

FISAF

FITNESS TEAMS CHAMPIONSHIPS

TECHNICKÁ PRAVIDLA

2010 - 2012

1	Úvod	4
1.1	Oficiální soutěže FISAF, dělení, věkové kategorie	4
1.2	System soutěží	5
1.3	Platnost pravidel	5
1.4	Zdroje informací.....	5
2	Soutěžní požadavky.....	6
2.1	Struktura – soutěžní kola	6
2.2	Startovní pořadí	7
3	Požadavky na sestavu	8
3.1	Kategorie	8
3.2	Počet členů v týmu.....	8
3.3	Náhradníci v týmech.....	8
3.4	Věkové kategorie	8
3.5	Závodní choreografie	8
3.6	Závodní oblečení.....	9
3.7	Nepřijatelný úbor/rekvizity	9
3.8	Závodní plocha	9
3.9	Chybný start	9
3.10	Délka závodní sestavy	10
3.11	Hudební doprovod	10
3.12	Vybavení.....	11
3.13	Panel rozhodčích	12
3.14	Rankingový systém	13
3.15	Oznámení bodování.....	13
3.16	Rovnost výsledků.....	13
4	Step Teams – hodnocení sestavy	14
4.1	Úvod	14
4.2	Kritéria rozhodčích Technical Specialist.....	17
4.3	Kritéria rozhodčích Artistic	198
4.4	Přijatelné cviky	20
4.5	Nepřijatelné cviky	20
5	Fitness Teams – hodnocení sestavy	22
5.1	Úvod	22
5.2	Kritéria rozhodčích Technical Specialist.....	22
5.3	Kritéria rozhodčích Artistic	24
5.4	Přijatelné cviky	25
5.5	Nepřijatelné cviky	25
6	Obecné požadavky	26
6.1	Doping.....	26

6.2	Diskvalifikační postup	26
6.3	Protesty	26
Appendix 1: Slovník pojmů		29
Appendix 2: Znamky		31
Appendix 3: Antidopingová politika FISAF		32
Appendix 4: Etický kodex závodníka.....		35

Úvod

Federation of International Sports, Aerobics & Fitness, FISAF, je mezinárodní, nezávislá, demokratická a nevýdělečná federace věnující se soutěžním formám aerobiku a rozvoji odvětví v oblasti aerobic/fitness, a to v mezinárodním měřítku.

FISAF se zformoval v roce 1995 a soustředil se na soutěže ve sportovním aerobiku a vzdělávání v oblasti fitness. Organizace FISAF vytvořila v roce 1999 mezinárodní soutěž Fitness aerobic; které je nyní známa jako soutěž FISAF fitness týmů a FISAF hip hop týmů. Rok 2007 byl významný zavedením nové soutěže Fitness a Hip hop Trophy.

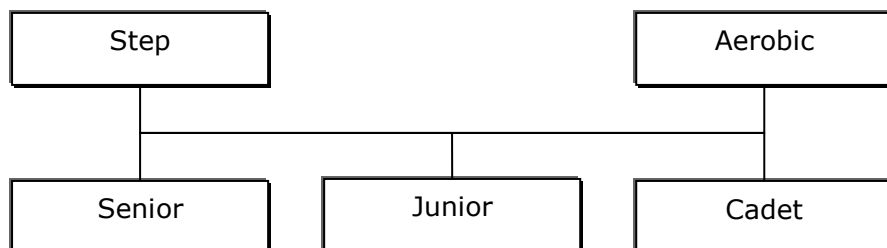
Technická pravidla Fitness a jeho dodatky platí pro všechny mezinárodní soutěže v aerobiku a stepu.

1.1 Oficiální soutěže FISAF – dělení, věkové kategorie



1.2 Systém soutěží

Níže uvedené schéma vysvětluje strukturu soutěží Fitness.



Níže uvedené schéma vysvětluje strukturu soutěží Fitness týmů z hlediska věkových kategorií.



1.3 Platnost pravidel

Tato Technická pravidla FISAF nahrazují přecházející Technická pravidla a platí od 1. 3. 2010 do 31. 12. 2012. Případné dodatky a změny budou zveřejněny prostřednictvím speciálního bulletinu FISAF.

1.4 Zdroje informací

Tato Technická pravidla Fitness společně s Event Policy obsahují všechny informace a pravidla, týkající se řízení a norem na všech mezinárodních soutěžích.

2 Soutěžní požadavky

2.1 Struktura – soutěžní kola

S ohledem na počet registrovaných týmů v závodní kategorii mají všechny mezinárodní závody tři závodní kola:

Základní kolo / Semifinále / Finále

Základní kolo:

Účelem tohoto kola je určit 12 nejlepších týmů pro postup do semifinále. V případě, že v základním kole startuje 25 a více týmů, nejlepších 15 týmů postupuje do semifinále.

