

ČESKOMORAVSKÝ POHÁR

SPORTOVNÍ AEROBIK

FISAF.CZ

PLATNOST OD 1. 1. 2024

Obsah

1 SOUTĚŽNÍ KATEGORIE	3
2 VĚKOVÉ KATEGORIE	3
3 DÉLKA SESTAVY	4
4 HUDEBNÍ DOPROVOD.....	4
5 ZÁVODNÍ PLOCHA.....	4
6 OBLEČENÍ – ÚBORY	4
7 PŘIHLÁŠKY NA ZÁVOD	5
8 PRŮBĚH SOUTĚŽE	5
9 POŽADAVKY NA ZÁVODNÍ SESTAVU.....	5
10 HODNOCENÍ	6
11 ORIENTAČNÍ HODNOCENÍ SESTAVY	7
12 NEPŘIJATELNÉ CVIKY	7
DODATEK – PŘÍKLADY DOPORUČENÝCH PRVKŮ.....	8

Soutěží sportovního aerobiku Českomoravského poháru (dále jen ČMP) se rozumí závod ve sportovním aerobiku jednotlivců a 2-4 členných týmů. ČMP je otevřená soutěž pro závodnice a závodníky z řad dětí od 6 let, mládeže a dospělých. Soutěž je určena pro všechny, kteří nestartovali 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

1. Jednotlivci (děvčata i chlapci dohromady)
2. 2 – 4členné týmy

2 VĚKOVÉ KATEGORIE

	JEDNOTLIVCI (VĚK)	TÝMY (VĚKOVÝ PRŮMĚR)
NEJMENŠÍ	6 - 7	6,00 - 7,50
DĚTI	8 - 10	7,51 – 10,50
KADETI	11 - 13	10,51 – 13,50
JUNIOŘI	14 - 16	13,51 – 16,50
DOSPĚLÍ	17 a více let	nad 16,51

Závodníci - jednotlivci musí startovat ve své věkové kategorii. Věková kategorie týmu se počítá z věkového průměru týmu. Věkový průměr se vypočítává z věku, kterého závodník dosáhne v daném roce i pokud je narozen např. až 31. 12. Za správnost řazení do kategorie odpovídá trenér (vedoucí týmu). Závodník (závodníci), který se bude chtít závodů zúčastnit neprávem, nebude připuštěn ke startu, při zpětném zjištění bude závodník či celý tým diskvalifikován.

Při náhlé změně počtu závodníků tria nebo čtveřice (způsobené např. onemocněním, zraněním atd.) bude přepočten věkový průměr závodníků. Pokud bude průměr odpovídat jiné věkové kategorii, bude skladba přesunuta do této nové věkové kategorie. Před uzavěrkou přihlášek provádí změnu trenér, resp. přihlašovací systém po úpravě přihlášky. Po uzavěrci nahlásí změnu v přihlášce trenér koordinátorovi závodu, který úpravu provede. V případě změny v den závodu je nutné ji nahlásit na prezenci a hlavnímu rozhodčímu (HR). Za správnost zařazení týmu do věkové kategorie zodpovídá trenér/vedoucí týmu.

V případě, že se duo ve sportovním aerobiku nemůže z jakýchkoli důvodů jednoho z členů zúčastnit závodu, může se zbylý člen účastnit v kategorii jednotlivců. Při této úpravě je nutné vždy kontaktovat koordinátora závodu, který provede úpravu přihlášky. V případě změny v den závodu je nutné ji nahlásit na prezenci a hlavnímu rozhodčímu (HR).

