

**FISAF**

**TECHNICKÁ PRAVIDLA FISAF  
SPORTOVNÍ AEROBIK**

**2010 - 2012**

## OBSAH

|            |   |
|------------|---|
| <b>I</b>   | <b>Úvod...4</b>                                     |
| I. 1       | Oficiální mistrovství FISAF – všechny kategorie...4 |
| I. 2       | Systém soutěží...4                                  |
| I. 3       | Platnost pravidel...5                               |
| I. 4       | Zdroje informací... 5                               |
| <b>II</b>  | <b>Požadavky soutěže...6</b>                        |
| II. 1      | Struktura soutěže...6                               |
| II. 2      | Startovní pořadí...7                                |
| II. 3      | Náhradníci v párech a týmech...7                    |
| II. 4      | Etický kodex závodníka...7                          |
| <b>III</b> | <b>Požadavky na závodní sestavu...9</b>             |
| III. 1     | Choreografie sestavy...9                            |
| III. 2     | Závodní úbor - výstroj...9                          |
| III. 3     | Závodní plocha...10                                 |
| III. 3A    | Vymezení závodní plochy...10                        |
| III. 3B    | Příchod a odchod ze závodní plochy...10             |
| III. 4     | Chybný start, přerušení sestavy...10                |
| III. 5     | Délka sestavy...10                                  |
| III. 6     | Hudební doprovod...11                               |
| <b>IV</b>  | <b>Panel rozhodčích...12</b>                        |
| IV. 1      | Hlavní rozhodčí...12                                |
| IV. 2      | Aerobní rozhodčí...12                               |
| IV. 3      | Techničtí rozhodčí...12                             |
| IV. 4      | Umělečtí – artistic rozhodčí...12                   |
| <b>V</b>   | <b>Ranking...13</b>                                 |
| V. 1       | Vysvětlení rankingového systému...13                |
| V. 2       | Udělení známky a pořadí...13                        |
| V. 3       | Oznámení hodnocení...13                             |
| V. 4       | Rovnost výsledků...13                               |
| <b>VI.</b> | <b>Popis sestavy a hodnocení...14</b>               |
| VI.1       | Celková charakteristika...14                        |
| VI.2       | Technická kritéria...14                             |
| VI.2A      | Technický index...14                                |
| VI.2Aa     | Nepřijatelné prvky...16                             |
| VI.2B      | Povinné prvky - compulsory...16                     |
| VI.2C      | Povinně-volitelné prvky – obligatory...18           |
| VI.2D      | Dodatečné prvky ...24                               |
| VI. 2E     | Přijatelné zvedačky - lift...24                     |
| VI. 2F     | Přijatelná podepření - support...25                 |
| VI. 2G     | Přijatelná odražení – propulsion...25               |
| VI. 2H     | Nepřijatelné zvedačky, podepření a odražení...25    |

|        |  |
|--------|--|
| VI. 2I | Posouzení sestavy z technického hlediska - bodování...25 |
| VI. 2J | Tabulka 1 – technické hodnocení...28                     |
| VI. 2K | Postup při technickém hodnocení...29                     |

**VI. 3 Umělecká – artistic kritéria...29**

|         |   |
|---------|---|
| VI. 3A  | Celková charakteristika...29                                |
| VI. 3B  | Udělení známky - bodování...30                              |
| VI. 3Ba | Choreografie...30   |
| VI. 3Bb | Předvedení – prezentace...30                                |
| VI. 3C  | Shrnutí klíčových slov pro hodnocení artistic kritérií...31 |
| VI. 3D  | Výstroj - úbor...32   |
| VI. 3E  | Srážky...32   |
| VI. 3F  | Posouzení sestavy z uměleckého hlediska...32                |
| VI. 3G  | Tabulka 2 - umělecké hodnocení...33                         |
| VI. 3H  | Postup při uměleckém hodnocení...34                         |

**VI. 4 Aerobní kritéria...34**

|        |  |
|--------|--|
| VI. 4A | Celková charakteristika...34                                 |
| VI. 4B | Udělení známky - bodování...36                               |
| VI. 4C | Shrnutí klíčových slov pro hodnocení aerobních kritérií...37 |
| VI. 4D | Posouzení sestavy z aerobního hlediska...37                  |
| VI. 4E | Tabulka 3 – aerobní hodnocení...38                           |
| VI. 4F | Postup při aerobním hodnocení...39                           |

**VII Obecné požadavky...40**

|        |                             |
|--------|-----------------------------|
| VII. 1 | Doping...40                 |
| VII. 2 | Diskvalifikační postup...40 |
| VII. 3 | Protesty...40               |

**Dodatky:**

|    |   |
|----|---|
| 1. | FISAF – Antidopingová politika FISAF...41 |
| 2. | Seznam prvků a jejich popis..42           |

## I ÚVOD

Technickými pravidly sportovního aerobiku se řídí všechny soutěžní kategorie v rámci mezinárodních soutěží FISAF.

