

ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE  
160 17 Praha 6, Zátopkova 100/2, tel.: 242429260, e-mail: [cgf@gymfed.cz](mailto:cgf@gymfed.cz)

---

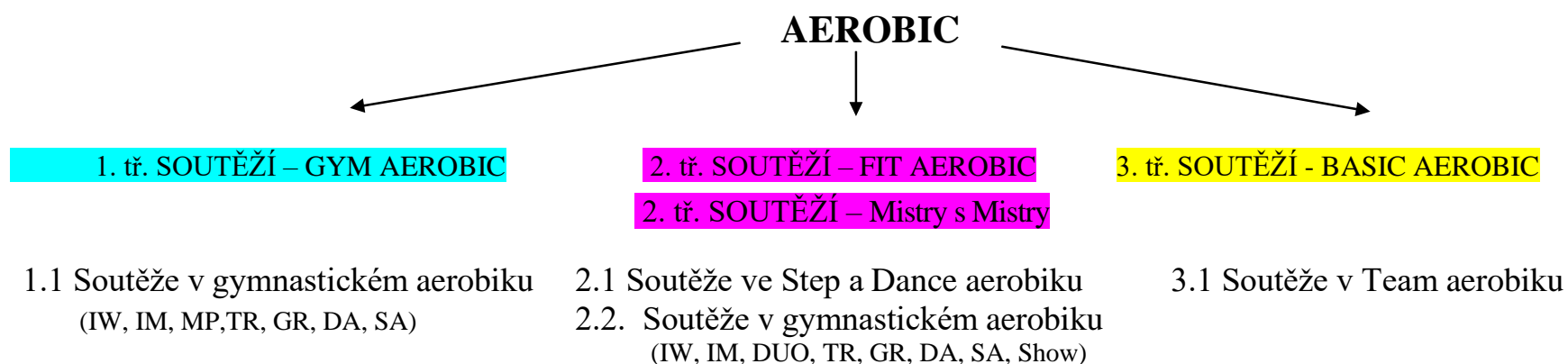


Komise gymnastického aerobiku

**Soutěžní program pro sestavy TEAM AEROBIKU České gymnastické federace**

**Platný od 1. 1. 2023**

# **STRUKTURA SOUTĚŽÍ AEROBIKU ČESKÉ GYMNASTICKÉ FEDERACE**



## **BASIC AEROBIC**

### **3. STUPEŇ SOUTĚŽÍ V AEROBIKU ČESKÉ GYMNASTICKÉ FEDERACE - soutěže s povinnými prvky obtížnosti**

#### **1. TEAM AEROBIC**

##### **1.1 PROGRAM A PLNĚNÍ**

Program	Soutěžní kategorie	Věk. kategorie
Team Aerobic	Tria, šestice/pětice	9-11, 12-14, 15-17

## 1.2 SOUTĚŽNÍ KATEGORIE

**Tria** – tříčlenné týmy, dívky i chlapci – libovolné složení

**Šestice, pětice** – šestičlenné týmy, dívky i chlapci – libovolné složení

## 1.3 VĚKOVÉ KATEGORIE

ND - děti 9-11 let, AG - žáci 12-14 let, JUN - junioři 15-17 let

Pro zařazení do věkové kategorie je rozhodující věk dosažený v roce konání soutěže, za správné zařazení do dané věkové kategorie zodpovídá trenér.

V případě špatného zařazení bude uplatněna penalizace (individuálně řeší Komise gymnastického aerobiku). Při prezenci bude namátkově kontrolován věk závodníků (podle registračních průkazů ČGF, příp. průkazu zdravotní pojišťovny).

## VĚKOVÁ PROSTUPNOST

V kat. TR může být 1 závodník mladší nebo starší o jednu věkovou kategorii. V kat. GR mohou být až 2 závodníci mladší nebo starší o jednu věkovou kategorii.

## 1.4 PODMÍNKY ÚČASTI

### Soutěžící registrovaní u České gymnastické federace (ČGF)

- závodů se mohou zúčastnit všichni členové ČGF
- platný registrační průkaz závodníka ČGF pro danou soutěžní sezónu
- uhrazení startovního poplatku

### Soutěžící neregistrovaní u ČGF

- závodů se mohou zúčastnit všichni zájemci neregistrovaní u ČGF
- při prezentaci zaplatí vyšší startovní poplatek než členové ČGF

### Omezení startu

- závodů se nesmí zúčastnit závodníci, kteří se v předchozím roce umístili na MČR v gymnastickém aerobiku v kategorii IW na 1.- 8.místě a v kategorii TR na 1.- 3.místě
- pouze 1 člen TAT a 2 členové TAG mohou závodit současně i v soutěžích gymnastického aerobiku a to jak na MČR, tak v soutěži Pohár federací

## 1.5. DÉLKA A RYCHLOST HUDEBNÍHO DOPROVODU

Kat. 9-11 let	1min 15sec, tolerance +/-5sec,	doporučená rychlost 136 BPM
Kat. 12-14 let	1min 15sec, tolerance +/-5sec,	doporučená rychlost 144 BPM
Kat. 15-17 let	1min 20sec, tolerance +/-5sec,	doporučená rychlost 152 BPM

