



„PROTI DOPINGU A DROGÁM!“

P R O P O Z I C E N A S O U T Ě Ž

AMINOSTAR EUROPEAN NATURAL OPEN 2008

Mistrovství ČR 2008 v naturální
kulturistice mužů a fitness žen

<i>Hlavní organizátor:</i>	Česká společnost pro naturální sport o.s. (ČSNS)
<i>Termín soutěže:</i>	sobota 31. 5. 2008
<i>Místo konání:</i>	Třinec – KD TRISIA
<i>Promotér soutěže:</i>	Tomáš Procházka Roman Wróbel
<i>Odborná porota:</i>	5 členná
<i>Lékař:</i>	MUDr. Roman Sýkora
<i>Moderátor:</i>	Roman Wróbel
<i>Přihlášky a informace:</i>	Tomáš Procházka Svahová 22 360 01 Karlovy Vary tel.+fax: 353223555 mobil: 602646342 www.csnk.cz e-mail: info@csnk.cz

Podmínky soutěže :

1. ČSNS je samostatný právní subjekt, který má licenci na organizování sportovních soutěží. Pro účast závodníků z ČR je nutná registrace v ČSNS pro daný kalendářní rok. Zároveň je soutěž otevřená i těm, kteří jsou současně registrováni v nějakém jiném subjektu, pokud ale splní veškeré podmínky soutěže. Bez registrace v ČSNS se mohou soutěže zúčastnit pouze zahraniční závodníci.
2. Soutěž je určená pro sportovce, kteří se připravují jen naturálními - přirozenými prostředky výživy, bez použití jakýchkoliv zdraví škodlivých látek. Zejména NE za pomoci dopingů, např. anabolických steroidů!!! Povolené jsou doplňky stravy pro sportovce, suplementy od domácích i zahraničních výrobců, které prošly registrací Ministerstva zdravotnictví ČR a SR a v případě zahraničních závodníků schválením příslušných institucí.
3. Soutěže se mohou zúčastnit **jen ti zahraniční závodníci, kteří se nejméně 2 roky (junioři 1 rok) nezúčastnili žádné soutěže ve sportovní kulturistice.**
4. **Včas, úplně a čitelně vyplněná a zasláná přihláška + čestné prohlášení** na adresu organizátora . **Poštovní poukázkou uhrazené startovné.** Ústřížek o úhradě předložit ke kontrole při prezentaci. Zahraniční závodníci uhradí startovné při prezentaci.
Registrovaní členové České společnosti pro naturální sport (ČSNS), Slovenské společnosti pro naturální kulturistiku (SSNKF) a World Natural Sports Organization (WNSO) platí snížené startovné ve výši **250 Kč** (případně 15 USD).
Všichni ostatní zahraniční účastníci, kteří nejsou registrovanými členy žádné ze zmíněných organizací, platí startovné ve výši **1000 Kč** (případně 50 USD).
5. **Uzávěrka přihlášek je 16. 5. 2008.** Po tomto termínu už další přihlášky nebudou platné.
6. Vyplnit čestné prohlášení a podpisem potvrdit svoji „naturální – čistou“ připravenost na soutěž a potvrdit, že plně akceptujete pravidla soutěže, antidopingová pravidla ČSNS a postihy v případě jejich porušení.
7. Závodník podpisem přihlášky na soutěž uděluje ČSNS o.s. v souvislosti se soutěží Aminostar European Natural Open 2008 souhlas s volným použitím a šířením podobizen, obrazových snímků a obrazových záznamů, pořízených v průběhu této soutěže.
8. Dobrý zdravotní stav. Podepsáním přihlášky na soutěž závodník potvrzuje, že závodí na vlastní zodpovědnost. Zároveň doporučujeme každému závodníkovi kontrolu u svého ošetřujícího lékaře, nebo u tělovýchovného lékaře.
9. **Hmotnostní limity** - omezení hmotnosti závodníků je jedním z prostředků, jak dosáhnout vysokou sportovní úroveň i bez použití dopingových prostředků. Cílem nejsou nadprůměrně „velké objemy“, ale především hustota, přiměřené vyrýsování, souměrnost a estetika.
Hmotnostní limity !!!
Omezení hmotnosti je jedním z opatření, které má za cíl podpořit čistotu naturálních závodníků. Výborná forma s odpovídajícím vyrýsováním se dá dosáhnout i s přirozenými „povolenými“ prostředky. Preferováno bude vyrýsování s přijatelnými objemy.
Hmotnostní limity jsou následující: při prezentaci – vážení, může závodník nad výšku (v cm) mínus 100 překročit nejvýše:

při výšce 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
atd., tj. každé 3 cm o 1 kg

Příklady:

Závodník při prezentaci měří 168 cm. Jeho hmotnost může být maximálně 71 kg (168 – 100 = 68, 68 + 3 = 71 kg).

