



Slovácký
pohár aerobiku



PRAVIDLA

Slovácký pohár aerobiku



21. DUBNA 2024

SPORT ACADEMY B2M

Za Kostelem 785, Ostrožská Nová ves, 687 22

OBSAH

Obsah	1
A. SHOW Aerobic	2
1. Soutěžní kategorie	2
2. Věkové kategorie	2
3. Závodní skladba	2
4. Oděv a obuv	2
5. Panel rozhodčích	2
6. Průběh soutěže	3
7. Kritéria hodnocení	3
8. Požadavky na sestavu	6
B. FITNESS Aerobic	7
1. Soutěžní kategorie	7
2. Věkové kategorie	7
3. Závodní skladba	7
4. Oděv a obuv	7
5. Panel rozhodčích	7
6. Kritéria hodnocení	8
7. Průběh soutěže	10
8. Požadavky na sestavu	10

A. SHOW AEROBIC

1. SOUTĚŽNÍ KATEGORIE

SHOW aerobik
Fitness aerobik

2. VĚKOVÉ KATEGORIE

Věk závodníka je stanoven dle roku jeho narození. Věkový průměr týmu je vypočten z věku všech závodníků týmu, kterého dosáhnou v roce závodu, a je matematicky zaokrouhlován. Rozdělení kategorií níže:

I. kategorie BABY – do 7 let (věkový průměr do 7,50 let)

II. kategorie KIDS – 8 – 10 let (věkový průměr 7,51 – 10,50 let)

III. kategorie KADET – 11 – 13 let (věkový průměr 10,51 – 13,50 let)

IV. kategorie JUNIOR – 14 – 16 let (věkový průměr 13,51 – 16,50 let)

V. kategorie SENIOR – 17 a více let (věkový průměr 16,51 a více let)

Zodpovědnost za správné zařazení týmu má trenér či zastřešující organizace.

3. ZÁVODNÍ SKLADBA

Aerobic Show je kategorie určená pódiovým skladbám aerobiku, které navazují na tradice hudebně - pohybových vztahů a základy komerčního aerobiku. Kategorie Aerobic Show je založena na ztvárnění tématu a originalitu zpracování aerobní choreografie s ohledem na technické a dynamické provedení. Zvolený úbor musí odpovídat věku, pohlaví a stylu skladby.

4. ODĚV A OBUV

Doporučen je oděv odpovídající pohlaví a věku cvičence. Kladně je hodnocen oděv odpovídající zvolenému tématu choreografie.

Nepřijatelné je oblečení krátké a nedostatečně zakrývající intimní partie. Druh a stylizace oděvu nesmí zakrývat kvalitu provedení pohybů.

Obuv by měla být vhodně zvolena k druhu sportu, čistá a neponičená.

5. PANEL ROZHODČÍCH

Panel rozhodčích je složen z 5 členů, jeden z nich plní funkci hlavního rozhodčí.

Složení: 1x technik, 2x artistik, 2x specialista

6. PRŮBĚH SOUTĚŽE

- a. **Přihlašování:** Trenér zasílá přihlášky týmů dle pokynů v propozicích soutěže.
- b. **Startovní pořadí:** Pořadí týmů v kategorii je náhodně losováno. Nejpozději 6 dní před soutěží bude trenérům zaslán časový harmonogram. Trenér má právo požádat o změnu pořadí v rámci kategorie z jasných důvodů.
- c. **Počet kol:** Soutěž probíhá jako jednokolová.
- d. **Chybný start:** Závodníci nejsou připraveni zahájit skladbu po zaujetí počáteční pozice, nebo je skladba přerušena před svým závěrem. Tým s chybným startem má povoleno opětovně startovat na konci své kategorie (dle rozhodnutí hl. rozhodčí).

7. KRITÉRIA HODNOCENÍ

TECHNIK 1	
Držení těla	0 - 10 bodů
Správné držení celého těla a jeho částí, přesná poloha chodidel, kontrola pohybu, špičky, nášlapy	
Výběr a provedení prvků	0 - 10 bodů
Koordinace pohybů, vysoká úroveň kvality pohybů, rychlost a kontrola, lehkost provedení, udržení kvality po celou dobu sestavy, přiměřenost pohybů, přiměřenost věku, variabilita a originalita pohybů, vertikální změny, různé polohy pohybů	
Intenzita	0 - 10 bodů
Vysoká intenzita v průběhu celé sestavy, zapojení prvků obtížnosti, změny poloh těžiště (vertikální roviny), stejná intenzita všech členů týmu, dynamika pohybu paží i nohou	
Obtížnost	0 - 10 bodů
Využití složitých krokových variací, složité pohyby paží, složité a rychlé přechody, využití mnoha částí těla a různých rovin	
	40 bodů

