

PRAVIDLA SOUTĚŽE „AEROBIC CUP KYJOV“

- Pořadatel soutěže:** Aerobic centrum Kyjov
- Tel.:** Veronika Otrusinová – organizace soutěže, registrace, platby
KujalovaV@seznam.cz
Ing. Krystian Olasz – pravidla, team rozhodčích
krystianolasz@seznam.cz
- Datum konání:** **21.04.2024**
- Místo konání:** hala SOU Kyjov
- Registrace:** pomocí webových stránek: www.aerobiccupkyjov.cz
- Začátek soutěže:** 10:00
- Přihlášky:** Přihlášky musí být doručeny nejpozději **do 08.04.2024**, při nedodržení termínu nemusí být závodní tým zařazen do soutěže.
- Startovné:** 250 Kč/osoba/start
- Platba:** **POUZE PŘEVODEM NA ÚČET: 291715005/0300**
Platba na místě není možná.
- Občerstvení:** Pro soutěžící i diváky bude zajištěn bufet a další občerstvení
- Parkování:** Přímo u haly nelze parkovat. Obdržíte mapu s vyznačením parkovacích míst pro autobusy, jednotlivé trasy z vlakového nádraží a autobusového nádraží.

1. Vypsané soutěžní kategorie

Komerční aerobik

Fitness týmy

2. FITNESS TÝMY

a. Věkové kategorie

Věkové průměry věků závodníků, které dosáhnou v daném kalendářním roce, matematicky zaokrouhleno:

- **BABY do 7,99**
- **DĚTI 8-10 (do průměru 10,49)**
- **CADET 11-13 (do průměru 13,49)**
- **JUNIOR 14-16 (do průměru 16,49)**
- **ADULT 17-27 (do průměru 27,49)**
- **SENIOR, průměr 28 a více**

Za správnost řazení do kategorie odpovídá trenér (vedoucí skupiny). Věk se vypočítá z věku, kterého závodník dosáhne v daném roce (i pokud je narozen např. až 31.12.).

b. Výkonnostní třídy

Závod není určen pro vrcholové závodníky prvních výkonnostních tříd, resp. závodníky, kteří se pokouší o nominaci na mistrovství ČR a výše.

Tento závod je určen pro nižší výkonnostní třídy, např. závodní skupiny z II a III VT FISAF, Českomoravský pohár a další podobné soutěže, případně pro závodníky, kteří závodí pouze regionálně.

c. Délka sestavy

Délka sestavy je **minimálně 1:30 a maximálně 2:00 minuty**.

Délka sestavy začíná s prvním slyšitelným zvukem a končí s posledním slyšitelným zvukem. Je-li použit zvukový signál „cuing beep“ – začíná se měřit od tohoto zvuku.

d. Počet členů ve skupině

Minimální počet závodníků je 5, maximálně 8.

e. Tempo hudby

Tempo hudby je libovolné. Tempo, avšak musí odpovídat všeobecným zvyklostem dané kategorie (např. Nepoužívá se rychlejšího tempa než 160 BPM). Bude-li tempo hudby nevhodné k možnostem a schopnostem závodníků, bude tento fakt zohledněn v hodnocení rozhodčích.

f. Hudební doprovod

Trenéři jsou povinni dodat k přihlášce hudební doprovod v podobě hudebního souboru (nejlépe formát wav či mp3). Hudební doprovod odpovídá zvolené soutěžní kategorii.

g. Oblečení, úbory

Závodní oblečení musí být vhodné a přijatelné pro tuto závodní kategorii.

- je povolen jednodílný dres, dvoudílný dres, punčocháče, cyklistické kalhoty, dlouhé kalhoty, úzký top a kalhoty
- vhodná obuv nutná
- náteplíky a náplasti jsou povoleny

- adekvátní „opory“ těla jsou povoleny
- logo sponzora je povoleno (5x10 cm)

h. Rozhodčí Technik

Technický rozhodčí zejména hodnotí:

- **držení celého těla a jednotlivých částí těla**
- **stejná úroveň provedení a úroveň pohybových schopností**
- složitost pohybů horních a dolních končetin a jejich technická úroveň
- **variabilita prvků**
- pohyby vyžadující vysoký výdej energie a úsilí
- **choreografie zahrnující co největší obsah high impact aerobic**
- **leg levels, vertical levels a jejich technické provedení**
- prokázání vysoké úrovně kardiovaskulární vytrvalosti a předvedení perfektní fyzické zdatnosti
- lehkost provedení
- **technika skoků (držení těla, seskok, odraz, doskok, těžiště, rozsah, mrtvý bod, timing), pokud jsou zařazeny**
- **náročnost a udržení technické kvality pohybu**
- využití protilehlých rovin (horní, dolní končetiny a mezi členy týmu)
- využití mnoho částí těla a mnoha svalových skupin současně

