

# **AEROBIC TEAM SHOW**

**PRAVIDLA FISAF.CZ**

**PLATNOST OD 1. 1. 2024**

## Obsah

1 CHARAKTERISTIKA.....	4
2 VĚKOVÉ KATEGORIE.....	4
2. 1 Počet členů týmu .....	4
2. 2 Věkové kategorie .....	4
2. 3 Náhradníci v týmu.....	4
3 DÉLKA ZÁVODNÍ SKLADBY A HUDEBNÍ DOPROVOD .....	5
3. 1 Délka závodní skladby.....	5
3. 2 Hudební doprovod .....	5
4 ZÁVODNÍ PLOCHA.....	5
5 OBLEČENÍ .....	5
6 PRŮBĚH SOUTĚŽE .....	6
6. 1 Struktura .....	6
6. 2 Přihlášky na závody a losování.....	6
6. 3 Startovní pořadí .....	6
6. 4 Chybný start.....	6
7 PANEL ROZHODČÍCH.....	7
7. 1 Složení panelu rozhodčích .....	7
7. 2 Vyhodnocení výsledků .....	7
8 POŽADAVKY NA SOUTĚŽNÍ SESTAVU .....	7
8. 1 Základní požadavky k obsahu skladby.....	8
8. 2 Použití náčiní.....	8
9 POVINNÉ CVIKY.....	8
9. 1 Povinné cviky pro 1. a 2. kategorii .....	8
9. 2 Povinné cviky pro 3. – 5. kategorii .....	9
10 KRITÉRIA HODNOCENÍ .....	9
10. 1 Hodnocení - rozhodčí specialista .....	9

10. 2 Hodnocení - rozhodčí technic .....	10
10. 3 Hodnocení - rozhodčí artistic .....	10
11 DOPINK .....	11
12 DISKVALIFIKACE .....	11
13 ZÁVĚREČNÉ USTANOVENÍ.....	11
DODATEK Č. 1 - SPRÁVNÉ PROVEDENÍ POVINNÝCH CVIKŮ .....	12
DODATEK Č. 2 - NEPŘIJATELNÉ CVIKY A JEVY V SESTAVĚ PRO VŠECHNY VĚKOVÉ KATEGORIE .....	14

Soutěž Aerobic Team Show (dále jen ATS) je určena pro registrované závodníky (FISAF.cz) i neregistrované závodníky. Závodníci na MČR musí být registrovanými závodníky.

## 1 CHARAKTERISTIKA

Aerobic Team Show je soutěž v pódiových skladbách aerobiku, které navazují na tradice hudebně - pohybových kompozic v České republice. Aerobic Team Show chápeme jako schopnost předvést skladbu skupinou cvičenců jako souvislé dynamické cvičení na hudbu.

## 2 VĚKOVÉ KATEGORIE

### 2.1 Počet členů týmu

Tým tvoří minimálně 6 členů (platí pro všechny věkové kategorie).

### 2.2 Věkové kategorie

Do každé věkové kategorie se tým řadí dle věkového průměru týmu závodníků. Za správnost řazení do kategorie odpovídá trenér (vedoucí skupiny). Věk se vypočítává z věku, kterého závodník dosáhne v daném roce (i pokud je narozen např. až 31. 12.).

<b>1. kategorie</b>	Průměr do 7,50
<b>2. kategorie</b>	Průměr 7,51 – 10,50
<b>3. kategorie</b>	Průměr 10,51 – 13,50
<b>4. kategorie</b>	Průměr 13,51 – 16,50
<b>5. kategorie</b>	Průměr nad 16,51

1. kategorie (do průměru 7,50) je kategorií neoficiální a záleží pouze na organizátorovi, zda ji do soutěže tuto kategorii zařadí. Tato kategorie smí soutěžit jen na Open soutěžích ATS, ne na MČR.

Příklad: 8 závodníků, ve věku 9,9,10,11,11,12,12,12 – celkem 86: 8 = 10,75 – patří do 3. kategorie tj., do průměru 10,51 – 13,50). Průměr se vypočítává ze závodníků, kteří budou soutěžit, tj. bez náhradníků.

