



**PRAVIDLA SPORTOVNÍHO
AEROBIKU
I. A II. VT**

PLATNOST OD 2025

Pravidla a předpisy obsažené v tomto dokumentu nahrazují všechny minulé technické předpisy a jsou platné od 1. 1. 2025. 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 části 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.

Úvod

Pravidla sportovního aerobiku, včetně dodatků, obsahují všechny informace, podle kterých se řídí soutěže FISAF International.

Definice

Sportovní aerobik prokazuje schopnost předvést komplex prvků obtížnosti s ostatními pohyby, které vychází z tradičního high impact aerobiku, s vysokou intenzitou a dokonalým provedením, a to vše na vhodný hudební doprovod.

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.

Česká republika

Tato pravidla jsou určena pro I. a II. VT v České republice.

OBSAH

1	SOUTĚŽNÍ POŽADAVKY	5
1.1	1 SOUTĚŽNÍ KATEGORIE, VĚKOVÉ KATEGORIE, POŽADAVKY	5
1.2	FISAF REGISTRATION FORM (FRF)	7
1.3	STRUKTURA SOUTĚŽE	8
1.4	NÁHRADNÍCI	9
2	POŽADAVKY NA ZÁVODNÍ SESTAVU	9
2.1	HUDEBNÍ DOPROVOD A DÉLKA HUDBY	9
2.2	HUDEBNÍ DOPROVOD A BPM	10
2.3	ZÁVODNÍ PLOCHA	10
2.4	OBLEČENÍ	10
2.5	PŘÍCHOD A ODKHOD	12
2.6	CHYBNÝ START/PŘERUŠENÍ SESTAVY	12
3	ROZHODOVÁNÍ	13
3.1	PANEL ROZHODČÍCH	13
3.2	RANKINGOVÝ SYSTÉM	14
3.3	KRITÉRIA HODNOCENÍ	17
3.3.1	HLAVNÍ ROZHODČÍ (GLOBAL JUDGE)	17
3.3.2	HODNOCENÍ TECHNICKÝCH ROZHODČÍCH	17
3.3.2.1	Kritéria hodnocení technických rozhodčích	18
3.3.3	HODNOCENÍ AEROBNÍCH ROZHODČÍCH	19
3.3.3.1	Kritéria aerobních rozhodčích	20
3.3.4	HODNOCENÍ ARTISTIC ROZHODČÍCH	22
3.3.4.1	Principy choreografie	22
3.3.4.2	Kritéria hodnocení artistic rozhodčích	23
3.3.5	HODNOCENÍ SKILL JUDGE	25
3.3.5.1	Kritéria hodnocení skill judge	26
4	TECHNICKÝ INDEX	26
4.1	TECHNICKÝ INDEX – OBTÍŽNOST	26
4.2	TECHNICKÝ INDEX A PROVEDENÍ	27
4.3	TECHNICKÝ INDEX – VARIABILITA	27
4.4	TECHNICKÝ INDEX – ROZHODOVÁNÍ	28
5	POŽADAVKY NA SESTAVU	29
5.1	CHOREOGRAFIE SESTAVY	29
5.2	POVINNÉ CVIKY	30
5.3	POŽADAVKY NA PRVKY OBTÍŽNOSTI	32
5.4	FAMILY	33

6	Přijatelné CVIKY	35
6.1	PŘIJATELNÉ PRVKY	35
6.2	NEPŘIJATELNÉ CVIKY	36
6.3	OWN MOVES	38
7	VŠEOBECNÉ POŽADAVKY	38
7.1	ETICKÝ KODEX	38
7.2	DISKVALIFIKAČNÍ POSTUP	39
7.2.1	DŮVODY DISKVALIFIKACE	39
7.2.2	POSTUP PŘI DISKVALIFIKACI	39
7.3	DOPING – ANTIDOPINGOVÁ POLITIKA FISAF INTERNATIONAL	40
8	ORIENTAČNÍ HODNOCENÍ SESTAVY I. VT V ČR	40
9	ORIENTAČNÍ HODNOCENÍ SESTAVY VE II. VT V ČESKÉ REPUBLICE	42

Dodatek: Popis a hodnocení prvků obtížnosti

1 SOUTĚŽNÍ POŽADAVKY

1.1 1 Soutěžní kategorie, věkové kategorie, požadavky

Sportovní aerobik – soutěžení kategorie

KATEGORIE	VÝKONNOSTNÍ TŘÍDA	POČET ČLENŮ TÝMU
Individuals (jednotlivci)	I. VT, II. VT	1
Duos	I. VT, II. VT	2
Trios	I. VT	3
Týmy	II. VT	3 - 4

