

**ČESKOMORAVSKÝ POHÁR**

**FITNESS TÝMY**

**FISAF.CZ**

**PLATNOST OD 1. 1. 2024**

## Obsah

1 SOUTĚŽNÍ KATEGORIE.....	3
2 VĚKOVÉ KATEGORIE.....	3
3 DÉLKA SESTAVY .....	3
4 HUDEBNÍ DOPROVOD .....	4
5 ZÁVODNÍ PLOCHA .....	4
6 OBLEČENÍ – ÚBORY .....	4
7 PŘIHLÁŠKY NA ZÁVOD.....	4
8 PRŮBĚH SOUTĚŽE .....	4
9 ROZHODČÍ.....	4
10 ORIENTAČNÍ HODNOCENÍ SESTAVY.....	5
11 AEROBIC .....	5
11. 1 Požadavky na sestavu.....	5
11. 2 Kritéria hodnocení pohybové skladby aerobic.....	5
11. 3 Aerobic - nepřijatelné cviky .....	6
12 STEP .....	6
12. 1 Požadavky na sestavu – step .....	6
12. 2 Kritéria hodnocení - step.....	6
12. 3 Step - nepřijatelné cviky .....	7

Soutěží fitness týmů Českomoravského poháru (dále jen ČMP) se rozumí závod ve skladbách aerobik nebo step. ČMP je otevřená soutěž pro závodnice a závodníky z řad dětí od 6 let, mládeže a dospělých. Soutěž je určena pro všechny, kteří nestratovali v I. - III. VT ve fitness týmech a ve sportovním aerobiku anebo ve III. VT dosáhli hodnocení 1, 5 a méně bodů. Možnost souběžného startu v ČMP a III. VT upravuje Soutěžní řád.

## 1 SOUTĚŽNÍ KATEGORIE

Ve fitness soutěží 5 – 10členné týmy v následujících soutěžních kategoriích:

1. aerobik
2. step

V případě menšího či většího počtu členů týmu, než dovolují pravidla, bude tým diskvalifikován.

## 2 VĚKOVÉ KATEGORIE

<b>NEJMENŠÍ</b>	Průměr do 7,50
<b>DĚTI</b>	Průměr 7,51 – 10,50
<b>KADETI</b>	Průměr 10,51 – 13,50
<b>JUNIOŘI</b>	Průměr 13,51 – 16,50
<b>DOSPĚLÍ</b>	Průměr nad 16,51

Za správnost zařazení do kategorie odpovídá trenér (vedoucí skupiny). Věkový průměr se vypočítává z věku, kterého závodník dosáhne v daném roce i pokud je narozen např. až 31. 12. Závodník (závodníci), který se bude chtít závodit neprávem, nebude připuštěn ke startu, při zpětném zjištění bude celý tým diskvalifikován.

## 3 DÉLKA SESTAVY

	Věková kategorie (průměr)	Délka hudby	Doporučené maximální tempo	
			aerobic	step
<b>NEJMENŠÍ</b>	6,00 - 7,50	1:30 min +/- 5 sec.	135 BPM	140 BPM
<b>DĚTI</b>	7,51 – 10,50	1:30 min +/- 5 sec.	145 BPM	140 BPM
<b>KADETI</b>	10,51 – 13,50	1:30 min +/- 5 sec.	145 BPM	140 BPM
<b>JUNIOŘI</b>	13,51 – 16,50	1:40 min +/- 5 sec.	150 BPM	140 BPM
<b>DOSPĚLÍ</b>	nad 16,51	1:40 min +/- 5 sec.	150 BPM	140 BPM

Délka sestavy začíná s prvním slyšitelným zvukem a končí s posledním slyšitelným zvukem (při použití zvukového signálu „cuing beep“ se začíná délka sestavy měřit od tohoto zvuku). Za správnou délku hudebního doprovodu odpovídá trenér. Pokud je hudba mimo určenou toleranci, všichni rozhodčí udělí srážku 0,5 bodu.

## 4 HUDEBNÍ DOPROVOD

Hudba musí mít charakter aerobiku. Tempo hudby by mělo být adekvátní věku a výkonnosti závodníků. Doporučené maximální limity jsou uvedeny v tabulce výše.

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.

## 5 ZÁVODNÍ PLOCHA

Závodní plocha je 9 x 9 m. Závodníci se musí pohybovat uvnitř závodní plochy po celou délku sestavy.

## 6 OBLEČENÍ – ÚBORY

Úbor musí mít sportovní charakter - jednodílný dres nebo dvoudílný dres, punčocháče, cyklistické kalhoty, legíny ¾ nebo plné délky, dlouhé kalhoty, úzký top, vhodná obuv pro aerobik, nátepníky a náplastí jsou povoleny, je povoleno logo sponzora veliké maximálně 5x10cm, adekvátní "opory" těla.

## 7 PŘIHLÁŠKY NA ZÁVOD

Trenéři si vytvoří profil klubu/školy/DDM atd. v registračním systému FISAF.cz na adrese: <http://fisaf.it4sport.cz>. Poté vytvoří profil týmu a nejpozději jeden měsíc před závodem jej přihlašuje na jednotlivé závody. Informace lze dohledat také v kalendáři závodů na [www.fisaf.cz](http://www.fisaf.cz). Přihláška musí být vytvořena do předem oznámené uzávěrky přihlášek, hudební doprovod musí být v profilu uložen do týdne před závodem.