Sestavu hodnotí tři rozhodčí Technik.

i. Rozhodčí Artistic

Artistic rozhodčí zejména hodnotí:

- originalita a kreativita pohybů s **využitím high impact aerobic**
- kreativita v pohybech horních a dolních končetin
- **variabilita formací** (náročnost, složitost), postavení členů závodního týmu
- využití a variabilita **leg levels, vertical levels** a využití dalších prvků jako např. **swap, 3D efekty, chaos střídající řád, dělení, kontrast, double time (paže, nohy), atp.**
- **pohyb po ploše**
- **visual image (celkový dojem ve spojení s dokonalým technickým předvedením)**
- využití efektivních prvků jako **zvedačky, opory**, apod.
- vhodnost výběru hudby, práce s hudebně-pohybovým motivem, pestrost výběru hudebně pohybových vztahů, soulad pohybu s hudbou
- **synchronizace – stejná úroveň všech členů v provedení i timingu**
- **synchronizace – stejná intenzita, sólo sestava nebude oceněna**
- choreografie s interakcí
- **schopnost prezentace – výraz, vzrušení, sebevědomí, emoce, oční kontakt, dresy**

Sestavu hodnotí dva rozhodčí Artistic.

j. Nepřijatelné cviky a sporné cviky

- kliky ležmo na jedné ruce – zakázáno
- prvky statické síly (press) na jedné ruce – zakázáno
- skoky do kliku ležmo – zakázáno
- skoky do širokého sedu roznožného nebo rozštěpu – zakázáno
- pády do kliku ležmo – zakázáno

- gymnastické/akrobatické prvky (přemet vzad, přemet vpřed, stoj na rukou s výdrží, salta atp.) – zakázáno
- rondát – zakázáno
- assisted propulsion - zakázáno
- přemet stranou je povolen
- přemet stranou s podporou 1 ruky – jako lift – povoleno
- 4 a více zvedaček zakázáno (povoleno max 3 zvedačky, kdykoliv v sestavě)
- zvedačky (lifts) a podepření (supports) ve stoji či na zemi – povoleno
- kotoul, vzklopka, stoj na rukou bez výdrže – povoleno
- asistovaný přemet vzad – povoleno
- asistovaný přemet vpřed – povoleno

Bude-li použit nepovolený prvek nebo prvek svým charakterem nevhodným pro fitness tým, bude hlavním rozhodčím udělena srážka.

k. Protesty

Podávat protesty v této soutěžní úrovni není možné. Lze zaslat námitky a připomínky organizátorovi, který se jimi bude zabývat pouze interně. Reagovat na tyto podněty organizátor nemusí.

Zpětné vazby se ze závodů nepodávají.

3. Komerční aerobik

a. Věkové kategorie

Věkové průměry věků závodníků, které dosáhnou v daném kalendářním roce, matematicky zaokrouhleno:

- **BABY do 7,99**
- **DĚTI 8-10 (do průměru 10,49)**
- **CADET 11-13 (do průměru 13,49)**
- **JUNIOR 14-16 (do průměru 16,49)**
- **ADULT 17-27 (do průměru 27,49)**
- **SENIOR, průměr 28 a více**

Za správnost řazení do kategorie odpovídá trenér (vedoucí skupiny). Věk se vypočítá z věku, kterého závodník dosáhne v daném roce (i pokud je narozen např. až 31.12.).

a. Délka sestavy

Délka sestavy je **minimálně 1:30 a maximálně 3:00 minuty**.

Délka sestavy začíná s prvním slyšitelným zvukem a končí s posledním slyšitelným zvukem. Je-li použit zvukový signál „cuing beep“ – začíná se měřit od tohoto zvuku.

b. Počet členů ve skupině

Skupinu tvoří 5 až 40 členů.

c. Tempo hudby

Tempo hudby je libovolné. Tempo, avšak musí odpovídat všeobecným zvyklostem dané kategorie. Bude-li tempo hudby nevhodné k možnostem a schopnostem závodníků, bude tento fakt zohledněn v hodnocení rozhodčích.

d. Hudební doprovod

Trenéři jsou povinni dodat k přihlášce hudební doprovod v podobě hudebního souboru (nejlépe formát wav či mp3). Výběr hudební předlohy by měl odpovídat námětu pohybové skladby.

e. Oblečení, cvičební pomůcky, náčiní

Kostým, případně cvičební úbor a celková úprava zevnějšku musí odpovídat věku skupiny a zvolenému námětu skladby. Zvolený cvičební úbor, kostým a obuv musí být bezpečné. Úprava zevnějšku má umožňovat rozhodčím posuzování úrovně provedení pohybového obsahu.