Věkové kategorie a požadavky pro rok 2025

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

VĚKOVÁ A ZÁVODNÍ KATEGORIE	POČET ČLENŮ	VĚK	ROK NAROZENÍ PRO 2025	VÝJIMKY (VĚKOVÉ POŽADAVKY)
Mini - Individual	1	7, 8, 9	2018, 2017, 2016	
Mini – Duo	2	7, 8, 9	2018, 2017, 2016	
Mini - Trio	3	7, 8, 9	2018, 2017, 2016	
Cadet - Individual	1	10, 11, 12	2015, 2014, 2013	
Cadet – Duo	2	10, 11, 12	2015, 2014, 2013	1 závodník smí být z kategorie mini
Cadet – Trio	3	10, 11, 12	2015, 2014, 2013	2 závodníci smí být z kategorie mini
Junior – Individual	1	13, 14, 15	2012, 2011, 2010	
Junior – Duo	2	13, 14, 15	2012, 2011, 2010	1 závodník smí být z kategorie cadet
Junio – Trio	3	13, 14, 15	2012, 2011, 2010	2 závodníci smí být z kategorie cadet
Youth - Individual	1	16, 17, 18	2009, 2008, 2007	
Youth – Duo	2	16, 17, 18	2009, 2008, 2007	1 závodník smí být z kategorie junior
Youth - Trio	3	16, 17, 18	2009, 2008, 2007	2 závodníci smí být z kategorie junior
Adult - Individual	1	19-29 years old	2006 - 1996	
Adult – Duo	2	19-29 years old	2006 - 1996	1 závodník smí být z kategorie youth
Adult – Trio	3	19-29 years old	2006 - 1996	2 závodníci smí být z kategorie youth

- Závodníci smí startovat v různých soutěžních kategoriích. Je třeba zvážit trénovanost sportovce a jeho zdravotní stav v případě startu ve více soutěžních kategoriích.
- Není doporučeno startovat ve více než 4 soutěžních kategoriích v jednom závodě na **mezinárodních závodech**. FISAF International a organizátor závodu neručí za vhodný harmonogram soutěže pro vícestarty.
- Jestliže závodník soutěží v kategoriích Duos nebo Trios a také v kategorii Individuals, pak jako Individual musí startovat ve své věkové kategorii.
- Tým musí startovat ve věkové kategorii nejstaršího závodníka.
- Duos (všechny věkové kategorie)): jeden člen smí být o jednu kategorii mladší, než je uvedené věkové rozpětí.
- Trios: Dva členové Trio smí být o jednu věkovou kategorii mladší, než je uvedené věkové rozpětí v kategorii Adult Trios.
- **V kategorii Mini Duos a Trios musí být všichni závodníci odpovídajícího věku, žádný závodník nesmí být mladší.**
- **Stejná pravidla pro věkové kategorie Trios (I. VT) platí i pro Týmy (II. VT)**
- **Závodníci II. VT mohou nastoupit nejvíce na dva starty na jednom závodě a v jedné VT.**
- **Závodníci kategorie Mini (v I. i II. VT) mohou nastoupit na dva starty na jednom závodě a v jedné VT.**

Příklady správného zařazení závodníků do věkové kategorie:

- Adult Duo: 1 x Youth + 1 x Adult
- Junior Trio: 2 x Junior + 1 x Cadet
- Youth Duo: 1 x Youth + 1 x Junior
- Adult trio: 2 x Youth + 1 x Adult

Příklady nesprávného zařazení závodníků do věkové kategorie:

- Adult trio: 1x Cadet + 2 x Junior
- Cadet trio: 1x Junior + 2 x Cadet

1.2 FISAF Registration Form (FRF)

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. Termín registrace soutěží v České republice je uveden v platném Soutěžním řádu.

Pomocí FRF je vytvořen tzv. Skill list, tj. záznam sestavy ve sportovním aerobiku. Pro mezinárodní soutěže musí být tento záznam sestavy odeslán nejpozději dva týdny před zahájením soutěže. Nejsou povoleny žádné změny, pokud výjimku neschválí Technická komise FISAF International. Termín pro soutěže v České republice je týden před soutěží,

podrobnosti jsou uvedeny v platném Soutěžním řádu. Nejsou povoleny změny prvků v sestavě mezi jednotlivými koly soutěže.

Prvky obtížnosti musí být zapsány chronologicky správně a rozděleny do tří třetin v rozmezí 33–37 sekund podle délky sestavy. Např. Při délce hudby 1:45 min. jsou třetiny dlouhé 35 sekund.

Počítačový program je k dispozici na www.polarcz.com/FRF

1.3 Struktura soutěže

Všechny mezinárodní soutěže mají minimálně dvě soutěžní kola s ohledem na počet závodníků 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.

