



# **SPORTOVNÍ AEROBIK III. VT**

**PLATNOST OD 2025**

## Obsah

1	SOUTĚŽNÍ KATEGORIE.....	3
2	VĚKOVÉ KATEGORIE.....	3
3	DÉLKA SESTAVY.....	4
4	HUDEBNÍ DOPROVOD.....	5
5	ZÁVODNÍ PLOCHA.....	5
6	OBLEČENÍ – ÚBORY.....	5
7	PRŮBĚH SOUTĚŽE.....	5
8	POŽADAVKY NA ZÁVODNÍ SESTAVU.....	6
9	HODNOCENÍ.....	7
9.1	Kritéria hodnocení technických rozhodčích.....	7
9.2	Kritéria hodnocení Skill judge.....	7
9.3	Kritéria hodnocení aerobic rozhodčích.....	8
9.4	Kritéria hodnocení artistic rozhodčích.....	8
9.5	Kritéria hodnocení Global judge.....	8
10	NEPŘIJATELNÉ PRVKY.....	9
11	HODNOCENÍ SESTAVY.....	10
13	DODATEK - PŘÍKLADY PRVKŮ.....	11

Soutěž sportovního aerobiku III. výkonnostní třídy (dále jen VT) je určena pro registrované závodníky (FISAF.cz) od 7 let.

## **1 SOUTĚŽNÍ KATEGORIE**

Soutěžními kategoriemi jsou:

- a. Jednotlivci
- b. Dua
- c. 3 – 4členné týmy

Je povolen jeden náhradník v týmu (3 – 4členném), který musí být uveden a označen na přihlášce. Střídání náhradníků je povoleno i mezi jednotlivými koly při zachování pravidla o věkové kategorii.

## **2 VĚKOVÉ KATEGORIE**

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

VĚKOVÁ A ZÁVODNÍ KATEGORIE PŘÍKLADY	POČET ČLENŮ	VĚK	VÝJIMKY (VĚKOVÉ POŽADAVKY)
Mini - Individual	1	7, 8, 9	
Mini – Duo	2	7, 8, 9	
Mini - Týmy	3	7, 8, 9	
Cadet - Individual	1	10, 11, 12	
Cadet – Duo	2	10, 11, 12	1 závodník smí být z kategorie mini
Cadet – Týmy	3	10, 11, 12	2 závodníci smí být z kategorie mini
Junior – Individual	1	13, 14, 15	
Junior – Duo	2	13, 14, 15	1 závodník smí být z kategorie cadet
Junior – Týmy	3	13, 14, 15	2 závodníci smí být z kategorie cadet
Youth - Individual	1	16, 17, 18	
Youth – Duo	2	16, 17, 18	1 závodník smí být z kategorie junior
Youth - Týmy	3	16, 17, 18	2 závodníci smí být z kategorie junior
Adult - Individual	1	19-29 let	
Adult – Duo	2	19-29 let	1 závodník smí být z kategorie youth
Adult – Týmy	3	19-29 let	2 závodníci smí být z kategorie youth

### 3 DÉLKA SESTAVY

Délka sestavy je 1:45 min. +/-5 sec.

Maximální tempo hudby pro kategorie Mini, Cadet a Junior je 160 BPM, pro Youth a Adult 165 BPM. Artistic rozhodčí udělí srážku 0,5 bodu na špatnou délku hudby a nedodržení maximálního tempa hudby (BPM).

## 4 HUDEBNÍ DOPROVOD

Trenéři jsou povinni dodat při přihlášení k závodě administrátorovi hudební doprovod v podobě hudebního souboru. Upřesnění je uvedeno v kapitole 5. 2. 3 Hudební doprovod v platném Soutěžním řádu.

## 5 ZÁVODNÍ PLOCHA

Závodní plocha má rozměry 7x7 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 součástí závodní plochy. Závodníci se musí pohybovat uvnitř závodní plochy po celou délku sestavy.

## 6 OBLEČENÍ – ÚBORY

Ženy – trikot v celku nebo dvoudílný, punčochové kalhoty tělové barvy a plné délky bez zdobení, boty vhodné pro aerobik.

Muži – krátké přiléhavé kalhoty, cyklistické kalhoty krátké délky, těsně přiléhající top, boty vhodné pro aerobik. Úbor musí mít sportovní charakter.

## 7 PRŮBĚH SOUTĚŽE

Každá soutěž probíhá jednokolově nebo dvoukolově dle počtu závodníků/duí/týmů (dále jen závodníci) - viz tabulka. Závodníci jsou vylosováni počítačem v základním kole. Ve finálovém kole startují závodníci ve stejném pořadí jako v kole základním kromě nepostupujících závodníků/týmů.

