



Aerobic centrum FITFORYOU v areálu Zimního stadionu v Kralupech nad Vltavou
FITFORYOU, o.s., Chvatěruby 80, Kralupy nad Vltavou, 278 01
tel.: +420 775 979 253, www.fitforyou.cz

Soutěž A Mini týmy Komerční aerobik

Věkové kategorie pro soutěž A

1. kategorie 5-7 let (do průměru 7,44)
 2. kategorie 8-10 let (do průměru 10,44)
 3. kategorie 11-13 let (do průměru 13,44)
 4. kategorie 14-17 let (do průměru 17,44)
 5. kategorie 18 a více let (do průměru 24,44)
- Počet cvičenců 2 - 7
 - Délka hudby min. 1:30 – max. 2:45
 - Nahrávka musí mít jasný začátek a konec
 - V sestavě by měly být použity pomůcky. Pomůcku by měly děti používat **min. v 50 % sestavy. Sestava se skládá převážně z kroků komerčního aerobiku.** tzn. step touch, side to side, V-step, V-step reverse, step knee up, chosse, grapewine, mambo, pivot atd.)
 - Sestava by měla mít téma, které by mělo korespondovat s výběrem hudby, dresem, případně s pomůckou.
 - Sestava může být dotvořena rekvizitou (tzn. rekvizita pouze stojí na ploše)
 - Rychlost hudby odpovídá věku a výkonnosti závodníků.
 - Gymnastické a akrobatické prvky nejsou povoleny.
 - Kladně se hodnotí využití plochy, čitelné obrazce – zástup, řada, diagonála, výměna všech členů v předních pozicích, přechody a jejich různorodost (stoj – zem)
 - Zařazení minitýmů se počítá z průměru věku závodníků v daném roce 2020. Příklad: Závodnice nar 7.8.2008 – bude jí v roce 2020 12let

Panel rozhodčích pro soutěž A je pětičlenný (2x technický rozhodčí, 1x umělecký rozhodčí, 1x choreograf, 1x aerobní rozhodčí). Každý hodnotí jednotlivá kritéria uvedená v příložených tabulkách s maximální bodovou hodnotou. Každý rozhodčí určí pořadí jednotlivých týmů. Nejlépe se umístí tým, který po sečtení umístění od všech rozhodčích, má nejmenší součet. V případě shody rozhodne o konečném umístění pořadí u hlavního rozhodčího.

Hodnotí se:

Technický rozhodčí:

- technika aerobiku a držení těla, počet 8 povinných prvků komerčního aerobiku

Technický rozhodčí:

- technika aerobiku a držení těla, počet 8 povinných prvků komerčního aerobiku

Umělecký rozhodčí:

- estetika projevu, dres, výraz při cvičení, nasazení, interakce členů týmu, zpracování tématu, práce s pomůckou

Choreograf:

- útvary a obrazce, pokrytí prostoru, různorodost poloh cvičení

Aerobní rozhodčí:

- plynulost celé sestavy a synchronní provedení, dynamika, celkový dojem





Aerobic centrum FITFORYOU v areálu Zimního stadionu v Kralupech nad Vltavou
FITFORYOU, o.s., Chvatěrby 80, Kralupy nad Vltavou, 278 01
tel.: +420 775 979 253, www.fitforyou.cz

Soutěž A Mini teams Basic aerobik

Sestava má charakter sestavy sportovního aerobiku. Krokové variace jsou z high impact aerobiku. Tato skupina je určena pro začínající závodníky sportovního aerobiku, kde jsou povinné prvky dané a výběr volitelných prvků je omezen.

Věkové kategorie:

1. kategorie 5-7 let (do průměru 7,44)
2. kategorie 8-10 let (do průměru 10,44)
3. kategorie 11-13 let (do průměru 13,44)
4. kategorie 14-17 let (do průměru 17,44)
5. kategorie 18 a více let (neomezeno)

Skladba musí obsahovat povinné cviky:

- 2 - 4 jumping jacky s pohybem paží, za sebou
- high leg kick front pravá, levá
- high leg kick side pravá, levá, nemusí být za sebou
- 2 kliky stejné libovolné, za sebou

V sestavě musí být pouze dalších 6-7 prvků ze skupiny: 1. kliky, 2. statická síla-přednosy, vznosy, 3. planche, 4. flexibilita, 5. skoky-odrazem snožmo, 6. skoky-odrazem jednož. U kategorií starších 11 let je ještě povolený 1x pád.