3 DÉLKA SESTAVY

	Věková kat.: jednotlivci/týmy	Délka hudby	Doporučené maximální tempo
NEJMENŠÍ	6 – 7/ průměr 6,00 - 7,50	1:20 min +/- 5 sec.	135 BPM
DĚTI	8 – 10/ průměr 7,51 – 10,50	1:20 min +/- 5 sec.	145 BPM
KADETI	11 – 13/ průměr 10,51 – 13,50	1:20 min +/- 5 sec.	145 BPM
JUNIOŘI	14 – 16/ průměr 13,51 – 16,50	1:30 min +/- 5 sec.	150 BPM
DOSPĚLÍ	17 a více let/ průměr nad 16,51	1:30 min +/- 5 sec.	150 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 závodníka/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 má rozměry 7x7 metrů. Závodníci se musí pohybovat uvnitř závodní plochy po celou délku sestavy.

6 OBLEČENÍ – ÚBORY

Úbor musí mít sportovní charakter, je povoleno logo sponzora veliké maximálně 5x10cm.

Ženy – trikot vcelku nebo dvoudílný, punčochové kalhoty nebo legíny $\frac{3}{4}$ nebo plné délky, boty vhodné pro aerobik. Dodržovat adekvátní “opory” těla.

Muži – legíny (min. délka do půli stehen), těsně přiléhající top, boty vhodné pro aerobik. Dodržovat 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 závodníka/týmu a nejpozději jeden měsíc před závodem jej přihlašují na jednotlivé závody. Informace lze dohledat také v kalendáři závodů na www.fisaf.cz. Součástí přihlášky ČMP – sportovní aerobik jednotlivců a 2 - 4členných týmů je sestava, která je vytvořena na profilu závodníka/týmu. Sestava a hudební doprovod musí být v profilu uloženy nejpozději do 1 týdne před závodem. Vrcholným závodem je Republikové finále, kterého se smí zúčastnit jednotlivci a týmy, kteří absolvovali **minimálně jeden** postupový závod ČMP ve sportovním aerobiku.

8 PRŮBĚH SOUTĚŽE

Soutěž sportovního aerobiku ČMP je jednokolová.

9 POŽADAVKY NA ZÁVODNÍ SESTAVU

Sestava vždy obsahuje povinné prvky a další prvky propojené plynulými přechody a aerobními vazbami.

Sestava musí obsahovat 3 povinné prvky a 5 – 7 přídatných prvků, to znamená, že v sestavě může být maximálně 10 prvků (z toho jsou 3 povinné). Kategorie 6 – 7 let, která nesmí mít povinné kliky, má maximálně celkem 9 prvků.

a. povinné cviky

Všechna čtyři opakování povinných cviků musí být provedena najednou, identicky a na jednom místě. V případě týmu, musí být předvedeny všemi členy týmu současně.

- 4 x *push up* (kliky)
 - o mohou být provedeny ze základní polohy vzpor klečmo, tj. kliky klečmo, pro všechny věkové kategorie
 - o kliky musí být provedeny vždy bokem k rozhodčím, v případě týmu i stejným směrem všech členů týmu
 - o kategorie 6 – 7 povinné kliky mít nesmí
- 4 x *high leg kick* (ze stoje spatného nebo spojného poskoky se střídavým přednožením pravé a levé)
 - o provedení vždy bokem k rozhodčím, v případě týmu i stejným směrem všech členů týmu
 - o je vyžadována stejná výška přednožení pravé i levé dolní končetiny a v případě týmu stejná výška přednožení všech členů týmu
- 4 x *jumping jack* (ze stoje spojného poskoky do podřepu rozkročného a zpět)
 - o provedení vždy čelem k rozhodčím

b. další prvky

Další prvky závodníci vybírají ze 4 základních skupin.