Specifika počtu sestav, resp. kol, v ČR je uvedena v platném Soutěžním řádu.

Základní kolo

Účelem základního kola je určit 12 (15) nejvýše hodnocených závodníků/duos/ trií (dále jen závodníků), kteří postoupí do semifinále. 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. 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 závodníka 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 závodníků, kteří postoupí do finále.

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

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

Finále

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

Struktura soutěže pro všechny věkové kategorie a VT v České republice je uvedena ve stávajícím Soutěžním řádu.

1.4 Náhradníci

Před závodem

Registrace závodníků na závody využívající FRF (FISAF Registration Form) vyžaduje označit i náhradníka, a to na mezinárodních soutěžích přibližně 5 týdnů před závodem. V soutěžích Mistrovství světa a Evropy 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.

Žádost o změnu náhradníka v ČR musí nejprve schválit VV, poté je možné žádat Technickou komisi FISAF International.

V průběhu závodu

Není povolen start náhradníků mezi koly závodu.

2 POŽADAVKY NA ZÁVODNÍ SESTAVU

2.1 Hudební doprovod a délka hudby

Délka závodní sestavy je 1:45 minut s tolerancí plus/mínus 5 sekund. Závodníci, jejichž hudební doprovod bude mimo rozpětí 1:40 až 1:50 min., budou penalizováni srážkou 0,5 bodu aerobními a artistic rozhodčími. Závodníci se tak 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. Délka hudby musí být uvedena ve Skill list a bude kontrolována před závodem. Pokud bude hudební doprovod kratší nebo delší, než je uvedeno, bude závodníkovi umožněno napravit chybu.

Před závodem mají všichni závodníci možnost ověřit si délku hudby i kvalitu závodní plochy.

Penalizace za neuvedení všech požadovaných dat pro soutěže v ČR je uvedena v platném Soutěžním řádu.

2.2 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 kategorie (ČR): max. 160 BPM

Cadet a Junior: 152–160 BPM

Youth a Adult: 152–165 BPM

Tempo hudby bude uvedeno ve FRF skill listu a tím i v sestavě pro rozhodčí. Tempo hudby bude elektronicky kontrolováno při zkoušce hudby před začátkem soutěže. Tempo hudby by mělo být stejné v průběhu celé sestavy.

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/jsou nepřijatelná hudba, délka hudby, BPM, urážlivý text nebo text patřící k ochranné známce, použita/y během prvního kola závodu, hlavní rozhodčí to oznámí trenérovi. Artistic rozhodčí udělí srážku 0,5 bodu, což může mít vliv na umístění.

Po začátku závodu již bude možné vyměnit nahrávku jen se souhlasem hlavního rozhodčího nebo v případě závady na přehrávacím zařízení.

Závodníci 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 7 x 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.

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 specifiku a jedinečnost sportovního aerobiku, přitom adekvátně pokrývat tělo, a zvyšovat kvalitu sestavy.

- Oblečení závodníka by mělo být adekvátní jejich věkové kategorii.
- Oblečení by mělo být stylizované tak, aby rozhodčí viděli postavu.
- Oblečení by mělo odrazet sportovní/fitness charakter soutěžního 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 závodníků by mělo být adekvátní jejich věkové kategorii, pohlaví i sestavě, což znamená:

- Pro ženy: celotrikot nebo dres skládající se ze dvou částí, punčocháče tělové barvy, vhodné boty pro aerobik
- 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.

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 střihu 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 sportovní aerobik.
- 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.
- Dres nesmí reprezentovat obchodní značku.
- Více než jedno logo nebo logo větší, než je rozměr 5 x 10 cm.
- Oblečení odvádějící pozornost od výkonu. Kostýmy nesmí odvádět pozornost od výkonu závodníků.
- 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.

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 0,5 bodu. V závislosti na rozsahu kteréhokoli z výše uvedených porušení může hlavní (Global) rozhodčí také snížit hodnocení o 0,5 pořadí – bude to na jeho vlastním uvážení.

2.5 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 0,5 bodu.

2.6 Chybný start/přerušování 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/přerušení 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 přerušená sestava z důvodu chyby závodníka, se nepovažuje za chybný start/přerušení. Jedná se např. o zapomenutí sestavy nebo pád. Pokud chybný start/přerušení 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 dalšího kola (v ČR ihned po zjištění, nejpozději však 30 minut před startem dalšího kola) hlavnímu rozhodčímu.