Např. 6 přidáných cviků: 1. hinge klik, 2. V-press, 3. planche snožmo, 4. provaz, 5. kufr, 6. nůžkový skok .

V sestavě je dovolen jeden gymnastický prvek.

- ✚ Počet cvičenců 2 - 7
- ✚ Délka hudby – od 1:10 – 1:20.

- ✚ Nahrávka musí mít jasný začátek a konec.
- ✚ Skladba má být charakterově podobná typu „sportovní aerobik“, tomu odpovídající přiléhavý kostým a obuv.
- ✚ Kostým musí dostatečně zakrývat tělo – ne pouze plavky – pokud je spodní díl bez nohaviček, musí být tělové leginy.
- Pomůcky a rekvizity nemohou být použity, není povoleno ani odkládání svršků v úvodu či během skladby.
- Pády a skoky do kliku či do prvků flexibility jsou povoleny pouze od věkové kategorie 11-13 let.
- Zařazení minitýmů se počítá z průměru věku závodníků v daném roce 2020.

Panel rozhodčích pro soutěž A je pětičlenný (2x technický rozhodčí, 1x umělecký rozhodčí, 1x choreograf, 1x aerobní rozhodčí). Každý hodnotí jednotlivá kritéria uvedená v příložených tabulkách s maximální bodovou hodnotou. Každý rozhodčí určí pořadí jednotlivých týmů. Nejlépe se umístí tým, který po sečtení umístění od všech rozhodčích, má nejmenší součet. V případě shody rozhodne o konečném umístění hlavní rozhodčí.

Hodnotí se:

Technický rozhodčí:

- technika aerobiku, povinných prvků a držení těla, počet a provedení povinně volitelných prvků

Technický rozhodčí:

- technika aerobiku, povinných prvků a držení těla, počet a provedení povinně volitelných prvků

Umělecký rozhodčí:

- estetika projevu, dres, výraz při cvičení, nasazení, interakce členů týmu, celkový dojem

Choreograf:

- útvary a obrazce, pokrytí prostoru, různorodost poloh cvičení

Aerobní rozhodčí:

- plynulost celé sestavy a synchronní provedení sestavy, dynamika, aerobní vazby



Aerobic centrum FITFORYOU v areálu Zimního stadionu v Kralupech nad Vltavou
FITFORYOU, o.s., Chvatěruby 80, Kralupy nad Vltavou, 278 01
tel.: +420 775 979 253, www.fitforyou.cz

Soutěž A Mini teams Profi aerobik

Sestava má charakter sestavy sportovního aerobiku. Tato skupina je pro pokročilé závodníky, kteří mají v sestavě kromě povinných prvků i libovolný počet volitelných prvků.

Věkové kategorie:

1. kategorie 5 - 7 let (do průměru 7,44)
2. kategorie 8-10 let (do průměru 10,44)
3. kategorie 11-13 let (do průměru 13,44)
4. kategorie 14-17 let (do průměru 17,44)
5. kategorie 18 a více let (neomezeno)

Sestava aerobiku musí obsahovat povinné cviky:

- **4 jumping jacks** s pohybem paží, za sebou
 - **4 high leg kicks** pravá levá-střídavě /bokem k rozhodčím/
 - **4 kliky** stejné libovolné /bokem k rozhodčím/,
 - **1x skok odrazem jednož**
 - **1x skok odrazem snožmo**
 - **1 prvek flexibility** – např. provaz, rozštěp, placka, průplav.
- Počet cvičenců 2 – 7
 - Délka hudby do 1:45 – 2:05 min.
 - Kladně se hodnotí i další silové prvky a skoky. Jejich četnost je v sestavě neomezena. Zařazujte prvky, které jsou závodníkem zvládnuté.
 - Dres je podobný dresu na sportovní aerobik, přiléhá k tělu. Pokud je spodní díl bez nohaviček, závodnice musí mít tělové legíny.
- Pády a skoky do kliku jsou povoleny od kategorie 11-13 let.

- zařazení minitýmů se počítá z průměru věku závodníků v daném roce 2020.
Příklad: Závodnice nar 7.8.2008 – bude jí v roce 2020 - 12 let

Panel rozhodčích pro soutěž A je pětičlenný (2x technický rozhodčí, 1x umělecký rozhodčí, 1x choreograf, 1x aerobní rozhodčí). Každý hodnotí jednotlivá kritéria uvedená v příložených tabulkách s maximální bodovou hodnotou. Každý rozhodčí určí pořadí jednotlivých týmů. Nejlépe se umístí tým, který po sečtení umístění od všech rozhodčích, má nejmenší součet. V případě shody rozhodne o konečném umístění pořadí u hlavního rozhodčího.