Závodník měří 176 cm (176 – 100 = 76, 76 + 6 = 82 kg) atd.

Závodník měří 187 cm = 187 – 100 = 87 + 9 = 96 kg

V případě, že závodník překročí stanovený limit, nebude připuštěn k soutěži a startovné se jemu a ani trenérovi nevrací.

POZOR !!! Organizátor prohlašuje, že zabezpečí maximální korektnost a přesnost při vážení a měření. Proto vás upozorňujeme, abyste nepočítali se žádnou tolerancí! Váha bude přesně nakalibrovaná a ve vaší přítomnosti kontrolovaná.

9. **Dopingová kontrola** – organizátor zabezpečí ve spolupráci s Antidopingovým výborem ČR dopingovou kontrolu v souladu s Antidopingovou chartou a směrnicemi. Testováno bude cca 10 vybraných závodníků, ze všech soutěžících, tedy i zahraniční závodníci. V případě odmítnutí odběru a nebo pozitivního nálezu bude závodník považován za pozitivního a nebude se moci již nikdy zúčastnit soutěže naturálních kulturistů – **doživotní zákaz startu !!!!** Kompletní disciplinární předpisy ČSNS o.s., platné od roku 2008, najdete na stránkách www.csnk.cz.

10. **Trestní zákon a doping** – organizátor upozorňuje závodníky, že pokud některý bude Antidopingovým výborem ČR pozitivně testován, případ může být v případě nedodržení podmínek stanovených v propozicích a čestném prohlášení předán orgánům činným v trestním řízení k dalšímu šetření.

Kategorie: - MUŽI – NATURÁLNÍ KULTURISTIKA

- I. Junioři - do 21 let + dodržení hmotnostního limitu
- II. Muži do 174 cm + dodržení hmotnostního limitu
- III. Muži do 180 cm + dodržení hmotnostního limitu
- IV. Muži nad 180 cm + dodržení hmotnostního limitu
- V. Masters – muži nad 40 let + dodržení hmotnostního limitu
- VI. Super Masters – muži nad 50 let + dodržení hmotnostního limitu
- VII. Absolutní vítěz – jen z vítězů jednotlivých kategorií

Disciplíny:

- I. část Hodnocení postavy – svalový rozvoj
- II. část Volné sestavy

ŽENY – FITNESS

- I. Fitness Model
- II. Fitness Classic
- III. Fitness Figura

Disciplíny: Fitness Model

- I. část hodnocení postavy ve dvojdílných plavkách (60%)
- II. část promenáda ve společenských šatech (40%)

Fitness Classic

- I. část volná sestava – délka 1.30 – 1.45 min. (50%)
- II. část hodnocení postavy ve dvojdílných plavkách (40%)
- III. část promenáda ve společenských šatech (10%)

Fitness Figura

- I. část hodnocení symetrie postavy ve dvojdílných plavkách – čtvrtobraty (40%)
- II. část promenáda ve společenských šatech (20%)
- III. část hodnocení postavy v povinných pózách (40%)

Pořadatel soutěže má právo podle počtu přihlášených závodníků upravit počet kategorií.

Speciální ocenění v soutěži: cena časopisu Muscle Fitness - nejlepší volná sestava

ČASOVÝ HARMONOGRAM

Sobota – 31. 5. 2008

8.00 hod. – 9.15 hod.	– prezentace, vážení a měření závodníků
9.15 hod. – 9.45 hod.	– brífink se závodníky
10.00 hod. - 15.30 hod.	– semifinále všech kategorií
15.30 hod. – 16.30 hod.	– doprovodný program, soutěže pro diváky - foyer KC
17.00 hod. – 20.00 hod.	– finále všech kategorií+kulturní program
20.30 hod.	– slavnostní recepce

Prezentace - Závodníci se k prezentaci dostaví ve sportovním úboru, s občanským průkazem, resp. cestovním pasem a s ústřížkem o zaplacení startovního. Dále s CD diskem, na kterém bude hudební nahrávka na volnou sestavu. Zahraniční závodníci uhradí startovné při prezentaci. K prezentaci bude mít přístup pouze trenér závodníka, kterého závodník dopředu uvede na přihlášce. Tento obdrží od organizátora cedulku s označením „trenér“ a tuto je povinen nosit viditelně po celou dobu konání soutěže. Totéž platí i pro závodníky.

