

BOHEMIA AEROBIC TOUR

2018

SOUTĚŽ V PÓDIOVÝCH SKLADBÁCH



Nymburk 25.3.2018

Jičín 15.4.2018

Kutná Hora

Hradec Králové 5.5.2018

Náchod 19.5.2018

FINÁLE – Hradec Králové 26.5.2018

OBSAH

1. Propozice soutěže

2. Kategorie

2.1. Aerobic Show-basic

2.1.1. Aerobic Show-basic – povinné prvky

2.1.2. Aerobic Show-basic – zakázané prvky

2.1.3. Aerobic Show-basic – rozdělení dle počtu cvičenců

2.1.4. Aerobic Show-basic – věkové kategorie

2.2. Aerobic Show-profi

2.2.1. Aerobic Show-profi – povinné prvky

2.2.2. Aerobic Show-profi – zakázané prvky

2.2.3. Aerobic Show-profi – rozdělení dle počtu cvičenců

2.2.4. Aerobic Show-profi – věkové kategorie

2.3. Fitness Team

2.3.1. Fitness Team - povinné prvky

2.3.2. Fitness Team - zakázané prvky

2.3.3. **Fitness Team - rozdělení dle počtu cvičenců**

2.3.4. Fitness Team - věkové kategorie

2.4. Step

2.4.1. Step - povinné prvky

2.4.2. Step - zakázané prvky

2.4.3. Step - věkové kategorie

2.5. Dance Team

2.5.1. Dance Team - povinné prvky

2.5.2. Dance Team - zakázané prvky

2.5.3. Dance Team - věkové kategorie

2.6. Pom pon's

2.6.1. Pom pon's - povinné prvky

2.6.2. Pom pon's - zakázané prvky

2.6.3. Pom pon's - věkové kategorie

2.7. Sports Team

2.7.1. Sports Team - povinné prvky

2.7.1. Sports Team - povolené prvky

2.7.2. Sports Team - zakázané prvky

2.7.3. Sports Team - věkové kategorie

3. Diskvalifikace týmu
4. Hodnocení
5. Postup do finále
6. Finále
7. Ocenění
8. Přihlášení týmu

1. PROPOZICE SOUTĚŽE

- Soutěž je určena pro neregistrované i registrované závodníky
- Můžete se zúčastnit pouze jednoho závodu nebo můžete absolvovat všechny závody tour.
- Za každé závody budete dostávat body dle pořadí a nejlepší týmy v každé kategorii postoupí do finále, kde vítěz získá zajímavé ceny.
- Podrobné bodové hodnocení bude umístěno nejpozději druhý den na internetu.

2. KATEGORIE

2.1. AEROBIC SHOW-BASIC

- Skladby s převahou prvků low aerobiku
- Mohou se používat stepy a pom pony, pokud jsou použity v méně jak polovině skladby
- Mohou být použity prvky tance, Hip Hopu, atd. , ale stále musí převládat aerobní charakter low aerobiku
- Minimální počet cvičenců ve skladbě je 5, maximální není určen
- Délka hudby je minimálně 1,5 min, maximálně 3 minuty
- Rozměry plochy jsou 12 x 12 m, v kategorii 13 a více cvičenců je cvičební plocha 14x 14 m
- Může se používat náčiní a rekvizity, ale při odložení nesmí bránit pohybu na ploše

2.1.1. Aerobic Show–basic - povinné prvky

- Skladba je složena z prvků low aerobiku – tzn, z těchto prvků v různých obměnách: grape wine, chassé, mambo, pivot, V step, V step revers, leg curl, repeater, step touch, atd. a musí být použity ve 2/3 skladby
- Skladba musí obsahovat alespoň 5 čitelných útvarů v různých obměnách: např. kruh, čtverec, řada, zástup, diagonála, formace do L, formace do T, dvojice, trojice, čtveřice, ... atd.
- Při změnách útvarů (formací) musí být použity různé krokové variace přechodů (ne pouze běh nebo chůze).