## I. 1 Oficiální mezinárodní soutěže FISAF– všechny kategorie a typy soutěží

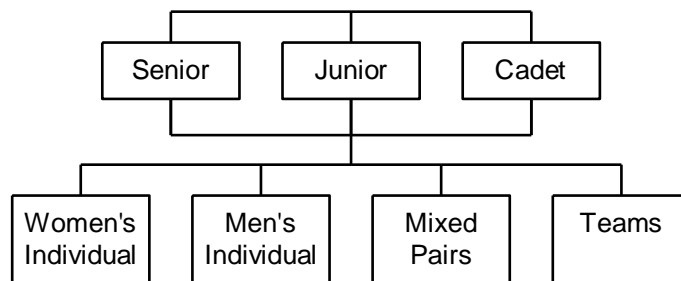


## I. 2 Systém soutěží

Níže uvedený graf vysvětluje strukturu soutěží v letech 2010 – 2012.

### Systém kategorií

#### System by Competition Categories



### Systém mezinárodních soutěží podle věkových kategorií

#### SENIOR

Oficiální titul mistra světa

Mistrovství světa

**JUNIOR**

Oficiální titul mistra světa  
Mistrovství světa

**CADET**

Oficiální titul mistra světa  
Mistrovství světa

**I. 3 Platnost pravidel**

Tato pravidla FISAF jsou platná od 1. 3. 2010 do 31. 12. 2012. O případných změnách či doplňcích budou podány informace prostřednictvím bulletinů.

**I. 4 Zdroje informací**

Tato technická pravidla obsahují všechny informace, kterými se řídí mezinárodní soutěže FISAF.

**FRF**

Při všech oficiálních soutěžích FISAF je nutné provést registraci pomocí FRF systému. FRF program je dostupný ke stažení (zdarma) na [www.polarcz.com/frf](http://www.polarcz.com/frf).

**II POŽADAVKY SOUTĚŽE**

**II. 1 Struktura**

Všechny mezinárodní soutěže mají tři soutěžní kola, s ohledem na počet registrací ve všech soutěžních kategoriích:

#### Základní kolo/ Semifinále / Finále

##### **Základní kolo:**

Účelem základního kola je určit 12 nejvýše hodnocených závodníků, kteří postoupí do semifinále. V případě, že je v kategorii 25 a více závodníků, do semifinále postoupí 15 nejvýše hodnocených.

V tomto kole bude také posuzováno, zda závodní sestava (včetně výstroje) odpovídá technickým pravidlům. Pokud sestava neodpovídá požadavkům, závodník bude ihned po skončení tohoto kola informován a vyzván k hlavnímu rozhodčímu k vysvětlení problému. V základním kole jsou vybráni nejlepší závodníci do semifinále.

Pokud je 6 nebo méně závodníků v kategorii, základní kolo se neuskuteční a sestavy se posoudí z hlediska Technických pravidel v semifinále.

Všechny změny ve FRF záznamu sestav jsou dovoleny nejpozději do 48 hodin před závodem.

##### **Semifinále**

Účelem tohoto kola je určit 6 nejlépe hodnocených závodníků, kteří postoupí do finále.

V tomto kole bude použit grouping, jestliže v semifinále bude 12 nebo 15 závodníků. Ti budou rozděleni do skupiny A nebo B podle úrovně schopností. Ve skupině B budou slabší závodníci a budou závodit dříve než skupina A, která bude ihned následovat a kde budou závodníci s vyšší úrovní schopností.

Příklad:

12 závodníků v semifinále

6 závodníků ve skupině A, 6 ve skupině B

15 závodníků v semifinále

8 závodníků ve skupině A, 7 ve skupině B

Když jsou určeny skupiny, počítač náhodně vylosuje pořadí v každé skupině a tím stanoví startovní pořadí v semifinále.

Kterýkoli závodník může změnit své umístění během tohoto kola, není automaticky uzavřen ve své skupině.

V průběhu jednotlivých kol nejsou povoleny žádné změny v prvcích obtížnosti.

##### **Finále**

Účelem finále je určit pořadí nejlepších 6 (nebo 7) závodníků.

Pokud jsou ve finále tři zástupci z jedné země, je umožněno postoupit do finále sedmému závodníkovi.

## **II. 2 Startovní pořadí**

### **Základní kolo**

Startovní pořadí v základním kole je náhodně vylosováno pomocí počítačového systému. Číslo určené každému závodníkovi je jeho startovním pořadím.

**Semifinále** – postupuje 12, resp.15 (pokud je v zákl. kole více než 25 startujících)  
Po základním kole následuje semifinále, startovní pořadí soutěžících je náhodně vylosováno pomocí počítačového systému.

Pokud je v kategorii 7 až 11 startujících, startovní pořadí pro semifinále bude vylosováno bez groupingu. Pokud je 12 či 15 startujících, použije se grouping.

Pokud je v semifinále použit **grouping**, počítač náhodně vylosuje startovní pořadí v rámci skupiny. Skupina, ve které závodníci prokázali méně schopností, bude závodit první, následovat bude skupina lepší.

**Finále** – postupuje 6, resp.7 (pokud jsou 3 startující z jedné země)  
Po semifinále následuje finále, startovní pořadí soutěžících je náhodně vylosováno pomocí počítačového systému.

### II. 3 Náhradníci v párech a týmech

Náhradníci v párech a týmech nejsou povoleni v žádném kole soutěže.

