

ZÁVODNÍ PROGRAM GYMNASTICKÉHO AEROBIKU

PLATNÝ OD 1.1. 2026

VERZE 2 (20-02-2026)



Zpracovala: TK AER
Schválil: VV ČGF dne 5.3.2026

ÚVODNÍ SLOVO

Na konci roku 2024 se Technická komise gymnastického aerobiku (TK AER) rozhodla zmodernizovat soutěžní program v gymnastickém aerobiku. Byl vytvořen nový program, jehož cílem je metodická podpora široké základny gymnastického aerobiku, závodníků všech výkonnostních úrovní včetně talentované mládeže. Program zahrnuje systém soutěží v ČR a reflektuje současný i očekávaný vývoj v oblasti gymnastického aerobiku.

Soutěžní program nabízí širokou škálu soutěží pro všechny úrovně zdatnosti, které vychází z mezinárodních pravidel pro gymnastický aerobik. V některých kategoriích jsou tyto programy kombinovány s cílem podporovat sportovní rozvoj závodníků bez ohledu na jejich aktuální výkonnost. Ambicí tohoto programu je také pozitivně ovlivňovat práci a činnost trenérů, rozhodčích i činovníků oddílů gymnastického aerobiku v České republice.

ZÁKLADNÍ CÍLE PROGRAMU

Program si klade tyto 3 základní cíle:

Výkonnostní růst a podpora talentované mládeže: Upravovat program tak, aby talentovaní závodníci měli prostor pro další rozvoj a mohli držet krok s konkurencí. Jednou z hlavních priorit technické komise je vyhledávání a systematická podpora talentované mládeže. Otevřenost a flexibilita programu umožňuje reagovat na aktuální trendy a směr vývoje v mezinárodním gymnastickém aerobiku.

Podpora trenérů mládeže: Pomáhat trenérům mládeže při tvorbě a vedení tréninků, které podporují všestranný rozvoj sportovců v oblasti gymnastického aerobiku, s důrazem na bezpečnost a dlouhodobý výkonnostní růst. Takový přístup je klíčový pro fyzický i duševní rozvoj mladých závodníků a zároveň by měl pozitivně přispívat k jejich harmonickému a všestrannému rozvoji, zdraví i odolnosti.

Rozšíření základny gymnastického aerobiku: Program v základních stupních nabízí přiměřenou náročnost soutěží. Komise očekává, že jednoduchost a srozumitelnost těchto soutěží přispěje k rozšiřování členské základny gymnastického aerobiku a k většímu zájmu o tento sport.

Obsah

1. STRUKTURA A SYSTÉM SOUTĚŽÍ.....	4
2. PROSTUPNOST MEZI SOUTĚŽEMI.....	5
3. PRAVIDLA pro 2.VT- Mistry s Mistry.....	7
4. PRAVIDLA pro 3. VT - Začni s Mistry.....	28
5. PRAVIDLA pro základní program- Challenge Cup.....	36

6. STRUKTURA A SYSTÉM SOUTĚŽÍ

Gymnastický aerobik nabízí čtyřstupňový systém soutěží, který zajišťuje příležitost pro sportovce s různou úrovní dovedností. Podrobný přehled úrovní a požadavků je zobrazen v tabulce 1.

Tabulka 1 – Systém soutěží gymnastického aerobiku

STUPEŇ	SOUTĚŽE	KATEGORIE	PRAVIDLA
1. VT	MČR (Czech Aerobic Open), 4 kola Poháru federací Český pohár	IW, IM, MP, TR, GR, DA, SA	www.gymnastics.sport, www.gymfed.cz
2. VT	nominační soutěže a MČR 2. VT- Mistry s Mistry	IW, IM, DUA, TR, GR, DA, SA, SHOW	www.gymfed.cz
3. VT	nepostupové soutěže gymnastického aerobiku, a team aerobik- Začni s Mistry	IW, IM, DUA, TR, GR, TEAM, AD, AS, SHOW	www.gymfed.cz
Základní program	základní kola, celorepublikové finále- Challenge cup	IW, IM, DUA, TR, GR, TEAM, AD, AS	www.gymfed.cz

Nejvyšším stupněm je 1. výkonnostní třída (VT), která zahrnuje závodníky na elitní úrovni s nejvyššími technickými a výkonovými standardy. Následuje 2. VT, která je určena pro pokročilé sportovce a je známá pod názvem Mistry s Mistry, a 3. VT, kde se představují středně pokročilí a začínající závodníci, která je známá pod názvem Začni s Mistry. Kromě těchto úrovní je zahrnut i základní program - soutěž pro začátečníky i pokročilé závodníky, jejímž cílem je rozšíření závodní příležitosti. Soutěže jsou obecně pojmenovány Challenge cup.

Každá soutěž vychází z mezinárodních pravidel FIG a je případně doplněna dodatkem k pravidlům pro konkrétní výkonnostní třídu. Všechny soutěže řídí technická komise, a kromě MČR 1.VT je organizují registrované kluby.

7. PROSTUPNOST MEZI SOUTĚŽEMI

Prostupnost výkonnostních tříd v gymnastickém aerobiku umožňuje soutěžícím flexibilitu ve volbě úrovně, na které chtějí soutěžit. Každý závodník si může vybrat výkonnostní třídu (VT) podle svých schopností a ambicí. Při volbě nižší výkonnostní třídy je však třeba dodržovat stanovená omezení, která zajišťují fair play a vyrovnanou soutěž. Základní program nabízí soutěžícím volnost, protože je bez jakýchkoli omezení, což umožňuje začátečníkům snadný vstup do světa gymnastického aerobiku.

Omezení pro 2. VT

Dosažení bodové hranice

Pokud závodnice získá na soutěži dané VT určitý počet bodů, po zbytek sezony již nemůže startovat na soutěžích nižší výkonnostní třídy (tzn. „splnila danou třídu“, nesmí jít níže). Toto omezení platí jen pro kategorii Jednotlivkyň (IW) a v rámci jedné věkové kategorie.

Příklad: Na jaře roku 2024 získala závodnice na soutěži 1. VT známku 15.150 (hranice pro její kategorii je 15.000), a tak po zbytek sezony 2024 nesmí tato závodnice startovat na závodech 2. VT (v kategorii IW stejné věkové kategorie).

Bodové hranice budou upřesněny a aktualizovány každý rok po ukončení závodní sezóny v samostatném dokumentu.

Zisk medaile na MČR 1. VT, reprezentace ČR

Pokud závodník v daném roce získá medaili na MČR 1. VT, již ten samý rok nesmí dále závodit v 2. VT (v té kategorii, ve které získal medaili). Omezení platí pro všechny kategorie (vyjma kategorií pohybových sestav).

Na závodech 2. VT nesmí startovat reprezentanti ČR (vyjma kategorií pohybových sestav). Toto se týká pouze dané sezóny, ve které jsou závodníci do reprezentace zařazeni.

Omezení startu v rámci 2. VT

Start jednoho závodníka je povolen pouze jedenkrát v každé soutěžní kategorii. Tzn., jeden závodník může startovat maximálně 1x v každé z těchto kategorií: Jednotlivci, Dvojice, Tria, Group. Za každý klub může v každé věkové kategorii IW startovat omezený počet závodnic IW, a to na základě počtu týmů v kategorii TRIA, který daný klub v soutěži má:

- 0–1 Trio – max. 6 IW
- 2 Tria – max. 8 IW
- 3 Tria – max. 10 IW.

Omezení pro 3. VT

Omezení startů z důvodu vysoké výkonnosti

Na soutěžích 3. VT není povoleno startovat závodníkům, kteří se v loňském či probíhajícím roce účastnili soutěží 1.VT. Omezení se nevztahuje na soutěže Team aerobic.

Na soutěžích 3. VT není povolen start těm závodníkům, jejichž celkový součet bodů za umístění na soutěžích 2. VT v loňském roce dosáhl celkové bodové hranice viz tabulka pro omezení startu. Bodové hranice budou upřesněny a aktualizovány každý rok po ukončení závodní sezóny v samostatném dokumentu. Omezení se nevztahuje na soutěže Team aerobic.

Omezení se nevztahuje na kategorie, kterých se v průměru na závodě účastnilo méně než 8 soutěžních skladeb. V takovém případě mohou závodníci startovat na 3. VT, ale pouze v jiné soutěžní kategorii, než v jaké startovali na 2. VT.

Pro kategorii týmů: Pokud je v týmu více než 50% počtu členů oproti loňskému roku obměněno a nově zařazených členů se netýkají výše uvedená omezení, může tým na soutěžích 3. VT startovat.

Výjimku tvoří soutěž Team aerobik, která je otevřená všem závodníkům. A je součástí českých kol Poháru federací.

V soutěžní kategorii TÝMŮ nejsou stanovena žádná omezení podle výkonnosti.

3. PRAVIDLA pro 2. VT – Mistry s Mistry

Pravidla pro druhou výkonnostní třídu vycházejí z mezinárodních pravidel FIG pro gymnastický aerobik. Níže jsou uvedena vybraná ustanovení těchto pravidel spolu se specifiky platnými pro danou výkonnostní třídu. Tyto úpravy byly navrženy především s ohledem na úroveň vyspělosti závodníků a zajištění ochrany jejich zdraví. Zohledňují rovněž možnosti jednotlivých zainteresovaných klubů, přičemž důraz je kladen na podporu klubů pořadatelských a na snížení finanční zátěže organizátorů soutěží.

DEFINICE POUŽITÝCH TERMÍNŮ

AEROBNÍ VAZBA

Aerobní vazba je definována jako kombinace aerobních kroků/poskoků v délce trvání osmi dob, počítáno od první do osmé hudební doby. Aerobní vazba nesmí být přerušena prvkem obtížnosti, přechodovou částí či kolaborací mezi závodníky v dané sestavě.

PŘECHODOVÁ ČÁST

Všechny části sestavy, které nejsou aerobní vazbou (viz definice aerobní vazby) nebo prvkem obtížnosti, jsou klasifikovány jako přechodové části. Jde o spojovací části mezi aerobními vazbami a prvky. Přechodovou částí je tedy např. i neúplná aerobní vazba mezi dvěma prvky. Do přechodových částí sestavy se řadí i interakce a kolaborace u dvojic a týmů a přechody na zem a ze země do stoje.

