



**PRAVIDLA SPORTOVNÍHO AEROBIKU**  
**KATEGORIE MASTER**

**2023**

## Obsah

1	SOUTĚŽNÍ POŽADAVKY.....	3
1.1	Soutěžní kategorie, věkové kategorie, požadavky .....	3
1.2	FISAF Registration Form (FRF) .....	4
1.3	Struktura soutěže .....	4
1.4	Náhradníci .....	5
2	POŽADAVKY NA ZÁVODNÍ SESTAVU.....	5
2.1	Hudební doprovod, délka hudby, BPM .....	5
2.2	Závodní plocha .....	6
2.3	Oblečení.....	6
2.4	Příchod a odchod.....	8
2.5	Chybný start/přerušování sestavy.....	8
3	Rozhodování .....	9
3.1	Panel rozhodčích .....	9
3.2	Srážky.....	11
4	Požadavky na závodní sestavu .....	12
4.1	Choreografie sestavy .....	12
4.2	Povinné cviky .....	12
4.3	Prvky obtížnosti .....	14
4.4	Family .....	15
5	Přijatelné a nepřijatelné prvky .....	17
5.1	Přijatelné prvky.....	17
5.2	Nepřijatelné cviky .....	19
5.3	Own Moves.....	21
6	VŠEOBECNÉ POŽADAVKY.....	21
6.1	Etický kodex.....	21
6.2	Diskvalifikační postup .....	21
6.2.1	Důvody diskvalifikace .....	21
6.2.2	Postup při diskvalifikaci .....	22
6.3	Doping – Antidopingová politika FISAF International .....	22

## Úvod

Pravidla sportovního aerobiku, včetně dodatků, obsahují všechny informace, podle kterých se řídí soutěže FISAF International.

## Cíle

- Vytvořit vhodná pravidla pro závodníky, kteří by ještě rádi pokračovali v soutěžích; pro ženy a muže 30 let a více let.
- Umožnit závodníkům této věkové kategorie navzájem soupeřit na Open národní soutěži FISAF.
- Poskytnout závodníkům kategorie Master možnost startu na mezinárodních soutěžích FISAF Int.

# 1 SOUTĚŽNÍ POŽADAVKY

## 1.1 Soutěžní kategorie, věkové kategorie, požadavky

Kategorie Master	Počet členů týmu
Individuals ženy a muži	1
Mixed Teams	2 – 4 závodníci

### Věkové kategorie a požadavky

Věk se určuje vzhledem k 31. 12. daného roku, ne k datu narození.

- Individual ženy: 30 let a více
- Individual muži: 30 let a více
- Mixed Team (2 členové): oba závodníci musí odpovídat věkové kategorii jednotlivců (tj. 30 let a více)
- Mixed Team (3 – 4členný) – jeden člen týmu smí být mladší než je uvedeno, ale max. o 5 let.

Závodníci smí startovat v různých soutěžních kategoriích. Je třeba zvážit trénovanost sportovce a jeho zdravotní stav v případě startu ve více soutěžních kategoriích.

Není doporučeno startovat ve více než 4 soutěžních kategoriích v jednom závodě. FISAF International ani organizátor závodu neručí za vhodný harmonogram soutěže pro vícestarty.

## 1.2 FISAF Registration Form (FRF)

Registrace se provádí pomocí FRF, a to včetně náhradníků, pět týdnů před závodem. Pomocí FRF je vytvořen tzv. Skill list, tj. záznam sestavy ve sportovním aerobiku. Pro mezinárodní soutěže musí být tento záznam sestavy odeslán nejpozději dva týdny před zahájením soutěže. Přesné datum je oznámeno kanceláří FISAF International. Nejsou povoleny žádné změny, pokud výjimku neschválí Technická komise FISAF International. Nejsou povoleny změny ve Skill list mezi jednotlivými koly. Termíny pro registraci a odeslání sestavy v České republice jsou uvedeny v platném Soutěžním řádu.

## 1.3 Struktura soutěže

Všechny mezinárodní soutěže mají minimálně dvě soutěžní kola s ohledem na počet závodníků ve všech soutěžních kategoriích: základní kolo – a/nebo semifinále - finále.

Počet sestav	Kola závodu
1 - 12	Semifinále + finále
13 - 24	Základní kolo + semifinále (6A + 6B grouping) + finále
25 +	Základní kolo + semifinále (8A + 7B grouping) + finále

V roce 2023 může být nejvýše 5 sestav z jednoho státu, 8 nejlepších sestav postupuje do finále.

Specifika počtu sestav, resp. kol, v ČR je uvedena v platném Soutěžním řádu.

### Základní kolo

Účelem základního kola je určit 12 (15) nejvýše hodnocených závodníků/mixed teams (dále jen závodníků), kteří postoupí do semifinále. V tomto kole bude také posuzováno, zda závodní sestava (včetně výstroje) odpovídá pravidlům. Pokud sestava neodpovídá pravidlům, závodník bude ihned po skončení tohoto kola informován hlavním rozhodčím. Pořadí v základním kole určí i podobu semifinále (viz semifinále).

Pokud je 12 nebo méně týmů v kategorii, základní kolo se neuskuteční a sestavy se posoudí z hlediska pravidel v semifinále.

Startovní pořadí v základním kole je náhodně vylosováno pomocí počítačového systému. Číslo označuje pořadí startu každého závodníka v základním kole.