### II. 4 Dodatek č. 3 Etický kodex závodníka

Závodníci jsou povinni dodržovat ducha sportu, jeho etické hodnoty v duchu fair play, národní i mezinárodní Antidopingové kodexy a ostatní platné řády a pravidla. Nedodržení bude penalizováno následovně:

- oznámení
- varování
- pokuta
- zákaz závodní činnosti na dobu určitou nebo neurčitou
- zákaz činnosti pro FISAF na dobu určitou
- vyčlenění na dobu určitou či neurčitou

Orgány činné v disciplinárním řízení:

Oficiální subjekty

Porušování pravidel sportovcem, týmem, asistentem, trenérem, vedoucím, rozhodčím nebo divákem na soutěži, které vyžadují okamžitou odezvu, bude penalizováno a posuzováno

Výkonným výborem, odpovědným rozhodčím nebo hlavním rozhodčím v uvedeném pořadí.

Výkonný výbor, odpovědný rozhodčí nebo hlavní rozhodčí je povinen nahlásit své rozhodnutí se zdůvodněním během 3 dnů. Zpráva bude předána Technické komisi, která ji předloží Výkonnému výboru.

Výkonný výbor

Výkonný výbor uděluje sankce závodníkovi, pokud k porušení došlo v soutěži, a místním organizátorem, který je členem FISAF. Tyto sankce budou maximálně oznámení, varování nebo pokuta. Sankce pro závodníka, tým nebo člena je zákaz soutěžení, účasti nebo vyloučení. Veškeré stížnosti na sankce budou směřovat na výkonný výbor, který rozhodne.

Výkonný výbor je vždy subjektem, který dává sankce a je za ně odpovědný.

Arbitrážním soudem pro sport (CAS), Lausanne

Sportovec se může vůči rozhodnutí výkonného výboru FISAF odvolat k Arbitrážnímu soudu pro sport.

Smysl pro Fair Play

Za chování proti fair play nebo nesportovní chování během závodů mohou být uděleny sankce jako oznámení nebo varování. V případě hrubého porušení může být sankcí pokuta nebo dočasný zákaz závodů.

Antidopingová pravidla

Podmínkou účasti na aktivitách FISAF je, že sportovci a jejich asistenti a agenti budou respektovat národní a mezinárodní FISAF Antidopingový kodex. Všichni sportovci a jejich doprovod a agenti jsou povinni znát FISAF Antidopingový kodex. Informace o zakázaných látkách a metodách lze nalézt na WADA (World Anti-Doping Agency), www-stránek: <http://www.wada-ama.org/en/index.ch2> nebo na [www. antidoping.cz](http://www.antidoping.cz).

Minimální sankce za porušení dopingových pravidel jsou:

- Dočasný zákaz soutěžit (2 roky) za první porušení dopingů.
- Permanentní zákaz pro opakované porušení dopingových pravidel
- Písemné varování
- Pokuta až do výše 10 000 eur

### **III POŽADAVKY NA ZÁVODNÍ SESTAVU**

### III. 1 Choreografie

**Aby závodník dosáhl nejvyššího ohodnocení, musí předvést:**

1. 2minutovou sestavu s odchylkou +/- 5 sekund s použitím hudebního doprovodu vhodného pro aerobik (rozlišitelné BPM).
2. Dokončení čtyř (4) nepřerušovaných, stejných a na místě zacvičených opakování každého z následujících tří (3) povinných cviků - Jumping Jacks, střídavé High Leg Kicks a Push Ups.
3. Dokončení jednoho (1) cviku z každé z následující skupiny povinně volitelných cviků: Push Ups group – kliky, Static Strength Group – statická síla, Aerial group – skoky a Split group – flexibilita.

### III. 2 Závodní úbor

Závodníci musí mít oblečení, které je vhodné pro sportovní charakter aerobiku a pro danou soutěžní kategorii:

Ženy - trikot vcelku nebo dvoudílný, punčochové kalhoty, boty vhodné pro aerobik. Horní část trikotu musí mít rukáv nebo rolák spojený s topem.

Muži – krátké kalhoty, cyklistické kalhoty, těsně přiléhající top, boty vhodné pro aerobik.

Obvazy zápěstí a náplasti jsou povoleny.

Logo sponzora maximální velikosti 5x10 cm je povoleno.

Závodníci smí měnit závodní úborů v jednotlivých kolech, ale měli si být vědomi, že nepřijatelný úbor znamená srážku od artistic rozhodčích.

