

P R A V I D L A **Soutěžního Aerobic Master Class - typu " A "**

Soutěž typu "Master Class" je soutěží jednotlivců, kteří cvičí podle lektora.

1. Všeobecné informace

1.1 Kategorie závodníků

- 0. od 6 do 7 let – nepostupová – bez pořadí – „AEROBIK HROU“
- I. od 8 do 10 let
- II. od 11 do 13 let
- III. od 14 do 16 let
- IV. od 17 let

Závodníci soutěží v té věkové kategorii, kde dosáhli určitého počtu let v kalendářním roce.

1.2 Soutěžní kategorie

Postupový SAMC se koná v kategorii aerobik. Na nepostupových soutěžních se mohou konat i soutěže v kategorii step a hip hop.

1.3 Postupový SAMC (vyhlašuje VV ČSAE)

Je vyhlašován 1 x ročně VV ČSAE. Soutěže se může zúčastnit závodník bez ohledu na místo bydliště. Pokud se závodník účastní více postupových SAMC a již se na MČR kvalifikoval, je povinen to oznámit v přihlášce a u prezence. Dostane číslo jiné barvy. Pokud se závodník (již postupující) kvalifikuje do finále, do finále postupuje 16 závodníků. Pokud se tentýž závodník dostane na vyhlašované místo (zpravidla prvních šest závodníků), jsou vyhlášena např. dvě třetí místa.

Soutěž (soutěžní kategorie má při více než 20 závodnících 2 kola – základní kolo a finále. Lektor je povinen v pravidelných intervalech střídat řady. Ze základního kola postupuje 15 nejlepších závodníků do finále. Těchto 15 závodníků postupuje na MČR v SAMC. Pokud je v základním kole 60 až 79 závodníků, soutěžní kategorie má 3 kola: základní kolo, semifinále a finále. Ze základního kola postupuje do semifinále 30 nejlepších závodníků. Ze semifinále do finále postupuje 15 nejlepších závodníků. Pokud je v základním kole 80 a více závodníků, soutěžní kategorie má 3 kola: základní kolo, semifinále a finále. Ze základního kola postupuje do semifinále 40 nejlepších závodníků. Ze semifinále do finále postupuje 15 nejlepších závodníků.

1.4 Mistrovství ČR v SAMC

Mistrovství ČR v SAMC má stejnou strukturu závodu jako krajské kolo.

2. LEKTOR - ČAS - HUDBA

2.1 LEKTOR na postupové a nižší soutěže je jmenován ředitelem soutěže. Lektor musí znát tato pravidla i "Pravidla juniorských soutěží typu "B". Lektor určený pro danou kategorii se prezentuje v základním i finálovém kole. Lektor musí respektovat věkové zvláštnosti a nesmí zařazovat nepřijatelné a kontraindikační cviky (viz. Technická pravidla FISAF).

Lektor na Mistrovství ČR v SAMC musí být schválen VV ČSAE, na postupová krajská kola komisí krajských vedoucích. Na postupových SAMC a na MČR musí mít všichni lektoři školení ČSAE.

2.2 ČAS - základní kolo a semifinále = 20 - 45 minut
- finále = 15 - 30 minut

2.3 HUDBA

Lektor musí zvolit tempo hudby adekvátně věku a úrovni cvičenců.

2.3.1 doporučené tempo - aerobik

kategorie	zákl. kolo	finále
0/ 6 - 7 let	hudba motivační	
1/ 8 - 10 let	125 - 128 BPM	do 128 BPM
2/ 11 - 13 let	128 - 130 BPM	do 135 BPM
3/ 14 - 16 let, nad 17 let	135 - 140 BPM	do 145 BPM

2.3.2 doporučené tempo - step

1/ 8 - 10	128	130
2/ 11 - 13	130	132
3/ 14 - 16, nad 17	135	140

2.3.3 doporučené tempo – hip hop

Ve všech kategoriích 100 – 110 BPM.

3. Rozhodování a bodování

3.1 Rozhodčí

Sbor rozhodčích se skládá z hlavního rozhodčího a akreditovaných rozhodčích. Všichni rozhodčí jsou povinni se zúčastnit porady před zahájením závodu.

3.2 Počet rozhodčích

- nepostupové
 - hlavní rozhodčí – vždy kvalifikovaný
 - 1 kvalifikovaný + alespoň 4 další
 - celkem minimálně 5 rozhodčích
- postupový – kraj
 - 1 hlavní rozhodčí +1 rozhodčí delegován ČSAE, + 3 - 5 dalších
- Mistrovství ČR v SAMC
 - všichni rozhodčí musí mít absolvováno školení a musí být nominováni ČSAE (rozhodčí z celé ČR)

pozn: vzhledem k rankingovému systému hodnocení musí být lichý počet rozhodčích. V případě sudého počtu rozhodčích, má hlavní rozhodčí 2 hlasy. Na všech postupových soutěžích musí být nadpoloviční většina kvalifikovaných rozhodčích.