I. část – HODNOCENÍ POSTAVY – svalový rozvoj naturálního kulturisty

Na základě požadavků rozhodčích budou závodníci navzájem porovnáváni nejméně po dvou závodnících, nejvíce po čtyřech závodnících v následujících pózách: dvojitý biceps zpředu, široký zádový sval zpředu, prsní svaly z boku, dvojitý biceps zezadu + lýtka, široký zádový sval zezadu, triceps z boku, břišní svalstvo + stehna s rukama za hlavou.

Hodnotí se: celkový objem, symetrie postavy a vzájemná harmonie jednotlivých svalových skupin. Rozhodčí budou upřednostňovat vyrýsovanost – kvalitu, ne však přehnanou, která by hraničila s neadekvátním odvodněním. Celkový dojem musí být příjemný s vyzařující energií a silou. V hodnocení bude zohledněna i úprava pokožky – její barva, přiměřený lesk, ale také střih a čistota plavek (plavky musí zakrývat nejméně polovinu hýždí). Nezapomínejte i na úpravu vlasů, na celkový výraz v obličeji, správné provádění jednotlivých postojů, které je nutné si natrénovat. **NEZAPOMĚŇTE** – pokožka by měla být oholená. Natřít doporučujeme barvou, která je k tomu určena.

Bodové ohodnocení : Rozhodčí přidělují umístění, které se násobí koeficientem 4.

Příklad : 1. místo x 4 = 4 body, 4. místo x 4 = 16 bodů

II. část – VOLNÉ SESTAVY – naturální kulturisté

Délka volné sestavy může být maximálně 60 sekund, kdy čas bude přesně měřený a to již od prvních tónů hudby, tedy **ne až od začátku pózování!!!** Po uplynutí 60 sekund bude hudba zastavena, stejně tak i pózování závodníka. Z těchto důvodů si sestavu připravte tak, aby jste tento časový limit dodrželi. **Úbor** na volnou sestavu – kulturistické plavky. Sestavou má závodník prezentovat svoji formu a předvést zejména pózy, ve kterých působí co nejlépe a dokáže je dokonale zvládnout. Sestava musí být koncipována i prostorově, tedy nestát na jednom místě a přechod od jedné pózy ke druhé by měl choreograficky navazovat. Sestava by měla obsahovat nejen pózování ve stoji, ale i v pokleku a v jednostranných bočních i zadních výpadech. Hudba by měla plně vystihovat temperament závodníka, ale i schopnost držet se v daném rytmu. Snahou každého závodníka by mělo být zanechat umělecký dojem na rozhodčí, ale i na diváky, které by měla sestava zaujmout. Z důvodu kvalitního poslechu hudby proto vyžadujeme CD, na kterém by kromě hudby na volnou sestavu nemělo být nic jiného. Návčiku volné sestavy je třeba věnovat dostatek času, je nutné nezapomínat na výraz tváře, očí a celkový projev. Tento projev by neměl být křečovitý, ale naopak veselý, sebevědomý a s dostatečným kontaktem s diváky. Kromě kulturistického pózování může závodník využít i některé své individuální schopnosti, jako jsou gymnastické, taneční a nebo prvky bojového umění. Toto vše ale nesmí příliš převládat nad kulturistickými prvky, protože se nejedná o soutěž fitness, ale o soutěž naturálních kulturistů. Každá sestava by měla obsahovat **nejméně 5 povinných kulturistických póz či jejich variací**. Nižší počet póz je důvodem pro bodovou srážku.

Zvláštní ocenění : vyhodnocení nejlepší volné sestavy, oceněný obdrží diplom a cenu.

Absolutní vítěz – Vítězi jednotlivých kategorií budou na pokyn rozhodčích porovnáváni ve svalovém rozvoji a po minutovém volném pózování rozhodčí určí **absolutního vítěze**.

PRAVIDLA KATEGORIÍ FITNESS

FITNESS CLASSIC

- I. kolo: promenáda v libovolných společenských šatech
- II. kolo: volná sestava - hodnotí se:
 1. showmanship s celkovým uměleckým dojmem
 2. základní gymnastické a akrobatické prvky, které musí být předvedené dokonalou technikou
 3. flexibilitu
 4. silové prvky (mohou být použité i ze sportovního aerobiku)
 5. taneční prvky
 6. hudba vytvořená na choreografii z max. 3 skladeb
 7. kostým laděný k choreografii
 8. délka volné sestavy 1.30 min, max. 1.45 min
- III. porovnávání postav v dvojdílných plavkách, zakázané jsou plavky střihu tanga a g-string, pokožka musí být upravená, natřená soutěžní barvou. Obuv: společenské lodičky nebo boty na podpatku, pózuje se v základních čtvrtobratech s **vytáčením**, jen mírné napínání svalů.

