



PRAVIDLA SPORTOVNÍHO AEROBIKU A FITNESS
KATEGORIE MASTER
2026

Obsah

1	ÚVOD	4
2	SOUTĚŽNÍ POŽADAVKY – SPORTOVNÍ AEROBIC	4
2.1	Soutěžní kategorie, věkové kategorie, požadavky	4
2.2	FISAF Registration Form (FRF).....	5
2.3	Struktura soutěže.....	5
2.4	Náhradníci.....	7
2.5	Požadavky na závodní sestavu	7
2.5.1	Hudební doprovod, délka hudby, BPM	7
2.5.2	Závodní plocha	8
2.5.3	Oblečení	8
2.5.4	Příchod a odchod	10
2.5.5	Chybný start/přerušení sestavy	10
2.6	Rozhodování	11
2.6.1	Panel rozhodčích	12
2.6.2	Rankingový systém platný pro sportovní aerobik i fitness.....	13
2.7	Požadavky na závodní sestavu	15
2.7.1	Choreografie sestavy.....	15
2.7.2	Povinné cviky.....	15
2.7.3	Prvky obtížnosti.....	17
2.7.4	Family	18
2.8	Přijatelné a nepřijatelné prvky.....	20
2.8.1	Přijatelné prvky	21
2.8.2	Nepřijatelné cviky.....	22
2.8.3	Own Moves	23
3	VŠEOBECNÉ POŽADAVKY PRO SPORTOVNÍ AEROBIC A FITNESS	24
3.1	Etický kodex	24
3.2	Diskvalifikační postup	24
3.2.1	Důvody diskvalifikace	24
3.2.2	Postup při diskvalifikaci.....	25
3.2.3	Doping – Antidopingová politika FISAF International	25
4	FITNESS	25
4.1	Soutěžní kategorie, věkové kategorie, požadavky	25

4.2	FISAF Registration Form (FRF).....	26
4.3	Náhradníci.....	26
4.4	Požadavky na závodní sestavu	27
4.4.1	Hudební doprovod a délka hudby.....	27
4.4.2	Hudební doprovod	27
4.4.3	Závodní plocha	27
4.4.4	Oblečení	27
4.4.5	Příchod a odchod	28
4.5	Vybavení pro step	28
4.6	Rozhodování	29
4.6.1	Panel rozhodčích	29
4.6.2	Kritéria rozhodčích	29
4.6.2.1	Hlavní rozhodčí (Global judge)	29
4.6.2.2	Hodnocení technických rozhodčích.....	30
4.6.2.2.1	Kritéria hodnocení technických rozhodčích: STEP	30
4.6.2.2.2	Kritéria hodnocení technických rozhodčích: AEROBIC.....	32
4.6.2.3	Hodnocení Artistic judge	33
4.6.2.3.1	Kritéria hodnocení Artistic judge: STEP	33
4.6.2.3.2	Kritéria hodnocení Artistic rozhodčích: AEROBIC.....	35
4.6.3	Požadavky na sestavu.....	36
4.6.3.1	Step.....	36
4.6.3.2	Aerobic	38
4.7	Slovník pojmů.....	39
4.8	Přijatelné a nepřijatelné prvky.....	39
4.8.1	Přijatelné a nepřijatelné cviky: step	41
4.8.2	Přijatelné a nepřijatelné cviky - aerobic.....	42

1 ÚVOD

Tato pravidla pro sportovní aerobik a fitness a jejich dodatek obsahují veškeré informace, pravidla soutěží a postupy pro národní soutěže FISAF Int.

Cílem je vytvořit společná pravidla vhodná pro sportovce, kteří by rádi pokračovali v soutěžích; Ženy 30+ a Muži 30+. Je lepší dále podporovat jejich účast, než ztrácet sportovce, jakmile dosáhnou určité fáze své soutěžní kariéry. Tato soutěž je určena pouze pro národní úroveň.

Dodatek: Popis a chyby v provedení prvků obtížnosti.

