



FITNESS TÝMY III. VT

PLATNOST OD 2026

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 STRUKTURA SOUTĚŽE A LOSOVÁNÍ.....	5
8 ROZHODČÍ.....	6
9 VYHODNOCENÍ SOUTĚŽE.....	6
10 KRITÉRIA HODNOCENÍ GLOBAL JUDGE.....	7
11 GRANDE AEROBIC TÝMY.....	7
11. 1 Požadavky na sestavu.....	7
11. 2 Kritéria hodnocení.....	7
10. 2. 1 Technic.....	7
11. 2. 2 Artistic.....	8
11. 2. 3 X faktor judge (jen u kategorie Petite tým).....	9
11. 3 Nepřijatelné cviky.....	9
12 PETITE TÝMY.....	9
13 HODNOCENÍ SESTAVY.....	11

Fitness týmy III. výkonnostní třídy (dále jen VT) je otevřená soutěž pro registrované závodníky (FISAF.cz) z řad dětí od 7 let, mládeže a dospělých. Soutěží se rozumí závod ve skladbách Grande Aerobic tým nebo Petite tým.

1 SOUTĚŽNÍ KATEGORIE

Ve fitness jsou následující soutěžní kategorie

Petite tým (5 členů)	Grande Aerobic tým (5 – 8 členů)
----------------------	----------------------------------

Není možné, aby tým na jednom závodu soutěžil se stejnou sestavou v kategorii Petite tým i Grande Aerobic tým.

2 VĚKOVÉ KATEGORIE

Věkové kategorie a požadavky

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

VĚKOVÉ KATEGORIE	VĚK
MINI	7, 8, 9 let
CADET	10, 11, 12, 13 let
JUNIOR	14, 15, 16, 17 let
ADULT	18 a více let

- V jednom týmu smí být závodníci různého věku, ale záleží na majoritě daného/správného věku.
- Závodníci v týmu nemohou „přeskočit“ dvě věkové kategorie. Závodníci mohou být o jednu kategorii mladší nebo starší. Např. junior smí startovat v kadetském nebo adult týmu. Ale závodník adult smí startovat jen o jednu kategorii níže, tj. v kategorii junior, ale ne kadet. Kadet smí startovat v kategorii junior, ale ne adult.

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

Příklady správného složení týmu pro věkovou kategorii:

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

Příklady nesprávného složení týmu pro věkovou kategorii

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

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

Jsou povoleni pouze dva náhradníci. Všichni náhradníci musí být uvedeni v přihlášce s datem narození a údajem, v jakém kole budou startovat. Pokud v soutěži nastoupí tým s nižším počtem závodníků (ale odpovídajícím pravidlům) než je uvedeno ve startovní listině, je trenér povinen nahlásit neprodleně změnu hlavnímu rozhodčímu (kontrola dodržení věkových kategorií).

V případě nenahlášení změny, bude tým okamžitě diskvalifikován. Medaile i další ceny získají max. dva náhradníci, pokud byli řádně přihlášení a zaplatili startovné.

3 DÉLKA SESTAVY

Délka sestavy je 1:45 +/- 5 sec. Délka sestavy začíná s prvním slyšitelným zvukem a končí s posledním slyšitelným zvukem (při použití zvukového signálu „cuing beep“ se začíná délka sestavy měřit od tohoto zvuku). Za správnou délku hudebního doprovodu odpovídá trenér.

Maximální tempo hudby pro step je 140 BPM, pro aerobic 160 BPM. Artistic rozhodčí udělí srážku 0,5 bodu za špatnou délku hudby nebo překročení limitu BPM.

4 HUDEBNÍ DOPROVOD

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

5 ZÁVODNÍ PLOCHA

Závodní plocha je 9 x 9 m.