### ZÁVODNÍ PLOCHA – ND 7 x 7 m, AG a JUN 10 x 10 m

## 1.6. SEZNAM PŘEDEPSANÝCH PRVKŮ

**Kategorie ND - děti 9-11 let** ( celkem 3 povinné prvky, plus jeden volitelný, nepovinný )

### Povinné prvky

**klik klečmo**, *obtížnost 0,1*

**skrčka (kufř)** - skok se skrčením přednožmo povýš, *obtížnost 0,2*

**4 high leg kicks** – čtyři švihy přednožmo povýš střídnonož, špičky ve výši ramen, *obtížnost 0,1*

**Volitelný prvek** – možnost výběru jednoho prvku. Pokud bude splněn minimální požadavek, bude hodnota prvku započítána do celkové hodnoty obtížnosti

**přednos snožmo**, *obtížnost 0,2*

**přednos roznožmo**, *obtížnost 0,2*

**proplavání**, *obtížnost 0,2*

**íčko**, *obtížnost 0,1*

**Spolupráce** : V této kategorii je spolupráce možná, vítaná. Nebudou uděleny žádné srážky, pokud v sestavě spolupráce nebude.

ND	hodnota
<b>klik z kolen</b>	0,1
<b>skrčka</b>	0,2
<b>kicky po ramena</b>	0,1
přednos snožmo	0,2
přednos roznožmo	0,2
proplavání	0,2
íčko	0,1

**Kategorie AG – žáci 12-14 let**

( celkem 3 povinné prvky, plus jeden volitelný, nepovinný )

**Povinné prvky**

**klik ležmo**, obtížnost 0,1

**skok s obratem o 360°**, obtížnost 0,3

**4 high leg kicks** - čtyři švihy přednožmo střídnož, rozsah min 170°, obtížnost 0,2

**Volitelný prvek** – možnost výběru jednoho prvku. Pokud bude splněn minimální požadavek, bude hodnota prvku započítána do celkové hodnoty obtížnosti

**přednos snožmo**, obtížnost 0,2

**přednos roznožmo**, obtížnost 0,2

**proplavání**, obtížnost 0,2

**íčko**, obtížnost 0,1

**Spolupráce :**

V sestavě musí být vykonána min 1 spolupráce.

Chybějící spolupráce vede k udělení srážky 0,5b od hlavní rozhodčí.

<b>AG</b>	hodnota
<b>klik</b>	0,1
<b>luftka</b>	0,3
<b>kicky vysoké min 170°</b>	0,2
přednos snožmo	0,2
přednos roznožmo	0,2
proplavání	0,2
íčko	0,1

## Kategorie JUN - junioři 15-17 let

### Povinné prvky

**klik ležmo**, *obtížnost 0,1* / **nebo wenson klik**, *obtížnost 0,2*

**skok skrčmo s obratem o 360°**, *obtížnost 0,4*

**4 high leg kicks s obratem o 360°**

- čtyři švihy přednožmo povýš střídnož s obratem o 360 °, rozsah min 170 °, *obtížnost 0,3*

**Volitelný prvek** – možnost výběru jednoho prvku. Pokud bude splněn minimální požadavek, bude hodnota prvku započítána do celkové hodnoty obtížnosti

**přednos snožmo**, *obtížnost 0,2*

**přednos roznožmo**, *obtížnost 0,2*

**proplavání**, *obtížnost 0,2*

**íčko**, *obtížnost 0,1* / **nebo podmetenka s rukou**, *obtížnost 0,4*

### Spolupráce :

V sestavě musí být vykonány min 2 spolupráce.

Každá chybějící spolupráce vede k udělení srážky 0,5b od hlavní rozhodčí.

JUN	hodnota
<b>klik /wensonklik</b>	0,1/0,2
<b>skrčka 360</b>	0,4
<b>kicky vysoké min 170°, otoč. 360°</b>	0,3
přednos snožmo	0,2
přednos roznožmo	0,2
proplavání	0,2
íčko/ podmetenka	0,1/0,4

### **1.7. ZAKÁZANÉ PRVKY**

V sestavách Team aerobiku nesmí být kromě výše uvedených povinných prvků žádný jiný prvek obtížnosti z gymnastického aerobiku (viz. Pravidla gymnastického aerobiku) a žádné zakázané prvky specifikované v pravidlech gymnastického aerobiku.

### **1.8. AKROBATICKÉ PRVKY**

Ve všech věkových kategoriích TEAM AER jsou povoleny max. 2 akrobatické prvky, které se nesmí opakovat

Kategorie ND - A1-A2

Kategorie AG - A1-A3

Kategorie Jun - A1-A4

### **1.9. DRES**

- Klasickým dresem pro Team aerobik je jednodílný gymnastický trikot a punčochy tělové nebo transparentní barvy. Dres pro Team aerobik by měl být celý ušitý z elastické látky. Spodní prádlo nesmí být vidět.
- Průstvitná látka může být pouze na rukávech, viz pravidla GA.
- Dresy s motivy války, násilí nebo vyznáním víry jsou zakázány.
- Výstřih na předním a zadním díle dresu musí být přiměřený (vpředu maximálně do poloviny hrudní kosti a vzadu po spodní okraj lopatky). Oblast rozkroku musí být úplně zakrytá
- Muži musí mít dvoudílný dres. Není povolen otevřený střih vpředu či vzadu.