### Semifinále

Stejně jako v základním kole, tak i v semifinále je startovní pořadí náhodně vylosováno pomocí počítačového systému. Účelem tohoto kola je určit 8 nejlepších závodníků, kteří postoupí do finále.

V tomto kole bude použit grouping, jestliže v semifinále bude 12 nebo 15 závodníků. Příklad:

12 závodníků v semifinále = 6 závodníků ve skupině A, 6 ve skupině B

15 závodníků v semifinále = 8 závodníků ve skupině A, 7 ve skupině B

Závodníci budou rozděleni do skupiny A nebo B podle jejich úrovně schopností. Jako první startují slabší závodníci ve skupině B, po kterých ihned následují lepší závodníci ze skupiny A. Pokud je v semifinále použit grouping, počítač náhodně vylosuje startovní pořadí v rámci skupiny. Během tohoto kola může kterýkoli závodník změnit své pořadí, a tím i skupinu.

## **Finále**

Po semifinále následuje finále, jehož cílem je určit pořadí nejlepších 8. Startovní pořadí soutěžících je náhodně vylosováno pomocí počítačového systému ihned po skončení semifinálového kola.

## **1.4 Náhradníci**

Před závodem

Registrace závodníků na závody využívající FRF (FISAF Registration Form) vyžaduje označit i náhradníka, a to na mezinárodních soutěžích přibližně 5 týdnů před závodem. V soutěžích Mistrovství světa a Evropy je možné zařadit náhradníka max. dva týdny před zahájením soutěže. Ve zvláštních případech, jako je zranění, nemoc či mimořádná událost musí být žádost o náhradníka zaslána na Technickou komisi FISAF International i ve dvou týdnech před soutěží. V případě zdravotního důvodu je třeba doložit potvrzení od lékaře.

V průběhu závodu

Je povoleno, aby jeden člen mixed team byl nahrazen jiným závodníkem. V průběhu soutěže je možné, aby náhradník nastoupil v jakémkoliv kole.

Specifika zařazení náhradníků v soutěžích v ČR je uvedena v platném Soutěžním řádu.

## **2 POŽADAVKY NA ZÁVODNÍ SESTAVU**

### **2.1 Hudební doprovod, délka hudby, BPM**

Délka závodní sestavy je 1:30 minut s tolerancí plus/mínus 5 sekund. Tempo hudby je 150 – 158 BPM. Text, který hlavní rozhodčí po konzultaci s panelem shledá nevhodným či urážlivým, je nepřijatelný.

Závodníci nemohou po zahájení závodu požádat o změnu hudebního doprovodu. Hudbu a text patřící k ochranné známce nelze použít jako soutěžní hudbu.

Pokud je/jsou nepřijatelná hudba, délka hudby, BPM, urážlivý text nebo text patřící k ochranné známce, použita/y během prvního kola závodu, hlavní rozhodčí to oznámí trenérovi. Artistic rozhodčí udělí srážku 0,5 bodu, což může mít vliv na umístění.

Měření času začíná s prvním slyšitelným zvukem a končí s posledním slyšitelným zvukem (včetně zvukového signálu cuing beep). Zodpovědnost za správnou délku hudebního doprovodu před soutěží je zcela na závodníkovi. Délka hudby musí být uvedena ve Skill list a bude kontrolována před závodem. Pokud bude hudební doprovod kratší nebo delší než je uvedeno, bude závodníkovi umožněno napravit chybu.

Před závodem mají všichni závodníci možnost ověřit si délku hudby i kvalitu závodní plochy.

Závodníci musí použít vhodný hudební doprovod s rozeznatelným BPM (beats per minute). Tempo hudby bude uvedeno ve FRF skill listu a tím i v sestavě pro rozhodčí. Tempo hudby bude elektronicky kontrolováno při zkoušce hudby před začátkem soutěže. Tempo hudby by mělo být stejné v průběhu celé sestavy

Penalizace za neuvedení všech požadovaných dat pro soutěže v ČR je uvedena v platném Soutěžním řádu.

Po začátku závodu již bude možné vyměnit nahrávku jen se souhlasem hlavního rozhodčího nebo v případě závady na přehrávacím zařízení.

Závodníci musí poslat svůj hudební doprovod na Cloud. Pořadatel může před soutěží poskytnout i další informace k nahrání hudby.

## 2.2 Závodní plocha

Závodní plocha má rozměry 7 krát 7 metrů a je jasně označena čarou kontrastní barvy, která je široká 5 až 10 cm. Vnější okraj čáry je vnějším okrajem závodní plochy, tzn., že čára je uvnitř závodní plochy.

Je důrazně doporučeno, aby byl využit celý prostor závodní plochy, ale bez přešlapů.

Upozornění: Za přešlapy mohou být uplatněny srážky. V závislosti na rozsahu porušení tohoto pravidla může hlavní rozhodčí doporučit Artistic rozhodčímu srážku 1 pořadí – záleží na jejich uvážení.

## 2.3 Oblečení

Závodníci by měli projevit kreativitu i v oblečení, protože jejich dres by měl reflektovat specifiku a jedinečnost sportovního aerobiku, přitom adekvátně pokrývat tělo, a zvyšovat kvalitu sestavy.

- Oblečení závodníka by mělo být adekvátní jejich věkové kategorii.
- Oblečení by mělo být stylizované tak, aby rozhodčí viděli postavu.