V tomto případě může být startovní listina dalšího kola doplněna o závodníka, který se na výsledkové listině předchozího kola umístil na nejlepší nepostupové pozici. Např. pokud je 8 žen ve finále a jedna z nich se zraní tak, že nemůže nastoupit do finálového kola, tak devátá 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.

3 ROZHODOVÁNÍ

3.1 PANEL ROZHODČÍCH

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.

Panel rozhodčích se skládá z pěti postů rozhodčích - Global judge, Technical judge, Skill judge, Artistic judge, Aerobic judge.

5členný panel rozhodčích*

7členný panel rozhodčích*

1 Global judge (Head judge)	1 Global judge (Head judge)
1 Technical (Lead)	1 Technical (Lead)
1 Skill	1 Skill
1 Aerobic	2 Aerobic
1 Artistic	2 Artistic

- 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 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.

Technical, Artistic, Global a Aerobic rozhodčí vezmou v úvahu svoje kritéria při bodovém hodnocení sestavy (max. 10 bodů). Od tohoto bodového hodnocení je odvozeno pořadí závodníka.

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.

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.

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

Hodnocení rozhodčích

Níže je uvedena tabulka pro hodnocení sestav na mezinárodní úrovni. Podrobnější tabulka, která uvádí i hodnocení případných „excellent“ sestav a možnosti sestupů/postupů je v kapitole 8. a 9. **Hodnocení sestavy I. VT je max. 10 bodů, u II. VT max. 7 bodů.**

Hodnocení sestav na mezinárodní úrovni

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):

Technické: 30 %

Umělecké: 30 %

Aerobní: 30 %

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

Technický rozhodčí bere v úvahu provedení, obtížnost a variabilitu všech aspektů sestavy v aerobiku. Hlavní zaměření rozhodčího by mělo být na provedení choreografie, včetně přechodů, aerobních sekvencí a ostatních pohybů, včetně lifts a supports. Technický rozhodčí bere v úvahu provedení prvků obtížnosti a povinných prvků, ale není to stěžejní zaměření technického rozhodčího.

Příklad: sestavu s čistě a velmi dobře zvládnutou technikou v celé choreografii, ale s prvky obtížnosti, které nejsou dokonale provedeny, může technický rozhodčí ohodnotit výše než sestavu s dokonale provedenými prvky obtížnosti, ale průměrnou technikou v rámci celé choreografie.

Při hodnocení výkonu techničtí rozhodčí zvažují atributy výkonu, které by vedly k dokonalému skóre, s ohledem na technický index prvků obtížnosti. Posuzovány jsou 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. Výkony budou také posuzovány podle provedení choreografie i přechodů v průběhu sestavy.

3.3.2.1 Kritéria hodnocení technických rozhodčích

1. Obtížnost prvků

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

2. Provedení prvků obtížnosti (viz Dodatek 1 a 2)

- 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

3. Variabilita prvků obtížnosti

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

4. Provedení choreografie (aerobních sekvencí) a přechodů

- a) Provedení přechodů, zvedaček a podepření
 - i. Držení těla
 - ii. Kontrola
 - iii. Držení jednotlivých částí těla
 - iv. Rozsah pohybu
 - v. Snadnost provedení
- b) Provedení aerobních sekvencí atd.
 - i. Držení těla
 - ii. Kontrola
 - iii. Přesné držení trupu
 - iv. Držení jednotlivých částí těla
 - v. Napjatá kolena a špičky
 - vi. Dostatečná letová fáze u high impact
 - vii. Rychlost a snadnost provedení

Podrobné požadavky na variabilitu jsou uvedeny v kapitole Family.

Rozhoduje = OBTÍŽNOST PO PROVEDENÍ. To je klíčové slovo, které rozhoduje v případě, že techničtí rozhodčí posuzují dvě velmi podobné sestavy.

3.3.3 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 v délce 1:45 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 prokazuje jeho fyzickou zdatnost.

Aerobní rozhodčí hodnotí všechny prvky obtížnosti, přechody a aerobní sekvence. Aerobní sekvence je definována jako alespoň 8 dob trvajících sekvence vycházejících 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.

