

Fitness týmy III. VT

Fitness týmy III. výkonnostní třídy (dále jen VT) je otevřená soutěž pro registrované závodníky (FISAF.cz) a pro neregistrované závodníky z řad dětí od 5 let, mládeže a dospělých. Soutěží se rozumí závod v pohybových skladbách aerobiku nebo stepu a v dovednostních disciplínách, které jsou uvedeny na konci těchto pravidel. Z každé této části se určuje pořadí. Konečné pořadí soutěže je dáno součtem průměru pořadí z obou částí.

1 SOUTĚŽNÍ KATEGORIE - POHYBOVÁ SKLADBA

Ve fitness soutěži 5 – 8členné týmy v následujících soutěžních kategoriích:

- a) aerobik
- b) step

2 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 (tato věková kategorie nemá dovednostní disciplíny)

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.

Závodníci smí startovat v jedné věkové kategorii v jedné soutěžní kategorii. Např. 13letá závodnice smí startovat ve II. kategorii (průměr 8,01 – 12,00) aerobik a ve stejné kategorii ve stepu nebo ve II. kategorii v aerobiku a ve III. kategorii ve stepu. 13letá závodnice nesmí

startovat ve II. kategorii v aerobiku a současně ve III. kategorii také a aerobiku. Důvodem je start v jedné soutěžní, ale dvou věkových kategoriích.

Jsou povoleni pouze dva náhradníci. Všichni 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 max. dva náhradníci, pokud byli řádně přihlášení a zaplatili startovné.

3 DÉLKA SESTAVY

- a) I. kategorie (do průměru 8,00): 1:35 +/- 5 sec.
- b) II. kategorie (8,01 – 12,00): 1:45 – 2:00 min.
- c) III. kategorie (12,01 – 16,00): 2:00min. +/- 5 sec.
- d) IV. kategorie (16,01 – 25,00): 2:00min. +/- 5 sec.
- e) V. kategorie (25,01 a více): 2:00min. +/- 5 sec.

Délka sestavy začíná s prvním slyšitelným zvukem a končí s posledním slyšitelným zvukem (při použití zvukového signálu „cuing beep“ se začíná délka sestavy měřit od tohoto zvuku). Za správnou délku hudebního doprovodu odpovídá trenér.

4 HUDEBNÍ DOPROVOD

Libovolný hudební doprovod charakteristický pro aerobik. Hudba může být monotematická nebo stříhová. 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.

Na obalu s nahrávkou i samotné CD musí být označeny: věková kategorie, soutěžní kategorie (aerobic, step), jména závodníků (stačí první dvě jména), klub (případně název týmu), startovní číslo.

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.

Tým bude diskvalifikován na základě rozhodnutí hlavní 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.

5 ZÁVODNÍ PLOCHA

Závodní plocha je 9 x 9 m.

6 OBLEČENÍ – ÚBORY

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

7 PRŮBĚH SOUTĚŽE

Každá soutěž probíhá dvoukolově. První kolo (prejudging) je nebodované, ale za přítomnosti rozhodčích. Druhé kolo (finále) je bodované. Soutěž začíná prejudgingem pohybových skladeb všech věkových kategorií a končí finálovým kolem pohybových skladeb všech věkových kategorií. Dovednostní disciplíny se musí splnit mezi prejudgingem a finálovým kolem.

8 ROZHODČÍ

Složení panelu - celkem 7 rozhodčích, tj. pro pohybovou skladbu 3 techničtí a 2 artistic. Dva rozhodčí pro dovednostní disciplíny mohou mít pomocníky z řad organizátorů. Rozhodčí nominuje Sportovně technická komise FISAF.cz. Jeden z rozhodčích pro pohybovou skladbu je hlavní rozhodčí, kterému pomáhají vyhodnocovat soutěž členové počítařské komise (zpravidla 2), kteří zpracovávají výsledky. Každý rozhodčí rozhoduje nezávisle a samostatně.

9 VYHODNOCENÍ SOUTĚŽE

Hodnocení pohybové skladby

Rozhodčí obodují sestavy a podle bodového hodnocení určí pořadí. Rozhodčí pošlou svoje pořadí po skončení kola počtářské komisi. Součet pěti pořadí je vydělen pěti. Nejlepší je skladba s nejnižším průměrem pořadí. Po ukončení pohybové skladby každé věkové kategorie skupiny nastoupí a rozhodčí pro každou skupinu ukáže vlastní přidělené pořadí.