	Věková kategorie jednotlivci/týmy	Počet prvků min. – max.				
		POVINNÉ CVIKY	KLIKY	STATICKÁ SÍLA	SKOKY	FLEXIBILITA
NEJMENŠÍ	6 – 7/ průměr 6,00 - 7,50	2	1 - 2	1 - 2	2 - 4	1 - 2
DĚTI	8 – 10/ průměr 7,51 – 10,50	3	1 - 2	1 - 2	2 - 4	1 - 2
KADETI	11 – 13/ průměr 10,51 – 13,50	3	1 - 2	1 - 2	2 - 4	1 - 2
JUNIOŘI	14 – 16/ průměr 13,51 – 16,50	3	1 - 2	1 - 2	2 - 4	1 - 2
DOSPĚLÍ	17 a více let/ průměr nad 16,51	3	1 - 2	1 - 2	2 - 4	1 - 2

c. aerobní vazby

Aerobní sekvence jsou tvořeny krokovými variacemi z low a high impact aerobik. Každá sekvence s doprovodnými pohyby paží by měla trvat minimálně 8 dob.

d. přechody

Jako přechody jsou označeny pohyby, pomocí kterých se závodníci pohybují z formace do formace, mezi aerobní vazbou a prvkem (povinným nebo přídatným), z nižší do vyšší polohy atd.

10 HODNOCENÍ

Skladby jsou hodnoceny panelem rozhodčích v počtu 5 členů, včetně hlavního rozhodčího. Nominaci rozhodčích určuje Sportovně-technická komise FISAF.cz. Tři rozhodčí jsou techničtí, dva artistic. Rozhodčí T1 je zároveň tzv. lead, tzn., že jeho pořadí je určující při rovnosti hodnocení.

Klíčová slova technických rozhodčích

- držení těla a jednotlivých částí těla
- technika prvků obtížnosti (přesnost, rozsah pohybu, správný odraz a doskok atd.)
- technika aerobních sekvencí
- úroveň pohybových schopností (síla, krátkodobá vytrvalost, flexibilita, koordinace)
- variabilita cvičení

Klíčová slova rozhodčích artistic

- choreografie
- hudebně pohybové vztahy (výběr hudby, rytmické změny atd.)
- využití prostoru
- synchronizace

11 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

12 NEPŘIJATELNÉ CVIKY

Ve sportovním aerobiku jsou zakázány jakékoliv cviky, které by mohly ohrozit zdraví závodníků, nebo akrobatické prvky, zejména:

- gymnastické cviky (vpřed/vzad, stoj na rukou atd.)
- jakékoliv prvky statické síly oporem o 1 ruku, ručkování a obraty v prvcích statické síly
- zvedačky (na začátku, v průběhu i na konci sestavy)
- kliky jednoruč a skoky a pády do kliku ležmo apod.
- skoky do Front/Straddle split landing (do bočního nebo čelného rozštěpu) a do Straddle sit landing (do širokého sedu roznožného)
- [kategorie 6 – 7 a 8 – 10 let: Lateral hinge push up a Triceps hinge push up](#)

Pokud závodník (tým) zařadí do sestavy nepřijatelný cvik, všichni rozhodčí odečtou od své známky 0,5 bodu.

DODATEK – PŘÍKLADY DOPORUČENÝCH PRVKŮ

Níže jsou uvedeny příklady prvků obtížnosti, které je možné použít v sestavě. Další prvky, jejich přesný popis a fotografie lze nalézt na <https://fisaf.cz/dokumenty/> - Popis prvků obtížnosti.

-

KLIKY

Two Arm Push up on the knee (vzpor klečmo – klik klečmo – vzpor klečmo)

Two Arm Push Up (vzpor ležmo – klik ležmo, lokty stranou – vzpor ležmo)

Two Arm Triceps Push Up (vzpor ležmo – klik ležmo, lokty u těla – vzpor ležmo)

Two Arm Triceps Hinge Push Up (Vzpor ležmo – klik ležmo, lokty u těla – podpor na předloktích – klik ležmo – vzpor ležmo)

Circular lateral Hinge Push Up Open (vzpor ležmo roznožný – klik na levé, podpor na pravém předloktí – klik – klik na pravé, podpor na levém předloktí – vzpor, případně opačně)

[Free Fall from knees to push up landing \(klek – pádem klik klečmo\)](#)