Hodnotí se:

Technický rozhodčí:

- technika povinných prvků, držení těla, počet a provedení volitelných prvků

Technický rozhodčí:

- technika povinných prvků, držení těla, počet a provedení volitelných prvků

Umělecký rozhodčí:

- estetika projevu, dres, výraz při cvičení, nasazení, interakce členů týmu, celkový dojem

Choreograf:

- útvary a obrazce, pokrytí prostoru, různorodost poloh cvičení

Aerobní rozhodčí:

- plynulost celé sestavy, dynamika, synchronní provedení, aerobní va



Aerobic centrum FITFORYOU v areálu Zimního stadionu v Kralupech nad Vltavou
FITFORYOU, o.s., Chvatěruby 80, Kralupy nad Vltavou, 278 01
tel.: +420 775 979 253, www.fitforyou.cz

Soutěž B Aerobic Teams Show (ATS)

Do soutěže B Aerobic Teams Show, se hlásí pokročilejší závodníci. Sestava musí obsahovat následujících 6 povinných prvků, dále mohou být do sestavy zařazeny prvky sportovního aerobiku a aerobní vazby jsou převážně tvořeny z high impact aerobiku.

Věkové kategorie pro soutěž B

1. kategorie 5 - 7 let (do průměru 7,44)
2. kategorie 8-10 let (do průměru 10,44)
3. kategorie 11-13 let (do průměru 13,44)
4. kategorie 14-17 let (do průměru 17,44)
5. kategorie 18 a více let (neomezeno)

□ Sestava obsahuje tyto povinné prvky:

- **4 high leg kicks**, za sebou
 - **4 jumping jacks** s doprovodným pohybem paží, za sebou
 - **1 prvek flexibility**
 - **1 libovolný skok**
 - **4 kliky** neboli push ups za sebou (kategorie 0,1 může provést i kliky klečmo)
 - **obrat o 360° pirueta**
-
- Počet cvičenců 8 a více
 - Délka hudby min. 2:00 – max. 2:30
 - Nahrávka musí mít jasný začátek a konec
 - Povinné prvky provádí všichni členové týmu ve stejný časový úsek

- Zařazení minitýmů se počítá z průměru věku závodníků v daném roce 2019.

Příklad: Závodnice nar 7.8.2008 – bude jí v roce 2020 - 12 let

Panel rozhodčích pro soutěž B je pětičlenný (2x technický rozhodčí, 1x umělecký rozhodčí, 1x choreograf, 1x aerobní rozhodčí). Každý hodnotí jednotlivá kritéria uvedená v příložených tabulkách s maximální bodovou hodnotou. Každý rozhodčí určí pořadí jednotlivých týmů. Nejlépe se umístí tým, který po sečtení umístění od všech rozhodčích, má nejmenší součet. V případě shody rozhodne o konečném umístění pořadí u hlavního rozhodčího.

Hodnotí se:

Technický rozhodčí:

- technika aerobiku a držení těla, počet a provedení povinných prvků

Technický rozhodčí:

- technika aerobiku a držení těla, počet a provedení povinných prvků

Umělecký rozhodčí:

- estetika projevu, dres, výraz při cvičení, nasazení, interakce členů týmu, celkový dojem

Choreograf:

- útvary a obrazce, pokrytí prostoru, různorodost poloh cvičení

Aerobní rozhodčí:

- plynulost celé sestavy, synchronní provedení, dynamika, zajímavé aerobní vazby





Aerobic centrum FITFORYOU v areálu Zimního stadionu v Kralupech nad Vltavou
FITFORYOU, o.s., Chvatěruby 80, Kralupy nad Vltavou, 278 01
tel.: +420 775 979 253, www.fitforyou.cz

