



PRAVIDLA FITNESS A STEP
PLATNÉ 2024 - 2025

Pravidla a předpisy obsažené v tomto dokumentu nahrazují všechny minulé technické předpisy a jsou platné od 1. ledna 2023 do 31. prosince 2023. V případě, že během tohoto období dojde ke změnám, budou tyto sděleny e-mailem členským zemím prostřednictvím oficiálního newsletteru, nebo prostřednictvím oficiální facebookové stránky FISAF International.

Informace a materiály obsažené v tomto dokumentu jsou majetkem FISAF International a mohou být použity pouze členskými zeměmi FISAF International. Kopírování nebo sdílení jakéhokoli nebo celého tohoto dokumentu pro jakýkoli jiný účel, než jsou soutěže v přidružených zemích FISAF International, nebo kýmkoli, kdo není aktuálním členem FISAF, je přísně zakázáno.

FISAF (Federation of International Sports Aerobics and Fitness) byl založen v roce 1995 a na FISAF International se změnil v roce 2012. FISAF International je mezinárodní, nezávislá, demokratická a nevýdělečná federace věnující se soutěžním formám aerobiku a rozvoji odvětví v oblasti aerobic/fitness v mezinárodním měřítku.

Pravidla fitness a jeho dodatky platí pro všechny mezinárodní soutěže v aerobic a step týmech.

Mezinárodní systém soutěží

FISAF International vyhlašuje každoročně Mistroství Evropy a Mistroství světa ve věkových kategoriích cadet, junior, youth a adult. Vítěz v každé soutěžní a věkové kategorii na Mistroství Evropy bude označen jako mistr Evropy. Vítěz v každé soutěžní a věkové kategorii na Mistroství světa bude označen jako mistr světa.

Národní systém soutěží

V současné době mohou členské země FISAF International pořádat různé úrovně soutěží pro své členy, a to buď jako předstupeň mezinárodní úrovně soutěží, nebo jako samostatný projekt pro rozvoj tohoto sportu v rámci své vlastní země. Každé zemi, která chce rozšířit soutěže v rámci FISAF International, bude poskytnuta pomoc. Země se mohou obrátit na Technickou komisi FISAF International.

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | SOUTĚŽNÍ POŽADAVKY | 5 |
| 1.1 | Soutěžní kategorie, věkové kategorie, požadavky..... | 5 |
| 1.2 | FISAF Registration Form (FRF) | 6 |
| 1.3 | Struktura soutěže | 6 |
| 1.4 | Náhradníci v týmech..... | 7 |
| 2 | POŽADAVKY NA ZÁVODNÍ SESTAVU | 8 |
| 2.1 | Hudební doprovod a délka hudby | 8 |
| 2.2 | Hudební doprovod | 8 |
| 2.3 | Závodní plocha | 9 |
| 2.4 | Oblečení..... | 9 |
| 2.5 | Příchod a odchod..... | 10 |
| 2.6 | Chybný start/přerušení sestavy..... | 11 |
| 2.7 | Vybavení pro step..... | 12 |
| 3 | ROZHODOVÁNÍ | 12 |
| 3.1 | Panel rozhodčích | 12 |
| 3.2 | Rankingový systém | 13 |
| 3.3 | Kritéria hodnocení | 15 |
| 3.3.1 | Hlavní rozhodčí (Global judge)..... | 15 |
| 3.3.2 | Hodnocení technických rozhodčích | 15 |
| 3.3.3 | Hodnocení Artistic judge..... | 19 |
| 3.3.4 | X Faktor judge (jen u kategorie Petite tým) | 23 |
| 3.4 | Srážky | 24 |
| 4 | POŽADAVKY NA SESTAVU | 25 |
| 4.1 | Step..... | 25 |
| 4.2 | Grande aerobic..... | 27 |
| 4.3 | Petite | 27 |

| | | |
|----------|--|--|
| 5 | SLOVNÍK POJMŮ | 28 |
| 6 | PŘIJATELNÉ A NEPŘIJATELNÉ CVIKY..... | Chyba! Záložka není definována. |
| 6.1 | Přijatelné cviky | 30 |
| 6.1.1 | Přijitelné prvky pro kategorie Grande, Petite a Step | Chyba! Záložka není definována. |
| 6.1.2 | Step - přijatelné a nepřijatelné prvky..... | Chyba! Záložka není definována. |
| 6.1.3 | Grande Aerobic týmy – přijatelné a nepřijatelné cviky..... | 31 |
| 6.1.4 | Petite – přijatelné a nepřijatelné cviky | 31 |
| 7 | VŠEOBECNÉ POŽADAVKY | 32 |
| 7.1 | Etický kodex..... | 32 |
| 7.2 | Diskvalifikační postup..... | 32 |
| 7.3 | Antidopingová politika FISAF International | 33 |
| 8 | DODATEK: HODNOCENÍ SESTAV I. VT v ČR..... | 34 |

1 SOUTĚŽNÍ POŽADAVKY

1.1 Soutěžní kategorie, věkové kategorie, požadavky

Soutěžení kategorie fitness a step

| Kategorie | Počet členů týmu |
|-----------|------------------|
| Step | 5 – 7 členů |
| Grande | 6 – 7 členů |
| Petite | 5 členů |

Věkové kategorie a požadavky

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

| Věkové kategorie | Věk |
|--|--------------------|
| Mini¹ (jen národní úroveň) | 7, 8, 9 |
| Cadet | 10, 11, 12, 13 let |
| Junior | 14, 15, 16, 17 let |
| Adult | 18 a více let |

| | 2024 | 2025 |
|---------------|------------------|------------------|
| MINI | 2017, 2016, 2015 | 2018, 2017, 2016 |
| CADET | 2014, 2013, 2012 | 2015, 2014, 2013 |
| JUNIOR | 2011, 2010, 2009 | 2012, 2011, 2010 |
| YOUTH | 2008, 2007, 2006 | 2009, 2008, 2007 |
| ADULT | 2005 a dříve | 2006 a dříve |

- V jednom týmu smí být závodníci různého věku, ale záleží na majoritě daného/správného věku.

¹ Pro rok 2024 jsou platná zvláštní pravidla pro kategorii 8 – 10 let v České republice.

- Závodníci v týmu nemohou „přeskočit“ dvě věkové kategorie. Závodníci mohou být o jednu kategorii mladší nebo starší. Např. junior smí startovat v kadetském nebo adult týmu. Ale závodník adult smí startovat jen o jednu kategorii níže, tj. v kategorii junior, ale ne kadet. Kadet smí startovat v kategorii junior, ale ne adult.
- Jsou-li závodníci ve stejném počtu (např. 3x kadet a 3x junior) v jednom týmu, musí startovat ve vyšší věkové kategorii.
- Věková kategorie není určena majoritou věku týmu, ale majoritou kategorie, tj. že více než polovina závodníků určuje správnou věkovou kategorii.
- V týmu smí být závodníci pouze dvou věkových kategorií.
- Tým s rozdílným věkem nesmí mít závodníka, který je starší o více než 5 let, než je daná věková hranice. Pokud je jeden člen o více než 5 let starší, tým musí přejít do nejstarší věkové kategorie.
- Věkové kategorie se neurčují dle věkových průměrů (součet věku závodníků děleno počtem závodníků), ale dle majority věků jednotlivých závodníků.
- V kategorii mini nesmí startovat nikdo mladší.

Příklady správného složení týmu pro věkovou kategorii:

- Junior step: 4 junioři + 3 kadeti
- Adult Grande aerobic: 3 Adult + 3 junioři
- Cadet Petite: 3 kadeti + 2 junioři
- Junior Grande aerobic: 4 junioři + 3 Adult
- Junior Grande aerobic: 3 junioři + 3 kadeti
- Adult Petite: 3 Adult + 2 junioři

Příklady nesprávného složení týmu pro věkovou kategorii

- Cadet Grande aerobic: 6 kadetů + 1 Adult
- Adult Step: 4 Adult + 1 kadet
- Junior Step: 6 juniorů + 1 Adult (25letý závodník = více než 5 let od věkové hranice juniorské kategorie)

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

1.2 FISAF Registration Form (FRF)

Registrace se provádí pomocí FRF, a to včetně náhradníků. Pomocí FRF se tým přihlašuje k závodům. Krajním termínem registrace u mezinárodních soutěží je pět týdnů před zahájením každé závodu. [FRF je možné najít na www.polar.cz/FRF](http://www.polar.cz/FRF)

Termín registrace k závodům v České republice je uveden v platném Soutěžním řádu.