POČET ZÁVODNÍKŮ	ZK	FINÁLE
1 - 20	není	všichni
21 – 30	všichni	10
31 a více	všichni	15

Další upřesnění je uvedeno v kapitole 3.3 Soutěže v platném Soutěžním řádu.

## 8 POŽADAVKY NA ZÁVODNÍ SESTAVU

Sestava musí obsahovat 3 povinné cviky plus min. 8 a max. 10 přídatných cviků propojených plynulými přechody a aerobními vazbami. Celkový počet cviků je minimálně 11 a maximálně 13. Přídatné prvky musí být složeny z min. 1 prvku ze skupiny kliků, min. 1 ze skupiny statické síly, min. 1 ze skupiny flexibility, min. 4 ze skupiny skoky. Všichni rozhodčí (kromě skill judge) udělí srážku 0,5 bodu za každý chybějící cvik celkově (méně než 11 prvků) a/nebo za každý chybějící cvik ze skupiny prvků.

Sestavy ve formátu FRF je nutné zaslat administrátorovi soutěže týden před soutěží dle Soutěžního řádu. FRF systém je možné zdarma stáhnout na <http://www.fisaf.cz/souteze-souteze/prihlasky-frf>.

### a. Povinné prvky

Povinné prvky musí být předvedeny všemi členy týmu současně. Všechna čtyři opakování povinných prvků musí být provedena najednou, identicky a na jednom místě.

- 4 x push up, kliky – mohou být provedeny ze základní polohy vzpor klečmo (kliky klečmo) pro kategorie 7 – 9 let a 10 – 12 let, pro další kategorie je povinná výchozí poloha vzpor ležmo (kliky ležmo), vždy bokem k rozhodčím
- 4 x high leg kick (ze stoje spatného nebo spojného poskoky se střídavým přednožením pravé a levé), vždy bokem k rozhodčím
- 4 x jumping jack (ze stoje spojného poskoky do podřepu rozkročného a zpět), vždy čelem k rozhodčím

### b. přídatné prvky

Přídatné prvky závodníci vybírají rovnoměrně ze 4 základních skupin (kliky, skoky, statické síly, flexibility). Příklady jsou uvedeny v příloze č. 1.

### c. aerobní vazby

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

### d. přechody mezi prvky

## 9 HODNOCENÍ

Panel rozhodčích:

5členný panel SA	7členný panel SA
1 Global judge (hlavní rozhodčí)	1 Global judge (hlavní rozhodčí)
1 Technical (lead)	1 Technical (lead)
1 Skill	1 Skill
1 Artistic	2 Artistic
1 Aerobic	2 Aerobic

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. Hlavní rozhodčí tedy může být buď jako non ranking rozhodčí nebo je zároveň Global judge.

Na soutěžích III. VT může závodník dostat maximálně 6 bodů. Hodnotí se pomocí rankingu. Cílem rankingového systému je určit vítěze pomocí majority umístění od všech rozhodčích. Rankingový systém upřednostňuje umístění před součtem bodů. Podrobné vysvětlení rankingu je uvedeno na webových stránkách FISAF.cz.

Hodnocení skill judge je součet hodnot výše technického indexu sestavy před provedením a procentuální úspěšnosti provedení prvků. Tento součet je poté převeden na pořadí, které je zařazeno do rankingového systému.

### 9.1 Kritéria hodnocení technických rozhodčích

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

### 9.2 Kritéria hodnocení Skill judge

- držení těla a jednotlivých částí těla
- technika prvků obtížnosti (přesný popis je uveden v dokumentu Popis a hodnocení prvků obtížnosti SA, který je vyvěšen na webových stránkách FISAF.CZ).

### Hodnocení skill judge:

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

## 9.3 Kritéria hodnocení aerobic rozhodčích

- **Intenzita**
  - Kvalita prvků obtížnosti v průběhu sestavy
  - Vysoký výdej energie (současné zapojení velkého množství svalových skupin)
  - Přesné polohy jednotlivých částí těla, zpevnění horních a dolních končetin
  - Úroveň kardiovaskulární vytrvalosti
  - Vyvážený počet prvků a technického indexu v jednotlivých třetinách sestavy
  - Chronologické pořadí prvků obtížnosti, které vyžadují maximální výdej energie
- **Aerobní sekvence**
  - Intenzita aerobních sekvencí
  - Variabilita aerobních sekvencí
  - Rovnoměrné zařazení aerobních sekvencí v celé sestavě
  - Využití prostoru (pohyb po ploše)
  - Správné držení těla
- **Přechody, zvedačky, podepření**
  - Intenzita
  - Variabilita pohybů

## 9.4 Kritéria hodnocení artistic rozhodčích

- choreografie
- hudebně pohybové vztahy (výběr hudby, rytmické změny atd.)
- využití prostoru
- výraz
- synchronizace (u duí a týmů)

## 9.5 Kritéria hodnocení Global judge

Technical: 30% + Artistic: 30% + Aerobic: 30% + Visual Image: 10%



Visual image: 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.