Povinné prvky: v sestavě jsou povinné 2 silové prvky a 2 ukázky ohebnosti dle vašeho výběru (každá po dobu 3-5 vteřin). Prvky vybírejte tak, aby jste je dokázaly předvést bez chyby a lehce. Demonstrace síly by měla být ukázána v dostatečném časovém rozmezí, tak aby rozhodčí opravdu viděli, že na daný prvek máte dostatek síly.

Hodnocení sestav: všechny povinné prvky musí být zakomponovány do sestavy. Silové prvky by měly být pevné a správně provedené, všechny dopady měkké. Vysoká míra energie by měla být zachována v průběhu celé sestavy. Choreografie a přechody by měly být plynulé a nemělo by být znát, že se závodnice připravuje na další prvek. Sestavy by měly být celkově zábavné a zajímavé pro diváky. Závodnice by měly mít kontakt s publikem a zařadit výraz a úsměv během sestavy. Zároveň by měly plně využít celé podium, hudbu, případné rekvizity či téma sestavy.

FITNESS MODEL

- I. kolo : hodnocení postav v dvojdílných plavkách, pózuje se ve čtvrtobratech, které by měly být vždy nasměrovány na rozhodčí tak, aby byl pro rozhodčí co nejlepší výhled k posouzení fyzické kondice a držení těla a aby závodnice vypadaly co nejsymetričtěji. Povoleno jsou plavky střihu tanga, pokožka musí být upravená. Hodnotí se sportovní postava, symetrie těla a sex appeal. Tato kategorie je určena zejména pro začínající fitnessky a fitness modelky. Obuv: lodičky, boty na podpatku.
- II. kolo : promenáda v libovolných společenských šatech

FITNESS FIGURA – NOVÁ PRAVIDLA !!! 3 soutěžní kola !!!

- I. kolo : hodnocení **symetrie postavy** v dvojdílných plavkách. Pózuje se ve čtvrtobratech s **vytáčením, zakázané** jsou plavky střihu tanga, pokožka musí být upravená. Hodnotí se symetrie postavy a vzájemná harmonie jednotlivých svalových skupin s možností mírného vyrýsování, sex appeal. **POZOR** - nejedná se o kulturistiku, velké svalové objemy nebo neadekvátní odvodnění bude posuzováno negativně. Celkový dojem musí být příjemný, s vyzařující energií a silou. Obuv: lodičky, boty na podpatku.
- II. kolo : **promenáda** v libovolných společenských šatech
- III kolo : **hodnocení postavy** v dvojdílných plavkách v následujících 6 povinných pózách: dvojitý biceps zepředu – rozevřené prsty, hrudník z boku, triceps z boku, dvojitý biceps zezadu – rozevřené prsty, břišní svalstvo + stehna s rukama za hlavou, uvolněný postoj

Kombinace mezi jednotlivými kategoriemi není možná !

Další pokyny a informace :

1. KD TRISIA se nachází v centru města, nám. Svobody 526, Třinec - Lyžbice
2. Ubytování závodníků si hradí každý účastník sám podle potřeby. **Organizátor** na základě závazné přihlášky **zarezuje ubytování** všech zájemců v **Hotelu STEEL**, který se nachází v těsné blízkosti KD Trisia.
Bližší informace o ubytování pro všechny zájemce z řad závodníků, trenérů či fanoušků atd. získáte na následujících kontaktech:
Dan Drahozal - REAL TIME TRAVEL s.r.o., Nábřeží Jana Palacha 20, 360 01, Karlovy Vary, tel. - fax +420 353220292, mobile +420 731464600, e-mail: drahozal@realtimetravel.cz
3. Na závěrečnou recepci pozve organizátor všechny finalisty a jejich trenéry + všechny zahraniční účastníky soutěže !!!
4. Cenné věci si závodníci odloží u svých trenérů nebo známých. **Za případné ztráty organizátor nenese zodpovědnost!!!**
5. Závodníky a jejich trenéry žádáme, aby barvou a oleji na pokožku neznečistili stěny a podlahu.
6. V případě většího počtu závodníků z jednoho klubu doporučujeme přihlášku namnožit, resp. stáhnout z Internetu.
7. **Ceny** - závodníci na 1. až 3. místě v každé kategorii + absolutní vítěz získají poháry, **všichni finalisté** získají hodnotné věcné ceny v hodnotě více než 100 000 Kč, nejlepší 3 závodníci z ČR v každé kategorii získají medaile + diplomy, všichni účastníci získají pamětní plakety. Zvláštní cenu získá závodník v soutěži o nejlepší volnou sestavu.
Důležité – pozor !!! Závodníci, kteří se podrobí dopingové kontrole, jsou povinni podepsat smlouvu o převzetí věcných cen a jejich navrácení v případě pozitivního výsledku dopingového testu.
8. V prostorách soutěže bude prodejní výstava fitness a sportovní výživy, divácké soutěže atd.
9. **POZOR ! Vstup na semifinále je zdarma !!!** Cena vstupenky na slavnostní finále je 150 Kč v předprodeji, případně 200 Kč na místě. Prodejní místa budou zveřejněna v průběhu měsíce března na stránkách www.csnk.cz

