK Atlas*
Termín súťaže: *18. októbra 2014*
Miesto konania: *MsKS Komárno, Hradná 1*
Promotér súťaže: *Dávid Gál*

Vedúci pretekárov: *Tibor Mészáros*
Odborná porota: *5 členná*
Lekár: *MVDr. Slavomír Podmajerský*

Moderátor: *Wróbel Roman*
Hudobná réžia: *Bálint Szocs*

Prihlášky a informácie: ***Prihlášky zasielať elektronicky do 12. októbra 2014 prostredníctvom www.sank.sk , súťažiaci uhradia štartovné pri registrácii!***

Informácie: 0948362206, davidgal@zoznam.sk

ĎALŠIE POKYNY A INFORMÁCIE

1. *Organizátor na základe záväznej prihlášky môže ubytovanie rezervovať pre súťažiacich a ich sprievod.*
2. *Do priestorov šatní a rozcvičovne budú mať prístup len pretekári a tréneri.*
3. *Cenné veci, peniaze si uložte u svojich známych, trénerov.*
4. *Organizátor vynaloží maximálne úsilie, aby zamedzil krádežiam, ale upozorňuje na ostražitosť.*
   Za prípadné straty organizátor nenesie zodpovednosť.
5. ***Súťažiacich aj trénerov žiadame, aby farbami na pokožku neznečistili steny, koberce a sedačky!!!***
6. *Súťažiaci na 1. – 3. mieste v každej kategórii získajú medaily, diplomy a vecné ceny.*
7. *Cena vstupenky 5 EUR, objednávky vstupeniek u organizátora.*

Tešíme sa na všetkých súťažiacich a každého, kto chce toto ojedinelé podujatie podporiť.

promotér súťaže *Dávid Gál*

ČASOVÝ PRIEBEH

Piatok – 17. Októbra 2014

- *ubytovanie tých súťažiacich, ktorí si ho vopred objednajú*
- *http://www.hotelpeklo.sk/sk/*
- *http://wwww.panoramakn.sk/*
- *http://www.olymppenzion.sk/*

Sobota – 18. Októbra 2014

07:30 - 09:30 prezentácia všetkých súťažiacich
09:30 - 10:00 míting pre súťažiacich, trénerov, rozhodcov
10:00 - 15:00 semifinále všetkých kategórií v poradí:

- *Dorast*
- *Juniori*
- *Fitness bikini*
- *Masters (40-50r.)*
- *Super Masters (50-60r.)*
- *Grand Masters (60+)*
- *Šport model*
- *Muži do 175 cm*
- *Fitness classic*
- *Muži do 180 cm*
- *Mr. Physique*
- *Fitness figúra*
- *Ms. Physique*
- *Muži nad 180cm*
- *Zmiešané páry*
- *Fitness deti*
- *Telesne postihnutí*

16:00 – 20:30 finále všetkých kategórií
21:00 slávnostná recepcia

Organizátor si vyhradzuje právo zlúčenia. resp. i zrušenia kategórie pri nedostatočnom počte prihlásených súťažiacich.

Prezentácia *– súťažiaci sa k prezentácii dostavia v športovom úbore, s občianskym preukazom, resp. pasom, platným registračným preukazom s platnou licenčnou známkou na rok 2014 a s CD diskom, na ktorom bude napálená len jedna hudobná nahrávka na voľnú zostavu. K prezentácii bude mať prístup len tréner, ktorého pretekár vopred uvedie na prihláške aj s číslom občianskeho preukazu, pasu, ten dostane od organizátora označenie „tréner“, ktorú je povinný nosiť a v prípade vyzvania usporiadateľskou službou predložiť i preukaz totožnosti rovnako i pretekár.*

