



PRAVIDLA SPORTOVNÍHO AEROBIKU
FISAF NOVICE GRADE

PLATNOST 2024 - 2025

1	CÍLE.....	4
2	Úvod.....	4
2.1	System soutěží v jednotlivých výkonnostních kategoriích FISAF Int.	5
2.2	System soutěží	5
2.3	Mezinárodní soutěž	6
2.4	Platnost pravidel	6
3	SOUTĚŽNÍ POŽADAVKY	6
3.1	Soutěžní kategorie	6
3.2	Věkové kategorie	7
3.3	Náhradníci.....	8
3.4	Struktura soutěže	8
3.5	FISAF Registration Form (FRF) pro Recreational cup.....	9
4	POŽADAVKY NA ZÁVODNÍ SESTAVU	9
4.1	Hudební doprovod a délka hudby	9
4.2	Hudební doprovod a BPM	9
4.3	Závodní plocha.....	9
4.4	Oblečení.....	10
4.4.1	Nepřijatelné oblečení/rekvizity	10
4.5	Příchod a odchod	11
4.6	Chybný start/přerušování sestavy.....	11
5	PANEL ROZHODČÍCH.....	12
5.1	Rankingový systém	13
6	TECHNICKÝ INDEX	15
6.1	Technický index - obtížnost	15
6.2	Technický index a provedení	15
6.3	Technický index - variabilita	16
6.4	Technický index - rozhodování	16
7	POŽADAVKY NA SESTAVU	18
7.1	7. 1 Povinné cviky	18
7.2	Požadavky na prvky obtížnosti	20
8	POPIS SESTAVY A JEJÍ HODNOCENÍ.....	21
8.1	Hodnocení technických rozhodčích.....	21
8.1.1	Aplikace technického hodnocení.....	21
8.1.2	Kritéria technických rozhodčích.....	21
8.1.2.1	Obtížnost prvků.....	21
8.1.2.2	Provedení prvků obtížnosti.....	21
8.1.2.3	Variabilita prvků obtížnosti.....	22

8.1.3	Kritéria skill judge	22
8.2	Hodnocení aerobních rozhodčích.....	23
8.2.1	Aplikace hodnocení aerobních rozhodčích.....	23
8.2.2	Kritéria aerobních rozhodčích	24
8.2.2.1	Intenzita	24
8.2.2.2	Aerobní sekvence.....	24
8.2.2.3	Přechody, zvedačky, podepření.....	25
8.3	Kritéria rozhodčích Artistic	26
8.3.1	Aplikace hodnocení artistic rozhodčích	26
8.3.2	Kritéria artistic rozhodčích.....	26
8.3.2.1	Choreografie	26
8.3.2.2	Hudba.....	28
8.3.2.3	Synchronizace	29
8.3.2.4	Předvedení.....	29
9	DEFINICE	29
10	NEPŘIJATELNÉ CVIKY	30
11	VŠEOBECNÉ POŽADAVKY	32
11.1	Etický kodex	32
11.2	Diskvalifikační postup	33
11.2.1	Důvody diskvalifikace.....	33
11.3	Postup při diskvalifikaci	33
11.4	Doping – Antidopingová politika FISAF International.....	33
11.5	Protesty.....	33
12	DODATEK 1: přijatelné prvky obtížnosti	34

1 CÍLE

- Poskytnout společná pravidla pro všechny členské země FISAF Int., která zajistí konzistenci národních soutěží v členských zemích.
- Vytvořit společná pravidla pro závodníky FISAF, kteří teprve míří k soutěžím na nejvyšší mezinárodní úrovni.
- Poskytnout možnost další výkonnostní kategorii soutěžit mezi sebou.
- Podporovat rozvoj sportovního aerobiku u začínajících sportovců, kteří teprve míří k účasti na Mistrovství Evropy či světa.
- Podporovat účast na závodech a rozvoj začínajících sportovců tak, aby nedocházelo ke ztrátám sportovců, kteří se obávají své účasti na mezinárodní úrovni závodů.
- Umožnit začínajícím sportovcům k postupu na mezinárodní úroveň.
- Připravit soutěž pro začátečníky, pro nové a rozvojové země.
- Umožnit zlepšení správného provedení prvků obtížnosti a zvládnutí aerobní choreografie.
- Poskytnout možnosti novým a potenciálním členům pomocí FISAF getting started package.

Pravidla FISAF Novice Grade:

- mohou využívat na národních i open soutěžích ve všech státech
- omezují počet prvků obtížnosti v sestavě
- upravují hodnotu technického indexu pro každou věkovou kategorii
- jsou určena pouze pro kategorii závodníků Novice

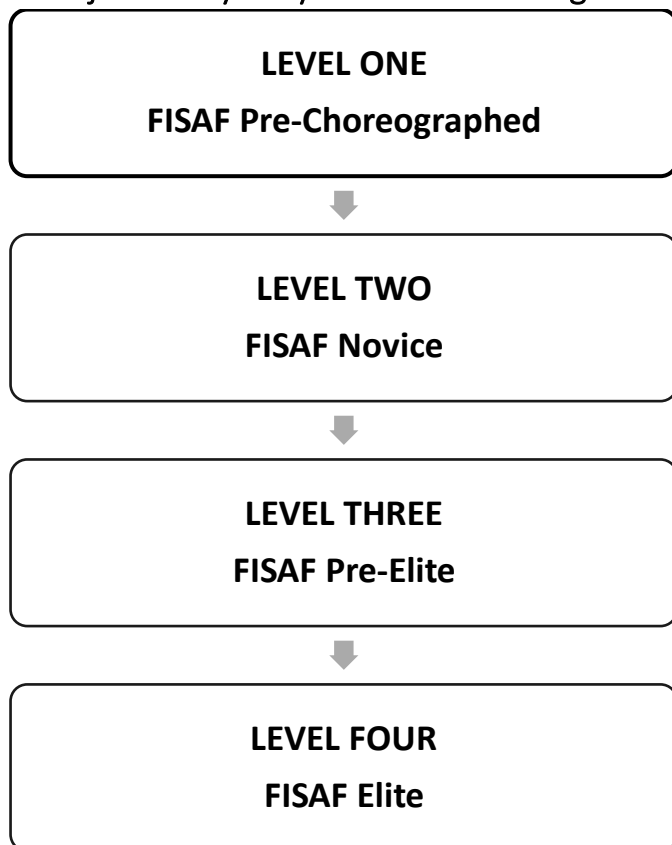
Sportovci, kteří používají FISAF Novice Grade, soutěží jen na národní úrovni a nepoužívají Mezinárodní pravidla sportovního aerobiku – viz diagram níže.

Pozn. Každá členská země si může tato pravidla upravit ve vztahu k věkovým a výkonnostním kategoriím.

2 ÚVOD

Pravidla sportovního aerobiku, včetně dodatků, obsahují všechny informace, podle kterých se řídí soutěže FISAF International. Dodatky Popis prvků obtížnosti, Chyby v prvcích obtížnosti, FISAF International Judges Position, etický kodex jsou k dispozici na webových stránkách FISAF Int., resp. na webových stránkách Českého svazu aerobiku, FISAF.cz.

2.1 Systém soutěží v jednotlivých výkonnostních kategoriích FISAF Int.



LEVEL ONE; PRE-CHOREOGRAPHED

První úroveň je určena pro začínající a mírně pokročilé sportovce. Tato národní kategorie umožňuje závodníkům stát se velmi rychle součástí našeho sportu. Poskytování FISAF Getting Started Package se zaměřuje na to, co nové země potřebují, což je skutečně začít. To zahrnuje podrobné poznámky o choreografii a video sestav. To je skvělý způsob, jak se nové země naučit, jak postavit choreografii sestavy. Ale také to pomáhá trenérům v dané zemi a začátečníkům rozvíjet tento sport.

LEVEL TWO; FISAF NOVICE

Této úrovni národních soutěží se zúčastní sportovci, kteří používají Pravidla sportovního aerobiku FISAF Novice Grade. Závodníci v této výkonnostní kategorii mají již svoje vlastní choreografie, ale ještě nejsou na mezinárodní úrovni. Tato kategorie se zaměřuje na rozvoj správného provedení prvků obtížnosti a specifiku choreografie pro svůj další postup na mezinárodní úrovni. Tato úroveň umožňuje sportovcům soutěžit mezi sebou, tj. v podobné výkonnostní úrovni.