Hodnocení dovednostních disciplín

Každá dovednostní disciplína se hodnotí zvlášť. Pokud týmy budou mít shodný počet metrů či přeskoků, hodnotí se průměr pořadí (např. dva týmy mají shodný počet přeskoků, kterým se umístily na 1. – 2. místě, tj. počítá se umístění 1,5). Umístění v obou dovednostních disciplínách se sčítá a dělí dvěma (např. ve švihadle se tým umístil jako první a v koberečku jako pátý – tj. $1 + 5 = 6 : 2 = 3$).

Konečné pořadí

Konečné pořadí v soutěži je dáno součtem průměrů umístění v obou částech soutěže. Např. k výše uvedenému výsledku z dovednostních disciplín – 3 se přičte výsledek z pohybové skladby, např. 2 a celkový výsledek je 5. Při shodném počtu bodů se celkové umístění určuje na základě lepšího umístění v kategorii aerobik, resp. step. Pokud ani tímto způsobem není možné určit vítěze, rozhoduje umístění hlavního rozhodčího v pohybové skladbě. Všechny výsledky, včetně výsledků z dovednostních disciplín jsou zveřejněny.

10 POHYBOVÁ SKLADBA - AEROBIC

10. 1 Požadavky na sestavu - aerobic

I. a II. kategorie

- min. 5 prostorových formací
- min. 2 skoky (min. jeden odrazem snožmo – např. Air jack, Tuck jump, a min. jeden odrazem jednonož – např. Front jete – dálkový skok, Hitch kick – nůžkový skok, čertík)
- min. 2x krátkodobé cvičení na zemi, každé z nich maximálně 16 dob

III., IV. a V. kategorie

- min. 8 prostorových formací
- min. 3 skoky (min. jeden odrazem snožmo – např. Air jack, Tuck jump, a min. jeden odrazem jednonož – např. Front jete – dálkový skok, Hitch kick – nůžkový skok, čertík.)
- min. 3x krátkodobé cvičení na zemi, každé z nich maximálně 16 dob

10. 2 Kritéria hodnocení pohybové skladby aerobic

10. 2. 1 Technic - 3 rozhodčí

Provedení 50%

Obtížnost 25%

Intenzita 25%

Provedení 50%

- držení celého těla a jednotlivých částí těla
- technika přídatných prvků, high a low impact aerobic sekvencí, přechodů
- stejná úroveň provedení a úrovně pohybových schopností
- nepřijatelné cviky

Obtížnost 25%

- složitost (obtížnost) pohybů dolních končetin a chodidel reflektující high impact aerobic a složitost (obtížnost) pohybů paží
- variabilita prvků z high impact aerobiku
- variabilita v použití vertikálních úrovní pohybů těžiště – pohyby ze země do stoje, ze stoje na zem atd.

Intenzita 25%

- choreografie zahrnující co největší obsah high impact aerobiku
- pohyby vyžadující vysoký výdej energie a úsilí
- změny poloh těžiště

10. 2. 2 Artistic - 2 rozhodčí

Choreografie 40%

Synchronizace 30%

Prezentace 30%

Choreografie 40%

- originalita a kreativita prvků z high impact aerobic
- kreativita v pohybech horních končetin stejně jako v pohybech dolní poloviny těla
- kreativita v použití choreografických (vertikálních) úrovní a využití prostoru
- variabilita formací, postavení členů týmu a pohybu po ploše
- kontakt mezi členy družstva

Synchronizace 30%

- stejná úroveň pohybových schopností
- stejná úroveň techniky všech členů týmu
- všichni členové týmu musí předvést pohyby v stejné době

Prezentace 30%

- vhodný a přirozený výraz (ne teatrální výraz)
- schopnost projevit sebevědomí a emoce
- oční kontakt s publikem
- vhodný a sportovní úbor adekvátní choreografii (ne příliš teatrální)

10.3 Aerobic - nepřijatelné cviky

- zvedačky (lifts) jako úvodní nebo závěrečná póza (ve stoji či na zemi)
- gymnastické/akrobatické prvky (např. přemet vzad, přemet vpřed, přemet stranou atd.)

11 POHYBOVÁ SKLADBA - STEP

11.1 Požadavky na sestavu - step

I. a II. kategorie

- min. 3 prostorové formace
- min. 5 vzájemných výměn mezi všemi členy týmu

kategorie II., III. a IV.

- min. 4 prostorové formace
- min. 8 vzájemných výměn mezi všemi členy týmu

Minimální výška stepu:

Výška stepu musí být stejná pro všechny členy družstva. Podstavce jsou součástí stepu.

