

# TECHNICKÁ KATEGORIE

## AEROBIC TOUR

### OBSAH

OBSAH.....	1
1 VŠEOBECNÁ KRITÉRIA .....	1
2 VĚKOVÉ KATEGORIE .....	2
3 HUDEBNÍ DOPROVOD .....	3
4 ZÁVODNÍ PLOCHA .....	4
5 POUŽITÝ ODĚV A OBUV .....	4
6 ROZHODČÍ.....	5
7 KRITÉRIA HODNOCENÍ.....	5
7.1 TECHNIKA.....	6
7.2 NÁROČNOST.....	6
7.3 CHOREOGRAFIE.....	7
7.4 SYNCHRON .....	7
7.5 ORIGINALITA.....	8
8 POVINNÉ PRVKY .....	8
9 ZAKÁZANÉ PRVKY .....	9

## 1. VŠEOBECNÁ KRITÉRIA

Kategorie je určena pro závodníky III. a II. výkonnostní třídy a pro další jiné týmy, které mají zájem se do kategorie přihlásit.

V této kategorii je kladen důraz na synchron, techniku a intenzitu cvičení. Sestavy musí obsahovat několik povinných prvků, útvarů a změn. Hodnotí se také nápaditost, originalita, choreografie, interakce atd..

Většina sestavy musí mít aerobikový charakter, nesmí to být gymnastická sestava, taneční sestava, scénický tanec až divadlo, atd.. Sestava by technické kategorie měla obsahovat především Hi impact aerobiku - tzn. ne odchozené, ale odskákané.

Za ideální vzor by mohla být prohlášena sestava aerobního (aerobického) charakteru, se stoprocentně zvládnutými prvky (raději jednoduchými, ale skvěle předvedenými všemi členy týmu). Sestava by měla být celá v ideálním tempu, závodníci by měli vydržet v konstantním nasazení a projevu. Těžší prvky zařazené v druhé polovině, či před koncem sestavy jsou projevem dokonalého zvládnutí a zvyšují hodnocení (ale pouze perfektně předvedené, pokud ne, bude jim naopak sraženo).

### **Obsah sestavy:**

Téma u této kategorie není podmínkou. Pokud je choreografie s tématem, nebere se to jako výhoda a hodnotí se stejně jako choreografie bez tématu.

**Útvary** - Sestava musí obsahovat minimálně 8 různých rozpoznatelných útvarů. Originalita, přesnost i vyšší počty zvládnutých útvarů budou hodnoceny vyšší známkou. Hodnotí se také rychlost a originalita přechodů mezi útvary.

**Cvičení na zemi** - všichni členové týmu musejí předvést alespoň 1x cvičení na zemi trvajícím min. 8 dob a alespoň 1x cvičení na zemi trvajícím min. 6 dob. Cvičením na zemi se rozumí klek, sed, leh, vzpor či podpor a počítá se od doteku paží s podložkou. Během sestavy nemusí vždy země předvést všichni členové týmu najednou, ale musí být dobře rozpoznatelné, že všichni členové během sestavy cvičili 2x na zemi.

Za ideální vzor by mohla být prohlášena sestava aerobního (aerobického) charakteru, se stoprocentně zvládnutými prvky (raději jednoduchými, ale skvěle předvedenými všemi členy týmu). Sestava by měla být celá v ideálním aerobickém tempu, závodníci by měli vydržet v konstantním nasazení a projevu. Těžší prvky zařazené v druhé polovině, či před koncem sestavy, jsou projevem dokonalého zvládnutí a zvyšují hodnocení (ale pouze perfektně předvedené, pokud ne, bude jim naopak sraženo).

## **2 VĚKOVÉ KATEGORIE**

Věkové kategorie pro základní kola i finálové kolo soutěže týmů jsou:

- I. kategorie BABY – do 7 let (věkový průměr týmu do 7,49 let)**
- II. kategorie KIDS – 8 – 10 let (věkový průměr týmu 7,50 – 10,49 let)**
- III. kategorie CHILDRENS – 11 – 13 let (věkový průměr týmu 10,50 - 13,49 let)**
- IV. kategorie TEENEGERS – 14 a více let (věkový průměr týmu 13,50 a více let)**

**Věkový průměr týmu je stanovován k roku narození, zaokrouhlování se provádí matematicky na celá čísla. Věk je stanoven podle toho, ve kterém roce se závodník narodil.**

O zařazení do věkové kategorie rozhoduje pouze a jen věkový průměr soutěžících v týmu.