- Oblečení by mělo odrážet sportovní/fitness charakter soutěžního aerobiku, spíše než být příliš teatrální (nejsou povoleny např. sukně, šaty, příliš mnoho flitrů, peří, volánů).
- Soutěžící mohou změnit svoje oblečení v každém kole, ale měli by si být vědomi toho, že pokud vybraný outfit nebude přijatelný, dojde ke snížení hodnocení Artistic rozhodčího.

Oblečení závodníků by mělo být adekvátní jejich věkové kategorii, pohlaví i sestavě, což znamená:

- Pro ženy: celotrikot nebo dres skládající se ze dvou částí, punčocháče tělové barvy, vhodné boty pro aerobik
- Pro muže: celodres, krátké nebo krátké cyklistické kalhoty a přiléhavý top, který je spojený s kalhotami, vhodné boty na aerobik.
- Dres musí být reprezentovat soutěžní formu aerobiku.
- Bandáž zápěstí je povolena.
- Je povoleno logo sponzora ve velikosti max. 5 x 10 cm

Závodníci mohou měnit dres pro každé kolo soutěže, ale musí si být vědomi, že pokud jejich dres nebude odpovídat pravidlům, artistic rozhodčí udělí srážku, která může ovlivnit výsledky.

#### **Nepřijatelné oblečení/rekvizity má následující znaky:**

- Dres, který je příliš krátký a nezakrývá správně tělo.
- Tělové oleje, pokreslení těla, použití nadměrných vlasových produktů, které by mohly poškodit povrch nebo změnit jeho kvalitu.
- Nejsou povoleny žádné rekvizity. To zahrnuje, ale nelimituje, použití židlí, míčů, řetězů, motorek atd.
- Oblečení střihu tanga (G-string) není povoleno.
- Teatrální dres včetně ozdob, vlasových doplňků, rukavic, slunečních brýlí atd.
- Středně dlouhé nebo dlouhé vlasy, které nejsou učesány u hlavy.
- Špinavé boty, potrhaný nebo poškozený dres.
- Nevhodné boty pro sportovní aerobik.
- Neadekvátní podpory těla.
- Oblečení nesmí být svlékáno kdykoliv během sestavy.
- Šperky kromě snubního prstenu či malých náušnic na puzetu.
- Veškeré piercingové šperky musí sundány nebo vhodně zakryty páskou tělové barvy.
- Pro ženy – dres bez punčocháčů.
- Dres nesmí reprezentovat obchodní značku.
- Více než jedno logo nebo logo větší než je rozměr 5 x 10 cm.
- Oblečení odvádějící pozornost od výkonu. Kostýmy nesmí odvádět pozornost od výkonu závodníků.

- Části dresu, které mohou upadnout nebo poškodit povrch závodní plochy, např. ozdoby z peří nebo ostré dekorativní ozdoby.

#### **Obuv**

- K obuvi by měli být nošeny bílé vyšší nebo kotníkové ponožky.
- Boty by měly být šněrovací, dobře padnoucí, v bílé barvě.

#### **Pokyny ke srážkám za oblečení**

Jakékoli oblečení, které porušuje některá z výše uvedených pravidel, budou rozhodčím Artistic sníženy o 1 pořadí. V závislosti na rozsahu kteréhokoli z výše uvedených porušení může hlavní (Global) rozhodčí také snížit hodnocení o 1 pořadí – bude to na jeho vlastním uvážení.

### **2.4 Příchod a odchod**

Poté, co je závodník představen, má vstoupit na závodní plochu a zaujmout úvodní pózu. Závodník může před zaujmutím úvodní pózy krátce pozdravit diváky.

Závodník musí urychleně opustit závodní plochu po skončení sestavy ve všech kolech soutěže. Závodník může krátce poděkovat nebo pozdravit diváky.

Přehnané pózování nebo části choreografie nejsou dovoleny při příchodu ani při odchodu ze závodní plochy. Toto pravidlo je projevem úcty a umožňuje dodržení časového harmonogramu. Závodník, který poruší toto pravidlo, bude artistic rozhodčími penalizován srážkou 0,5 bodu.

### **2.5 Chybný start/přerušení sestavy**

Za chybný start je považováno:

- pokud technický problém způsobí, že závodník není schopen zahájit sestavu po vstupu na závodní plochu
- pokud technický nebo zdravotní problém zabrání závodníkovi pokračovat v sestavě, která už byla zahájena.

Za chybný start/přerušení je považována situace, kdy nastalé okolnosti jsou mimo kontrolu závodníka. To zahrnuje např. poruchu vybavení, poškození zařízení nebo předměty na závodní ploše, případně zdravotní problém vyžadující ošetření.

Rozhodnutí o přijatelnosti chybného startu přísluší pouze hlavnímu rozhodčímu. Pokud hlavní rozhodčí uzná chybný start, bude závodníkovi umožněno startovat ihned po skončení příslušné kategorie.

Sestava, která ještě nezačala nebo přerušena sestava z důvodu chyby závodníka, se nepovažuje za chybný start/přerušení. Jedná se např. o zapomenutí sestavy nebo pád. Pokud chybný start/přerušení není uznán, závodník bude diskvalifikován.

