



Akrobatická gymnastika a fitness



1 VŠEOBECNÉ PRAVIDLÁ

Jednotliví súťažiaci súťažia v kategóriách sólo, duo, trio, spoločné zostavy, formácie, produkcie.

2 DISCIPLÍNY A KATEGÓRIE

2.1 Fitness

2.2 Akrobatický tanec

2.3 Fitness tanec

2.4 Detská Miss fitness

2.1 Fitness

2.1.0 VEKOVÉ KATEGÓRIE

SOLO 1 | 3-5 ROKOV

SOLO 2 | 6 ROKOV

SOLO 3 | 7 ROKOV

SOLO 4 | 8 ROKOV

SOLO 5 | 9 ROKOV

SOLO 6 | 10 ROKOV

SOLO 7 | 11 ROKOV

SOLO 8 | 12 ROKOV

SOLO 9 | 13 ROKOV

SOLO JUNIOR 1 | 14-15 ROKOV

SOLO JUNIOR 2 | 16-17 ROKOV

CHLAPCI 1 | POD 10 ROKOV

CHLAPCI 2 | NAD 10 ROKOV

DUO (2), TRIO (3), SKUPINA (4-10), FORMÁCIA (11-15), PRODUCTION (16+)

KATEGÓRIE	VEK
Najmenšie deti	3 - 5
Malé deti	5 - 8
Deti	9 - 11
Juniori	12 - 14
Dorastenci	15 - 17
Dospelí	18+

Priemerný vek skupiny sa určí súčtom veku všetkých tanečníkov v zostave a následným vydelením počtom tanečníkov v zostave. Všetky priemery sa zaokrúhľujú smerom nadol na najbližšie celé číslo.

Technické prvky 80%

- Silové cvičenia - výdrž v roznožení, výdrž, unoženie vo výpone, stojka na rukách, plank alebo klik na jednej ruke, atď. Počet silových cvikov, ich stupeň náročnosti, celková kreativita pohybov bude vzatá do úvahy pri hodnotení zostavy.
- Flexibilita – vysoké kopy, mostíky, premety vpred a vzad, rozštepky a šnúry. Množstvo prvkov flexibility, ich stupeň náročnosti, celková kreativita pohybov bude vzatá do úvahy pri hodnotení zostavy.
- Akrobatické prvky – dynamické prvky ako vysoké skoky, saltá vpred a vzad, flik, rondat, premet stranou, premet vpred bez dotyku. Tieto prvky vyžadujú dokonalú techniku a budú brané do úvahy pri hodnotení obtiažnosti zostavy.
(viď tabuľka prvkov).

Umelecké prvky 20% (intenzita, kreativita, prezentácia, hudba, kostým, choreografia).

Zladenie hudby, originalita, choreografia, použiteľnosť jednotlivých prvkov prispievajú k vyššiemu hodnoteniu.

2.2 AKROBATICKÝ TANEC

2.2.0 VEKOVÉ KATEGÓRIE

KATEGÓRIE	VEK
Najmenšie deti	3 - 5
Malé deti	5 - 8
Deti	9 - 11
Juniori	12 - 14
Dorastenci	15 - 17
Dospelí	18+

Priemerný vek skupiny sa určí súčtom veku všetkých tanečníkov v zostave a následným vydelením počtom tanečníkov v zostave. Všetky priemery sa zaokrúhľujú smerom nadol na najbližšie celé číslo.

2.2.1 TANEČNÉ KATEGÓRIE

FORMÁCIA	POČET ČLENOV
SOLO	1
DUO	2
TRIO	3
SKUPINA	4 - 10
FORMÁCIA	11 - 15
PRODUCTION	16 +

2.2.2 PREVEDENIE ZOSTAVY

Akrobatický tanec má obsahovať mnoho techník akými sú napríklad obraty, rovnovážne prvky, prvky ohybnosti, prvky vo vzduchu bez pomoci rúk, kontrolované pohyby, akrobatické elementy, statické elementy, skoky, prvky s podporou rúk, obraty, kotúle, saltá a premety. (Maximálne 3 prvky v rade a zároveň 3 saltové prvky v zostave.)

Všetky tieto prvky majú byť harmonicky prepojené s tanečnými pohybmi a tanečnými kombináciami. Dôraz sa kladie na silu, rozsah, kontrolu a ľahkosť pohybu bez ohľadu na to, aká technika je použitá. Prechod medzi akrobatickými a tanečnými časťami zostavy má byť plynulý. Zostava musí byť 40% tvorená z tanečných prvkov a 60 % z akrobatických, silových, statických prvkov (viď tabuľka prvkov).

Zladenie hudby, originalita, choreografia, kostým, použiteľnosť jednotlivých prvkov prispievajú k vyššiemu hodnoteniu.

2.3 FITNESS TANEC

2.3.0 VEKOVÉ KATEGÓRIE

KATEGÓRIE	VEK
Najmenšie deti	3 - 5
Malé deti	5 - 8
Deti	9 - 11
Juniori	12 - 14
Dorastenci	15 - 17
Dospelí	18 +

Priemerný vek skupiny sa určí súčtom veku všetkých tanečníkov v zostave a následným vydelením počtom tanečníkov v zostave. Všetky priemery sa zaokrúhľujú smerom nadol na najbližšie celé číslo.