LEVEL THREE; FISAF PRE-ELITE

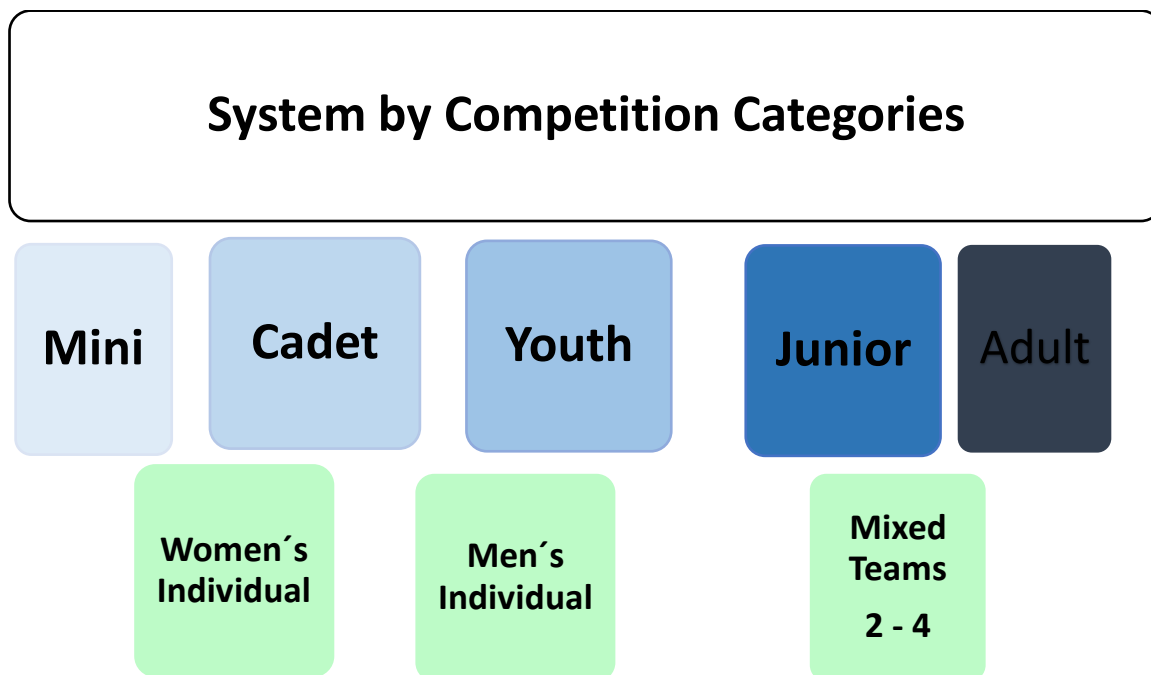
Tato výkonnostní úroveň zahrnuje závodníky, kteří používají Novice TR, ale na mezinárodní úrovni.

LEVEL FOUR; FISAF ELITE (INTERNATIONAL) LEVEL;

Jedná se o nejvyšší výkonnostní úroveň závodníků, kteří reprezentují svoji zemi na Mistrovství Evropy a světa. Tito závodníci, včetně kategorie Master, používají Mezinárodní pravidla pro sportovní aerobik FISAF Int.

2.2 Systém soutěží

Diagram ukazuje systém soutěžních kategorií pro léta 2024 - 2025.



2.3 Mezinárodní soutěž

FISAF RECREATIONAL CUP pro věkové kategorie Mini, Cadet, Junior, Youth a Adult se koná každoročně, pokud je to možné, a to při Mistrovství Evropy a při Mistrovství světa. Při tomto závodě jsou použita Pravidla sportovního aerobiku FISAF Novice Grade. Vítěz tohoto závodu bude nazýván „vítěz FISAF Recreational cup“, který je míněn jako „divize“ vůči Mistrovství Evropy a Mistrovství světa.

FISAF Recreational Cup je definován jako oficiální mistrovství FISAF, kde mohou soutěžit sportovci z jednotlivých členských států. Závodníci musí být na tento závod nominováni členským státem. Nominační požadavky:

1. Závodníci musí soutěžit v Level **dvě a tři**.
2. Smí být nominováno max. 10 závodníků z jednoho státu v dané věkové a soutěžní kategorii.

2.4 Platnost pravidel

Tato pravidla nahrazují všechna předcházející pravidla a platí pro roky **2024 - 2025**. Případné změny či opravy pravidel v tomto období budou zveřejněny prostřednictvím oficiálního bulletinu FISAF International.

3 SOUTĚŽNÍ POŽADAVKY

3.1 Soutěžní kategorie

1. Ženy (jednotlivkyně)
2. Muži (jednotlivci)
3. Mixed Teams (2 – 4členné)

Závodník může soutěžit v různých kategoriích.

3.2 Věkové kategorie

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

Věkové kategorie	Věk
Mini¹ (jen národní úroveň)	7, 8, 9 let
Cadet	10, 11, 12 let
Junior	13, 14, 15 let
Youth	16, 17, 18 let
Adult	Od 19 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

Jednotlivci musí startovat ve své věkové kategorii, a to bez výjimky. Pokud jednotlivec startuje i v kategorii Mixed Teams, pak v kategorii jednotlivců musí startovat ve své věkové kategorii.

Tým musí startovat v kategorii nejstaršího závodníka. Jednotlivci musí startovat ve své věkové kategorii.

Dvoučlenný Mixed Team (všechny kategorie): **jeden člen smí být o kategorii mladší** než je stanovené věkové rozpětí.

3 – členný Mixed Team (**všechny kategorie**): Dva členové mohou být o jednu věkovou kategorii mladší.

Správné zařazení – příklady:

1. Dvoučlenný Adult Mixed team = 1x Youth + 1x Adult
2. Tříčlenný Junior Mixed team = 2x Junior + 1x Cadet
3. Dvoučlenný Youth Mixed team = 1x Youth + 1x Junior
4. Tříčlenný Adult Mixed team = 2x Youth + 1x Adult

Nesprávné zařazení – příklady:

1. Tříčlenný **Junior** Mixed team = 2x Junior + 1x Adult

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

2. Tříčlenný Cadet Mixed team = 1x Junior + 2x Cadet

Mixed Team ve věkové kategorii mini musí mít závodníky dané věkové kategorie, není dovoleno, aby jakýkoliv člen byl mladší nebo starší.

Je doporučeno, aby jeden závodník nestartoval více jak čtyřikrát na jednom závodě. Musí se vzít v úvahu zdravotní stav závodníka jeho fyzická zdatnost.

3.3 Náhradníci

Před závodem:

Je povoleno, aby jeden člen Mixed Team byl nahrazen jiným závodníkem. Je možné zařadit náhradníka max. dva týdny před zahájením soutěže. Ve zvláštních případech, jako je zranění, nemoc či mimořádná událost musí 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.

V průběhu závodu

V průběhu soutěže je možné, aby náhradník nastoupil v jakémkoliv kole.

3.4 Struktura soutěže

Závod má dvě kola:

POČET ZÁVODNÍKŮ/MIXED TEAMS	SOUTĚŽNÍ KOLA
1 – 10	finále
11 - 20	základní kolo + 6 závodníků ve finále
21 a více	základní kolo + 10 závodníků ve finále

Základní kolo

Účelem základního kola je určit nejvýše hodnocené závodníky/Mixed Teams (dále jen závodníků), kteří postoupí do finále. V tomto kole bude také posuzováno, zda závodní sestava (včetně výstroje) odpovídá pravidlům. Pokud sestava neodpovídá pravidlům, závodník bude ihned po skončení tohoto kola informován hlavním rozhodčím.

Pokud je 10 a méně závodníků v kategorii, základní kolo se neuskuteční a sestavy se posoudí z hlediska pravidel ve finále.

Startovní pořadí v základním kole je náhodně vylosováno pomocí počítačového systému.

Finále

Po základním kole následuje finále, jehož cílem je určit pořadí nejlepších závodníků. Startovní pořadí závodníků je náhodně vylosováno pomocí počítačového systému ihned po skončení základního kola.

3.5 FISAF Registration Form (FRF) pro Recreational cup

Registrace se provádí pomocí FRF, a to včetně náhradníků. Krajním termínem registrace u mezinárodních soutěží je pět týdnů před zahájením každé soutěže. Přesné datum je oznámeno kanceláří FISAF International.

Pomocí FRF je vytvořen tzv. Skill list, tj. záznam sestavy ve sportovním aerobiku. Tento záznam sestavy musí být odeslán nejpozději dva týdny před zahájením soutěže. Nejsou povoleny žádné změny, pokud výjimku neschválí Technická komise FISAF International. Nejsou povoleny změny prvků v sestavě mezi jednotlivými koly soutěže.

4 POŽADAVKY NA ZÁVODNÍ SESTAVU

4.1 Hudební doprovod a délka hudby

Délka závodní sestavy je 1 minuta 30 sekund s tolerancí plus/mínus 5 sekund pro všechny kategorie. Závodníci, jejichž hudební doprovod bude mimo rozpětí 1:25 až 1:35 min., budou penalizováni srážkou až 0,5 bodu aerobními a artistic rozhodčími. Závodníci se pak vystavují riziku snížení hodnocení. Měření času začíná s prvním slyšitelným zvukem a končí s posledním slyšitelným zvukem (včetně zvukového signálu cuing beep). Zodpovědnost za správnou délku hudebního doprovodu před soutěží je zcela na závodníkovi.