### 2.3 Náhradníci v týmu

Jsou povoleni pouze dva náhradníci. Oba náhradníci musí být uvedeni v přihlášce s datem narození, případně v jakém kole budou startovat. Pokud v soutěži nastoupí menší počet závodníků (ale odpovídající pravidlům) než je uvedeno ve startovní listině, je to trenér povinen okamžitě nahlásit hlavnímu rozhodčímu. V případě nenahlášení změny, bude tým

okamžitě diskvalifikován. Medaile i další ceny získají oba náhradníci, pokud byli řádně přihlášení a zaplatili startovné.

### **3 DÉLKA ZÁVODNÍ SKLADBY A HUDEBNÍ DOPROVOD**

#### **3. 1 Délka závodní skladby**

Délka skladby je 2 – 3 minuty pro všechny věkové kategorie.

Délka hudebního doprovodu je měřena ve všech kolech. Nástup na plochu není součástí skladby (měření času). Měření délky skladby začíná s prvním slyšitelným zvukem a končí s posledním slyšitelným zvukem (při použití zvukového signálu „cuing beep“ se začíná délka skladby měřit od tohoto zvuku). Zodpovědnost za kvalitu a délku vybrané hudební předlohy leží zcela na týmu.

Pro účel přesného změření délky skladby proto hudební nahrávka musí mít jasný a zřejmý začátek a nesmí mít tzv. „konec do ztracena“.

Artistický rozhodčí udělí 0,5 srážku za nedodržení délky skladby.

Hlavní rozhodčí spolu s panelem rozhodčích posoudí, zda obsah textu zpěvu v hudebním doprovodu není urážlivý, a tudíž nevhodný pro veřejnou produkci.

#### **3. 2 Hudební doprovod**

Trenéři nahrají před závodem nahrávku hudby ve formátu MP3 do profilu svého týmu na <http://fisaf.it4sport.cz/>, kde ji lze následně stáhnout nebo vyměnit za jinou. Je doporučeno mít také kopii nahrávky na flash disku u sebe na závodech. Hudební doprovod musí být v profilu uložen nejpozději 1 týden před závodem.

### **4 ZÁVODNÍ PLOCHA**

Závodní plocha má rozměr 12 x 12 metrů. Od závodníků se vyžaduje, aby se pohybovali uvnitř závodní plochy po celou dobu trvání pohybové skladby. Střed závodní plochy by měl být totožný se středem haly.

### **5 OBLEČENÍ**

Doporučuje se cvičební úbor odpovídající věku a pohlaví, zvolenému stylu a ideji skladby. Případná stylizace úboru nemá být na úkor sportovního charakteru soutěže. Jako nepřijatelné je oblečení, které je příliš krátké a nedostatečně zakrývá intimní části těla. Části oděvu, které netvoří cvičební pomůcku, nesmí být během skladby svlékány a odkládány na vymezenou závodní plochu. Barevnost se nevyžaduje jednotná, avšak členové týmu by měli být vzájemně sladění. Celková úprava zevnějšku by měla odpovídat typu soutěže, věku a má být přiměřená zvolenému charakteru skladby. Případná stylizace výstroje závodníků nesmí

postavu deformovat a zakrývat kvalitu provedení pohybů. Úprava vlasů, případně pokrývka hlavy, musí zachovat zřetelnou linii krku. Celková úprava musí být přiměřená tak, aby byl zachován sportovní charakter soutěže a přehledně mohl být hodnocen výraz a zaujetí cvičících.

## 6 PRŮBĚH SOUTĚŽE

### 6.1 Struktura

V soutěžích ATS jsou jedno nebo dvě kola (označená jako základní kolo a finále) s ohledem na počet startujících. Počet týmů ve finále:

POČET TÝMŮ	ZÁKLADNÍ KOLO	FINÁLE
1 – 6	není	všichni
7 - 15	všichni	6
16 a více	všichni	10

MČR v ATS se smí zúčastnit pouze týmy, které v sezóně absolvovaly minimálně jeden závod a na něm získaly nominaci.