Pokud s týmem vystupuje jiná osoba coby rekvizita, věk této osoby se nezapočítává do věkového průměru týmu, ale tato osoba platí startovné spolu s ostatními závodníky.

Za správnost zařazení do kategorie zodpovídá trenér nebo vysílající organizace.

### **3 HUDEBNÍ DOPROVOD**

Rychlost hudby není blíže specifikována. Je povolen mix několika skladeb.

- I. do 7 let: 1:35 min. - 2 min. +/- 5sec
- II. 8 – 10 let: 1:35 – 2:00 min. +/- 5 sec
- III. 11 – 13 let: 1:35 - 2:00 min. +/- 5 sec
- IV. 14 a více let: 1:35 - 2:00 min. +/- 5 sec

Doporučen je formát hudby MP3..

Závodník/trenér je povinen mít u sebe během závodu kopii všech svých hudeb na USB Flash disku nebo CD.

Pokud se délka hudebního doprovodu bude lišit od pravidel dané soutěže, všichni rozhodčí udělí srážku.

Pokud dojde k závažné chybě při přehrávání hudby, trenér dojde za hlavní rozhodčí, která dá pokyn zvukaři k zastavení hudby. Trenér se po domluvě s hlavním rozhodčím rozhodne, jestli bude závodník sestavu opakovat ihned nebo na konci celé kategorie.

### **4 ZÁVODNÍ PLOCHA**

Je vždy vymezena organizátorem soutěže a její velikost je v propozicích soutěže. Za překročení není udělována bodová srážka, ale výrazný posun skupiny nebo jednotlivce z dohledu poroty může mít

záporné estetické hodnocení. Pokud bude závodníkům znemožněn hladký průběh skladby překážkou na závodní ploše, má právo skladbu opakovat.

## 5 POUŽITÝ ODĚV A OBUV

Oděv i obuv by měli být v dobrém stavu bez větších známek znečištění nebo poškození. Zvolení vhodného oděvu je zcela v režii závodníků a trenérů. Přihlížet by se mělo ke zvolenému tématu skladby, charakteru a stylu sestavy. Oděv nesmí zakrývat pohyb těla a stejně jako pomůcky nesmí být nebezpečný. Oděv nemá překážet pohybu cvičenců a musí zakrývat intimní části těla.

Úprava cvičenců by měla být přiměřená věku, charakteru skladby, vlasy by neměly zakrývat obličej.

## 6 ROZHODČÍ

Závodníky hodnotí minimálně 5 rozhodčích bodovým hodnocením 0-10 za jednotlivé kritérium. Každý rozhodčí hodnotí pouze jedno kritérium – techniku provedení, náročnost, synchron, choreografie, pozitivní emocionalitu.

Rozhodčí nesmí mít vazby na pořadající organizaci, musí být zkušený lektor nebo bývalý závodník aerobiku. U závodů skupin mohou být v porotě i zástupci jiných pohybových aktivit např. učitelé ZUŠ, kterým ale musí být vždy uděleno správné kritérium, nemohou hodnotit např. techniku provedení, ale pouze synchron nebo pozitivní emocionalitu.

**Hlavní rozhodčí dohlíží na pravidla a uděluje bodové srážky.**

### **SRÁŽKY:**

- nedodržení délky skladby - 5 bodů
- nedodržení min. počtu útvarů - 5 bodů
- nedodržení cvičení na zemi - 5 bodů
- nedodržení minimálního počtu členů - 5 bodů

## 7 KRITÉRIA HODNOCENÍ

Nejdůležitější a nejvíce hodnocené faktory pro všechny jsou:

-**choreografie** (hlavně formace a přechody mezi nimi, dále nápaditost, pestrost, využití prostoru, vizuální zajímavost... atd.)