V tomto kole se také posuzuje, zda sestava odpovídá Technickým pravidlům, a to včetně výstroje. Pokud sestava nevyhovuje Technickým pravidlům, jsou týmy informovány ihned po skončení kola hlavním rozhodčím, který jim vysvětlí problém. Týmy mohou změnit úbor pro každé předvedení sestavy, ale musí si být vědomi toho, že pokud výstroj nebude v souladu s pravidly, artistic rozhodčí jim udělí srážku.

V případě, že postupuje do semifinále 12 a více závodníků, budou závodníci rozděleni do skupin (grouping) podle pořadí v základním kole.

Pokud je 6 nebo méně závodníků v kategorii, základní kolo se neuskuteční a sestavy se budou posuzovat podle Technických pravidel v semifinále.

Semifinále:

Záměrem tohoto kola je nalézt 6 nejlepších týmů, které postoupí do finálového kola.

Grouping se používá, když v semifinále startuje 12 nebo 15 týmů. Týmy jsou rozděleny podle úrovně do skupin A a B. Do skupiny B jsou zařazeny týmy s nižší úrovní, které v semifinále začínají. Skupina A, do které jsou zahrnuty týmy lepší, startuje ihned po skupině B.

Příklad:

12 týmů v semifinále = 6 týmů ve skupině A + 6 týmů ve skupině B

15 týmů v semifinále = 8 týmů ve skupině A + 7 týmů ve skupině B

Jakmile jsou známy výsledky v základním kole, respektive ranking, počítá se náhodně vylosuje pořadí týmů v každé skupině zvlášť a tím stanoví startovní pořadí pro semifinále.

Pořadí týmů se může změnit, zařazení do jednotlivých skupin není konečné.

Finále:

Cílem tohoto kola je určit pořadí 6 (nebo 7) týmů. Pokud jsou mezi prvními šesti v semifinále tři týmy z jednoho státu, pak do finále postupuje 7 nejlepších týmů.

2. 2 Startovní pořadí

Základní kolo

Startovní pořadí týmů je pro základní kolo určeno losováním pomocí počítače. Přidělené číslo každého týmu je jeho pořadovým číslem pro základní kolo.

Semifinále

Startovní pořadí týmů se pro semifinále losuje pomocí počítače. Pokud je 7 – 11 týmů v soutěžní kategorii, semifinále proběhne bez groupingu. Pokud je 12 nebo 15 týmů v semifinále, použije se grouping.

Finále

Startovní pořadí týmů se pro finále losuje pomocí počítače nebo manuálně každým finalistou na jevišti.

3 Požadavky na sestavu

3.1 Kategorie

Existují dvě soutěžní kategorie – Step a Aerobic.

3.2 Počet členů v týmu

Tým se skládá ze 6 – 8 členů, stejný počet členů musí být zachován ve všech kolech závodů, ledaže by to schválil hlavní rozhodčí.

3.3 Náhradníci v týmech

Maximálně dva náhradníci smí nastoupit od základního kola do finále, ale každá změna musí být schválena hlavním rozhodčím.

3.4 Věkové kategorie

Věk členů týmu musí odpovídat "Věkovým kategoriím pro Fitness aerobic and step". Tento dodatek je každoročně oznámen pomocí oficiálního FISAF bulletinu a je uveden na extranetu FISAF.

3.5 Závodní choreografie

Pokud tým chce obdržet maximum bodů, jeho sestava musí být:

Step Teams

Sestava musí být dlouhá dvě minuty s tolerancí +/- 5 sekund. Její hudební doprovod musí být vhodný pro stepovou sestavu, s rozeznatelným BPM, což je základem pro step aerobic. Sestava neobsahuje žádné povinné cviky. Závodníci by se měli vyhnout všem cvikům, které by mohly způsobit zranění.

Fitness Teams

Sestava musí být dlouhá dvě minuty s tolerancí +/- 5 sekund. Její hudební doprovod musí být vhodný pro sestavu fitness aerobic, s rozeznatelným BPM, což je základem pro aerobic. Sestava neobsahuje žádné povinné cviky. Závodníci by se měli vyhnout všem cvikům, které by mohly způsobit zranění.

3.6 Závodní oblečení

Je vyžadován vhodný oděv jako např.

Step a Aerobic

- jednodílný dres, dvoudílný dres, punčocháče, cyklistické kalhoty, dlouhé kalhoty, úzký top a kalhoty
- vhodná sportovní obuv nebo obuv pro aerobik
- nátepníky a náplasti jsou povoleny
- je povoleno logo sponzora veliké maximálně 5x10cm
- adekvátní "opory" těla

3.7 Nepřijatelný úbor/rekvizity

Následující body charakterizují nepřijatelný úbor pro všechny kategorie:

- Úbor, který je příliš krátký a dostatečně nezakrývá intimní části těla.
- Teatrální úbor.
- Oleje na těle, líčení těla.
- Nadměrné použití přípravků pro úpravu vlasů a těla, které mohou ohrozit bezpečnost závodníků nebo ovlivnit kvalitu povrchu závodní plochy.
- Nejsou povoleny žádné rekvizity, např. (ale není limitováno) židle, míče, řetězy, motorky atd.
- Oblečení nesmí být svlékáno v průběhu sestavy, a to včetně čepice, slunečních brýlí.
- Na závodním oblečení nemůže být obchodní značka.

