

Pravidla Soutěžního aerobic master class, FISAF.cz I. A II. VT + Individual Trophy

1 ÚVOD

Soutěž typu Soutěžní aerobic master class (dále jen SAMC) je soutěží jednotlivců, kteří cvičí podle lektora.

2 VŠEOBECNÉ INFORMACE

2.1 Kategorie závodníků

0. kategorie: do 7 let – nepostupová – bez pořadí – „AEROBIK HROU“

I. kategorie: 8 - 10 let

II. kategorie: 11 - 13 let

III. kategorie: 14 – 16 let

IV. kategorie: od 17 let nebo Individual Trophy

Závodníci soutěží v té věkové kategorii, kde dosáhli určitého počtu let v kalendářním roce.

2.2 Výkonnostní třídy

SAMC probíhá na dvou výkonnostních úrovních, v I. a II. výkonnostní třídě (dále jen VT). Soutěž I. VT je určena pro registrované závodníky (FISAF.cz) a Mistrovství České republiky se vyhlašuje jen pro tuto VT. Soutěže ve II. VT se mohou zúčastnit registrovaní závodníci (FISAF.cz) i neregistrovaní účastníci.

2.3 Soutěžní kategorie

Mistrovství České republiky SAMC se koná v kategorii aerobik. Na ostatních soutěžních se mohou konat i soutěže v kategorii step a hip hop.

2. 4 Struktura závodu

a) do 20 závodníků: finále

b) 21 – 59 závodníků: základní kolo + finále (15 závodníků)

c) 60 – 79 závodníků: základní kolo + semifinále (30 závodníků) + finále (15 závodníků)

d) 80 a více závodníků: základní kolo + semifinále (40 závodníků) + finále (15 závodníků)

2. 4. 1 Dvoukolový závod

Ze základního kola postupuje 15 závodníků do finále s novými čísly, případně další závodníci, kteří měli stejný počet hlasů jako umístěním patnáctý závodník. Příklad s 5členným panelem rozhodčích: do finále postupuje 14 závodníků se 4 a 5 hlasy a další 3 závodníci se třemi hlasy od rozhodčích. Nepostupující závodníci mohou cvičit i finále, ale bez čísel.

2. 4. 2 Tříkolový závod

Ze základního kola postupuje do semifinále 30, resp. 40 závodníků s novými čísly. V semifinále mohou cvičit nepostupující závodníci s původními čísly. Do finále postupuje 15 nejlepších závodníků ze semifinále. Rozhodčí však mohou udělit tzv. divokou kartu postupu do finále 1 – 5 původně nepostupujících závodníků (tj. závodníků, kteří nepostoupili do semifinále, ale v semifinále cvičili s původními čísly).

2. 5 Mistrovství ČR v SAMC

MČR v SAMC vyhlásováno 1 x ročně Českým svazem aerobiku, fitness a tance FISAF.cz (dále jen FISAF.cz) pro I. VT v kategorii aerobik. Na MČR se kvalifikují závodníci z postupových soutěží.

2. 5. 1 Postupový SAMC

Soutěže se může zúčastnit registrovaný závodník bez ohledu na místo bydliště.

Z postupového SAMC postupují všichni závodníci, kteří postoupili do finálového, respektive semifinálového kola, tzn., že např. u postupového SAMC s počtem 45 závodníků v kategorii 8 – 10 postupuje 15 závodníků na MČR, ale 30 závodníků postupuje na MČR v kategorii 11 – 13 let, protože v základním kole startovalo 74 závodníků.

2. 5. 2 Mistrovství České republiky v SAMC

Mistrovství ČR se zúčastní jen závodníci, kteří mají právo startu z postupového SAMC. Struktura soutěže je stejná, jako je popsáno v kap. 1. 4 Struktura soutěže.

3 LEKTOR - ČAS - HUDBA

3. 1 Lektor

Lektor na postupové a nižší soutěže je jmenován ředitelem soutěže. Lektor určený pro danou kategorii se prezentuje v základním kole, semifinále i finále. Lektor musí znát pravidla, respektovat věkové zvláštnosti a nesmí zařazovat nepřijatelné a kontraindikační cviky. Tempo a výběr hudby musí odpovídat specifice věkových kategorií.