1.3 Struktura soutěže

Všechny mezinárodní soutěže mají minimálně dvě soutěžní kola s ohledem na počet týmů ve všech soutěžních kategoriích: základní kolo – a/nebo semifinále - finále.

| Počet sestav | Kola závodu |
|--------------|--|
| 1 - 12 | Semifinále + finále |
| 13 - 24 | Základní kolo + semifinále (6A + 6B grouping) + finále |
| 25 + | Základní kolo + semifinále (8A + 7B grouping) + finále |

- 5 sestav z jednoho státu smí startovat v dané věkové a soutěžní kategorii
- 8 nejlepších sestav postupuje do finále.

Základní kolo

Účelem základního kola je určit 12 (15) nejvýše hodnocených týmů, kteří postoupí do semifinále. V tomto kole bude také posuzováno, zda závodní sestava (včetně výstroje) odpovídá pravidlům. Pokud sestava neodpovídá pravidlům, tým bude ihned po skončení tohoto kola informován hlavním rozhodčím. Pořadí v základním kole určí i podobu semifinále (viz semifinále).

Pokud je 12 nebo méně týmů v kategorii, základní kolo se neuskuteční a sestavy se posoudí z hlediska pravidel v semifinále.

Startovní pořadí v základním kole je náhodně vylosováno pomocí počítačového systému. Číslo označuje pořadí startu každého týmu v základním kole.

Semifinále

Stejně jako v základním kole, tak i v semifinále, je startovní pořadí náhodně vylosováno pomocí počítačového systému. Účelem tohoto kola je určit 8 nejlepších týmů postupujících do finále.

V tomto kole bude použit grouping, jestliže v semifinále bude 12 nebo 15 týmů.

Týmy budou rozděleny do skupiny A nebo B podle jejich úrovně schopností. Jako první startují slabší týmy ve skupině B, po kterých ihned následují lepší týmy ze skupiny A. Pokud je v semifinále použit grouping, počítač náhodně vylosuje startovní pořadí v rámci skupiny. Během tohoto kola může kterýkoli tým změnit své pořadí, a tím i skupinu.

Finále

Po semifinále následuje finále, jehož cílem je určit pořadí nejlepších 8. Startovní pořadí týmů je náhodně vylosováno pomocí počítačového systému ihned po skončení semifinálového kola.

1.4 Náhradníci v týmech

Před závodem

Registrace pomocí FRF se provádí pět týdnů před zahájením každé soutěže, a to včetně náhradníků. Jsou povoleni dva náhradníci pro každý tým. V soutěžích Mistrovství světa a Evropy je možné zařadit náhradníka max. dva týdny před zahájením závodu. Věk náhradníka musí odpovídat dané věkové kategorii. Ve zvláštních případech, jako je zranění, nemoc či mimořádná událost, může být žádost o náhradníka zaslána na Technickou komisi FISAF International i ve dvou týdnech před soutěží. V případě zdravotního důvodu je třeba doložit potvrzení od lékaře.

Během závodu

V průběhu soutěže je možné, aby náhradníci nastoupili v jakémkoliv kole.

2 POŽADAVKY NA ZÁVODNÍ SESTAVU

2.1 Hudební doprovod a délka hudby

Délka sestavy je 1:45 minuty. Měření délky sestavy začíná prvním a končí posledním slyšitelným zvukem (při použití "cuing beep" se délka sestavy začíná měřit od tohoto zvuku). Zodpovědnost za ověření délky hudby před závodem leží jen na týmu. Všechny týmy budou mít možnost před závodem změřit a zkontrolovat svůj hudební doprovod, zda odpovídá pravidlům.

Je akceptována tolerance +/- 5 sekund z 1:45 min. délky závodní sestavy. Týmy, jejichž délka závodní sestavy neodpovídá rozpětí 1:40 – 1:50 min., budou penalizovány artistic rozhodčími. Týmy tím riskují snížení rankingu.

Délka hudby musí být uvedena v přihlášce FRF a bude zkontrolována i před závodem. Pokud délka hudby nebude správná, pak týmy mají možnost chybu napravit. Zkouška hudby i plochy bude umožněna všem týmům před zahájením závodu.

2.2 Hudební doprovod

Týmy musí používat vhodnou hudbu s rozeznatelným BPM. Tempo hudby musí být v rozmezí uvedené pro každou věkovou kategorii, což je:

Step: 130 – 140 BPM

Grande a Petite: 150 – 160 BPM

BPM bude zapsán do podkladu sestavy pro rozhodčí. BPM bude zkontrolováno elektronicky před soutěží. Tempo hudby musí zůstat stejné v průběhu celé sestavy.

Text, který hlavní rozhodčí po konzultaci s panelem shledá nevhodným a/nebo urážlivým, je nepřijatelný. Tým nemůže po zahájení závodu požádat o změnu hudebního doprovodu. Hudbu a text patřící k ochranné známce nelze použít jako soutěžní hudbu.

Pokud je nepřijatelná hudba, délka hudby, BPM, urážlivý text nebo text patřící k ochranné známce, použita během prvního kola závodu, hlavní rozhodčí to oznámí trenérovi a nebude udělena žádná srážka. Pokud je tato hudba použita v následujícím kole/kolech, artistic rozhodčí dají srážku 0,5 bodu, která může ovlivnit ranking.

Není možné měnit hudební doprovod na žádném médiu, pokud s tím nesouhlasí hlavní rozhodčí, nebo pokud nedojde k poškození přehrávacího zařízení.

Týmy musí poslat svůj hudební doprovod na Cloud. Pořadatel může před soutěží poskytnout i další informace k nahrání hudby.

2.3 Závodní plocha

Závodní plocha má rozměry 9 krát 9 metrů a je jasně označena čarou kontrastní barvy, která je široká 5 až 10 cm. Vnější okraj čáry je vnějším okrajem závodní plochy, tzn., že čára je uvnitř závodní plochy.

Je důrazně doporučeno, aby byl využit celý prostor závodní plochy, ale bez přešlapů.

Upozornění: Za přešlapy mohou být uplatněny srážky. V závislosti na rozsahu porušení tohoto pravidla může hlavní rozhodčí doporučit Artistic rozhodčímu srážku 1 pořadí – záleží na jejich uvážení.

2.4 Oblečení

Závodníci by měli projevit kreativitu i v oblečení, protože jejich dres by měl reflektovat specifikum a jedinečnost aerobiku, přitom adekvátně pokrývat tělo, a zvyšovat kvalitu sestavy.

- Oblečení týmu by mělo být adekvátní jejich věkové kategorii.
- Oblečení by mělo být stylizované tak, aby rozhodčí viděli postavu.
- Oblečení by mělo odrážet sportovní/fitness charakter soutěžních forem aerobiku, spíše než být příliš teatrální (nejsou povoleny např. sukně, šaty, příliš mnoho flitrů, peří, volánů).
- Soutěžící mohou změnit svoje oblečení v každém kole, ale měli by si být vědomi toho, že pokud vybraný outfit nebude přijatelný, dojde ke snížení hodnocení Artistic rozhodčího.

Oblečení týmů by mělo být adekvátní jejich věkové kategorii, pohlaví i sestavě, což znamená:

- Jednodílný nebo dvoudílný dres, punčocháče, cyklistické kalhoty, dlouhé kalhoty, úzký top a kalhoty
- Nátepníky a náplasti jsou povoleny
- Je povoleno logo sponzora veliké maximálně 5 x 10cm
- Adekvátní "opory" těla.
- Dres musí být reprezentovat soutěžní formu aerobiku.

Nepřijatelné oblečení/rekvizity má následující znaky:

- Dres, který je příliš krátký a nezakrývá správně tělo.
- Tělové oleje, pokreslení těla, použití nadměrných vlasových produktů, které by mohly poškodit povrch nebo změnit jeho kvalitu.
- Nejsou povoleny žádné rekvizity. To zahrnuje, ale nelimituje, použití židlí, míčů, řetězů, motorek atd.
- Oblečení stříhu tanga (G-string) není povoleno.
- Teatrální dres včetně ozdob, vlasových doplňků, rukavic, slunečních brýlí atd.
- Středně dlouhé nebo dlouhé vlasy, které nejsou učesány u hlavy.
- Špinavé boty, potrhaný nebo poškozený dres.
- Nevhodné boty pro soutěžní formy aerobiku.
- Neadekvátní podpory těla.
- Oblečení nesmí být svlékáno kdykoliv během sestavy.
- Šperky kromě snubního prstenu či malých náušnic na puzetu.
- Veškeré piercingové šperky musí sundány nebo vhodně zakryty páskou tělové barvy.
- Pro ženy – dres bez punčocháčů/kalhot.
- Dres nesmí reprezentovat obchodní značku.
- Více než jedno logo nebo logo větší než je rozměr 5 x 10 cm.
- Oblečení odvádějící pozornost od výkonu.
- Části dresu, které mohou upadnout nebo poškodit povrch závodní plochy, např. ozdoby z peří nebo ostré dekorativní ozdoby. Tým může mít požádán, aby změnil dres pro příští kolo, pokud se ukáže, že dres by mohl být rizikem pro povrch závodní plochy či pro tým.

