

Sportovní aerobik III. VT

Soutěž sportovního aerobiku III. výkonnostní třídy (dále jen VT) je určena pro registrované závodníky (FISAF.cz) i neregistrované závodníky.

1 SOUTĚŽNÍ KATEGORIE

Soutěžními kategoriemi jsou:

- a) jednotlivkyňe ženy a muži (dohromady)
- b) 2 – 4členné týmy

2 VĚKOVÉ KATEGORIE

- a) 6 – 7 let (jen kategorie týmy)
- b) děti 8 – 10 let
- c) kadeti 11 – 13 let
- d) junioři 14 – 16 let
- e) senioři 17 a více let

Závodníci v individuálních kategoriích žen a mužů musí startovat ve své věkové kategorii. Jeden závodník ve dvoučlenném týmu smí být o jednu věkovou kategorii mladší, ve 3 – 4členném týmu smí být dva závodníci o jednu věkovou kategorii mladší. Závodník smí soutěžit současně v jednotlivcích a týmu, ale nesmí startovat ve dvou týmech. Příklad: 13letá závodnice smí startovat jako jednotlivkyňe v kategorii kadet a jako členka týmu kadetského nebo juniorského. Stejně stará závodnice nesmí startovat na jednom závodě jako členka kadetského i juniorského týmu.

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. Závodník (závodníci), který se bude chtít soutěže zúčastnit neprávem, nebude připuštěn ke startu, při zpětném zjištění bude závodník či celý tým diskvalifikován.

3 DÉLKA SESTAVY

- a) 6 – 7 let: 1:35 min. +/- 5 sec.

- b) děti 8 – 10 let: 1:45 – 2:00 min.
- c) kadeti 11 – 13 let: 2:00 min. +/- 5 sec.
- d) junioři 14 – 16 let: 2:00 min. +/- 5 sec.
- e) senioři 17 a více let: 2:00 min. +/- 5 sec.

4 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. dvoukrabičce. Na jednom CD nosiči smí být jen jedna nahrávka závodní hudby

Na obalu s nahrávkou i samotné CD musí být označeny: věková kategorie, jména závodníků, 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 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.

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.

5 ZÁVODNÍ PLOCHA

Závodní plocha má rozměry 7x7 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.

6 OBLEČENÍ – ÚBORY

Ženy – trikot v celku nebo dvoudílný, punčochové kalhoty tělové barvy a plné délky bez zdobení, boty vhodné pro aerobik. Horní část trikotu musí být rukáv nebo rolák spojený s topem.

Muži – krátké přiléhavé kalhoty, cyklistické kalhoty krátké délky, těsně přiléhající top, boty vhodné pro aerobik. Úbor musí mít sportovní charakter.

7 PRŮBĚH SOUTĚŽE

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

8 HODNOCENÍ

Sportovní aerobik rozhoduje 5 rozhodčích (3 technic + 2 artistic), jeden z nich je hlavní. Rozhodčí mají k dispozici bodovou škálu od 0, 1 do 10 bodů. Rozhodčí obodují sestavy a podle bodového hodnocení určí pořadí. Každý rozhodčí pošle počítařské komisi pořadí závodníků (týmů) po skončení kategorie. Umístění určí součet pořadí, kdy nejlepším bude závodník (tým) s nejnižším součtem pořadí. V případě rovnosti součtu pořadí rozhoduje pořadí hlavního rozhodčího.

8. 1 Požadavky na závodní sestavu

Sestava musí obsahovat tři povinné cviky a přídatné prvky propojené plynulými přechody a aerobními vazbami.

Trenér závodníků odevzdá při prezenci 5 výtisků záznamu sestavy ve FRF formátu (tisk pro rozhodčí, sestava je zaznamenána v ikonách) v den závodu. FRF systém je možné zdarma stáhnout na <http://www.csae.cz/souteze/prihlasky/>.

a) povinné cviky (3)

Povinné cviky musí být předvedeny všemi členy týmu současně. Všechna čtyři opakování povinných cviků musí být provedena najednou, identicky a na jednom místě.