#### Nepřijatelný úbor - výstroj:

- Dres, který je příliš krátký a dostatečně nezakrývá intimní části těla
- Tělové oleje a barvy, přílišné množství vlasových doplňků a přípravků, které mohou ohrozit bezpečnost závodníků nebo způsobit změny na závodní ploše
- Pomůcky a náčiní – míče, řetězy, židle, motorky, atd.
- Teatrální výstroj včetně nevhodných vlasových doplňků, klobouků, rukavic, slunečních brýlí
- Výstroj se nesmí odkládat během sestavy
- Středně dlouhé a dlouhé vlasy, nejsou-li učešány dozadu a nedrží-li pevně u hlavy
- Špinavý, potrhaný nebo poničený dres
- Boty, které nejsou vhodné pro závodní aerobik
- Nepřiměřené podpůrné pomůcky – opory těla
- Šperky s výjimkou snubního prstenu
- Piercing těla musí být odstraněn nebo přelepen náplastí tělové barvy
- U žen nepoužití punčocháčů
- Více než jedno logo sponzora nebo logo větší než 5x10 cm

### III. 3 Závodní plocha

#### III. 3A Vymezení závodní plochy

Závodní plocha má rozměry 7 krát 7 metrů. a je jasně označena čarou kontrastní barvy, která je široká 5 až 10 cm. Vnější okraj čáry je vnějším okrajem závodní plochy, tzn. že čára je uvnitř závodní plochy. Závodníci se musí pohybovat uvnitř závodní plochy po celou délku sestavy.

### **III. 3B Příchod a odchod ze závodní plochy**

Poté, co je závodník představen, má vstoupit na závodní plochu a zaujmout úvodní pozici. Před zaujmutím úvodní pozice může krátce pozdravit diváky.

Závodníci musí přijít za hlavní rozhodčí po skončení základního kola, pokud sestavy či jiné náležitosti nejsou v souladu s Technickými pravidly.

Ve všech kolech soutěže musí závodník po skončení sestavy urychleně opustit závodní plochu. Může krátce poděkovat nebo pozdravit diváky.

Přehnané pózování nebo části choreografie nejsou dovoleny při příchodu ani při odchodu ze závodní plochy. Závodník, který poruší toto pravidlo, bude rozhodčími penalizován.

### **III. 4 Chybný start/přerušeni**

Za chybný start/přerušeni je považováno:

- pokud technický problém způsobí, že závodník schopen zahájit sestavu po vstupu na scénu
- pokud technický problém zabrání závodníkovi pokračovat v sestavě.

Za chybný start/přerušeni je považována situace, kdy nastalé okolnosti jsou mimo kontrolu závodníka. Toto zahrnuje poruchu vybavení, poškození zařízení nebo předměty na závodní ploše. Rozhodnutí o přijatelnosti chybného startu přísluší pouze hlavnímu rozhodčímu. Závodníkovi bude umožněno zopakovat sestavu pouze v případě, že hlavní rozhodčí uzná chybný start. Pokud je uznán chybný start, bude závodníkovi umožněno startovat ihned po skončení příslušné kategorie.

Nepřijatelný chybný start je ten, pokud okolnosti mohou být pod kontrolou závodníka – např. zapomenutí sestavy nebo pád z úvodní pózy v páru či týmu. Pokud chybný start uznán není, závodník bude diskvalifikován

### **III. 5 Délka sestavy**

Délka závodní sestavy je 2 minuty. Měření času začíná s prvním slyšitelným zvukem a končí s posledním slyšitelným zvukem (toto zahrnuje i zvukový signál cuing beep). Zodpovědnost za ověření délky hudebního doprovodu před soutěží nese zcela závodník. Délka závodní sestavy bude kontrolována v průběhu základního kola.

Je povolena tolerance plus/mínus 5 sekund. Závodníci, jejichž hudební doprovod bude mimo rozpětí 1.55 až 2.05 min., budou penalizováni technickými, aerobními i artistic rozhodčími a jejich hodnocení bude sníženo.

Pokud chce závodník vyměnit hudební doprovod během soutěže, musí toto být schváleno hlavním rozhodčím a nová nahrávka bude změřena v následujícím kole. Pokud nebude v souladu s požadavky, závodník bude penalizován.

### **III. 6 Hudební doprovod**

**Závodníci jsou povinni dodat pořadateli nahrávku hudebního doprovodu na nosiči předepsaném organizátorem soutěže.**

Před závodem musí organizátor oznámit, na jakém nosiči má být hudební doprovod nahrán. Nahrávka musí být náležitě označena:

Kategorie

Jméno závodníka

Stát

Délka hudby

V případě použití CD - na nosiči musí být jen jedna nahrávka. Hudební doprovod je uložen u organizátora až do konce závodu.

#### **Nepřijatelný hudební doprovod**

Hudba, která obsahuje urážlivý, nevhodný jazyk nebo nadávky, může být považována za nepřijatelnou. Hlavní rozhodčí toto posoudí společně s ostatními rozhodčími.

Závodník bude mít možnost nahrávku v příštím kole vyměnit.

V případě, že si závodník přeje vyměnit hudební doprovod, musí toto schválit hlavní rozhodčí a nová nahrávka bude zkontrolována před nebo během dalšího kola závodů. Pokud nahrávka nebude v souladu s pravidly (2 min. +/- 5 sec.), závodník bude penalizován.

## **IV PANEL ROZHODČÍCH**

Panel rozhodčích se skládá z hlavního rozhodčího ( Head Judge ) a tří druhů rozhodčích udělujících známky – technických, uměleckých a aerobních s jedním vedoucím aerobním rozhodčím (Technic, Artistic , Aerobic s jedním Aerobic Lead).