6 OBLEČENÍ, ÚBORY

- jednoduchý dres, dvoudílný dres, punčocháče, cyklistické kalhoty, dlouhé kalhoty, přiléhavý top (rukávy nemusí být spojeny s dresem, ale část/oblast u krku musí být s dresem spojena)
- vhodná obuv pro aerobik
- nátepníky a náplasti jsou povoleny
- adekvátní "opory" těla.
- nátepníky a náplasti jsou povoleny
- je povoleno logo sponzora veliké maximálně 5 x 10 cm, ale nesmí se jednat o firemní značku (např. Nike na ponožkách), obchodní značku/jméno hudební skupiny (Coca cola, Beatles apod.)

7 STRUKTURA SOUTĚŽE A LOSOVÁNÍ

Týmy jsou vylosovány počítačem v základním kole. Soutěž je dvoukolová pouze v případě, že je v jedné věkové a soutěžní kategorii sedm a více týmů. Počet kol a týmů v jednotlivých kolech upravuje následující tabulka:

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

8 ROZHODČÍ

Složení panelu rozhodčích:

5členný panel Grande fitness	5členný panel Petite
1 Global judge (hlavní rozhodčí)	1 Global judge (hlavní rozhodčí)
2 Technical judges (T1 lead)	1 Technical judges
2 Artistic judges	2 Artistic judges (A1 lead)
	1 X Factor judge
7členný panel Grande fitness	7členný panel Petite
1 Global judge (hlavní rozhodčí)	1 Global judge (hlavní rozhodčí)
3 Technical judges (T1 lead)	2 Technical judges
3 Artistic judges	3 Artistic judges (A1 lead)
	1 X Factor judge

Hlavní rozhodčí může být non ranking nebo zároveň Global judge. Rozhodčí nominuje Sportovně technická komise FISAF.cz. Každý rozhodčí rozhoduje nezávisle a samostatně.

9 VYHODNOCENÍ SOUTĚŽE

Na soutěžích III. VT může tým dostat maximálně 6 bodů. Hodnotí se pomocí rankingů. Cílem rankingového systému je určit vítěze pomocí majority umístění od všech rozhodčích. Rankingový

systém upřednostňuje umístění před součtem bodů. Podrobné vysvětlení rankingového systému je uvedeno na webových stránkách FISAF.CZ.

10 KRITÉRIA HODNOCENÍ GLOBAL JUDGE

Technical: 45% + Artistic: 45% + 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.

11 GRANDE AEROBIC TÝMY

11. 1 Požadavky na sestavu

Kategorie 7 – 9 let

- a. min. 5 prostorových formací
- b. min. 2 skoky (min. jeden odrazem snožmo – např. Air jack, Tuck jump, a min. jeden odrazem jednonož – např. Front jete – dálkový skok, Hitch kick – nůžkový skok, čertík)
- c. min. 2x krátkodobé cvičení na zemi, každé z nich maximálně 16 dob

Ostatní kategorie

- a. min. 8 prostorových formací
- b. min. 3 skoky (min. jeden odrazem snožmo – např. Air jack, Tuck jump, a min. jeden odrazem jednonož – např. Front jete – dálkový skok, Hitch kick – nůžkový skok, čertík.)
- c. min. 3x krátkodobé cvičení na zemi, každé z nich maximálně 16 dob

11. 2 Kritéria hodnocení

10. 2. 1 Technic

Provedení 50%

Obtížnost 25%

Intenzita 25%

Provedení 50%

- a. držení celého těla a jednotlivých částí těla
- b. technika přídatných prvků, high a low impact aerobic sekvencí, přechodů
- c. stejná úroveň provedení a úrovně pohybových schopností
- d. nepřijatelné cviky

Obtížnost 25%

- a. složitost (obtížnost) pohybů dolních končetin a chodidel reflektující high impact aerobic a složitost (obtížnost) pohybů paží
- b. variabilita prvků z high impact aerobiku
- c. variabilita v použití vertikálních úrovní pohybů těžiště – pohyby ze země do stoje, ze stoje na zem atd.