- **synchron** všech členů týmu, obzvláště v povinných prvcích

- **technika a čistota předvedení** - raději jednoduché a perfektně zvládnuté, než těžší, ale nedokonale nacvičené prvky

-**estetický projev** - výraz, kontakt s rozhodčími, téma, dresy...

### 7.1 TECHNIKA

<b>Držení těla</b>	celkový postoj – hlava, ramena, bedra, břicho, kolena, špičky, zdravotní hledisko	0 – 10 bodů
<b>Přiměřenost pohybů</b>	Úroveň pohybů všech členů týmu, práce paží, koordinace pohybu, přiměřenost pohybu k věku vyspělosti všech cvičenců	0 – 10 bodů
<b>Technika</b>	technika provedení cviků – nášlapy, postavení kolen a špiček, držení těla při pohybu	0 – 10 bodů
<b>Flexibilita</b>	Flexibilita zvolených prvků i pohybů, síla, koordinace	0 – 10 bodů
<b>celkem</b>		<b>40 bodů</b>

## 7.2 NÁROČNOST

<b>Dynamika a intenzita skladby</b>	vytrvalost, intenzita, nasazení, plynulost skladby, High impact aerobic	0 – 10 bodů
<b>Paže – náročnost a originalita</b>	využití všech směrů, malá, velká páka, práce zápěstí, prstů	0 – 10 bodů
<b>Dolní končetiny</b>	Provedení, přesnost, synchron, rozsah pohybu	0 – 10 bodů
<b>Plocha</b>	využití celé plochy, pohyb po ploše – originalita, pestrost a rychlost přechodů mezi útvary	0 – 10 bodů
<b>celkem</b>		<b>40 bodů</b>

## 7.3 CHOREOGRAFIE

<b>Útvary</b>	přesnost, čitelnost, četnost, originality, střídání cvičenců v čele útvarů (neměli by být vpředu stále stejní cvičenci)	0 – 10 bodů
<b>3D a přechody</b>	přechody na zem a ze země do stoje, výskoku – pestrost, originalita, rychlost, Variabilita přechodů	0 – 10 bodů
<b>celkem</b>		<b>20 bodů</b>

## 7.4 SYNCHRON

<b>celistvost a jednotnost projevu</b>	synchron s hudbou, týmovost, synchron mezi členy týmu	0 – 10 bodů
<b>přesnost paží</b>	dotážení pohybů, synchron	0 – 10 bodů
<b>přesnost nohou</b>	dotážení pohybů, synchron	0 – 10 bodů
<b>synchron pohybů s přihlédnutím na náročnost</b>	kladně bude hodnocena jednotnost a přesnost pohybů v náročnějších vazbách	0 – 10 bodů
<b>celkem</b>		<b>40 bodů</b>

## 7.5 ORIGINALITA

<b>Výraz, vzhled</b>	přirozený, optimistický výraz odpovídající tématu skladby, oční kontakt mezi cvičenci a diváky, projevení sebevědomí a emocí	0 – 10 bodů
<b>kostýmy, líčení, pomůcky, dekorace</b>	vhodnost a výběr s ohledem na téma a věk cvičenců	0 – 10 bodů
<b>Týmovost, kontakt</b>	kontakt mezi členy týmu, spolupráce mezi cvičenci, synchron mezi cvičenci	0 – 10 bodů
<b>celkem</b>		<b>30 bodů</b>



## 8 POUŽITÉ PRVKY

### Viz. Prvky specifikující kategorii Technickou a Estetickou a jejich popis

Celkové hodnocení jakéhokoliv prvku (tzn. technika, čistota, předvedení, rozsah) se hodnotí podle nejhoršího. Pokud jeden člen týmu prvek nezvládne, bude to bráno jako nezvládnutí celého týmu a adekvátně sankcionováno.

## 9 ZAKÁZANÉ PRVKY

- a) dopad či doskok do provazu či rozštěpu
- b) pád či skok do kliku
- c) akrobatický a gymnastický prvek jako např. stoj na rukách, stoj na hlavě, přemet stranou, přemet vpřed, přemet vzad, atd. (pouze jako součást zvedačky)

**!! Za zařazení prvku do sestavy bude týmu strhnuto 5 bodů z celkového hodnocení za každý takový prvek.!!**