#### **IV. 1 The Head Judge – hlavní rozhodčí**

Hlavní rozhodčí dohlíží na panel rozhodčích a je nejvyšší autoritou na mezinárodních soutěžích FISAF. Je zodpovědný za zajištění správného a spravedlivého používání Technických pravidel panelem rozhodčích, dohlíží na správné zacházení se systémem hodnocení a na zaznamenávání výsledků (tabulation system).

#### **IV. 2 The Aerobic Judge – aerobní rozhodčí**

Aerobní rozhodčí uděluje závodníkovi známku na základě posouzení aerobních kritérií a po srovnání s ostatními soutěžícími. Z této známky je určeno pořadí – rank.

Lead aerobic judge – hlavní aerobní rozhodčí je jmenován pro každý panel. V případě rovnosti výsledků mezi dvěma nebo více závodníky a poté, co počítačový systém provedl všechny srovnávací postupy, pořadí – ranking hlavního aerobního rozhodčího bude určující pro pořadí.

#### **IV. 3 The Technical Judge – technický rozhodčí**

Technický rozhodčí uděluje závodníkovi známku na základě posouzení technických kritérií a po porovnání s ostatními soutěžícími. Z této známky je určeno pořadí – rank.

#### **IV. 4 The Artistic Judge – umělecký rozhodčí**

Umělecký rozhodčí uděluje závodníkovi známku na základě posouzení uměleckých kritérií a po porovnání s ostatními soutěžícími. Z této známky je určeno pořadí – rank

## **V RANKING - SYSTÉM HODNOCENÍ**

## **V. 1 Vysvětlení rankingového systému**

Cílem rankingového systému je určit vítěze pomocí majority umístění od všech rozhodčích. Rankingový systém upřednostňuje umístění před počtem bodů.

Příklad: při panelu 7 rozhodčích

A. 4 rozhodčí mají 1. místo, 3 rozhodčí 2. místo

B. 3 rozhodčí mají 1. místo, 4 rozhodčí 2. místo

- závodník A bude vítěz

Tabulation systém najde závodníka s nejvyšším počtem umístění na prvním místě, na druhém atd a tím určí konečné pořadí. Tento systém hledá absolutní majoritu prvních míst ( 4 ze 7 ) pro určení vítěze. Pokud tato majorita není ( např. dvě první místa ), najde systém majoritu umístění na druhém místě atd.

## **V. 2 Udělení známky a pořadí**

Každý rozhodčí posoudí svá kritéria hodnocení k určení výše známky z maxima 10 možných bodů. Na základě této známky je určeno pořadí.

Pořadí přidělené všemi rozhodčími všem závodníkům určuje první, druhé a další umístění v závodě. Závodník s nejvyšším rankingem bude vítězem.

## **V. 3 Oznámení bodování**

Co nejdříve po skončení sestavy přidělí všichni rozhodčí známku a pořadí. Tyto jsou ukázány či oznámeny. Požadavky na oznámení výsledků pro jednotlivé soutěže jsou obsaženy ve Fisaf championship Policy.

## **V. 4 Rovnost výsledků**

Ve velmi ojedinělém případě, kdy dojde k naprosté rovnosti výsledků dvou nebo více závodníků, rozhodne pořadí udělené hlavním aerobním rozhodčím – Aerobic Lead.

# **VI. POPIS SESTAVY A BODOVÁNÍ**

## **VI. 1 Celková charakteristika**

Cílem této kapitoly je vysvětlení charakteristiky sestav sportovního aerobiku FISAF a jejich hodnocení rozhodčími.

Rozhodčí jsou povinni postupovat podle technických pravidel a rozhodovat spravedlivě a nezaujatě. Systém hodnocení, který se používá na soutěžích FISAF, je systém porovnávací. To znamená, že sestava závodníka je ohodnocena a porovnána s ostatními závodníky v rámci dané kategorie.

## **VI. 2 Technická kritéria**

Při hodnocení technických kritérií technický rozhodčí posuzuje pouze prvky obtížnosti a přechody do/z nich. 4 skupiny prvků, které musí být obsaženy v sestavě, jsou: síla, kliky, skoky a flexibilita. Povinně volitelné a povinné prvky poskytují základní hodnocení, které je povýšeno dodatečnými prvky na prokázání síly na zemi i ve vzduchu a dalšími cviky na prokázání statické a dynamické flexibility. Hodnota každého prvku je určena technickým indexem, technickým provedením a variabilitou cviků. Prvky prokazující sílu mají být předvedeny na pravou i levou stranu, na horní i dolní polovinu těla. Měla by být prokázána flexibilita levé i pravé části těla, všech velkých kloubních spojení se zvláštní pozorností věnované kyčelnímu kloubu.

Páry a týmy jsou posuzovány jako celek. Každý člen páru nebo týmu by měl předvést podobné schopnosti v síle i flexibilitě.

## **VI. 2A Technický index**

Účelem technického indexu je určení objektivní hodnoty cviků obtížnosti v sestavě. Pomáhá určit úroveň dovedností předvedených během sestavy, neudává výšku skóre.