Obuv

- K obuvi by měli být nošeny bílé vyšší nebo kotníkové ponožky.
- Boty by měly být šněrovací, dobře padnoucí, v bílé barvě.

Pokyny ke srážkám za oblečení

Jakékoli oblečení, které porušuje některá z výše uvedených pravidel, budou rozhodčím Artistic sníženy o 1 pořadí. V závislosti na rozsahu kteréhokoli z výše uvedených porušení může hlavní (Global) rozhodčí také snížit hodnocení **0,5 bodu** – bude to na jeho vlastním uvážení.

2.5 Příchod a odchod

Poté, co se tým představí, má vstoupit na závodní plochu a zaujmout úvodní pózu. Tým může před zaujmutím úvodní pózy krátce pozdravit diváky.

Tým musí urychleně opustit závodní plochu po skončení sestavy ve všech kolech soutěže. Tým může krátce poděkovat nebo pozdravit diváky.

Přehnané pózování nebo části choreografie nejsou dovoleny při příchodu ani při odchodu ze závodní plochy. Toto pravidlo je projevem úcty a umožňuje dodržení časového harmonogramu. Tým, který poruší toto pravidlo, bude artistic rozhodčími penalizován srážkou 0,5 bodu.

2.6 Chybný start/přerušeni sestavy

Za chybný start je považováno:

- pokud technický problém způsobí, že tým není schopen zahájit sestavu po vstupu na závodní plochu
- pokud technický nebo zdravotní problém zabrání týmu pokračovat v sestavě, která už byla zahájena.

Za chybný start/přerušeni je považována situace, kdy nastalé okolnosti jsou mimo kontrolu týmu. To zahrnuje např. poruchu vybavení, poškození zařízení nebo předměty na závodní ploše, případně zdravotní problém vyžadující ošetření.

Rozhodnutí o přijatelnosti chybného startu přísluší pouze hlavnímu rozhodčímu. Pokud hlavní rozhodčí uzná chybný start, bude týmu umožněno startovat ihned po skončení příslušné kategorie.

Sestava, která ještě nezačala nebo přerušena sestava z důvodu chyby týmu, se nepovažuje za chybný start/přerušeni. Jedná se např. o zapomenutí sestavy nebo pád. Pokud chybný start/přerušeni není uznán, tým bude diskvalifikován.

Zranění v průběhu sestavy

- Tým musí okamžitě přerušit sestavu.
- Měla by být poskytnuta první pomoc.

Zranění nebo nemoc mezi jednotlivými koly soutěže

- Tým má možnost pokračovat v závodě, pokud se kvalifikoval, s původně zraněným členem týmu nebo bez něj, ale musí splňovat početní podmínky pro účast v kategorii.
- Tým má možnost startovat s náhradníkem/náhradníky, ale tito musí být nahlášení hlavnímu rozhodčímu nejpozději dvě hodiny před začátkem kola.
- Pokud se tým rozhodne v důsledku zranění odstoupit ze soutěže, oznámí to nejpozději 2 hodiny před startem dalšího kola (v ČR ihned po zjištění, nejpozději však 30 minut před startem dalšího kola) hlavnímu rozhodčímu.
- Ve výše uvedeném případě může být startovní listina dalšího kola doplněna o další tým, který se na výsledkové listině předchozího kola umístil na nejlepší nepostupové pozici.
- Možnost doplnění do finále bude dodatečně kvalifikovanému týmu bezodkladně oznámena nejpozději dvě hodiny před začátkem dalšího kola.

Pozn. Pro Grande Aerobic Team není možné, aby po snížení počet členů na 5 přestoupil do závodu Petite Aerobic.

2.7 Vybavení pro step

Každý organizátor soutěže poskytne stepy pro kategorii step týmy. Specifika těchto stepů musí být oznámena více než 1 měsíc před závodem.

- výška stepu je minimálně 20 cm pro kategorii adult
- výška stepu musí být vhodná pro všechny členy týmu, minimálně 15 cm
- maximální výška stepu je 15 cm pro kategorii cadet
- počet stepů na ploše musí být stejný jako počet závodníků na ploše

Výška stepu musí být stejná pro všechny členy týmu. Pro určení výšky stepu se musí vzít v úvahu fyzická zdatnost, úroveň techniky steppingu a úhel v kolenním kloubu, když je koleno plně zatíženo při výstupu na step. Úhel v kolenním kloubu nohy, která jako první vystupuje na step, nemá být v žádném případě menší než 90°. Nicméně současná doporučení jsou - úhel ne menší než 60°.

Nejsou povolena žádná loga či obchodní značky na povrchu stepu.

3 ROZHODOVÁNÍ

3.1 Panel rozhodčích

Rozhodčí jsou povinni objektivně a svědomitě rozhodovat dle technických pravidel a dodržovat Etický kodex rozhodčích. Všichni rozhodčí musí odpovědně posuzovat každou sestavu ve všech kolech, a to bez jakékoliv predikce výsledku. Systém rozhodování v rámci FISAF Int. je založen na procesu srovnávání. To znamená, že každá závodní sestava je ohodnocena, a tím i srovnávána se sestavami ostatních závodníků v dané kategorii. Tým, který respektuje Technická pravidla a je lepší než ostatní týmy, vyhraje.

Panel rozhodčích se skládá ze čtyř postů rozhodčích - Global judge, Technical judge, Artistic judge, X factor judge.

| Panel rozhodčích | |
|---|----------------------------------|
| 5členný panel Grande fitness + Step* | 5členný panel Petite* |
| 1 Global judge (hlavní rozhodčí) | 1 Global judge (hlavní rozhodčí) |
| 2 Technical judges (T1 lead) | 1 Technical judges (lead) |
| 2 Artistic judges | 2 Artistic judges |
| | 1 X Factor judge |
| 7členný panel Grande fitness + Step* | 7členný panel Petite* |
| 1 Global judge (hlavní rozhodčí) | 1 Global judge (hlavní rozhodčí) |

| | |
|------------------------------|------------------------------|
| 3 Technical judges (T1 lead) | 2 Technical judges (T1 lead) |
| 3 Artistic judges | 3 Artistic judges |
| | 1 X Factor judge |

- Pokud je to možné, může být součástí panelu další rozhodčí. Tento rozhodčí bude non ranking hlavní rozhodčí. Jeho úlohou bude dohlížet na porotu a zbavit global judge tlaku při současném hodnocení a řízení poroty.

3.2 Rankingový systém

Cílem rankingového systému je určit vítěze podle majority umístění, které je odvozeno od známky udělené jednotlivými rozhodčími. Rankingový systém dává přednost umístění před součtem bodů. Příklad při 7členném panelu: Tým A: 4 x 1. místo / 3 x 2. místo, Tým B: 3 x 1. místo / 4 x 2. místo. Vítězem bude tým A.

Všichni rozhodčí po zvážení svých kritérií udělí známku, kterou odvozuje od maxima 10 bodů. Znamka představuje hodnotu sestavy.

| Ranking | Rozhodčí | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 | R6 | R7 |
|---------|----------|----|----|----|----|----|----|----|
| | Tým A | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| | Tým B | 1 | 3 | 5 | 4 | 2 | 3 | 3 |
| | Tým C | 6 | 5 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 |
| | Tým D | 2 | 1 | 3 | 2 | 5 | 4 | 5 |
| | Tým E | 4 | 2 | 4 | 5 | 6 | 5 | 2 |

První místo nemá majoritu (Tým A je 3x na 1. místě), proto první místo není určeno. V tomto případě se první místo určuje z druhého místa.

| | | | | | | | | | |
|-----------------|-------|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 1. místo | Tým A | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | Tým A má majoritu z prvních a druhých míst (zeleně označeno), proto se umístila na 1. místě. |
| | Tým B | 1 | 3 | 5 | 4 | 2 | 3 | 3 | Tým B má jen dvě první a druhá místa. |
| | Tým C | 6 | 5 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | Tým C má jen tři první a druhá místa. |
| | Tým D | 2 | 1 | 3 | 2 | 5 | 4 | 5 | Tým D má tři první a druhá místa. |
| | Tým E | 4 | 2 | 4 | 5 | 6 | 5 | 2 | Tým E má dvě druhá místa. |