3.3.3.1 Kritéria aerobních rozhodčích

1. Intenzita

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

2. Aerobní sekvence

- a) Intenzita aerobních sekvencí
 - i. High impact
 - ii. Rovnoměrné zařazení aerobních sekvencí v celé sestavě
 - iii. Vertical levels / 3D prostor (tj. různá poloha těžiště)
 - cvičení na zemi
 - dřep

- low impact
- high impact
- prvky s letovou fází (skoky z high impact – Hitch kick, Air jack atd., nejedná se o skoky jako prvky obtížnosti)
- iv. Leg levels (u high leg kick)
 - První úroveň – švih do úrovně pasu
 - Druhá úroveň – švih do úrovně ramene
 - Třetí úroveň – švih k rameni a výše
- v. Páka (krátká a dlouhá)
- vi. Rychlost pohybů (ne rychlost hudby)
- vii. Využití prostoru (pohyb po ploše)
- b) Kvalita aerobních sekvencí
 - i. Čisté a přesné polohy a pohyby celého těla, hlavy, horních a dolních končetin
 - ii. Přesné polohy jednotlivých částí těla, zpevnění horních a dolních končetin
 - iii. Správné držení těla
- c) Obtížnost aerobních sekvencí
 - i. Přídavné pohyby paží
 - Zařazení pohybů paží ve všech směrech a rovinách
 - Pohyby v ramenním kloubu, v lokti i zápěstí
 - Pohyby prstů
 - Oblouky a kruhy paží
 - Využití double time
 - Symetrické a asymetrické pohyby paží
 - Různá délka páky paží
 - ii. Pohyby dolních končetin
 - Pohyby nohou i chodidel z high impact
 - Využití double time
 - Využití pohybů horních i dolních končetin současně
 - iii. Různé směry pohybu
 - Obraty – čtvrtobrat, půlobrat, celý obrat atd.
 - iv. Různé směry pohybu závodníků v duu a triu

3. Přejchody, zvedačky, podepření

a) Intenzita

- i. Variabilita pohybů (různé druhy přechodů, zvedaček a podepření)
- ii. Přídavné pohyby paží
- iii. Přidané obraty
- iv. Rychlost pohybů (ne hudby)
- v. Různé směry pohybu (vůči rozhodčím, vůči sobě u duu a tria)
- vi. Vertical levels (různé polohy těžiště)

b) Kvalita

- i. Čisté a přesné polohy a pohyby celého těla, hlavy, horních a dolních končetin
- ii. Přesné polohy jednotlivých částí těla, zpevnění horních a dolních končetin

- iii. Správné držení těla
- c) Obtížnost
 - i. Směr pohybu (vůči rozhodčím, závodníci vůči sobě v duu a triu)
 - ii. Vertical levels (různá poloha těžiště)
 - iii. Přidané obraty
 - iv. Rychlost pohybů
 - v. Druh pohybu
 - vi. Přídavné pohyby paží

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

3.3.4 Hodnocení Artistic rozhodčích

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

3.3.4.1 Principy choreografie

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, 3 D 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, odlišeno od prvního znění (např. v dynamice, kontrastu). 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 její přirozenou strukturou) a viděli pohyb, který hudbě odpovídá. Využití principů choreografie napomůže sestavě stát se zajímavější, a naopak vyhnout se tomu, aby vypadala stejně od začátku do konce. Sestava by měla být osobitá, závodníci by se měli odlišovat.

3.3.4.2 Kritéria hodnocení artistic rozhodčích

1. Originalita

- a) Odlišnost od jiných závodníků
- b) Vytvoření dojmu
- 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 dua a tria.

2. Vhodnost choreografie

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

3. Visual Image – pomocí kterého závodníci ukáží 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 duu a triu
- i) Pohyb po ploše (směr pohybu závodníka – dopředu, dozadu, stranou, diagonálně, po kruhu).

4. Prostorová choreografie

- a) Kreativita ve využití prostoru
- b) Využití prostoru (sestava by neměla být předvedena jen ve středu závodní plochy)
- c) 3D prostor (různá úroveň těžiště)
 - i. Země

- ii. Stoj
- iii. Letová fáze
- d) Formace v triu
 - i. Řada, diagonála trojúhelník atd.
 - ii. Doba trvání formace
 - iii. Kreativní využití choreografie pro změny mezi sebou
- e) Umístění prvků obtížnosti, přechodů, sekvencí a dalších pohybů
- f) Změny mezi sebou mezi členy dua či tria
 - 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 dua a tria (menší, větší)
 - v. Přídavné pohyby paží při změnách mezi sebou
- g) Nepřešlapovat prostor.

5. Variabilita

- a) Aerobní sekvence
 - i. Paže
 - Využití jednotlivých rovin (čelná, boční, vodorovná) a směrů paží
 - Pohyby v ramenu, loktech I zápěstí
 - Pohyby prstů, hlavy
 - Pohyby po přímce I kruhem
 - Rytmické změny
 - Stejnostranné, nestejnostranné
 - Dlouhá a krátká páka
 - ii. Nohy
 - High impact nohou a chodidel
 - Obraty
 - Rytmické změny, využití tempa, double tempa
 - iii. Koordinace horních a dolních končetin
 - iv. Využívání protilehlých rovin
 - U paží
 - U nohou
 - V duu a triu
- b) Variabilita přechodů
 - i. Druh pohybu
 - ii. Zapojení pohybů 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.