2.1.2. Aerobic Show–basic – zakázané prvky

- Skoky sportovního aerobiku (je povolený pouze air jack, čertík - 1x za skladbu)
- Všechny prvky flexibility (tzn. provaz, roštěp, placka, průplav,) – **povoleny pouze v úvodní a závěrečné póze, ale nesmí je provést všechny cvičenky**
- Všechny prvky síly (tzn. kliky, vzpory,)
- Obrat ve výskoku
- Přemet stranou (hvězda)
- Přemet vpřed a vzad
- Kotoul
- Stoj na rukou
- Zvedačky a pyramidy v průběhu skladby (na začátku a na konci jsou povoleny)

2.1.3. Aerobic Show-basic – rozdělení dle počtu cvičenců

- Malé týmy: 5 – 12 členů
- Velké týmy: 13 a více členů
- Pořadatel má právo při malém počtu přihlášených týmů (tzn. menším než 7) kategorie sloučit

2.1.4. Aerobic Show–basic – věkové kategorie

- 0.kategorie: do 6 let (tzn. do průměru 6,4)
- 1.kategorie: 7 – 8 let (tzn. do průměru 8,4)
- 2.kategorie: 9 – 11 let (tzn. do průměru 11,4 let)
- 3.kategorie: 12 – 15 let (tzn. do průměru 15,4 let)
- 4.kategorie: 15 – 20 let (tzn. do průměru 20,4 let)
- 5.kategorie: nad 20 let
 - Aritmetický průměr se počítá z kalendářního věku (ne z věku v den závodu)

2.2. AEROBIC SHOW-PROFI

- Minimální počet cvičenců ve skladbě je 5, maximální není určen

- Délka hudby je minimálně 1,5 min, maximálně 3 minuty
- Rozměry plochy jsou 12 x 12 m, v kategorii 13 a více cvičenců je cvičební plocha 14x 14 m
- Může se používat náčiní a rekvizity, ale při odložení nesmí bránit pohybu na ploše

2.2.1. – Aerobic Show-profi – povinné prvky

- Jumping Jacks (2 - 4 opakování na místě)
- Střídavé High Leg Kicks (2 - 4 opakování)
- Push Ups (2 - 4 opakování)
- 2 x skoky (1 x odrazem jednož, 1 x odrazem snožmo)
- 1 x obrat 180° nebo 360° (na jedné noze nebo ve výskoku)
- 1x flexibilita
 - Všechny tyto prvky provádí celý tým ve stejný čas
- Skladba musí obsahovat alespoň 8 čitelných útvarů v různých obměnách: např. kruh, čtverec, řada, zástup, diagonála, formace do L, formace do T, dvojice, trojice, čtveřice, ... atd.

2.2.2. – Aerobic Show-profi – zakázané prvky

- Přemet stranou (hvězda)
- Přemet vpřed a vzad
- **Kotoul a převál přes lokty - POVOLEN**
- Stoj na ruku
- Zvedačky a pyramidy v průběhu skladby (na začátku a na konci jsou povoleny)

2.1.3. Aerobic Show-profi – rozdělení dle počtu cvičenců

- Malé týmy: 5 – 12 členů
- Velké týmy: 13 a více členů
- Pořadatel má právo při malém počtu přihlášených týmů (tzn. menším než 7) kategorie sloučit

2.2.4. Aerobic Show-profi – věkové kategorie

- 0.kategorie: do 6 let (tzn. do průměru 6,4)

- 1.kategorie: 7 – 8 let (tzn. do průměru 8,4)
- 2.kategorie: 9 – 11 let (tzn. do průměru 11,4 let)
- 3.kategorie: 12 – 15 let (tzn. do průměru 15,4 let)
- 4.kategorie: 15 – 20 let (tzn. do průměru 20,4 let)
- 5.kategorie: nad 20 let
 - Aritmetický průměr se počítá z kalendářního věku (ne z věku v den závodu)

2.3. FITNESS TEAM

- Pohybové skladby vycházející z High Impact aerobiku, k tomu vhodná podbítovaná hudba
- Jsou povoleny skoky s doskokem na obě chodidla, press oporem o obě paže jako přechody (ne s obratem), prvky flexibility jako přechody (ne výdrž)
- Minimální počet cvičenců ve skladbě je 5, **maximální počet 10**
- Délka hudby je 1,5 - 2 minuty (tolerance 5 s)
- Rozměry plochy jsou 12 x 12 m
- Nesmí se používat pomůcky a rekvizity
- **Kostým by měl být sportovní, ne teatrální, tzn. přiléhavý, bez volných částí, ne sukýnky z penízků, třásně, bez teatrálních účesů (čelenky, labutí péra, ...) – na první pohled by měl být vidět rozdíl od aerobic show**
- Odkládání částí kostýmu není povoleno