Podmienky súťaže

1. *Súťaž je určená pre kulturistov, ktorí sa pripravujú len naturálnymi – prirodzenými prostriedkami výživy bez použitia akýchkoľvek zdraviu škodlivých látok v súlade so svetovým antidopingovým kódexom.* ***Najmä nie za pomoci dopingu, obzvlášť anabolických steroidov a rôznych hormónov!***
2. *Súťaže sa môžu zúčastniť* ***len tí, ktorí sa nezúčastnili najmenej 8 rokov žiadnej súťaže v športovej kulturistike a fitness (muži), najmenej 4 roky (ženy fitness figúra a Ms. Physique) a najmenej 2 roky (ženy šport model).*** *Toto platí i pre zahraničných súťažiacich!* ***V prípade, že organizátor zistí, že takí pretekári štartujú, budú zo súťaže vyradení – diskvalifikovaní.***
3. ***Včas vyplnená a zaslaná elektronická prihláška na www.sank.sk. Súťažiaci uhradia štartovné pri prezentácii 15 EUR.***
4. *Vyplniť prihlášku ktorá je platná len ak súťažiaci spĺňa kritéria ADV.*
5. *Uzávierka prihlášok je 12. októbra 2014. Po tomto termíne už ďalšie prihlášky nebudú akceptované. Každý súťažiaci v športovej kulturistike a fitness, plne akceptuje pravidlá súťaže a postihy v prípade ich porušenia.*
6. *Dobrý zdravotný stav - podpísaním prihlášky na súťaž súťažiaci potvrdzuje, že súťaží na vlastnú zodpovednosť, zároveň doporučujeme každému účastníkovi zdravotnú kontrolu u svojho ošetrujúceho lekára alebo u telovýchovného lekára.*
7. *Hmotnostné limity, obmedzenie hmotnosti súťažiacich je jedným z prostriedkov, ako dosiahnuť vysokú kvalitatívnu úroveň aj bez použitia dopingových prostriedkov. Pretože cieľom nie sú nadpriemerné „veľké objemy“, ale skôr súmernosť a kvalita, primeraná vyrysovanosť.*
8. *Súťaží sa podľa platných pravidiel a súťažného poriadku pre naturálnu kulturistiku a fitness .*

Hmotnostné limity

Obmedzenie hmotnosti je jedným z opatrení, ktoré má za cieľ podporiť čistotu, naturálnosť súťažiacich. Výborná forma s adekvátnym vyrysovaním sa dá dosiahnuť aj prirodzenými prostriedkami. ***Preferovaná bude súmernosť postavy, s prijateľnými objemami, vyrysovanosť – kvalita, nie však drastická, ktorá by hraničila s vysušenosťou a neadekvátnym odvodnením.*** *Celkový dojem musí byť príjemný a vyžarujúci energiu a silu.*

HMOTNOSTNÉ LIMITY:

Kritérium "telesnej výšky v cm mínus 100" bude kontrolované pri prezentácii - meranie hmotnosti a výšky. Toto kritérium môže byť prekročené najviac: pri výške do 160 cm 0 kg

od 160 cm do 163 cm o 1 kg
od 163 cm do 166 cm o 2 kg
od 166 cm do 169 cm o 3 kg
od 169 cm do 172 cm o 4 kg

od 172 cm do 175 cm o 5 kg
od 175 cm do 178 cm o 6 kg
od 178 cm do 181 cm o 7 kg
od 181 cm do 184 cm o 8 kg
od 184 cm do 187 cm o 9 kg
atď, tj. každé 3 cm o 1 kg

Príklad:

U prezentácie bola nameraná výška pretekára 168 cm. Jeho hmotnosť teda smie byť maximálne 71 kg.

Napr. *168 cm - 100 = 68, 68 + 3 = 71 kg*
176 cm, 176 - 100 = 76, 76 + 6 = 82 kg
187 cm, 187 - 100 = 87, 87 + 9 = 96 kg

V prípade, že súťažiaci prekročia stanovený limit, nebudú pripustení k súťaži a štartovné sa im nevracia.