3. 2 Délka soutěžních kol

- základní kolo a semifinále = 20 - 45 minut

- finále = 15 - 30 minut

4 ROZHODOVÁNÍ A BODOVÁNÍ

4. 1 Rozhodčí

Panel rozhodčích se skládá z hlavního rozhodčího a dalších rozhodčích. Všichni rozhodčí jsou povinni se zúčastnit porady před zahájením závodu. Vzhledem k rankingovému systému hodnocení musí být vždy lichý počet rozhodčích. Ve výjimečném případě sudého počtu rozhodčích má hlavní rozhodčí dva hlasy.

4. 2 Počet rozhodčích

- nepostupový - minimálně 1 hlavní + 1 další rozhodčí, kteří mají absolvováno školení rozhodčích FISAF.cz + minimálně 1 další rozhodčí

- postupový - hlavní rozhodčí + 1 rozhodčí (delegování STK FISAF.cz) + 3 - 5 dalších. Všichni rozhodčí musí mít absolvováno školení rozhodčích FISAF.cz.

- Mistrovství ČR v SAMC - všichni rozhodčí musí mít absolvováno školení rozhodčích FISAF.cz a musí být nominováni STK FISAF.cz.

4.3 Kritéria hodnocení

Kategorie 8 - 10 let a 11 - 13 let - aerobik

Kritérium	Počet bodů
Provedení (technika cvičení)	10
Výraz	10
Schopnost zachycení předvedeného	10
Celkem maximálně	30

Kategorie 14 - 16 let a nad 17 let - aerobik

Kritérium	Počet bodů
Provedení (technika cvičení)	15
Výraz	10
Vzhled	10
Schopnost zachycení předvedeného	5
Flexibilita	5
Síla	5
Celkem maximálně	50

Kategorie 8 - 10 let a 11 - 13 let - step

Kritérium	Počet bodů
Provedení (technika cvičení)	10
Výraz	10
Schopnost zachycení předvedeného	10
Celkem maximálně	30

Kategorie 14 – 16 let a nad 17 let - step

Kritérium	Počet bodů
Provedení (technika cvičení)	15
Výraz	10
Vzhled	10
Schopnost zachycení předvedeného	10
Kardiovaskulární vytrvalost	5
Celkem maximálně	50

Hip hop – všechny věkové kategorie

Kritérium	Počet bodů
Provedení (technika jednotlivých stylů)	25
Výraz	10
Schopnost zachycení předvedeného	15
Celkem maximálně	50

Provedení (technika cvičení)

Při bodování provedení rozhodčí hodnotí techniku a bezpečnost pohybů provedených závodníkem. Forma a bezpečnost pohybů je určována podle toho, zda jsou pohyby kloubů a končetin prováděny kontrolovaně, ve správných liniích a umístění v prostoru. Hodnotí se také správné držení těla, přesnost a rychlost pohybů. Body se snižují např. za poskoky prováděné pouze na špičkách, přehnané propnutí kolen, hyperlordozu bederní páteře, zvedání ramen.

Schopnost zachycení předvedeného

Hodnotí se schopnost závodníka pohotově a přesně zachytit předvedené cviky resp. vazby.

Výraz

Při bodování výrazu hodnotí rozhodčí vzrušení, smělost, odvahu a pozitivní emoce při navázání kontaktu s diváky a rozhodčími prostřednictvím gest a výrazu obličeje v průběhu celého vystoupení.

Vzhled

Při bodování vzhledu rozhodčí hodnotí výstroj a fyzickou konstituci závodníka. Tělesná stavba závodníka by měla vypadat zdravě a sportovně.

4. 4 Výstroj závodníka

- závodník musí vyhovovat minimálním požadavkům na výstroj, tj. pro dívky jsou povinné punčocháče nebo legíny, které musí skrývat části těla nedostatečně krytá dressem, ale musí umožňovat pohyby těla.