Vzhledem k tomu, že nebyla určena další majorita z prvního a druhého místa, tak další místo musí být určeno ze třetího a míst lepších. Určení druhého místa je vysvětleno níže (žlutě označeno).

| | | | | | | | | | |
|-----------------|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. místo | Tým B | 1 | 3 | 5 | 4 | 2 | 3 | 3 | Tým B má pět umístění od třetího a lepšího místa. |
| | Tým C | 6 | 5 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | Tým C má 4 umístění od třetího a míst lepších. |
| | Tým D | 2 | 1 | 3 | 2 | 5 | 4 | 5 | Tým D má 4 umístění od třetího a lepších míst. |
| | Tým E | 4 | 2 | 4 | 5 | 6 | 5 | 2 | Tým E má 2 umístění třetí místo a lepší. |

Rankingový systém musí najít 3. místo. Tým C a Tým D mají majoritu 4 na prvním až třetím místě. Proto rankingový systém určí 3. místo mezi těmito dvěma týmy – viz hodnocení níže (fialové zvýraznění).

| | | | | | | | | | |
|-----------------|-------|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 3. místo | Tým C | 6 | 5 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | Tým C je hodnocena od 5 rozhodčích (R 3, 4, 5, 6, 7) lépe než Tým D. |
|-----------------|-------|---|---|---|---|---|---|---|--|

| | | | | | | | | | |
|--|---------------|----|----|----|----|----|----|---|---|
| 4. místo | Tým D | 2 | 1 | 3 | 2 | 5 | 4 | 5 | Tým D je u R1 a 2 hodnocena lépe než Tým C. Proto je Tým C na třetím místě. |
| Jen velmi zřídka nastane situace, kdy týmy mají stejný ranking. V tomto případě rozhoduje pořadí technického rozhodčího, který je označen jako Lead. | | | | | | | | | |
| | R1 Lead Judge | R2 | R3 | R4 | R5 | R6 | R7 | | |
| Tým Y | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | | |
| Tým Z | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | | |
| V tomto případě stejného rankingu má Tým Z u lead judge lepší hodnocení než Tým Y, proto je Tým Z lepší než Tým Y. | | | | | | | | | |

Dodatek ukazuje hodnocení sestav I. VT v České republice.

Vysvětlení rankingového systému:

1. Pokud 4 nebo více rozhodčích dají tým na dané či lepší místo, jedná se o “dosažení majority”.
2. Pokud žádný z týmů nedosáhl majority pro určité místo, další porovnání bude zahrnovat umístění o jedno nižší. (viz zelené zvýraznění ve výše uvedeném příkladu).
3. Má-li více než jeden tým majoritu, pak platí následující pravidla:
 - a. Všechny týmy, které dosáhly majority, jsou zařazeny do jedné skupiny.
 - b. Nejvyšší umístění má tým s nejsilnější majoritou, tj. tým s nejvyšší majoritou (viz žlutě zvýrazněný příklad výše).
 - c. Pokud mají týmy ve skupině stejnou majoritu, potom se zjistí nejvyšší ranking ode všech rozhodčích, tzn., kolikrát byl tým lepší než ostatní, tj. kdo je lepší než další (viz fialově zvýrazněný příklad).
4. Jestliže se nedá použít pravidlo “kolikrát lepší” v rámci skupiny, potom je konečné pořadí rozhodnuto dle pořadí LEAD judge.

Hodnocení sestav na mezinárodních závodech

| Hodnocení sestav | | |
|------------------|---------------|------------|
| Body | Hodnocení | Vysvětlení |
| 10.0 | Perfect | |
| 9.0 | Exceptional | |
| 8.0 | Excellent | |
| 7.0 | Very Good | |
| 6.0 | Good | |
| 5.0 | Above Average | |
| 4.0 | Average | |
| 3.0 | Below Average | |

| | | |
|-----|---------------|--|
| 2.0 | Poor | Performed but missing a member on stage (Team member is injured or unwell) |
| 1.0 | Very Poor | |
| 0.0 | Not attempted | Disqualified, didn't compete |

3.3 Kritéria hodnocení

Cílem této kapitoly je vysvětlit hodnocení sestav jednotlivými rozhodčími.

3.3.1 Hlavní rozhodčí (Global judge)

Hlavní rozhodčí dohlíží na panel rozhodčích a je nejvyšší autoritou na mezinárodních soutěžích FISAF International. Je zodpovědný za správné a spravedlivé použití pravidel panelem rozhodčích, dohlíží na správnost systému hodnocení a zaznamenávání výsledků. Hlavní rozhodčí dává hodnocení jako Global judge. Hlavní rozhodčí udělí celkové skóre za sestavu, což mu umožní spolu panelem rozhodčích správně vyhodnotit sestavy.

Global judge hodnotí sestavy (podrobné hodnocení jednotlivých postů rozhodčích – viz dále):

Technic: 45 %

Artistic: 45 %

Visual image 10%: celkový obraz sestavy, který ukazuje publiku a rozhodčím vizuální stránku choreografie, hudebně pohybové vztahy, pohybové a prezentační ztvárnění sestavy. Jedná se o působivost sestavy, „X faktor“, hudbu, choreografii, oblečení, práci v týmu, celkový aerobní pohled.

Rozhoduje = OBTÍŽNOST PO PROVEDENÍ. To je to, co global judge použije k vyhodnocení dvou velmi podobných sestav po použití svých kritérií.

3.3.2 Hodnocení technických rozhodčích

Rozhodčí technic berou v úvahu následující kritéria v závislosti na konkrétní kategorii: schopnost týmu provést a prokázat variabilitu pohybů, které jsou specifické pro disciplíny fitness. Také bere v úvahu provedení, držení těla a jednotlivých částí těla, kontrolu všech pohybů, obtížnost, intenzitu těchto pohybů a choreografie.

Rozhodčí Technic udělí známku po zvážení svých kritérií a porovnáním s ostatními týmy. Zámka se odvozuje od maxima 10 bodů. Lead Technic rozhodčí je jmenován pro kategorie Grande Aerobic týmy a Step týmy. Jeho pořadí (ranking) je rozhodující při určení pořadí v případě rovnosti mezi týmy.

Rozhoduje = OBTÍŽNOST PO PROVEDENÍ. To je to, co technický rozhodčí použije k vyhodnocení dvou velmi podobných sestav po použití svých kritérií.

3.3.2.1 Kritéria hodnocení technických rozhodčích: STEP

Všechny pohyby musí být vhodné a odpovídat charakteristice stepu.

| | |
|---|------------|
| Obtížnost | 25% |
| Intenzita | 25% |
| Variabilita krokových variací a přechodů | 25% |
| Provedení | 25% |

Uvedený procentuální poměr se týká struktury a choreografie sestavy a zdůrazňuje stejný význam všech kritérií. Nejedná se o specifikaci kritérií pro účely rozhodování.

1. Obtížnost 25%

- využití složitých krokových variací charakteristických pro step
- využití složitých pohybů paží
- využití složitých přechodů
- využití pohybů paží současně se stepping action
- využití protilehlých rovin
 - pohyby horních končetin
 - pohyby dolních končetin
 - mezi členy týmu
- využití mnoha částí těla a mnoha svalových skupin současně.

2. Intenzita 25%

- pohyby vyžadující vysoký výdej energie a úsilí
- využití různých vertikálních rovin (těžiště) – dotyk (dřep, výpad), low impact, power step
- neustálé využití stepových pohybů, taps, flicks, curls, knee lifts, kicks atd.
- využití krátkých a dlouhých pák v pohybech horních a dolních končetin
- neustálé zapojení pohybu horních končetin v průběhu celé sestavy
- rychlost pohybů (ne hudby)
- prokázání vysoké úrovně kardiovaskulární vytrvalosti a předvedení perfektní fyzické zdatnosti
- použití prvků z oblasti power step
- využití různých postavení závodníků vůči stepu, včetně při postavení stepu nadél
- co nejvyšší množství stepping action zvyšuje intenzitu (minimum choreografie na zemi).

3. Variabilita krokových variací a přechodů 25%

- variabilita krokových variací pomocí širokého rejstříku různých kroků
- variabilita v orientaci postavení stepu a postavení týmů vůči stepu
- variabilita přechodů z jednoho stepu na druhý

- variabilita formací stepů, změn pozic mezi členy týmu (swaps) bez ztráty stepping action
- vyvarovat se opakování pohybů a sekvencí dolní části těla
- využití variability „leg levels“ - taps, flicks, curls, knee lifts, kicks
- vyvarovat se opakování pohybů a sekvencí horní části těla.

