

## **PRAVIDLA SOUTĚŽE „AEROBIC CUP KYJOV“**

### **A INFORMACE PRO TRENÉRY**

**Pořadatel soutěže:** Aerobic N.K. Kyjov, z.s.

**Tel.:** +420 775 507 008

**Email.:** aerobicnkkyjov@seznam.cz

**Datum konání:** 12.5.2019

**Místo konání:** Sklárenská hala Kyjov

**Registrace:** bude upřesněno na webových stránkách

**Začátek soutěže:** bude upřesněno na webových stránkách

**Přihlášky:** Přihlášky musí být doručeny nejpozději do **26.4.2019**, při nedodržení termínu přihlášek nemusí být zařazeny do soutěže!

**Startovné:** 200 Kč

**Vstupné:** děti do 10 let – 50 Kč; ostatní 100 Kč

**Občerstvení:** Pro soutěžící i diváky bude k dispozici bufet

**Parkování:** Přímo u haly nelze parkovat! Obdržíte mapu s vyznačením parkovacích míst pro autobusy, jednotlivé trasy z vlakového a autobusového nádraží.

## VYPSANÉ SOUTĚŽNÍ KATEGORIE

Komerční aerobik (S NÁČINÍM, BEZ NÁČINÍ)

Nováček na soutěži

Fitness týmy

Step týmy

Sportovní aerobic (Začátečníci, pokročilí)

## VĚKOVÉ KATEGORIE

Do 7 let

8–10 let

11–13 let

14–16 let

17+ let

## POPIS SOUTĚŽNÍCH KATEGORIÍ

### 1. Komerční aerobik s náčiním a bez náčiní – pohybové skladby

#### **A – bez náčiní:**

Pohybové skladby s převahou prvků komerčního aerobiku. Sestava musí mít téma a porota hodnotí originalitu zpracování tématu. Mohou být použity prvky tance, hip hop street, ale stále musí převažovat aerobní charakter.

#### **Povinné prvky:**

- skladba musí obsahovat min. 8 prvků komerčního aerobiku v různých obměnách, např. Step touch, grapevine, V step, revers, leg curl, mambo, pivot, ap.
- skladba musí obsahovat min 6 jasně rozpoznatelných různých útvarů, např. řada, zástup, kruh, pyramida, čtverec, dvojice, diagonála, ap.
- změny formací by měly pokrýt celou plochu a při změnách formací musí být použity různé krokové variace, ne jenom běh

#### **B – s náčiním:**

Pomůcku – náčiní, musí používat všichni členové týmu a musí s ním manipulovat ve více než polovině skladby. Při odkládání náčiní, nesmí toto bránit pohybu skupiny na ploše. Nekontrované odhazování např. směrem k divákům, není povoleno. Použití pomůcky musí být nápadité a snahou je využít rozmanitých manipulací s tradičním či netradičním náčiním. Pozor, nezaměňovat s rekvizitou, která slouží pouze k umocnění atmosféry skladby. Také rekvizita nesmí bránit pohybu na ploše.

#### **HODNOCENÍ S NÁČINÍM I BEZ NÁČINÍ:**

Téma - originální a nápadité zpracování, choreografie

- využití komerčního aerobiku, hodnotíme povinné zařazení prvků a útvarů
- změny útvarů a formací
- synchronizace týmu
- správné držení těla ve všech polohách a pohybech
- hudební předloha, vhodnost vzhledem k tématu a věku cvičenců
- kostým, estetické hledisko (vhodný k tématu a věku cvičenců)
- kladně bude hodnoceno, pokud bude sestava obsahovat interakce nebo dotyky mezi členy týmu
- využití náčiní musí být předvedeno ve více než polovině skladby

#### **DÉLKA SKLADBY: 1:45 – 2:00 +/- 5 s**

Rychlost hudby není jasně stanovena, ale kladně bude hodnoceno vhodné využití hudebního doprovodu vzhledem k věku a úrovni pohybových dovedností cvičenců.

## **2. Fitness týmy**

Pohybové skladby vycházejí z High Impact aerobiku. Cvičí se bez pomůcky, bez povinných prvků.