I. až III. kategorie: minimálně 15 cm

III. až V. kategorie: minimálně 20 cm

11. 2 Kritéria hodnocení pohybové skladby - step

11. 2. 1 Technic - 3 rozhodčí

Provedení 50%

Obtížnost 25%

Intenzita 25%

Provedení 50%

- držení celého těla a jednotlivých částí těla
- technika steppingu
- technika přídatných prvků, přechodů
- stejná úroveň provedení a úrovně pohybových schopností
- nepřijatelné cviky

Intenzita 25%

- co nejvyšší množství stepping action (stepping action – je definován jako přenos celé hmotnosti těla ze země na step a okamžitý přenos celé hmotnosti těla ze stepu na zem) tj. minimum choreografie na zemi
- změny poloh těžiště
- pohyby vyžadující úsilí

Obtížnost 25%

- složitost (obtížnost) a variabilita krokových variací charakteristických pro step aerobic
- složitost (obtížnost) pohybů paží
- variabilita v orientaci postavení stepu a postavení závodníků vůči stepu

11. 2. 2 Artistic - 2 rozhodčí

Prezentace 30%

Choreografie 40%

Synchronizace 30%

Choreografie 40%

- pohyby by měly být charakteristické pro step a zahrnovat stepping action s minimem choreografie na zem

- kreativita krokových variací stepping action s různým postavením závodníků vůči stepu
- kreativita v pohybech horních a dolních končetin během sestavy
- hudebně pohybové vztahy
- formace
- kontakt mezi členy družstva

Synchronizace 30%

- stejná úroveň pohybových schopností a techniky u všech členů týmu
- stejná úroveň techniky
- všichni členové týmu musí předvést pohyby ve stejné době

Prezentace 30%

- vhodný a přirozený výraz (ne teatrální výraz)
- schopnost projevit sebevědomí a emoce
- oční kontakt s publikem
- vhodný a sportovní úbor adekvátní choreografii (ne příliš teatrální)

11. 3 Step nepřijatelné cviky

- jakékoli zvedačky (lifts) na začátku, v průběhu nebo na konci sestavy
- skoky ze stepu na zem
- skoky s jednoho stepu na druhý
- sestupy vpřed ze stepu a výstupy zády vzad na step
- zvedání stepu, pokud je někdo na něm
- zvedačky na stepu
- gymnastické/akrobatické prvky (např. přemet vzad, přemet vpřed, přemet stranou atd.)

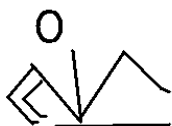
12 DOVEDNOSTNÍ DISCIPLÍNY

12. 1 Popis disciplín

Švihadlo – 1 min. – libovolná technika přeskoků, zapisuje se počet přeskoků. Přeskoky mohou být odrazem a doskokem snožmo i jednonož. Přeskok švihadla se počítá, pokud švihadlo projde pod nohou (nohama) v poloze švihadla kolmo k zemi. Příklady: při přeskocích odrazem a doskokem snožmo se počítá každý přeskok, přeskoky švihadla střídnož („koníčky“) se počítají

stejně, tj. odrazem levé poskok se skrčením přednožmo pravé – doskok na pravou = jeden přeskok, odrazem pravé poskok se skrčením přednožmo levé – doskok na levou = druhý přeskok.

Kobereček velikosti 40x40cm (pro I. kategorii 30x30cm), závodník na něm sedí ve výchozí poloze – mírný klik vzadu sedmo - pokrčit přednožmo. Zapisuje se počet metrů, které závodník urazí za 1 minutu směrem vzad jen za pomoci paží. Nohy se během celé doby nesmí dotknout země. Pokud se závodník dotkne země před limitem, znamená to pro něj konec měřené vzdálenosti.



12. 2 Počet závodníků

Za každý tým závodí v každé disciplíně dva závodníci, kteří jsou určeni losováním v místě dovednostních disciplín tak, že nastoupí celé družstvo a rozhodčí dovednostních disciplín vylosují dva závodníky pro dovednostní disciplínu kobereček a dva závodníky pro dovednostní disciplínu švihadlo. Druhou možností je los pomocí počítače.

12. 3 Průběh dovednostních disciplín

Dovednostní disciplíny je nutné splnit v době od začátku prvního kola do začátku druhého kola. Je věcí trenéra, kdy přesně budou závodníci dovednostní disciplíny plnit. Pokud se tým dovednostních disciplín z jakýchkoliv důvodů nezúčastní, bude diskvalifikován. Trenér a další členové družstva mohou být přítomni při plnění dovednostních disciplín. Závodníci musí použít švihadla a koberečky, které zajistí organizátor.

12. 4 Závodní prostor

Závodní prostor určuje organizátor závodu.