KOLABORACE

Kolaborací se rozumí pohyb, při kterém jeden nebo více členů týmu zvedne či udělá oporu pro dalšího člena týmu. Tento následně není v kontaktu se zemí. Výdrž v kolaboraci se nevyžaduje, tzn., může být i průchozí či dynamická (převal, přešvih, skok s dopomocí atd.). Lze ji provést v lehu, sedu, kleku nebo stoji. Členové týmu, kteří zajišťují zvedaného, se mohou pohybovat. V rámci kolaborací mohou být použity i akrobatické prvky (přemet, kotoul, stojka...). Zvedaný člen týmu může být ostatními členy i vyhozen do vzduchu, kde může provést maximální rotaci v horizontálním nebo vertikálním směru 360°. Pokud je použito hození nebo vyhození člena, musí být zajištěn bezpečný dopad na zem s dopomocí. Kolaborace musí být bezpečné a viditelně zvládnuté všemi členy dvojice či týmu.

CVIČENÍ NA ZEMI

Cvičením na zemi se rozumí klek, sed, leh, vzpor, podpor atd. o délce trvání minimálně 6 hudebních dob. Přechod na zem a ze země do stoje se do doby cvičení na zemi nezapočítává. Během sestavy nemusí být vždy cvičení na zemi předváděno všemi členy týmu najednou, ale musí být dobře rozpoznatelné, že všichni členové týmu během sestavy vykonali cvičení na zemi.

ÚTVARY

Útvarem se rozumí prostorové uspořádání členů dvojice/týmu vůči sobě. V rámci útvarů se hodnotí přesnost předváděných útvarů a způsob přesunů z útvaru do útvaru. Za změnu útvaru je považována i změna rozestupů mezi jednotlivými členy (např. z malého kruhu do kruhu přes celou plochu).

GYMNASTICKÝ AEROBIK – II. VT. ČGF

Soutěžní kategorie

Jednotlivci

- **IW** – Ženy
- **IM** – Muži
- **Dvojice** – jakékoliv složení (žena + žena, muž + muž, žena + muž) Týmy
- **Trio** – 3členné – jakékoliv složení
- **Group** – 5členné (může být 6 členů) – jakékoliv složení

Věkové kategorie

Pro všechny soutěžní kategorie jsou stanoveny věkové kategorie:

- **NG** – 6–8 let
- **ND** – 9–11 let
- **YOUTH** – 12–14 let
- **JUN + SEN** – 15 a více let

Pro zařazení do příslušné věkové kategorie je směrodatný rok narození, nikoliv datum. Rozhoduje věk, kterého závodník dosáhne v daném kalendářním roce. V kategorii Dvojice může startovat jeden člen o rok mladší, než je rozmezí věkové kategorie, ve které dvojice startuje.

V kategorii Tria může startovat pouze jeden člen týmu o rok mladší nebo o rok starší, než je rozmezí věkové kategorie, ve které Trio startuje. V kategorii Group mohou startovat dva členové týmu, kteří neodpovídají věkové kategorii, ve které Group startuje. Tito členové mohou být o kategorii mladší nebo o kategorii starší než věková kategorie, ve které Group startuje. V kategorii Jednotlivci musí všichni závodníci soutěžit v kategorii odpovídající jejich věku.

Omezení startu závodníků

Omezení startu z důvodu vysoké výkonnosti

Dosažení bodové hranice

Je omezen start závodníkům dle jejich případných výsledků v 1. VT gymnastického aerobiku. Je na rozhodnutí závodnice (trenéra), ve které výkonnostní třídě bude startovat. Nicméně pokud závodnice získá na soutěži dané 1. VT určitý počet bodů, po zbytek sezony již nemůže startovat na soutěžích nižší výkonnostní třídy (tzn. „splnila danou třídu“, nesmí jít níže). Toto omezení platí jen pro kategorii Jednotlivkyň (IW) a v rámci jedné věkové kategorie. Bodové hranice budou uveřejněny v samotném dokumentu na webových stránkách Mistry s mistry.

Příklad: Na jaře získala závodnice na soutěži 1. VT známku 15.150 (hranice pro její kategorii je 15.000), a tak po zbytek sezony 2024 nesmí tato závodnice startovat na závodech 2. VT (v kategorii IW stejné věkové kategorie).

Zisk medaile na MČR 1. VT, výběr reprezentace ČR

Pokud závodník v daném roce získá medaili na MČR 1. VT, již ten samý rok nesmí dále závodit ve 2. VT (v té kategorii, ve které získal medaili). Omezení platí pro všechny kategorie.

Na závodech 2. VT dále nesmí startovat reprezentanti ČR (vyjma kategorií pohybových sestav). Toto se týká pouze dané sezony.

Organizátor soutěže II. VT si vyhrazuje právo pravidla omezení startů podle potřeby upravit nebo v ojedinělých případech rozhodnout o individuálním omezení jinak, než je uvedeno výše.

Omezení startu v rámci II. VT

Start jednoho závodníka je povolen pouze jedenkrát v každé soutěžní kategorii. Tzn., jeden závodník může startovat maximálně 1x v každé z těchto kategorií: Jednotlivci, Dvojice, Tria, Group. Za každý klub může v rámci jedné věkové kategorie IW startovat určitý maximální počet závodnic, a to na základě počtu týmů v kategorii TRIA, které daný klub v soutěži má:

- 0–1 Trio – max. 6 IW
- 2 Tria – max. 8 IW
- 3 Tria – max. 10 IW

V kategoriích Dvojic (Dua) nesmí startovat závodníci, kteří zároveň soutěží se stejným základem sestavy (hudba, většina aerobních vazeb apod.) v kategorii TRIA nebo GROUP.

Kontroly a sporné případy

Případné sporné případy posoudí hlavní rozhodčí, který zváží oprávněnost startu závodníka na soutěžích II. VT. Kontroly oprávněných startů v jednotlivých kategoriích budou probíhat namátkově nebo na základě konkrétního podloženého nahlášení (upozornění jiných trenérů apod.). Pokud závodník poruší toto nařízení o omezení startu na závodech II. VT, bude z této soutěže bezpodmínečně vyloučen.

Náhradníci

Náhradníci v kategorii Dvojice a Tria nejsou povoleni. V kategorii Group jsou povoleni tři náhradníci. Ti musí věkem odpovídat věkové kategorii, ve které tým startuje. Tato omezení se vztahují na všechna kola soutěže.

System soutěže

Všechny soutěže II. VT jsou jednokolové. Soutěž se skládá z postupových závodů a celorepublikového finále, které je pro věkové kategorie ND, YOUTH a JUN + SEN zároveň Mistrovstvím České republiky 2. VT ČGF. Na postupových závodech závodníci dostávají body za svá umístění (viz Tabulka 1). Body se počítají za každou kategorii zvlášť. Závodníci s nejvyšším součtem bodů z každé kategorie gymnastického aerobiku postoupí do celorepublikového finále. Počet postupujících do finále bude upřesněn před začátkem soutěžní sezony. V případě shody počtu bodů postupují do finále oba závodníci.

Můžete se stát, že v průběhu sezony (např. z důvodu zranění) se obmění složení týmu. Pro postup do finále je ovšem nutné, aby tým účastníci se finále byl složen z určitého počtu závodníků, kteří na postupových kolech body pro daný tým získali:

- TRIO – min. 2 závodníci
- GROUP – min. 4 závodníci
- DANCE/STEP – min. 4 (6členný tým), min. 5 (7členný tým), min. 6 (8–12členný tým)

Pokud se závodník, který postoupil na základě součtu bodů celorepublikového finále, nemůže z jakéhokoliv důvodu finále zúčastnit, oznámí tuto skutečnost organizátorům soutěže, a to ve stanovené lhůtě na podávání přihlášek. Následně bude osloven závodník, který je součtem bodů další v pořadí a dostane tak šanci zúčastnit se celorepublikového finále.

Tabulka 1: Bodové hodnocení umístění

Umístění	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	atd.
Body	30	28	26	24	23	22	21	20	atd.

Nejnižší možný počet bodů, který může závodník získat na daném závodě, jsou 2 body.

Dresscode

- Závodníci musí mít jednoduchý dres s tělovými nebo průhlednými silonkami nebo jednoduchou kombinézu (od krku ke kotníkům).
- Dekorace jako flitry, kamínky, výšivky apod. jsou povoleny, ale musí být pevně přišity/přilepeny k dresu tak, aby se nehýbaly.
- Výstřih přední a zadní části dresu nesmí vpředu zasahovat dále než do poloviny hrudní kosti a vzadu dále než do spodní linie lopatek.
- Střih dresu v horní části kalhotek nesmí přesahovat pas a vnější šev musí procházet přes hřeben kyčelní kosti, dres musí zcela zakrývat rozkrok.
- Dres může být s dlouhými rukávy nebo bez nich (1 nebo 2 rukávy), dlouhé rukávy končí maximálně u zápěstí.
- Průhledný materiál (síťovina) bez podšívky je povolen pouze u rukávů.
- Dres musí být z neprůhledného materiálu (kromě rukávů u žen).
- Dres nesmí být průhledný; pokud jsou některé části z krajky/průhledného materiálu (kromě rukávů) musí být podšity látkou.
- Oblast pánve/rozkroku musí být až po kyčelní kosti zakryta neprůhledným materiálem bez tělové barvy.
- Dres se v průběhu sestavy nesmí měnit (změna barev, změna zakrytí v oblasti hrudníku apod.).
- Nejsou povoleny dresy, které jsou kompletně tělové barvy.
- Tejpy jsou povoleny pouze v tělové barvě.
- Nejsou povoleny dresy zobrazující válku, násilí, politické, sexistické ideologie nebo náboženská témata
- Nejsou povoleny volné a doplňkové položky k dresu (např. 3D design, LED rukavice, návleky na nohy, pásek apod.).
- Nesmí se nosit šperky (včetně náušnic).
- Závodníci musí mít bílé aerobikové boty a bílé ponožky.
- Vlasy musí být upravené a zajištěné, nesmí se dotýkat obličeje nebo ramen, krátké culíky jsou povoleny.
- Make-up se smí používat pouze střídmě (divadelní masky/líčidla nejsou povoleny).
- Kompletní požadavky na dresscode viz mezinárodní pravidla.

Požadavky na závodní sestavu

Závodní plocha

Závodník se během celé sestavy musí pohybovat uvnitř vyznačené plochy, která má rozměry 10x10 metrů.