2 SOUTĚŽNÍ POŽADAVKY – SPORTOVNÍ AEROBIC

2.1 Soutěžní kategorie, věkové kategorie, požadavky

Kategorie Master	Počet členů
Individual ženy a muži	1
Mixed Teams	2 – 4 závodníci

Věkové kategorie a požadavky

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

SOUTĚŽNÍ KATEGORIE	POČET ČLENŮ	AGE	ROK NAROZENÍ	VĚKOVÉ POŽADAVKY
SPORT AEROBICS 2026				
Master – individual ženy/muži	1	30 a více	1996 a dříve	
Master – mixed team	2 - 4	30 a více	1996 a dříve	Mixed Team (2 členové): oba závodníci musí odpovídat věkové kategorii jednotlivců (tj. 30 let a více) Mixed Team (3 – 4členný) – jeden člen týmu smí být mladší než je uvedeno, ale max. o 5 let.

Závodníci smí startovat v různých soutěžních kategoriích. Je třeba zvážit trénovanost sportovce a jeho zdravotní stav v případě startu ve více soutěžních kategoriích.

Soutěžící ve věku 30 let a starší si může zvolit start v kategorii Adult nebo Master (jednotlivec nebo mixed team). Soutěžící nemůže startovat v individuální kategorii Adult a Master na jednom závodě, ale může startovat jako jednotlivec v kategorii Adult a mixed team v kategorii Masters na jednom závodě.

2.2 FISAF Registration Form (FRF)

Registrace se provádí pomocí FRF, a to včetně náhradníků, pět týdnů před závodem. 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. Přesné datum je oznámeno kanceláří FISAF International. Nejsou povoleny žádné změny, pokud výjimku neschválí Technická komise FISAF International. Nejsou povoleny změny ve Skill list mezi jednotlivými koly. Termíny pro registraci a odeslání sestavy v České republice jsou uvedeny v platném Soutěžním řádu.

Program je možné nalézt na www.polar.cz/FRF

2.3 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

Smí startovat nejvýše 5 sestav z jednoho státu, 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/mixed teams (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.

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.

2.4 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.

V průběhu závodu

Není povolen start náhradníků.

Specifika zařazení náhradníků v soutěžích v ČR je uvedena v platném Soutěžním řádu.

2.5 Požadavky na závodní sestavu

2.5.1 Hudební doprovod, délka hudby, BPM

Délka závodní sestavy je 1:30 minut s tolerancí plus/mínus 5 sekund. Tempo hudby je 150 – 158 BPM. 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.

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. Závodníci musí použít vhodný hudební doprovod s rozeznatelným BPM (beats per minute). 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.

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

Pokud hlavní rozhodčí po konzultaci s panelem rozhodčích posoudí, že text písni je nevhodný nebo urážlivý, bude hudební doprovod označen jako nepřijatelný. Sportovci nemohou po zahájení závodu požádat o náhradní hudbu. Hudba či text patřící k ochranné známce nelze použít jako soutěžní hudbu.

o 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.

2.5.2 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.

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.

2.5.3 Oblečení

Závodníci by měli projevit kreativitu i v oblečení, protože jejich dres by měl reflektovat specifikum 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 odrážet sportovní/fitness charakter soutěžního aerobiku, spíše než být příliš teatrální (např. sukně, šaty, příliš mnoho flitrů, peří, volánů).
- Závodníci mohou měnit 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 (rukávy nemusí být spojeny s dresem, ale část/oblast u krku musí být s dresem spojena), punčocháče tělové barvy, vhodné boty pro aerobik
- Pro muže: celodres, krátké nebo krátké cyklistické kalhoty a přiléhavý top, který je spojený s kalhotami, vhodné boty na aerobik.
- Dres by měl reprezentovat soutěžní formy aerobiku.
- Bandáž zápěstí je povolena.
- 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.)

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, potrháný 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.

Obuv

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

2.5.4 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.

2.5.5 Chybný start/přerušení 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.
- **Není povolen nový start.**

2.6 Rozhodování

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.

2.6.1 Panel rozhodčích

5členný panel rozhodčích	
Rozhodčí	Kritéria hodnocení
1x Execution (provedení)	Provedení, hodnocení dovedností
2x Artistic	Kreativita, choreografie, hudebně pohybové vztahy, provedení, hudební synchronizace
1x Aerobic	Intenzita, kvalita
1x Global - hlavní rozhodčí*	Celkové hodnocení sestavy, provedení, dojem

*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.

