

# **Mis fitness i Sportski aerobik**

Teorija i tehnologija rekreacije 1  
Teorija i praksa rekreacije 2  
-Materijal za studente-

Materijal pripremila  
student: Teodora Filipović

Beograd, 2016.

## Mis fitness (*Miss Fitness*)

Godinama unazad, ženska lepota dolazila je do izražaja isključivo na takmičenjima izbora za mis grada, države i na kraju sveta. Ženska lepota modelirala se po ugledu na anoreksične manekenke iz modnih časopisa, a mišićavo telo bilo je vezano isključivo za muškarce i sportiste. Vremenom je došlo do značajnih promena. Sa razvojem fitness sveta, pojavom aerobika, lepota ženskog tela dobija i druge atribute.

Dakle, vremena su se promenila. Mišićavo žensko telo više nije tabu.

Dobro došli u budućnost - Mis fitness sveta.

Od 1985. godine hiljade žena iz SAD-a, takmičilo se tokom cele godine kako bi dobile titulu *Mis fitness USA*. Ovo nije bila obična povorka, ovaj sport je danas pod nadzorom **IFSB (*The International Fitness Sanctioning Body*)**. 1992. godine IFSB je prošao kroz velike globalne ekspanzije, dok priča o Mis fitnessu (*Miss fitness World*) nije urodila plodom.

Prvo međunarodno Mis fitness takmičenje održano je u martu 1994.godine.

Važno je napomenuti da Mis fitness takmičenje inspiriše i motiviše publiku iz više razloga. Žene koje učestvuju u Mis fitness takmičenju su "every woman". Prosečna starost je 29 godina. Većina je u braku i podiže decu. Dolaze sa različitim životnim i radnim iskustvima. One su posvećene žene koje su prihvatile zdrav i fit način života i u stanju su da artikulišu svoj izbor na humani način i vizuelno prikažu rezultate. **Takmičenje se sastoji iz tri kruga** u kojima se takmičarke predstavljaju u različitim izdanjima. Sudije su najčešće ljudi iz fitness sveta.

### Tok takmičenja

#### 1. Prvi krug

Takmičarke se predstavljaju žiriju i publici, odevene u svečane haljine, toalete. Takmičarke imaju na raspolaganju 30 sekundi da predstave svoju „fitness filozofiju“, da daju svoje mišljenje o fitnessu, da navedu razloge zašto su odlučile da se bave fitnessom i iskažu svoje viđenje zdravog načina života. Svaka takmičarka mora posedovati pored fizičkog izgleda, veštine javnog besedništva. Pored frizure, šminke, takmičarka mora pokazati samopouzdanje i komunikativnost. Mis fitness je mnogo više nego lepo lice, ona mora da ubedi sudije da zna da prenese poruku zdravog načina života. Za razliku od bodibuildinga, takmičarke moraju imati racionalno potkožno masno tkivo. Posmatra se definisanost ramena i ruku. Visina i težina su nebitni, mada indirektno utiču na ocenu.



#### 2. Drugi krug

U drugom krugu takmičarke se predstavljaju u kupaćim kostimima. Na ovaj način jasno se može videti definisanost cele muskulature i mišićni tonus. Stas takmičarke treba da bude rezultat pravilne ishrane i fitness treninga. Telo treba da bude skladno i simetrično razvijeno u obe strane. Mišićavim nogama bi trebalo da "odgovaraju" izvajane ruke i obratno. Mis fitness treba da predstavlja sklad utreniranog ženskog tela. Takmičarke u ovom krugu moraju nositi potpetice tokom nastupa kako bi njihovi okreti i hod izgledali gracioznije.



#### 3. Treći krug

Treći krug znači predstavljanje modela sa određenom muzičkom tačkom- koreografijom u trajanju od 90 sekundi. Takmičarke moraju pokazati snagu, rutinu i fleksibilnost. Na nastupu se može izvesti neki talenat ili veština, ali mora se prikazati visok nivo izvođenja pokreta. Nastup zahteva izvestan napor, raznolikost pokreta i usklađenost istih. Nastup može imati elemente plesa, gimnastike, borilačkih veština. Mogu se koristiti različite

sprave i rekviziti, ako su neophodni za pokazivanje talenta. Ono što se ocenjuje jeste atraktivnost, akrobatika, snaga, skokovi i gipkost. Moguće je oblačenje ili svlačenje u toku vežbanja a osnovni kostim ali nije dozvoljeno da donji deo bude tanga /mora ispod da se obuče biciklistički donji deo ili hulahop čarape u boji kože.

Obavezni elementi su:

1. Akrobatski elementi
2. Veliki gimnastički skokovi
3. Sklekovi
4. Podlaktne i potporne vage
5. Špage
6. Visoki zamasi nogom u svim pravcima i ravnoteža

U svakom krugu takmičarke dobijaju određeni broj bodova. Sabiranjem bodova odlučuje se koja takmičarka nosi titulu Mis fitness za tu godinu. Takmičenje sudi 9/devet/ sudija.

Veličina terena za vežbanje je 10 x 10m

Naša najuspešnija predstavica je Marija Savić Srećković, koja je 2003. godine zauzela osmo mesto na svetu u Las Vegasu.



## Sportski aerobik

Sportski aerobik (takođe poznat kao aerobna gimnastika) je jedini atletske sport priznat, kao fitness aktivnost, od strane Međunarodnog olimpijskog komiteta (MOK) i na putu je da postane olimpijski sport. Nastao je u SAD-a, gde je i održano prvo nacionalno aerobik prvenstvo 1984.godine. Prvo svetsko prvenstvo sportskog aerobika održano je 1990. godine u San Dijegu – Kalifornija.