Soutěž B Teams Komerční aerobik

Věkové kategorie pro soutěž B

1. kategorie 5-7 let (do průměru 7,44)
 2. kategorie 8-10 let (do průměru 10,44)
 3. kategorie 11-13 let (do průměru 13,44)
 4. kategorie 14-17 let (do průměru 17,44)
 5. kategorie 18 a více let (neomezeno)
- Počet cvičenců 8 a více
 - Délka hudby min. 1:50 – max.3 min
 - Nahrávka musí mít jasný začátek a konec
 - V sestavě by měly být použity pomůcky. Pomůcku by měly děti používat **min. v 50% sestavy**. V případě, že není použita pomůcka, je hodnocena práce paží.
 - Sestava se skládá převážně z kroků komerčního aerobiku.** tzn. step touch, side to side, V-step, V-step reverse, step knee up, chosse, grapewine, mambo, pivot atd.
 - Sestava by měla mít téma, které by mělo korespondovat s výběrem hudby, dresem, případně s pomůckou.
 - Sestava může být dotvořena rekvizitou (tzn. Rekvizita pouze stojí na ploše)
 - Rozměry plochy 12 x 12 m
 - Gymnastické a akrobatické prvky nejsou povoleny.
 - Kladně se hodnotí využití plochy, obrazce a přechody (stoj – zem)

Panel rozhodčích pro soutěž B je pětičlenný (2x technický rozhodčí, 1x umělecký rozhodčí, 1x choreograf, 1x aerobní rozhodčí). Každý hodnotí jednotlivá kritéria uvedená v příložených tabulkách s maximální bodovou hodnotou. Každý rozhodčí určí pořadí jednotlivých týmů. Nejlépe se umístí tým, který po sečtení umístění od všech

rozhodčích, má nejmenší součet. V případě shody rozhodne o konečném umístění hlavní rozhodčí.

Hodnotí se:

Technický rozhodčí:

- technika aerobiku a držení těla, počet 8 povinných prvků komerčního aerobiku

Technický rozhodčí:

- technika aerobiku a držení těla, počet 8 povinných prvků komerčního aerobiku

Umělecký rozhodčí:

- estetika projevu, dres, výraz při cvičení, nasazení, interakce členů týmu, zpracování tématu

Choreograf:

- útvary a obrazce, pokrytí prostoru, různorodost poloh cvičení

Aerobní rozhodčí:

- plynulost celé sestavy, dynamika, synchronní provedení, celkový dojem



Aerobic centrum FITFORYOU v areálu Zimního stadionu v Kralupech nad Vltavou

FITFORYOU, o.s., Chvatěruby 80, Kralupy nad Vltavou, 278 01

tel.: +420 775 979 253, www.fitforyou.cz

Soutěž C Step aerobik

Do soutěže C se hlásí děti, které se věnují specifickému aerobnímu cvičení na stepech. Týmy, které cvičí na stepech, si dovezou své vlastní stepy.

V případě přihlášení více týmů bude tato soutěž rozdělena na méně a více početné týmy.

Věkové kategorie :

1. 5 - 7 let (do průměru 7,45)
2. 8 – 10 let (do průměru 10, 44)
3. 11-13 let (do průměru 13,44)
4. 14 – 17 let (do průměru 17,44)
5. 18 a více let (neomezeno)

- Délka hudby min. 1:30 – max. 2:30
- Nahrávka musí mít jasný začátek a konec
- V sestavě musí být provedeny **min. 3 formace**.
- V sestavě musí proběhnout **min. 2 výměny členů týmu** na stepu.
- Je dodržena správná technika cvičení na stepech.
- Všichni členové týmu musí dodržet stejnou výšku stepu.

Panel rozhodčích pro soutěž C je pětičlenný (2x technický rozhodčí, 1x umělecký rozhodčí, 1x choreograf, 1x aerobní rozhodčí). Každý hodnotí jednotlivá kritéria uvedená v příložených tabulkách s maximální bodovou hodnotou. Každý rozhodčí určí pořadí jednotlivých týmů. Nejlépe se umístí tým, který po sečtení umístění od všech rozhodčích, má nejmenší součet. V případě shody rozhodne o konečném umístění hlavní rozhodčí.

Hodnotí se:

Technický rozhodčí:

- technika step aerobiku a držení těla, zajímavé krok. variace, pohyby paží

Technický rozhodčí:

- technika step aerobiku a držení těla, zajímavé krok. variace, pohyby paží

Umělecký rozhodčí:

- estetika projevu, dres, výraz při cvičení, nasazení, interakce členů týmu, celkový dojem

Choreograf:

-počet a provedení formací, pokrytí prostoru, různorodost poloh cvičení

Aerobní rozhodčí:

-plynulost celé sestavy, synchronní provedení, dynamika,





Aerobic centrum FITFORYOU v areálu Zimního stadionu v Kralupech nad Vltavou
FITFORYOU, o.s., Chvatěrby 80, Kralupy nad Vltavou, 278 01
tel.: +420 775 979 253, www.fitforyou.cz