6. Hudba

a) Výběr hudby

- i. Rozeznatelný BPM
- ii. Vhodná hudba pro sportovní aerobic
- iii. Minimální úpravy a změny hudby
- 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 kategorii cadet)

b) Užití hudby (hudební interpretace)

- i. Hudba a pohyb jsou nedílné
- ii. Pohyb musí reflektovat téma hudby
- iii. Schopnost využít hudbu/tempo všemi členy dua/tria (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 (využití struktury hudby).

7. Synchronizace

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

8. Předvedení

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

Rozhoduje = KREATIVITA/rozdílnost/dojem (choreografie)

3.3.5 Hodnocení skill judge

Skill judge posuzuje pouze povinné prvky a prvky obtížnosti, které jsou uvedeny v záznamu sestavy. Skill judge nebere v úvahu variabilitu prvků či výši obtížnosti. Jsou čtyři skupiny prvků, které musí sestava obsahovat: skupiny kliků, skoků, statické síly a flexibility. Hodnocení prvků obtížnosti určuje technický index, který berou v úvahu i techničtí rozhodčí. Duos a Trios se hodnotí jako jednotka, kdy se předpokládá stejná úroveň pohybových schopností a dovedností.

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

3.3.5.1 Kritéria hodnocení skill judge

- 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.

Výsledky hodnocení Skill judge (Skill judge report) trenér nalezne ve složce na Onedrive, což je stejná složka, do které nahrával hudbu.

4 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

4.1 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:

One arm and one leg triceps push up má obtížnost 4,0 bodu.

Základní hodnota prvku: One leg and one arm push up = 3,5

Obtížnost přidaná k základnímu prvku: + 0,5 (triceps)

Celková obtížnost prvku One leg and one arm triceps push up je tedy 4,0 (3,5 + 0,5 = 4,0)

4.2 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 prvku 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:
One arm and one leg triceps push = 4,0
Pokrčená kolena (malá chyba) = 4,0 x 0,5
Celková hodnota prvku = 2,0
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 velkou chybu.
 - d. Prvek není chronologicky správně zařazen.
4. 2 velké chyby = nulové hodnocení prvku a navíc srážka 1 bodu
5. 2 a více velkých chyb a/nebo s provedením na hranici možnosti zranění = nulové hodnocení prvku, a navíc srážka celé hodnoty prvku

4.3 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 Straddle jump to push up landing:

- Straddle jump to push up landing 4,0
- Straddle jump half turn to push up landing 4,5
- Straddle jump full turn to push up landing 5,0

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.

1. provedení - Straddle jump to push up landing (x 0), tj. 4,0 x 0 = 0

2. provedení - Straddle jump half turn to push up landing (x 0,5), tj. $4,5 \times 0,5 = 2,25$
3. provedení - Straddle jump full turn to push up landing (x 1,0), tj. $5,0 \times 1,0 = 5,0$

4.4 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 třetin 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)

5 POŽADAVKY NA SESTAVU

5.1 Choreografie sestavy

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

5.2 Povinné cviky

Definice

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

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, stehů 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.
- **Mini kategorie (ČR): přednožení musí být minimálně do výše kolen**

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.
- **Mini kategorie (ČR): push ups mohou být provedeny i ze základní polohy vzpor klečmo, tzn., že jsou povoleny kliky klečmo i kliky ležmo. V obou případech jsou zakázány jakékoliv přídatné pohyby a polohy dolních končetin, nohou a trupu.**

5.3 Požadavky na prvky obtížnosti

Požadovaný počet prvků obtížnosti závisí na věkové kategorii, viz tabulka níže.

- Každá sestava musí obsahovat minimální počet prvků z každé skupiny prvků.
- Pokud není dodržen minimální počet prvků, všichni rozhodčí (kromě skill judge) dají srážku 0,5 za každý chybějící prvek v každém kole závodu.
- Každá sestava má omezený maximální počet prvků dle věkové kategorie.
- Vzhledem k tomu, že jsou prvky zadány chronologicky, tak dle toho rozhodčí bere v úvahu maximální počet prvků.
- Prvky obtížnosti, které nejsou uvedeny v FRF Skill list, rozhodčí neberou v úvahu.