Neodpovídající výstroj zahrnuje:

- a) dres, který je příliš krátký (jsou vidět intimní části těla)
- b) nedostatečný, neupravený nebo špinavý úbor, celkový špatný vzhled
- c) nedostatečné opory těla (prádlo)
- d) nevhodná obuv pro aerobik
- e) není dovoleno užívat rukavice, hudební nástroje, divadelní rekvizity

Srážka za neodpovídající výstroj nebude dána, když dojde k poškození během cvičení mimo závodníkovu kontrolu. Závodníci jsou povinni si před závodem zkontrolovat výstroj (např. zavázání startovních čísel či tkaniček u bot). Úprava vlasů musí odpovídat sportovnímu charakteru aerobiku (delší vlasy musí být vyčesány vzhůru).

4. 5 Způsob hodnocení

Rozhodčí vyberou v základním kole a semifinále podle kritérií uvedených v kapitole 4. 3 Kritéria hodnocení příslušný počet závodníků (kapitola 2. 4) tak, že každému vybranému závodníku přidělí jeden hlas. Do dalšího kola postupují závodníci s nejvyšším počtem hlasů. V případě rovnosti hlasů, rozhoduje hlas hlavního rozhodčího.

Ve finále rozhodčí určí pořadí závodníků podle výše svého bodování. Vyhodnocení výsledků je pomocí rankingového systému. Cílem rankingového systému je určit vítěze pomocí majority umístění od všech rozhodčích. V rankingovém systému se hledá závodník s nejvyšším počtem umístění na prvním místě, na druhém atd. a tím se určí konečné pořadí. Tento systém hledá absolutní majoritu prvních míst (např. 3 z 5 rozhodčích) pro určení vítěze. Pokud tato majorita není (např. dvě první místa), najde systém majoritu umístění z druhého místa atd.

Příklad: při panelu 7 rozhodčích

A. 4 rozhodčí mají 1. místo, 3 rozhodčí 2. místo

B. 3 rozhodčí mají 1. místo, 4 rozhodčí 2. místo - závodník A bude vítěz

5 PROTESTY

Protesty jsou zakázány.

Pravidla Individual Trophy FISAF

1 VŠEOBECNÉ INFORMACE

Individual Trophy je soutěže jednotlivců – amatérů a profesionálů – ve věkové kategorii 17 a více let. Toto znění pravidel Individual Trophy je platné jen pro Českou republiku. Český svaz aerobiku, fitness a tance, FISAF.cz je vyhlášovatelem Mistrovství České republiky v Individual trophy amatérů a profesionálů v kategoriích fitness (aerobik) a hip hop.

2 STRUKTURA SOUTĚŽE

2. 1 Soutěžní kola

- a) Všechny závody se skládají ze dvou kol – základního kola a finále.
- b) Do finále bude vybráno dvacet nejlepších závodníků – amatérů.
- c) Do finále bude vybráno pět nejlepších závodníků – profesionálů.

3 POŽADAVKY SOUTĚŽE

3. 1 Kategorie

Soutěž ve FISAF Individual Trophy zahrnuje kategorie Fitness (aerobik) a Hip Hop:

- Individual Fitness Amateur Trophy
- Individual Fitness Professional Trophy
- Individual Hip Hop Amateur Trophy
- Individual Hip Hop Professional Trophy

Amatér – ten, kdo nikdy neučil v lekcích fitness nebo Hip Hop

Profesionál – ten, kdo v minulosti učil nebo v současné době učí v lekcích fitness

nebo Hip Hop

Jen pro Českou republiku platí, že si závodník sám vybere, zda bude startovat jako amatér nebo jako profesionál.

3. 2 Věkové kategorie

Soutěž FISAF Individual Trophy je určena pouze pro seniorskou kategorii. V Individual Trophy mohou startovat závodníci od 17 let.

3. 3 Startovní čísla

Všichni závodníci dostanou při registraci barevné číslo. Závodníci v kategorii amatérů budou mít barevně odlišná čísla než závodníci v kategorii profesionálů. Toto stejné číslo bude závodník nosit po celou dobu soutěže, od základního kola až po finále.