Délka závodní sestavy

- NG, ND, YOUTH: 1:10–1:20 min
- JUN + SEN: 1:20– 1:30 min

Hudební doprovod

Hudební doprovod musí mít charakter vhodný pro sportovní aerobik a splňovat délku dle požadavků.

Mezi hudebními střihy nesmí být pauzy. Měření času začíná s prvním slyšitelným zvukem závodní hudby a končí s posledním slyšitelným zvukem. „Pípnutí“ na začátku sestavy se do délky hudby nepočítá. Délka závodní sestavy bude kontrolována v průběhu soutěže.

Hudební doprovod se nahrává společně s přihláškou do přihlašovacího systému. Trenér musí mít u sebe, při závodech, náhradní USB se závodní hudbou každého startujícího závodníka, které dodá v případě potíží s nahrávkou v systému.

Pokud bude závodníkovi umožněn opakovaný start v důsledku přerušení sestavy kvůli nenačtení celé skladby, je závodník povinen sestavu při opakovaném startu docvičit bez hudby v případě, že se situace z prvního nepovedeného startu bude opakovat.

Obsah závodní sestavy

Závodní sestava gymnastického aerobiku se skládá z následujících skladebních částí:

- aerobní vazby
- prvky obtížnosti
- akrobatické prvky
- interakce a kolaborace u dvojic a týmů
- přechodové části mezi výše jmenovanými skladebními komponenty

Aerobní vazby

Sestava musí obsahovat minimálně 9 aerobních vazeb (jedna aerobní vazba = 8 x 8 dob, počítáno od první hudební doby). Rovněž je požadováno předvést blok aerobních vazeb, což znamená 4 aerobní vazby

v návaznosti za sebou a bez přítomnosti choreografických skoků. U Dvojic a Group musí být všichni závodníci v průběhu bloku blízko u sebe, provést stejné aerobní kroky a pohyby paží, to vše ve stejný čas.

Prvky obtížnosti

Pro všechny věkové kategorie je stanoven maximální, nikoliv povinný počet prvků. Kategorie NG, ND, YOUTH mají maximální počet prvků 7, kategorie JUN+SEN 8 prvků (nicméně započítává se bodová hodnota jen prvních 7 předvedených). Věkové kategorie NG a ND mají dále stanoveny povinné prvky,

zbytek prvků si vybírají sami. Kategorie YOUTH, JUN+SEN jsou omezeny ve výběru pouze bodovými hodnotami prvků. V sestavě musí mít zároveň zastoupeny prvky min. ze 4 Family. Pravidla pro výběr povinných prvků shrnuje tabulka 2.

Tabulka 2: Pravidla pro výběr povinných prvků

NG	ND	YOUTH	JUN + SEN	
Hodnoty prvků JUN + SEN				
0,1–0,4	0,1–0,4	0,2–0,6	0,2–1,0*	
Povinné prvky				
klik	klik	Nejsou povinné prvky. Musí být obsaženy prvky min. ze 4 Family.	Nejsou povinné prvky. Musí být obsaženy prvky min. ze 4 Family.	
přednos roznožmo/skrěmo	přednos roznožmo			Započítá se max. hodnota 0,7.
výskok 360°	výskok 360°			
pirueta 360° vpřed	pirueta 360° vpřed			

Prvky jsou rozděleny do 3 skupin (GROUP): A, B, C. Tyto skupiny jsou dále ještě rozděleny na jednotlivé FAMILY, kterých je 8. Každá FAMILY má dále podskupiny (Base name). Z této podskupiny lze zařadit do sestavy pouze jeden prvek. Z každé FAMILY lze do sestavy vybrat maximálně 2 prvky. Přehled prvků obtížnosti s bodovými hodnotami je uveden v tabulce v příloze. Další prvky obtížnosti naleznete v pravidlech 1. VT.

Počet prvků s dopadem do kliku nebo provazu je omezen a definován v Tabulce 3. Obecně však tyto prvky pro II. VT nejsou doporučovány.

Tabulka 3: Prvky s dopadem do kliku/provazu

Prvky do kliku/provazu			
Věkové kategorie	NG, ND	YOUTH	JUN + SEN
Počet prvků	max. 1 do kliku nebo provazu	max. 2	max. 3

Kombinace 2 prvků obtížnosti může být zařazena v sestavě pouze jednou, není však započítána bonifikace.

V kategoriích Dvojice, Trio a Group musí všichni členové týmu předvést stejný prvek ve stejný čas. V

případě kategorií Trio a Group pak nesmí být prvek předveden ve formaci, při níž jsou za sebou (v zákrytu z pohledu panelu rozhodčích) více než dva závodníci. V případě nesplnění těchto kritérií ne- bude prvek uznán.

Minimální požadavky pro uznání jednotlivých prvků jsou popsány v pravidlech pro 1. VT gymnastického aerobiku.

Akrobatické prvky

- V rámci přechodových částí je možno do sestavy zařadit v určitých kategoriích jeden či více akrobatických prvků. Závodník však za ně neobdrží žádnou bodovou hodnotu. Pravidla pro zařazení akrobatických prvků jsou uvedena v Tabulce 4.
- Akrobatické prvky mohou být provedeny s 1 nebo 2 rukama NEBO z 1 nebo 2 nohou (provedení na loktech je zakázáno).
- Akrobatické prvky se nesmí v sestavě opakovat (včetně jejich variací).
- Použití akrobatických prvků v rámci přechodové části je počítáno jako 1 akrobatický prvek (včetně variací).
- Pokud více členů týmu provádí akrobatický prvek, pak musí všichni provést stejný prvek ve stejný čas.
- Akrobatický prvek v rámci kolaborace (se vzájemným fyzickým kontaktem mezi závodníky) není počítán jako akrobatický prvek.

Tabulka 4: Akrobatické prvky

Akrobatické prvky				
Věkové kategorie	NG	ND	YOUTH	JUN + SEN
Počet	max. 2	max. 2	max. 2	max. 5
Prvky	rondát; pomalý přemet vpřed, vzad	rondát; pomalý přemet vpřed, vzad	rondát; pomalý přemet vpřed, vzad, přemet vpřed s dopadem na obě nohy; flik vzad	rondát; pomalý přemet vpřed, vzad; přemet vpřed s dopadem na obě nohy; flik vzad arab/salto/ kabolo
Dle pravidel 1. VT	A1–A2	A1–A2	A1–A4	A1–A5

Interakce, kolaborace

U kategorií Dvojic a Týmů (Trio, Group) je vhodné v rámci přechodových částí využívat různých interakcí.

a kolaborací mezi členy týmu. Kategorie NG, ND, YOUTH musí mít minimálně 2 kolaborace, kategorie JUN+ SEN 3 kolaborace.

Zakázané prvky

Sestava nesmí obsahovat:

- žádný prvek navíc (s výjimkou kat JUN+SEN – max. 1 prvek = celkem 8 prvků)
- žádný nebezpečný přechod (např. skok na kolena apod.)

Systém hodnocení soutěžního výkonu

Soutěž gymnastického aerobiku II. VT je hodnocena 5 rozhodčími R1–R5. Hlavní rozhodčí dohlíží na bezproblémový průběh soutěže.

R1 – obtížnost + provedení prvků

Rozhodčí R1 rozhoduje, zda předvedené prvky splňují požadavky na jejich uznání. Dále také hodnotí konkrétní provedení daných prvků. Využívá k tomuto bodové škály uvedené v Tabulce 5. Jako uznány je prvek považován po ohodnocení na bodové škále od 0,3 a více.

Tabulka 5: Bodová škála pro R1 – obtížnosti

Prvek	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
-------	---	-----	-----	-----	-----	-----

0 - prvek je předveden s pádem / s dotykem / bez základního charakteru provedení (NENÍ uznána hodnota)

0,1 - prvek je předveden alespoň s náznakem základního charakteru provedení (NENÍ uznána hodnota)

0,2 - prvek má základní charakter provedení, ale s minimálním rozsahem provedení (NENÍ uznána hodnota)

0,3 - prvek má správný charakter provedení, ale se základním rozsahem provedení (JE uznána hodnota)

0,4 - prvek má správný charakter provedení, s odchylkou od ideálního provedení (JE uznána hodnota)

0,5 - prvek má správný charakter provedení a ideální rozsah provedení (JE uznána hodnota)

R2, R3 – technika

Rozhodčí R2 a R3 hodnotí technické provedení celé sestavy (prvky obtížnosti, akrobatické prvky, aerobní vazby, přechodové části, interakce a kolaborace). Připisují srážky za nepropnutá kolena a špičky, nezpevnění trupu, nesprávné držení těla, pády, chyby v synchronizaci mezi závodníky. Znamky udělené rozhodčími R2 a R3 se průměrují.

R4, R5 – artistry

Rozhodčí R4 a R5 jsou umělečtí rozhodčí, kteří hodnotí hudbu, aerobní vazby (počet, kvalita předvedení, nápaditost, originalita...), přechodové části (nápaditost, náročnost, plynulost...), soulad choreografie s hudbou a vyjádření choreografie závodníky. Komplexně hodnotí také využití závodní plochy. Znamky udělené rozhodčími R4 a R5 se průměrují.

Zpětné vazby, protesty

Každý trenér má právo si zažádat o zpětnou vazbu svých svěřenců. Je možné žádat o podrobnou zpětnou vazbu vypracovanou na základě rozboru vlastního videozáznamu z daného závodu nebo o zkrácenou zpětnou vazbu bez komentářů, spočívající v podrobném výpisu bodů za jednotlivá kritéria rozhodčích. O zpětnou vazbu musí trenér žádat nejpozději do týdne od skončení závodu, o který se mu jedná. Žádosti posílejte na e-mail: Terikudlackova@gmail.com.

POHYBOVÉ SESTAVY

Soutěžní kategorie

- **Show** (s náčiním či bez náčiní, jsou hodnoceny společně)
- **Dance**
- **Stepy**
- **Mini Mistři**

Počet členů: 5–16 (nicméně vzhledem k technice, prostoru apod. doporučeno do 12)

Věkové kategorie

Rozdělení do věkových kategorií bude provedeno na základě celkového průměru věků všech členů týmu (tzn. součet všech věků, kterých členové dosáhnou daný kalendářní rok, vydělený počtem členů týmu a matematicky zaokrouhlený na 1 desetinné místo).

Věkové kategorie Show, Dance, Step

Kategorie dle věkového průměru závodníků v týmu.