4.2 Hudební doprovod a BPM

Závodníci musí použít vhodný hudební doprovod s rozeznatelným BPM (beats per minute). Tempo hudby musí být v rozpětí určeném pro každou věkovou kategorii, což je:

Mini + cadet 150 – 156 BPM

Junior, Youth + Adult 152 – 160 BPM

Tempo hudby bude uvedeno ve FRF skill listu a tím i v tisku sestavy pro rozhodčí. Tempo hudby bude kontrolováno při zkoušce hudby před začátkem soutěže. Pokud bude hudba příliš krátká či dlouhá, bude mít závodník možnost tuto chybu napravit. Tempo hudby by mělo být stejné v průběhu celé sestavy. Po začátku závodu již bude možné vyměnit nahrávku jen se souhlasem hlavního rozhodčího nebo v případě závady na přehrávacím zařízení.

Text, který hlavní rozhodčí po konzultaci s panelem shledá nevhodným či urážlivým, je nepřijatelný. Závodníci nemohou 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, použity během prvního kola závodu, hlavní rozhodčí to oznámí trenérovi a nebude udělena žádná srážka. Pokud je tato hudba použita ve finále, artistic rozhodčí srazí až 0,5 bodu.

4.3 Závodní plocha

Závodní plocha má rozměry 7 krát 7 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.

4.4 Oblečení

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

Je vyžadováno, aby oblečení závodníka bylo vhodné pro jejich věkovou kategorii a pohlaví, což je:

- Pro ženy: celotrikot nebo dres skládající se ze dvou částí, punčocháče tělové barvy, vhodné boty pro aerobik.
- Horní část dresu nebo dres skládající se ze dvou částí musí mít rukáv připojen.
- Pro muže: celodres, krátké nebo krátké cyklistické kalhoty a přilehlý top, který je spojený s kalhotami, vhodné boty na aerobik.
- Dres musí být reprezentovat soutěžní formu aerobiku.
- Bandáž zápěstí je povolena.
- Je povoleno logo sponzora ve velikosti max. 5 x 10 cm

Závodníci mohou měnit dres pro každé kolo soutěže, ale musí si být vědomi, že pokud jejich dres nebude odpovídat pravidlům, artistic rozhodčí udělí srážku, která může ovlivnit výsledky.

4.4.1 Nepřijatelné oblečení/rekvizity

Nepřijatelné oblečení 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.
- Teatrální dres včetně ozdob, vlasových doplňků, rukavice, sluneční brýle atd.
- Oblečení nesmí být svlékáno kdykoliv během sestavy
- Středně dlouhé nebo dlouhé vlasy, které nejsou učesány u hlavy
- Špinavé boty, potrhaný nebo poškozený dres
- Nevhodné boty pro sportovní aerobik
- **Oblečení stříhu tanga (G-string) není povoleno.**
- Neadekvátní podpory těla
- Šperky kromě snubního prstenu
- Veškeré piercingové šperky musí sundány nebo vhodně zakryty páskou tělové barvy
- Pro ženy – dres bez punčocháčů
- Části úboru nesmí být odkládány v průběhu sestavy, ale závodník se jich může dotknout
- Dres nesmí reprezentovat obchodní značku
- Více než jedno logo nebo logo větší než je rozměr 5 x 10 cm

- Dres, jehož části vlají
- Části dresu, které mohou upadnout /nebo poškodit povrch závodní plochy, např. ozdoby z peří nebo ostré dekorativní ozdoby. Závodník může mít požádán, aby změnil dres pro příští kolo, pokud se ukáže, že dres by mohl být rizikem pro povrch závodní plochy či pro závodníka.

4.5 Příchod a odchod

Poté, co je závodník představen, má vstoupit na závodní plochu a zaujmout úvodní pózu. Závodník může před zaujmutím úvodní pózy krátce pozdravit diváky.

Závodník musí urychleně opustit závodní plochu po skončení sestavy ve všech kolech soutěže. Závodník 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. Závodník, který poruší toto pravidlo, bude artistic rozhodčími penalizován srážkou až 0,5 bodu.

4.6 Chybný start/přerušeni sestavy

Za chybný start je považováno:

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

Za chybný start/přerušeni je považována situace, kdy nastalé okolnosti jsou mimo kontrolu závodníka. 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 závodníkovi umožněno startovat ihned po skončení příslušné kategorie.

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

Zranění nebo nemoc mezi jednotlivými koly soutěže

Pokud se závodník rozhodne v důsledku zranění odstoupit ze soutěže, oznámí to nejpozději 2 hodiny (je-li to možné) před startem finálového kola.

V tomto případě může být startovní listina finále doplněna o závodníka, který se na výsledkové listině předchozího kola umístil na nejlepší nepostupové pozici. Např. pokud je 6 žen ve finále a jedna z nich se zraní tak, že nemůže nastoupit do finálového kola, tak sedmá závodnice v pořadí má možnost nastoupit do finále. Tato „dodatečná kvalifikace“ bude závodníkovi oznámena min. dvě hodiny (je-li to možné) před zahájením dalšího kola.

Zranění v průběhu sestavy

- **Závodník/ci by měl okamžitě zastavit předvedení sestavy.**

- Měla by být poskytnuta první pomoc.

5 PANEL ROZHODČÍCH

Panel rozhodčích se skládá z hlavního rozhodčího (Head Judge) a čtyř druhů rozhodčích udělujících známky. Rozhodčí:

1. Technical judge
2. Skill judge
3. Artistic judge
4. Aerobic judge

Panel pro národní soutěže

Organizátor akce zajistí pro daný závod kvalifikovaného hlavního rozhodčího. Hlavní rozhodčí bude v kontaktu s organizátory akce a může požádat o spolupráci Technickou komisi FISAF TC pro nominaci rozhodčích. Pokud je to možné, panel sportovního aerobiku by měl mít alespoň 5 ranking rozhodčích včetně jednoho hlavního rozhodčího.

Jelikož se jedná o národní soutěž, bude se porota skládat hlavně z národních rozhodčích dané země.

Panel pro mezinárodní Recreational Cup

Organizátor akce zajistí pro daný závod kvalifikovaného hlavního rozhodčího. Hlavní rozhodčí bude v kontaktu s organizátory akce a může požádat o spolupráci Technickou komisi FISAF TC pro nominaci rozhodčích. Pokud je to možné, panel sportovního aerobiku by měl mít alespoň 5 ranking rozhodčích včetně jednoho hlavního rozhodčího.

Jelikož se jedná o národní soutěž, bude se porota skládat hlavně z národních rozhodčích dané země. Nicméně jeden z rozhodčích by měl být rozhodčím mezinárodním.

Složení panelu

- 1 Aerobic rozhodčí
- 1 Artistic rozhodčí
- 2 Technical rozhodčí (T1 je lead)
- 1 Skill Judge
- 1 Hlavní rozhodčí (**hlavní rozhodčí může být ranking rozhodčí i non-ranking**)

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 (Tabulation systém). Hlavní rozhodčí může udělovat známky v případě nutnosti, jinak je tzv. non ranking.

Rozhodčí jsou povinni objektivně a svědomitě rozhodovat dle Technických pravidel sportovního aerobiku 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. Závodník, který respektuje Technická pravidla a je lepší než ostatní soutěžící, vyhraje.

5.1 Rankingový systém

Cílem rankingového systému je určit pořadí závodníků v každém kole, a to pomocí majority pořadí od jednotlivých rozhodčích (raději než součtem bodů). Např. první místo bude určeno, pokud 4 ze 7 rozhodčích dají závodníka na první místo. Techničtí, artističtí a aerobní rozhodčí vezmou v úvahu svoje kritéria při bodovém hodnocení sestavy (max. 10 bodů). Od tohoto bodového hodnocení je odvozeno pořadí závodníka. Např.

Ranking								
	Rozhodčí	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7
	Viktory	3	4	2	3	1	1	1
	Ella	1	3	5	4	2	3	3
	Luka	6	5	1	1	3	2	4
	Andrea	2	1	3	2	5	4	5
	Katherine	4	2	4	5	6	5	2

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

1. místo	Viktory	3	4	2	3	1	1	1	Viktory má majoritu z prvních a druhých míst (zeleně označeno), proto se umístila na 1. místě.
	Ella	1	3	5	4	2	3	3	Ella má jen dvě první a druhá místa.
	Luka	6	5	1	1	3	2	4	Luka má jen tři první a druhá místa.
	Andrea	2	1	3	2	5	4	5	Andrea má tři první a druhá místa.
	Katherine	4	2	4	5	6	5	2	Katherine 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	Ella	1	3	5	4	2	3	3	Ella má pět umístění od třetího a lepšího místa.
	Luka	6	5	1	1	3	2	4	Luka má 4 umístění od třetího a míst lepších.
	Andrea	2	1	3	2	5	4	5	Andrea má 4 umístění od třetího a lepších míst.
	Katherine	4	2	4	5	6	5	2	Katherine má 2 umístění třetí místo a lepší.