Intenzita 25%

- a. choreografie zahrnující co největší obsah high impact aerobiku
- b. pohyby vyžadující vysoký výdej energie a úsilí
- c. změny poloh těžiště

11. 2. 2 Artistic

Choreografie 40%

Synchronizace 30%

Prezentace 30%

Choreografie 40%

- a. originalita a kreativita prvků z high impact aerobic
- b. kreativita v pohybech horních končetin stejně jako v pohybech dolní poloviny těla
- c. kreativita v použití choreografických (vertikálních) úrovní a využití prostoru
- d. variabilita formací, postavení členů týmu a pohybu po ploše
- e. kontakt mezi členy družstva
- f. hudebně pohybové vztahy

Synchronizace 30%

- a. stejná úroveň pohybových schopností
- b. stejná úroveň techniky všech členů týmu
- c. všichni členové týmu musí předvést pohyby v stejné době

Prezentace 30%

- a. vhodný a přirozený výraz (ne teatrální výraz)
- b. schopnost projevit sebevědomí a emoce
- c. oční kontakt s publikem
- d. vhodný a sportovní úbor adekvátní choreografii (ne příliš teatrální)

11. 2. 3 X faktor judge (jen u kategorie Petite tým)

Posuzuje celkovou působivost sestavy, hudbu, choreografii, oblečení, práci v týmu, celkový aerobní pohled.

11. 3 Nepřijatelné cviky

- kliky ležmo na jedné ruce
- prvky statické síly (press) na jedné ruce
- skoky do kliku ležmo
- skoky do širokého sedu roznožného nebo rozštěpu
- pády do kliku ležmo (pro kategorii 7 - 9 let)

Pokud zde není uvedeno jinak, platí stávající Pravidla fitness pro I. VT, kde je možné nalézt i přesné definice pojmů.

12 PETITE TÝMY

Charakteristika Petite

Sestava Petite týmy je zaměřena na předvedení, spojení s publikem a zábavu. Kombinace High impact aerobik sekvencí má prokázat dynamiku, umění a zdatnost malých skupin závodníků. Pro tuto závodní kategorii nejsou požadovány žádné povinné nebo povinně volitelné prvky.

Rozhodčí posoudí sestavu s ohledem na schopnosti celého týmu. Pojetí sestavy by mělo stále odrážet disciplínu Grande aerobik, ale více se bere v úvahu pojetí choreografie. To umožňuje více kreativity při tvorbě choreografie. Základním znakem oblečení pro Petite aerobik je respektování sportovního aspektu sestavy. Oblečení musí odpovídat požadovaným kritériím pro kategorie Fitness týmy.

Sestava by stylem měla odpovídat stylu fitness aerobik. Mělo by se jednat o svižnou a interaktivní sestavu pro 5 závodníků. Nejedná se o sestavu teatrální, stále musí být zachován styl fitness, a to v průběhu celé sestavy.

BPM by měl být v rozmezí 150 – 160 BPM, což bude kontrolováno při odeslání hudby administrátorovi. Tempo hudby musí zůstat po celou dobu sestavy stejné.

Jsou povoleny skoky. Nicméně zařazení skoků nesmí být na úkor uměleckého ztvárnění sestavy, naopak by skoky měly povyšovat záměr sestavy. Začlenění skoků v sestavě má stejné možnosti jako v aerobic, ale nejsou podstatou sestavy.

Omezení v kreativitě kostýmů má přispět ke sportovnějšímu vzezření závodnic a celkovému charakteru sestavy. Nejedná se o taneční soutěž. Líčení i celkový outfit (výstroj) petite aerobic reprezentuje sportovní disciplínu, nikoli tanec.

Hudební doprovod je prvořadý. Hodnocení u aerobic je rovnocenné z technického i artistic hlediska. U Petite se klade větší důraz na artistic hodnocení (může vyhrát i sestava bez obtížných skoků).

13 HODNOCENÍ SESTAVY

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		
	SLABÁ	1		
		0,9		
		0,8		
		0,7		
		0,6		
		0,5		