POZOR!!! *Organizátor zabezpečí maximálnu korektnosť a presnosť pri vážení i meraní. Preto Vás upozorňujeme, aby ste nepočítali so žiadnou toleranciou!*

Dopingová kontrola

Organizátor zabezpečí v spolupráci s INBA EUROPE dopingovú kontrolu v súlade s antidopingovou chartou a smernicami (WADA). V prípade odmietnutia odberu alebo pozitívneho nálezu, bude súťažiaci považovaný za pozitívneho a nebude sa môcť už zúčastňovať súťaže naturálnych kulturistov a fitness. Sankcie súťažiacemu sa udeľujú v súlade s platnými smernicami: http://www.inbaeurope.eu/images/stories/dokumenty/antidoping-rules-inba-slovensky.pdf. Usporiadateľ zabezpečí podmienky pre dopingovú kontrolu a prácu dopingových komisárov.

Súťažné kategórie

MUŽI - naturálna kulturistika

Dorast - 15-18 rokov + dodržanie hmotnostného limitu
Juniori - do 21 rokov + dodržanie hmotnostného limitu
Muži do 175 cm + dodržanie hmotnostného limitu
Muži do 180 cm + dodržanie hmotnostného limitu
Muži nad 180 cm + dodržanie hmotnostného limitu
Masters - muži nad 40 rokov + dodržanie hmotnostného limitu
Super Masters - muži nad 50 rokov + dodržanie hmotnostného limitu
Grand Masters - muži nad 60 rokov

Mr. Physique
Telesne postihnutý
Absolútny víťaz

I. časť - Hodnotenie postavy - svalový rozvoj
Štvrť obraty + povinné pózy: dvojitý biceps spredu, široký chrbtový sval spredu, prsné svaly z boku, dvojitý biceps zozadu + lýtka, široký chrbtový sval zozadu, triceps zboku, brušné svalstvo + stehná s rukami za hlavou.

Hodnotí sa: *celkový objem, symetria postavy a vzájomná harmónia jednotlivých svalových skupín.*

Rozhodcovia budú uprednostňovať vyrysovanosť - kvalitu, nie však prehnanú, ktorá by hraničila s neadekvátnym odvodnením. Celkový dojem musí byť príjemný, vyžarujúci energiu a silu.
V hodnotení bude zohľadnená aj úprava pokožky.

II. časť - Voľná zostava
Dĺžka voľnej zostavy môže byť maximálne 60 sekúnd. Oblečenie by malo byť neutrálne - kulturistické pózovacie plavky (tangá nie sú povolené) a pretekár musí byť bosý.

<u>Fitness deti</u>

Fitness deti 8-12
Fitness deti 12-15
Priebeh súťaže:
- voľná zostava (od 1,30 do 1,45 min)
Kategórie:
Fitness detí od 8 - do 11 rokov
Fitness detí od 12 - do 15 rokov
V prípade, že súťažiaci dovŕši vek vyššej kategórie v deň súťaže, musí štartovať v kategórii, ktorá mu prináleží podľa vekového rozdelenia.

<u>ŽENY - FITNESS</u>

- *Šport Model*
- *Fitness Bikini*
- *Fitness Classic*
- *Fitness Figura*
- *Mr. Physique*

Šport Model
- *časť hodnotenie postavy v štvrť obratoch - dvojdielnych plavkách (70% bodov)*
- *časť promenáda v dámskych šortkách (30% bodov)*

Fitness Bikini

- *časť hodnotenie postavy v štvrť obratoch - dvojdielnych plavkách (70% bodov)*
- *individuálna promenáda na pódiu (30% bodov)*

Fitness Classic

- *časť voľná zostava - dĺžka 1.30 - 1.45 min. (60% bodov)*
- *časť hodnotenie postavy vo dvojdielnych plavkách (40% bodov)*

Fitness Figure

- *časť hodnotenie postavy v štvrť obratoch - dvojdielnych plavkách (70% bodov)*

II. *individuálna promenáda na pódiu (30% bodov)*

Mr. Physique

- *časť hodnotenie postavy v štvrť obratoch - dvojdielnych plavkách (50% bodov)*
- *časť hodnotenie v piatich povinných pózach*