3. 4 Výstroj a vzhled závodníka

Závodníci by měli na závody nosit vhodné oblečení jako např.:

Fitness: - trikot jednodílný nebo dvoudílný, punčocháče, cyklistické kalhoty, dlouhé a dole

rozšířené kalhoty, přiléhavý top a kalhoty atd.

- sportovní obuv vhodná pro aerobik
- adekvátní "opory" těla
- sportovní vzhled přiměřený věku

Hip Hop: - jakékoliv oblečení přiměřené mnoha stylům Hip Hopu, umožňující hodnotit

držení těla a jednotlivých částí těla

- adekvátní obuv

3. 5 Nevyhovující výstroj a vzhled závodníka

Následující body charakterizují nevyhovující úbor pro všechny kategorie:

- úbor, který je příliš krátký a dostatečně nezakrývá intimní části těla
- teatrální úbor
- oleje na těle, líčení těla

3. 6 Postup soutěže

Základní kolo:

- Hi/Low aerobic masterclass trvá jednu hodinu a je veden profesionálním lektorem, kterého určí organizátor soutěže
- všichni závodníci, amatéři i profesionálové, se zúčastní tohoto kola
- panel rozhodčích vybere v průběhu základního kola dvacet nejlepších amatérů a pět nejlepších profesionálů, kteří budou startovat ve finále
- závodníci, kteří byli vyřazeni v základním kole, smí pokračovat, ale už nebudou hodnoceni

Finále:

- Hi/Low aerobic class trvá 60 minut a je veden pěti závodníky – profesionály
- každý závodník – profesionál vede 12minutovou část z 60minutové lekce, s použitím vlastní hudby a choreografie
- finálové pořadí závodníků – profesionálů je vylosováno po skončení základního kola
- lekce se zúčastní všichni závodníci amatéři i profesionálové

Hi/lo aerobic

Aerobic můžeme definovat jako intenzivní cvičení v aerobní zóně metabolismu zvyšující aerobní zdatnost. Jako High Impact krokové variace označujeme vertikální pohyby s krátkou letovou fází, např. jogging. Low Impact krokové variace nemají letovou fází. Choreografie pro Fitness Trophy kategorii by měla obsahovat tradiční krokové variace High i Low Impact aerobiku s inovujícími sekvencemi. Choreografie vyžaduje současné zapojení pohybů horních a dolních končetin, které zvyšuje koordinaci a intenzitu. Tempo hudby by se mělo pohybovat mezi 145 a 160 BPM.

Hip Hop

Hip hop Trophy kategorie klade důraz nejen na výrazovost tance, ale i úroveň fyzické zdatnosti. Hip Hop má mnoho individuálních stylů, ale vychází především z Old School Hip Hop. Sestřih různých

hudebních stylů a směs tanečních pohybů je ovlivněn mnoha faktory, které charakterizují osobnost choreografa.

4 KRITÉRIA HODNOCENÍ

4. 1 Fitness (aerobik) Trophy

4. 1. 1 Základní kolo

Závodníci, amatéři a profesionálové, jsou hodnoceni během základního kola podle níže uvedených kritérií, které se vztahují k pokynům instruktora. Je určeno dvacet nejlepších amatérů a pět nejlepších profesionálů.

Kritéria hodnocení v základním kole pro amatérské i profesionální závodníky:

30 bodů - schopnost zachycení předvedeného (snadnost a rychlost zachycení sestavy a předvedení)

30 bodů - úroveň vytrvalosti, fyzická zdatnost (pauzy v průběhu lekce budou penalizovány)

30 bodů - držení těla a jednotlivých částí těla, provedení cviků

10 bodů- oblečení, motivace

4. 1. 2 Finále

V průběhu finále je dvacet finalistů – amatérů hodnoceno podle stejných kritérií jako v základním kole, ale instruktory bude pět závodníků – profesionálů.