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

		R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	
3. místo	Luka	6	5	1	1	3	2	4	Luka je hodnocena od 5 rozhodčích (R 3, 4, 5, 6, 7) lépe než Andrea.

4. místo	Andrea	2	1	3	2	5	4	5	Andrea je u R1 a 2 hodnocena lépe než Luka. Proto je Luka na třetím místě.
Jen velmi zřídka nastane situace, kdy závodníci mají stejný ranking. V tomto případě rozhoduje pořadí technického rozhodčího, který je označen jako Lead.									
	J1 Lead Judge	J2	J3	J4	J5	J6	J7		
John	2	1	3	4	4	3	4		
James	1	2	4	3	3	4	4		
V tomto případě stejného rankingu má James u lead judge lepší hodnocení než John, proto je James lepší než John.									

Vysvětlení rankingového systému (kromě Skill judge):

1. Pokud 4 nebo více rozhodčích dají závodníka na dané či lepší místo, jedná se o “dosažení majority”.
2. Pokud žádný ze závodníků 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 závodník majoritu, pak platí následující pravidla:
 - a. Všichni závodníci, kteří dosáhli majority, jsou zařazeni do jedné skupiny.
 - b. Nejvyšší umístění má závodník s nejsilnější majoritou, tj. závodník s nejvyšší majoritou (viz žlutě zvýrazněný příklad výše).
 - c. Pokud mají závodníci ve skupině stejnou majoritu, poté se zjistí nejvyšší ranking ode všech rozhodčích, tzn., kolikrát byl závodník 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.

Skill judge ranking

Skill judge používá program, který bere v úvahu hodnotu prvků podle kvality provedení, tzn., že každému prvku je přiděleno plné, poloviční nebo nulové hodnocení. To je potom přepočteno na procentuální úspěšnost provedení prvků. Konečný výsledek je součtem výše technického indexu prvků sestavy před provedením a procentuální úspěšnosti provedení prvků. Příklad: Petrova sestava má TI 51,5 bodu a byla provedena s úspěšností 52,91%, tzn., že celkové hodnocení je 104,41 bodu. Celkové hodnocení je převedeno na rankingové pořadí, které je součástí hodnocení ostatních rozhodčích. Hodnocení skill judge je zasláno emailem trenérovi po skončení závodu.

Skill judge hodnotí provedení prvků obtížnosti a dává srážky následujícím způsobem:

1. Plná hodnota prvku
2. Poloviční hodnota = 1 malá chyba
3. Nulová hodnota = 2 a více malých chyb nebo 1 velká chyba
4. Nulová hodnota a srážka 1 bod z původní hodnoty TI = 2 a více velkých chyb
5. Nulová hodnota a srážka celé hodnoty prvku z původní hodnoty TI = 2 a více velkých chyb a/nebo s provedením na hranici možnosti zranění

Příklad č. 1: Původní hodnota TI je 30 bodů, jedním z prvků je Pike press

Jestliže je Pike press proveden s jednu velkou chybou, pak dojde ke snížení původního TI o jeden bod, $(70 - 1) = 69$, takže výše TI je 69

Příklad č. 2: Původní hodnota TI je 30 bodů, jedním z prvků je Straddle jump

Jestliže je straddle jump proveden se 3 velkými chybami, pak dojde ke snížení původního TI o hodnotu prvku straddle jump 3,5 bodu a 1 bod ($30 - 3,5 - 1,0 = 25,5$), takže výše TI je 25,5.

Příklad č. 3: Původní hodnota TI je 30 bodů, jedním z prvků je straddle jump

Jestliže je straddle jump proveden až nebezpečně, pak dojde ke snížení původního TI o hodnotu prvku straddle jump 3,5 bodu a srážku 3,5 za špatné provedení ($30 - 3,5 - 3,5 = 23,0$), takže výše TI je 23,0.

6 TECHNICKÝ INDEX

Účelem Technického indexu je určit hodnotu prvků obtížnosti a způsob jejich hodnocení. Technický index obsahuje následující složky:

1. obtížnost
2. provedení
3. variabilita

6.1 Technický index - obtížnost

Technický index posuzuje obtížnost jednotlivých prvků a jejich kombinaci v sestavě. Určení obtížnosti každého prvku je závislé na požadované úrovni koordinačních a kondičních schopností.

Příklad:

Two arm triceps push up: 1,0

Základní hodnota: Two arm push up = 0,5

Přídavná obtížnost: + 0,5 (triceps)

Celková hodnota: Two arm triceps push up je 1,0 ($0,5 + 0,5 = 1,0$)

6.2 Technický index a provedení

Technický index bere v úvahu hodnocení všech prvků obtížnosti v sestavě. V Dodatku č. 1 – Popis prvků obtížnosti a v Dodatku č. 2 – Chyby v provedení jsou uvedeny všechny požadavky na jednotlivé prvky.

1. Je-li provedení prvků podle požadavků pravidel, je jeho technický index násoben 1,0, tzn., že má prvek plnou hodnotu.
2. Pokud je provedení prvku s jednou malou chybou, pak je jeho technický index násoben 0,5, tzn., že má prvek poloviční hodnotu. Příklad:

Two arm triceps push up = 1,0

Pokrčená kolena (malá chyba) = $1,0 \times 0,5$

Celková hodnota prvku = 0,5

3. Hodnota prvku obtížnosti je násobena 0 v případě, že
 - a. Prvek není vůbec předveden.

- b. V provedení se objevily dvě či více malých chyb.
- c. Provedení prvku obsahovalo jednu nebo více velkých chyb.
- d. Prvek není chronologicky správně zařazen.
- e. 2 velké chyby, tj. nulové hodnocení prvku a navíc srážka 1 bodu
- f. 2 a více velkých chyb a/nebo s provedením na hranici možnosti zranění, tj. nulové hodnocení prvku a navíc srážka celé hodnoty prvky

6.3 Technický index - variabilita

Třetí složkou Technického indexu je variabilita prvků obtížnosti v sestavě. Požadavky na variabilitu prvků zajišťují maximální možnou různorodost prvků v sestavě. "Family", resp. skupiny prvků, obsahují ty prvky, které mají podobnou biomechanickou strukturu (výchozí a konečná poloha, průběh pohybu atd.), např. u skoků je to odraz a doskok/dopad.

Pokud je jeden prvek, resp. prvek z jedné family, opakován, pak se jeho hodnota vždy snižuje na polovinu. Při třetím či dalším opakování je hodnota těchto prvků nulová.

Příklad s trojím použitím prvku Tuck jump:

- Tuck jump 1,0 x 0 = 0
- Tuck jump half turn 1,5 x 0,5 = 0,75
- Tuck jump full turn 2,0 x 1,0 = 2,0

Nejobtížnější varianta prvku dostane plnou hodnotu Technického indexu, další obtížnost prvku bude mít poloviční hodnotu a nejjednodušší prvek obdrží nulovou hodnotu. Tyto hodnoty budou platit jen v případě správného provedení prvků.

6.4 Technický index - rozhodování

Všichni závodníci odevzdají před závodem oficiální Skill list, tj. seznam prvků, které budou předvedeny. Skill list je zásadní materiál pro rozhodčí, protože vymezuje možnosti Technického indexu v sestavě.

Prvky obtížnosti musí být povinně zapsány ve správném chronologickém pořadí s označením čtvrtin v sestavě.

Rozhodčí neberou v úvahu následující prvky:

- Prvky, které nejsou uvedeny ve Skill list, ale jsou předvedeny.
- Prvky, které jsou zapsány ve Skill list, ale nejsou předvedeny. Výše Technického indexu bude snížena.
- Prvky, které jsou předvedeny, ale ve špatném chronologickém pořadí.

Závodníci musí vzít na vědomí:

1. Dopad do bočního nebo čelného rozštěpu ze skoku znamená, že tento bočný nebo čelný rozštěp je součástí skoku, a proto nejedná se o dva rozdílné prvky.
2. Prvky statické síly:

- a. Jsou-li předvedeny dva prvky statické síly ze stejné family, pak musí být zapsány a předvedeny jako dva zcela oddělené prvky. V tomto případě bude závodníkovo hodnocení jednoho prvku statické síly sníženo na polovinu. Příklad:
 - i. V Press open musí být dokončen, pokud po něm následuje V Press closed.
 - ii. To znamená, že V press open a V press closed musí být předvedeny samostatně, s přerušením mezi prvky, přechodem mezi nimi či s další choreografií mezi těmito prvky.
 - iii. Musí být jednoznačně rozeznatelný začátek a konec pohybu.
 - iv. Pokud závodník chce předvést dva prvky statické síly z jedné family tak, že jeden prvek přechází do dalšího, pak ve Skill list musí být zapsán jen jeden z nich. Příklad: V Press open přechází do V Press closed způsobem, že závodník z roznožení snoží (z čehož vyplývá, že schází první fáze V press closed, a tudíž se jedná jen o jeden prvek.)
3. Přechody se nezařazují do Skill list ani jako "own" prvky. Přechod je definován jako:
 - a. Spojení mezi aerobní sekvencí a prvkem obtížnosti nebo naopak.
 - b. Spojení mezi prvky.
 - c. Spojení mezi aerobní sekvencí a zvedačkou (lift) či podepřením (support) a naopak.
 - d. Spojení mezi pohyby.
4. Dua a tria musí předvést prvek obtížnosti najednou, ve stejnou dobu. Prvek nesmí být členy dua či tria zacvičen v kánonu nebo jinak v různou dobu. Bude-li prvek předveden v různou dobu, rozhodčí tento prvek nebudou brát v úvahu.

