

Kategorie 8 – 10 let I. VT

Pro národní úroveň soutěží ve sportovním aerobiku a fitness je určena věková kategorie 8 – 10 let I. VT. Pokud zde není uvedeno jinak, platí stávající Technická pravidla FISAF pro sportovní aerobik a fitness.

1 SPORTOVNÍ AEROBIK

1. 1 Kategorie závodníků

Ve věkové kategorii 8 – 10 let se soutěží v jednotlivcích a ve 3 členných týmech. Jeden člen týmu smí být o jeden rok mladší (7 letý) nebo starší (11 letý).

1. 2 Délka závodní sestavy

Délka závodní sestavy je 1:45 – 2 minuty.

1. 3 Povinné cviky

Každá sestava musí obsahovat povinné cviky dle stávajících Technických pravidel FISAF s těmito omezeními:

Jumping Jacks – viz Technická pravidla

High Leg Kicks – přednožení musí být minimálně do výše kolen

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 přídavné pohyby a polohy dolních končetin, nohou a trupu.

1. 4 Povinně volitelné cviky

Sestava v této věkové kategorii nemá žádné povinně volitelné cviky.

1. 5 Nepřijatelné cviky

Kromě nepřijatelných cviků pro sportovní aerobik a nepřijatelných cviků pro kategorii kadetů jsou zakázány ještě následující cviky:

- Free Falls to Push Up Position – jakékoliv pády z postojů do kliku ležmo
- ručkování s obraty ve vzporu prostém – např. Straddle Press Half Turn (přednos ve vzporu roznožmo vně – ručkováním obrat o 180°)
- zvedačky či podepření, pokud je asistující partner/partneři ve stoji, a to i jako úvodní či závěrečná póza

2 FITNESS: AEROBIK A STEP

2. 1 Věkové kategorie

Ve věkové kategorii 8 – 10 let I. VT se soutěží v 6 – 8 členných týmech v kategorii aerobik a step. V 6 – 7 členném týmu smí být jeden závodník o jeden rok mladší (7 letý) nebo starší (11 letý). V 8 členném týmu smí být dva závodníci o jeden rok mladší nebo starší.

2. 2 Délka závodní sestavy

Délka závodní sestavy je 1:45 – 2 minuty.

2. 3 Nepřijatelné cviky

Kromě nepřijatelných cviků pro fitness a jsou zakázány ještě následující cviky:

- Free Falls to Push Up Position – jakékoliv pády z postojů do kliku ležmo
- zvedačky či podepření, pokud je asistující partner/partneři ve stoji, a to i jako úvodní či závěrečná póza

2. 4 Step

Předpokládá se, že závodníci budou cvičit na tak vysokých stepech, které odpovídají jejich výšce, úrovni pohybových schopností a úrovni techniky. Podstavec se považuje za součást stepu. Tým, který nebude používat podstavce ke stepům, nesmí startovat.

Platnost tohoto dodatku k Technickým pravidlům FISAF ve sportovním aerobiku a fitness je od 1. 1. 2012.