Během finále je pět závodníků – profesionálů hodnoceno podle dvou kritérií:

a) jejich schopnost řídit se pokyny instruktora (stejná kritéria jako amatéři)

b) hodnocení vedení jejich vlastní 12minutové části lekce podle níže uvedených kritérií

Kritéria pro hodnocení pedagogického procesu profesionálů:

20 bodů - kvalita choreografie

20 bodů - vyučovací metody, cuing

10 bodů - energie, motivace

4. 2 Hip Hop Trophy

4. 2. 1 Základní kolo

Závodníci amatéři a profesionálové jsou hodnoceni během základního kola podle níže uvedených kritérií, které se vztahují k pokynům instruktora. Je určeno dvacet nejlepších amatérů a pět nejlepších profesionálů.

Kritéria hodnocení v základním kole pro amatérské i profesionální závodníky:

40 bodů - schopnost zachycení předvedeného (snadnost a rychlost zachycení sestavy a předvedení)

50 bodů - držení těla a jednotlivých částí těla – těla, horních a dolních končetin, provedení izolace

10 bodů - oblečení, motivace

4. 2. 2 Finále

V průběhu finále je dvacet finalistů – amatérů hodnoceno podle stejných kritérií jako v základním kole, ale instruktory bude pět závodníků – profesionálů.

Během finále je pět závodníků – profesionálů hodnoceno podle dvou kritérií:

- a) jejich schopnost řídit se pokyny ostatních instruktorů (stejná kritéria jako amatéři)
- b) hodnocení vedení jejich vlastní 12minutové části lekce podle níže uvedených kritérií

Kritéria pro hodnocení pedagogického procesu profesionálů:

20 bodů - kvalita choreografie

20 bodů - vyučovací metody, cuing

10 bodů - energie, motivace

5 BODOVÁNÍ

5. 1 Panel rozhodčích

Pět rozhodčích hodnotí Individual Fitness Amateur a Professional Trophy a Individual Hip Hop Amateur a Professional Trophy ve všech kolech. Ve finále rozhodují další dva rozhodčí, kteří hodnotí pedagogický proces.

5. 2 Amatéri

Rozhodčí vyberou v základním kole podle kritérií uvedených v kapitole 4. Kritéria hodnocení příslušný počet závodníků tak, že každému vybranému závodníku přidělí jeden hlas. Do dalšího kola postupují závodníci s nejvyšším počtem hlasů. V případě rovnosti hlasů, rozhoduje hlas hlavního rozhodčího. Ve finále rozhodčí určí pořadí závodníků podle výše svého bodování. Celkové výsledky jsou vyhodnoceny tzv. rankingovým systémem.

Cílem rankingového systému je určit vítěze podle majority umístění, které je odvozeno od známky udělené jednotlivými rozhodčími. Rankingový systém dává přednost umístění před počtem bodů.

Příklad při 7členném panelu:

Závodník A: 4 x 1. místo / 3 x 2. místo

Závodník B: 3 x 1. místo / 4 x 2. místo

Vítězem bude závodník A.

5. 3 Profesionálové

Profesionálové se hodnotí v základním kole stejně jako amatéři. Ve finálovém kole hodnotí rozhodčí profesionály, kteří neelektorují, podle stejných kritérií jako v základním kole. Lektorujícího profesionála hodnotí dva rozhodčí pro pedagogický proces podle svých kritérií, díky kterým určí pořadí závodníků. Celkové pořadí je součtem průměrů hodnocení profesionálů v průběhu finále, kdy neelektorují (tedy součet pořadí pěti rozhodčích dělený pěti), a hodnocení jejich pedagogického procesu – průměr součtu pořadí rozhodčích pedagogického procesu (součet pořadí rozhodčích pedagogického procesu dělený dvěma). V případě rovnosti součtu průměrů pořadí rozhoduje pořadí hlavního rozhodčího.

6 ETICKÝ KODEX ZÁVODNÍKA

Závodníci jsou povinni dodržovat ducha sportu, jeho etické hodnoty v duchu fair play, národní i mezinárodní Antidopingové kodexy a ostatní platné řády a pravidla.