3.8 Závodní plocha

Závodní plocha má rozměry minimálně 9m x 9m a maximálně 12m x12m. Specifika závodní plochy budou oznámena organizátorem před závodem.

3.9 Chybný start, přerušení sestavy

Za chybný start/přerušení je považováno:

- pokud technický problém způsobí, že tým schopen zahájit sestavu po vstupu na scénu
- pokud technický problém zabrání týmu pokračovat v sestavě.

Chybný start/přerušení sestavy znamená, že okolnosti vzniku jsou mimo kontrolu týmu. To zahrnuje mimo jiné poškození zařízení, poruchu vybavení nebo cizí předměty na závodní ploše.

Rozhodnutí o přijatelnosti nebo nepřijatelnosti chybného startu přísluší pouze hlavnímu rozhodčímu. V případě přijatelného chybného startu bude mít tým možnost dalšího předvedení sestavy ihned na konci kategorie.

Sestava, která nezačala nebo byla přerušena před dokončením, a to chybou týmu, nebude hodnocena jako přijatelný chybný start či přerušení. Za nepřijatelný chybný start je považováno, když chybný start je pod kontrolou týmu. To zahrnuje mimo jiné zapomenutí sestavy nebo pád. V případě nepřijatelného chybného startu bude tým diskvalifikován.

3.10 Délka závodní sestavy

Délka sestavy je 2 minuty. Měření délky sestavy začíná prvním a končí posledním slyšitelným zvukem (při použití "cuing beep" se délka sestavy začíná měřit od tohoto zvuku). Zodpovědnost za ověření délky hudby před závodem leží jen na týmu. Délka hudebního doprovodu bude změřena v základním kole zda odpovídá pravidlům.

Je akceptována tolerance +/- 5 sekund z dvouminutové délky závodní sestavy. Týmy, jejichž délka závodní sestavy neopovídá rozpětí 1:55 – 2:05 min., budou penalizovány rozhodčími Technic specialist.

Pokud si tým přeje nahradit hudební nahrávku pro svoji sestavu, v prvé řadě to musí být schváleno hlavním rozhodčím a délka hudby bude znovu změřena v následujícím kole. Pokud i nová nahrávka neopovídá požadované délce hudby 1:55 – 2:05 min., tým bude penalizován rozhodčími Technic specialist.

3.11 Hudební doprovod

Týmy musí dodat nahrávku hudebního doprovodu na nosiči předepsaném organizátorem soutěže. Organizátor oznámí před soutěží, který hudební nosič bude vyžadován. Pro lepší identifikaci musí být hudební nahrávka označena štítkem podle požadavků organizátora následujícími údaji: soutěžní a věková kategorie, název týmu, stát, délka hudby.

Pokud je použit jako nosič CD, tak na něm musí být jen jedna nahrávka hudebního doprovodu. Všechny závodní budou uloženy u organizátora až do skončení závodu.

Hudební doprovod bude změřen v průběhu základní kola jestli odpovídá pravidlům. (Měření délky hudby je zmíněno výše).

V případě, že hlavní rozhodčí nebo tým požaduje novou hudební nahrávku, souhlas musí být dán hlavní rozhodčí. Nová nahrávka musí být znovu změřena před následujícím kolem, zda odpovídá pravidlům a pokud ano, musí mít oprávnění hlavního rozhodčího.

Text hudebního doprovodu, který se zdá nevhodný a/nebo urážlivý, posoudí hlavní rozhodčí po konzultaci s panelem jako nepřijatelný. Pokud to bude třeba, týmy budou mít příležitost změnit hudební doprovod po základním kole.

Hudební doprovod a text patřící obchodní značce nemůže být použit jako závodní hudba.

3.12 Vybavení

Každý organizátor soutěže poskytne stepy pro kategorie Step teams. Specifika těchto stepů musí být uznána více než 1 měsíc před závodem.

Výška stepu je minimálně 20cm pro seniorskou kategorii.

Výška stepu pro soutěž kadetů a juniorů musí být minimálně 15cm a vhodná pro všechny členy týmů.

Pro určení výšky stepu musí se vzít v úvahu fyzická zdatnost, úroveň techniky steppingu a úhel v kolenním kloubu, když je koleno plně zatíženo při výstupu na step. Stepy pro všechny členy týmu musí být stejně vysoké. Úhel v kolenním kloubu nohy, která jako první vystupuje na step, nesmí být v žádném případě menší než 90°. Běžně se ale doporučuje úhel ne menší než 60°.

