

BOHEMIA AEROBIC TOUR

CVIČENÍ PODLE LEKTORA



Poděbrady

Jičín

Kutná Hora

Hradec Králové

Náchod

FINÁLE

1. PROPOZICE SOUTĚŽE - ZMĚNA PRAVIDEL VYHRAZENA

- Soutěž je závoděním jednotlivců, kteří cvičí podle lektora a snaží se správně technicky a co nejvěrněji zachytit a zacvičit předvedenou sestavu.

2. STRUKTURA ZÁVODU

- Základní kolo proběhne, pokud se závodu zúčastní nejméně 20 závodnic v dané věkové kategorii (v případě nižšího počtu závodnic bude rovnou finále, které bude časově prodloužené)
- Porota vybere 15 závodníků do finále, ve kterém určí pořadí prvních 6 závodníků (v případě, že se závodu zúčastní 16 – 20 závodníků, porota vybere do republikového finále pouze 15 závodníků)
- Pokud v základním kole bude méně nebo 20 závodníků nebude již finálové kolo

2.1 Postupový závod

- Na postupových závodech v jednotlivých městech, které v průběhu sezóny směřují k republikovému finále se závodníci, kteří již mají vybojovaný postup z dřívějšího postupového kola, mohou zúčastnit i dalších postupových závodů.
- Pokud postoupí do finále závodník, který už postoupil v některém z předešlých postupových závodů, soutěží ve finále s jiným startovním číslem a místo něho postoupí do finále 16. závodník ze základního kola (závodníci s jinými startovními čísly soutěží mezi sebou – tzn. ve finále se bude vyhodnocovat pořadí 2 skupin)

2.2 Republikové finále

- Do republikového finále postupuje závodník, který se zúčastnil **min. 3 postupových závodů a alespoň v jednom postoupil do finále**
- Z každého postupového závodu postupuje 15 nových závodníků
- V republikovém finále může tedy startovat v dané věkové kategorii max. 75 závodníků
- Je to samostatný závod (tzn. nezapočítávají se body z postupových kol)

3. VĚKOVÉ KATEGORIE POZOR NOVÉ

- 0. kategorie: do 6 let (2011 a mladší)
- 1. kategorie: 7 – 8 let (2010, 2009)
- 2. kategorie: 9 – 10 let (2008, 2007)
- 3. kategorie: 11 – 13 let (2006, 2005, 2004)
- 4. kategorie: 14 – 18 let (2003, 2002, 2001, 2000, 1999)
- 5. kategorie: 19 a více (1998 a starší)

- Věk je kalendářní – tzn. jakého roku dosáhne závodník v daném roce, kdy soutěž začala (finále se vždy koná v lednu nebo únoru následujícího roku – věkové kategorie jsou zachovány)

4. LEKTOR - ČAS - HUDBA

4. 1 Lektor

- Lektor je jmenován pořadatelem soutěže. Lektor určený pro danou kategorii se prezentuje v základním kole i finále. Lektor musí znát pravidla, respektovat věkové zákonitosti a nesmí zařazovat nepřijatelné a kontraindikační cviky. Tempo a výběr hudby by měly odpovídat specifické věkových kategorií. Lektor po celou dobu doprovází cvičení slovem, sleduje skupinu a dle aktuální situace koordinuje výukový proces.

4. 2 Délka soutěžních kol

- Obvyklá délka základního kola je 20 – 30 minut a finále 15 - 20 minut. Pokud se koná rovnou finálové kolo, může být prodlouženo o 5 - 10 minut. Konečné slovo má ovšem pořadatel závodu, který určí délku kol v propozicích.

5. ROZHODOVÁNÍ A BODOVÁNÍ

- Výsledky budou vyvěšeny na webových stránkách nejpozději druhý den po závodech

5. 1 Rozhodčí

- Panel rozhodčích se skládá z hlavního rozhodčího (HR) a 4 dalších rozhodčích.
- Všichni rozhodčí jsou vyškoleni a respektují pravidla hodnocení.
- Rozhodují čestně a nezájatě.
- Ve výjimečném případě sudého počtu rozhodčích může mít hlavní rozhodčí dva hlasy.

5. 2 Bodování a výsledková listina

- Rozhodčí v základním kole udělí dle stanoveného počtu postupujících (viz propozice) vybraným závodnicím návrhy na postup do finále.
- Návrhy se od jednotlivých rozhodčích sčítají a sestaví se tak seznam postupujících.
- V případě shody na posledním postupovém místě rozhoduje hlas HR.
- Ve finále rozhodčí přiřadí vybraným závodnicím umístění od 1. do 6. místa. Každé místo má přidělený bodový ekvivalent.
 - 1.místo = 6 bodů 4.místo = 3 body

- 2.místo = 5 bodů 5.místo = 2 body
 - 3.místo = 4 body 6.místo = 1 bod
-
- Součtem bodů od jednotlivých rozhodčí vznikne hodnota, jejíž výše sestupně rozřadí závodnice do výsledkové listiny.

5.3 Shody bodů ve výsledkové listině

- Pokud po součtu bodů vznikne ve finále shoda, rozhoduje jako první majorita známek od rozhodčích (závodnice A má 5 známek; závodnice B má 4 známky = vítězí závodnice A).
- Dále pokud je majorita shodná, rozhoduje počet lepších známek (závodnice A má známky 1136 = součet 17b.; závodnice B má známky 3314 = součet 17b. = vítězí závodnice A – má 2x 1. místo).
- Pokud nelze těmito způsoby pořadí závodnic určit, rozhodující slovo má HR.