#### **Zranění nebo nemoc mezi jednotlivými koly soutěže**



Pokud se závodník rozhodne v důsledku zranění odstoupit ze soutěže, oznámí to nejpozději 2 hodiny (je-li to možné) před startem dalšího kola (v ČR ihned po zjištění, nejpozději však 30 minut před startem dalšího kola) hlavnímu rozhodčímu.

V tomto případě může být startovní listina dalšího kola doplněna o závodníka, který se na výsledkové listině předchozího kola umístil na nejlepší nepostupové pozici. Např. pokud je 8 žen ve finále a jedna z nich se zraní tak, že nemůže nastoupit do finálového kola, tak devátá závodnice v pořadí má možnost nastoupit do finále. Tato „dodatečná kvalifikace“ bude závodníkovi oznámena min. dvě hodiny (je-li to možné) před zahájením dalšího kola.

### 3 Rozhodování

Rozhodčí jsou povinni objektivně a svědomitě rozhodovat dle Technických pravidel sportovního aerobiku a dodržovat Etický kodex rozhodčích. Všichni rozhodčí musí odpovědně posuzovat každou sestavu ve všech kolech, a to bez jakékoliv predikce výsledku. Systém rozhodování v rámci FISAF Int. je založen na procesu srovnávání. To znamená, že každá závodní sestava je ohodnocena, a tím i srovnávána se sestavami ostatních závodníků v dané kategorii. Závodník, který respektuje Technická pravidla a je lepší než ostatní soutěžící, vyhraje.

#### 3.1 Panel rozhodčích

5členný panel rozhodčích	
Rozhodčí	Kritéria hodnocení
1x Execution (provedení)	Provedení, hodnocení dovedností
2x Artistic	Kreativita, choreografie, hudebně pohybové vztahy, provedení, hudební synchronizace
1x Aerobic	Intenzita, kvalita
1x Global hlavní rozhodčí	Celkové hodnocení sestavy, provedení, dojem

#### Execution rozhodčí

Mezi kritéria Execution rozhodčího patří - ve vztahu k dané kategorii – vyhodnotit schopnost závodníka předvést a ukázat variabilitu pohybů, které jsou specifické pro sportovní aerobik. Rozhodčí bere v úvahu také provedení a zařazení prvků, techniku a obtížnost všech pohybů. Execution rozhodčí zhodnotí každou sestavu na základě svých kritérií ve vztahu k ostatním sestavám dané kategorie. Ranking se odvíjí od známky, která vychází z hodnoty 10 bodů.

#### Artistic rozhodčí

Klíčová slova Artistic rozhodčí zahrnují originalitu a kreativitu choreografie a hudebně pohybové vztahy. Rozhodčí bere v úvahu také synchronizaci, což je nejen schopnost závodníka být v souladu s hudbou, ale také schopnost být synchronní v týmu (stejná úroveň pohybových schopností a dovedností). Artistic rozhodčí hodnotí také vzhled, oblečení, prezentaci a interakci v týmu.

Pokud tempo hudby neodpovídá v pravidlech danému BPM, Artistic rozhodčí udělí srážku, která může ovlivnit celkové hodnocení. Artistic rozhodčí zhodnotí každou sestavu na základě svých kritérií ve vztahu k ostatním sestavám dané kategorie. Ranking se odvíjí od známky, která vychází z hodnoty 10 bodů.

### **Aerobic rozhodčí**

Aerobic rozhodčí hodnotí intenzitu v průběhu celé sestavy. Intenzita je posuzována pomocí kvality všech pohybů – prvků obtížnosti, aerobních sekvencí, přechodů, lifts, a supports. Měla by být ukázána vysoká úroveň kardiovaskulární vytrvalosti a obtížnosti. Ranking se odvíjí od známky, která vychází z hodnoty 10 bodů.

### **Global (Performance rozhodčí) hlavní rozhodčí**

Kritéria pro Performance rozhodčího zahrnují globální pohled na sestavu, na schopnost závodníka „zatančit“, být v kontaktu s publikem a vytvořit zábavnou formu interpretace choreografie. Konkrétně se jedná o posouzení choreografie, hudebně pohybových vztahů, techniky, synchronizace, intenzity, variability a obtížnosti aerobní choreografie.

Performance rozhodčí zhodnotí každou sestavu na základě svých kritérií ve vztahu k ostatním sestavám dané kategorie. Ranking se odvíjí od známky, která vychází z hodnoty 10 bodů.

Tato pravidla nastiňují podstatu kategorie Master. Pokud není uvedeno jinak, platí aktuální pravidla sportovního aerobiku.

### **Hodnocení sestav na mezinárodní úrovni**

Hodnocení sestav		
Body	Hodnocení	Vysvětlení
10.0	Perfect	
9.0	Exceptional	
8.0	Excellent	
7.0	Very Good	
6.0	Good	
5.0	Above Average	
4.0	Average	

3.0	Below Average	
2.0	Poor	Performed but missing a member on stage (Team member is injured or unwell)
1.0	Very Poor	
0.0	Not attempted	Disqualified, didn't compete