Soutěž D Fitness aerobik

Věkové kategorie pro soutěž D

1. 5 - 7 (do průměru 7,44)
2. 8 - 10 let (do průměru 10,44)
3. 11 – 13 let (do průměru 13,44)
4. 14 - 17 let (do průměru 17,44)
5. 18 a více let (neomezeno)

- **Sestava obsahuje tyto povinné prvky:**
 - 1 prvek flexibility
 - 1x skok odrazem jednož
 - 1x skok odrazem snožmo
- Počet cvičenců 5 -8 členů
- Délka hudby min. 1:45 – max. 2:05
- Nahrávka musí mít jasný začátek a konec
- Plocha 9m x 9m
- V sestavě nesmí být použity žádné pomůcky
- Sestava vychází z kroků high impact aerobiku, je doprovázena dynamickými a nápaditými pohyby paží.
- Zařazení minitýmů se počítá z průměru věku závodníků v daném roce 2020.
Příklad: Závodnice nar 7.8.2008 – bude jí v roce 2020 12let

Panel rozhodčích pro soutěž D je pětičlenný (2x technický rozhodčí, 1x umělecký rozhodčí, 1x choreograf, 1x aerobní rozhodčí). Každý hodnotí jednotlivá kritéria uvedená v příložených tabulkách s maximální bodovou hodnotou. Každý rozhodčí

určí pořadí jednotlivých týmů. Nejlépe se umístí tým, který po sečtení umístění od všech rozhodčích, má nejmenší součet. V případě shody rozhodne o konečném umístění hlavní rozhodčí.

Hodnotí se:

Technický rozhodčí:

- technika aerobiku a držení těla, zajímavé krok. variace, pohyby paží

Technický rozhodčí:

- technika aerobiku a držení těla, zajímavé krok. variace, pohyby paží

Umělecký rozhodčí:

- estetika projevu, dres, výraz při cvičení, nasazení, interakce členů týmu, celkový dojem

Choreograf:

-počet a provedení formací, pokrytí prostoru, různorodost poloh cvičení

Aerobní rozhodčí:

-plynulost celé sestavy, synchronní provedení, dynamika,





Aerobic centrum FITFORYOU v areálu Zimního stadionu v Kralupech nad Vltavou
FITFORYOU, o.s., Chvatěruby 80, Kralupy nad Vltavou, 278 01
tel.: +420 775 979 253, www.fitforyou.cz

Soutěž E Zumba

Do soutěže E se hlásí děti, které se věnují zumbě a tanečním formám.

Věkové kategorie:

- 1. Kategorie 5 – 7 let (do průměru 7,44)**
- 2. kategorie 8 – 10 let (do průměru 10, 44)**
- 3. kategorie 11-13 let (do průměru 13,44)**
- 4. kategorie 14 a více let (neomezeno)**

- Počet cvičenců 5 a více
- Délka hudby min. 2:00 – max. 3:00
- Styl hudby by měl být v tanečním stylu Zumba tzn. v latinsko – amerických písních nebo mezinárodních písní
- Styl hudby závisí na výběru skupiny, ale musí obsahovat latinsko-americké rytmy (např. Salsa, Merenque, Cumbia nebo jiné taneční styly Reggaton, Hip-Hop, Street dance, Break dance)
- Sestava musí obsahovat většinu tanečních kroků zumbly.
- Sestava by měla obsahovat minimálně 1-2 základní kroky vybraného latinsko-amerického tance
- Pomůcky či rekvizity nejsou povinné.
- Jednotlivec ve skupině může mít sólo.
- Základním kritériem hodnocení je předvedení tance/choreografie.

Panel rozhodčích pro soutěž E je pětičlenný (2x technický rozhodčí, 1x umělecký rozhodčí, 2x choreograf). Každý hodnotí jednotlivá kritéria uvedená v příložených tabulkách s maximální bodovou hodnotou. Každý rozhodčí určí pořadí jednotlivých

týmů. Nejlépe se umístí tým, který po sečtení umístění od všech rozhodčích, má nejmenší součet. V případě shody rozhodne o konečném umístění hlavní rozhodčí.

Hodnotí se:

Technický rozhodčí:

- technika tanečních kroků a držení těla, náročnost tanečních variací

Technický rozhodčí:

- technika tanečních kroků a držení těla, náročnost tanečních variací

Umělecký rozhodčí:

- estetika projevu, dres, výraz při cvičení, nasazení, celkový dojem

Choreograf:

- útvary a obrazce, pokrytí prostoru

Choreograf:

- synchronní provedení, zajímavé prvky, kreativita v choreografii, zařazení sóla.