Počet povinných a přídatných prvků pro jednotlivé věkové kategorie

Věkové kategorie	ADULTS 19 a více let	YOUTH 16–18 let	JUNIOR 13–15 let	MINI A CADET 7–9 a 10–12 let
COMPULSORY ELEMENTS	3	3	3	3
Počet prvků obtížnosti ze skupiny kliků (push-up group)	Minimum 2 Maximum 4	Minimum 2 Maximum 3	Minimum 2 Maximum 3	Minimum 1 Maximum 2
Počet prvků obtížnosti ze skupiny statické síly (static strenght group)	Minimum 2 Maximum 3	Minimum 2 Maximum 3	Minimum 1 Maximum 3	Minimum 1 Maximum 3
Počet prvků obtížnosti ze skupiny skok (jump group)	Minimum 5 Maximum 8	Minimum 5 Maximum 7	Minimum 5 Maximum 7	Minimum 5 Maximum 7
Počet prvků obtížnosti ze skupiny flexibility (flexibility group)	Minimum 1 Maximum 2	Minimum 1 Maximum 3	Minimum 1 Maximum 3	Minimum 1 Maximum 3
Počet přídatných prvků obtížnosti	Minimum 10 Maximum 13	Minimum 10 Maximum 12	Minimum 9 Maximum 11	Minimum 8 Maximum 10
Celkový počet prvků	Minimum 13 Maximum 16	Minimum 13 Maximum 15	Minimum 12 Maximum 14	Minimum 11 Maximum 13

5.4 Family

Kvalitní sestava obsahuje prvky z různých family Technického indexu. Vše obsahuje Dodatek 1 – Popis prvků obtížnosti.

Požadavky na variabilitu prvků zvyšuje kvalitu Technického indexu, aerobní a artistic hodnocení.

1. Push up group family:

- a. Two arm
- b. Pectoralis
- c. Triceps
- d. Hinge
- e. Circular
- f. Triceps Hinge
- g. One arm right
- h. One arm left
- i. One arm and one leg right
- j. One arm and one leg left

Push ups (kliky) by měly být z různých family, tzn. v případě dvou a více two arm push ups, jeden z nich by měl být pectoralis a druhý triceps. V případě dvou či tří one arm push ups, jeden by měl být předveden na pravou a druhý na levou ruku. Jsou – li v sestavě čtyři one arm push ups, pak dva by měly být předvedeny na pravou a dva na levou ruku.

2. Static strenght group family:

- a. Horizontal (straddle press, pike press atd.)
- b. Planche
- c. Unsupported planche
- d. V press

Aktualizovaný požadavek: Prvky statické síly musí být provedeny bokem nebo diagonálně k rozhodčím, nesmí být provedeny zády. Prvky statické síly s obratem musí také končit bokem nebo diagonálně a nesmí být ukončeny zády k rozhodčím.

3. Jumps/Aerial group family

- a. Air jack
- b. Tuck jump
- c. Front split jump
- d. Pirouette jump family (vertical turn)

- e. Barrel roll family (horizontal turn) to Push up landing
- f. Barrel roll (horizontal turn) taking off 1 leg to Push up Landing
- g. Barrel roll (horizontal turn) taking off 2 legs to Push up landing
- h. Pike jump
- i. Straddle jump
- j. Front jete
- k. Straddle jete
- l. Variation leap

Skoky by měly prokazovat různorodou polohu dolních končetin v letové fázi, různé druhy odrazu a doskoku/dopadu:

1. Různorodost odrazu by se měla prokázat zařazením alespoň jednoho skoku odrazem snožmo a jednoho jete či leap.
2. Různorodost letové fáze prokazuje minimálně:
 - i. Jeden skok s bočnou flexibilitou
 - ii. Jeden skok s čelnou flexibilitou
 - iii. Jeden skok s obratem
 - iv. Jeden skok s pozicí pike (včetně Cossack)
3. Různorodost doskoku prokazuje minimálně:
 - v. Doskok na jednu nebo obě nohy
 - vi. Sit/Split landing (dopad do širokého sedu roznožného nebo bočního/čelného rozštěpu)
 - vii. Push up landing (kromě kategorie **mini** a cadet)

4. Flexibility group family:

- a. Front split
- b. Straddle split
- c. Combination split
- d. Straddle sit

Úroveň flexibility v hlavních kloubních spojeních by měla být prokázána na pravou a levou stranu, v bočné a čelné flexibilitě v kyčelním kloubu.

1. Pokud jsou v sestavě dva nebo tři prvky, jeden by měl demonstrovat bočnou a druhý čelnou flexibilitu. V kategorii adult ve které se vyžaduje jeden nebo dva prvky flexibility, by se měl objevit split rotation.
2. Prvky z obou skupin mohou být předvedeny na zemi či ve stoji.

6 PŘIJATELNÉ CVIKY

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.

6.1 Přijatelné prvky

Choreografové mohou uplatnit větší kreativitu při tvorbě sestav. Chceme rozšířit možnosti u přechodů.

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.