Nejsou povolena žádná loga či obchodní značky na povrchu stepu.

3.13 Panel rozhodčích

Panel rozhodčích se skládá se dvou skupin rozhodčích udělujících body – Technical specialist a Artistic – a hlavního rozhodčího.

Jsou dvě možnosti skladby panelu:

A. 7členný panel:

4 rozhodčí Technical Specialist, 3 rozhodčí Artistic + 1 hlavní rozhodčí

B. 5členný panel:

3 rozhodčí Technical Specialist, 2 rozhodčí Artistic + 1 hlavní rozhodčí

Hlavní rozhodčí

Hlavní rozhodčí dohlíží na panel rozhodčích a je nejvyšší autoritou na mezinárodních závodech FISAF. Hlavní rozhodčí je odpovědný za zajištění správného a spravedlivého použití Technických pravidel panelem rozhodčích a dohlíží na správnou realizaci systému rozhodování a zaznamenávání výsledků. V případě nutnosti může být hlavní rozhodčí i rozhodčím bodujícím.

Rozhodčí Technical Specialist

Rozhodčí Technical Specialist posuzuje schopnost týmu provést a prokázat variabilitu pohybů, které jsou specifické pro disciplíny fitness. Také bere v úvahu provedení, držení těla a jednotlivých částí těla a kontrolu všech pohybů a také obtížnost a intenzitu těchto pohybů a choreografie.

Rozhodčí Technical Specialist udělí známku po zvážení svých kritérií a porovnáním s ostatními týmy. Zámka se odvozuje od maxima 10 bodů. Lead Technical Specialist rozhodčí je jmenován pro každý panel. Jeho pořadí (ranking) je rozhodující při určení pořadí v případě rovnosti mezi týmy.

Rozhodčí Artistic

Rozhodčí Artistic hodnotí originalitu a kreativitu choreografie a použití hudby. Dále bere v úvahu synchronizaci, což je schopnost týmu prokázat stejnou úroveň schopností, dovedností a timingu. Rozhodčí Artistic zvaží vzhled, prezentaci a interakci týmu.

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

3.14 Rankingový systém

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.

Pomocí tabulation systému se najde závodník, který má nejvyšší počet prvních míst, poté druhých a třetích míst atd. pro určení konečného pořadí.

Použití známek a pořadí

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

Z této známky se určí pořadí každého týmu. Pořadí přidělení všemi rozhodčími pro jednotlivé týmy určí celkové pořadí v závodu. Tým, který má nejlepší ranking (pořadí) bude vyhlášen vítězem.

Dodatek číslo 2 ukazuje postup rozhodčích při určení známky.

3.15 Oznámení bodování

Jakmile je to možné, tzn. co nejdříve po skončení sestavy, každý rozhodčí přidělí známku týmu, která je ukázána na displeji a/nebo oznámena. Požadavky na oznámení bodování a výsledků jsou obsaženy v Championship Policy.

3.16 Rovnost výsledků

Tam kde dojde k rovnosti pořadí v soutěžním kole, rozhoduje pořadí přiděleném rozhodčím Lead Technical Specialist.

4 Step Teams – hodnocení sestavy

4.1 Úvod

Pomocí níže uvedených pokynů je možné velmi přesně popsat jak trénovat step se správnou technikou steppingu. Nehledě na fyzickou zdatnost závodníků pravidla musí 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 se stepu na zem.

VÝŠKA STEPŮ

Nedbajíc na úroveň fyzické zdatnosti a úroveň techniky, závodníci by neměli používat výšku stepu, pokud by byl úhel v kolenním kloubu zatížené dolní končetiny (té, která jako první vystupuje na step) menší než 90°. V žádném případě, by se úhel v kolenním kloubu neměl dostat pod 90°.

Výška stepu pro seniory je minimálně 20cm.

Pro kadeti a juniory je výška stepu 15cm. Pokud bude použita jiná výška stepu, pak by měla být vhodná pro všechny členy týmu. Stepy všech členů týmu musí být stejně vysoké.

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 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 LEG

Často by mělo dojít ke střídání pravé a levé nohy, která jako první vystupuje na step. Je to z důvodu přílišného zatížení této končetiny.

PROPULSION/POWER STEPS - POSKOKY S LETOVOU FÁZÍ

Všechny propulsion/power steps by měli být provedeny doskokem seshora na step a ne se stepu dolů. Jsou povoleny výskoky obounož nebo jednoož na step, ale ne se stepu. Výsledkem těchto propulsion/power steps je vyšší zatížení.

INTENZITA

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

HUDBA

V běžných hodinách je tempo hudby pohybuje nad 122 BPM, ale nedoporučuje se příliš rychlá hudba, která by mohla ohrozit bezpečnost cvičení. Tempo hudby v závodě musí odpovídat možnostem všech členům týmu.