- NG: věkový průměr od 6,1 do 8,9 let
- ND: věkový průměr od 9,0 do 11,9 let
- YOUTH: věkový průměr od 12,0 do 14,9 let
- JUN + SEN: Věkový průměr 15,0 a více let

Soutěžní kategorie Mini Mistři

V této soutěžní kategorii je vypisována pouze jedna věková kategorie:

věkový průměr do 7,0 let, zároveň žádný ze závodníků nesmí přesáhnout věk 7 let v daném roce.

Hudební doprovod

Délka hudby musí odpovídat požadavkům na délku sestavy. Měření času začíná s prvním slyšitelným zvukem závodní hudby a končí s posledním slyšitelným zvukem. „Pípnutí“ na začátku sestavy se do délky hudby nepočítá. Délka závodní sestavy bude kontrolována v průběhu závodu.

Rychlost hudby není blíže specifikována. Je povoleno použít mix několika hudeb jakéhokoliv stylu. Doporučena je světově známá a slavná hudba.

Hudební doprovod se nahrává společně s přihláškou do přihlašovacího systému. Trenér musí mít u sebe, při závodech, náhradní USB se závodní hudbou každého startujícího závodníka, které dodá v případě potíží s nahrávkou v systému

Pokud bude týmu umožněn opakovaný start v důsledku přerušení sestavy kvůli nenačtení celé skladby, je tým povinen sestavu při opakovaném startu docvičit bez hudby v případě, že se situace z prvního nepovedeného startu bude opakovat.

Omezení startu závodníků

Omezení startu z důvodu vysoké výkonnosti

V této soutěži nejsou stanovena žádná omezení podle výkonnosti.

Omezení startu v rámci II. VT

Start jednoho závodníka je povolen pouze jedenkrát v každé soutěžní kategorii. Tzn., že jeden závodník může startovat maximálně 1x ve Sportovních týmech, 1x v Show, 1x ve Stepech a 1x v Mini Mis- trech.

Náhradníci

V týmech kategorií pohybových skladeb jsou povoleni náhradníci. Ti musí věkem odpovídat věkové kategorii, ve které tým startuje. Toto omezení se vztahuje na všechna kola II. VT gymnastického aerobiku.

System soutěže

Všechny soutěže II. VT gymnastického aerobiku jsou jednokolové. Soutěž se skládá z postupových závodů a celorepublikového finále, které je pro věkové kategorie ND, YOUTH a JUN + SEN zároveň Mistrovstvím České republiky 2. VT ČGF. Na postupových závodech závodníci dostávají body za svá umístění (viz Tabulka 1). Body se sčítají za každou kategorii zvlášť. Závodníci s nejvyšším součtem bodů z každé kategorie gymnastického aerobiku postoupí do celorepublikového finále. Počet postupujících do finále bude upřesněn před začátkem soutěžní sezony. V případě shody počtu bodů postupují do finále oba závodníci.

Můžete se stát, že v průběhu sezony (např. z důvodu zranění) se obmění složení týmu. Pro postup do finále je ovšem nutné, aby tým účastníci se finále byl složen z určitého počtu závodníků, kteří na postupových kolech body pro daný tým získali:

- DANCE/STEP – min. 4 (5–6členný tým), min. 5 (7členný tým), min. 6 (8–16členný tým)

Pokud se závodník, který postoupil na základě součtu bodů celorepublikového finále, nemůže z jakéhokoliv důvodu finále zúčastnit, oznámí tuto skutečnost organizátorům soutěže, a to ve stanovené lhůtě na podávání přihlášek. Následně bude osloven závodník, který je součtem bodů další v pořadí a dostane tak šanci zúčastnit se celorepublikového finále.

Tabulka 6: Bodové hodnocení umístění

Umístění	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	atd.
Body	30	28	26	24	23	22	21	20	atd.

Nejnižší možný počet bodů, který může tým získat na daném závodě, jsou 2 body.

Dresscode

- Závodníci mohou mít jakýkoliv oděv, jedno- nebo vícedílný.
- Oděv by měl odpovídat zvolenému stylu a charakteru sestavy.
- Kamínky a flitry jsou povoleny.
- Dres nesmí být nebezpečný a nesmí závodníkům překážet při cvičení.
- Dres musí zcela zakrývat všechny intimní části těla závodníků.

- Závodník musí mít pevnou sálovou obuv vhodnou pro aerobik. Barva ani typ bot nejsou specifikovány.
- Vlasy musí být upravené a zajištěné.
- Dívčím je povolen přiměřený make-up od věkové kategorie ND. V kategorii Show je povolen jakýkoliv make-up, který je v souladu s tématem skladby, a to ve všech věkových kategoriích.

Složení panelu rozhodčích

Soutěž pohybových sestav II. VT je hodnocena 5 rozhodčími (R1—R5). Hlavní rozhodčí (R1) dohlíží na správnost hodnocení ostatních rozhodčích a na bezproblémový průběh soutěže.

Zpětné vazby, protesty

Každý trenér má právo si zažádat o zpětnou vazbu svých svěřenců. Je možné žádat o podrobnou zpětnou vazbu vypracovanou na základě rozboru vlastního videozáznamu z daného závodu nebo o zkrácenou zpětnou vazbu bez komentářů, spočívající v podrobném výpisu bodů za jednotlivá kritéria rozhodčích. O zpětnou vazbu musí trenér zažádat nejpozději do týdne od skončení závodu, o který se mu jedná. Žádosti posílejte na e-mail: Terikudlackova@gmail.com. Protesty proti hodnocení rozhodčích nejsou povoleny.

Požadavky na závodní sestavu kategorie Dance

Závodní plocha

Závodníci se během celé sestavy musí pohybovat uvnitř vyznačené plochy o rozměrech 10 x 10 metrů.

Délka závodní sestavy

- NG, ND, YOUTH: 1:10–1:20 min
- JUN + SEN: 1:20–1:30 min

Obsah závodní sestavy

- Jedná se o choreografii využívající aerobikové pohyby v tanečním stylu.
- Choreografie musí mít TÉMA, které musí být choreografií vyjádřeno.
- Sestava musí obsahovat minimálně 6 aerobních vazeb (nepočítá se druhý styl)
- Sestava musí obsahovat 32 až 64 dob 2. stylu (povolen je jakýkoliv taneční styl), který je odlišen od zbytku choreografie.
- Důležitým aspektem je SYNCHRONIZACE všech členů sestavy.
- Sestava může obsahovat akrobatické prvky a/nebo prvky obtížnosti, nebude za ně ale obdržena žádná hodnota.
- Sestava musí obsahovat minimálně 3 kolaborace.

Komponenty choreografie:

- Aerobní vazby v tanečním stylu
- Druhý taneční styl
- Prvky obtížnosti/akrobatické prvky (volitelně)
- Přechodové/spojovací části
- Kolaborace

Téma

Sestava by měla obsahovat TÉMA, které by mělo dát choreografii nějaký příběh. Nemělo by to být vyjádřeno pouze závodním dresem, ale také pohyby a hudbou. Tým by měl prezentovat choreografii jako celek.

Aerobní vazby v tanečním stylu

S respektem ke specifčnosti gymnastického aerobiku by měly být AMP sekvence předváděny volněji, s využitím celého těla včetně hlavy a pohyby jako při tanci. Nemělo by se jednat o robotické pohyby, což ale neznamená pohyby bez kontroly. Tělo musí být pod kontrolou s variací pohybů během sestavy.

Požadovaný minimální počet aerobních vazeb je 10 (6 aerobních vazeb + 32–64 dob 2. stylu).

2. styl

Jedná se o 32 až 64 dob 2. stylu (povolen je jakýkoliv taneční styl), který je odlišen od zbytku choreografie.

Akrobatické prvky

Sestava může obsahovat pohyby z jiných gymnastických disciplín (bez nadměrného užití), které budou dobře interagovat s celkovou choreografií.

Kategorie JUN + SEN: Není zde žádné omezení v provádění jednotlivých akrobatických prvků v celé sestavě. Kategorie YOUTH: Povolen je provádění pouze A-1 až A-4 akrobatických prvků. Pokud provádí akrobatický prvek všichni členové choreografie, musí provést stejný prvek ve stejný čas.

Kombinace akrobatických prvků

Kategorie JUN + SEN: Může být provedena pouze kombinace 2 akrobatických prvků (=sada) a to ve stejný čas (v 1. VT povoleny pro kategorii Senior 3 sady, pro kategorii Junior 2 sady).

Kategorie YOUTH: Kombinace akrobatických prvků nejsou povoleny.

Zakázané kolaborace

Výška pyramidy kolaborace (pokud je obsažena) nesmí být vyšší než výška dvou osob stojících nad sebou.

V kategorii NG, ND, YOUTH: Zakázány jsou akrobatické prvky v kolaboraci s dopadem bez dopomoci jiného člena týmu.

Systém hodnocení soutěžního výkonu

Soutěž kategorie Dance II. VT je hodnocena 5 rozhodčími R1–R5. Hlavní rozhodčí dohlíží na bezproblémový průběh soutěže.

R1, R2, R3 – technika

Rozhodčí R1, R2, R3 hodnotí technické provedení celé sestavy. (aerobní vazby, přechodové části, interakce a kolaborace). Připisují srážky za nepropnutá kolena a špičky, nezpevnění trupu, nesprávné držení těla, pády, chyby v synchronizaci mezi závodníky. Znamky udělené rozhodčími R1, R2 a R3 se průměrují.

R4, R5 – artistry

Rozhodčí R4 a R5 jsou umělečtí rozhodčí, kteří hodnotí hudbu, aerobní vazby (počet, kvalita předvedení, nápaditost, originalita...), přechodové části (nápaditost, náročnost, plynulost...), soulad choreografie s hudbou a vyjádření choreografie závodníky... Komplexně hodnotí také využití závodní plochy. Znamky udělené rozhodčími R4 a R5 se průměrují

Požadavky na závodní sestavu kategorie Show

Závodní plocha

Pro show platí orientačně závodní plocha o rozměru 10 x 10 metrů, bude hodnoceno využití plochy, ale nebudou udělovány srážky za přešlapy.

Délka závodní sestavy

- NG: 1:30–3:00 min
- ND, YOUTH, JUN + SEN: 2:00–3:00 min

Obsah závodní sestavy

V této soutěžní kategorii nejsou stanoveny žádné povinné ani povinně volitelné prvky. Hlavním požadavkem na sestavu je ztvárnění zvoleného tématu, dalšími požadavky pak jsou útvary a cvičení na zemi.