### 3.2 Srážky

Popis	Srážka	Rozhodčí udělující srážku
<b>Artistic</b>		
<b>Oblečení:</b> Moc lesklé/ příliš odhalující/nevhodné Nepevný účes (drdol), vypadávání ozdob vlasů, nadměrné vlasové ozdoby, bota se vyzouvá	1 pořadí	Artistic Judge(s)
<b>Šperky/ozdoby:</b> Nejsou povoleny, piercing, prsteny (kromě snubního), náušnice (které nejsou na rozetu)	1 pořadí	Artistic Judge(s)
<b>Hudba:</b> Nadávky/ sexuálně explicitní/ nesprávné BPM/nesprávná délka hudby/ nestejně tempo hudby v průběhu sestavy BPM v celé skladbě)	1 pořadí	Artistic Judge(s)
<b>Choreografie:</b> Výrazně sexuální/neadekvátní k věku	1 pořadí	Artistic Judge(s)
<b>Menší porušení pravidel</b>		
Přehnané pózování nebo části choreografie při příchodu nebo odchodu ze závodní plochy	0,5 bodu	Artistic Judge(s)
Přešlapy (Výše srážky závisí na velikosti a počtu přešlapů, doporučí HR)	Až 0,5 bodu	Artistic Judge(s)
<b>Všeobecné srážky</b>		

Nesprávný záznam sestavy (špatná chronologie apod.), nedodržení min./max. počtu prvků	0,5 bodu na pokyn HR	Všichni rozhodčí
Nepřijatelné prvky	0,5 bodu na pokyn HR	Všichni rozhodčí

Pozn.:

V závislosti na rozsahu kteréhokoli z výše uvedených porušení může Global judge na základě svého uvážení snížit hodnocení o 1 pořadí.

Global judge může při hodnocení vzít v úvahu i další okolnosti.

## 4 Požadavky na závodní sestavu

### 4.1 Choreografie sestavy

Sestava sportovního aerobiku musí prokázat kreativní zařazení prvků obtížnosti v souladu s hudebním doprovodem. Jsou tedy kladeny nároky na zdatnost, hbitost, sílu, flexibilitu, koordinaci a aerobní vytrvalost. Navíc vše musí být velmi zajímavé a esteticky působivé.

Sestava musí obsahovat tři povinné prvky:

- 4 x Jumping jacks
- 4 x High leg kicks
- 4 x Push-ups

Sestava musí obsahovat prvky obtížnosti a co nejvíce aerobních sekvencí (min. 8 dob trvajících). Závodníci v Mixed team by měli prokazovat i interakci mezi sebou a mohou využít i různých lifts a supports.

### 4.2 Povinné cviky

#### Definice

Každá sestava musí obsahovat čtyři po sobě jdoucí, identické a na jednom místě provedené tři povinné prvky

1. Jumping Jacks
2. Střídavé High Leg Kicks
3. Push Ups

## Sledované části těla

Povinné cviky jsou zaměřené na tyto části těla:

Střídavé High Leg Kicks	- dolní část těla, boky a trup
Jumping Jacks	- dolní část těla
Push ups	- ramena, paže, trup

## Nepřerušované provedení

Všechny čtyři opakování povinných cviků musí být provedeny bez přerušení. Přerušením se rozumí odpočinek primárně sledovaných svalových skupin nebo jsou tyto svalové skupiny využity k jinému pohybu.

## Identické provedení

Všechny čtyři opakování povinných cviků musí být stejné, tj. se stejnou výchozí a konečnou polohou, se stejným rytmem pohybu, rozsahem a směrem pohybu, rychlostí provedení a zapojením sledovaných svalových skupin.

Všichni členové mixed team musí provádět všechny opakování povinných cviků stejně, současně, otočení stejným směrem s ostatními.

## Provedení na místě

Všechny čtyři opakování povinných cviků by měly být provedeny na jednom místě bez znatelného pohybu z místa a obratu.

## JUMPING JACKS

- Dolní část těla je prioritní částí těla, proto pohyby chodidel, lýtek, stehen a boků musí být stejné.
- Je povolen jakýkoliv pohyb paží.
- Je povinné provedení čelem k rozhodčím.
- Výchozí a konečná poloha musí být u všech opakování s chodidly u sebe (stoj spojný). Paty musí zůstat na zemi.
- Minimální úroveň provedení je:
  - Vnější doskočná poloha chodidel musí být alespoň v šíři ramen, tj. minimální rozsah pohybu musí být v šíři ramen a s patami na zemi.
  - Chodidla mohou být vytočena či v paralelním postavení, ale musí být stejná v průběhu všech opakování.

## STŘÍDAVÉ HIGH LEG KICKS

- Dolní část těla je primární sledovanou částí těla, proto každý pohyb chodidel, lýtek, stehen a boků musí být stejný.
- Je povolen jakýkoliv pohyb paží.

- Všichni členové mixed team musí být otočeni stejným směrem, a to povinně bokem k rozhodčím.
- Výchozí a konečná pozice při všech opakováních musí být s chodidly v kontaktu se zemí.
- Minimální úroveň přednožení musí být do výše pasu.
- Výše přednožení musí být stejná (nesmí se objevit rozdíl ve výšce přednožení).
- Střídavé přednožení musí být L, P, L, P nebo P, L, P, L.
- Směr švihy musí být do přednožení (bočná rovina). Švihy do unožení (čelná rovina) nebo přednožení zevnitř se nepovažují jako střídavé povinné HLK.