Následující tabulka ukazuje postavení závodníků vůči stepu při základních krokových variacích

From the Front (F) - zepředu

From the Top (T) - zeshora

From the End (E) - od konce

From the Side (S) - ze strany

From Astride the step (A) - obkročmo

From the Corner (C) - z rohu

ZÁKLADNÍ KROKOVÉ VARIACE			
Název	Leg Lead	Postavení	Popis
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

4.2 Kritéria rozhodčích Technical Specialist

Sedmičlenný panel bude mít 4 rozhodčí Technical specialist s jedním lead.
Pětičlenný panel bude mít 3 rozhodčí Technical specialist s jedním lead.

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

Všechny pohyby musí být vhodné a odpovídat charakteristice stepu.

Obtížnost	25%
Intensita	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.

Obtížnost 25%

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

Intensita 25%

- pohyby vyžadující vysoký výdej energie a úsilí
- využití různých vertikálních rovin (těžiště) – dotyk, 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 step, včetně při postavení stepu nadél
- co nejvyšší množství stepping action zvyšuje intenzitu (minimum choreografie na zemi)

Variabilita krokových variací a přechodů 25%

- variabilita krokových variací pomocí širokého rejstříku různých kroků
- variabilita v orientaci postavení stepu a postavení závodníků vůči stepu
- variabilita přechodů ze jednoho stepu na druhý
- variabilita formací stepů bez ztráty stepping action
- variabilita změn pozic mezi členy týmu
- 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

Provedení 25%

- vhodný výběr hudby a jejího tempa (rychlosti), aby umožnil správnou techniku steppingu
- vysoká úroveň techniky a kvality stepping action
- stejná úroveň techniky u všech členů týmu, všichni musí předvést sestavu se stejnou přesností
- 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
- ukázat vysoký standart 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 stepu

Následující tabulka ukazuje základní body správného držení těla při steppingu:

- ramena jsou vzadu, hrudník směřuje vzhůru, mírně podsazená pánev, měkká kolena
- vyhnout se "uzamknutí" kolenních kloubů a dolní části zad
- vyhnout s hyperextenzi zad
- vyhnou se příliš velkému náklonu vpřed při výstupu na step a sestupu

4.3 Kritéria rozhodčích Artistic

Sedmičlenný panel bude mít 3 rozhodčí Artistic.

Pětičlenný panel bude mít 2 rozhodčí Artistic.

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

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.

Choreografie 30%

- pohyby by měly být vhodné pro step a zahrnovat stepping action s minimem choreografie na zemi
- originalita krokových variací a přechodů
- 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
- ukázat kreativitu v pohybech horních a dolních končetin
- nepředvídatelné sekvence a přechody
- choreografie s interakcí
- kreativita v použití vertikálních rovin a využití prostoru

Intepretace hudby 25%

- vhodný výběr hudby a jejího tempa
- neoddělitelnost hudby a pohybu (hudebně pohybové vztahy)
- využití hudebních zákonitostí (rytmus...)
- pohyb by měl odpovídat tématu (pokud existuje)
- schopnost využít hudebně pohybové vztahy všemi členy týmu

Synchronizace 25%

- prokázat stejnou úroveň pohybových schopností všech členů týmu
- všichni členové týmu by měli předvést pohyby ve stejnou dobu (timing)
- všichni členové týmu by měli předvést sestavu se stejnou intenzitou
- synchronizace výrazu
- sólo sestava nebude oceněna

Prezentace 20%

- projevit dynamiku a výraz obličeje v průběhu sestavy
- schopnosti 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 a ne o jednotlivce
- upřímný a přirozený výraz, ne teatrální výraz
- osobnost a vitalita v sestavě jako součást týmová prezentace
- dobrá fyzická zdatnost
- vhodný a sportovní úbor, který je adekvátní choreografii (ne teatrální)

4.4 Přijatelné cviky

- ✓ skoky doskokem na obě chodidla (na stepu, na zemi)
- ✓ prvky flexibility jako přechody (ne výdrže)
- ✓ zvedačky (lifts) jako úvodní a závěrečná póza (ve stoje či na zemi)

4.5 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 nebo do rozštěpu

- * jakákoliv odhození (propulsion)
- * gymnastické/akrobatické cviky (Back flip, Handspring, Cartwheel.....)
- * zvedačky (lifts) a podepření (supports) v průběhu sestavy
- * skoky se stepu na zem
- * skoky s jednoho stepu na druhý
- * sestupy vpřed se stepu a výstupy zády vzad na step
- * zvedání stepu, pokud je na něm jiný závodník
- * zvedačky (lifts) na stepu
- * skládání stepů na sebe navzájem (Stacking)

Nejsou povolena žádná loga či obchodní značky na povrchu stepu.