Závodní sestava kategorie Show musí splňovat a obsahovat následující:

- téma
- aerobní vazby
- útvary
- cvičení na zemi
- přechodové části mezi výše jmenovanými skladebními komponenty

Téma

Každá sestava musí představovat nějaké téma, které bude pohybem a hudbou co nejlépe ztvárněno a předvedeno. Použití násilného či vulgárního tématu bude penalizováno udělením srážky.

Aerobní vazby

U kategorie show není stanoven minimální požadovaný počet aerobních vazeb.

Přechodové části

Ve všech věkových kategoriích je minimální požadovaný počet přechodových částí stanoven na 4. Nejsou povoleny přechody přes saltové prvky.

Útvary

Rozpoznatelné, resp. počet a kvalita útvarů budou kladně hodnoceny.

Cvičení na zemi

Ve všech věkových kategoriích jsou požadována minimálně 2 cvičení na zemi.

Zakázané prvky

Sestava nesmí obsahovat

- žádný skok s dopadem do provazu, rozštěpu či sedu roznožného
- žádný pád či skok do kliku
- žádný nebezpečný přechod na zem nebo do stoje (např. skok na kolena apod....)

Systém hodnocení soutěžního výkonu

Všichni rozhodčí hodnotí technické provedení sestavy a umělecký projev. Hodnotí se aerobní vazby (počet, kvalita předvedení, nápaditost, originalita...), přechodové části (nápaditost, náročnost, plynulost...), soulad choreografie s hudbou a vyjádření choreografie závodníky... Komplexně hodnotí také využití závodní plochy. Nejvyšší a nejnižší známky udělené rozhodčími se škrtačí a zbylé se průměrují.

Požadavky na závodní sestavu kategorie Stepy

Závodní plocha

Stepový tým se během celé sestavy musí pohybovat uvnitř vyznačené plochy, která má rozměry 10 x 10 metrů (vykrytí všech rohů není nutné).

Délka závodní sestavy

1:20–1:30 min pro všechny věkové kategorie (doporučeno) – tolerována je délka hudby do 2:00 (nicméně vyšší pravděpodobnost technických srážek)

Obsah závodní sestavy

Závodní sestava kategorie Stepy:

- NESMÍ obsahovat žádné prvky obtížnosti a akrobatické prvky.
- Doporučeno je mít „TÉMA“, které by mělo být vyjádřeno v rámci choreografie využívající step.
- Musí obsahovat **Step blok** (po sobě jdoucí 3 sady po 8 dobách = 24 dob) prováděný všemi členy, každý na stejném stepu, aniž by se step pohyboval nebo měnil.
- Jedním z důležitých aspektů je **SYNCHRONIZACE** všech členů jako celku.
- Akrobatické prvky (včetně variací) a/nebo prvky obtížnosti **nejsou povoleny**.

Složky sestavy:

- Stepové sekvence
- Step blok
- Přechody / spojovací části
- Interakce / kolaborace
- Formace / prostor

Stepové sekvence

Pro kategorii Stepy je vyžadován tzv. stepping se základními aerobními kroky (Step-up/Step-down, V-step, Knee-Lift, Kick, Step touch, Tap-up/Tap-down, Turn Step, Over the Top, Lunge atd.) v kombinaci s pohyby paží. Aby byla rozpoznána stepová sekvence, musí všichni členové provádět stepping (kroky na step a ze stepu) současně, přičemž mohou změnit používaný step. Stepové kroky mohou být různě orientované s různými přístupy ke stepu. Sestava musí obsahovat minimálně **9 steppingových sad** (včetně Step bloku / po sobě jdoucích 3 sad) s různými kroky v průběhu sestavy.

Stepový blok

Sestava musí obsahovat po sobě jdoucí 3 osmidobé sekvence steppingu (24 dob), provedených všemi členy týmu na jejich vlastním stepu bez přechodu/použití jiného stepu, a to během celého step bloku. Závodníci musí provádět stejné aerobní kroky, které však nemusí být symetrické (například část týmu může unosit pravou, část levou), přičemž pohyby paží mohou být odlišné, stejně jako orientace trupu (část týmu se může otočit na několik dob zády/stranou k panelu rozhodčích).

Formace

Musí být prováděno maximum steppingu s menším zastoupením choreografie na zemi, přičemž choreografické pohyby musí být přiměřené pro Step. Choreografie musí zahrnovat změny formací se stepem nebo bez něj a také různé způsoby přenášení stepů z jednoho místa na druhé.

Kolaborace

Interakce / kolaborace mezi členy týmu a stepem (umístění stepu, použití stepu) by měly být předvedeny, jsou však povoleny maximálně 3 kolaborace v celé sestavě. Nepovolené akrobatické prvky mohou být zahrnuty v kolaboraci JEN s podporou/dopomocí partnera při dopadu. Výška kolaborace nesmí být vyšší než 2 osoby stojící ve svislé poloze, pokud jsou zahrnuty do statické polohy.

Manipulace se stepem

Manipulací se stepem se rozumí přesun stepu z místa na místo nebo jeho otočení či natočení. V sestavě jsou požadovány minimálně 4 manipulace se stepem, tedy 5 různých útvarů ze stepů.

Zakázané pohyby

- Stavění (skládání) stepů není povoleno kromě použití v konečné póze, pokud je součástí. To znamená, že po sestavení stepů, nelze tyto stepy přesunout až do konce sestavy.
- Vyhazování stepů do vzduchu.
- Násilné zacházení se stepem (kopnutí a/nebo házení stepu druhému soutěžícímu nebo do vzduchu).
- Přeskoky ze stepu na jiný step.
- Akrobatické prvky v kolaboraci s dopadem bez podpory / dopomoci partnera.
- Akrobatické variance s dopadem do kliku.
- Provádění jakýchkoliv prvků obtížnosti / akrobatických prvků, včetně variací, není dovoleno!

Systém hodnocení soutěžního výkonu

Všichni rozhodčí hodnotí technické provedení sestavy a umělecký projev. Hodnotí se aerobní vazby (počet, kvalita předvedení, nápaditost, originalita...), přechodové části (nápaditost, náročnost, plynulost...), soulad choreografie s hudbou a vyjádření choreografie závodníky... Komplexně hodnotí také využití závodní plochy. Nejvyšší a nejnižší známky udělené rozhodčími se škrtačí a zbylé se průměrují.

Požadavky na závodní sestavu kategorie Mini Mistři

Kategorie Mini Mistři je speciální kategorie určená pro nejmladší závodníky. Mohou zde závodit týmy se skladbami typu show (s náčiním i bez), step aerobik, sportovní týmy i jiné.

Závodní plocha

U Mini Mistrů se nehodnotí využití závodní plochy, pohyb po ploše a neudělují se srážky za přešlapy. Při tvorbě sestav by mělo být počítáno se závodní plochou o maximální velikosti 10 x 10 metrů.

Délka závodní sestavy

1:30–3:00 min

Obsah závodní sestavy

V této kategorii nejsou žádné požadavky na obsah sestavy. Hodnotí se technika provedení zvolených pohybů, synchron, přesnost útvarů, interakce a intenzita cvičení. Dále se hodnotí radost ze cvičení, nápaditost a provedení zvolené choreografie.

Zakázané prvky

Sestava nesmí obsahovat

- žádný skok s dopadem do provazu, rozštěpu či sedu roznožného
- žádný pád či skok do kliku
- žádný nebezpečný přechod na zem nebo do stoje (např. skok na kolena apod.)
- žádný akrobatický a gymnastický prvek jako např. stoj na rukách, stoj na hlavě, přemet stranou, přemet vpřed, přemet vzad, atd.

Systém hodnocení soutěžního výkonu

Všichni rozhodčí hodnotí techniku cvičení, originalitu choreografie, zapojení rekvizit, ztvárnění tématu, obtížnost sestavy, vyjádření sestavy, radost a bezprostřednost závodníků.

TECHNICKÉ POŽADAVKY PRO UZNÁNÍ PRVKŮ

Splnění TECHNICKÝCH požadavků pro uznání prvků obtížnosti posuzuje rozhodčí R1 a jsou stanoveny následovně:

GROUP A	
Family 1 – dynamická síla	všechny prvky musí vykazovat letovou fázi (kromě Push-Up)
Base name	Technické požadavky
Push-Up	lokty v rovině s rameny v dolní fázi
A-Frame	píkové pozice (minimálně 90°) a letová fáze
Straddle Cut	ramena výše než boky před cut v letové fázi
Explosive High-V	kyčelní kloub minimálně v úrovni ramen
Explosive Capoeira	spodní noha minimálně paralelně se zemí
Family 2 – statická síla	
Base name	Technické požadavky
Přednos	výdrž 2 sekundy v průběhu prvku
Vznos	výdrž 2 sekundy v průběhu prvku
Planche	výdrž 2 sekundy v průběhu prvku
Family 3 – kola	všechny prvky musí být provedeny s plnou rotací nohou
Base name	Technické požadavky
Helikoptéra	na začátku vedoucí noha kříží druhou nohu, nohy musí provést kruhový pohyb, ruce/paže nesmí během rotace držet/podpírat nohy, musí se provést minimálně 3/4 rotace

GROUP B	
Family 4 – dynamické skoky	
Base name	Technické požadavky
Air Turn	nohy se odrážejí a doskakují současně
Axel	odraz z jedné nohy a doskok na druhou nohu po trajektorii vpřed
Free Fall	ruce a nohy musí dopadnout současně
Gainer	ruce a nohy musí dopadnout současně
Scale	pozice scale – váhy (noha, tělo paralelně se zemí) musí být před odrazem z jedné nohy, ruce a nohy musí dopadnout současně
Butterfly	před odrazem musí být provedena 1/2kruhová rotace horní částí trupu, tělo nesmí přesáhnout 45° nad nebo pod horizontální rovinou během hlavní fáze
Family 5 – tzv. form jump	ve všech prvcích musí být provedena základní pozice base name během hlavní fáze, prvky mohou být provedeny odrazem z jedné nohy (hodnota prvku bude ponížena 0,1), MP/TR/GR: všichni se musí odrazit stejně
Base name	Technické požadavky
Kufr	kolena minimálně paralelně se zemí
Cossack	nohy minimálně paralelně se zemí
Pike	nohy minimálně paralelně se zemí
Straddle / Frontal Split	nohy minimálně paralelně se zemí
Family 6 – Split Jump / dálka	všechny prvky musí provést pozici splitu v rozsahu minimálně 160° v letové fázi
Base name	Technické požadavky
Prošvihlá dálka	napnutá vedoucí noha minimálně 45° nad zemí, prošvih musí být proveden před letovou fází
Kadet	vedoucí noha minimálně 45° nad zemí, prošvih musí být proveden před letovou fází
Split	pozice splitu musí být provedena v letové fázi