## **PUSH-UPS**

- Ramena, paže a ruce jsou primárně sledovanou částí těla, proto všechny pohyby ramenou, paží a rukou musí být stejné.
- Jsou povolené různé pohyby a polohy dolních končetin.
- Všichni členové mixed team musí být otočeni stejným směrem, a to povinně bokem k rozhodčím.
- Výchozí a konečná poloha musí být u všech opakování s oběma rukama na zemi, s napjatými lokty (ale ne s hyperextenzí v loketním kloubu).
- Minimální rozsah pohybu 90° úhel v loketním kloubu.
- Ruce musí zůstat po celou dobu všech opakování na zemi. Proto One arm push ups (kliky na jedné ruce) nebo travelling Push ups (kliky s posunem paží) nebudou posuzovány jako povinné Push ups.
- Jedno nebo obě chodidla musí být stále v kontaktu se zemí. Je povolen pohyb špiček v průběhu Push up, ale výše unožení v poloze kliku ležmo nesmí být vyšší než je úroveň kyčelního kloubu.
- V průběhu kontrakce je vyžadována přesná poloha těla a je zakázáno si pomáhat oporem o kolena či boky.

### **4.3 Prvky obtížnosti**

Sestava musí obsahovat tři povinné prvky (Jumping Jacks, High leg kicks and Push-ups) a dále 5 – 10 přídatných prvků (viz tabulka níže).

Srážku až 0,5 (za každý prvek obtížnosti) udělí všichni rozhodčí, pokud je méně než 5 přídatných prvků.

Všichni rozhodčí dají srážku 0,5 za každý chybějící prvek z jednotlivých skupin, než uvádí tabulka – viz níže.

Obsahuje-li sestava více než 10 přídatných prvků, pak rozhodčí berou v úvahu jen prvních deset, a to v chronologickém pořadí.

Neberou se v úvahu prvky, které jsou předvedeny, ale nejsou zapsány ve FRF skill list.

Níže uvedená tabulka ukazuje požadovaný počet prvků obtížnosti z jednotlivých skupin.

Počet povinných a přídatných prvků	Min.	Max.
Povinné cviky	3	3
Kliky	1	2
Statická síla	1	2
Flexibilita	1	2
Skoky	2	4

Pozn. Je povolena kombinace prvků ze skupin statická síla a skoky s bonifikací 1 bodu.

Pro kategorii Master je určen stejný seznam prvků obtížnosti jako je ve stávajících pravidlech sportovního aerobiku, viz platná pravidla a jejich dodatky.

Pravidla pro přijatelné a nepřijatelné prvky jsou stejná pro kategorii Master i pro ostatní kategorie sportovního aerobiku (viz platná pravidla. Objeví-li se v základním kole závodu nepřijatelný prvek v sestavě, hlavní rozhodčí to oznámí trenérovi a nebude dána žádná srážka. Pokud se tento nepřijatelný prvek objeví ve finále, všichni rozhodčí dají srážku až 0,5.

#### 4.4 Family

Kvalitní sestava obsahuje prvky z různých family Technického indexu. Vše obsahuje Dodatek 1 – Popis prvků obtížnosti stávajících pravidel sportovního aerobiku pro ostatní věkové kategorie.

Požadavky na variabilitu prvků zvyšuje kvalitu Technického indexu, aerobní a artistic hodnocení.

##### 1. Push up group family:

- a. Two arms
- b. Pectoralis
- c. Triceps
- d. Hinge
- e. Circular
- f. Triceps Hinge
- g. One arm right
- h. One arm left
- i. One arm and one leg right
- j. One arm and one leg left

Push ups (kliky) by měly být z různých family, tzn. v případě dvou a více two arm push ups, jeden z nich by měl být pectoralis a druhý triceps. V případě dvou či tří one arm push ups, jeden by měl být předveden na pravou a druhý na levou ruku. Jsou-li v sestavě čtyři one arm push ups, pak dva by měly být předvedeny na pravou a dva na levou ruku.

## **2. Static strength group family:**

- a. Horizontal (straddle press, pike press atd.)
- b. Planche
- c. Unsupported planche
- d. V press

## **3. Jumps/Aerial group family**

- a. Air jack
- b. Tuck jump
- c. Front split jump
- d. Pirouette jump family (vertical turn)
- e. Barrel roll family (horizontal turn) to Push up landing
- f. Barrel roll (horizontal turn) taking off 1 leg to Push up Landing
- g. Barrel roll (horizontal turn) taking off 2 legs to Push up landing
- h. Pike jump
- i. Straddle jump
- j. Front jete
- k. Straddle jete
- l. Variation leap

Skoky by měly prokazovat různorodou polohu dolních končetin v letové fázi, různé druhy odrazu a doskoku/dopadu:

1. Různorodost odrazu by se měla prokázat zařazením alespoň jednoho skoku odrazem snožmo a jednoho jete či leap.
2. Různorodost letové fáze prokazuje minimálně:
  - i. Jeden skok s bočnou flexibilitou
  - ii. Jeden skok s čelnou flexibilitou
  - iii. Jeden skok s obratem
  - iv. Jeden skok s pozicí pike (včetně Cossack)
3. Různorodost doskoku prokazuje minimálně:
  - v. Doskok na jednu nebo obě nohy
  - vi. Sit/Split landing (dopad do širokého sedu roznožného nebo bočního/čelného rozštěpu)
  - vii. Push up landing

## **4. Flexibility group family:**

- a. Front split



- b. Straddle split
- c. Combination split
- d. Straddle sit

Úroveň flexibility v hlavních kloubních spojeních by měla být prokázána na pravou a levou stranu, v bočné a čelné flexibilitě v kyčelním kloubu.