### 6.2 Přihlášky na závody a losování

Trenéři si vytvoří profil klubu/školy/DDM v registračním systému FISAF.cz na adrese: <http://fisaf.it4sport.cz>. Poté vytvoří profil týmu a nejpozději do data, které je v systému uvedeno jako konečné, ho přihlašují na jednotlivé závody. Informace lze dohledat také v kalendáři závodů na [www.fisaf.cz](http://www.fisaf.cz).

Losování proběhne pomocí počítače. Losují se pouze přihlášky zaslané včas, tj. 1 měsíc před konáním závodu. Termín zaslání přihlášky je závazný dle rozpisu.

Na jednom závodě není možné startovat se stejnou sestavou v ATS a ČSH.

### 6.3 Startovní pořadí

Pro základní kolo je startovní pořadí určeno losováním před závodem. Ve finále týmy startují ve stejném pořadí jako v základním kole kromě nepostupujících týmů.

### 6.4 Chybný start

Za chybný start je považováno:

1. Není-li tým schopen zahájit závodní skladbu po zaujmutí úvodní pozice.

2. Je-li sestava přerušena před skutečným závěrem.

Za přijatelný chybný start je považována situace, kdy okolnosti, které způsobily chybný start, byly mimo kontrolu týmu. Toto zahrnuje, mimo jiné, poškození vnějšího zařízení, poškození vybavení nebo cizí předměty na závodní ploše.

Nepřijatelný chybný start je tehdy, pokud okolnosti způsobující chybný start, mohly být pod kontrolou týmu. Toto zahrnuje, mimo jiné, zapomenutí skladby nebo pád. Rozhodnutí o přijatelnosti chybného startu přísluší pouze hlavnímu rozhodčímu.

V případě přijatelného chybného startu, bude mít tým možnost nového předvedení závodní skladby okamžitě, nebo na konci kategorie. U nepřijatelného chybného startu bude tým diskvalifikován.

## **7 PANEL ROZHODČÍCH**

### **7. 1 Složení panelu rozhodčích**

Sedmičlenný panel rozhodčích je složen z 2 technických rozhodčích, 2 artistic rozhodčích a 3 rozhodčích specialistů. Případný pětičlenný panel tvoří 1 rozhodčí technic, 1 artistic rozhodčí a 3 rozhodčí specialisté. Jeden rozhodčí specialista je určen jako lead. Jeden rozhodčí z panelu je zároveň hlavním rozhodčím. Panel rozhodčích je nominován sportovně-technickou komisí FISAF.cz. Všichni rozhodčí musí mít absolvováno školení rozhodčích FISAF.cz. a praxi.

Rozhodčí hodnotí nezávisle na sobě dle bodovacích kritérií speciálních, technických a artistických. Všechny skladby jsou hodnoceny 0 - 10 body.

### **7. 2 Vyhodnocení výsledků**

Každý rozhodčí ihned po předvedení skladby odesílá známku (body). Podle výše bodového hodnocení se odvozuje pořadí jednotlivých skladeb v každé kategorii.

Výsledky se vyhodnocují rankingovým systémem. Tabulation systém najde tým s nejvyšším počtem umístění na prvním místě, na druhém atd. a tím určí konečné pořadí. V případě rovnosti (rankingu) je pořadí určeno podle rankingu lead rozhodčího specialisty. Přesné vysvětlení rankingového systému je uloženo na webových stránkách FISAF.cz.

## **8 POŽADAVKY NA SOUTĚŽNÍ SESTAVU**

Aerobic Team Show je předvedení pódiové skladby s charakteristickým obsahem na libovolný hudební doprovod. Zvolený styl aerobiku musí demonstrovat souvislý pohyb s přechody do poloh a pohybových variací, prokazující úroveň pohybových schopností (síla, pohyblivost, rychlost, koordinace). Provedení libovolných i všech šesti povinných cviků obtížnosti musí být technicky zvládnuté (viz Dodatek č. 1).