ARTISTIK 1	
Nasazení	0 - 10 bodů
Intenzita, vytrvalost, podobná úroveň všech členů týmu, vysoká intenzita po celou dobu sestavy	
Pohyb horních končetin	0 - 10 bodů
Dlouhé a krátké páky, provedení, přesnost, synchron, protilehlé roviny, různé směry pohybu, variabilita	
Pohyb dolních končetin	0 - 10 bodů
Dlouhé a krátké páky, provedení, přesnost, synchron, protilehlé roviny, různé směry a polohy pohybu, flexibilita pohybu, rychlost, leg levels	
Aerobní obsah	0 - 10 bodů
Využití kroků komerčního aerobiku, udržení aerobního charakteru, interakce, pestrost pohybů	
	40 bodů

ARTISTIK 2	
Koordinace pohybů	0 - 10 bodů
Přesnost a soulad pohybů HK a DK, kombinace různých cviků, jednotnost, kontrolované a zvládnuté pohyby a prvky	
Synchron členů s ohledem na náročnost	0 - 10 bodů
Pozitivně je hodnocena náročná sestava s jednotnými a přesnými pohyby, dodržení poloh HK i DK, jasný rozsah pohybu, stejná úroveň všech členů týmu, týmovost, synchron s hudbou, stejná intenzita, soulad pohybů	
Přesnost pohybů DK	0 - 10 bodů
Využití krátkých a dlouhých pák, přesná poloha pohybu, soulad všech členů týmu, využití směrů, timing, dotažení	
Přesnost pohybů HK	0 - 10 bodů
Využití krátkých a dlouhých pák, přesná poloha a rozsah pohybu, soulad všech členů týmu, využití směrů, timing	
	40 bodů

SPECIALISTA 1	
Originalita	0 - 10 bodů
Výběr, vhodnost a zpracování tématu, neatřelost, tematické pohyby, průběh děje, interakce	
Útvary a přechody mezi nimi	0 - 10 bodů
Originalita a přesnost útvarů, různé směry pohybu a postavení závodníků, složitost, početnost, využití různých pohybů, zajímavost	
Vertikální roviny	0 - 10 bodů
High impact aerobic, cvičení na zemi, výskoky, high leg kick, snížení, střídání rovin, změny mezi závodníky, překvapivé změny	
Pohyb po ploše	0 - 10 bodů
Využití celého prostoru plochy, rychlé a náročné výměny mezi členy týmu, rychlé přesuny, zachování vysoké intenzity všemi členy, přesnost a provedení variací při pohybu	
	40 bodů

SPECIALISTA 2	
Hudební doprovod	0 - 10 bodů
Vhodně zvolená hudba (věk, kategorie), využití hudební předlohy, hudebně pohybové vztahy, využití hudebních zákonitostí	
Prezentace	0 - 10 bodů
Emocionalita, výraz, oční kontakt, osobitost, projev sebevědomí, týmová prezentace, kontakt s diváky	
Vzhled	0 - 10 bodů
Líčení, dres, doplňky odpovídající tématu a kategorii	
Celkový dojem	0 - 10 bodů
Soulad všech prvků - hudby, dresu, vzhledu, choreografie a pohybů celého týmu, pojetí skladby	
	40 bodů

8. POŽADAVKY NA SESTAVU

- e. **Počet členů týmu**
 - tým je tvořen minimálně 5 závodníky
- f. **Hudební doprovod**
 - délka skladby je v rozmezí 1:30 – 3:00 minuty
 - hudební doprovod zasílá trenér s přihláškou týmu
 - povinné tempo hudby není blíže specifikováno, kladně bude hodnoceno využití různého stylu a tempa hudby
- g. **Povinné prvky**
 - skladba musí obsahovat minimálně **6 prvků komerčního aerobiku** v různých variacích (např. step touch, grapevine, V-step, reverse, leg curl, side to side, mambo, pivot, march, atd.)
 - skladba musí obsahovat minimálně **6 rozpoznatelných útvarů** (řady, zástup, kruh, diagonála, čtverec, kříž, V, pyramida, ...)
- h. **Nepřijatelné prvky:**
 - gymnastické a akrobatické prvky (např. salto, přemet vpřed či vzad, rondát, stoje na ruce s výdrží), pouze jako součást zvedačky (lift)
 - skoky či pády do kliky ležmo
 - prvky statické síly a kliky o jednu ruku
 - dopad či doskok do provazu/rozštěpu
 - **povoleno:** přemet stranou, kotouly, sit through (průplav), front split (provaz), straddle split (čelný rozštěp), push ups (kliky), high leg kicks, lifts
- i. **Srážky:**
 - **použití nepřijatelného prvku – 5 bodů**
 - **nedodržení délky skladby – 5 bodů**
 - **nedodržení min. počtu členů v týmu – 5 bodů**
 - **nedodržení min počtu prvků komerčního aerobiku – 5 bodů**
 - **nedodržení min. počtu útvarů – 5 bodů**
 - **nevhodný oděv či obuv – 5 bodů**
 - **prvky sportovního aerobiku, které nejsou závodníky zvládnuty, případně jsou provedeny nebezpečně – 5 bodů**

