

# PRAVIDLA AEROBIC TEAM SHOW II. VT

---

Aerobic Team Show (dále jen ATS) II. VT (dále jen VT) je otevřená soutěž pro registrované závodníky (FISAF.cz) i neregistrované závodníky v pohybové skladbě. Pohybová skladba může být bez náčiní, s náčiním, s a na náradí.

## 1 CHARAKTERISTIKA

Specifika pohybové skladby se odráží v námětu, ději, náladě a stylu zpracování choreografie. Choreografie v sobě zahrnuje složku prostorovou, půdorysné řešení, hudebně pohybový soulad, nápaditost, plynulé přechody, úroveň (techniku) pohybového obsahu, držení těla, výraz i celkový dojem. Sestava musí využívat celý zvolený prostor s respektováním orientace do hlediště. V každé choreografii soutěžní sestavy musí být zařazeny pohyby charakteristické pro aerobik s doprovodným pohybem paží. V průběhu skladby je nutno zařadit nejméně 4 formace - tvary (např. čtverec, trojúhelník, oblouk, řada apod.), různé směry pohybu, plynulé přechody do útvarů i jiných poloh na zemi.

## 2 VĚKOVÉ KATEGORIE

### 2.1 Věkové kategorie

Do každé věkové kategorie se tým řadí dle věkového průměru týmu závodníků. Za správnost řazení do kategorie odpovídá trenér (vedoucí skupiny). Věk se vypočítává z věku, kterého závodník dosáhne v daném roce (i pokud je narozen např. až 31. 12.).

- a) I. kategorie – do průměru 8,00 (mohou startovat jen závodníci, kteří nejsou starší než 8 let)
- b) II. kategorie – od průměru 8,01 do průměru 12,00
- c) III. kategorie - od průměru 12,01 do průměru 16,00
- d) IV. kategorie - od průměru 16,01 do průměru 25,00
- e) V. kategorie - nad průměr 25,01

Příklad: 8 závodníků, ve věku 9,9,10,11,11,12,12,12 – celkem 86 : 8 = 10,75 – patří do II. kategorie tj., do průměru 12,00). Průměr se vypočítává ze závodníků, kteří budou soutěžit, tj. bez náhradníků. Závodník smí startovat jen v jedné věkové kategorii.

## **2. 2 Počet členů v týmu**

V jednom týmu smí startovat 7 – 20 závodníků.

## **2. 3 Náhradníci**

Jsou povoleni pouze dva náhradníci. Oba náhradníci musí být uvedeni v přihlášce s datem narození. Pokud v soutěži nastoupí náhradník, je trenér povinen nahlásit změnu hlavní rozhodčí před začátkem soutěžního kola (kontrola dodržení věkových kategorií). V případě nenahlášení změny, bude tým okamžitě diskvalifikován. Medaile i další ceny získají oba náhradníci, pokud byli řádně přihlášení a zaplatili startovné.

# **3 DÉLKA HUDBY A HUDEBNÍ DOPROVOD**

## **3. 1 Délka hudby**

Délka hudby je pro všechny věkové kategorie 2 – 3 minuty.

## **3. 2 Hudební doprovod**

Závodníci musí dodat nahrávku hudebního doprovodu závodní skladby na nosiči předepsaném organizátorem soutěže. Hudební doprovod na jednu závodní skladbu musí být na jednom samostatném nosiči. Nahrávka musí být označena štítkem dle požadavků organizátorů. Hudební doprovod musí být kvalitně nahrán. Hudební doprovod je uložen u organizátora až do konce závodu.

Závodníci/trenéři jsou povinni dodat při prezenci pořadateli závodu nahrávku hudebního doprovodu na CD nosiči v hudebním formátu „CDA“ ve dvou totožných kopiích v jednom obalu – v tzv. dvoukrabíčce. Na jednom CD nosiči smí být jen jedna nahrávka závodní hudby

Obal s nahrávkou i samotné CD musí být označen:

Věková kategorie

Jména závodníků – stačí první dvě jména

Klub, případně název týmu

Startovní číslo v základním kole

CDA je hudební formát, který je univerzální pro všechny typy CD přehrávačů. Lze jej při přípravě hudebního nosiče získat tak, že se ve vypalovacím programu zadá „vypálit jako hudební CD“. Doporučuje se použít co nejnižší rychlost při vypalování na kvalitní CD média CDR (ne např. CDRW, DVD).

Změnu hudebního doprovodu musí schválit hlavní rozhodčí.

Závodník bude diskvalifikován na základě rozhodnutí hlavního rozhodčí v případě, že nebude čitelné ani jedno z odevzdaných CD, pokud po skončení skladby začne hrát další skladba ze stejného CD.

Pokud se délka hudebního doprovodu bude lišit od Pravidel, všichni rozhodčí udělí srážku 1 bodu.

Výběr hudební předlohy může být libovolný. Hudba stříhová i monotematická, ale vhodná pro aerobik. Zvukové efekty jsou povoleny. Od prejudgingu až po finále musí být použita stejná hudební předloha.

#### **4 ZÁVODNÍ PLOCHA**

Závodní plocha má rozměry 12x12 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 součástí závodní plochy. Závodníci se musí pohybovat uvnitř závodní plochy po celou délku sestavy.