Execution rozhodčí

Mezi kritéria Execution rozhodčího patří - ve vztahu k dané kategorii – vyhodnotit schopnost závodníka předvést a ukázat variabilitu pohybů, které jsou specifické pro sportovní aerobik. Rozhodčí bere v úvahu také provedení a zařazení prvků, techniku a obtížnost všech pohybů. Execution rozhodčí zhodnotí každou sestavu na základě svých kritérií ve vztahu k ostatním sestavám dané kategorie. Ranking se odvíjí od známky, která vychází z hodnoty 10 bodů.

Artistic rozhodčí

Klíčová slova Artistic rozhodčí zahrnují originalitu a kreativitu choreografie a hudebně pohybové vztahy. Rozhodčí bere v úvahu také synchronizaci, což je nejen schopnost závodníka být v souladu s hudbou, ale také schopnost být synchronní v týmu (stejná úroveň pohybových schopností a dovedností). Artistic rozhodčí hodnotí také vzhled, oblečení, prezentaci a interakci v týmu.

Pokud tempo hudby neodpovídá v pravidlech danému BPM, Artistic rozhodčí udělí srážku, která může ovlivnit celkové hodnocení. Artistic rozhodčí zhodnotí každou sestavu na základě svých kritérií ve vztahu k ostatním sestavám dané kategorie. Ranking se odvíjí od známky, která vychází z hodnoty 10 bodů.

Aerobic rozhodčí

Aerobic rozhodčí hodnotí intenzitu v průběhu celé sestavy. Intenzita je posuzována pomocí kvality všech pohybů – prvků obtížnosti, aerobních sekvencí, přechodů, lifts, a supports.

Měla by být ukázána vysoká úroveň kardiovaskulární vytrvalosti a obtížnosti. Ranking se odvíjí od známky, která vychází z hodnoty 10 bodů.

Global (Hlavní rozhodčí)

Kritéria pro Global rozhodčího zahrnují globální pohled na sestavu, na schopnost závodníka „zatančit“, být v kontaktu s publikem a vytvořit zábavnou formu interpretace choreografie. Konkrétně se jedná o posouzení choreografie, hudebně pohybových vztahů, techniky, synchronizace, intenzity, variability a obtížnosti aerobní choreografie.

Global rozhodčí zhodnotí každou sestavu na základě svých kritérií ve vztahu k ostatním sestavám dané kategorie. Ranking se odvíjí od známky, která vychází z hodnoty 10 bodů.

Tato pravidla nastiňují podstatu kategorie Master. Pokud není uvedeno jinak, platí aktuální pravidla sportovního aerobiku.

2.6.2 Rankingový systém platný pro sportovní aerobik i fitness

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

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

Ranking		Rozhodčí	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7
	Tým A	3	4	2	3	1	1	1	
	Tým B	1	3	5	4	2	3	3	
	Tým C	6	5	1	1	3	2	4	
	Tým D	2	1	3	2	5	4	5	
	Tým E	4	2	4	5	6	5	2	
První místo nemá majoritu (Tým A je 3x na 1. místě), proto první místo není určeno. V tomto případě se první místo určuje z druhého místa.									
1. místo	Tým A	3	4	2	3	1	1	1	Tým A má majoritu z prvních a druhých míst (zeleně označeno), proto se umístila na 1. místě.
	Tým B	1	3	5	4	2	3	3	Tým B má jen dvě první a druhá místa.
	Tým C	6	5	1	1	3	2	4	Tým C má jen tři první a druhá místa.
	Tým D	2	1	3	2	5	4	5	Tým D má tři první a druhá místa.
	Tým E	4	2	4	5	6	5	2	Tým E má dvě druhá místa.

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

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

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

3. místo	Tým C	6	5	1	1	3	2	4	Tým C je hodnocena od 5 rozhodčích (R 3, 4, 5, 6, 7) lépe než Tým D.
4. místo	Tým D	2	1	3	2	5	4	5	Tým D je u R1 a 2 hodnocena lépe než Tým C. Proto je Tým C na třetím místě.

Jen velmi zřídka nastane situace, kdy týmy mají stejný ranking. V tomto případě rozhoduje pořadí artistic rozhodčího, který je označen jako Lead.