## 8. 1 Základní požadavky k obsahu skladby

- a. Minimálně dvě aerobní sekvence (každá min. na 16 dob) nápaditě složená z kroků a poskoků společně s prací paží.
- b. Skladba musí obsahovat všech šest povinných cviků. (viz kapitola 9).
- c. Výběr dodatečných pohybů a prvků musí obsahovat prvky charakteristické pro aerobik. Vše má být předvedeno dynamicky a plynule s přechody (ze země nahoru i dolů), s aerobní částí, skoky.
- d. Změny útvarů (formací) mají pokrýt celou závodní plochu a musí být zařazeno nejméně pět rozdílných formací. Během krokových variací je třeba využít všech pěti směrů - vpřed, vzad, stranou, diagonálně a po kruhu.

## 8. 2 Použití náčiní

V případě použití náčiní či nářadí jsou na pohybovou skladbu kladeny následující požadavky:

- a. Ve skladbě lze využít cvičení s náčiním, nářadím a pomůckami, ale musí jít vždy o charakter aerobiku. Náčiní, nářadí či pomůcky musí být využity minimálně v polovině sestavy.
- b. Krátké odložení náčiní musí být provedeno tak, aby nebránilo bezpečnému cvičení. Odložení náčiní na delší dobu musí být provedeno mimo závodní plochu. Kolem závodní plochy nesmí být další osoby, které by spadlé či odhozené náčiní či pomůcky podávaly zpět soutěžícímu týmu.

## 9 POVINNÉ CVIKY

Každá skladba musí obsahovat povinné cviky (popis provedení viz Dodatek č. 1), dle požadavků Technických pravidel pro jednotlivé kategorie.

### 9. 1 Povinné cviky pro 1. a 2. kategorii

**Jumping Jacks** (ze stoje spatného nebo spojného poskoky do podřepu rozkročného a zpět), 4 opakování

**Střídavé High Leg Kicks** - (ze stoje spatného nebo spojného poskoky se střídavým přednožením pravé a levé), přednožení musí být provedeno minimálně do výše kolen, 4 opakování

**Push Ups** - kliky klečmo, tzn., že výchozí poloha je vzpor klečmo, nebo kliky ležmo, kdy výchozí poloha je vzpor ležmo, 4 opakování

**2 x skoky** - (1 x odrazem jednož např. čertík, nůžkový skok, kadet, dálkový skok a 1 x odrazem snožmo např. Tuck Jump, Air Jack, Straddle jump, Front Split Jump)



**1 x obrat** - obrat jednož o 360°.

## **9.2 Povinné cviky pro 3. – 5. kategorii**

**Jumping Jacks** (ze stoje spatného nebo spojného poskoky do podřepu rozkročného a zpět), 4 opakování

**Střídavé High Leg Kicks** (ze stoje spatného nebo spojného poskoky se střídavým přednožením pravé a levé, minimálně do výše pasu), 4 opakování

**Push Ups** (vzpor ležmo – klik ležmo – vzpor ležmo), 4 opakování

**2 x skoky** - (1 x odrazem jednož např. čertík, nůžkový skok, kadet, dálkový skok a 1 x odrazem snožmo, např. Tuck Jump, Air Jack, Straddle jump, Front Split Jump)

**1 x obrat** - obrat jednož o 360°.

## **10 KRITÉRIA HODNOCENÍ**

### **10.1 Hodnocení - rozhodčí specialista**

- a. virtuozita - celá sestava je předvedena všemi cvičenci perfektní technikou, s jistotou a výjimečným souladem a působením všech jejích složek skladby
- b. originalita - všichni cvičenci předvádějí stejné originální prvky a jejich kombinace či využívají originální náčiní nebo náradí, nebo celkové řešení námětu je pojata výjimečně tvořivě s vývojovou perspektivností
- c. aerobní obsah skladby - pojmem aerobní obsah se rozumí:
- d. kardiovaskulární aspekty skladby:
  - i. vytrvalost prokázána v průběhu celé skladby
  - ii. přechody - dynamické propojení přechodu země, aerobní část, skoky
  - iii. intenzita a obtížnost dodatečných pohybů
  - iv. plynulost skladby má plnit požadavek celistvosti kompozice (komplexnost)
  - v. specifika aerobních pohybů a poloh těla i jeho částí plní požadavek na koordinaci a orientaci v prostoru
  - vi. rozmanitost pohybového obsahu má vyvolávat fyziologické působení, odpovídající věkovým zákonitostem a charakteru výkonově orientovaného aerobiku
  - vii. celkový dojem zvoleného pojetí skladby.