4. Provedení 25%

- vysoká úroveň techniky a kvality stepping action
- správný pohyb chodidel při výstupu na step a sestupu
- přesná poloha chodidel a kontrola všech pohybů
- rychlost a kontrola krokových variací a přechodů
- správné držení celého těla a jednotlivých částí těla
- lehkost provedení
- vysoký standard v předvedení celé sestavy
- vzít v úvahu seznam přijatelných a nepřijatelných cviků
- zachování základní linie steppingu
- odpovídající držení těla je důležité v prevenci sportovních zranění, závodníci by si proto měli připomínat správné držení těla během všech pohybů na stepu.

Následující tabulka ukazuje základní body správného držení těla při steppingu:

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ ramena jsou vzadu, hrudník směřuje vzhůru, mírně podsazená pánev, měkká kolena ○ vyhnout se “uzamknutí” kolenních kloubů a dolní části zad ○ vyhnout se hyperextenzi zad ○ vyhnout se příliš velkému náklonu vpřed při výstupu na step a sestupu |
|---|

3.3.2.2 Kritéria hodnocení technických rozhodčích: GRANDE AEROBIC

Všechny pohyby musí být vhodné a odpovídat charakteristice high impact Fitness Aerobic.

| | |
|---|------------|
| Obtížnost | 25% |
| Intenzita | 25% |
| Variabilita krokových variací a přechodů | 25% |
| Provedení | 25% |

Uvedený procentuální poměr se týká struktury a choreografie sestavy a zdůrazňuje stejný význam všech kritérií. Nejedná se o specifikaci kritérií pro účely rozhodování.

1. Obtížnost 25%

- využití složitých (obtížných) krokových variací charakteristických pro high impact aerobic

- využití složitých (obtížných) pohybů paží
- využití složitých a rychlých přechodů ve spojení s pohyby nohou a chodidel
- využití protilehlých rovin
 - v pohybech horních končetin
 - v pohybech dolních končetin
 - mezi členy týmu
- využití mnoha částí těla a mnoha svalových skupin současně.

2. Intenzita 25%

- pohyby vyžadující vysoký výdej energie a úsilí
- využití různých vertikálních rovin (těžiště) – cvičení na zemi, dotyk (dřep, výpad), ve stoji, high impact, skoky) a svalových kontrakcí
- využití krátkých a dlouhých pák v pohybech horních a dolních končetin
- neustálé zapojení pohybů dolních končetin (leg levels) jako flicks, knee lifts a kicks
- rychlost pohybů (ne hudby)
- prokázání vysoké úrovně kardiovaskulární vytrvalosti a předvedení perfektní fyzické zdatnosti
- neustálé využívání plochy v průběhu celé sestavy
- choreografie by měla zahrnovat co nejvyšší množství prvků z high impact.

3. Variabilita pohybů 25%

- vyhnout se opakování při výběru z širokého rejstříku pohybu high impact aerobic
- variabilita pohybů paží s využitím dlouhých a krátkých pák
- variabilita různých úrovní pohybů těžiště (vertical levels) – ze země do stoje, ze stoje na zem atd.
- variabilita formací, v postavení a směrech pohybů týmu
- variabilita pohybů dolních končetin (leg levels) jako flicks, knee lifts a kicks
- vyvarovat se opakování pohybů a sekvencí horní i dolní části těla.

4. Provedení 25%

- vysoká úroveň techniky a kvality v pohybech, včetně provedení vybraných prvků
- přesná poloha chodidel a kontrola všech pohybů paží, nohou a chodidel
- rychlost a kontrola krokových variací a přechodů z high impact a správné provedení přechodů
- správné držení celého těla a jednotlivých částí těla
- lehkost provedení
- ukázat vysoký standard v průběhu předvedení celé sestavy
- vzít v úvahu seznam přijatelných a nepřijatelných cviků.

3.3.2.3 Kritéria hodnocení technických rozhodčích: *PETITE*

Provedení

50%

Intenzita

50%

1. Provedení 50%

- držení těla
- držení jednotlivých částí těla
- vysoká úroveň techniky kvality všech pohybů a tanečních stylů
- precizní práce horních a dolních končetin, chodidel
- lehkost provedení
- ukázat vysoký standard v průběhu předvedení celé sestavy
- stejná úroveň pohybových schopností a dovedností všech členů týmu.

2. Intenzita 50%

- pohyby vyžadující vysoký výdej energie a úsilí
- využití různých vertikálních rovin (těžiště) – cvičení na zemi, dotyk (dřep, výpad), ve stoji, high impact, skoky) a svalových kontrakcí
- využití krátkých a dlouhých pák v pohybech horních a dolních končetin
- neustálé zapojení pohybů dolních končetin (leg levels) jako flicks, knee lifts a kicks
- rychlost pohybů (ne hudby)
- prokázání vysoké úrovně kardiovaskulární vytrvalosti a předvedení perfektní fyzické zdatnosti
- neustálé využívání plochy v průběhu celé sestavy
- choreografie by měla zahrnovat co nejvyšší množství prvků z high impact.

3.3.3 Hodnocení Artistic judge

Rozhodčí artistic berou v úvahu následující kritéria v závislosti na konkrétní kategorii: originalita, kreativita choreografie a použití hudby. Dále bere v úvahu synchronizaci, což je schopnost týmu prokázat stejnou úroveň schopností, dovedností a timingu. Rozhodčí Artistic hodnotí vzhled, prezentaci a interakci týmu.

Pokud má hudební doprovod jiné než je požadované tempo v kategoriích Grande a Step, artistic rozhodčí udělí srážku, která může mít vliv na celkový ranking. Rozhodčí artistic po zvážení svých kritérií a po porovnání s ostatními týmy udělí známku. Zámka se odvozuje od maxima 10 bodů.

Rozhoduje = KREATIVITA/rozdílnost/dojem (choreografie)

3.3.3.1 Kritéria hodnocení Artistic judge: STEP

Všechny pohyby musí být vhodné a odpovídat charakteristice stepu.

Choreografie 30%

Interpretace hudby 25%

Synchronizace 25%

Prezentace 20%

Uvedený procentuální poměr se týká struktury a choreografie sestavy a zdůrazňuje stejný význam všech kritérií. Nejedná se o specifikaci kritérií pro účely rozhodování.

1. Choreografie 30%

- pohyby by měly být vhodné pro step a zahrnovat stepping action s minimem choreografie na zemi
- originalita
- kreativita krokových variací s různou orientací stepu a různým postavením závodníků vůči stepu
- originalita a kreativita ve formacích a změnách stepu bez ztráty stepping action
- kreativita ve změnách závodníků mezi sebou
- vhodný a účelný prostor mezi členy týmu
- kreativita v pohybech horních a dolních končetin
- nepředvídatelné sekvence a přechody
- choreografie s interakcí
- kreativita v použití vertikálních rovin a využití prostoru.

2. Interpretace hudby 25%

- vhodný výběr hudby a jejího tempa
- neoddělitelnost hudby a pohybu (hudebně pohybové vztahy)
- Využití výšek, hloubek, rytmu a vokálů - hudebně pohybové vztahy
- pohyb by měl odpovídat tématu (pokud existuje)
- schopnost využít hudebně pohybové vztahy všemi členy týmu.

3. Synchronizace 25%

- prokázání stejné úrovně pohybových schopností všech členů týmu
- všichni členové týmu by měli předvést sestavu na hudbu se stejnou intenzitou
- synchronizace výrazu
- sólo sestava nebude oceněna.

4. Prezentace 20%

- dynamika a výraz obličeje v průběhu sestavy
- schopnost projevit vzrušení a entusiasmus
- schopnost projevit sebevědomí a emoce
- oční kontakt s publikem
- variabilita a plynulost prezentace
- vhodný a přirozený výraz
- interakce mezi členy týmu s vědomím, že jde o tým a ne o jednotlivce
- upřímný a přirozený výraz, ne teatrální výraz
- osobnost a vitalita v sestavě jako součást týmové prezentace
- vhodný a sportovní úbor, který je adekvátní choreografii (ne teatrální).

3.3.3.2 *Kritéria hodnocení Artistic rozhodčích: GRANDE*

Všechny pohyby musí být vhodné a odpovídat charakteristice aerobiku.

Choreografie 30%

Interpretace hudby 25%

Synchronizace 25%

Prezentace 20%

Uvedený procentuální poměr se týká struktury a choreografie sestavy a zdůrazňuje stejný význam všech kritérií. Nejedná se o specifikaci kritérií pro účely rozhodování.

1. **Choreografie 30%**

- pohyby by měly být vhodné pro fitness aerobic a ne pro sportovní aerobik
- originalita a kreativita pohybů z high impact aerobic
- použití různých postavení závodníků a směrů jejich pohybu
- vhodný a účelný prostor mezi členy týmu
- nepředvídatelné sekvence
- choreografie s interakcí
- kreativita v použití vertikálních rovin a využití prostoru
- originalita a kreativita.