STATICKÁ SÍLA

Half Pike Press, one leg straight, one leg bent (přednos ve vzporu roznožmo pravou/levou skrčmo vně)

Straddle Press, both hands front (přednos ve vzporu roznožmo vně)

Straddle Press one hand front, one back (přednos ve vzporu roznožmo vně pravé/levé, levá/pravá za tělem)

Pike Press (přednos ve vzporu)

Pike Press Bottom Lift Only (vzpor sedmo, zvednout boky nad zem)

Straddle Press Bottom Lift Only (vzpor sedmo roznožný, zvednout boky nad zem)

V Press Open (vznos ve vzporu roznožmo)

Two Arm Supported Planche Open (váha oporem o loket/loky roznožmo)

Two Arm Supported Wenson Planche (váha oporem o lokty – přednožit zevnitř, lýtka se opírají o záloktí)

Two Arm Supported Wenson Planche with bent knees (váha oporem o záloktí – pokrčit přednožmo zevnitř, kolena se opírají o záloktí)

SKOKY

[Straight jump \(odrazem snožmo přímý skok\)](#)

Air Jack (odrazem snožmo skok s roznožením, doskok snožmo)

Hitch kick with bent knees (čertík)

Hitch kick (nůžkový skok)

Tuck Leap (odrazem jednož skok se skrčením přednožmo, doskok snožmo)

Tuck Jump (odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo, doskok snožmo)

Tuck Jump 180° turn (odrazem snožmo skok s obratem o 180° a skrčením přednožmo, doskok snožmo)

Cossack Jump (odrazem snožmo skok s přednožením pravé/levé a skrčením přednožmo levou/pravou – předklon, doskok snožmo)

Cossack leap (odrazem jednož skok s přednožením pravé/levé a skrčením přednožmo levou/pravou – předklon, doskok snožmo)

Front Split Jump (odrazem snožmo skok s přednožením pravé a zanožením levé, doskok

snožmo)

Pirouette Jump 180° turn (odrazem snožmo skok s obratem o 180°, doskok snožmo)

Pirouette Jump 360° turn (odrazem snožmo skok s obratem o 360°, doskok snožmo)

Front Jete (dálkový skok – odrazem pravé skok s přednožením levé a zanožením pravé, doskok na levou)

Front Switch Jete (prošvihnutý skok – odrazem pravé skok, přednožit levou - „prošvihnutím“ zanožit levou, přednožit pravou, doskok na pravou)

Straddle Jete (odrazem pravé skok s obratem o 90° a přednožením roznožmo, doskok na levou)

FLEXIBILITA

Front Split Right / Left (bočný rozštěp pravou / levou vpřed)

Supine Front Split Right / Left Leg (leh – přednožit vzhůru povýš pravou / levou - úroveň bočního rozštěpu)

Needlepoint on Right / Left Leg („Íčko“ váha předklonmo na pravé – maximálně zanožit levou, hluboký předklon, ruce se dotýkají/nedotýkají země)

Straddle Split (čelný rozštěp)

Prone Straddle Split (čelný rozštěp – hluboký předklon)

Prone Straddle sit (široký sed roznožný – hluboký předklon)

Supine Straddle Sit (leh – přednožit roznožmo vzhůru)

Sit Through (široký sed roznožný – čelným rozštěpem leh na břicho)

Front split right and front split left consecutively (bočný rozštěp pravou vpřed a ihned bočný rozštěp levou vpřed) nebo Front split left and front split right consecutively (bočný rozštěp levou vpřed a ihned bočný rozštěp pravou vpřed) Pozn. Provedení přechodu je možné např. dřepem, přes sed nebo sed roznožný, přes vzpor ležmo, přes vzpor stojmo roznožný

Split rotation (bočný rozštěp pravou vpřed – čelný rozštěp - bočný rozštěp levou vpřed, případně opačně)