Technický index má tři části: obtížnost prvků, technické provedení a variabilitu vybraných prvků. To umožňuje důsledné ohodnocení cviků na prokázání síly, (push ups), statické síly (presses a planches), skoků a prvků na prokázání flexibility. Nejdůležitější hledisko technického hodnocení je vyváženost mezi jednotlivými skupinami cviků (families). Dobrá sestava má mít vysoký technický index ve všech skupinách cviků a má prokázat vyváženost těchto skupin. Je rovněž důležité posoudit poměr mezi výší TI a počtem prvků ve stejné family – např. Technický index 16, který obsahuje 10 skoků, je odlišný od toho, který s hodnotou 16 obsahuje skoků 7. Druhý příklad ukazuje, že obtížnost a/nebo provedení skoků je lepší.

Zatímco TI se vztahuje ke cvikům obtížnosti, technický rozhodčí bere v úvahu také provedení přechodů do /z těchto cviků, protože tyto mohou ovlivnit provedení cviku (složité přechody povyšují hodnotu cviku). Provedení a variabilita jsou také brány v úvahu, jak je uvedeno níže v bodech 2 a 3.

## **POUŽÍVÁNÍ TECHNICKÉHO INDEXU - APLIKACE**

### **1. Používání technického indexu**

TI je doplňkem kritérií (viz definice cviků obtížnosti)

Příklad: Two arm push up = 0.5 (základní prvek)

One arm = 1.5 (dodatek k zákl. prvku)

One leg = 1.5 (dodatek k základnímu prvku)

Tzn. one arm one leg push up je  $0.5 + 1.5 + 1.5 = 3.5$

- TI povinně volitelných cviků je násoben dvěma ( x 2 )

Příklad: One arm one leg push up jako povinně volitelný cvik = 7

## 2. Technický index a provedení prvků

Technický index také bere v úvahu správné technické provedení cviků. Pokud je provedení v souladu s popisem (tech. definicí) cviku, je TI násoben jednou ( x 1.0 )  
Pokud provedení není v souladu s definicí cviku, tzn. chybí zde 1 kritérium, je TI násoben 0.5. Pokud cvik není proveden vůbec, příp. chybí více než jedno kritérium, je TI násoben nulou ( x 0 ). To znamená, že cvik nebude brán v úvahu při technickém ohodnocení.

Příklad: One arm push up - klik na jedné ruce = 2.0

Nesprávné postavení chodidel, kyčlí a ramen = x 0.5

Celková hodnota = 1.0

## 3. Technický index a variabilita (rozmanitost) prvků

Technický index také pomáhá sledovat rozmanitost cviků v sestavě. Pokud je cvik opakován, příp. je opakován cvik ze stejné skupiny („family“), hodnota tohoto cviku bude snížena. Při prvním opakování se hodnota dělí dvěma, při druhém a dalším opakování se nepočítá vůbec. Family prvků je skupina prvků, která má stejný základní prvek, např. skoky s odrazem a dopadem ve stejné pozici.

Zde je uveden příklad opakování skoku (straddle jump) s předpokládaným pořadím v sestavě:

1. provedení - straddle jump with push up landing - s pádem do kliku ležmo
2. provedení - straddle jump half turn with push up landing - s obratem o 180 a pádem do kliku ležmo
3. provedení - straddle jump full turn with push up landing - s obratem o 360° a pádem do kliku ležmo

Protože byl třikrát proveden stejný cvik, třetí z nich nebude brán v úvahu při hodnocení. Ale cvik s nejvyšší obtížností bude posuzován s nejvyšším indexem 1.0, ostatní dva s indexem 0.5 respektive 0.

Příklad:

1. provedení - straddle jump with push up landing ( x 0 )
2. provedení - straddle jump half turn with push up landing ( x 0.5 )
3. provedení - straddle jump full turn with push up landing ( x 1.0 )

## 4. Rozhodování pomocí technického indexu

Před závodem všichni závodníci musí odevzdat oficiální seznam cviků, které předvedou v sestavě. Záznam sestavy je důležitým materiálem pro rozhodčí. Rozhodčí si během základního kola i dalších kol soutěže dělají poznámky a spočítají hodnotu provedení (dobrá, se srážkou, bez hodnoty). Prvky obtížnosti nemohou být měněny 48 hodin před závodem. Seznam prvků a jejich popis je uveden v příloze Seznam prvků a jejich popis.

## **VI. 2Aa NEPŘIJATELNÉ CVIKY**

### **Pro všechny kategorie**

**Aerial somersault** - salto

**Backflip** - přemet vzad

**Bridge** - most

**Cartwheel** - přemet stranou

**Dive Roll** - kotoul letmo

**Flares** - kola snožmo nebo roznožmo (je povolen jen jeden kruh. pohyb vlevo a jeden vpravo)

**Floor Turns on Knees** - obraty na kolenou (více než jeden obrat s vahou výhradně na kolenou)

**Handstand** - stoj na rukou

**Jete Dive Roll** - dálkový skok do kotoulu letmo

**Kip** - vzklopka

**Pirouette of more than 720°** - obrat o více než 720° (na zemi i ve vzduchu)

**Round-off - Rondát** – přemet stranou s půlobratem a doskokem snožmo

### **Nepřijatelné cviky pro kategorii junior:**

- pády do kliku jednoruč ležmo

### **Nepřijatelné cviky pro kategorii cadet:**

- pády do kliku jednoruč ležmo
- skoky do kliku ležmo
- kliky ležmo na jedné ruce - one arm push up
- vzpory na jedné ruce - one arm press
- planche na jedné ruce - one arm planche