GROUP C	
Family 7 – Obraty/Rotace	všechny prvky musí být provedeny na břišku chodidla bez tzv. hoppingu (poskakování) – kromě podmetenky, En Dedans – rotace ve stejném směru jako je stojná noha (neboli vpřed/dovnitř), En Dehors – rotace v opačném směru než je stojná noha (neboli vzad/vně)
Base name	Technické požadavky
Passé Turn	volná noha musí být v průběhu prvku v passé pozici
Horizontal Turn	udržení nohy v průběhu prvku paralelně se zemí (neklesnout pod 15°)
Podmetenka	dokončení celé rotace volné nohy
Family 8 – Flexibilita/Balanc	
Base name	Technické požadavky
Split	rozsah nohou v průběhu prvku minimálně 160°
Íčko	stojná noha musí být v kontaktu se zemí, udržení rozsahu nohou v průběhu prvku minimálně 160°
Balanc	rozsah nohou v průběhu prvku minimálně 160°, prvky s rotací musí být provedeny na břišku chodidla bez hoppingu, balanc bez rotace musí být s výdrží 2 sekund

PŘÍLOHA Č. 2 – SRÁŽKY UDĚLOVANÉ HLAVNÍM ROZHODČÍM

srážky udělované hlavním rozhodčím	
	srážka (body)
porušení dresscode	0,3
nedodržení délky hudby	0,3
opakování akrobatického prvku	0,5
rozdílné akrobatické prvky ve stejný čas / stejný akrobatický prvek ne ve stejný čas (MP/TR/GR)	0,5
zakázaný prvek/pohyb	0,5
malé přerušení sestavy (2–10 sec)	0,5
velké přerušení sestavy (nad 10 sec)	5
přešlap závodní plochy	0,1 (každý)
indispozice závodníka / nedodržení pravidel	diskvalifikace

PRAVIDLA pro 3. VT – Začni s Mistry

Gymnastický aerobik

Soutěžní kategorie

- Jednotlivci IW (ženy) i IM (muži) soutěží v rámci jedné soutěžní kategorie
- Dvojice – jakékoliv složení (žena+žena, muž+muž, žena+muž)
- Týmy – Trio – 3 členné – jakékoliv složení
- Group – 5-6ti členné – jakékoliv složení

Věkové kategorie

Pro všechny soutěžní kategorie jsou stanoveny věkové kategorie:

- NG - 6 – 8 let
- ND - 9 – 11 let
- YOUTH - 12 – 14 let
- JUN + SEN - 15 a více let

Pro zařazení do příslušné věkové kategorie je směrodatný rok narození, nikoliv datum. Rozhoduje věk, kterého dítě dosáhne v daném kalendářním roce.

V kategorii Jednotlivci musí všichni závodníci soutěžit v kategorii odpovídající jejich věku.

V kategorii Dvojice může startovat jeden člen o rok mladší, než je rozmezí věkové kategorie, ve které dvojice startuje.

V kategorii Tria může startovat pouze jeden člen týmu o rok mladší nebo o rok starší, než je rozmezí věkové kategorie, ve které tým startuje.

V kategorii Group mohou startovat dva členové týmu, kteří neodpovídají věkové kategorii, ve které tým startuje. Tito členové mohou být o kategorii mladší nebo o kategorii starší než je věková kategorie, ve které pěti- resp. šestičlenný tým startuje.

Omezení startu závodníků

Omezení startů z důvodu vysoké výkonnosti

- Na soutěžích 3. VT ZsM není povoleno startovat závodníkům, kteří se v loňském či probíhajícím roce účastnili soutěží FIG 1.VT.
- Na soutěžích 3. VT ZsM není povolen start těm závodníkům, jejichž součet bodů za umístění na soutěžích 2.VT v loňském roce dosáhl bodové hranice viz tabulka pro omezení startu. Omezení se nevztahuje na kategorie, kterých se v průměru na závodě účastnilo méně než 8 soutěžních skladeb. V takovém případě mohou závodníci startovat na 3. VT ZsM, ale pouze v jiné soutěžní kategorii, než v jaké startovali na 2. VT.

Pro kategorii týmů: Pokud je v týmu více než 50% počtu členů oproti loňskému roku obměněno a nově zařazených členů se netýkají výše uvedená omezení, může tým na soutěžích 3. VT ZsM startovat.

Organizátor soutěže si vyhrazuje právo pravidla omezení startů podle potřeby upravit nebo v ojedinělých případech rozhodnout o individuálním omezení jinak, než je uvedeno výše.

Tabulka č.1: Omezení startu na základě celkové výše dosažených bodů

Kategorie	Jednotlivci	Dvojice	Tria	Group
NG	40	70	65	75
ND	10	40	50	55
Youth	19	30	55	64
Jun + Sen	30	50	65	70

Omezení startu v rámci 3. VT ZsM

Start jednoho závodníka je povolen pouze jedenkrát v každé soutěžní kategorii. Tzn. jeden závodník může startovat maximálně jedenkrát v každé z těchto kategorií: Jednotlivci, Dvojice, Tria, Group.

V kategorii Dvojice nesmí startovat závodníci, kteří zároveň soutěží se stejným základem sestavy v kategorii Tria nebo Group (hudba, většina aerobních vazeb apod.).

Kontroly a sporné případy

Případné sporné případy posoudí hlavní rozhodčí, který zváží oprávněnost startu závodníka na soutěžích. Kontroly oprávněných startů v jednotlivých kategoriích budou probíhat namátkově nebo na základě konkrétního podloženého nahlášení. Pokud závodník poruší toto nařízení o omezení startu na závodech, bude z této soutěže bezpodmínečně vyloučen.

Náhradníci

Náhradníci jsou povoleni.

Požadavky na závodní sestavu

Závodní plocha

Závodní plocha není vyznačena. Doporučuje se využití prostoru 10 x 10 metrů.

Délka závodní sestavy

- 1:10 – 1:20 pro věkové kategorie NG, ND a YOUTH
- 1:20 – 1:30 pro věkovou kategorii JUN + SEN

Obsah závodní sestavy

Prvky obtížnosti

Sestava musí obsahovat 7 prvků obtížnosti z níže uvedené tabulky prvků obtížnosti. Věkové kategorie NG a ND mají stanoveny 4 povinné prvky, zbytek si vybírají samy. Kategorie YOUTH a JUN + SEN jsou omezeny ve výběru pouze bodovými hodnotami prvků. Z každé skupiny prvků („family“) je možné vybrat maximálně 2 prvky, přičemž je možno vybrat pouze jeden prvek „z jednoho řádku“.

Tabulka č.2: Pravidla pro výběr prvků obtížnosti

NG	ND	YOUTH	JUN + SEN
Hodnoty prvků			
0,1 – 0,4	0,1 – 0,4	0,1 – 0,6	0,1 – 1,0*
Povinné prvky			
Klik	Klik	Povinné prvky nejsou stanoveny.	Povinné prvky nejsou stanoveny. *Započítává se max. hodnota 0,7
Přednos roznožmo / přednos skrčmo	Přednos roznožmo		
Výskok 360°	Výskok 360°		
Pirueta vpřed 360°	Pirueta vpřed 360°		

Počet prvků s dopadem do kliku nebo provazu je omezen a definován v Tabulce č.3. Obecně však tyto prvky nejsou pro 3. VT doporučovány.

Tabulka č.3: Prvky s dopadem do kliku / provazu

Prvky s dopadem do kliku / provazu			
Věková kategorie	NG, ND	YOUTH	JUN + SEN
Počet prvků	Max. 1 prvek s dopadem do kliku nebo do provazu	Max. 2 prvky s dopadem do kliku nebo do provazu	Max. 3 prvky s dopadem do kliku nebo do provazu

Kombinace 2 prvků obtížnosti může být zařazena v sestavě pouze jednou, není však započítána bonifikace. V kategoriích Dvojice, Trio a Group musí všichni členové týmu předvést stejný prvek ve stejný čas. V případě kategorií Trio a Group pak nesmí být prvek předveden ve formaci, při níž jsou za sebou (v zákrytu z pohledu panelu rozhodčích) více než dva závodníci. V případě nesplnění těchto kritérií nebude prvek uznán. Technické požadavky pro uznání jednotlivých prvků jsou popsány v pravidlech pro 1. VT gymnastického aerobiku.