## **10 NEPŘIJATELNÉ PRVKY**

Ve sportovním aerobiku jsou zakázány jakékoliv prvky, které by mohly ohrozit zdraví závodníků, jakékoliv prvky statické síly oporem o 1 ruku, ručkování a obraty v prvcích statické síly, kliky jednoruč a skoky a pády do kliku ležmo apod. Pro kategorii 7 – 9 let jsou navíc zakázány skoky do Front split nebo Straddle split landing (do bočního nebo čelného rozštěpu) a do Straddle sit landing (do širokého sedu roznožného). Pokud závodník (tým) zařadí do sestavy nepřijatelný prvek, všichni rozhodčí odečtou od své známky 0,5 bodu.

Jsou povoleny 3 lifts (zvedačky) v sestavě, a to v průběhu sestavy, jako úvodní či závěrečná póza. Jsou povoleny 3 kroky, příp. obrat podpírajících závodníků. Toto je povoleno pro všechny věkové kategorie. Zásadním požadavkem je správné a bezpečné provedení zvedaček. Nevládnuté zvedačky budou penalizovány. Pokud hlavní rozhodčí vyhodnotí provedení zvedaček jako nebezpečné, budou považovány za nepřijatelný prvek, což následně oznámí trenérovi. V případě zařazení této zvedačky v dalším kole, udělí všichni rozhodčí srážku 0,5 bodu. Zařazení zvedaček nesmí snižovat intenzitu sestavy.

Pokud zde není uvedeno jinak, platí stávající pravidla sportovního aerobiku pro I. a II. VT, kde je možné nalézt i přesné definice pojmů, popis a hodnocení prvků.

## 11 HODNOCENÍ SESTAVY

12 JISTÝ POSTUP	VYNIKAJÍCÍ	6		
		5,5		
		5,3		
		5,1		
	VÝBORNÁ	5		
		4,8		
4,6				
4,4				
MOŽNÝ POSTUP VELMI NADĚJNÁ	4,3			
	4,2			
	4,1			
	4			
	3,9			
	3,8			
	3,7			
	3,6			
	3,5			
	3,45			
	3,4			
	3,35			
	3,3			
	3,25			
	3,2			
	3,15			
	3,1			
	3,05			
	3			
	DOBRÁ	2,95		
2,9				
2,85				
2,8				
2,75				
2,7				
2,65				
2,6				
2,5				
2,4				
2,3				
2,2				
2,1				
2				

USPOKOJIVÁ	1,9		
	1,8		
	1,7		
	1,6		
MOŽNOST STARTU V ČMP NEUSPOKOJIVÁ	1,5		
	1,4		
	1,3		
	1,2		
	1,1		
	1		
SLABÁ	0,9		
	0,8		
	0,7		
	0,6		
	0,5		

## 13 DODATEK - PŘÍKLADY PRVKŮ

Níže jsou uvedeny příklady prvků obtížnosti, které je možné použít v sestavě. Další prvky, jejich přesný popis a fotografie lze nalézt na <http://www.csaecz.cz/vase-clanky/fotoslovník-sa-fisaf>.

### KLIKY

Two Arm Push up on the knee (vzpor klečmo – klik klečmo – vzpor klečmo) – pouze pro kategorie 7 – 9 a 10 – 12 let.

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

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

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

### STATICKÁ SÍLA

Pike Press with bent legs (přednos skrčmo)

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

Straddle Press (přednos ve vzporu roznožmo vně)

Pike Press (přednos ve vzporu)

V Press Open (vznos ve vzporu roznožmo)

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

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

### SKOKY

Straight jump (odrazem snožmo přímý skok)

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

Hitch kick with bent legs (čertík)

Hitch kick (nůžkový skok) - skok střížný přednožmo, min. rozsah přednožení je 90°.

Stag leap (jelení skok) – skok odrazem levé se skrčením přednožmo pravé a zanožením levé, doskok na pravou (příp. celé opačně)

Tuck leap (odrazem jednož skok se skrčením přednožmo, doskok snožmo, min. rozsah je 90° úhel v kyčelním kloubu, tj. stehna vodorovně se zemí)

Tuck Jump (odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo, doskok snožmo, min. rozsah je 90° úhel v kyčelním kloubu, tj. stehna vodorovně se zemí)

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

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

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

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

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

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

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

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

## **FLEXIBILITA**

Front Split Right (bočný rozštěp pravou vpřed)

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

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

Straddle Split (čelný rozštěp)

Prone Straddle Split (čelný rozštěp – hluboký předklon)

Prone Straddle Sit (široký sed roznožný – hluboký předklon)

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

Supine Straddle Split (leh – přednožit roznožmo vzhůru)

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