Kombinace

Kombinací se rozumí, že po jednom prvku okamžitě a bez přerušení následuje další prvek. Termín "kombinace" se vztahuje jen na skupinu skoků a statické síly, nelze ji použít s prvky flexibility či kliků. Tato kombinace má hodnotu 1,0 bodu, ale pouze v případě, kdy jsou oba prvky oceněny plnou hodnotou. Jestliže jeden z prvků je ohodnocen poloviční nebo nulovou hodnotou, pak tyto dva prvky jsou hodnoceny samostatně a jeden bod za kombinaci nebude udělen.

Kombinace se uznává jen v případě, že se jedná o dva prvky z různých family. Příklad:

- V press a okamžitě následuje Pike press (V presses family a Horizontal presses family)
- Planche a okamžitě následuje Straddle press (Supported planches family a Horizontal presses family).

Dále jsou uvedeny příklady, kdy se nejedná o kombinaci, protože jsou kombinovány prvky z jedné family. Důvodem je to, že poslední fáze prvního prvku je vlastně první fází prvku následujícího.

- V press open a okamžitě následuje V press closed (V presses family)
- Planche open a okamžitě následuje Planche closed (Supported planches family)
- Planche no support a okamžitě následuje Planche no support with push-up (Unsupported planches family)

7 POŽADAVKY NA SESTAVU

Dvouminutová sestava sportovního aerobiku musí prokázat kreativní zařazení prvků obtížnosti v souladu s hudebním doprovodem. Jsou tedy kladeny nároky na zdatnost, hbitost, sílu, flexibilitu, koordinaci a aerobní vytrvalost. Navíc vše musí být velmi zajímavé a esteticky působivé.

Sestava musí obsahovat tři povinné prvky:

- 4 x Jumping jacks
- 4 x High leg kicks
- 4 x Push-ups

7.1 7. 1 Povinné cviky

Definice

Každá sestava musí obsahovat čtyři po sobě jdoucí, identické a na jednom místě provedené tři povinné cviky.

1. Jumping Jacks
2. Střídavé High Leg Kicks
3. Push Ups

Sledované části těla

Povinné cviky jsou zaměřené na tyto části těla:

Střídavé High Leg Kicks	- dolní část těla, boky a trup
Jumping Jacks	- dolní část těla
Push ups	- ramena, paže, trup

Nepřerušované provedení

Všechny čtyři opakování povinných cviků musí být provedeny bez přerušení. Přerušením se rozumí odpočinek primárně sledovaných svalových skupin nebo jsou tyto svalové skupiny využity k jinému pohybu.

Identické provedení

Všechny čtyři opakování povinných cviků musí být stejné, tj. se stejnou výchozí a konečnou polohou, se stejným rytmem pohybu, rozsahem a směrem pohybu, rychlostí provedení a zapojením sledovaných svalových skupin.

Všichni členové dua či tria musí provádět všechny opakování povinných cviků stejně, současně, otočení stejným směrem s ostatními.

Provedení na místě

Všechny čtyři opakování povinných cviků by měly být provedeny na jednom místě bez znatelného pohybu z místa a obratu.

JUMPING JACKS

- Dolní část těla je prioritní částí těla, proto pohyby chodidel, lýtek, stehen a boků musí být stejné.
- Je povolen jakýkoliv pohyb paží.
- Je povinné provedení čelem k rozhodčím.
- Výchozí a konečná poloha musí být u všech opakování s chodidly u sebe (stoj spojný). Paty musí zůstat na zemi.
- Minimální úroveň provedení je:
 - Vnější doskočná poloha chodidel musí být alespoň v šíři ramen, tj. minimální rozsah pohybu musí být v šíři ramen a s patami na zemi.
 - Chodidla mohou být vytočena či v paralelním postavení, ale musí být stejná v průběhu všech opakování.

STŘÍDAVÉ HIGH LEG KICKS

- Dolní část těla je primární sledovanou částí těla, proto každý pohyb chodidel, lýtek, stehen a boků musí být stejný.
- Je povolen jakýkoliv pohyb paží.
- Všichni členové dua a tria musí být otočeni stejným směrem, a to povinně bokem k rozhodčím.
- Výchozí a konečná pozice při všech opakováních musí být s chodidly v kontaktu se zemí.
- Minimální úroveň přednožení musí být do výše pasu.
- Výše přednožení musí být stejná (nesmí se objevit rozdíl ve výšce přednožení).
- Střídavé přednožení musí být L, P, L, P nebo P, L, P, L.
- Směr švihů musí být do přednožení (bočná rovina). Švihy do unožení (čelná rovina) nebo přednožení zevnitř se nepovažují jako střídavé povinné HLK.

PUSH-UPS

- Ramena, paže a ruce jsou primárně sledovanou částí těla, proto všechny pohyby ramenou, paží a rukou musí být stejné.
- Jsou povolené různé pohyby a polohy dolních končetin.
- Všichni členové dua a tria musí být otočeni stejným směrem, a to povinně bokem k rozhodčím.
- Výchozí a konečná poloha musí být u všech opakování s oběma rukama na zemi, s napjatými lokty (ale ne s hyperextenzí v loketním kloubu).
- Minimální rozsah pohybu 90° úhel v loketním kloubu.

- Ruce musí zůstat po celou dobu všech opakování na zemi. Proto One arm push ups (kliky na jedné ruce) nebo travelling Push ups (kliky s posunem paží) nebudou posuzovány jako povinné Push ups.
- Jedno nebo obě chodidla musí být stále v kontaktu se zemí. Je povolen pohyb špiček v průběhu Push up, ale výše unožení v poloze kliku ležmo nesmí být vyšší než je úroveň kyčelního kloubu.
- V průběhu kontrakce je vyžadována přesná poloha těla a je zakázáno si pomáhat oporem o kolena či boky.

Sestava musí obsahovat kromě prvků obtížnosti co největší počet aerobních sekvencí (čistých 8 dob). Interakce by se měla objevit v sestavách duos a trií, stejně jako zařazení zvedaček a podepření.

7.2 Požadavky na prvky obtížnosti

Počet prvků obtížnosti je požadován v počtu 3 povinné prvky a max. 12 přídatných prvků, tj. 3 povinné cviky a 9 – 12 přídatných prvků pro všechny věkové kategorie. Minimální množství prvků musí obsahovat každá sestava dané věkové kategorie.

- Srážku 0,5 (za každý prvek obtížnosti) udělí všichni rozhodčí, pokud je méně přídatných prvků než je vyžadováno.
- Všichni rozhodčí dají srážku 0,5 za každý chybějící prvek z jednotlivých skupin, než uvádí tabulka – viz níže.
- Obsahuje-li sestava více než 12 přídatných prvků, pak rozhodčí berou v úvahu jen prvních patnáct. Prvky obtížnosti se berou v úvahu v chronologickém pořadí.
- Neberou se v úvahu prvky, které jsou předvedeny, ale nejsou zapsány ve FRF skill list.

Níže uvedená tabulka ukazuje požadovaný počet prvků obtížnost z jednotlivých skupin pro každou věkovou kategorii:

Počet povinných a přídatných prvků pro jednotlivé věkové kategorie

	ADULTS	YOUTH	JUNIORS	MINIS / CADETS
Povinné cviky	3	3	3	3
Skupina kliků	Min. 1 – Max. 2	Min. 1 – Max. 2	Min. 1 – Max. 2	Min. 1 – max. 2
Skupina statické síly	Min. 1 - Max. 2	Min. 1 - Max. 2	Min. 1 – Max. 2	Min. 1 – max. 2
Skupina skoky	Min. 4 – Max. 6	Min. 4 – Max. 6	Min. 4 – Max. 5	Min. 3 – Max. 4
Skupina flexibilita	Min. 0 - Max. 2	Min. 0 - Max. 2	Min. 0 – Max. 2	Min. 0 – Max. 2

Celkem	Mini. 9 Max. 15	Mini. 9 Max. 15	Mini. 9 Max. 14	Mini. 8 Max. 13
---------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

8 POPIS SESTAVY A JEJÍ HODNOCENÍ

Cílem této kapitoly je vysvětlit specifika sestavy ve sportovním aerobiku FISAF Novice grade a objasnit, jak je hodnocena rozhodčími.