Sportski aerobik se izvodi koreografijom u trajanju od oko minut i 45 sekundi. Sportista mora da pokaže komponente kondicije uključujući mišićnu snagu, izdržljivost, fleksibilnost, ravnotežu, brzinu, koordinaciju i kontinuirano izvođenje pokreta.

Učesnici na takmičenjima su ljudi, od dece do odraslih, koji imaju snažnu posvećenost zdravom životu i fitnessu i koriste ovaj sport kako bi ostvarili svoje fitness ciljeve. Dolaze iz različitih sportskih grana, gimnastike, borilačkih veština, plivanja, ronjenja i sličnog. Na svom najvišem nivou ovaj sport privlači neke najpoznatije sportiste, instruktore i lične trenere čije prisustvo inspiriše druge da slede zdrav način života.

### **1. Takmičarske kategorije:**

- individualno - jedan čovek ili jedna žena
- mešoviti par - muškarac i žena
- trio - bilo koja kombinacija muškaraca i žena
- grupe: po pet takmičara, kombinacija muškaraca i žena
- timovi - od pet do deset takmičara, mešovito

### **2. Takmičarske kategorije (po starosti) :**

- juniori - od 7 do 12 godina
- srednji - od 12 do 17 godina
- odrasli - preko 18 godina



Dozvoljeno je (samo u kategoriji tima) da imaju jednog konkurenta u timu iz druge starosne podele. Ovo se ne odnosi na mešovite parove i trio. Prvenstvo se sprovodi i ocenjuje po kategorijama: individualno, parovi, trio, grupe i timovi.

Svaki takmičar mora u svojoj koreografiji imati četiri identična ponavljanja sledećih vežbi: skok sa raznoženjem i odručenjem (*Jumping Jacks*), naizmenični visoki kik (*High leg Kicks*) i sklekovi.

### 3. Izgled kostima

Žene moraju nositi jednodelni triko sa pantalonama ili hulahopkama u boji kože. Triko u potpunosti moraju prekrivati prepone. Mogu biti i sa i bez rukava. Slobodni (viseći) elementi kao što su trake, kaiševi i pertle nisu dozvoljeni. Šljokice su dozvoljene.

Muškarci moraju nositi šorts ili triko sa dugim nogavicama i pogodnu usku majicu. Šljokice nisu dozvoljene.

Kosa mora biti uredno skupljena uz glavu. Takmičari moraju nositi bele patike i bele čarape. Kostimi ne smeju biti providni. Nakit nije dozvoljen. Šminka je dozvoljena samo ženama. Svaki takmičar mora na kostimu nositi grb tima koji predstavlja.

### 4. Takmičarski prostor (bina)

Takmičenje se odvija na podijumu visine 100-150 cm, sa zadnje strane mora da postoji platno (zastor). Podijum ne sme biti manje površine od 9\*9 m, na kome se nalazi prostor za takmičenje površine 7\*7 m. Linije za obeležavanje terena su crvene boje.

### 5. Kompozicija

Vežba mora biti dinamična, da demonstrira kreativnost, skladnost i prikaže kretanje u duhu sportskog aerobika.

Kompozicija traje 1 minut i 45 sekundi (+/- 2 sekunde).

Obavezni elementi kompozicije su:

- a. Dinamička snaga
- b. Statička snaga
- c. Skokovi i poskoci
- d. Zamasi - Šut
- e. Ravnoteža
- f. Gipkost



### 6. Muzička pratnja

Muzika za izvođenje mora da se sastoji od jedne ili više kompozicija koje moraju biti ukomponovane (miksovane). Zvučni efekti su dozvoljeni.

### 7. Sudije

Sastav sudijske komisije čine:

1. Glavni žiri – tri člana

2. Sudijski panel

- sudije za umetnički dojam – tri člana
- sudije za izvođenje – tri člana
- sudije za težine – tri člana
- linijske sudije – dva člana

Sudije za umetnički dojam	Sudije za izvođenje svoje suđenje zasnivaju na procenjivanju	Sudija za težine
Suđenje umetničke vrednosti sastoji se u procenjivanju: 1. Koreografije 2. prikaza 3. muzikalnosti 4. usklađenost sa partnerom 5. + bonus za kreativnost	Koordinacije – Intenziteta – Tehnike - Sinchronizacije	Funkcija: -određuje vrednost svakog elementa -određuje broj ocenjenih elementa -određuju 12 elemenata najveće vrednosti -vrše odbitke za: nedozvoljene elemente, nedostatak grupe pokreta, izvođenje više od 16 pokreta

### Nedozvoljena (zabranjena) kretanja

-kretanja karakteristična za druge sportove (nema hiperekstenzije kičme tipa: vaga, sveća, most; nema akrobatskih elemenata iz sportske gimnastike: salto, premet, kolut; nema podupiranja preko 30° kao što su: stav na šakama, zvezda...)

-kretanja u prostoru koji nije dozvoljen takmičarima

[http://fsfv.rs/mat/rekreacija/tit\\_rekrea1\\_izvod\\_p\\_sp\\_aerobik\\_fig98.pdf](http://fsfv.rs/mat/rekreacija/tit_rekrea1_izvod_p_sp_aerobik_fig98.pdf)

[http://fsfv.rs/mat/rekreacija/tit\\_rekrea1\\_diplomski\\_m\\_suzana\\_izbor\\_misfitnes.pdf](http://fsfv.rs/mat/rekreacija/tit_rekrea1_diplomski_m_suzana_izbor_misfitnes.pdf)

[http://fsfv.rs/mat/rekreacija/sudijski\\_p\\_dance\\_step\\_kicka\\_sloforme.pdf](http://fsfv.rs/mat/rekreacija/sudijski_p_dance_step_kicka_sloforme.pdf)