Tomáš Procházka
prezident ČSNS o.s.

Propozice schváleny Výkonnou Radou České společnosti pro naturální sport o.s.
v Karlových Varech dne 25. 2. 2008.

Přihlášky na soutěž, objednávky vstupenek:

ČSNS o.s., Svahová 22, 360 01, Karlovy Vary

Tel.+fax : 353223555, mobil : 602646342

www.csnk.cz, e-mail : info@csnk.cz

Informace o soutěži, fitness výstavě:

Roman Wróbel – tel. 731 158 312

e-mail: wrobelr@seznam.cz

ČESKÁ SPOLEČNOST PRO NATURÁLNÍ SPORT o.s.

AMINOSTAR EUROPEAN NATURAL OPEN 2008

Mezinárodní soutěž v naturální kulturistice mužů a fitness žen

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ ZÁVODNÍKA

Tímto já (příjmení a jméno)

č. OP / pasu čestně prohlašuji a svým podpisem stvrzuji, že:

1. Na soutěž „ AMINOSTAR EUROPEAN NATURAL OPEN 2008 “, konanou dne 31. 5. 2008, jsem se připravoval(a) jen naturálními-povolenými prostředky a dávám své čestné slovo, že jsem neužil(a) žádné nepovolené dopingové prostředky, zejména ne anabolické steroidy. Zavazuji se na vyzvání pořadatele podrobit dopingové kontrole v souladu se směrnicemi ADV ČR a též souhlasím s pravidly a podmínkami soutěže, která jsou stanovena v propozicích ze dne 25. 2. 2008 a disciplinárních pravidlech ČSNS o.s.

2. Jsem srozuměn(a) s tím, že můj pozitivní výsledek při dopingové kontrole může být předmětem dalšího šetření orgánů činných v trestním řízení.

3. V případě porušení některého z bodů čestného prohlášení souhlasím se zveřejněním svého jména a jsem si vědomý(á) případných důsledků z toho vyplývajících. Zároveň v případě pozitivního výsledku mé dopingové kontroly se zavazuji uhradit pořadateli soutěže náklady, které v souvislosti s mojí osobou vynaložil na tuto dopingovou kontrolu (náklady se pohybují v relaci 8 000,- Kč až 10 000,- Kč) a to do 30 dnů od oznámení pozitivního výsledku dopingové kontroly . Tento svůj závazek stvrzuji vlastnoručním podpisem tohoto čestného prohlášení.

Místo:

Dne:

.....
podpis čestně prohlašujícího

PŘIHLÁŠKA NA SOUTĚŽ

AMINOSTAR EUROPEAN NATURAL OPEN 2008

Mezinárodní soutěž v naturální kulturistice mužů a fitness žen

Prosím vyplňte čitelně – hůlkovým písmem!

Jméno a příjmení, titul: _____

Datum narození: _____

Adresa bydliště: _____

PSČ: _____ Telefon, mobil: _____

V jaké kategorii budete startovat: _____

Výška: _____ Hmotnost: _____ Věk: _____

Klubová příslušnost – název: _____

(pokud je členem klubu, _____

resp. fitness centra) _____

- příslušnost není povinná _____

Jak dlouho se věnujete cvičení, případně doposud dosažené výsledky:

Jméno trenéra: _____

Podpisem stvrzujete účast a respektujete podmínky uvedené v propozicích.

Dne _____ 2007

Podpis účastníka soutěže

Poznámka: 1. Uzávěrka přihlášek a zaplacení startovného na adresu:

Tomáš Procházka - ČSNS, Svahová 22, 360 01 Karlovy Vary, je 16. 5. 2008

2. Přihláška je platná, jen když soutěžící splní kritéria soutěže a podmínky čestného prohlášení, přiloženého k této přihlášce.