

# **FISAF INDIVIDUAL TROPHY 2008 - 2009**

## **AMATEUR & PROFESSIONAL**

# **TECHNICKÁ PRAVIDLA 2008 - 2009**

## **1 ÚVOD**

The Federation of International Sports Aerobics & Fitness, FISAF je mezinárodní, nezávislá, demokratická a nevýdělečná federace věnující se soutěžním formám aerobiku a rozvoji odvětví v oblasti aerobic/fitness a v poslední době i formám Hip Hop, a to v mezinárodním měřítku.

FISAF se zformoval v roce 1995 a soustředil se na soutěže sportovního aerobiku a vzdělávání v oblasti fitness. FISAF zavedl soutěže fitness aerobik v roce 1999 na mezinárodní úrovni, které jsou v současnosti známé jako soutěže Fitness týmů. V roce 2007 byly poprvé představeny dvě soutěže kategorie Individual Trophy – v aerobiku a v hip hopu. Technická pravidla Individual Trophy a přílohy platí pro všechny mezinárodní mistrovství Individual Trophy.

### **1. 1 Platnost**

Tato Technická pravidla jsou platná od 1. 1. 2008 do 31. 12. 2009, pokud nedojde ke změnám v průběhu tohoto období.

### **1. 2 Zdroje informací**

Tato Technická pravidla obsahují všechny informace, podle kterých se řídí strategie, pravidla soutěže a postupy pro mezinárodní soutěže FISAF.

## **2 STRUKTURA SOUTĚŽE**

### **2. 1 Soutěžní kola**

- a) Všechny mezinárodní závody se budou skládat ze dvou kol – základního kola a finále.
- b) Do finále bude vybráno dvacet nejlepších závodníků – amatérů.
- c) Do finále bude vybráno pět nejlepších závodníků – profesionálů.

## **3 POŽADAVKY SOUTĚŽE**

### **3. 1 Kategorie**

Soutěž ve FISAF Individual Trophy zahrnuje kategorie Fitness a Hip Hop:

- Individual Fitness Amateur Trophy
- Individual Fitness Professional Trophy
- Individual Hip Hop Amateur Trophy
- Individual Hip Hop Professional Trophy

Amatér – ten, kdo nikdy neučil v lekcích fitness nebo Hip Hop

Profesionál – ten, kdo v minulosti učil nebo v současné době učí v lekcích fitness nebo Hip Hop

### 3. 2 Věkové kategorie

Soutěž FISAF Individual Trophy je určena pouze pro seniorskou kategorii. Všichni závodníci musí být 17letí nebo starší v roce konání závodu.

### 3. 3 Startovní čísla

Všichni závodníci dostanou při registraci barevné číslo. Závodníci v kategorii amatérů budou mít barevně odlišná čísla než závodníci v kategorii profesionálů. Toto stejné číslo bude závodník nosit po celou dobu soutěže, od základního kola až po finále.

### 3. 4 Výstroj a vzhled závodníka

Závodníci by měli na závody nosit vhodné oblečení jako např.:

Fitness: - trikot jednodílný nebo dvoudílný, punčocháče, cyklistické kalhoty, dlouhé a dole rozšířené kalhoty, přiléhavý top a kalhoty atd.  
- sportovní obuv nebo boty vhodné pro aerobik  
- adekvátní "opory" těla

Hip Hop: - jakékoliv oblečení přiměřené mnoha stylům Hip Hopu, umožňující hodnotit držení těla a jednotlivých částí těla  
- adekvátní obuv

### 3. 5 Nevyhovující výstroj a vzhled závodníka

Následující body charakterizují nevyhovující úbor pro všechny kategorie:

- úbor, který je příliš krátký a dostatečně nezakrývá intimní části těla
- teatrální úbor
- oleje na těle, líčení těla

### 3. 6 Postup soutěže

#### 3. 6. 1 Individual Fitness Amateur a Professional Trophy

Základní kolo:

- Hi/Low aerobic masterclass trvá jednu hodinu a je veden profesionálním lektorem, kterého určí organizátor soutěže
- všichni závodníci, amatéři i profesionálové, se zúčastní tohoto kola
- panel rozhodčích vybere v průběhu základního kola dvacet nejlepších amatérů a pět nejlepších profesionálů, kteří budou startovat ve finále
- závodníci, kteří byli vyřazeni v základním kole, smí pokračovat, ale už nebudou hodnoceni

Finále:

- Hi/Low aerobic class trvá 60 minut a je veden pěti závodníky – profesionály
- každý závodník – profesionál vede 12minutovou část z 60minutové lekce, s použitím vlastní hudby a choreografie
- finálové pořadí závodníků – profesionálů je vylosováno po skončení základního kola
- lekce se zúčastní všichni závodníci amatéři i profesionálové

- nejlepší závodníci amatéři a profesionálové získají titul World Fitness Individual Amateur nebo Professional a zúčastní se vyhlášení výsledků

### 3. 6. 2 Individual Hip Hop Amateur a Professional Trophy

#### Základní kolo:

- Hip Hop masterclass trvá jednu hodinu a je veden profesionálním Hip Hop tanečníkem/lektorem, kterého určí organizátor soutěže
- všichni závodníci, amatéři i profesionálové, se zúčastní tohoto kola
- panel rozhodčích vybere v průběhu základního kola dvacet nejlepších amatérů a pět nejlepších profesionálů, kteří budou startovat ve finále
- závodníci, kteří byli vyřazeni v základním kole, smí pokračovat, ale už nebudou hodnoceni

#### Finále:

- Hip Hop class trvá 60 minut a je veden pěti profesionálními tanečnicemi
- každý závodník – profesionál vede 12minutovou část z 60minutové lekce, s použitím vlastní hudby a choreografie
- finálové pořadí závodníků – profesionálů je vylosováno po skončení základního kola
- celé lekce se zúčastní všichni závodníci amatéři i profesionálové
- nejlepší závodníci amatéři a profesionálové získají titul World Hip Hop Individual Amateur nebo Professional a zúčastní se vyhlášení výsledků

### 3. 6. 3 Popis

#### Hi/lo aerobic

Aerobic můžeme definovat jako intenzivní cvičení v aerobní zóně metabolismu zvyšující aerobní zdatnost. Jako High Impact krokové variace označujeme vertikální pohyby s krátkou letovou fází, např. jogging. Low Impact krokové variace nemají letovou fází. Choreografie pro Fitness Trophy kategorii by měla obsahovat tradiční krokové variace High i Low Impact aerobiku s inovujícími sekvencemi. Choreografie vyžaduje současné zapojení pohybů horních a dolních končetin, které zvyšuje koordinaci a intenzitu. Tempo hudby by se mělo pohybovat mezi 145 a 160 BPM.

#### Hip Hop

Hip hop Trophy kategorie klade důraz nejen na výrazovost tance, ale i úroveň fyzické zdatnosti. Hip Hop má mnoho individuálních stylů, ale vychází především z Old School Hip Hop. Sestřih různých hudebních stylů a směs tanečních pohybů je ovlivněn mnoha faktory, které charakterizují osobnost choreografa.

## **4 KRITÉRIA HODNOCENÍ**

### **4. 1 Fitness Trophy**

#### **4. 1. 1 Základní kolo**

Závodníci, amatéři a profesionálové, jsou hodnoceni během základního kola podle níže uvedených kritérií, které se vztahují k pokynům instruktora. Pomocí tabulation systému je určeno dvacet nejlepších amatérů a pět nejlepších profesionálů.

Kritéria hodnocení v základním kole pro amatérské i profesionální závodníky:

- 30% - schopnost zachycení předvedeného (snadnost a rychlost zachycení sestavy a předvedení)
- 30% - úroveň vytrvalosti, fyzická zdatnost (pauzy v průběhu lekce budou penalizovány)
- 30% - držení těla a jednotlivých částí těla, provedení cviků
- 10% - oblečení, motivace

#### 4. 1. 2 Finále

V průběhu finále je dvacet finalistů – amatérů hodnoceno podle stejných kritérií jako v základním kole, ale instruktory bude pět závodníků – profesionálů.