#### **5 OBLEČENÍ – ÚBORY**

Oblečení musí být vhodné pro sportovní charakter soutěže. Doporučuje se vhodná sportovní obuv a adekvátní „opory“ těla.

Ozdoby zápěstí jsou povoleny v šíři nátepníků. Logo sponzora je povoleno v maximální velikosti 5x10 cm.

## **6 PRŮBĚH SOUTĚŽE**

### **6. 1 Struktura závodu**

Soutěž má dvě kola. První kolo – prejudging je nebodované, druhé kolo - finále je bodované.

### **6. 2 Losování**

Losování proběhne pomocí počítače na FISAF.cz. Losují se pouze přihlášky zasláné včas, do termínu udaného organizátorem. Termín zaslání přihlášek je závazný dle rozpisu.

### **6. 3 Startovní pořadí**

Prejudging - startovní pořadí je určeno losováním před závodem.

Základní kolo - družstva startují ve stejném pořadí jako v prejudgingu.

## **7 PANEL ROZHODČÍCH**

ATS II. VT rozhoduje 5 rozhodčích (3 technic + 2 artistic), jeden z nich je hlavní. Rozhodčí mají k dispozici bodovou škálu od 0, 1 do 10 bodů.

## **8 VYHODNOCENÍ SOUTĚŽE**

Rozhodčí obodují sestavy a podle bodového hodnocení určí pořadí. Každý rozhodčí pošle počítařské komisi pořadí týmů po skončení kategorie. Umístění určí součet pořadí, kdy nejlepším bude tým s nejnižším součtem pořadí. V případě rovnosti součtu pořadí rozhoduje pořadí hlavního rozhodčího.

## **9 POŽADAVKY NA ZÁVODNÍ SESTAVU**

Aerobic Team Show II. VT je předvedení pódiové skladby s charakteristickým obsahem na libovolný hudební doprovod. Zvolený styl aerobiku musí demonstrovat souvislý pohyb s přechody do poloh a pohybových variací, prokazující úroveň pohybových schopností (síla, pohyblivost, rychlost, koordinace). V sestavě se musí objevit tři povinně volitelné cviky.

### **Povinně volitelné cviky:**

- **2 x skoky** - (1 skok odrazem jednož, např. čertík, nůžkový skok, kadet, dálkový skok a 1 skok odrazem snožmo, např. Tuck Jump, Air Jack)
- **1 x obrat** - obrat jednož o 180°

### **Nepřijatelné cviky**

Jsou zakázány jakékoliv cviky, které by mohly ohrozit zdraví závodníků nebo prvky, které nejsou charakteristické pro aerobik: gymnastické cviky (přemety, stoj na ruce, atd.), jakékoliv prvky statické síly oporem o 1 ruku, ručkování v prvcích statické síly, zvedačky (na začátku, v průběhu i na konci sestavy), kliky jednoruč, skoky do kliku apod. Pokud tým zařadí do sestavy nepřijatelný cvik, každý rozhodčí odečte od svého hodnocení 0,5, což ovlivní i pořadí týmu.

## **10 KRITÉRIA HODNOCENÍ**

### **10.1 Kritéria technických rozhodčích**

- držení těla a jednotlivých částí těla
- provedení jednotlivých prvků
- úroveň pohybových schopností
- variabilita cvičení bez náčiní
- technika cvičení s náčiním a na nářadí
- variabilita využití náčiní a nářadí
- specifika pohybové skladby

### **10.2 Kritéria uměleckých rozhodčích**

- neotřelost námětu, originalita zpracování zadaného tématu
- prostorová choreografie

- styl
- hudebně pohybové vztahy
- výraz
- synchronizace

## **Příloha č. 1 PŘÍKLADY PRVKŮ**

Níže jsou uvedeny příklady prvků, které je možné použít v sestavě. Další prvky, jejich přesný popis a fotografie lze nalézt na <http://www.csae.cz//vase-clanky/fotoslovník-sa-fisaf>

### **KLIKY**

**Two Arm Push up on the knee** (vzpor klečmo – klik klečmo – vzpor klečmo)

**Two Arm Push Up** (vzpor ležmo – klik ležmo, lokty stranou – vzpor ležmo)

**Two Arm Triceps Push Up** (vzpor ležmo – klik ležmo, lokty u těla – vzpor ležmo)

### **STATICKÁ SÍLA**

**Half Pike Press one leg straight, one leg bent** (přednos ve vzporu roznožmo pravou/levou skrčmo vně)

**Straddle Press** (přednos ve vzporu roznožmo vně)

**Pike Press** (přednos ve vzporu)

**Two Arm Supported Planche Open** (váha oporem o loket/lokty roznožmo)

### **SKOKY**

**Air Jack** (odrazem snožmo skok s roznožením, doskok snožmo)

**Hitch kick with bent knees** (čertík)

**Hitch kick** (nůžkový skok)

**Tuck Jump** (odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo, doskok snožmo)

**Pirouette Jump 180° turn** (odrazem snožmo skok s obratem o 180°, doskok snožmo)

**Front Jete** (dálkový skok – odrazem pravé skok s přednožením levé a zanožením pravé, doskok na levou)

### **FLEXIBILITA**

**Front Split Right** (bočný rozštěp pravou vpřed)

**Pancake** (široký sed roznožný – hluboký předklon)