

FITNESS, kategorie děti 8 – 10 let I. VT

Pro národní úroveň fitness je určena věková kategorie 8 – 10 let I. VT. Pokud zde není uvedeno jinak, platí stávající Technická pravidla FISAF fitness.

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

1 Soutěžní kategorie

Petite tým (5 členů)	Grande Aerobic tým (5 - 7 členů)	Step tým (5 – 7 členů)
----------------------	----------------------------------	------------------------

2 Věkové kategorie

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

- V jednom týmu smí být závodníci různého věku, ale záleží na majoritě daného/správného věku.
- V týmu smí být závodníci pouze dvou věkových kategorií. Závodníci v týmu nemohou „přeskočit“ dvě věkové kategorie. Závodníci mohou být o jednu kategorii starší. Např. kadet smí startovat v kategorii 8 – 10 let. Ale závodník junior nesmí startovat v kategorii 8 – 10 let.
- Věková kategorie není určena majoritou věku týmu, ale majoritou kategorie, tj. že více než polovina závodníků určuje správnou věkovou kategorii. Jsou-li závodníci ve stejném počtu (např. 3 x kadet a 3 x 8 – 10 let) v jednom týmu, musí startovat ve vyšší věkové kategorii, tj. kadet.
- Věkové kategorie se neurčují dle věkových průměrů (součet věku závodníků děleno počtem závodníků), ale dle majority věků jednotlivých závodníků.
- V týmu mohou startovat závodníci od 7 let, při zachování ostatních pravidel pro složení týmu.

Příklady správného složení týmu pro věkovou kategorii:

- 8 – 10 step: 4 x 8 – 10 let + 3 kadeti

Příklady nesprávného složení týmu pro věkovou kategorii

- 8 – 10 let Grande aerobic: 6 kadetů + 1 x 8 – 10 let

Totožné týmy mohou startovat v Petite i Grande aerobic na jednom závodě.

3 Délka závodní sestavy

Délka závodní sestavy je 1:45 +/- 5 sec. Nejvyšší tempo hudby pro kategorii aerobic je 160 BPM, pro kategorii step 140 BPM.

4 Nepřijatelné cviky

Kromě nepřijatelných cviků pro fitness jsou zakázány ještě následující cviky:

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

5 Step

Předpokládá se, že závodníci budou cvičit na tak vysokých stepech, které odpovídají jejich výšce, úrovni pohybových schopností a úrovni techniky. Podstavec se považuje za součást stepu. Tým, který nebude používat podstavce ke stepům, nesmí startovat. Počet stepů na ploše musí být stejný jako počet závodníků na ploše.

Pokud zde není uvedeno jinak, platí stávající Pravidla fitness pro I. VT, kde je možné nalézt i přesné definice pojmů.