5 Fitness Teams – hodnocení sestavy

5.1 Úvod

Fitness Aerobic vychází z High Impact aerobic, stejně jako hudba, která má velmi silné a jasné beats. 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.

5.2 Kritéria rozhodčích Technical Specialist

Sedmičlenný panel bude mít 4 rozhodčí Technical specialist s jedním lead. Pětičlenný panel bude mít 3 rozhodčí Technical specialist s jedním lead.

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

Obtížnost	25%
Intensita	25%
Variabilita pohybů	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.

Obtížnost 25%

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

Intensita 25%

- pohyby vyžadující vysoký výdej energie a úsilí
- využití různých vertikálních rovin (těžiště) – cvičení na zemi, dotyk, ve stoji, high impact, skoky) a svalových kontrakcí
- využití krátkých a dlouhých pák v pohybech horních a dolních končetin
- neustálé využití stepových pohybů, taps, flicks, curls, knee lifts, kicks atd.
- 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

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 závodníků
- variabilita pohybů dolních končetin (leg levels) jako flicks, knee lifts a kicks
- vyvarovat se opakování pohybů a sekvencí dolní části těla
- vyvarovat se opakování pohybů a sekvencí horní části těla

Provedení 25%

- vysoká úroveň techniky a kvality v pohybech, včetně provedení vybraných prvků
- stejná úroveň techniky u všech členů týmu, všichni musí předvést sestavu se stejnou přesností
- 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 standart v průběhu předvedení celé sestavy
- vzít v úvahu seznam přijatelných a nepřijatelných cviků

5.3 Kritéria rozhodčích Artistic

Sedmičlenný panel bude mít 3 rozhodčí Artistic.
Pětičlenný panel bude mít 2 rozhodčí Artistic.

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.

Choreografie 30%

- pohyby by měly být vhodné pro fitness aerobic a ne ze sportovního aerobiku
- originalita a kreativita pohybů z high impact aerobic
- kreativita v pohybech paží, stejně jako v pohybech dolní části těla
- 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 formací, ve změnách postavení členů týmu ve formacích, časté změny formací

Intepretace hudby 25%

- hudba a její by měla být vhodná pro fitness aerobics
- neoddělitelnost hudby a pohybu (hudebně pohybové vztahy)
- využití hudebních zákonitostí (rytmus...)
- pohyb by měl odpovídat tématu (pokud existuje)
- schopnost využít hudebně pohybové vztahy všemi členy týmu

Synchronizace 25%

- prokázat stejnou úroveň pohybových schopností všech členů týmu
- všichni členové týmu by měli předvést pohyby ve stejnou dobu (timing)
- všichni členové týmu by měli předvést sestavu se stejnou intenzitou

- synchronizace výrazu
- sólo sestava nebude oceněna

Prezentace 20%

- projevit dynamiku a výraz obličeje v průběhu sestavy
- schopnosti 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 a vědomím, že jde o tým a ne o jednotlivce
- upřímný a přirozený výraz, ne teatrální výraz
- osobnost a vitalita v sestavě jako součást týmová prezentace
- dobrá fyzická zdatnost
- vhodný a sportovní úbor, který je adekvátní choreografii (ne teatrální)

5.4 Přijatelné cviky

- ✓ skoky doskokem na obě chodidla
- ✓ kliky ležmo na obou rukách
- ✓ press oporem o obě paže jako přechody (ne obraty v press)
- ✓ prvky flexibility jako přechody (ne výdrže)
- ✓ pády ze stoje do kliku ležmo
- ✓ zvedačky (lifts) jako úvodní a závěrečná póza (ve stoji či na zemi)
- ✓ podepření (supports) v průběhu sestavy
- ✓ vlastní odhození (self propulsion)

5.5 Nepřijatelné cviky

- × kliky ležmo na jedné ruce
- × prvky statické síly (press) na jedné ruce
- × skoky do kliku ležmo nebo do rozštěpu
- × asistující odhození (Assisted propulsion)
- × gymnastické/akrobatické cviky (Back flip, Handspring, Cartwheel.....)
- × zvedačky (lifts) v průběhu sestavy

6 Obecné požadavky

6.1 Doping

FISAF odsuzuje jakékoliv soutěžení za podpory drog nebo dopingových praktik, protože je to v přímém rozporu s etikou sportu a potencionálně škodí zdraví závodníka.

Z tohoto důvodu je zakázáno užití jakýchkoliv látek a metod, které jsou uvedeny na seznamu WADA.

Zjištění dopingových praktik podléhá sankcím ze strany FISAF.

Při dopingové kontrole v průběhu soutěží FISAF, jsou závodníci povinni se této dopingové kontrole podvolit - viz Dodatek č. 3 Antidopingová politika FISAF.