8.1 Hodnocení technických rozhodčích

Techničtí rozhodčí hodnotí provedení, obtížnost a variabilitu prvků obtížnosti, provedení povinných prvků a dalších pohybů v sestavě, což jsou aerobní sekvence, přechody, zvedačky, podepření atd.

Prvky obtížnosti se zařazují do čtyř základních skupin, tzn. skupiny statické síly, kliků, skoků a flexibility. Technický index uvádí obtížnost jednotlivých prvků. Mixed Teams (2 – 4členné) se považují za jednotku, a proto se předpokládá, že členové budou mít podobnou úroveň pohybových schopností i dovedností.

8.1.1 Aplikace technického hodnocení

Techničtí rozhodčí posuzují jednotlivé atributy sportovního výkonu tak, že hledají odchylky od ideálního provedení. Přesné popisy provedení prvků obtížnosti, včetně závažnosti chyb, jsou napsány ve dvou dodatcích, tj. Dodatku č. 1 Popis prvků obtížnosti a v Dodatku č. 2 Chyby v provedení.

8.1.2 Kritéria technických rozhodčích

8.1.2.1 Obtížnost prvků

1. Celková hodnota technického indexu vyjadřuje obtížnost, variabilitu a provedení každého prvku obtížnosti. Z technického hlediska je nejlepší sestava, ve které se objeví nejmenší počet prvků, ale s maximální obtížností, nicméně v pouze v případě správného provedení.
2. Obtížnost prvků by měla být konzistentní v průběhu celé sestavy.

8.1.2.2 Provedení prvků obtížnost

Přesné požadavky na provedení prvků jsou uvedeny v Dodatku č. 1 Popis prvků obtížnosti a v Dodatku č. 2 Chyby v provedení.

1. Provedení povinných a dodatečných prvků
 - a. Držení těla
 - b. Kontrola
 - c. Držení jednotlivých částí těla
 - d. Snadnost provedení
 - e. Požadovaná výdrž v prvcích statické síly a flexibility
 - f. Rozsah pohybu
 - g. Správný doskok – kolena musí být nad chodidly
2. Provedení přechodů, zvedaček a podepření
 - a. Držení těla
 - b. Kontrola

- c. Držení jednotlivých částí těla
 - d. Rozsah pohybu
 - e. Snadnost provedení
3. Provedení aerobních sekvencí atd.
- a. Držení těla
 - b. Kontrola
 - c. Vhodné držení trupu
 - d. Držení jednotlivých částí těla
 - e. Napjatá kolena a špičky
 - f. Dostatečná letová fáze u high impact
 - g. Rychlost a snadnost provedení

8.1.2.3 Variabilita prvků obtížnosti

1. Skupina push ups (kliků)
 - a. Kliky na obou pažích a/nebo na jedné paži
 - b. Pravá a leva strana
 - c. Pectoralis a triceps push up
 - d. Hinge nebo circular hinge push up
2. Skupina skoků
 - a. Odraz snožmo a jednož
 - b. Letová fáze – poloha nohou v bočním rozštěpu, čelném rozštěpu, pozice pike, obrat
 - c. Doskok a dopad – na jednu či dvě nohy, do sedu roznožného či rozštěpu, do kliku ležmo
3. Static strength
 - a. Horizontal
 - b. Planche
 - c. V press
4. Flexibilita
 - a. Čelná a boční flexibilita
 - b. Boční flexibilita (pravá a leva strana)
 - c. Ve stoji i na zemi

Podrobné požadavky na variabilitu jsou uvedeny v kapitole **Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.**

Rozhoduje = obtížnost po provedení. To je klíčové slovo, které rozhoduje v případě, že techničtí rozhodčí posuzují dvě velmi podobné sestavy.

8.1.3 Kritéria skill judge

Skill judge posuzuje pouze povinné prvky a prvky obtížnosti, které jsou zaznamenány v záznamu sestavy. Skill judge nebere v úvahu variabilitu prvků či výši obtížnosti.

Posuzování prvků

Skill judge hodnotí provedení povinných prvků a prvků obtížnosti podle svých kritérií. Dále hodnotí prvky, nakolik se odchyľují od přesného provedení, které je přesně popsáno v Dodatku č. 1 – Popis prvků obtížnosti. Závažnost chyb objasňuje Dodatek č. 2 – Chyby v provedení.

Kritéria hodnocení prvků

- a. Držení těla
- b. Kontrola
- c. Držení jednotlivých částí těla
- d. Snadnost provedení
- e. Požadovaná výdrž v prvcích statické síly a flexibility
- f. Rozsah pohybu
- g. Správný doskok – kolena musí být nad chodidly

Všechny prvky musí být provedeny dle popisu v Dodatcích č. 1 a 2.

8.2 Hodnocení aerobních rozhodčích

8.2.1 Aplikace hodnocení aerobních rozhodčích

Závodník ve sportovním aerobiku by měl předvést náročné prvky obtížnosti a další pohybové vzorce vycházející z tradičního aerobiku v souladu s hudebním doprovodem, s vysokou intenzitou a perfektním provedením. Zvládnutí kreativní sestavy (1:30 min.) vyžaduje vysokou úroveň kardiovaskulárního systému, a to vše v harmonii s hudbou.

Všechny pohyby musí být charakteristické pro sportovní aerobik a prokazovat vysokou úroveň intenzity, složitosti, obtížnosti a kvality. Závodník, který chce dosáhnout vysokého hodnocení, musí provést sestavu s vysokou úrovní kardiovaskulární vytrvalosti v průběhu celé sestavy, která ukazuje na jeho fyzickou zdatnost.

Aerobní rozhodčí hodnotí všechny prvky obtížnosti, přechody a aerobní sekvence. Aerobní sekvence je definována jako alespoň 8 dob trvající sekvence vycházející z aerobiku, což znamená:

- Pohyby z high impact aerobiku
- Kontinuální cvičení bez odpočinku
- Cvičení, která umožňují kontrasty v tempu cvičení, tj. na 1 a 2 doby, double time
- Cvičení, která umožňují kontrast ve vztahu k různým polohám těžiště, zejména k nižším.

Příklad:

- A. 1. – 4. 2 x Jumping jacks
5. – 6. Pencil jump
7. – 8. Side step
- B. 1. – 4. 2 x Jumping jacks
5. – 6. Pencil jump
7. – 8. Dřep a vztyk
- C. 1. – 2. Jumping jack
3. – 6. Kotoul do stoje

7. – 8. Pencil jump.

Aerobní sekvence může začínat kdykoliv na hudbu, ale doba trvání musí být nepřetržitě alespoň 8 dob. Všechny prvky a aerobní sekvence musí být v souladu s tempem hudby, který musí být vhodně zvolen tak (včetně rozeznatelného BPM), aby umožnil provedení high impact aerobiku.

8.2.2 Kritéria aerobních rozhodčích

8.2.2.1 Intenzita

1. Kvalita prvků obtížnosti v průběhu sestavy
 - a. Rozsah pohybu
 - b. Výška skoků
 - c. Vysoký výdej energie (současné zapojení velkého množství svalových skupin)
 - d. Správné držení těla
 - e. Přesné polohy jednotlivých částí těla, zpevnění horních a dolních končetin
2. Vysoký výdej energie
 - a. Vysoká úroveň kardiovaskulární vytrvalosti umožňující vysokou úroveň provedení prvků obtížnost v průběhu celé stavy
 - b. Sestava vyžadující nejvíce možný výdej energie
3. Obtížnost sestavy
 - a. Celková výše technického indexu ve vztahu k počtu a druhu prvků obtížnosti, včetně správnosti provedení
 - b. Vyvážený počet prvků a technického indexu v jednotlivých čtvrtinách sestavy
 - c. Chronologické pořadí prvků obtížnosti, které vyžadují maximální výdej energie

8.2.2.2 Aerobní sekvence

1. Intenzita aerobních sekvencí
 - a. High impact
 - b. Rovnoměrné zařazení aerobních sekvencí v celé sestavě
 - c. Vertical levels / 3D prostor (tj. různá poloha těžiště)
 - i. Cvičení na zemi
 - ii. dřep
 - iii. Low impact
 - iv. High impact
 - v. Prvky s letovou fází (skoky z high impact – Hitch kick, Air jack atd., nejedná se o skoky jako prvky obtížnosti)
 - d. Leg levels (u high leg kick)
 - i. První úroveň – švih do úrovně pasu
 - ii. Druhá úroveň – švih do úrovně ramene
 - iii. Třetí úroveň – švih k rameni a výše
 - e. Páka (krátká a dlouhá)
 - f. Rychlost pohybů (ne rychlost hudby)
 - g. Využití prostoru (pohyb po ploše)
2. Kvalita aerobních sekvencí
 - a. Čisté a přesné polohy a pohyby celého těla, hlavy, horních a dolních končetin