1. Pokud jsou v sestavě dva nebo tři prvky, jeden by měl demonstrovat bočnou a druhý čelnou flexibilitu. V kategorii adult ve které se vyžaduje jeden nebo dva prvky flexibility, by se měl objevit split rotation.
2. Prvky z obou skupin mohou být předvedeny na zemi či ve stoji.

## 5 Přijatelné a nepřijatelné prvky

Hlavní prioritou je, aby lifts a přechody byly provedeny bezpečně a technicky správně. Jakékoli provedení pohybu, které je nesprávné a může ohrozit zdraví závodníka, bude považováno za nepřijatelné. Malé omezení v použití lifts a přechodů umožňuje choreografům větší prostor v choreografii sestav.

Pokud je během prvního kola soutěže proveden nepřijatelný prvek, hlavní rozhodčí uvědomí trenéra, ale nebude udělena žádná srážka. Pokud je tento prvek zahrnut v následujících kolech, všichni rozhodčí dají srážku 0,5, čímž závodník riskuje snížení pořadí.

Od roku 2023 dále

- Seznam videí na novém webu bude ukazovat povolené přechody a zvedačky
- V případě nejasností mohou trenéři zaslat sporné prvky/zvedačky/ přechody k posouzení národní či mezinárodní Technické komisi.

### 5.1 Přijatelné prvky

Od roku 2023 jsou větší možnosti při tvorbě přechodů.

Lifts a supports zvyšují úroveň hodnocení interakce, visual image a kreativity sestavy, ale jejich zařazení nesmí být na úkor snížení počtu aerobních sekvencí v sestavě.

#### Přijatelné zvedačky (lifts)

Definice: jeden nebo až tři členové mixed team využijí jednu nebo paže tak, že zvednou dalšího člena ze země.

Jsou povoleny 3 lifts (zvedačky) v sestavě, a to v průběhu sestavy, jako úvodní či závěrečná póza. Jsou povoleny 3 kroky, příp. obrat podpírajících závodníků. Zásadním požadavkem je správné a bezpečné provedení zvedaček. Nevládnuté zvedačky budou penalizovány 0,5 bodu všemi rozhodčími. Pokud hlavní rozhodčí vyhodnotí provedení zvedaček jako nebezpečné, budou považovány za nepřijatelný prvek, což následně oznámí trenérovi. V případě zařazení této zvedačky v dalším kole, udělí všichni rozhodčí srážku 0,5 bodu. Zařazení zvedaček nesmí snižovat intenzitu sestavy.

### **Přijatelné podepření (support)**

Definice:

1. Celá hmotnost těla je na rukách podporujícího se závodníka v průběhu podepření, nejedná se o zvedačku, ale o podepření.
2. Podporující závodník/závodníci působí jako báze pro další závodníky pro pohyb ze země. Např. když se jeden člen mixed týmu převalí přes záda druhého.
3. Tato podporující osoba může stát nebo být v kleku, sedu, lehu atd.

Počet podepření není limitován.

### **Assisted Aerial somersault**

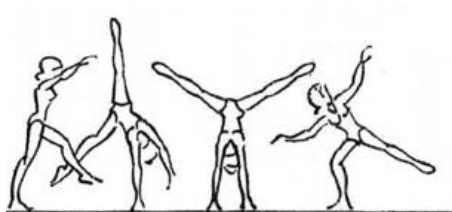
Tělo se přetáčí kolem pravolevé osy bez opory o základnu, a to buď skrčmo, schylmo, toporně nebo prohnutě. Tento prvek musí být proveden v kontaktu s jiným členem týmu.

### **Moving through handstand**

Je povolen pohyb přes kolmici stoje na rukou. Pohyb musí být proveden bezpečně bez znatelné výdrže.

### **Unassisted Cartwheel – přemet stranou**

Tělo se přetáčí toporně stranou kolem předozadní osy oporem rukama (ruky) nebo předloktím o zem, případně o jiného závodníka, využitého jako základny. Prvek může být proveden jako přechod na zem nebo země.



### **Forward/backwards walkover variations (Přemet vpřed nebo přemet vzad zvolna)**

Přemet vpřed nebo vzad smí být proveden do stoje jen v případě pomoci dalšího cvičence. V případě jednotlivce, alespoň jedna ruka musí být v kontaktu s podlahou. Flick (rychlý přemet vzad) není povolen.

## 5.2 Nepřijatelné cviky

Objeví-li se v prvním kole závodu nepřijatelný prvek v sestavě, hlavní rozhodčí to oznámí trenérovi a nebude dána žádná srážka. Pokud se tento nepřijatelný prvek objeví v dalším kole/kolech, všichni rozhodčí (kromě skill judge) dají srážku 0,5.

### Assisted-Propulsion

Jeden nebo více členů týmu odrazí jiného.

### Bridge – most (vzpor vzadu stojmo)

Hmotnost celého těla je na ruce a nohou nebo jen na ruce (vzpor vzadu prohnutě).

**Floor Turns on Knees** - obraty na kolenou (více než jeden obrat s hmotností těla výhradně na kolenou)

### Prvky statické síly s obratem větším než 720° (v jednom prvku)

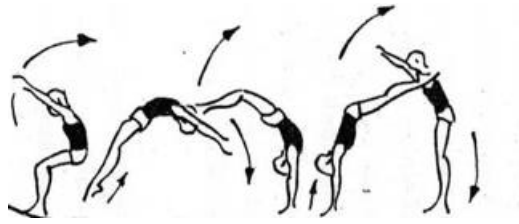
### Aerial somersault – salto

Tělo se přetáčí kolem pravolevé osy bez opory o základnu, a to buď skrčmo, schylmo, toporně nebo prohnutě.