Během finále je pět závodníků – profesionálů hodnoceno podle dvou kritérií:

- a) jejich schopnost řídit se pokyny instruktora (stejná kritéria jako amatéři)
- b) hodnocení vedení jejich vlastní 12minutové části lekce podle níže uvedených kritérií

Kritéria pro hodnocení závodníků – profesionálů v průběhu vedení jejich vlastní 12minutové lekce:

- 20 bodů - kvalita choreografie
- 20 bodů - vyučovací metody, cuing
- 10 bodů - energie, motivace

## **4. 2 Hip Hop Trophy**

### 4. 2. 1 Základní kolo

Závodníci amatéři a profesionálové jsou hodnoceni během základního kola podle níže uvedených kritérií, které se vztahují k pokynům instruktora. Pomocí tabulation systému je určeno dvacet nejlepších amatérů a pět nejlepších profesionálů.

Kritéria hodnocení v základním kole pro amatérské i profesionální závodníky:

- 40% - schopnost zachycení předvedeného (snadnost a rychlost zachycení sestavy a předvedení)
- 50% - držení těla a jednotlivých částí těla – těla, horních a dolních končetin, provedení izolace
- 10% - oblečení, motivace

### 4. 2. 2 Finále

V průběhu finále je dvacet finalistů – amatérů hodnoceno podle stejných kritérií jako v základním kole, ale instruktory bude pět závodníků – profesionálů.

Během finále je pět závodníků – profesionálů hodnoceno podle dvou kritérií:

- a) jejich schopnost řídit se pokyny ostatních instruktorů (stejná kritéria jako amatéři)
- b) hodnocení vedení jejich vlastní 12minutové části lekce podle níže uvedených kritérií

Kritéria pro hodnocení závodníků – profesionálů

- 20 bodů - kvalita choreografie
- 20 bodů - vyučovací metody, cuing
- 10 bodů - energie, motivace

## **5 BODOVÁNÍ**

### **5. 1 Základní kolo**

V základním kole nejsou udělovány body. Závodníci jsou vyřazeni, pokud se na tom shodne většina rozhodčích. Jakmile se jejich číslo objeví na obrazovce, mohou okamžitě opustit závodní plochu nebo mohou pokračovat až do konce základního kola (ale už nejsou hodnoceni).

### **5. 2 Finále**

#### **5. 2. 1 Amatéři**

Každý z pěti rozhodčí udělí známku každému závodníkovi z šesti možných bodů v každé části lekce. Tzn., že závodníci mohou získat celkem 150 bodů.

Např. 5 x 12minutová část x 6 bodů od 5 rozhodčích = 150 bodů

#### **5. 2. 2 Profesionálové**

Každý závodník – profesionál je hodnocen i v dalších 4 částech finále (cvičení podle lektora), kde může získat maximálně 2,5 bodu od každého rozhodčího za každou část finále. Maximálně může tedy získat 50 bodů.

Např. 4 x 12minutová část x 2,5 bodu od 5 rozhodčích = 50 bodů

Dva další rozhodčí hodnotí závodníka v době 12minutového vedení lekce, a to z padesáti možných bodů. Znamená to, že závodník může maximálně získat 100 bodů.

Např. 1 x 12minutová část x 50 bodů od 2 rozhodčích = 100 bodů.

Součtem z těchto dvou hodnocení finále pro závodníky profesionály vyjde celková známka s maximální možnou hodnotou 150 bodů.

## **6 PANEL ROZHODČÍCH**

Pět rozhodčích hodnotí Individual Fitness Amateur a Professional Trophy v základním kole a 7 rozhodčích ve finále. Tito rozhodčí by měli mít patřičnou kvalifikaci a zkušenosti s vedením profesionálních lekcí.

Pět rozhodčích hodnotí Individual Hip Hop Amateur a Professional Trophy v základním kole a 7 rozhodčích ve finále. Tito rozhodčí by měli mít kvalifikaci a zkušenosti v oblasti Hip Hop/fitness.