2.3.1. Fitness team – povinné prvky

- Nejsou

2.3.2. Fitness team – zakázané prvky

- **Přemet stranou (hvězda), převal přes lokty – POVOLEN**
- **Kotoul - POVOLEN**
- Přemet vpřed a vzad
- Stoj na ruce
- Prvky statické síly na jedné ruce
- Skoky do kliku ležmo nebo rozštěpu

- Zvedačky a pyramidy v průběhu skladby (na začátku a na konci jsou povoleny)

2.3.3. Fitness team - rozdělení dle počtu cvičenců

- Malé týmy: 5 – 7 členů (je povolen start se 4 cvičenci – v případě úrazu, nemoci bez srážky, ale max. na 3 závodech BAT)
- Velké týmy: 8 a více členů
- Pořadatel má právo při malém počtu přihlášených týmů (tzn. menším než 7) kategorie sloučit

2.3.4. Fitness team – věkové kategorie

- 0.kategorie: do 6 let (tzn. do průměru 6,4)
- 1.kategorie: 7 – 8 let (tzn. do průměru 8,4)
- 2.kategorie: 9 – 11 let (tzn. do průměru 11,4 let)
- 3.kategorie: 12 – 14 let (tzn. do průměru 14,4 let)
- 4.kategorie: 15 – 16 let (tzn. do průměru 16,4 let)
- 5.kategorie: nad 17 let
 - Aritmetický průměr se počítá z kalendářního věku (ne z věku v den závodu)

2.4. STEP

- Step musí být použit ve většině skladby
- Výška a velikost stepu musí odpovídat věku a vyspělosti cvičenců
- Minimální počet cvičenců ve skladbě je 5 (je povolen start se 4 cvičenci – v případě úrazu, nemoci bez srážky, ale max. na 3 závodech BAT)
- Maximální počet cvičenců ve skladbě není určen
- Délka hudby je minimálně 1,5 min, maximálně 3 minuty
- Rozměry plochy jsou 12 x 12 m

- Kostým by měl být sportovní, ne teatrální, **tzn. přiléhavý, bez volných částí, ne sukýnky z penízků, třásní, bez teatrálních účesů (čelenky, labutí péra, ...)** – na první pohled by měl být vidět rozdíl od aerobic show
- Odkládání částí kostýmu není povoleno

2.4.1. Step – povinné prvky

- Nejsou

2.4.2. Step – zakázané prvky

- Poskoky, výskoky a skoky ze stepu na zem
- Poskoky, výskoky a skoky ze stepu na jiný step
- Cvičenec nesmí sestupovat ze stepu vpřed a vracet se zpět na step zády opakovaně a ihned za sebou
- Zvedačky a pyramidy v průběhu skladby (na začátku a na konci jsou povoleny)

2.4.3. Step – věkové kategorie

- 0.kategorie: do 8 let (tzn. do průměru 8,4)
- 1.kategorie: 9 – 10 let (tzn. do průměru 10,4)
- 2.kategorie: 11 – 12 let (tzn. do průměru 12,4 let)
- 3.kategorie: 13 – 14 let (tzn. do průměru 14,4 let)
- 4.kategorie: 15 – 16 let (tzn. do průměru 16,4 let)
- 5.kategorie: 17 - 20 let (tzn. do průměru 20,4 let)
- 6.kategorie: nad 20 let
 - Aritmetický průměr se počítá z kalendářního věku (ne z věku v den závodu)
- Pořadatel má právo při malém počtu přihlášených týmů (tzn. menším než 7) kategorie sloučit, v případě velkého počtu přihlášených týmů v některé kategorii, kategorii rozdělit

2.5. DANCE TEAM

- Pohybové skladby vycházející zejména z nového stylu cvičení Zumba.
- Cvičení je bez pomůcky, může být použita rekvizita – pouze jako pozadí a doplněk ke skladbě.
- Skladba musí obsahovat nejméně 50% tanečních cviků typické pro styl cvičení Zumba - různé druhy.
- Skladba může obsahovat i jiné druhy tanečních stylů - Hip Hop, Orient, Street dance atd.
- Délka hudby je minimálně 1.5 min, maximálně 3 minuty a musí být typická pro styl Zumba
- Rozměry plochy jsou 12 x 12 m
- Mohou být zařazeny tzv. „sóla“ některých členů, zvedačky a pyramidy, mohou být použity během skladby, tak aby nebránily bezpečnému a plynulému cvičení.
- Kostým musí být vhodný k dané choreografii, odkládání částí kostýmů je dovoleno, tak, aby nebránilo v bezpečném cvičení