3.3 Bodování - přehled maximálního počtu bodů

3.3.1 Kategorie 8 - 10 let a 11 - 13 let - aerobik

- provedení (technika cvičení)

10 bodů

- výraz	10 bodů
-schopnost zachycení předvedeného	<u>10 bodů</u>
<u>celkem maximálně</u>	<u>30 bodů</u>

3.3.2 Kategorie 14 - 16 let a nad 17let - aerobik

- provedení (technika cvičení)	15 bodů
- výraz	10 bodů
- vzhled	10 bodů
- schopnost zachycení předvedeného	5 bodů
- síla	5 bodů
- flexibilita	<u>5 bodů</u>
<u>celkem maximálně</u>	<u>50 bodů</u>

3.3.3 Kategorie 8 - 10 let a 11 - 13 let - step

- provedení (technika cvičení)	10 bodů
- výraz	10 bodů
-schopnost zachycení předvedeného	<u>10 bodů</u>
<u>celkem maximálně</u>	<u>30 bodů</u>

3.3.4 Kategorie 14 – 16 let a nad 17 let - step

- provedení (technika cvičení)	15 bodů
- výraz	10 bodů
- vzhled	10 bodů
- schopnost zachycení předvedeného	10 bodů
- kardiovaskulární vytrvalost	5 bodů
<u>celkem maximálně</u>	<u>50 bodů</u>

3.3.5 Hip hop – všechny věkové kategorie

- schopnost zachycení předvedeného	15 bodů
- provedení (technika jednotlivých stylů)	25 bodů
- výraz	10 bodů
<u>celkem maximálně</u>	<u>50 bodů</u>

3.3 Provedení (technika cvičení)

Při bodování provedení rozhodčí hodnotí techniku a bezpečnost pohybů provedených závodníkem. Forma a bezpečnost pohybů je určována podle toho, zda jsou pohyby kloubů a končetin prováděny kontrolovaně, ve správných liniích a umístění v prostoru. Hodnotí se také správné držení těla, přesnost a rychlost pohybů.

Body se snižují např. za:

- poskoky prováděné pouze na špičkách
- přehnané pronutí kolen
- hyperlordozu bederní páteře
- zvedání ramen atd.

3.4 Schopnost zachycení předvedeného

Hodnotí se schopnost závodníka pohotově a přesně zachytit předvedené cviky resp. vazby.

3.5 Výraz

Při bodování výrazu hodnotí rozhodčí vzrušení, smělost, odvahu a pozitivní emoce při navázání kontaktu s diváky a rozhodčími prostřednictvím gest a výrazu obličeje v průběhu celého vystoupení.

3.6 Vzhled

Při bodování vzhledu rozhodčí hodnotí výstroj a fyzickou konstituci závodníka.

3.6.1 Výstroj závodníka - závodník musí vyhovovat minimálním požadavkům na výstroj.

Neodpovídající výstroj zahrnuje:

- a/ pro dívky jsou povinné punčocháče nebo legíny, které musí skrývat části těla nedostatečně krytá dresem, ale musí umožňovat pohyby těla
- b/ dres, který je příliš krátký (jsou vidět intimní části těla)
- c/ nedostatečný, neupravený nebo špinavý úbor, celkový špatný vzhled
- d/ nedostatečné opory těla (prádlo)
- e/ nevhodná obuv pro aerobik
- f/ není dovoleno užívat rukavice, hudební nástroje, divadelní rekvizity

Srážka za neodpovídající výstroj nebude dána, když dojde k poškození během cvičení mimo závodníkovu kontrolu. **Závodníci jsou povinni si před závodem zkontrolovat výstroj** (např. zavázání startovních čísel či tkaniček u bot).

Úprava vlasů musí odpovídat sportovnímu charakteru aerobiku (delší vlasy musí být vyčesány vzhůru).

3.6.2 Fyzická konstituce závodníka

Tělesná stavba závodníka by měla vypadat zdravě a sportovně.

4. Protesty

Vzhledem k tomu, že se jedná o soutěž masového charakteru, nelze podávat protesty.

5. Závěr

Tato pravidla jsou určena pro soutěže typu A a jsou schváleny Českým svazem aerobiku s platností **od 1.1. 2009.**