## **10.2 Hodnocení - rozhodčí technic**

- a. výběr a přiměřenost pohybového obsahu vzhledem k vyspělosti cvičenců a kategorii soutěže
- b. zařazení prvků obtížnosti sportovního aerobiku
- c. kombinace různých cviků
- d. technika pěti povinných cviků každé kategorie soutěže
- e. technika provedení pohybů a postojů (držení těla, silových prvků, flexibility, skoků, obrátů, kroků, rovnováhy i dalších zvolených prostředků včetně doprovodných pohybů)
- f. synchronizace (jednotnost cvičení)
- g. celková intenzita skladby
- h. srážky za nepřijatelné cviky.

## **10.3 Hodnocení - rozhodčí artistic**

- a. choreografie skladby - pestrost, nápaditost choreografického řešení, využití principu kontrastu, rozvíjení motivu, trojrozměrnosti prostoru a využití závodní plochy úměrně k počtu cvičenců
- b. výběr hudby, její interpretace a soulad pohybu s hudbou, úroveň hudebně pohybové kompozice
- c. vzájemná interakce členů týmu, navázání kontaktu nejen mezi sebou, ale i s okolím
- d. přesvědčivost a působivost předvedení, výraz a zaujetí cvičenců, energičnost a suverenita
- e. vzhled odpovídající aerobiku, vhodná obuv, pozornost na detaily a stylizace směrem k námětu
- f. originalnost námětu (idea) a její zpracování v průběhu celé skladby - čistota stylu
- g. úroveň pohybové interpretace týmu i jednotlivců (lehkost, přesnost, jednotnost provedení = synchron, čistota předvedení)
- h. překvapivost přechodů
- i. využití celého závodního prostoru - sráží se pouze za opakované přešlapy
- j. srážky za nepřijatelné jevy - výstroj závodníka.

## **11 DOPINK**

Česká republika je od roku 1995 účastníkem mnohostranné mezinárodní úmluvy Rady Evropy tzv. "Antidopinkové úmluvě".

Dopink je v soutěžích přísně zakázán. Při podezření z požití dopinku má hlavní rozhodčí povinnost nechat vyšetřit závodníka lékařem soutěže a podle jeho vyjádření nařídit lékařskou kontrolu. Závodník se musí lékařské kontroly zúčastnit.

Závodník, kterému bude prokázáno požití dopinku, bude postižen dle „Směrnice pro kontrolu a postih dopinku ve sportu“.

„Seznam základních farmakologických skupin a metod dopinku“ je každoročně vydáván Antidopinkovým výborem ČR - lze objednat na sekretariátu FISAF.cz.

## **12 DISKVALIFIKACE**

Tým může být diskvalifikován hlavním rozhodčím v případech, které jsou uvedeny v platném Soutěžním řádu.

## **13 ZÁVĚREČNÉ USTANOVENÍ**

Tato pravidla jsou určena pro soutěž Aerobic Team Show FISAF.cz a jsou platná od 1. 1. 2024.

## DODATEK Č. 1 - SPRÁVNÉ PROVEDENÍ POVINNÝCH CVIKŮ

Každý tým musí splnit provedení čtyř nepřerušovaných, identických a na místě zacvičených opakování povinných cviků. Celý tým musí tyto prvky zacvičit najednou a ve stejnou dobu.

### A. Jumping Jacks

1. Dolní část těla je sledovanou částí těla, proto každý pohyb chodidel, lýtek, stehen a boků musí být identický - stejný.
2. Variace pohybů paží při každém opakování jsou libovolné.
3. Výchozí a konečná pozice při každém opakování je ve stoji snožném nebo spatném, musí být stejná po celé opakování cviku.
4. Minimální úroveň provedení je:
  - vnější doskočná pozice chodidel musí být alespoň v šíři ramen.

