

## PROPOZÍCIE NA IRON CUP Zvolen

### Medzinárodná súťaž v naturálnej kulturistike dorastu, juniorov a mužov, Zvolen

**Hlavný organizátor:** Slovenská asociácia naturálnej kulturistiky

**Termín súťaže:** 9.5.2015

**Miesto konania:**

**Promotér súťaže:** Ján Medved'

**Riaditeľ súťaže:** Ján Medved'

**Vedúci pretekárov:**

**Odborná porota:** 5 členná

**Lekár:** Bc. Kováčová Ivana

**Moderátor:** Peter Juriga

**Hudobná réžia:** Matej Jančo

**Prihlášky a informácie:**

<http://www.zbodyfit.sk/el-prihlaska-na-sutaz/cestne-prehlasenie.php?sutaz=10&lang=sk>

**Informácie:** Medved' ján 0911241570, [irongymzv@gmail.com](mailto:irongymzv@gmail.com)

### ĎALŠIE POKYNY A INFORMÁCIE

1. Organizátor na základe záväznej prihlášky môže zabezpečiť 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!!! V opačnom prípade bude organizátor oprávnený účtovať pokutu ako náklady na vyčistenie v sume 50 EUR!!!*
6. Súťažiaci na 1. – 3. mieste v každej kategórii získajú medaily, diplomy a vecné ceny.
7. Cena vstupenky 5 EUR, objednávky vstupeniiek u organizátora.

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

promotér súťaže  
Ján Medved'

## ČASOVÝ PRIEBEH

### Piatok – 8.5.2015

- ubytovanie tých súťažiacich, ktorí si ho vopred objedajú

### Sobota – 9.5.2015

08:00 - 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, masters I., II., muži do 174 cm, muži do 180 cm, muži nad 180 cm, Mr. Physique, Telesne postihnutí

15:00 – 18:30 finále všetkých kategórií

19:30 slávnostná recepcia

**Prezentácia** – súťažiaci sa k prezentácii dostavia v športovom úbore, s občianskym preukazom, resp. pasom, platným registračným preukazom s platnou licenčnou známku na rok 2015, s ústrižkom o zaplatení štartovného a s CD diskom, na ktorom bude napálená len jedna hudobná nahrávka na voľnú zostavu. Zahraniční súťažiaci uhradia štartovné pri prezentácii. K prezentácii bude mať prístup len tréner, ktorého pretekár vopred uvedie na prihláške aj s číslom občianskeho preukazu, pasu, ten obdrží 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. Toto platí i pre zahraničných súťažiacich!! V prípade, že organizátor zistí, že takí pretekári štartujú, budú zo súťaže vyradení – diskvalifikovaní.
3. Včas, úplne a čitateľne vyplnená a zaslaná prihláška na adresu organizátora. **Uhradené štartovné, ktoré je pre súťažiacich 15 EUR plus 15 EUR na dopingovú kontrolu. Ak klub bude mať na súťaži zastúpenie min 3 pretekárov, bude cena štartovného pre každého z nich 10 EUR, ak klub bude mať zastúpenie 5 pretekárov na súťaži bude štartovné 8 EUR pre každého z nich. Cena 15 EUR na doping je nemenná.** Ústrižok o úhrade predložiť ku kontrole pri prezentácii. Zahraniční súťažiaci uhradia štartovné pri prezentácii.
4. Vyplniť prihlášku ktorá je platná len ak súťažiaci spĺňa kritéria monitoringu ADV.
5. Uzávierka prihlášok je 1. 5. 2015. 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 ošetrojúceho 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. Súťaž sa podľa platných pravidiel a súťažného poriadku pre naturálnu kulturistiku a fitness

[http://www.sank.sk/wp-content/uploads/2015/04/sutazne\\_pravidla\\_sank.pdf](http://www.sank.sk/wp-content/uploads/2015/04/sutazne_pravidla_sank.pdf)

## 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.  $168 \text{ cm} - 100 = 68$ ,  $68 + 3 = 71 \text{ kg}$

$176 \text{ cm}$ ,  $176 - 100 = 76$ ,  $76 + 6 = 82 \text{ kg}$

$187 \text{ cm}$ ,  $187 - 100 = 87$ ,  $87 + 9 = 96 \text{ kg}$

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 Antidopingovou Agentúrou SR dopingovú kontrolu v súlade s antidopingovou chartou a smernicami. 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 ADA SR. Usporiadateľ zabezpečí podmienky pre dopingovú kontrolu a prácu dopingových komisárov.

## Sút'ážné kategórie

### **MUŽI - naturálna kulturistika**

Dorast - 15-18 rokov + dodržanie hmotnostného limitu

Juniori - do 21 rokov + dodržanie hmotnostného limitu

Muži do 174 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 postihnutí

Absolútny víťaz – absolútny víťaz bude mať ako hlavnú cenu preplatenú letenku na MS do Dubaja v hodnote 170 EUR