**Pozor, nezařazovat prvky sportovního aerobiku.**

### **HODNOCENÍ**

- Technika cvičení a držení těla
- Flexibilita nohou
- Intenzita cvičení a obtížnost
- Synchron
- Choreografie, různé přechody a útvary
- Kostým, výtvarná složka, estetický dojem
- Výraz (pozitivní emoce)

<b>DÉLKA SKLADBY:</b>	kategorie do 7 let	1:35 +/- 5 s
	Ostatní kategorie	1:45 – 2:00 +/- 5 s

Skladba by měla mít plynulé a vysoké tempo po celou dobu délky skladby.

### **nepřijatelné cviky**

- kliky ležmo na jedné ruce
- prvky statické síly na jedné ruce (press)
- skoky do kluku ležmo
- skoky do širokého sedu roznožného nebo roštěpu
- gymnastické/akrobatické prvky (přemet vzad, vpřed, rondát, atd.), ale přemet stranou je povolen
- pády do kliku ležmo (pro kategorii 8-10 let)
- jakékoliv zvedačky (lifts) na začátku, v průběhu nebo konci sestavy

## **3. Step týmy**

### **HODNOCENÍ**

- Technika cvičení na stepech
- Držení těla
- Výstupy, sestupy
- Intenzita
- Výraz
- Choreografie
- Hudební předloha a interpretace hudební předlohy
- Výtvarná složka, kostým
- Interakce
- Synchron
- Obtížnost

<b>DÉLKA SKLADBY:</b>	kategorie do 7 let	1:35 +/- 5 s, ostatní kategorie	1:45 – 2:00
-----------------------	--------------------	---------------------------------	-------------

## **4. Sportovní aerobik**

### **A – ZAČÁTEČNÍCI**

Kategorie určena pro začínající závodníky sportovního aerobiku – odpovídající soutěžím FISAF – III.VT a ČMP.

### **SOUTĚŽNÍ KATEGORIE**

- Jednotlivci
  - 2–4členné týmy
- 
- Závodníci – **jednotlivci** musí startovat ve své věkové kategorii

- **Jeden** závodník v **duu** smí být **o jednu věkovou kategorii mladší**
- ve 3 – 4členném týmu smí být **dva závodníci** o jednu věkovou kategorii **mladší**.
- Pokud v soutěžním kole nastoupí menší počet závodníků v týmu (ale odpovídající pravidlům) než je uvedeno ve startovní listině, je trenér povinen toto oznámit na prezenci nebo okamžitě hlavnímu rozhodčímu.
- Závodník smí startovat ve dvou týmech.
- Věk se vypočítává z věku, kterého závodník dosáhne v daném roce i pokud je narozen např. až 31. 12.

## **POŽADAVKY NA SESTAVU**

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

Soupis prvků dodá trenér vyplněný ve formuláři, který bude zaslán mailem po obdržení přihlášky.

### **povinné cviky**

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**

- kategorie do 7 let a 8–10 let může provádět ze základní polohy vzpor klečmo, další věkové kategorie ze základní polohy vzpor ležmo
- kliky musí být provedeny vždy bokem k rozhodčím

#### **- 4 x high leg kick**

- (ze stoje spatného nebo spojného poskoky se střídavým přednožením pravé a levé)
- provedení vždy bokem k rozhodčím

#### **- 4 x jumping jack**

- (ze stoje spatného nebo spojného poskoky do podřepu rozkročného a zpět)
- provedení vždy čelem k rozhodčím

### další cviky

Přídavné prvky závodníci vybírají rovnoměrně ze 4 základních skupin (kliky, skoky, statické síly, flexibility)

### aerobní vazby

Aerobní sekvence jsou tvořeny krokovými variacemi z low a high impact aerobik.

### nepřijatelné cviky

Ve sportovním aerobiku jsou zakázány jakékoliv cviky, které by mohly ohrozit zdraví závodníků, nebo akrobatické prvky, zejména:

- gymnastické cviky
- prvky statické síly oporem o 1 ruku, ručkování a obraty v prvcích statické síly
- zvedačky
- kliky jednoruč a skoky a pády do kliku ležmo apod.
- pro kategorie 6-7 let a 8-10 let jsou zakázány skoky do Front/Straddle split landing (do bočního nebo čelného rozštěpu) a do Straddle sit landing (do širokého sedu roznožného)

### **HODNOCENÍ**

- 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 cvičení
- choreografie
- hudebně pohybové vztahy (výběr hudby, rytmické změny atd.)
- využití prostoru
- synchronizace

Povinné a další cviky hodnotí při sestavě sportovního aerobiku hlavní rozhodčí (skill judge). Náročnost jednotlivých cviků bude hodnocena stejným bodovým systémem jako na soutěžích FISAF.