- d. Přesné polohy jednotlivých částí těla, zpevnění horních a dolních končetin
- b. Správné držení těla

3. Obtížnost aerobních sekvencí

- a. Přídavné pohyby paží
 - i. Zařazení pohybů paží ve všech směrech a rovinách
 - ii. Pohyby v ramenním kloubu, v lokti i zápěstí
 - iii. Pohyby prstů
 - iv. Oblouky a kruhy paží
 - v. Využití double time
 - vi. Symetrické a asymetrické pohyby paží
 - vii. Různá délka páky paží
- b. Pohyby dolních končetin
 - i. Pohyby nohou i chodidel
 - ii. Využití double time
- c. Využití pohybů horních i dolních končetin současně
- d. Různé směry pohybu
 - i. Obraty – čtvrtobrat, půlobrat, celý obrat atd.
- e. Různé směry pohybu závodníků v týmu

8.2.2.3 Přechody, zvedačky, podepření

- a. 8.3 Artistic kritéria Intenzita
 - a. Variabilita pohybů (různé druhy přechodů, zvedaček a podepření)
 - b. Přídavné pohyby paží
 - c. Přidané obraty
 - d. Rychlost pohybů (ne hudby)
 - e. Různé směry pohybu (vůči rozhodčím, vůči sobě u duu a tria)
 - f. Vertical levels (různé polohy těžiště)
- b. Kvalita
 - a. Čisté a přesné polohy a pohyby celého těla, hlavy, horních a dolních končetin
 - b. Přesné polohy jednotlivých částí těla, zpevnění horních a dolních končetin
 - c. Správné držení těla
- c. Obtížnost
 - a. Směr pohybu (vůči rozhodčím, závodníci vůči sobě v duu a triu)
 - b. Vertical levels (různá poloha těžiště)
 - c. Přidané obraty
 - d. Rychlost pohybů
 - e. Druh pohybu
 - f. Přídavné pohyby paží

Rozhoduje: RISK = obtížnost ve vztahu ke kvalitě (obtížnost se správným provedením celé sestavy, tj. aerobní sekvence, prvky obtížnosti, přechody, zvedačky a podepření).

8.3 Kritéria rozhodčích Artistic

8.3.1 Aplikace hodnocení artistic rozhodčích

Artistic rozhodčí hodnotí "uměleckou" stránku sportovního aerobiku, jeho taneční formu s hudebním doprovodem. Rozhodčí berou v úvahu schopností závodníka tančit a předvést choreografii aerobiku tak, aby přirozeně odpovídala struktuře zvolené hudby.

8.3.2 Kritéria artistic rozhodčích

8.3.2.1 *Choreografie*

1. **Choreografie - principy**

a. Celistvost:

Soulad mezi hudbou a pohybem. Je-li použit nějaký žánr hudby, pak choreografie, dres i prezentace tomu musí odpovídat. Příklad: pokud je použita hudba s latinsko-americkými rytmy, měl by dres být charakteristický pro tento žánr, choreografie musí využívat motivy latiny, stejně tak jako styl prezentace. Celistvost znamená, že všechny čtyři složky pohybové skladby jsou stejně důležité: hudba + choreografie + dres + prezentace.

b. Dynamika sestavy (čas, prostor, energie)

Využití tempa, akcentů, rytmu, 3D prostoru a energie sestavy by mělo být provázáno a prokazováno v průběhu celé sestavy, nejen na konci. Dynamika sestavy by se měla variabilně měnit v průběhu celé sestavy. Např. bude oceněno, když crescendo v hudbě (postupně silněji) je zdůrazněno pohybem ze zadní části plochy směrem vpřed.

c. Kontrast (variace v choreografii)

Kontrast by se měl projevit ve střídání pohybů, dynamice, tempu, prostorové choreografii atd. Jedná se například o legato vs. staccato, pohyb z místa a na místě, hlasitá a jemná sekce hudby, pohyb jednotlivce a skupiny (dua a tria).

d. Opakování v hudebním doprovodu

Některé části hudebního doprovodu se opakují, ať se jedná o refrén, text či melodii. Pohyby by měly odpovídat tomuto opakování, ale toto opakování by mělo být variováno např. v dynamice, kontrastu, které by se měly odlišovat od prvního znění. Měla by být plně využita celá struktura hudby s dynamickým obloukem, včetně začátku, vývoje i zakončení. Prvky obtížnosti mají být "skryty" v choreografii a příprava na tyto prvky by měla být nepředvídatelná, aniž by se slevilo na kvalitě správného provedení těchto prvků.

Pozn. Sportovní aerobic je atraktivní sport, který má i svoji uměleckou stránku s tancem a hudbou. Sestava by měla stát na základech principů choreografie, tak aby rozhodčí i diváci slyšeli různé části hudby (s přirozenou strukturou hudby) a viděli pohyb, který hudbě odpovídá. Využití principů choreografie napomůže sestavě stát se zajímavější, vyhnout se tomu, aby vypadala stejně od začátku do konce. Sestava by měla být osobitá, závodníci by se měli odlišovat.

2. **Originalita**

a. Odlišnost od jiných závodníků

b. Vytvořit dojem

- c. Individuální styl
- d. Nepředvídatelnost choreografie a pohybu po prostoru
- e. Interakce mezi členy dua a tria
 - i. Dotyk
 - ii. Formace, změny mezi sebou
 - iii. Vzájemný pohled
 - iv. Protilehlé roviny u týmu.

3. Vhodnost choreografie

- a. Adekvátnost sportovnímu aerobiku
- b. Choreografie, hudební doprovod a dres musí odpovídat věkové kategorii (zejména u kadetů)
- c. Choreografie, která odpovídá kvalitě závodníka.

4. Visual Image – pomocí kterého závodníci ukážou rozhodčím I divákům vizuálně atraktivní choreografii. Týká se to následujícího užití:

- a. Využití prostoru
- b. Různé druhy formací (řada, kruh, trojúhelník ap.) u dua a tria
- c. Vzdálenost mezi závodníky ve formacích (blízko sebe, daleko od sebe)
- d. Orientace
- e. Změny mezi sebou
- f. Rozmístění prvků obtížnosti, přechodů a aerobních sekvencí
- g. Zvedačky a podepření (dua a tria)
- h. Různé směry pohybu v dua a triu
- i. Pohyb po ploše (směr pohybu závodníka – dopředu, dozadu, stranou, diagonálně, po kruhu).

5. Prostorová choreografie

- a. Kreativita ve využití prostoru
- b. Využití prostoru (sestava by se neměla odehrávat jen ve středu závodní plochy)
- c. 3D prostor (různá úroveň těžiště)
 - i. Země
 - ii. Stoj
 - iii. Letová fáze
- d. Formace v týmu
 - i. Řada, diagonála trojúhelník atd.
 - ii. Doba trvání formace
 - iii. Kreativní využití choreografie pro změny
- e. Umístění prvků obtížnosti, přechodů, sekvencí a dalších pohybů
- f. Změny mezi sebou mezi členy týmu
 - i. Rychlost (počet dob)
 - ii. Využití kreativní choreografie pro změnu pozic mezi členy dua či tria
 - iii. Variabilita ve směru pohybu
 - iv. Různé vzdálenosti mezi členy týmu (menší, větší)
 - v. Změny mezi sebou by měly využívat i pohyby paží
- g. Nepřešlapovat prostor.

6. Variabilita

- a. Aerobní sekvence
 - i. Paže
 - i. Využití jednotlivých rovin (čelná, bočná, vodorovná) a směrů paží
 - ii. Pohyby v ramenou, loktech I zápěstí
 - iii. Pohyby prstů, hlavy
 - iv. pohyby po přímce I kruhem
 - v. Rytmické změny
 - vi. Stejnostranné, ne stejnostranné
 - vii. Dlouhá a krátká páka
 - ii. Nohy
 - i. High impact nohou a chodidel
 - ii. obraty
 - iii. Rytmické změny, využití tempa, double tempa
 - iii. Koordinace horních a dolních končetin
 - iv. Využívání protilehlých rovin
 - a. U paží
 - b. U nohou
 - c. V duu a triu
- b. Variabilita přechodů
 - i. Druh pohybu
 - ii. Pohyby paží
 - iii. Směr pohybu
 - iv. Obraty
 - v. Rychlost
 - vi. Plynulost
- c. Variabilita zvedaček a podepření
 - i. Druh pohybu
 - ii. Dodatečné pohyby paží
 - iii. Směr pohybu
 - iv. Obraty
 - v. Plynulost.