B. FITNESS AEROBIC

1. SOUTĚŽNÍ KATEGORIE

SHOW aerobik
FITNESS aerobik

2. VĚKOVÉ KATEGORIE

Věk závodníka je stanoven dle roku jeho narození. Věkový průměr týmu je vypočten z věku všech závodníků týmu, kterého dosáhnou v roce závodu, a je matematicky zaokrouhlován. Rozdělení kategorií níže:

- I. **kategorie BABY** – do 7 let (věkový průměr do 7,50 let)
- II. **kategorie KIDS** – 8 – 10 let (věkový průměr 7,51 – 10,50 let)
- III. **kategorie KADET** – 11 – 13 let (věkový průměr 10,51 – 13,50 let)
- IV. **kategorie JUNIOR** – 14 – 16 let (věkový průměr 13,51 – 16,50 let)
- V. **kategorie SENIOR** – 17 a více let (věkový průměr 16,51 a více let)

Zodpovědnost za správné zařazení týmu má trenér či zastřešující organizace.

3. ZÁVODNÍ SKLADBA

Fitness aerobik je typický volbou prvků z high impact aerobic, hudbou se silnými a jasnými beaty. Pro tuto sestavu nejsou stanoveny žádné povinné cviky. Nedoporučuje se zařazovat prvky ze sportovního aerobiku. Sestava by měla po celou dobu obsahovat high impact aerobic kombinace, které jsou obohaceny estetickými a zajímavými kreacemi.

Kategorie není určena pro vrcholové závodníky nejvyšších výkonnostních tříd. Mohou se jí zúčastnit týmy z II. a III. výkonnostních tříd.

4. ODĚV A OBUV

Doporučen je oděv odpovídající pohlaví a věku cvičence. Kladně je hodnocen oděv odpovídající zvolenému typu choreografie.

Nepřijatelné je oblečení krátké a nedostatečně zakrývající intimní partie. Druh a stylizace oděvu nesmí zakrývat kvalitu provedení pohybů.

Obuv by měla být vhodně zvolena k druhu sportu, čistá a neponičená.

5. PANEL ROZHODČÍCH

Panel rozhodčích je složen z 5 členů, jeden z nich plní funkci hlavního rozhodčí.

Složení: 2x technik, 2x artistik, 1x specialista

6. KRITÉRIA HODNOCENÍ

TECHNIK 1	
Držení těla	0 - 10 bodů
Správné držení celého těla a jeho částí, přesná poloha chodidel, kontrola pohybu, špičky, nášlapy	
Provedení	0 - 10 bodů
Koordinace pohybů, vysoká úroveň kvality pohybů, rychlost a kontrola, lehkost provedení, udržení kvality po celou dobu sestavy, přiměřenost pohybů	
Intenzita	0 - 10 bodů
Vysoká intenzita v průběhu celé sestavy, zapojení prvků obtížnosti, změny poloh těžiště (vertikální roviny), stejná intenzita všech členů týmu, dynamika pohybu paží i nohou	
Výběr prvků	0 - 10 bodů
Přiměřenost věku, variabilita a originalita pohybů, vertikální změny, high impact aerobic, různé polohy pohybů, obtížné variace	
	40 bodů

TECHNIK 2	
Obtížnost	0 - 10 bodů
Využití složitých krokových variací, složité pohyby paží, složité a rychlé přechody, využití mnoha částí těla a různých rovin	
Horní končetiny	0 - 10 bodů
Dlouhé a krátké páky, provedení, přesnost, synchron, protilehlé roviny, různé směry pohybu,	
Dolní končetiny	0 - 10 bodů
Dlouhé a krátké páky, provedení, přesnost, synchron, protilehlé roviny, různé směry a polohy pohybu, flexibilita pohybu, rychlost, leg levels	
Pohyb po ploše	0 - 10 bodů
Využití celého prostoru plochy, rychlé a náročné výměny mezi členy týmu, rychlé přesuny, zachování vysoké intenzity všemi členy, přesnost a provedení variací při pohybu	
	40 bodů