- Plná hodnota – správně provedený cvik
- Poloviční hodnota – 1 malá chyba
- Nulová hodnota – 2 a více malých chyb nebo 1 velká chyba

### **B – POKROČILÍ**

Kategorie určena pro začínající závodníky sportovního aerobiku – odpovídající soutěžím FISAF – II.VT.

### **SOUTĚŽNÍ KATEGORIE**

- Jednotlivci
  - 2–4členné týmy
- 
- Závodníci – **jednotlivci** musí startovat ve své věkové kategorii
  - **Jeden** závodník **v duu** smí být **o jednu věkovou kategorii mladší**
  - ve 3 – 4členném týmu smí být **dva závodníci** o jednu věkovou kategorii **mladší**.

- Pokud v soutěžním kole nastoupí menší počet závodníků v týmu (ale odpovídající pravidlům) než je uvedeno ve startovní listině, je trenér povinen toto oznámit na prezenci nebo okamžitě hlavnímu rozhodčímu.
- Závodník smí startovat ve dvou týmech.
- Věk se vypočítává z věku, kterého závodník dosáhne v daném roce i pokud je narozen např. až 31. 12.

## **POŽADAVKY NA SESTAVU**

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

Soupis prvků dodá trenér vyplněný ve formuláři, který bude zaslán mailem po obdržení přihlášky.

### **povinné cviky**

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**

- kategorie do 7 let a 8–10 let může provádět ze základní polohy vzpor klečmo, další věkové kategorie ze základní polohy vzpor ležmo
- kliky musí být provedeny vždy bokem k rozhodčím

#### **- 4 x high leg kick**

- (ze stoje spatného nebo spojného poskoky se střídavým přednožením pravé a levé)
- provedení vždy bokem k rozhodčím

#### **- 4 x jumping jack**

- (ze stoje spatného nebo spojného poskoky do podřepu rozkročného a zpět)
- provedení vždy čelem k rozhodčím

### **další cviky**

Přidatné prvky závodníci vybírají rovnoměrně ze 4 základních skupin (kliky, skoky, statické síly, flexibility)

### **aerobní vazby**

Aerobní sekvence jsou tvořeny krokovými variacemi z low a high impact aerobik.

### **nepřijatelné cviky**

Ve sportovním aerobiku jsou zakázány jakékoliv cviky, které by mohly ohrozit zdraví závodníků, nebo akrobatické prvky, zejména:

- Salto
- Obraty na kolenou
- Stoj na ruce
- Most (vzpor vzadu stojmo)
- Přemet vpřed a přemet vzad zvolna
- Přemet stranou
- Rondát
- Prvky statické síly s obratem větším než 720°
- Pro kategorii 11-13 let: pád do kliku jednoruč, skok do kliku ležmo, klik ležmo na jedné ruce, vzpor na jedné ruce, planche na jedné ruce
- Pro kategorii 14-16 let: pád do kliku jednoruč

## HODNOCENÍ

- 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 cvičení
- choreografie
- hudebně pohybové vztahy (výběr hudby, rytmické změny atd.)
- využití prostoru
- synchronizace

Povinné a další cviky hodnotí při sestavě sportovního aerobiku hlavní rozhodčí (skill judge). Náročnost jednotlivých cviků bude hodnocena stejným bodovým systémem jako na soutěžích FISAF.

- Plná hodnota – správně provedený cvik
- Poloviční hodnota – 1 malá chyba
- Nulová hodnota – 2 a více malých chyb nebo 1 velká chyba

Protesty proti rozhodnutím rozhodčích nejsou povoleny

Každý trenér zodpovídá za zdravotní stav svých svěřenců, chování a kvalitní nahrávku ve formátu mp3. Nahrávky zasílejte na mail: [aerobicnkkyjov@seznam.cz](mailto:aerobicnkkyjov@seznam.cz) nejpozději do 5.5.2019. Do předmětu e-mailu zadejte název klubu a skladby (např. Aerobic NK Kyjov – Brasil).