	R1 Lead Judge	R2	R3	R4	R5	R6	R7
Tým Y	2	1	3	4	4	3	4
Tým Z	1	2	4	3	3	4	4

V tomto případě stejného rankingu má Tým Z u lead judge lepší hodnocení než Tým Y, proto je Tým Z lepší než Tým Y.

Vysvětlení rankingového systému:

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

Hodnocení rozhodčích

Point Scoring Guide	
Point	Reference
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
1.0	Very Poor or Performed but missing a member on stage
0.0	Not attempted

2.7 Požadavky na závodní sestavu

2.7.1 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

Sestava musí obsahovat prvky obtížnosti a co nejvíce aerobních sekvencí (min. 8 dob trvajících). Závodníci v Mixed team by měli prokazovat i interakci mezi sebou a mohou využít i různých lifts a supports.

2.7.2 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 mixed team 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 mixed team 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 mixed team 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.

2.7.3 Prvky obtížnosti

Sestava musí obsahovat tři povinné prvky (Jumping Jacks, High leg kicks and Push-ups) a dále 5 – 10 přídatných prvků (viz tabulka níže).

Srážku až 0,5 (za každý prvek obtížnosti) udělí všichni rozhodčí, pokud je méně než 5 přídatných prvků.

Všichni rozhodčí dají srážku 0,5 za každý chybějící prvek z jednotlivých skupin, než uvádí tabulka – viz níže.

Obsahuje-li sestava více než 10 přídatných prvků, pak rozhodčí berou v úvahu jen prvních deset, a to 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 obtížnosti z jednotlivých skupin.

Počet povinných a přídatných prvků	Min.	Max.
Povinné cviky	3	3
Kliky	1	2
Statická síla	1	2
Flexibilita	1	2
Skoky	2	4

Pozn. Je povolena kombinace prvků ze skupin statická síla a skoky s bonifikací 1 bodu.

Pro kategorii Master je určen stejný seznam prvků obtížnosti jako je ve stávajících pravidlech sportovního aerobiku, viz platná pravidla a jejich dodatky.

Pravidla pro přijatelné a nepřijatelné prvky jsou stejná pro kategorii Master i pro ostatní kategorie sportovního aerobiku (viz platná pravidla). Objevili-li se v základním kole závodu nepřijatelný prvek v sestavě, hlavní rozhodčí to oznámí trenérovi a nebude dána žádná srážka. Pokud se tento nepřijatelný prvek objeví ve finále, všichni rozhodčí dají srážku až 0,5.

2.7.4 Family

Kvalitní sestava obsahuje prvky z různých family Technického indexu. Vše obsahuje Dodatek 1 – Popis prvků obtížnosti stávajících pravidel sportovního aerobiku pro ostatní věkové kategorie.

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

1. Push up group family:

- a. Two arms
- 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

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 bočného/čelného rozštěpu)
 - vii. Push up landing

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.

2.8 Přijatelné a nepřijatelné prvky

Hlavní prioritou je, aby lifts 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 lifts/přechody k posouzení národní či mezinárodní Technické komisi.

2.8.1 Přijatelné prvky

Tvůrci sestav mají větší svobodu kreativity při tvorbě sestav, s velkou možností zařazení 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 znatelné 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 může být proveden jako přechod na zem, ze země nebo ze stoje do stoje.](#)

Forward/backward 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.

2.8.2 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 provedený vzpažením)

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)

Floor turns on knees

Obrat provedený jen na kolenou větší než 360°.

Stoj na rukou – stoj na rukou 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.

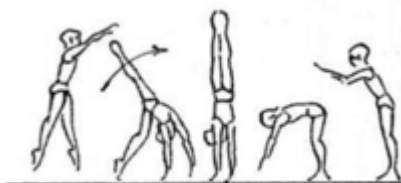
Unassisted Handspring variace - rychlý přemet vpřed

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)



2.8.3 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.