Tabulka č.4: Prvky Obtížnosti

Body	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7
Family 1				A-frame	A-frame do wensonu	A-frame 180°	
Family 1					Cut (z kliku přeskok roznožmo do vzporu ležmo vzad		
Family 1							High-V 180° do kliku
Family 1	Klik prsní nebo tricepsový	Wenson klik	Tricepsový hinge klik	Klik na jedné ruce		Klik jedna ruka, jedna noha	
Family 1				Capoeira 90° vpřed do kliku		Capoeira 270° vzad do kliku	
Family 2	Váha oporem o lokty	Planche roznožmo	Planche snožmo	Planche roznožmo na jedné ruce	Planche snožmo na jedné ruce		
Family 2	Přednos pokrčmo	Přednos snožmo / roznožmo	Přednos snožmo / roznožmo s obratem 180°	Přednos snožmo / roznožmo s obratem 360°	Přednos roznožmo na jedné ruce	Přednos snožmo / roznožmo s obratem 720°	
Family 2					Vznožmo		
Family 3	Helikoptéra příprava – ze sedu do sedu			Helikoptéra do kliku	Helikoptéra do Wensonu / do provazu	Helikoptéra 360° do kliku	Helikoptéra 360° do Wensonu / do provazu
Family 4			Výskok s obratem 360°		Výskok s obratem 720°		
Family 4		Axel 180°			Axel 540°		
Family 4						Scale 360° do kliku	
Family 4					Gainer 180° do kliku		
Family 4					Butterfly		
Family 4				Výskok do kliku (Free fall)		Výskok s obratem 360° do kliku (Free fall)	
Family 5		Kufr	Kufr s obratem 180°	Kufr s obratem 360° / Kufr do kliku	Kufr s obratem 180° do kliku	Kufr 180° + 180° do kliku	
Family 5			Kozák	Kozák do provazu / Kozák s obratem 180°	Kozák s obratem 180° do provazu / Kozák s obratem 360°	Kozák s obratem 360° do provazu / Kozák s obratem 180° do kliku	Kozák 180° + 180° do kliku
Family 5				Pike Jump	Pike Jump s obratem 180° / Pike Jump do provazu	Pike Jump s obratem 180° do provazu / Pike Jump s obratem 360°	Pike 180° do kliku
Family 5		Air Jack s obratem 180°		Roznožka	Roznožka s obratem 180° / Roznožka do provazu	Roznožka s obratem 180° do provazu / Šušunova	Šušunova 180°
Family 6				Front Split Jump	Front Split Jump s obratem 180° / Front Split Jump do provazu	Front Split Jump s obratem 360° / Front Split Jump s obratem 180° do provazu	Front Split Jump s obratem 180° do kliku / F.S.Jump s obratem 360° do provazu
Family 6			Dálkový skok		Prošvihlá dálka	Prošvihlá dálka do provazu	
Family 6						Kadet 180°	Kadet 360°
Family 7	Pirueta 360° vzad	Pirueta 360° vpřed	Pirueta 720°vzad	Pirueta 720° vpřed	Pirueta 1080° vzad	Pirueta 1080° vpřed	
Family 7					Pirueta 360° s přednožením		Pirueta 720° d přednožením
Family 7				Podmetenka s držením	Podmetenka bez držení	Dvojitá podmetenka s držením	Dvojitá podmetenka bez držení
Family 8	Ičko		Ičko bez držení				
Family 8	Placka (výdrž 2s)	Průplav	Split Roll				
Family 8			Balanc (výdrž 2s)		Balanc s obratem 360°		

Aerobní vazby, Interakce, Akrobatické prvky

Počet aerobních vazeb, interakcí i zařazení akrobatických prvků se řídí aktuálními pravidly 1.VT.

Systém hodnocení soutěžního výkonu

Soutěž gymnastického aerobiku ZsM je hodnocena 5 rozhodčími R1–R5. Hlavní rozhodčí dohlíží na bezproblémový průběh soutěže.

Rozhodčí R1 – obtížnost + provedení prvků

Rozhodčí R1 rozhoduje, zda předvedené prvky splňují minimální požadavky na jejich uznání. Dále také hodnotí konkrétní provedení daných prvků. Využívá k tomuto bodové škály uvedené níže v Tabulce č.5. Prvek je považován za uznáný po ohodnocení na bodové škále od 0,3 a více.

Tabulka č.5: Bodová škála pro R1 – hodnocení prvků obtížnosti

Prvek	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
-------	---	-----	-----	-----	-----	-----

0 - prvek je předveden s pádem / s dotykem / bez základního charakteru provedení (NENÍ uznána hodnota prvku)

0,1 - prvek je předveden alespoň s náznakem základního charakteru provedení (NENÍ uznána hodnota prvku)

0,2 - prvek má základní charakter provedení, ale s minimálním rozsahem provedení (NENÍ uznána hodnota prvku)

0,3 - prvek má správný charakter provedení, ale se základním rozsahem provedení (JE uznána hodnota prvku)

0,4 - prvek má správný charakter provedení, s odchylkou od ideálního provedení (JE uznána hodnota prvku)

0,5 - prvek má správný charakter provedení a ideální rozsah provedení (JE uznána hodnota prvku)

Konkrétní technické požadavky pro uznání jednotlivých prvků obtížnosti a srážky udělované rozhodčím R1 se řídí aktuálními pravidly 1.VT.

Rozhodčí R2, R3 – technika

Rozhodčí R2 a R3 hodnotí technické provedení celé sestavy (prvky obtížnosti, akrobatické prvky, aerobní vazby, přechodové části, interakce a kolaborace). Připisují srážky za nepropnutá kolena a špičky, nezpevnění trupu, nesprávné držení těla, pády, chyby v synchronu mezi závodníky. Znamky udělené rozhodčími R2 a R3 se průměrují.

Rozhodčí R4, R5 – artistry

Rozhodčí R4 a R5 jsou umělečtí rozhodčí, kteří hodnotí hudební doprovod soutěžní sestavy, aerobní vazby (počet, kvalita předvedení, nápaditost, originalita...), přechodové části (nápaditost, náročnost, plynulost...), soulad choreografie s hudbou a vyjádření choreografie závodníky. Komplexně hodnotí také využití závodní plochy. Znamky udělené rozhodčími R4 a R5 se průměrují.

Protesty

Protesty proti hodnocení rozhodčích nejsou povoleny.

Pohybové sestavy

Soutěžní kategorie

- Show (s náčiním či bez náčiní, jsou hodnoceny společně) - 5 a více členné týmy
- Dance – 5 a více členné týmy
- Stepy – 5 a více členné týmy
- Mini Mistři – 5 a více členné týmy

Věkové kategorie

Rozdělení do věkových kategorií bude provedeno na základě celkového průměru věků všech členů týmu (tzn. součet všech věků, kterých členové dosáhnou daný kalendářní rok, vydělený počtem členů týmu a matematicky zaokrouhlený na 1 desetinné místo).

Soutěžní kategorie Show, dance a Stepy

- NG - věkový průměr od 6,1 do 8,9 let
- ND - věkový průměr od 9,0 do 11,9 let
- YOUTH - věkový průměr od 12,0 do 14,9 let
- JUN + SEN - Věkový průměr 15,0 a více let

Soutěžní kategorie Mini Mistři

- Věkový průměr do 7 let včetně toho, že žádný ze závodníků nesmí přesáhnout věk 7 let v daném roce.

Omezení startu

omezení startu závodníků z důvodu vysoké výkonnosti

Týmům, které v loňském nebo probíhajícím roce soutěžily na soutěžích 1.VT v kategoriích gymnastického aerobiku nebo týmům, jejichž průměrné výsledné umístění na soutěžích 2.VT se v loňském roce nacházelo v první polovině nejlepších týmů v dané věkové a soutěžní kategorii, není povolen start na soutěžích 3. VT. Pokud je v týmu více než 50% počtu členů oproti loňskému resp. probíhajícímu roku obměněno a nově zařazených členů se netýkají výše uvedená omezení, může tým na soutěžích 3. VT startovat.

Organizátor soutěže 3. VT si vyhrazuje právo pravidla omezení startů podle potřeby upravit nebo v ojedinělých případech rozhodnout o individuálním omezení jinak, než je uvedeno výše.

Omezení startu v rámci 3. VT

Start jednoho závodníka je povolen pouze jedenkrát v každé soutěžní kategorii. Tzn. jeden závodník může startovat maximálně 1x v kategorii Dance, 1x v Show, 1x ve Stepech a 1x v Mini Mistrech.

Kontroly a sporné případy

Případné sporné případy posoudí hlavní rozhodčí, který zváží oprávněnost startu závodníků na soutěžích 3. VT.

Náhradníci

V týmech kategorií pohybových skladeb jsou povoleni. Ti musí věkem odpovídat věkové kategorii, ve které tým startuje.

Dress code

Závodníci mohou mít jakýkoliv oděv, jedno nebo vícedílný. Oděv by měl odpovídat zvolenému stylu a charakteru sestavy. Kamínky a flitry jsou povoleny. Dres nesmí být nebezpečný a nesmí závodníkům překážet při cvičení. Dres musí zcela zakrývat všechny intimní části těla závodníků. V případě použití dresu kratšího než do půlky stehů se u dívek vyžadují punčochové kalhoty. Závodník musí mít pevnou sálovou obuv vhodnou pro aerobik. Barva ani typ bot nejsou

specifikovány. Vlasy musí být upravené a zajištěné. Dívkám je povolen přiměřený make-up od věkové kategorie ND. V kategorii Show je povolen jakýkoliv make-up, který je v souladu s tématem skladby, a to ve všech věkových kategoriích.

Složení panelu rozhodčích

Soutěž pohybových sestav je hodnocena 5 rozhodčími (R1—R5). Hlavní rozhodčí (R1) dohlíží na správnost hodnocení ostatních rozhodčích a na bezproblémový průběh soutěže.

Protesty

Protesty proti hodnocení rozhodčích nejsou povoleny

Požadavky na závodní sestavu kategorie Dance

Závodní plocha

Závodní plocha není vyznačena. Doporučuje se využití prostoru 10 x 10 metrů.

Délka závodní sestavy

- 1:10 – 1:20 pro věkové kategorie NG, ND a YOUTH
- 1:20 – 1:30 pro věkovou kategorii JUN + SEN

Obsah závodní sestavy – Téma, Aerobní vazby, Interakce, Akrobatické prvky, 2.styl

Téma soutěžní skladby, počet aerobních vazeb, počet interakcí i zařazení akrobatických prvků a zařazení druhého cvičebního/tanečního stylu se řídí aktuálními pravidly 1.VT.

Požadavky na závodní sestavu kategorie Show

Závodní plocha

Závodní plocha není vyznačena. Doporučuje se využití prostoru 10 x 10 metrů.

Délka závodní sestavy

- 1:30 – 3:00 pro věkovou kategorii NG
- 2:00 – 3:00 pro věkové kategorie ND, YOUTH, JUN + SEN

Obsah závodní sestavy – Téma, Aerobní vazby, Interakce, Akrobatické prvky, 2.styl

V kategorii Show je kladen důraz na téma soutěžní skladby. Počet aerobních vazeb, počet interakcí i zařazení akrobatických prvků a zařazení druhého cvičebního/tanečního stylu se řídí aktuálními pravidly 2.VT.

Požadavky na závodní sestavu kategorie Stepy

Závodní plocha

Závodní plocha není vyznačena. Doporučuje se využití prostoru 10 x 10 metrů.

Délka závodní sestavy

- 1:20 – 2:00 pro všechny věkové kategorie

Obsah závodní sestavy – Téma, Aerobní vazby, Interakce, Akrobatické prvky, Manipulace se stepem

Počet aerobních vazeb na stepu i mimo step, počet interakcí i zařazení akrobatických prvků se řídí aktuálními pravidly 1.VT.