5.4 Kritéria hodnocení

- Hodnocení výkonů se odvíjí od posouzení hlavních a vedlejších kritérií.
- **Mezi hlavní kritéria patří:***(jsou uváděna sestupně dle důležitosti)*
 - **Technika**
 - Myšlena je správná technika nášlapů, pohybu dolních a horních končetin a celkové držení těla při cvičení. Dále sem patří správné provedení jednotlivých prvků komerčního aerobiku s ohledem na zdravotní hledisko, tedy zda jsou pohyby prováděny kontrolovaně a ve správných liniích. Rozhodčí také sleduje správné směřování rotací. Hodnocení snižují např. poskoky prováděné pouze na špičkách, hyperextenze v kolenou, hyperlordóza bederní či hrudní páteře nebo naopak shrbená záda, zvedání ramen, nekoordinované pohyby končetin atd.
 - **Dynamika**
 - Posuzuje se energie, s jakou závodnice převáděnou sestavu kopíruje. Dále pak zda mají pohyby končetin a těla jasný začátek a konec (tzv. do tečky). Zda závodnice dokáže reflektovat jistá zpomalení či zrychlení v sestavě. Toto kritérium zahrnuje také prokázání rovnováhy při rotacích všeho druhu, jejich „ostrost“, tedy správné zastavení (dokončení rotace) před začátkem dalšího pohybu.
 - **Plynulost** (dříve Zachycení předvedeného)
 - Posuzuje se, zda závodnice jednotlivé úseky, příp. celou předvedenou sestavu cvičí nepřerušovaně, bez evidentních výpadků paměti nebo z důvodu dalších aspektů, které by plynulost narušovaly. Kritérium se vztahuje nejen na plynulý pohyb těla, ale také horních a dolních končetin a v rotacích. Na toto kritérium má vliv hlavně pohybová náročnost a složitost provázání jednotlivých prvků v předváděné sestavě.

- **Výraz**
- Při hodnocení výrazu sleduje rozhodčí hlavně výraz obličeje, pozitivní emoce a radost ze cvičení, které závodnice vyzařuje. Pozitivně může být hodnoceno také navázání kontaktu s diváky nebo rozhodčími v průběhu cvičení. Výraz by neměl být přehnaný a nijak teatrální. Hodnocení povyšuje fakt, že závodnice vnímá své okolí, snaží se vyhnout případným srážkám se soupeřkami a nenechá se plně pohltit soustředěním na choreografii.

Mezi vedlejší kritéria patří:

- **Flexibilita**
 - Hodnotí se rozsah pohybu ve velkých kloubech při dynamické flexibilitě (případně i statické, je-li zařazena). Sleduje se, zda je pohyb končetin plynulý a předvedený rozsah odpovídá rozsahu, který je prezentován lektorem. Pokud není rozsah úplný, nemusí být hned hodnocení sníženo. Sleduje se, zda jsou končetiny vedeny kontrolovaně a co snaha o provedení prvku dělá s celkovým držením těla.
- **Vzhled**
 - Hodnotí se oblečení, které musí zakrývat intimní části těla, ale musí zároveň dobře umožňovat pohyb. Negativně se hodnotí dres, který je příliš krátký (jsou vidět intimní části), je neupravený nebo špinavý, či celkově nevhodný pro aerobik. Obuv by měla být vhodná pro tento typ sportu. Z bezpečnostních důvodů nejsou dovoleny doplňky, které nedrží u těla, např. řetízky, dlouhé náušnice... Žádoucí nejsou ani složité účesy. Dlouhé vlasy musí být svázané do ohonu. Při zjištění, že vzhled závodnice neodpovídá pravidlům, oznámí HR tuto skutečnost závodnici, případně trenérovi nebo zákonnému zástupci a upozorní, že to může mít negativní dopad na celkové hodnocení. Pokud by výstroj závodnice mohla ohrozit ji nebo ostatní a nedojde po upozornění k nápravě, bude závodnice diskvalifikována. Nevztahuje se na poškození dresu vzniklá během cvičení.
- Rozhodující vliv na hodnocení mají především hlavní kritéria. Vedlejšími kritérii si rozhodčí pomáhá rozřazovat závodnice, které jsou v hlavních kritériích podobné a složitě se u nich určuje konečné umístění.

6. ZPĚTNÁ VAZBA A PROTESTY

- Zpětná vazba se na těchto typech závodů nepodává.
- Pokud chce někdo vznést proti způsobu hodnocení protest či dotaz, musí tak učinit v den závodu nejlépe po skončení dané kategorie, které se protest týká.
- Protest se podává přímo pořadateli závodu a je-li to nutné, může být konzultován s hlavním rozhodčím.

- Na protesty vznesené po ukončení závodu nebo písemné protesty nebude brán zřetel.

7. DISKVALIFIKACE

- Za nesportovní a vulgární chování závodníka, rodiče nebo trenéra během závodu
- Poslání chybné přihlášky
- Špatné zařazení závodníka do věkové kategorie (udání jiného ročníku narození)

8. OCENĚNÍ

- V každém kole BAT získávají všichni závodníci ve finále diplomy + drobné dárky a za 1. – 3. místo medaile
- V republikovém finále BAT získávají všichni závodníci ve finále diplomy + drobné dárky a za 1. – 3. místo poháry
- **Pokud se závodník zúčastní všech 5 závodů BAT bez rozdílu, zda postoupí do finále či ne, získá cenu za účast s logem soutěže. Nevyzvednuté ceny z finále poštou ani jinak nezasíláme.**

9. PŘIHLÁŠENÍ

- Bude probíhat elektronicky na stránkách BAT
- Startovné je 120 Kč/os.
- Bude možné zaregistrovat závodníka i na místě za vyšší startovné (160 Kč/os.)