3 VŠEOBECNÉ POŽADAVKY PRO SPORTOVNÍ AEROBIC A FITNESS

3.1 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

3.2 Diskvalifikační postup

3.2.1 Důvody diskvalifikace

Závodník může být diskvalifikován pro porušení uvedených principů chování (viz kap. 6. 1 Etický kodex):

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

3.2.2 Postup při diskvalifikaci

Hlavní rozhodčí nebo člen Technické komise předá písemné varování závodníkovi, který porušil etický kodex (viz kap. 6. 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.

3.2.3 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.

4 FITNESS

V této kapitole jsou uvedeny specifiky kategorie fitness. Pokud zde není uvedeno jinak, platí pravidla Sportovního aerobiku.

4.1 Soutěžní kategorie, věkové kategorie, požadavky

Soutěžní kategorie step a aerobic, věková kategorie Master

KATEGORIE	POČET ČLENŮ TÝMU
STEP	5 - 8 členů
AEROBIC	5 - 8 členů

- Závodník musí mít 30 a více let
- Více než polovina závodníků v týmu musí patřit do věkové kategorie Master.

- V týmu nesmí soutěžit závodníci z více než dvou věkových kategorií.
- Soutěžící ve věku 30 let a starší si může zvolit start v kategorii Adult nebo Master (aerobic nebo step tým). Soutěžící nemůže startovat v kategorii step Adult a Master na jednom závodě, ale může startovat v aerobic v kategorii Adult a ve stepu v kategorii Masters na jednom závodě.

Příklady správného složení týmu pro věkovou kategorii (v případě nejasností je třeba kontaktovat Mezinárodní technickou komisi)

- Master step team: 3x adult + 3x master
- Master aerobic team: 3x adult + 4x master

Nesprávné složení týmu:

- Master aerobic team: 1 junior + 3x adult + 3x master

4.2 FISAF Registration Form (FRF)

Registrace se provádí pomocí FRF, a to včetně náhradníků, pět týdnů před závodem. FRF je přihláškou k závodu.

Program je možné nalézt na www.polar.cz/FRF

4.3 Náhradníci

Před závodem

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

Během závodu

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

4.4 Požadavky na závodní sestavu

4.4.1 Hudební doprovod a délka hudby

Délka sestavy je 1:30 minuty. Měření délky sestavy začíná prvním a končí posledním slyšitelným zvukem. Zodpovědnost za ověření délky hudby před závodem leží jen na týmu.

Je akceptována tolerance +/- 5 sekund z 1:30 min. délky závodní sestavy. Týmy, jejichž délka závodní sestavy neodpovídá rozpětí 1:25 – 1:35 min., budou penalizovány artistic rozhodčími. Týmy tím riskují snížení rankingu.

Délka hudby musí být uvedena v přihlášce FRF a bude zkontrolována i před závodem. Pokud délka hudby nebude správná, pak týmy mají možnost chybu napravit.

4.4.2 Hudební doprovod

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

Master Step 130 – 140 BPM

Master Aerobic 145 – 155 BPM

4.4.3 Závodní plocha

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

4.4.4 Oblečení

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

- Oblečení týmu by mělo být adekvátní jejich věkové kategorii.
- Oblečení by mělo být stylizované tak, aby rozhodčí viděli postavu.
- Oblečení by mělo odrážet sportovní/fitness charakter soutěžních forem aerobiku, spíše než být příliš teatrální (nejsou povoleny např. sukně, šaty, příliš mnoho flitrů, peří, volánů).

- Soutěžící mohou změnit svoje oblečení v každém kole, ale měli by si být vědomi toho, že pokud vybraný outfit nebude přijatelný, dojde ke snížení hodnocení Artistic rozhodčího.

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

- Jednodílný nebo dvoudílný dres, punčocháče, cyklistické kalhoty, dlouhé kalhoty, úzký top a kalhoty (rukávy nemusí být spojeny s dresem, ale látka v oblasti krku musí být spojena s dresem).
- 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.)
- Adekvátní "opory" těla.

4.4.5 Příchod a odchod

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

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

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

4.5 Vybavení pro step

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

- výška stepu je minimálně 20 cm
- počet stepů na ploše musí být stejný jako počet závodníků na ploše

Výška stepu musí být stejná pro všechny členy týmu. Pro určení výšky stepu se musí vzít v úvahu fyzická zdatnost, úroveň techniky steppingu a úhel v kolenním kloubu, když je koleno

plně zatíženo při výstupu na step. Úhel v kolenním kloubu nohy, která jako první vystupuje na step, nemá být v žádném případě menší než 90°. Nicméně současná doporučení jsou – úhel ne menší než 60°.