2. **Intepretace hudby 25%**

- vhodná hudba a tempo pro fitness aerobic
- neoddělitelnost hudby a pohybu (hudebně pohybové vztahy)
- využití hudebních zákonitostí - výšky, hloubky, rytmus, vokály
- pohyb by měl odpovídat tématu (pokud existuje)
- schopnost využít hudebně pohybové vztahy všemi členy týmu.

3. **Synchronizace 25%**

- stejná úroveň všech členů týmu – v provedení i timingu
- všichni členové týmu by měli předvést sestavu se stejnou intenzitou
- sólo sestava nebude oceněna.

4. **Prezentace 20%**

- projevit dynamiku a výraz obličeje v průběhu sestavy
- schopnosti projevit vzrušení a entusiasmus
- schopnost projevit sebevědomí a emoce
- oční kontakt s publikem
- variabilita a plynulost prezentace
- vhodný a přirozený výraz

- interakce mezi členy týmu a vědomím, že jde o tým a ne o jednotlivce
- upřímný a přirozený výraz, ne teatrální výraz
- osobnost a vitalita v sestavě jako součást týmová prezentace
- vhodný a sportovní úbor, který je adekvátní choreografii (ne teatrální).

3.3.3.3 Kritéria hodnocení Artistic rozhodčích: Petite

Choreografie a využití hudby 50%

Variabilita pohybů 25%

Visual image 25%

Uvedený procentuální poměr se týká struktury a choreografie sestavy a zdůrazňuje stejný význam všech kritérií. Nejedná se o specifikaci kritérií pro účely rozhodování.

1. Choreografie a využití hudby 50%

- odlišnost od jiných choreografií, vytvářet dojem
- plynulá, kreativní, týmová choreografie s velkým množstvím tanečních pohybů a pohybů z aerobiku
- nepředvídatelná choreografie a různé směry pohybu
- choreografie s použitím protilehlých rovin horních a dolních končetin, double tempo správné hudebně pohybové vztahy.

2. Variabilita pohybů 25%

- vyhnout se opakování při výběru z širokého rejstříku tanečních pohybů a pohybů z aerobiku
- variabilita pohybů paží s využitím dlouhých a krátkých pák, přímých pohybů, pohybů po kruhu a oblouku, v různém tempu – i double tempo
- variabilita v pohybech chodidel a variabilita pohybů dolních končetin jako flicks, knee lifts a kicks v bočné i čelné rovině
- variabilita různých směrů pohybu

3. Visual image 25%

- použití vertical levels v sestavě a umístění prvků a přechodů v průběhu sestavy využití prostoru, pohybů po ploše a orientace závodníků
 - Interakce mezi členy týmu
 - Formace a změny mezi sebou
 - Vše, co může podpořit vizuální dojem ze sestavy
- kreativní dres, hudebně pohybové vztahy, které zvyšují kvalitu sestavy (ale ne příliš teatrální)
- využití prostoru

3.3.4 X Faktor judge (jen u kategorie Petite)

X Factor judge se zaměřuje na působivost sestavy. Jedná se o celkový aerobní pohled, tj. hudbu, choreografii, oblečení, týmovou práci závodníků, který prokazuje pocit „X faktoru“. X Factor judge může být i z jiných podobných sportů či tance.

X Factor judge bere v úvahu celistvost sestavy, která je zábavná, zatančená a v kontaktu s publikem. X Factor Judge hodnotí choreografii, hudebně pohybové vztahy, provedení a synchronizaci. X Factor judge udělí známku po zvážení svých kritérií a porovnáním s ostatními týmy. Zámka se odvozuje od maxima 10 bodů.

Předvedení/provedení 75 %

Synchronizace 25 %

Uvedený procentuální poměr se týká struktury a choreografie sestavy a zdůrazňuje stejný význam všech kritérií. Nejedná se o specifikaci kritérií pro účely rozhodování.

X Factor Judge se zaměřuje na technická i artistic kritéria sestavy, a proto zvažuje následující kritéria:

Předvedení/provedení 75 %

- Schopnost týmu pobavit publikum
- Schopnost týmu vyvolat emoce a vzrušení
- Schopnost „tančit“, vyjádřit hudebně pohybové vztahy ve vztahu k aerobiku
- Schopnost projevit sebevědomí a pocit snadnosti pohybu
- Originalita a celistvost sestavy (oblečení, hudba, choreografie, prezentace)

Synchronizace 25 %

- Synchronizace artistic
 - Schopnost timingu celého týmu
 - Stejná úroveň prezentace a předvedení choreografie
- Synchronizace technic
 - Stejná úroveň pohybových schopností a dovedností

Požadavky na oblečení berou v úvahu sportovní i umělecké aspekty sestavy.

3.4 Srážky

| Popis | Srážka | Rozhodčí uděluje |
|---|----------------------|-------------------|
| Artistic | | |
| Oblečení: Moc lesklé/ příliš odhalující/nehodné, nepevný účes (drdol), vypadávání ozdob vlasů, nadměrné vlasové ozdoby, bota se vyzouvá | 0,5 bodu | Artistic Judge(s) |
| Šperky/ozdoby: Nejsou povoleny, piercing, prsteny (kromě snubního), náušnice (které nejsou na rozetu) | 0,5 bodu | Artistic Judge(s) |
| Hudba: Nadávký/ sexuálně explicitní/ nesprávné BPM/nesprávná délka hudby/ nestejně tempo hudby v průběhu sestavy BPM v celé skladbě) | 0,5 bodu | Artistic Judge(s) |
| Choreografie: Výrazně sexuální/neadekvátní k věku | 0,5 bodu | Artistic Judge(s) |
| Menší porušení pravidel | | |
| Přehnané pózování nebo části choreografie při příchodu nebo odchodu ze závodní plochy | 0,5 bodu | Artistic Judge(s) |
| Přešlapy (Výše srážky záleží na velikosti a počtu přešlapů, doporučí HR) | Až 0,5 bodu | Artistic Judge(s) |
| Všeobecné srážky | | |
| Nepřijatelné prvky | 0,5 bodu na pokyn HR | Všichni rozhodčí |

Pozn.:

V závislosti na rozsahu kteréhokoli z výše uvedených porušení může Global judge na základě svého uvážení snížit hodnocení o 0,5 bodu.

Global judge může při hodnocení vzít v úvahu i další okolnosti.

4 POŽADAVKY NA SESTAVU

V žádné závodní kategorii nejsou povinné prvky. Závodníci se musí vyhnout provádění pohybů/prvků, které jsou zdravotně rizikové.

4.1 Step

Pomocí níže uvedených pokynů je možné velmi přesně popsat trénink stepu správnou technikou steppingu. Nehledě na fyzickou zdatnost závodníků musí pravidla vzít v úvahu to, aby v průběhu tréninku nebo závodu nedošlo k fyzickému přepětí nebo zranění.

Stepping action - je definován jako přenos celé hmotnosti těla ze země na step a okamžitý přenos celé hmotnosti těla ze stepu na zem.

Držení těla - hlava je v prodloužení trupu, ramena jsou dole, lopatky přitisknuty k záďům, břišní svaly jsou v mírné kontrakci, pánev mírně podsazena. V žádném případě nesmí dojít k hyperextenzi v kolenním kloubu. Při výstupu je náklon těla vpřed proveden v hlezenním kloubu a ne v pase kvůli přílišné zátěži bederní části páteře.

Výstup - celé chodidlo musí být v kontaktu s plochou stepu. Aby nedošlo k poranění Achillovy šlachy, pata nesmí přesahovat přes plochu stepu. Výstup musí být jemný a tichý, aby nedošlo k nechtěnému high impact. Pravidelné sledování stepu by mělo zabezpečit správnou polohu chodidel.

Sestup - sestup by měl být blízko stepu (ne více než je délka boty) a paty by se měly dotknout podlahy, aby byl absorbován celý sestup. Sestup, který je provedený příliš daleko od stepu v době položení paty na zem, může způsobit zranění Achillovy šlachy. Pokud sestup na zem vyžaduje delší krok, jako např. u lunge step nebo repeater, nesmí se položit pata na zem. Hmotnost těla musí zůstat na přední části chodidla.

Leading foot - často by mělo dojít ke střídání pravé a levé nohy, která jako první vystupuje na step. Je to z důvodu přílišného zatížení prvně vystupující končetiny.

Power step - odrazem obounož nebo jednož skok na step a doskok obounož nebo jednož. Všechny propulsion/power steps by měly být provedeny doskokem seshora na step a ne ze stepu dolů. Výsledkem těchto power steps je větší zatížení.