8.3.2.2 Hudba

- a. Výběr hudby
 - i. Rozeznatelný BPM
 - ii. Vhodná hudba pro sportovní aerobic
 - iii. Úpravy a změny hudby by měly být minimální
 - iv. Originalita
 - v. Vertikální struktura hudby musí odpovídat vertikální struktuře prvků
 - vi. Vhodnost pro věkovou a výkonnostní úroveň závodníka
 - vii. Vhodná hudba pro věkovou kategorii (zejména pro kadety)
- b. Užití hudby (hudební interpretace)
 - i. Hudba a pohyb jsou nedílné
 - ii. Pohyb musí reflektovat téma hudby
 - iii. Schopnost využít hudbu/tempo všemi členy týmu (cvičit podle hudby)

- iv. Respektovat tempo (tempo hudby musí být v souladu s technickou úrovní a zdatností závodníků)
- v. Využití textu písně, nástrojů, výšek i hloubky hudby (vyžití struktury hudby).

8.3.2.3 Synchronizace

- a. Synchronizace s hudbou
- b. Stejná úroveň dovedností
- c. Stejná úroveň pohybových schopností.

8.3.2.4 Předvedení

- a. Schopnost předvést sestavu
- b. Schopnost vyjádřit pohybem hudbu
- c. Schopnost projevit sebevědomí a emoce
- d. Dynamika těla obličeje
- e. Sebevědomí
- f. Schopnost vyjádřit nadšení a energii
- g. Oblečení.

Rozhoduje = kreativita/odlišnost/vjem (choreografie)

9 DEFINICE

Základní prioritou je, aby lifts a přechody byly provedeny správně a pod kontrolou závodníka. Pokud pohyby nejsou provedeny dobře a závodník riskuje svoje zdraví, pak pohyby budou považovány za nepřijatelné. **Tvůrci sestav mají větší svobodu kreativity při tvorbě sestav, s velkou možností zařazení přechodů.**

9.1 Přijatelné prvky

Lifts a supports zvyšují úroveň hodnocení interakce, visual image a kreativity sestavy, ale jejich zařazení nesmí být na úkor snížení počtu aerobních sekvencí v sestavě.

Lifts (zvedačky)

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

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

Jsou povoleny 3 lifts (zvedačky), a to kdekoliv sestavě, ale nesmí ubírat intenzitu sestavy.

Lifts nejsou povoleny pro věkové kategorie mini a cadet.

Přijatelné podepření (support)

Definice: Celá hmotnost těla je na rukách podporujícího se závodníka v průběhu podepření, nejedná se o lift, 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 (variaci)

Definice: Tělo se přetáčí toporně stranou kolem předozadní osy oporem rukama (ruky) nebo předloktím o zem, případně o jiného závodníka, využitého jako základny. Prvek **musí** být proveden jako přechod na zem nebo ze země.

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.

Self – propulsion

Jeden člen týmu se odrazí od těla jiného člena/ů týmu. Mini kategorie nesmí použít jakýkoliv self propulsion.

Transition - přechod

Přechod jede definován a spojení aerobní sekvence a prvku obtížnosti nebo jako spojení dvou prvků. Následující pohyby je možné považovat jako přechody a nebudou hodnoceny jako „own moves“. Např: cole snap, flare, capoeira, helikoptér, A frame.

9.2 Nepřijatelné cviky

Objeví-li se v prvním kole závodu nepřijatelný prvek v sestavě, hlavní rozhodčí to oznámí trenérovi a nebude dána žádná srážka. Pokud se tento nepřijatelný prvek objeví v dalším kole/kolech, všichni rozhodčí dají srážku 0,5.

Všeobecné nepřijatelné cviky:

Assisted-Propulsion

Jeden nebo více členů týmu odrazí jiného.

Bridge – most (vzpor vzadu stojmo)

Hmotnost celého těla je na ruce a nohou nebo jen na ruce (vzpor vzadu prohnutě).

Prvky statické síly s obratem větším než 720° (v jednom prvku)

Stoj na ruce – stoj na ruce s výdrží

Aerial somersault – salto

Tělo se přetáčí kolem pravolevé osy bez opory o základnu, a to buď skřmo, schylmo, toporně nebo prohnutě, případně kolem předozadní osy (stranou), a to buď skřmo, schylmo nebo toporně.

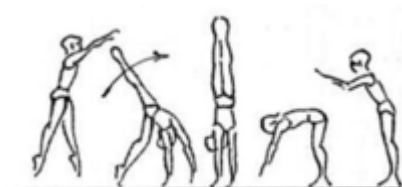
Unassisted Handspring variace - rychlý přemet vpřed

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)



Nepřijatelné cviky pro všechny kategorie:

Push up group:

- One arm/one leg Push ups

Static Strength group:

- vzpory na jedné ruce - one arm press
- planche na jedné ruce - one arm planche
- prvky statické síly s větším obratem než 360°
- V press s obratem
- V press reverse
- Planche no support

Skoky:

- Skoky s obratem větším než 360°
- Skoky do kliku ležmo na jedné ruce
- Skoky s barrel roll

10 VŠEOBECNÉ POŽADAVKY

10.1 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
- společenství a solidarita

10.2 Diskvalifikační postup

10.2.1 Důvody diskvalifikace

Závodník může být diskvalifikován pro porušení uvedených principů chování (viz kap. 10. 1 Etický kodex):

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

10.3 Postup při diskvalifikaci

Hlavní rozhodčí nebo člen Technické komise předá písemné varování závodníkovi, který porušil etický kodex (viz kap. 10. 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 závodník a kopie bude přiložena k záznamům soutěže.

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

10.4 Doping – 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 potenciálně škodí zdraví závodníka. Zjištění dopingových praktik podléhá sankcím ze strany FISAF International.

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.

Závodníci jsou povinni se účastnit dopingové kontroly při soutěžích FISAF International.

10.5 Protesty

V případě mimořádných okolností musí být hlavnímu rozhodčímu podán protest do jedné hodiny od uzavření aktuální kategorie. Poplatek za podání protestu je 100 EUR. Protesty budou posouzeny všemi přítomnými členy Technické komise a hlavním rozhodčím, přičemž rozhodnutí této skupiny bude konečné. Rozhodnutí TC musí být učiněno před dalším kolem soutěže.

Protesty podané po akci nebudou brány v úvahu, pokud nebudou existovat polehčující okolnosti, které schválí prezident a technická komise FISAF.

Pokud je protest schválen, poplatek ve výši 100 EUR se vrací osobě / federaci, která jej podala.

11 DODATEK 1: PŘIJATELNÉ PRVKY OBTÍŽNOSTI

ELEMENT	Mini	Cadet	Junior	Youth	Adult
PUSH UPS GROUP					
Two Arm Push Ups on Knees	✓	✓	✓	✓	✓
Two Arm Push Ups	✓	✓	✓	✓	✓
Free Fall from standing position to Push Up Landing			✓	✓	✓
1 Arm Push Ups				✓	✓
Pike Press Bottom Lift Only	✓	✓	✓		
Straddle Press Bottom Lift Only	✓	✓	✓		
Horizontal presses (Pike press, Straddle press)	✓	✓	✓	✓	✓
Two Arm Supported Planche (Open, closed)		✓	✓	✓	✓
V Press (Open, close)		✓	✓	✓	✓
All Static elements listed are allowed up to 180° turn	✓	✓	✓	✓	✓
All Static elements listed are allowed up to 360° turn				✓	✓
FLEXIBILITY					
Straddle Sit (Prone, Supine)	✓	✓	✓	✓	✓
Straddle Split (Prone, Supine)	✓	✓	✓	✓	✓
Front Split (Right, Left)	✓	✓	✓	✓	✓
Needle Point (Right, Left)	✓	✓	✓	✓	✓
Illusion (Right, Left)		✓	✓	✓	✓
Supine Front Split (Right, Left)	✓	✓	✓	✓	✓
Standing Front Split (Right, Left)		✓	✓	✓	✓
Sit Through	✓	✓	✓	✓	✓
Split Rotation		✓	✓	✓	✓
JUMPS					
Air Jack	✓	✓	✓	✓	✓
Pirouette Jump	✓	✓	✓	✓	✓
Cossack Leap	✓	✓	✓	✓	✓
Pike Leap	✓	✓	✓	✓	✓
Tuck Jump	✓	✓	✓	✓	✓
Front Split Jump	✓	✓	✓	✓	✓
Cossack Jump	✓	✓	✓	✓	✓
Straddle Jump		✓	✓	✓	✓
Front Jete	✓	✓	✓	✓	✓
Front Switch Jete		✓	✓	✓	✓
Straddle Jete	✓	✓	✓	✓	✓
Straddle Switch Jete		✓	✓	✓	✓
Jumps to Front Split Landing		✓	✓	✓	✓
Jumps to Prone Straddle Sit Landing		✓	✓	✓	✓
Jump to Prone Straddle Split Landing		✓	✓	✓	✓
Jumps to Push Up Landing			ONLY 1	✓	✓
All Jump elements (except Jumps to Push Up Landing) listed are allowed with 180° turn	✓	✓	✓	✓	✓
All Jump elements (except Jumps to Push Up Landing) listed are allowed with 360° turn			✓	✓	✓

Seznam prvků je uveden ve FRF skill list.