2.3.1 TANEČNÉ KATEGÓRIE

FORMÁCIA	POČET ČLENOV
SOLO	1
DUO	2
TRIO	3
SKUPINA	4 - 10
FORMÁCIA	11 - 15
PRODUCTION	16 +

2.3.2 PREVEDENIE ZOSTAVY

Kombinácia tanca, fitnessu a aeróbných cvičení. Hodnotenú sú dynamika, flexibilita a stabilita. V disciplíne fitness tanca sú kľuky, drepy a iné cviky povolené. Akrobatické prvky vo vzduchu sú zakázané. Akrobatické prvky musia byť prevedené s dotykom rúk o podložku. Arab je povolený.

Zladienie hudby, originalita, choreografia, kostým, použiteľnosť jednotlivých prvkov prispievajú k vyššiemu hodnoteniu.

Kategória Fitness tanec je vytvorená pre začiatočníkov a deti, ktoré nesúťažia v kategórii akrobatický tanec a fitness. V kategórii Fitness tanec sú zakázané prvky zaradené v kategórii D a vyššie (viď tabuľka prvkov).

2.4 MISS FITNES (SOLO DIEVČATÁ)

2.4.0 VEKOVÉ KATEGÓRIE

KATEGÓRIA	VEK
Najmenšie deti	3-5
Malé deti	5-8
Deti	9-11
Juniori	12-14
Dorastenci	15-17

2.1 PÓZOVANIE

Predný postoj:

Vzpriamený postoj, hlava a oči smerujúce tým istým smerom ako telo, päty spolu, chodidlá v 30° uhle smerom von, kolená spolu a vystreté, brucho vtiahnuté, hrudník vypnutý, plecia do zadu, ruky upažiť poníže, mierne pokrčiť v lakťovom kĺbe, dlane smerujú k telu (dnu) cca 10 cm od tela, prsty vystreté.

Štvrt'obrat vpravo (bočný postoj ľavou stranou k rozhodcom):

Vzpriamený postoj, hlava a oči smerujúce tým istým smerom ako telo, päty spolu, chodidlá v 30° uhle smerom von, kolená spolu a vystreté, brucho vtiahnuté, hrudník vypnutý, plecia do zadu, ľavá ruka smeruje mierne vzad od stredu tela, mierne pokrčená v lakťovom kĺbe, pravá ruka smeruje mierne vpred od stredu tela, mierne pokrčená v lakťovom kĺbe. Pozícia rúk spôsobí mierne natočenie trupu do ľava s ľavým plecom zníženým a pravým zvýšeným. Táto pozícia je žiadúca, ale nesmie byť prehnaná.

Štvrt'obrat vpravo (zadný postoj):

Vzpriamený postoj, hlava a oči smerujúce tým istým smerom ako telo, päty spolu, chodidlá v 30° uhle smerom von, kolená spolu a vystreté, brucho vtiahnuté, hrudník

vypnutý, plecia do zadu, chrbtové svaly mierne napnuté na ukážku tvaru trupu, ruky upažiť poniže, mierne pokrčiť v lakťovom kĺbe, dlane smerujú k telu (dnu) cca 10 cm od tela, prsty vystreté.

Štvrt'obrat vľavo (bočný postoj pravou stranou k rozhodcom):

Vzpriamený postoj, hlava a oči smerujúce tým istým smerom ako telo, päty spolu, chodidlá v 30° uhle smerom von, kolená spolu a vystreté, brucho vtiiahnuté, hrudník vypnutý, plecia do zadu, pravá ruka smeruje mierne vzad od stredu tela, mierne pokrčená v lakťovom kĺbe, ľavá ruka smeruje mierne vpred od stredu tela, mierne pokrčená v lakťovom kĺbe. Pozícia rúk spôsobí natočenie trupu do prava s pravým plecom zníženým a ľavým zvýšeným. Táto pozícia je žiaduca, avšak nesmie byť prehnaná. Súťažiaci súťažia bosí. *Použitý zdroj IFBB a Slovenská asociácia fitness a kulturistiky (SAFKST)

www.safkst.sk



Pózing v kostýme: súťažiaci sú po prevedených zostavách v danej kategórii nastúpiť pred rozhodcov v kostýmoch, kde vybraní súťažiaci budú vyzvaní rozhodcami na voľný štýl pózingu v kostýme – prezentácia ladnosti, elegancie.



3 KOSTÝMY, REKVIZITY A HUDBA

3.1 KOSTÝMY

Kostýmy musia zahal'ovať intímne partie tanečníkov počas celého vystúpenia. Intímne partie: zadok, prsia a rozkrok. Make-up a kostým musia zodpovedať veku a pohlaviu súťažiaceho a musia byť vhodne zvolené pre tú ktorú disciplínu. Make-up a kostým nesmú nikdy pôsobiť pohoršujúc pre verejnosť alebo ostatných súťažiacich.

3.2 REKVIZITY

Rekvizity sú dovolené len ako súčasť zostavy. Maximálna výška rekvizity závisí na mieste konania. Na zostavenie a následný odsun rekvizít z cvičebnej plochy je vyhradený maximálny čas 30 sekúnd. V prípade znečistenia cvičebnej plochy je tím súťažiaceho zodpovedný túto plochu vyčistiť do jednej minúty po vystúpení. Nebezpečné rekvizity ako oheň alebo nože sú zakázané. Šperky pokiaľ nie sú súčasťou kostýmu sú zakázané.

3.3 HUDBA

3.3.0 ČASOVÉ LIMITY

Solo - od 1.15 do 1.40 min

Duo/Trio – do 3.00 min

Skupina - do 5.00 min

Formácia – do 6.00 min

Production – do 8.00 min

Hudba musí zodpovedať vekovej skupine tanečníka/ tanečnikov.