Pomůcky, náčiní apod., jsou-li použity, nesmí být pouhou dekorací. V případě těchto pomůcek je vhodné je využívat (manipulovat s nimi), alespoň polovinu času závodní sestavy. Případné odložení náčiní a jeho umístění na ploše musí být provedeno tak, aby nebránilo dalšímu bezpečnému cvičení.

f. Rozhodčí Technik

Technický rozhodčí zejména hodnotí:

- **držení celého těla a jednotlivých částí těla**
- **stejná úroveň provedení a úroveň pohybových schopností**
- **technika manipulace s náčiní (není-li v sestavě použito náčiní – hodnotí se pohyb paží)**
- **technika všech pohybů cvičení bez náčiní**
- **technika kroků a pohybů typických pro komerční aerobik**
- **základní technika pohybu (snožování, špičky, kolena, zpevnění atp.)**
- složitost pohybů horních a dolních končetin a jejich technická úroveň
- **variabilita prvků**
- pohyby vyžadující vysoký výdej energie a úsilí
- lehkost provedení
- **technika skoků (držení těla, seskok, odraz, doskok, těžiště, rozsah, mrtvý bod, timing), pokud jsou zařazeny**
- **náročnost a udržení technické kvality pohybu**
- využití protilehlých rovin (horní, dolní končetiny a mezi členy týmu)
- využití mnoho částí těla a mnoha svalových skupin současně
- změny poloh těžiště a jejich správné technické provedení

Sestavu hodnotí 2 rozhodčí Technik.

g. Rozhodčí Artistic

Artistic rozhodčí zejména hodnotí:

- **Choreografie a její výtvarné řešení** – využití prostoru, závodní plochy, pohybové vyjádření námětu, rozmanitost a logická návaznost pohybového a prostorového řešení
- **Hudba – vhodnost, originalita, práce s hudebně-pohybovým motivem**, pestrost, soulad pohybu a hudby
- **Formace a jejich provedení**, přechody do formací (složitost, nápaditost)
- Nečekané změny, zastavené, využití hudby v pohybu, **zařazení estetických prvků**
- **synchronizace** – stejná úroveň všech členů v provedení i timingu
- **synchronizace** – stejná intenzita, **sólo sestava nebude oceněna**
- **visual image (celkový dojem ve spojení s dokonalým technickým předvedením)**
- **schopnost prezentace – výraz, vzrušení, sebevědomí, emoce, oční kontakt, dresy**

Sestavu hodnotí jeden rozhodčí Artistic.

h. Rozhodčí Specialista

Rozhodčí specialista hodnotí:

- **originalita a zábavnost tématu – jeho zpracování v hudebně pohybových vztazích**
- **celková přesvědčivost a působivost provedení, výtvarné řešení, kontakt, spolupráce**
- **využití kroků komerčního aerobiku**
- **dresy a jejich prezentace, vhodnost ke zvolenému tématu**
- **účesy, líčení a vhodnost ke zvolenému tématu**
- hudba a její využití
- divadelní řešení
- spojení vysoké úrovně technické a artistické složky

Sestavu hodnotí dva rozhodčí Specialisti.

i. Základní požadavky na sestavu

Závodní sestava obsahuje kroky komerčního aerobiku (alespoň 5 – např. step touch, V-step, Revers, grapevine, side to side, mambo, atd.).

Závodní sestava obsahuje alespoň 6 rozpoznatelných formací. Např. řada, zástup, kruh, pyramida, čtverec atp.

Pro doplnění závodní sestavy lze zvolit některé prvky např. ze sportovního aerobiku (air jack, tuck jump), nicméně, mělo by toto odpovídat charakteru zvoleného tématu. Tyto prvky nesmí narušit tvůrčí a divadelní prezentaci závodní sestavy.

Jsou zakázané gymnastické prvky (např. salta, přemety, hvězdy) a všechny prvky, které nejsou typické pro komerční aerobik (gymnastické a akrobatické prvky).

Jsou zakázané skoky do všech pádů. Pády jsou zakázané všeobecně včetně sjezdů.

Jsou zakázané všechny typy vah a kliky o jednu ruku.

V případě nedodržení základních požadavků, udělí hlavní rozhodčí srážku.

j. Protesty

Podávat protesty v této soutěžní úrovni není možné. Lze zaslat námitky a připomínky organizátorovi, který se jimi bude zabývat pouze interně. Reagovat na tyto podněty organizátor nemusí.

Zpětné vazby se ze závodů nepodávají.