Požadavky na závodní sestavu kategorie Mini Mistři

Kategorie Mini Mistři je speciální kategorie určená pro nejmladší závodníky. Mohou zde závodit týmy se skladbami typu show (s náčiním i bez), step aerobik, dance i jiné.

Závodní plocha

Závodní plocha není vyznačena. Doporučuje se využití prostoru 10 x 10 metrů.

Délka závodní sestavy

- 1:30 – 3:00min

Obsah závodní sestavy

Hodnotí se technika provedení zvolených pohybů, synchron, přesnost útvarů, interakce a intenzita cvičení. Dále se hodnotí nápaditost a předvedení zvolené choreografie.

Zakázané prvky – sestava nesmí obsahovat žádný skok s dopadem do provazu či rozštěpu, žádný pád či skok do kliku a žádný nebezpečný přechod na zem nebo do stoje ani žádný akrobatický a gymnastický prvek jako např. stoj na rukách, stoj na hlavě, přemet stranou, přemet vpřed, přemet vzad, atd..

PRAVIDLA pro základní program- Challenge Cup

Základní program jako soutěžní disciplína představuje komplexní a obohacující zkušenost pro sportovce všech úrovní. Nabízí skvělou příležitost pro zlepšení fyzické kondice a rozvoj osobních dovedností.

System soutěže

Soutěž jednotlivců typu cvičení dle lektora. Dívky i chlapci soutěží dohromady. Základní kola probíhají v rámci klubů. Je třeba, aby byla soutěž otevřená a vždy se účastnili minimálně dva kluby. Klub zadává soutěž do systému GIS minimálně měsíc před konáním soutěže. Je třeba zadat rozpis soutěže a přihlašování přes GIS. Po skončení soutěže je klub povinen doplnit výsledky. Soutěž probíhá jednokolově. V případě, že v jedné věkové kategorii soutěží více než 30 soutěžících, je organizátor povinen zajistit základní kolo a finále. Do finále postupuje nejlepší třetina závodníků. Organizátor je povinen vyhlásit minimálně tři nejlepší závodníky z každé věkové kategorie. V případě většího počtu soutěžících se doporučuje vyhlásit i další, nemedailová umístění. Toto je v kompetenci organizátora soutěže. Organizátor má také možnost rozdělit soutěžící na kategorie profí a hobby.

Závodů se mohou zúčastnit všichni členové s platnou registrací České gymnastické federace.

Věkové kategorie

- Předškoláci do 6 let
- NG 6–8let
- ND 9–11let
- YOUTH 12 – 14 let
- JUN+SEN 15 a více let

Pro zařazení do příslušné věkové kategorie je směrodatný rok narození, nikoliv datum. Rozhoduje věk, kterého dítě dosáhne v daném kalendářním roce.

Soutěžní disciplíny

Soutěžní disciplíny vycházejí z mezinárodních pravidel pro gymnastický aerobik. Soutěží se tedy také v kategoriích **aerobik, dance a step**. Jelikož se jedná o začínající sportovce, je nezbytné tato pravidla přizpůsobit jejich úrovni a schopnostem. To je klíčové zejména z hlediska bezpečnosti, která je prioritou při tréninku i při soutěžích. Úprava pravidel pro začátečníky bere v potaz jejich fyzické a psychické možnosti. Mladí sportovci, kteří se často teprve seznamují s technikami a základními dovednostmi tohoto sportu, potřebují vedení, které jim umožní rozvíjet se ve správném směru, aniž by byli vystaveni rizikům zranění. Organizátor není povinen zařadit všechny soutěžní disciplíny do jednoho soutěžního kola, může například vypsát kolo jen pro aerobik. Tato různorodost ovšem umožňuje organizátorovi uspořádat závod pestřejší a pro účastníky atraktivnější. Doporučuje se v různých kolech střídát soutěžní disciplíny. V případě vícekolové soutěže je nutné v každém kole zachovat stejnou soutěžní disciplínu. Sestava se však může vyvíjet.

Aerobik Konečná sestava musí obsahovat základní kroky charakteristické pro aerobik. Dále pak může obsahovat zajímavou přechodovou část, prvek obtížnosti nebo přípravu na prvek, dle

úrovně zdatnosti cvičenců. Sestava nesmí obsahovat nebezpečné prvky a pády. Akrobatické prvky jsou povoleny, ale pouze takové, které jsou bezpečné a vhodné pro danou soutěžní skupinu viz. mezinárodní pravidla gymnastického aerobiku.

Dance Konečná sestava by měla obsahovat základní kroky charakteristické pro dance aerobik. Dále pak zajímavou taneční část. Sestava by neměla obsahovat prvky obtížnosti, přechodové části jsou povoleny. Akrobatické prvky jsou povoleny, ale pouze takové, které jsou bezpečné a vhodné pro danou soutěžní skupinu viz. mezinárodní pravidla gymnastického aerobiku.

Step Konečná sestava by měla obsahovat prvky charakteristické pro step aerobik. Sestava může obsahovat prvky obtížnosti, přechodové části jsou povoleny. Akrobatické prvky jsou povoleny, ale pouze takové, které jsou bezpečné a vhodné pro danou soutěžní skupinu. Délka finální sestavy by měla být minimálně jedna minuta.

Délka jednoho kola by měla být v rozmezí 15 – 45 minut s ohledem na věk a úroveň cvičenců. Přesnou délku kola určuje hlavní organizátor společně s lektorem daného kola. Výsledná sestava by měla být minimálně dlouhá jednu minutu.

Lektor

Pro všechny kategorie se jedná o osobu s minimální kvalifikací trenér gymnastického aerobiku III. třídy, reprezentant v gymnastickém aerobiku apod. V případě vícekolového závodu musí být lektor stejný pro každé kolo.

Cvičební úbor a obuv

Závodníci mohou mít jakýkoliv úbor sportovního charakteru, jedno nebo vícedílný. Kamínky a filtry jsou povoleny. Dres musí zcela zakrývat všechny intimní části těla závodníka. Závodník musí mít pevnou sálovou obuv. Barva ani typ bot nejsou specifikovány

Startovné

Během postupových kol je startovné v gesci pořádajícího klubu.

Systém Hodnocení

Tento proces je svěřen skupině kvalifikovaných rozhodčích, jejichž úkolem je objektivně a spravedlivě posoudit výkony mladých soutěžících. Minimální počet rozhodčích je 3. Počet rozhodčích by měl být vždy lichý a jeden rozhodčí je určen jako hlavní rozhodčí. Ten dohlíží na celý průběh soutěže a hodnocení. Všichni rozhodčí udělují známky za umělecký dojem a technické provedení v každém kole samostatně. Maximální známka je 25 bodů. Výsledná známka je aritmetický průměr všech známek od všech třech rozhodčích. V případě, že více závodníků současně dosáhne shody, platí že se jejich pořadí určuje podle hodnocení hlavního rozhodčího. Ve všech kolech bude zajištěno objektivní rozhodování každým pořádajícím klubem. Rozhodčí musí mít platnou licenci.

Kritéria hodnocení

Technické provedení jednotlivých cviků je základním kritériem, které rozhodčí hodnotí. Zde se zaměřuje na preciznost, plynulost a správnost technického provedení. Rozhodčí posuzují, jak efektivně soutěžící zvládá jednotlivé cviky a zda jsou tyto cviky provedeny s dostatečnou lehkostí. Technika cvičení zahrnuje také schopnost dokonale sladit pohyby s rytmem a tempem

hudby, což je dalším klíčovým aspektem hodnocení.

- Technika předvedení pohybu a rozpoznatelnost jednotlivých pohybů 0 – 5 bodů

Zachycení předvedeného výkonu. Rozhodčí pozorně sledují, jak soutěžící dokáže své dovednosti prezentovat a jak věrně a přesně plní požadavky dané disciplíny. Zachycení předvedeného zahrnuje nejen technickou přesnost, ale také schopnost soutěžícího zanechat na publiku dojem a poskytnout vizuálně a emocionálně působivý zážitek.

- Rychlost a přesnost zachycení předvedeného pohybu 0 – 5 bodů

Dodržování rytmu je nepostradatelnou součástí vystoupení, která se promítá do celkového hodnocení. Hudba je nejen doprovodem, ale také inspirací, a rozhodčí posuzují, jak dobře soutěžící dokážou hudbu využít k umocnění svého vystoupení. Soulad s hudbou zahrnuje rytmickou přesnost, schopnost vyjádřit hudbu pohybem a emocionální propojení mezi hudbou a pohybovým projevem soutěžícího.

- Dodržování rytmu 0 – 5 bodů

Držení těla, které je posuzováno s ohledem na správnou techniku, estetiku a celkový dojem, který soutěžící zanechává. Rozhodčí pečlivě sledují, zda soutěžící udržují správné držení těla po celou dobu vystoupení a zda jejich pohyby působí harmonicky a vyváženě. Držení těla je důležitým ukazatelem nejen fyzické připravenosti, ale také disciplíny a respektu k uměleckému ztvárnění.

- Postoj a správné držení těla 0 – 5 bodů

Umělecký dojem je dalším parametrem v hodnocení, který odráží fyzickou a psychickou připravenost soutěžících. Zde klíčovou roli sehrává nasazení, výraz tváře, radost z pohybu a kontakt s divákem. Tyto aspekty se týkají motivace a energie, kterou soutěžící vkládají do svého výkonu, a rozhodčí sledují, jak intenzivně a zaujatě přistupují k předvedení svých dovedností.

- Umělecký dojem 0 – 5 bodů

Celý proces hodnocení je navržen tak, aby byl co nejobektivnější a nejpřesnější, přičemž každý aspekt výkonu je důkladně analyzován a posouzen. Tento komplexní přístup zajišťuje, že výsledky soutěže odrážejí skutečné schopnosti a úsilí soutěžících, a přispívá k rozvoji jejich talentu a úspěchu v budoucích soutěžích.

Protesty

Protesty proti hodnocení rozhodčích nejsou povoleny.

OCHRANA OSOBNÍCH ÚDAJŮ

Veškeré osobní údaje účastníků soutěže, trenérů a doprovodu budou zpracovávány v souladu s platnými právními předpisy o ochraně osobních údajů. Organizátor se zavazuje, že údaje budou použity výhradně pro účely registrace a realizace soutěže a nebudou předány třetím stranám bez souhlasu účastníků.

Zpracovala: TK AER
Schválil: VV ČGF dne 5.3. 2026