6.2 Diskvalifikační postup

Při diskvalifikaci se musí hlavní rozhodčí zachovat podle následující postupu. Diskvalifikace je možná jen na základě okolností, které jsou specifikovány v Technických pravidlech.

Základní kolo

Hlavní rozhodčí předá písemné varování týmu, který porušil Technická pravidla, a upozorní ho, že toto porušení může vést k diskvalifikaci. Toto písemné varování musí být podepsáno hlavním rozhodčím, originál předán týmu a kopie musí být přiložena k protokolu o závodu.

Semifinále

Pokud tým, který byl dříve upozorněn hlavním rozhodčím, pokračuje v porušování Technických pravidel, je hlavní rozhodčí oprávněn diskvalifikovat tým ze závodu.

Pokud je tým diskvalifikován, hlavní rozhodčí předá písemné oznámení pracovníku u výsledků, aby vyřadil tým. Hlavní rozhodčí potom oznámí týmu, že byl diskvalifikován.

6.3 Protesty

Vyskytnou-li se mimořádné okolnosti, protest musí být podán hlavní rozhodčí maximálně jednu hodinu po skončení kategorie. Poplatek za protest je 100 EUR. Protest, který bude obdrženo po skončení soutěže, nebude brán v úvahu, pokud ho neodsouhlasí prezident FISAF v naprosto zvláštních případech.



Fitness Step/Aerobic Manual

Protest bere v úvahu hlavní rozhodčí, Technická komise a Výkonný výbor (rozhodnuto před soutěží). Rozhodnutí VV je konečné. Jestliže protest bude uznán jako oprávněný, poplatek 100EUR bude vrácen dané osobě či federaci, která předtím poplatek zaplatila.



Fitness Step/Aerobic Manual

Dodatek 1: Slovník pojmů

Assisted Propulsion (asistující odhození)

Jeden člen týmu odhodí druhého člena týmu.

Back flip (přemet vzad)

Cartwheel (přemet stranou)

Front Split (bočný rozštěp)

Handspring (přemet vpřed)

Head Spin (točení na hlavě)

Otáčivý pohyb, kde celá hmotnost těla spočívá jen na hlavě.

Hurdle Position (překážkový sed)

Sed skrčmo přednožný levou (pravou), stehno a bérce pravé (levé) vnitřní stranou na základně.

Lift (zvedačka)

Jeden nebo více členů týmu použije jednu nebo obě paže pro zvednutí celé hmotnosti těla jiného člena týmu, čímž tohoto člena zvedne tak, že se jeho chodidla/tělo oddálí od země.

Power move/Power step

Odrazem obounož nebo jednonož skok na step a doskok obounož nebo jednonož.

Push-Up, Two Arm (klik ležmo oporem o obě ruce)

Vzpor ležmo – klik ležmo – vzpor ležmo.

Self Propulsion (Vlastní odhození)

Jeden člen týmu použije tělo druhého člena týmu k vlastnímu odhození.

Stationary

Stoj obounož nebo jednonož bez rozeznatelného pochodu, kroku nebo obratu.

Standing Free Fall to Push Up Position (ze stoje pád do kliku ležmo)

Stoj obounož nebo jednonož – pádem klik ležmo.

Straddle Split (čelný rozštěp)

Sed s maximálním roznožením.

Support (podepření)

Jeden člen týmu použije tělo jiného člena týmu k podepření vlastní hmotnosti těla. Podporovaná ani podporující osoba není jakýmkoliv způsobem vyzdvihována. V tom případě to bude považováno za podepření a ne zvedačku.

Swap (změna mezi členy týmu)

Změna mezi členy týmu bez změny celé formace.

Transition (přechod)

- změny pozic členů týmu pro vytvoření nové formace, zvláště používané ve stepu
- způsob, jak se dostat z jednoho pohybu do druhého

Transitional flexibility (prvky flexibility jako přechod)

Prvky flexibility, které nemají výdrž a jsou přechodem do dalšího pohybu, např. split (rozštěp), needlepoint (íčko).

Transitional press (prvky press jako přechod)

Všechny press (na obou pažích), které nemají výdrž a jsou přechodem do dalšího pohybu, např. pike press nebo straddle press.

Dodatek 2: Znamky

FISAF FITNESS STEP/AEROBIC CHAMPIONSHIP

VŠECHNY KATEGORIE

10.0	PERFEKTNÍ
9.5	
9.0	VÝBORNÁ
8.5	
8.0	VELMI DOBRÁ
7.5	
7.0	DOBRÁ
6.5	
6.0	USPOKOJIVÁ
5.5	
5.0	ADEKVÁTNÍ
4.5	
4.0	NEUSPOKOJIVÁ
3.5	
3.0	SLABÁ
2.5	
2.0	
1.5	VELMI SLABÁ
1.0	
0.0	DISKVALIFIKACE

Dodatek 3: Antidopingová politika FISAF

FISAF se připojil ke Světovému antidopingovému kodexu a následuje antidopingovou politiku organizace WADA.