Vrcholným závodem je Republikové finále, kterého se smí zúčastnit týmy, které absolvovaly **minimálně jeden** postupový závod ČMP fitness.

## 8 PRŮBĚH SOUTĚŽE

Soutěž fitness týmů ČMP je jednokolová.

## 9 ROZHODČÍ

Soutěž fitness týmů rozhoduje 5 rozhodčích, jeden z nich je hlavní. Tři rozhodčí jsou techničtí, dva rozhodčí jsou artistic. Lead judge je T1, jehož hodnocení je rozhodující při rovnosti týmů.

## 10 ORIENTAČNÍ HODNOCENÍ SESTAVY

Na soutěžích ČMP může závodník dostat maximálně 5 bodů. Orientační rozdělení bodů je uvedeno v následující tabulce.

Body	Hodnocení
5	VÝBORNÁ
4,5	
4	NADPRŮMĚRNÁ
3,5	
3	
2,5	PRŮMĚRNÁ
2	
1,5	PODPRŮMĚRNÁ
1	
0,5	SLABÁ
0	NEHODNOCENA

## 11 AEROBIC

### 11. 1 Požadavky na sestavu

#### Kategorie 6 – 7 let a 8 – 10 let

- min. 5 prostorových formací
- min. 2 skoky (min. jeden odrazem snožmo – např. Air jack, Tuck jump, a min. jeden odrazem jednož – např. Front jete – dálkový skok, Hitch kick – nůžkový skok, čertík)
- min. 2x krátkodobé cvičení na zemi, každé z nich maximálně 16 dob

#### Ostatní kategorie

- min. 8 prostorových formací
- min. 3 skoky (min. jeden odrazem snožmo – např. Air jack, Tuck jump, a min. jeden odrazem jednož – např. Front jete – dálkový skok, Hitch kick – nůžkový skok, čertík.)
- min. 3x krátkodobé cvičení na zemi, každé z nich maximálně 16 dob

### 11. 2 Kritéria hodnocení pohybové skladby aerobic

#### Klíčová slova technických rozhodčích

- držení celého těla a jednotlivých částí těla
- technika aerobních sekvencí a přechodů
- stejná úroveň techniky všech členů týmu
- obtížnost a variabilita pohybů horních a dolních končetin
- variabilita prvků, aerobních sekvencí a přechodů

#### Klíčová slova rozhodčích artistic

- choreografie zahrnující co největší obsah high impact aerobiku

- variabilita formací, postavení členů týmu a pohybu po ploše
- kontakt mezi členy týmu
- hudebně pohybové vztahy
- synchronizace
- vhodný a přirozený výraz (ne teatrální výraz)
- vhodný a sportovní úbor adekvátní choreografii (ne příliš teatrální)

### 11. 3 Aerobic - nepřijatelné cviky

- jakékoli zvedačky (lifts) na začátku, v průběhu nebo na konci sestavy
- gymnastické/akrobatické prvky (např. přemet vzad, přemet vpřed, stoj na ruku s výdrží atd.), ale přemet stranou je povolen.

## 12 STEP

### 12. 1 Požadavky na sestavu – step

#### **Kategorie 6 – 7 let a 8 – 10 let**

- min. 3 prostorové formace (step nadél, našíř, diagonálně)
- min. 5 vzájemných výměn mezi všemi členy týmu

#### **Ostatní kategorie**

- min. 4 prostorové formace (step nadél, našíř, diagonálně)
- min. 8 vzájemných výměn mezi všemi členy týmu

Výška stepu musí být stejná pro všechny členy týmu. Podstavce jsou součástí stepu. Výška stepu pro kategorie 6 – 7 let, 8 – 10 let a 11 – 13 let musí být minimálně 15 cm, pro ostatní kategorie minimálně 20 cm.

### 12. 2 Kritéria hodnocení - step

#### **Klíčová slova technických rozhodčích**

- držení celého těla a jednotlivých částí těla
- technika steppingu a přechodů
- technika přídatných prvků, přechodů
- stejná úroveň techniky všech členů týmu
- obtížnost a variabilita krokových variací charakteristických pro step aerobic, co nejvyšší množství stepping action, tj. minimum choreografie na zemi
- obtížnost pohybů paží

#### **Klíčová slova rozhodčích artistic**

- choreografie zahrnující co největší obsah steppingu
- variabilita formací, postavení členů týmu a pohybu po ploše
- kontakt mezi členy týmu
- hudebně pohybové vztahy
- synchronizace
- vhodný a přirozený výraz (ne teatrální výraz)

### 12. 3 Step - nepřijatelné cviky

- jakékoli zvedačky (lifts) na začátku, v průběhu nebo na konci sestavy
- skoky ze stepu na zem
- skoky z jednoho stepu na druhý
- sestupy vpřed ze stepu a výstupy zády vzad na step
- zvedání stepu, pokud je někdo na něm
- gymnastické/akrobatické prvky (např. přemet vzad, přemet vpřed, přemet stranou atd.)
- skládání stepů na sebe (pyramida)

V kategorii step se povoluje přenášení stepů trenérkou. Hodnocení sestavy bude tímto velmi ovlivněno.