Je povolen přechod na jedné ruce - např. z planche do pressu, nebo z pressu do pressu

## **VI. 2B Compulsory Exercises – povinné cviky (prvky)**

### **Všeobecné informace**

Pokud chce závodník získat maximum bodů, sestava musí obsahovat čtyři ihned po sobě následující, identické a na místě provedené opakování následujících tří povinných cviků:

**High Leg Kicks**

**Jumping Jacks**

**Push Ups**

Sledovaná část těla:

Alternating High Leg Kicks - dolní polovina těla

Jumping Jacks – dolní polovina těla

Push Ups – ramena, paže, trup

**Consecutive** – nepřerušované provedení

Každé ze 4 opakování povinných cviků musí být předvedeno bez přerušení.

Přerušení je definováno jako odpočinek sledované svalové skupiny nebo její využití k jinému pohybu.

**Identical** – stejné, identické

Každé ze 4 opakování povinných cviků musí být předvedeno stejně, to znamená bez postřehnutelného rozdílu ve výchozí a konečné poloze, rytmu, rozsahu a směru pohybu, rychlosti a využití sledované svalové skupiny (skupin)

**Stationary** – na místě provedené

Každé ze 4 opakování povinných cviků musí být předvedeno na místě bez postřehnutelného pohybu z místa či obratu.

**Discernible travelling** – rozeznatelný pohyb z místa je definován jako pohyb z místa o více než 50 cm a obrat větší než 45°.

### Jumping Jacks



- Sledovanou částí těla je dolní polovina těla, proto každý pohyb chodidel, lýtek, stehen a boků musí být identický – stejný.
- Variace pohybů horních končetin při každém opakování jsou povoleny.
- Čelné postavení při provádění cviků je povinné.
- Všichni členové páru či týmu musí mít stejné – čelné – postavení.
- Výchozí a konečná pozice při každém opakování je ve stoji snožném nebo spatném, paty musí být v kontaktu se zemí.

Minimální úroveň provedení je:

1. Vnější doskočná poloha chodidel musí být nejméně v šíři ramen, paty musí být na zemi.
2. Při vnitřní doskočné poloze nesmí být chodidla vzdálenější více než na šířku závodnickovy boty.
3. Špičky mohou být vytočeny ven nebo paralelně – rovnoběžně, ale všechna opakování musí být stejná.

### Střídavé High Leg Kicks



- Sledovanou částí těla je dolní polovina těla, proto každý pohyb chodidel, lýtek, stehen a boků musí být stejný.
- Variace pohybů paží při každém opakování jsou povoleny.
- Bočné postavení při provádění cviku je povinné.
- Každý člen páru nebo týmu musí být v bočném postavení ve stejném směru.

- Výchozí a konečná pozice při každém opakování je s oběma chodidly v kontaktu se zemí.
- Přednožení je provedeno alespoň do výše pasu.
- Výška nohou nesmí být postřehnutelně rozdílná.
- Střídání nohou je povinné, tzn. Buď LPLP nebo PLPL.
- Směr každého přednožení musí být vpřed. Unožování při HLK není považováno za povinný cvik střídavé HLK.

### **Push – Ups – kliky**



- Ramena, paže a ruce jsou sledovanou částí těla, proto každý pohyb ramen, paží a rukou musí být identický – stejný.
- Variace pohybů dolních končetin jsou povoleny.
- Bočné postavení je povinné. Každý člen páru či týmu musí být ve stejném bočném postavení vůči rozhodčím.
- Výchozí a konečná pozice při každém opakování je s oběma rukama v kontaktu se zemí a pažemi nataženými v loktech (ne v hyperextenzi).
- Minimální rozsah pohybu je při úhlu v loktu alespoň 90°.
- Ruce zůstávají ve stejné poloze jako je výchozí poloha po celou dobu všech čtyřech opakování. Kliky na jedné ruce nebo kliky s posouváním rukou nebudou posuzovány jako povinné kliky.
- Jedno či obě chodidla musí být v kontaktu se zemí. Chodidla mohou měnit polohu, ale špičky se nesmí dostat výše než do polohy kyčelního kloubu v úrovni unožení v kliku ležmo.
- V poloze kliku ležmo si závodník nesmí pomáhat koleny nebo boky a je vyžadováno správné vzájemné postavení ramen, boků a chodidel.

## **VI. 2C Obligatory movements – povinně volitelné cviky (prvky)**

Aby závodník dosáhl co nejvyššího ohodnocení, musí sestava obsahovat jeden dokončený povinně volitelný prvek z každé následující skupiny prvků:

- 1. Push Up Group**
- 2. Static Strength Group**
- 3. Aerial Group - Jumps**
- 4. Split Group**

Provedení povinně volitelných cviků:

- Cviky musí být jasně rozpoznatelné.
- Jakýkoliv prvek na prokázání statické síly musí být s výdrží, jinak je posuzován jako přechod.
- Jakýkoliv prvek ze skupiny split group na prokázání flexibility musí být s výdrží, jinak je posuzován jako dynamická flexibilita.