Nejsou povolena žádná loga či obchodní značky na povrchu stepu.

4.6 Rozhodování

4.6.1 Panel rozhodčích

Panel rozhodčích se skládá z Technical judge, Artistic judge a Global judge

5 panel Master Aerobic & Step*
1x Global Judge (Head Judge)
2x Technical judge
2x Artistic judge (A1 Lead)

*Hlavní rozhodčí může rozhodovat nebo být non-ranking. Hlavní rozhodčí dohlíží na panel rozhodčích.

4.6.2 Kritéria rozhodčích

Cílem této kapitoly je charakterizovat systém rozhodování.

4.6.2.1 Hlavní rozhodčí (Global judge)

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

Global judge hodnotí sestavy (podrobné hodnocení jednotlivých postů rozhodčích – viz dále):
Technic: 45 %

Artistic: 45 %

Visual image 10 %: celkový obraz sestavy, který ukazuje publiku a rozhodčím vizuální stránku choreografie, hudebně pohybové vztahy, pohybové a prezentační ztvárnění sestavy. Jedná se

o působivost sestavy, „X faktor“, hudbu, choreografii, oblečení, práci v týmu, celkový aerobní pohled.

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

4.6.2.2 *Hodnocení technických rozhodčích*

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

Rozhodčí Technic udělí známku po zvážení svých kritérií a porovnáním s ostatními týmy. Zámka se odvozuje od maxima 10 bodů.

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

4.6.2.2.1 Kritéria hodnocení technických rozhodčích: STEP

Všechny pohyby musí být vhodné a odpovídat charakteristice stepu.

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

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

1. Obtížnost 25%

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

2. Intenzita 25%

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

3. Variabilita krokových variací a přechodů 25%

- variabilita krokových variací pomocí širokého rejstříku různých kroků
- variabilita v orientaci postavení stepu a postavení týmů vůči stepu
- variabilita přechodů z jednoho stepu na druhý
- variabilita formací stepů, změn pozic mezi členy týmu (swaps) bez ztráty stepping action
- vyvarovat se opakování pohybů a sekvencí dolní části těla
- využití variability „leg levels“ - taps, flicks, curls, knee lifts, kicks
- vyvarovat se opakování pohybů a sekvencí horní části těla.

4. Provedení 25%

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

Následující body ukazují základní body správného držení těla při steppingu:

1. Ramena jsou vzadu, hrudník směřuje vzhůru, mírně podsazená pánev, měkká kolena
2. Vyhnout se „uzamknutí“ kolenních kloubů a dolní části zad

3. Vyhnout se hyperextenzi zad
4. Vyhnout se příliš velkému náklonu vpřed při výstupu na step a u sestupu

4.6.2.2.2 Kritéria hodnocení technických rozhodčích: AEROBIC

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

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

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

1. Obtížnost 25%

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

2. Intenzita 25%

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

3. Variabilita pohybů 25%

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

4. Provedení 25%

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

4.6.2.3 Hodnocení Artistic judge

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

Pokud má hudební doprovod jiné, než je požadované tempo v kategoriích Aerobic a Step, artistic rozhodčí udělí srážku, která může mít vliv na celkový ranking. Rozhodčí artistic po zvážení svých kritérií a po porovnání s ostatními týmy udělí známku. Lead Artistic (A1) rozhodčí je jmenován pro kategorie Aerobic a Step. Jeho pořadí (ranking) je rozhodující při určení pořadí v případě rovnosti mezi týmy.

Rozhoduje = KREATIVITA/rozdílnost/dojem (choreografie)

4.6.2.3.1 Kritéria hodnocení Artistic judge: STEP

Všechny pohyby musí být vhodné a odpovídat charakteristice stepu.