Intenzita - intenzita se zvyšuje použitím power steps, vyšším stepem, plynulou prací paží a různým postavením závodníků ke stepu.

Následující tabulka ukazuje postavení závodníků vůči stepu při základních krokových variacích: From the Top (T) – ze shora, from Astride the step (A) – obkročmo, from the End (E) - od konce, From the Corner (C) – z rohu, from the Front (F), from the Side (S).

| ZÁKLADNÍ KROKOVÉ VARIACE | | | |
|---------------------------------|-----------------|-------------------------------|--|
| Název | Leg Lead | Postavení | Popis |
| Basic Step | Single | F T E C | Up, Up, Down, Down or Down, Down, Up, Up |
| V-Step | Either | F | A wide Basic Step |
| Lift Step | Either | any | Up, Lift, Down, Down, or Down, Down, Up, Lift |
| Tap Up - Tap Down | Single | F S E C T | Up, Tap, Down, Tap or Down, Tap Up, Tap |
| Tap Up | Alternating | F E C | Up, Tap, Down, Down |
| Tap Down | Alternating | F E C | Up, Up, Down, Tap |
| Turn Step | Alternating | S F* | Up, Up, Down, Tap facing side approach depends on prior step skills |
| Straddle Down | Either | T | Down, Down, Up, Up or Down, Down, Up, Tap |
| Straddle Up | Either | A | Up, Up, Down, Down or Up, Up, Down, Tap |
| Over the Top | Alternating | S | Up, Up, Down, Tap |
| T-Step | Either | E* | Up, Up, Straddle Down, Up, Up, Down off end also known as a mixed approach |
| Across the Top | Alternating | E | Up, Up, Down, Tap |
| Corner to Corner | Alternating | C | Up, Up, Down, Tap (travel diagonally & tap down to the side) |
| Lunges | Alternating | T | 1 -minute time limit |
| U-turn | Either | S E C | A small turn step "in Place" or a small turn step from side to side |
| A-Step | Either | F S | An "inverted V-step" or a "giant" over the top |
| L-step | Either | F to E* E to S* S to E* | Up, Tap, Down, Tap or Up, Up, Down, Tap also known as a mixed approach |
| Repeater | Either | any | Variation of a lift step |

4.2 Grande aerobic

Fitness Aerobic vychází z high impact aerobic, stejně jako hudba, která má velmi silné a jasné beaty. Sestava neobsahuje žádné povinné cviky. Nedoporučuje se zařazovat prvky ze sportovního aerobiku. Sestava by se měla zaměřit na neustálé high impact aerobic kombinace, které jsou povyšovány kreativními sekvencemi.

Rozpětí tempa hudby pro tuto kategorii má být 150 - 160 BPM. Pokud je použita rychlejší hudba než 160 BPM, artistic rozhodčí udělí srážku, která může ovlivnit pořadí.

4.3 Petite

Sestava Petite Aerobic je zaměřena na předvedení, spojení s publikem a zábavu. Kombinace High impact aerobik sekvencí má prokázat dynamiku, umění a zdatnost malých skupin závodníků. Pro tuto závodní kategorii nejsou požadovány žádné povinné nebo povinně volitelné prvky. Rozhodčí posoudí sestavu s ohledem na schopnosti celého týmu. Pojetí sestavy by mělo stále odrážet disciplínu Grande aerobic, ale více se bere v úvahu pojetí choreografie. To umožňuje více kreativity při tvorbě choreografie. Základním znakem oblečení pro Petite aerobik je respektování sportovního charakteru sestavy. Oblečení musí odpovídat požadovaným kritériím pro kategorie Fitness týmy.

- Mělo by jednat o sestavu ve fitness aerobic stylu. Mělo by se jednat o svižnou a interaktivní sestavu pro 5 závodníků.
- Nejedná se o sestavu teatrální, stále musí být zachován styl fitness, a to v průběhu celé sestavy.
- BPM by měl být v rozmezí 150 – 160 BPM, což bude kontrolováno při odeslání hudby administrátorovi. Tempo hudby musí zůstat po celou dobu sestavy stejné.
- Jsou povoleny skoky. Nicméně zařazení skoků nesmí být na úkor uměleckého ztvárnění sestavy, naopak by skoky měly povyšovat záměr sestavy. Začlenění skoků v sestavě má stejné uplatnění jako v Grande aerobic, ale nejsou podstatou sestavy.
- Omezení v kreativitě kostýmů má přispět ke sportovnějším vzezření závodnic a celkovému charakteru sestavy. Nejedná se o taneční soutěž.
- Líčení i celkový outfit (výstroj) petite aerobic reprezentuje sportovní disciplínu, nikoli tanec.
- Hudební doprovod je prvořadý.
- Hodnocení u Grande aerobic je rovnocenné z technického i artistic hlediska. U Petite se klade větší důraz na artistic hodnocení.

Ke změně pravidel vedlo následující

- Pojetí sestav bylo od začátku dosti vágní, což ztěžovalo zařazení nových nápadů, a tím i hodnocení.
- Specifika sestav nebyla jasná a směřovala spíše k divadelnímu představení než ke sportovní soutěži.

5 SLOVNÍK POJMŮ

Formace - změny postavení týmu tak, že tvoří nějaký útvar.

Power move/Power step - odrazem obounož nebo jednož skok na step a doskok obounož nebo jednož.

Swap - změna postavení mezi členy týmu bez změny celé formace.

Stationary - stoj obounož nebo jednož bez rozeznatelného pochodu, kroku nebo obratu.

Self-Propulsion - jeden člen týmu se odrazí od jiného.

Assisted Propulsion - jeden člen týmu odrazí dalšího člena týmu.

6 PŘIJATELNÉ A NEPŘIJATELNÉ PRVKY

Hlavní prioritou je, aby lifts (zvedačky) a přechody byly provedeny bezpečně a technicky správně. Jakékoli provedení pohybu, které je nesprávné a může ohrozit zdraví závodníka, bude považováno za nepřijatelné. Malé omezení v použití lifts a přechodů umožňuje choreografům větší prostor v choreografii sestav.

Pokud je během prvního kola soutěže proveden nepřijatelný prvek, hlavní rozhodčí uvědomí trenéra, ale nebude udělena žádná srážka. Pokud je tento prvek zahrnut v následujících kolech, všichni rozhodčí dají srážku 0,5, čímž závodník riskuje snížení pořadí.

V případě nejasností mohou trenéři zaslat sporné lifts/přechody k posouzení Technické komisi.

Lifts a supports zvyšuje úroveň interakce, visual image a kreativity sestavy, ale ne na úkor aerobních sekvencí v sestavě.

Lifts (zvedačky)

Definice: jeden nebo dva členové týmu využijí jednu nebo paže tak, že zvednou dalšího člena týmu ze země.

Jsou povoleny 3 kroky, příp. obrat podpírajících závodníků. Zvedačky by neměly limitovat intenzitu sestavu a musí být bezpečně provedeny všemi členy týmu. Musí být prokázáno správné a bezpečné provedení, v opačném případě panel rozhodčích udělí srážku 0,5 bodu.

Přijatelné podepření (support)

Definice: Celá hmotnost těla je na rukách podporujícího se závodníka v průběhu podepření, nejedná se o zvedačku, ale o podepření.

Podporující závodník/závodníci působí jako báze pro další závodníky pro pohyb ze země. Např. když jeden člen tria převalí přes záda druhého.

Tato podporující osoba může stát nebo být v kleku, sedu, lehu atd. Počet podepření není limitován.

Assisted Aerial somersault

Tělo se přetáčí kolem pravolevé nebo předozadní osy bez opory o základnu, a to buď skrčmo, schylmo, toporně nebo prohnutě. Tento prvek musí být proveden v kontaktu s jinými členy týmu.

Handstand – stoj na rukou

Definice: Gymnastický pohyb, při kterém je tělo ve svislé poloze zcela podepřeno rukama/rukou nebo lokty. Poloha těla je určující pro stoj na rukou, ne postavení nohou (např. kolena mohou být pokrčená nebo napjatá, nebo jedna noha napjatá a druhá pokrčená), ale pokud je tělo ve vertikální (svislé) poloze, pak se jedná o stoj na rukou. **Je povolen pohyb těla přes kolmici stoje na rukou. Pohyb musí být proveden bez znatelné výdrže, potom se považuje za přijatelný přechod.**

Unassisted Cartwheel – přemet stranou (variace)

Definice: Tělo se přetáčí toporně stranou kolem předozadní osy oporem rukama (ruky) nebo předloktím o zem, případně o jiného závodníka, využitého jako základny.