- 4 x push up (kliky - mohou být provedeny ze základní polohy vzpor klečmo (kliky klečmo) pro kategorie 8 – 10 let a 11 – 13 let, pro další kategorie je povinná výchozí poloha vzpor ležmo (kliky ležmo), I. kategorie 6 – 7 let tento povinný cvik nemá), vždy bokem k rozhodčím

- 4 x high leg kick (ze stoje spatného nebo spojného poskoky se střídavým přednožením pravé a levé), vždy bokem k rozhodčím

- 4 x jumping jack (ze stoje spatného nebo spojného poskoky do podřepu rozkročného a zpět), vždy čelem k rozhodčím

b) přídatné cviky

Přídatné cviky závodníci vybírají rovnoměrně ze 4 základních skupin (kliky, skoky, statická síla, flexibilita). Příklady jsou uvedeny v příloze č. 1.

c) aerobní vazby

Aerobní sekvence jsou tvořeny krokovými variacemi z low a high impact aerobik. Každá sekvence s doprovodnými pohyby paží by měla trvat minimálně 8 dob.

d) přechody mezi prvky

8. 2 Panel rozhodčích

Rozhoduje 5 rozhodčích (3 techničtí rozhodčí, 2 umělečtí rozhodčí).

8. 2. 1 Kritéria technických rozhodčích

- držení těla a jednotlivých částí těla
- technika prvků obtížnosti (přesnost, rozsah pohybu, správný odraz a doskok atd.)
- technika aerobních sekvencí
- úroveň pohybových schopností (síla, krátkodobá vytrvalost, flexibilita, koordinace)
- variabilita prvků obtížnosti

- intenzita
- u týmů – stejná úroveň pohybových schopností a dovedností

8. 2. 2 Kritéria artistic rozhodčích

- choreografie
- hudebně pohybové vztahy (výběr hudby, rytmické změny atd.)
- využití prostoru
- variabilita aerobních sekvencí
- výraz
- synchronizace (u týmů)

9 NEPŘIJATELNÉ CVIKY

Ve sportovním aerobiku jsou zakázány jakékoliv cviky, které by mohly ohrozit zdraví závodníků, nebo akrobatické prvky, zejména: gymnastické cviky (přemety, stoj na ruku, 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 a skoky do kliku apod. Pokud závodník (tým) zařadí do sestavy nepřijatelný cvik, všichni rozhodčí odečtou od své známky 0,5 bodu, což se odrazí v pořadí závodníků.

Příloha č. 1 PŘÍKLADY PRVKŮ

Níže jsou uvedeny příklady prvků obtížnosti, 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)

Two Arm Triceps Hinge Push Up (Vzpor ležmo – klik ležmo, lokty u těla – podpor na předloktích – klik ležmo – 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)

V Press Open (vznos ve vzporu roznožmo)

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

Two Arm Supported Wenson Planche (váha oporem o lokty – přednožit zevnitř, lýtka se opírají o záloktí)

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)

Tuck Jump 180° turn (odrazem snožmo skok s obratem o 180° a skrčením přednožmo, doskok

snožmo)

Cossack Jump (odrazem snožmo skok s přednožením pravé a skrčením přednožmo levou – předklon, doskok snožmo)

Front Split Jump (odrazem snožmo skok s přednožením pravé a zanožením levé, doskok snožmo)

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

Pirouette Jump 360° turn (odrazem snožmo skok s obratem o 360°, doskok snožmo)

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

Front Switch Jete (prošvihnutý skok – odrazem pravé skok, přednožit levou - „prošvihnutím“ zanožit levou, přednožit pravou, doskok na pravou)

Straddle Jete (odrazem pravé skok s obratem o 90° a přednožením roznožmo, doskok na levou)

FLEXIBILITA

Front Split Right (bočný rozštěp pravou vpřed)

Supine Front Split Right Leg (leh – přednožit vzhůru povýš pravou - úroveň bočního rozštěpu)

Needlepoint on Right Leg („Íčko“ váha předklonmo na pravé – maximálně zanožit levou, hluboký předklon (ruce se dotýkají/nedotýkají země)

Straddle Split (čelný rozštěp)

Prone Straddle Split (čelný rozštěp – hluboký předklon)

Pancake (široký sed roznožný – hluboký předklon)

Supine Straddle Split (leh – přednožit roznožmo vzhůru)

Sit Through (široký sed roznožný – čelným rozštěpem leh na břicho)