

SPORTOVNÍ AEROBIK

kategorie děti 8 – 10 let I. VT

Pro národní úroveň soutěží ve sportovním aerobiku je určena věková kategorie děti 8 – 10 let I. VT. Pokud zde není uvedeno jinak, platí stávající Pravidla FISAF pro sportovní aerobik. Na mezinárodní úrovni je kategorie cadet od 10 let. Trenéři zváží, zda bude 10letý závodník startovat v kategorii 8 – 10 let nebo cadet. Ale není povoleno, aby 10letá závodnice kategorie individual ženy startovala na jednom závodě v kategorii 8 – 10 a zároveň v kategorii cadet individual ženy. Ostatní kombinace kategorií pro 10leté závodníky jsou povoleny. Je povoleno u 10leté závodnice startovat např. v kategorii individual ženy ve věkové kategorii děti 8 – 10 a zároveň v duu kategorie cadet.

Mistrovství ČR pro tuto kategorii není. V době konání MČR ostatních věkových kategorií proběhne závod Republikové finále o pohár Jitky Poláškové.

1 Kategorie závodníků

Ve věkové kategorii 8 – 10 let se soutěží v následujících kategoriích:

1. ženy (jednotlivkyně)
2. muži (jednotlivci)
3. dua - 1 člen dua smí být o jeden rok mladší (7 letý)
4. tria - 2 členové tria smí být o jeden rok mladší (7 letí)

Je povolen jeden náhradník v triu, který musí být uveden a označen na přihlášce. Střídání náhradníků je povoleno i mezi jednotlivými koly při zachování pravidla o věkové kategorii.

- Závodníci smí startovat v různých soutěžních kategoriích. Je třeba zvážit trénovanost sportovce a jeho zdravotní stav v případě startu ve více soutěžních kategoriích.
- FISAF.cz a organizátor závodu neručí za vhodný harmonogram soutěže pro vícestarty.
- Jestliže závodník soutěží v kategoriích Duos nebo Trios a také v kategorii Jednotlivkyně, pak jako Jednotlivkyně musí startovat ve své věkové kategorii.

2 Délka závodní sestavy

Délka závodní sestavy je 1:45 min. +/- 5 sec. Maximální tempo hudby je 160 BPM.

3 Obsah sestavy

3.1 Povinné cviky

Každá sestava musí obsahovat povinné prvky dle stávajících Technických pravidel FISAF s těmito omezeními:

Jumping Jacks – viz Technická pravidla

High Leg Kicks – přednožení musí být minimálně do výše kolen

Push Ups – mohou být provedeny i ze základní polohy vzpor klečmo, tzn., že jsou povoleny

kliky klečmo i kliky ležmo. V obou případech jsou zakázány jakékoliv přídatné pohyby a polohy dolních končetin, nohou a trupu.

3.2 Obsah sestavy

Sestava smí obsahovat 11 – 13 prvků, tj. 3 povinné prvky a 8 - 10 přídatných prvků dle přiložené tabulky. Pokud je v sestavě méně než 8 přídatných prvků, bude udělena srážka 0,5 ode všech rozhodčích (kromě skill judge) za každý chybějící prvek. Stejná srážka bude udělena za každý chybějící prvek z jednotlivých skupin prvků (např. když sestava nebude obsahovat žádný prvek ze skupiny flexibilita). Bude-li v sestavě více než 10 přídatných prvků, pak rozhodčí berou v úvahu jen prvních 13 prvků.

	POČET PRVKŮ
POVINNÉ PRVKY	3
KLIKY	1 – 2
STATICKÁ SÍLA	1 – 3
SKOKY	5 - 7
FLEXIBILITA	1 – 3

4 Nepřijatelné cviky

Kromě nepřijatelných cviků pro sportovní aerobik a nepřijatelných cviků pro kategorii cadet jsou zakázány ještě následující cviky:

- Free Falls to Push Up Position – jakékoliv pády z postojů do kliku ležmo

- jakékoliv skoky do Front nebo Straddle split landing (do bočního či čelného rozštěpu) nebo do Straddle sit landing (do širokého sedu roznožného)
- ručkování a obraty ve vzporu prostém – např. Straddle Press Half Turn (přednos ve vzporu roznožmo vně – ručkováním obrat o 180°)

Pokud zde není uvedeno jinak, platí stávající pravidla sportovního aerobiku pro I. VT, kde je možné nalézt i přesné definice pojmů, popis a hodnocení prvků.