### Unassisted Back-flip or backward walkover variations – přemet vzad a přemet vzad zvolna

Tělo se přetáčí toporně (prohnutě) vzad kolem pravolevé osy oporem rukama (ruky) nebo předloktími o zem.



### Handstand – stoj na rukou

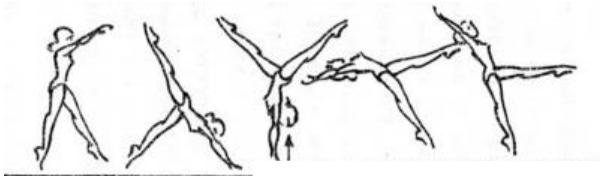
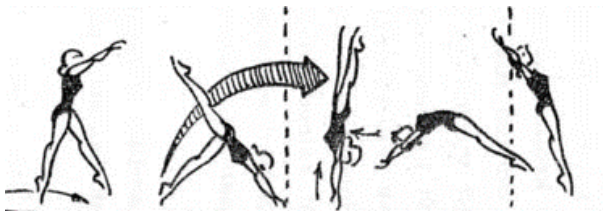
Za nepřijatelné se pokládá provedení s výdrží. Provedení bez účelné a rozpoznatelné výdrže se považuje za přechod a je tudíž přijatelné, a to s libovolným pohybem dolních končetin.



### Round-off – rondát (přemet stranou s půlobratem zády ke směru pohybu)

### Unassisted Handspring or forward walkover variations - přemet vpřed a přemet vpřed zvolna

Tělo se přetáčí toporně (prohnutě) vpřed kolem pravolevé osy oporem rukama (ruky) nebo předloktím o zem.



### 5.3 *Own Moves*

Pokud chce závodník mít v sestavě prvek, který není v seznamu prvků, jako tzv. own move, musí emailem požádat mezinárodní Technickou komisi FISAF International minimálně 5 týdnů před konáním soutěže o zařazení tohoto prvku do seznamu prvků. Žádost musí obsahovat video prvku, návrh názvu prvku, hodnotu, ikonu a family. Technická komise buď bude souhlasit s návrhem, nebo jej upraví a pošle své rozhodnutí závodníkovi. Závodník se může rozhodnout, zda prvek zařadí či nikoli. Po schválení bude prvek zařazen do seznamu prvků. Jakmile je tento postup dokončen, závodník může tento prvek zařadit do sestavy.

## 6 VŠEOBECNÉ POŽADAVKY

### 6.1 *Etický kodex*

Sportovci a trenéři jsou povinni dodržovat ducha sportu a jeho etické hodnoty, zásady fair play, národní a mezinárodní antidopingové kodexy a další platná pravidla a předpisy.

Fair Play se často charakterizuje jako "duch sportu", což je podstatou olympismu. Duch sportu je oslavou lidského ducha, těla a mysli, a je charakterizují ho následující hodnoty:

- etika, fair play a čestnost
- zdraví
- výborný výkon
- charakter a vzdělávání
- zábava a radost
- týmová práce
- oddanost a angažovanost
- respektování pravidel a řádů
- respekt k sobě a ostatním účastníkům
- odvaha
- společenství a solidarita

### 6.2 *Diskvalifikační postup*

#### 6.2.1 *Důvody diskvalifikace*

Závodník může být diskvalifikován pro porušení uvedených principů chování (viz kap. 7. 1 Etický kodex):

- etika, fair play a čestnost

- respekt k pravidlům a právu
- respekt k ostatním účastníkům soutěží

### 6.2.2 Postup při diskvalifikaci

Hlavní rozhodčí nebo člen Technické komise předá písemné varování závodníkovi, který porušil etický kodex (viz kap. 7. 1) a upozorní ho, že tento přestupek může vést k diskvalifikaci. Toto písemné varování musí být podepsáno hlavním rozhodčím nebo členem Technické komise. Originál obdrží závodník a kopie bude přiložena k záznamům soutěže.

Pokud závodník, který byl varován hlavním rozhodčím, pokračuje v přestupku, je hlavní rozhodčí oprávněn jej diskvalifikovat. Je-li závodník diskvalifikován, předá hlavní rozhodčí písemné upozornění administrátorovi soutěže, aby vyřadil závodníka z hodnocení. Poté oznámí závodníkovi, že byl diskvalifikován.

### 6.3 Doping – Antidopingová politika FISAF International

FISAF International odsuzuje jakékoliv soutěžení za podpory drog nebo dopingových praktik, protože je to v přímém rozporu s etikou sportu a potenciálně škodí zdraví závodníka. Zjištění dopingových praktik podléhá sankcím ze strany FISAF International.

Z tohoto důvodu je zakázáno užití jakýchkoliv látek a metod, které jsou uvedeny na seznamu WADA. Tyto seznamy jsou na webových stránkách: <http://www.wada-ama.org/en/index.ch2> nebo na webových stránkách Antidopingového výboru ČR [www.antidoping.cz](http://www.antidoping.cz).

Závodníci jsou povinni se účastnit dopingové kontroly při soutěžích FISAF International.