V případě, že se Světový antidopingový kodex změní, FISAF jej automaticky akceptuje. Bližší informace je možné najít na internetových stránkách WADA (List of Doping Classes and Methods). V České republice je Seznam zakázaných látek a metod dopingů pro rok 2008 a Mezinárodní standard uveden na stránkách www.antidoping.cz

Antidopingová politika FISAF platí pro celý FISAF, pro každou národní federaci, účastníky všech aktivit FISAF, a to na všech akcích nebo soutěžích. Antidopingový program se snaží chránit vlastní podstatu sportu.

Vnitřní hodnota sportu je často označována „duch sportu“, esence olympijského hnutí – jak „hrát poctivě“. „Duch sportu“ je oslavou lidské mysli, těla a ducha, a je charakterizován následujícími hodnotami:

- etika, čestnost a fair play
- zdraví
- dokonalost výkonu
- osobnost a výchova
- zábava a radost
- týmová práce
- nadšení a oddanost
- respekt k pravidlům a zákonům
- respekt k sobě i ostatním účastníkům
- odvaha
- společenství a solidarita

Členské státy FISAF odpovídají za to, že všechny národní testy závodníků odpovídají Antidopingové politice FISAF. FISAF odsuzuje použití dopingů ve sportu, tj. nepřijatelného zvyšování sportovní výkonnosti, protože je to v rozporu s etikou sportu a potenciálně poškozuje zdraví závodníků.

Na schválených mezinárodních soutěžích jsou všichni závodníci povinni podepsat „Competitor´s release form“. V tomto dokumentu závodník potvrzuje, že souhlasí s antidopingovou politikou FISAF. Pokud závodník smlouvu nepodepíše, nesmí se zúčastnit závodu.

Pozitivní dopingový nález bude podroben sankcím FISAF. Výkonný výbor FISAF smí po této osobě požadovat pokutu až do výše 10 000 euro.



Fitness Step/Aerobic Manual

Pokud vusou probíhat testy na soutěžích FISAF, všichni závodníci jsou povinni se tohoto testování zúčastnit.

Dodatek č. 4 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. Nedodržení bude penalizováno následovně:

- oznámení
- varování
- pokuta
- zákaz závodní činnosti na dobu určitou nebo neurčitou
- zákaz činnosti pro FISAF na dobu určitou
- vyčlenění na dobu určitou či neurčitou

Orgány činné v disciplinárním řízení:

Oficiální subjekty

Porušování pravidel sportovcem, týmem, asistentem, trenérem, vedoucím, rozhodčím nebo divákem na soutěži, které vyžadují okamžitou odezvu, bude penalizováno a posuzováno Výkonným výborem, odpovědným rozhodčím nebo hlavním rozhodčím v uvedeném pořadí. Výkonný výbor, odpovědný rozhodčí nebo hlavní rozhodčí je povinen nahlásit své rozhodnutí se zdůvodněním během 3 dnů. Zpráva bude předána Technické komisi, která ji předloží Výkonnému výboru.

Výkonný výbor

Výkonný výbor uděluje sankce závodníkovi, pokud k porušení došlo v soutěži, a místním organizátorem, který je členem FISAF. Tyto sankce budou maximálně oznámení, varování nebo pokuta. Sankce pro závodníka, tým nebo člena je zákaz soutěžení, účasti nebo vyloučení. Veškeré stížnosti na sankce budou směřovat na výkonný výbor, který rozhodne.

Výkonný výbor je vždy subjektem, který dává sankce a je za ně odpovědný.

Arbitrážním soudem pro sport (CAS), Lausanne

Sportovec se může vůči rozhodnutí výkonného výboru FISAF odvolat k Arbitrážnímu soudu pro sport.

Smysl pro Fair Play

Za chování proti fair play nebo nesportovní chování během závodů mohou být uděleny sankce jako oznámení nebo varování. V případě hrubého porušení může být sankcí pokuta nebo dočasný zákaz závodů.

Antidopingová pravidla

Podmínkou účasti na aktivitách FISAF je, že sportovci a jejich asistenti a agenti budou respektovat národní a mezinárodní FISAF Antidopingový kodex. Všichni sportovci a jejich doprovod a agenti jsou povinni znát FISAF Antidopingový kodex. Informace o zakázaných látkách a metodách lze

nalézt na WADA (World Anti-Doping Agency), www-stránek:
<http://www.wada-ama.org/en/index.ch2> nebo na [www. antidoping.cz](http://www.antidoping.cz).

Minimální sankce za porušení dopingových pravidel jsou:

- Dočasný zákaz soutěžit (2 roky) za první porušení dopingů.
- Permanentní zákaz pro opakované porušení dopingových pravidel
- Písemné varování
- Pokuta až do výše 10 000 eur