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 znetelné výdrže, potom se považuje za přijatelný přechod.

Unassisted Cartwheel – přemet stranou (variac)

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.

6.2 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 rukou a nohou nebo jen na rukou (vzpor vzadu prohnutě).

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

Stoj na rukou – stoj na rukou s výdrží

Aerial somersault – salto

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

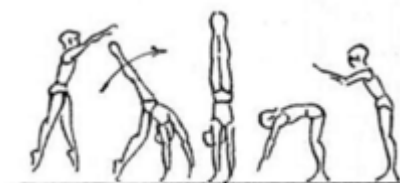
Unassisted Handspring variace - rychlý přemet vpřed

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 kategorii mini (ČR)

- Free Falls to Push Up Position – jakékoliv pády z postojů do kliku ležmo
- jakékoliv skoky do Front nebo Straddle split landing (do bočního či čelného rozštěpu) nebo do Straddle sit landing (do širokého sedu roznožného)

- ručkování a obraty ve vzporu prostém – např. Straddle Press Half Turn (přednos ve vzporu roznožmo vně – ručkováním obrat o 180°)

Nepřijatelné cviky pro kategorii **mini** a **cadet**:

- pády do kliku jednoruč ležmo
- skoky do kliku ležmo
- kliky ležmo na jedné ruce - one arm push up
- vzpory na jedné ruce - one arm press
- planche na jedné ruce - one arm planche

Je povolen přechod na jedné ruce - např. z planche do press, nebo z press do press.

Nepřijatelné cviky pro kategorii **junior**

- One arm/one leg push ups
- Je povolen jeden skok do kliku ležmo u **I. VT**, **ve II. VT je skok do kliku ležmo zakázán**
- Skoky s obraty do kliku ležmo

Nepřijatelné cviky pro kategorii **youth**

- Free falls landing on one hand

6.3 Own Moves

Pokud chce závodník mít v sestavě prvek, který není v seznamu prvků, jako tzv. own move, musí emailem požádat mezinárodní Technickou komisi FISAF International minimálně 5 týdnů před konáním soutěže o zařazení tohoto prvku do seznamu prvků. Žádost musí obsahovat video prvku, návrh názvu prvku, hodnotu, ikonu a family. Technická komise buď bude souhlasit s návrhem, nebo jej upraví a pošle své rozhodnutí závodníkovi. Závodník se může rozhodnout, zda prvek zařadí či nikoli. Po schválení bude prvek zařazen do seznamu prvků. Jakmile je tento postup dokončen, závodník může tento prvek zařadit do sestavy.

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
- společenství a solidarita

7.2 Diskvalifikační postup

7.2.1 Důvody diskvalifikace

Závodník 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

7.2.2 Postup při diskvalifikaci

Hlavní rozhodčí nebo člen Technické komise předá písemné varování závodníkovi, 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 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.

7.3 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 potencionálně 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.

8 ORIENTAČNÍ HODNOCENÍ SESTAVY I. VT V ČR

EXCELENT	VÝBORNÁ	9,5		
		9,1		
		9		
		8,8		
		8,5		
		8,2		
		8,1		
		8		
NADĚJNÁ		7,9		
		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		
	5,4		
JISTÝ SESTUP POKUS SLABÁ	5,3		
	5,2		
	5,1		
	5		
	4,9		
	4,7		
	4,5		
	4,3		
	4,1		
	4		
	3		
	2		
	1		

9 ORIENTAČNÍ HODNOCENÍ SESTAVY VE II. VT V ČESKÉ REPUBLICE

JISTÝ POSTUP	VYNIKAJÍCÍ	7			
		6,5			
		6,3			
		6,1			
		6			
	VÝBORNÁ	5,8			
		5,7			
		5,5			
		5,4			
		5,3			
		5,2			
		5,1			
		5			
		4,9			
		4,8			
		4,7			
		M	VE		
		USPOKOJIVÁ	3		
			2,95		
2,9					
2,85					
2,8					
2,7					
2,6					
2,5					
2,4					
2,3					
2,2					
2,1					
2					
1,9					
1,8					
1,7					
MOŽNÝ SESTUP	NEUSPOKOJIVÁ				

DOBRÁ	4,6		
	4,5		
	4,4		
	4,3		
	4,2		
	4,1		
	4		
	3,95		
	3,9		
	3,85		
	3,8		
	3,75		
	3,7		
	3,65		
	3,6		
	3,55		
	3,5		
3,45			
3,4			
3,35			
3,3			
3,25			
3,2			
3,15			
3,1			
3,05			

JISTÝ SESTUP SLABÁ	1,6		
	1,5		
	1,2		
	1		
	0,5		