### B. High Leg Kicks

1. Dolní část těla je sledovanou částí těla, proto každý pohyb chodidel, lýtek, stehen a boků musí být identický - stejný.
2. Variace pohybů paží při každém opakování jsou libovolné.
3. Výchozí a konečná pozice při každém opakování je s oběma chodidly v kontaktu s podlahou.
4. Přednožení je provedeno alespoň do výše pasu (kromě 1. a 2. kategorie).
5. Výška nohou při přednožování nesmí být postřehnutelně rozdílná.
6. Střídání nohou musí být levá – pravá – levá – pravá nebo pravá – levá – pravá – levá.
7. Směr každého přednožení musí být vpřed. Unožování při High Leg Kicks není kvalifikováno jako povinný cvik pro střídavé High Leg Kicks.

### C. Push Ups

1. Ramena, paže a ruce jsou sledovanou částí těla, proto každý pohyb ramen, paží a rukou musí být identický - stejný.

2. Variace pohybů nohou při každém opakování jsou dovolené.
3. Výchozí a konečná pozice při každém opakování je s oběma rukama v kontaktu s podlahou a pažemi nataženými v loktech (ve vzporu).
4. Minimální rozsah pohybu při provedení kliku je alespoň 90° úhel v loketním kloubu.
5. Ruce zůstávají ve stejné poloze, jako je výchozí poloha, po celou dobu všech čtyř opakování. Proto tedy kliky na jedné ruce či kliky s posunováním rukou (travelling) nebudou hodnoceny jako povinné.
6. Jedno či obě chodidla musí být stále v kontaktu se zemí. Chodidla mohou měnit svoji polohu, ale špičky nohou se nesmí dostat výše než je kyčelní kloub v úrovni unožení.

#### **D. Jumps (skoky)**

Skoky musí být v průběhu sestavy zařazeny nejméně 2x. Jeden libovolný skok je odrazem jednož, druhý odrazem snožmo. Minimální úroveň: prokázání dostatečné dynamiky dolních končetin.

#### **E. Pirouette (obraty)**

Obrat jednož musí být proveden ve výponu, alespoň o 360°.

#### **Definice - zvedačky**

Definice: člen či členové týmu využijí paže tak, že zvednou dalšího člena/členy ze země.

Zvedačka je přijatelná jako úvodní nebo závěrečná póza. Libovolný počet zvedaček je povolen v průběhu sestavy. V době zvedačky musí být závodník/závodníci, který zvedá partnera, ve statické poloze:

1. Je povolen jeden krok ve stoji, ale tak, že stojná noha zůstává v kontaktu se zemí.
2. Je-li zvedačka provedena v lehu nebo kleku, pak tato pozice nesmí být měněna v průběhu zvedačky.

## **DODATEK Č. 2 - NEPŘIJATELNÉ CVIKY A JEVY V SESTAVĚ PRO VŠECHNY VĚKOVÉ KATEGORIE**

Zařazení gymnastických nebo jiných prvků, jejichž provedení může způsobit zranění závodníka, bude považováno za nepřijatelný prvek a bude penalizováno. Penalizováno bude i nesprávné provedení gymnastických prvků.

### **Nepřijatelné cviky - Step**

- seskoky se stepu
- skoky se stepu na step
- sestup se stepu vpřed
- výstup vzad (závodníci stojí zády ke stepu)
- zvedání stepu, na kterém je jiný závodník (tzv. tilting)

### **Nepřijatelná výstroj závodníka**

- dres, který je příliš krátký a jsou vidět intimní části těla
- oleje, líčení těla a třpytky na těle
- šperky, které jsou příliš velké
- nevhodné boty pro aerobik
- nedostatečné „podpůrné“ prostředky
- piercing musí být přelepen náplastí tělové barvy
- logo sponzora nesmí být větší než 5x10 cm, nátepníky a obvazy zápěstí mohou být použity bez srážek

### **Nepřijatelné jevy – reklama**

Používání propagace reklamních log (např. název firmy nebo výrobku a oblečení, na náčiní či nářadí nebo textů hudebním doprovodu) není přijatelné a bude penalizováno všemi rozhodčími.

Výjimkou je logo sponzora 5 x 10 cm na oblečení.