ARTISTIK 1	
Útvary	0 - 10 bodů
Originalita a přesnost útvarů, různé směry pohybu a postavení závodníků, složitost, početnost	
Přechody mezi útvary	0 - 10 bodů
Pohyb po celé ploše, rychlé přesuny, využití různých krokových variací, využití vertikálních rovin a změn, těsné výměny, výměny různými směry, různé počty závodníků	
Vertikální roviny	0 - 10 bodů
High impact aerobic, cvičení na zemi, výskoky, high leg kick, snížení, střídání rovin, změny mezi závodníky, překvapivé změny	
Pohyb po ploše	0 - 10 bodů
Originalita přechodů, pestrost krokových variací k pohybu po ploše, využití směrů a prostoru plochy, atraktivita, nevšednost, nečekané změny	
	40 bodů

ARTISTIK 2	
Jednotnost	0 - 10 bodů
Stejná úroveň všech členů týmu, týmovost, synchron s hudbou, stejná intenzita, soulad pohybů	
Přesnost pohybů DK	0 - 10 bodů
Využití krátkých a dlouhých pák, přesná poloha pohybu, soulad všech členů týmu, využití směrů, timing, dotažení	
Přesnost pohybů HK	0 - 10 bodů
Využití krátkých a dlouhých pák, přesná poloha a rozsah pohybu, soulad všech členů týmu, využití směrů, timing	
Synchron členů s ohledem na náročnost	0 - 10 bodů
Pozitivně je hodnocena náročná sestava s jednotnými a přesnými pohyby, dodržení poloh HK i DK, jasný rozsah pohybu	
	40 bodů

SPECIALISTA	
Hudební doprovod	0 - 10 bodů
Vhodně zvolená hudba (věk, kategorie), využití hudební předlohy, hudebně pohybové vztahy, využití hudebních zákonitostí	
Prezentace	0 - 10 bodů
Emocionalita, výraz, oční kontakt, osobitost, projev sebevědomí, týmová prezentace	
Vzhled	0 - 10 bodů
Líčení, dres, doplňky odpovídající kategorii	
Celkový dojem	0 - 10 bodů
Soulad hudby, dresu, vzhledu, choreografie a pohybů celého týmu	
	40 bodů

7. PRŮBĚH SOUTĚŽE

- a. **Přihlašování:** Trenér zasílá přihlášky týmů dle pokynů v propozicích soutěže.
- b. **Startovní pořadí:** Pořadí týmů v kategorii je náhodně losováno. Nejpozději 6 dní před soutěží bude trenérům zaslán časový harmonogram. Trenér má právo požádat o změnu pořadí v rámci kategorie z jasných důvodů.
- c. **Počet kol:** Soutěž probíhá jako jednokolová.
- d. **Chybný start:** Závodníci nejsou připraveni zahájit skladbu po zaujetí počáteční pozice, nebo je skladba přerušena před svým závěrem. Tým s chybným startem má povoleno opětovně startovat na konci své kategorie (dle rozhodnutí hl. rozhodčí).

8. POŽADAVKY NA SESTAVU

- e. **Počet členů týmu**
 - tým je tvořen minimálně 5 závodníky
- f. **Hudební doprovod**
 - délka skladby je v rozmezí 1:30 – 2:00 minuty
 - hudební doprovod zasílá trenér s přihláškou týmu
 - max. povolené tempo je 160 BPM
- g. **Povinné prvky**
 - pro sestavu fitness aerobic nejsou žádné povinné prvky
- h. **Nepřijatelné prvky:**
 - gymnastické a akrobatické prvky (např. salto, přemet vpřed či vzad, rondát, stoje na ruce s výdrží), lze pouze jako součást zvedačky s asistencí (lifts)
 - skoky či pády do kliku ležmo
 - prvky statické síly na jedné ruce a kliky na jedné ruce
 - dopad či doskok do provazu/rozštěpu
 - assisted propulsion – odražení jednoho člena týmu jiným
- i. **Srážky:**
 - **použití nepřijatelného prvku – 5 bodů**
 - **nedodržení délky skladby – 5 bodů**
 - **překročení max. povoleného BPM – 5 bodů**
 - **nedodržení min. počtu členů v týmu – 5 bodů**
 - **nevhodný oděv či obuv – 5 bodů**