Forward/backwards walkover variations (Přemet vpřed zvolna nebo přemet vzad zvolna)

Definice: Tělo se přetáčí prohnutě vpřed nebo vzad kolem pravolevé osy oporem rukama (ruky) nebo předloktím o zem.

Přemet vpřed nebo vzad smí být proveden **do stoje** jen v případě pomoci dalšího cvičence. V případě jednotlivce, alespoň jedna ruka musí být v kontaktu s podlahou. **Je povolen dopad do hlubokého dřepu, kleku, sedu, lehu.** Flick (rychlý přemet vzad) není povolen.

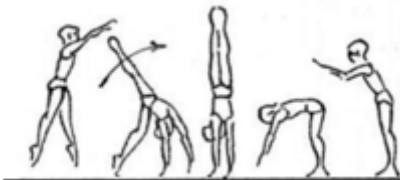
Unassisted Handspring variace - rychlý přemet vpřed

Tělo se přetáčí toporně (prohnutě) vpřed kolem pravolevé osy oporem rukama o zem. Pokud je přemet vpřed proveden s využitím těla jiného člena dua/tria jako základny, i jako v support nebo **lift**, je stále považován jako nepřijatelný.

Unassisted Back-flip – (rychlý) přemet vzad „flick“

Tělo se přetáčí toporně (prohnutě) vzad kolem pravolevé osy oporem rukama (ruky, předloktími) o zem. Pohyb končí ve stoji či v poloze na zemi. Pokud je Flick (v jakékoliv formě proveden s využitím těla dalšího člena dua/tria jako v support nebo [lift](#), je stále považován za nepřijatelný.

Round-off – rondát (přemet stranou s půlobratem zády ke směru pohybu)



6.1 Přijatelné a nepřijatelné cviky: step

Přijatelné prvky

- skoky doskokem na jedno nebo obě chodidla (na stepu, na zemi)
- prvky flexibility jako přechody (ne výdrže)
- zvedačky (lifts) jako úvodní a závěrečná póza (ve stoji či na zemi)
- self-propulsion
- kotouly, kip a stoj na ruku jako přechod bez ztelné výdrže
- Assisted nebo unassisted Cartwheel (přemet stranou)
- Assisted backwards and forward walkover variation
- skoky ze stepu na zem
- skoky z jednoho stepu na druhý.

Nepřijatelné cviky

- kliky ležmo na jedné nebo obou pažích
- prvky statické síly (press) na jedné nebo obou pažích
- pády ze stoje do kliku ležmo
- skoky do kliku ležmo
- skoky do širokého sedu roznožného nebo do rozštěpu
- Unassisted backwards and forward walkover variations
- Arial somersault v jakékoliv formě
- Rondát v jakékoliv formě
- Assisted propulsion
- [Unassisted Handspring variations](#)
- [Unassisted Back-flip variations](#)

- sestupy vpřed ze stepu a výstupy zády vzad na step
- zvedání nebo naklánění stepu, pokud je na něm jiný závodník
- zvedačky (lifts) na stepu, pokud je na něm jiný závodník
- skládání stepů na sebe navzájem (Stacking)

6.2 Grande Aerobic – přijatelné a nepřijatelné cviky

Přijatelné cviky

- skoky doskokem na jedno nebo obě chodidla
- prvky flexibility jako přechody (ne výdrže)
- kliky ležmo na obou rukách
- press oporem o obě paže jako přechody (ne s obraty)
- pády ze stoje do kliku ležmo
- zvedačky (lifts) a podepření (supports) ve stoji či na zemi
- [self-propulsion](#) (ve stoji či na zemi)
- kotoul, vzklopka, stoj na rukou bez výdrže
- unassisted or assisted cartwheel - přemet stranou, včetně provedení na předloktích
- assisted backwards or forward walkover variations (přemet vzad nebo přemet vzad zvolna a jejich variace)

Nepřijatelné cviky

- kliky ležmo na jedné ruce
- prvky statické síly (press) na jedné ruce
- skoky do kliku ležmo
- skoky do širokého sedu roznožného nebo rozštěpu
- Unassisted Back-flip nebo backward walkover variation
- Unassisted Handspring or forward walkover variation
- aerial somersault of any form (jakékoliv salto)
- round-off of any form (rondát v jakékoliv formě)
- assisted propulsion
- Unassisted Handspring variation
- Unassisted Back-flip variation

6.3 Petite – přijatelné a nepřijatelné cviky

Nejsou zakázány žádné cviky, ale musí být pod kontrolou závodníka.

7 VŠEOBECNÉ POŽADAVKY

7.1 Etický kodex

Sportovci a trenéři jsou povinni dodržovat ducha sportu a jeho etické hodnoty, zásady fair play, národní a mezinárodní antidopingové kodexy a další platná pravidla a předpisy.

Fair Play se často charakterizuje jako "duch sportu", což je podstatou olympismu. Duch sportu je oslavou lidského ducha, těla a mysli, a je charakterizují ho následující hodnoty:

etika, fair play a čestnost
zdraví
výborný výkon
charakter a vzdělávání
zábava a radost
týmová práce
oddanost a angažovanost
respektování pravidel a řádů
respekt k sobě a ostatním účastníkům
odvaha
společensví a solidarita

7.2 Diskvalifikační postup

Důvody diskvalifikace

Tým může být diskvalifikován pro porušení uvedených principů chování (viz kap. 7. 1 Etický kodex):

- etika, fair play a čestnost
- respekt k pravidlům a právu
- respekt k ostatním účastníkům soutěží

Postup při diskvalifikaci

Hlavní rozhodčí nebo člen Technické komise předá písemné varování týmu, který porušil etický kodex (viz kap. 7. 1) a upozorní ho, že tento přestupek může vést k diskvalifikaci. Toto písemné varování musí být podepsáno hlavním rozhodčím nebo členem Technické komise. Originál obdrží tým a kopie bude přiložena k záznamům soutěže.

Pokud tým, který byl varován hlavním rozhodčím, pokračuje v přestupku, je hlavní rozhodčí oprávněn jej diskvalifikovat. Je-li tým diskvalifikován, předá hlavní rozhodčí písemné upozornění administrátorovi soutěže, aby vyřadil tým z hodnocení. Poté oznámí týmu, že byl diskvalifikován.

7.3 Antidopingová politika FISAF International

FISAF International odsuzuje jakékoliv soutěžení za podpory drog nebo dopingových praktik, protože je to v přímém rozporu s etikou sportu a potencionálně škodí zdraví závodníků.

Z tohoto důvodu je zakázáno užití jakýchkoliv látek a metod, které jsou uvedeny na seznamu WADA. Tyto seznamy jsou na webových stránkách: <http://www.wada-ama.org/en/index.ch2> nebo na webových stránkách Antidopingového výboru ČR www.antidoping.cz.

Zjištění dopingových praktik podléhá sankcím ze strany FISAF International. Při dopingové kontrole v průběhu soutěží FISAF International, jsou závodníci povinni se této dopingové kontrole podvolit.

8 DODATEK: HODNOCENÍ SESTAV I. VT v ČR

| | | | | |
|--------------|--------------|--------------|---|--|
| EXCELENT | VYNIK. | 9,5 | | |
| | | 9,1 | | |
| | 9 | | | |
| | VÝBORNÁ | 8,8 | | |
| | | 8,5 | | |
| | | 8,2 | | |
| | | 8,1 | | |
| | | 8 | | |
| | | 7,9 | | |
| | NADĚJNÁ | 7,8 | | |
| 7,7 | | | | |
| 7,6 | | | | |
| 7,5 | | | | |
| 7,4 | | | | |
| 7,3 | | | | |
| 7,2 | | | | |
| 7,1 | | | | |
| 7 | | | | |
| USPOKOJIVÁ | | 6,9 | | |
| | 6,8 | | | |
| | 6,7 | | | |
| | 6,6 | | | |
| | 6,5 | | | |
| | 6,4 | | | |
| | 6,3 | | | |
| | 6,2 | | | |
| | 6,1 | | | |
| | MOŽNÝ SESTUP | NEUSPOKOJIVÁ | 6 | |
| 5,9 | | | | |
| 5,8 | | | | |
| 5,7 | | | | |
| 5,6 | | | | |
| 5,5 | | | | |
| JISTÝ SESTUP | SLABÁ | 5,4 | | |
| | | 5,3 | | |
| | | 5,2 | | |
| | | 5,1 | | |
| | | 5 | | |
| | | 4,9 | | |
| | | 4,7 | | |
| | | 4,5 | | |
| | | 4,3 | | |
| | | 4,1 | | |
| POKUS | | 4 | | |
| | | 3 | | |
| | | 2 | | |
| | | 1 | | |