Choreografie 30%

Interpretace hudby 25%

Synchronizace 25%

Prezentace 20%

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

1. Choreografie 30%

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

2. Interpretace hudby 25%

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

3. Synchronizace 25%

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

4. Prezentace 20%

- dynamika a výraz obličeje v průběhu sestavy
- schopnost projevit vzrušení a entusiasmus

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

4.6.2.3.2 Kritéria hodnocení Artistic rozhodčích: AEROBIC

Všechny pohyby musí být vhodné a odpovídat charakteristice aerobiku.

Choreografie 30%

Interpretace hudby 25%

Synchronizace 25%

Prezentace 20%

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

1. Choreografie 30%

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

2. Interpretace hudby 25%

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

3. Synchronizace 25%

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

4. Prezence 20%

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

4.6.3 Požadavky na sestavu

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

4.6.3.1 Step

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

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

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

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

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

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

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

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

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

BASIC STEP MOVEMENTS			
Terminology	Leg Lead	Approach	Description

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

4.6.3.2 Aerobic

Fitness Aerobic vychází z high impact aerobic, stejně jako hudba, která má velmi silné a jasné beaty. Sestava neobsahuje žádné povinné cviky. Nedoporučuje se zařazovat prvky ze

sportovního aerobiku. Sestava by se měla zaměřit na neustálé high impact aerobic kombinace, které jsou povyšovány kreativními sekvencemi.

4.7 Slovník pojmů

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

Power move/Power step – odrazem obounož nebo jednonož skok na step a doskok obounož nebo jednonož.

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

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

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

Assisted Propulsion - jeden člen týmu odrazí dalšího člena týmu.

4.8 Přijatelné a nepřijatelné prvky

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

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

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

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

Lifts (zvedačky)

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

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

Přijatelné podepření (support)

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

Podporující závodník/závodníci působí jako báze pro další závodníky pro pohyb ze země. Např. když jeden člen tria převalí přes záda druhého. Tato podporující osoba může stát nebo být v kleku, sedu, lehu atd. Počet podepření není limitován.

Assisted Aerial somersault

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

Handstand – stoj na rukou

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

Unassisted Cartwheel – přemet stranou (variae)

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

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

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

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

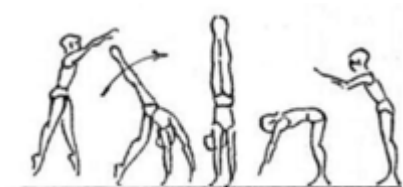
Unassisted Handspring variae – rychlý přemet vpřed

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)



Assisted propulsion: jeden nebo více členů týmu odhodí jiného člena/členy týmu.

Bridge: most (vzpor vzadu stojmo provedený vzpažením)

Floor turns on knees: obrat o více než 360° provedený jen na kolenou.

4.8.1 Přijatelné a nepřijatelné cviky: step

Přijatelné prvky

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

Nepřijatelné cviky

- kliky ležmo na jedné nebo obou pažích
- prvky statické síly (press) na jedné nebo obou pažích
- pády ze stoje do kliku ležmo
- skoky do kliku ležmo
- skoky do širokého sedu roznožného nebo do rozštěpu
- Unassisted backwards and forward walkover variations
- Arial somersault v jakékoliv formě
- Rondát v jakékoliv formě
- Assisted propulsion
- Floor turns on knees
- Unassisted Handspring variations
- Unassisted Back-flip variations
- sestupy vpřed ze stepu a výstupy zády vzad na step
- zvedání nebo naklánění stepu, pokud je na něm jiný závodník
- zvedačky (lifts) na stepu, pokud je na něm jiný závodník
- skládání stepů na sebe navzájem (Stacking)

4.8.2 Přijatelné a nepřijatelné cviky - aerobic

Přijatelné cviky

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

Nepřijatelné cviky

- kliky ležmo na jedné ruce

- prvky statické síly (press) na jedné ruce
- skoky do kliku ležmo
- skoky do širokého sedu roznožného nebo rozštěpu
- Unassisted Back-flip nebo backward walkover variation
- Unassisted Handspring or forward walkover variation
- Aerial somersault of any form (jakékoliv salto)
- Round-off of any form (rondát v jakékoliv formě)
- Assisted propulsion
- Floor turns on knees
- Unassisted Handspring variation
- Unassisted Back-flip variation

Pokud není uvedeno jinak, platí pravidla Sportovního aerobiku.