2.5.1. Dance Team – povinné prvky

- Nejsou

2.5.2. Dance Team – zakázané prvky

- Nejsou

2.5.3. Dance Team – věkové kategorie

- 0.kategorie: do 6 let (tzn. do průměru 6,4)
- 1.kategorie: 7 – 8 let (tzn. do průměru 8,4)
- 2.kategorie: 9 – 11 let (tzn. do průměru 11,4 let)
- 3.kategorie: 12 – 15 let (tzn. do průměru 15,4 let)
- 4.kategorie: 15 – 20 let (tzn. do průměru 20,4 let)
- 5.kategorie: nad 20 let
 - Aritmetický průměr se počítá z kalendářního věku (ne z věku v den závodu)

3. DISKVALIFIKACE TÝMU

- Tým bude diskvalifikován v případě, že při soutěži bude startovat se 2 skladbami, které budou prakticky stejné – tzn. budou mít stejnou choreografii a budou se lišit pouze hudbou, oblečením, rekvizitami, pózou
- Tým, který startoval v kategorii Aerobic show profi, nesmí startovat ve stejném složení v kategorii Aerobic show basic (z týmu AS profi lze použít cvičence, pokud v týmu AS basic tvoří menšinu – tzn. 30 %)
- Za nesportovní a vulgární chování členů týmu nebo trenéra během závodu
- Poslání chybné přihlášky
- Poslání přihlášky po termínu

4. HODNOCENÍ

- Skladbu hodnotí dle daných kritérií proškolená porota
- Konečné pořadí skladeb vznikne ratingem pořadí jednotlivých rozhodčích
- Za pořadí v jednotlivých kolech získávají týmy body (1. místo – 20 bodů, 2. místo – 18 bodů, 3. místo – 16 bodů, 4. místo – 15 bodů, 5. místo – 14 bodů, 6. místo – 13 bodů, ...)
- Body za jednotlivá kola BAT se sčítají a určí tak pořadí týmů pro finále
- Porota má minimálně 5 členů
- Výsledky budou vyvěšeny na webových stránkách nejpozději druhý den po závodech

5. POSTUP DO FINÁLE

- Účast minimálně na 3 závodech BAT
- Získání potřebného počtu bodů
- Při účasti do 5 týmů postupují do finále první 3 týmy
- Při účasti 6 týmů postupují první 4 týmy
- Při účasti 7 týmů postupuje prvních 5 týmů
- Při účasti 8 týmů postupuje prvních 6 týmů
- Při účasti 9 týmů postupuje prvních 7 týmů

6. FINÁLE

- Je samostatný závod
- Nebude se započítávat umístění z tour !!!

7. OCENĚNÍ

- V každém kole BAT získávají všichni závodníci diplomy + drobné dárky a za 1. – 3. místo medaile
- Ve finále BAT získávají všichni závodníci diplomy + drobné dárky a za 1. – 3. místo medaile + pohár
- Ve finále BAT budou v každé kategorii vyhlášeny a získají pohár 3 nejúspěšnější týmy dle celkového počtu bodů v tour
- Pokud se tým zúčastní všech 5 závodů BAT získá pohár za účast s logem soutěže a názvem týmu

8. PŘIHLÁŠENÍ TÝMU

www.bohemiaaerobictour.cz
STEPÍK – Nové Město nad Metují
T.J. Sokol Poděbrady – oddíl aerobiku
FIT STUDIO J.B. – Kutná Hora
SPORTINGCLUB – Hradec Králové
T.J. Sokol Jičín – oddíl aerobiku

- Od roku 2015 probíhá pouze elektronické přihlašování na závody
- Startovné pro rok 2018 je 140 Kč/os
- V případě, že nebude přihláška odeslána včas, popř. s chybami, budete platit vyšší startovné (160 Kč/os)
- Přihlašujete se na všechny závody – pokud na nějaké kolo nepřijedete a neodhlásíte se nejpozději 2 dny před závodem, budete na příštím kole platit vyšší startovné (160 Kč/os)
- Pokud se budete na některé kolo dohlašovat, platíte vyšší startovné (160 Kč/os)
- Hudba pouze přes úložiště

9. Zpětná vazba

- Vzhledem k podrobnému hodnocení na webových stránkách se neposkytuje

ZMĚNA PRAVIDEL VYHRAZENA

Vypracovala Mgr.Hana Dvořáková