Definice povinně volitelných prvků a kritéria hodnocení jsou uvedeny v Dodatku č. 2 – Seznam prvků a jejich popis.

### **Obligatory movements for senior – povinně volitelné cviky pro seniory**

Technický index pro povinně volitelné cviky je dvojnásobkem indexu prvku, který není určen jako povinně volitelný.

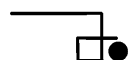
#### **Push Ups Group – skupina kliků**

Minimální úroveň provedení je úhel v loketním kloubu 90°. Kliky mohou být provedeny v libovolném postavení.

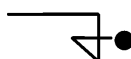


**One Arm Push Up shown left and right side, Index 4.0**

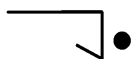
Správné provedení vyžaduje cvik na obě strany, následující po sobě



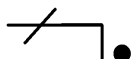
**One arm Hinge Lateral Push Up, Index 4.0**



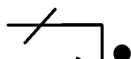
**One Arm Triceps Hinge Push Up, Index 6.0**



**One Arm Triceps Push Up, Index 5.0**

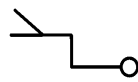


**One Arm/One Leg Push Up, Index 7.0**



**One Arm/One Leg Triceps Push Up, Index 8.0**

#### **Static Strength Group – cviky na prokázání statické síly**



**Two Arm Planche open, with no support, Index 8.0**



**Two Arm Planche closed, with no support, Index 9.0**



### Jump Group – skoky



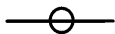
### Split Group –flexibilita





**Sit through, Index 4:0**

Prvek musí být jako obligator proveden směrem vpřed. Provedení směrem vpřed i vzad je povoleno pouze u přídatného prvku. Obě provedení mají stejnou hodnotu.



**Split Rotation, Index 6.0**



**Prone Straddle Split (pancake), Index 2.0**



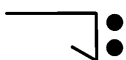
**Standing Front Split both right and left sides, Index 4.0**

**Obligatory movements for juniors – povinně volitelné cviky pro juniory**

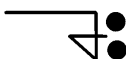
Technický index pro povinně volitelné cviky je dvojnásobkem indexu prvku, který není určen jako povinně volitelný.

**Push Up Group – kliky**

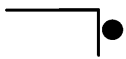
Minimální úroveň provedení je úhel v loketním kloubu 90°. Kliky mohou být provedeny v libovolném postavení.



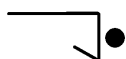
**Two Arm Triceps Push Up, Index 2.0**



**Two Arm Triceps Hinge Push Up, Index 3.0**



**One Arm Push Up, Index 4.0**

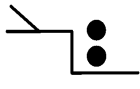


**One Arm Triceps Push Up, Index 5.0**

**Static Strength Group – cviky na prokázání statické síly**



**Two Arm V Open Press, Index 4.0**



**Two Arm Supported Planche open, Index 2.0**



**Two Arm Supported Planche closed, Index 3.0**



**Two Arm Straddle Press in the front Support Position, Index 2.0**



**Two Arm Straddle press, one hand front, one hand back, Index 2,0**

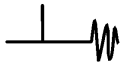
### **Jump Group – skoky**



**Straddle Jump, Index 5.0**



**Pirouette Jump, 360°, Index 2.0**

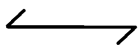


**Front Switch Jete, Index 2.0**

### **Split Group - flexibilita**



**Needlepoint, Index 2.0**



**Front Split, right and left sides consecutively, Index 2.0**



**Supine Straddle Split, Index 2,0**



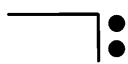
**Prone Straddle Split, Index 2.0**

**Obligatory movements for cadets – povinně volitelné cviky pro kadety**

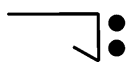
Technický index pro povinně volitelné cviky je dvojnásobkem indexu prvku, který není určen jako povinně volitelný.

**Push Ups Group – kliky**

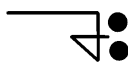
Minimální úroveň provedení je úhel v loketním kloubu 90°. Kliky mohou být provedeny v libovolném postavení.



**Two Arm Push Up pectoral, Index 1.0**



**Two Arm Push Up Triceps, Index 2.0**



**Two Arm Triceps Hinge Push Up, Index 3.0**

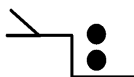
**Static Strength Group – cviky na prokázání statické síly**



**Straddle Press, both hands front, Index 2.0**



**Two Arm Straddle press, one hand front, one hand back, Index 2,0**



**Two Arm Supported Planche Open legs, Index 2,0**



**Two Arm Supported Planche Closed, Index 3.0**

**Jump group - skoky**



**Front Jeté, Index 1.0**



**Air Jack, Index 1.0**

**Split Group – flexibilita**



**Front Split right or left, Index 2.0**



**Supine Straddle Split, Index 2,0**



**Prone Straddle Split, Index 2.0**

**VI. 2D Dodatečné prvky – cviky**

Aby závodník získal maximální bodové ohodnocení, musí jeho sestava obsahovat komplex přídatných prvků na prokázání síly – kliky, skoky, cviky statické síly a flexibility (statické i dynamické) s vysokou obtížností (podle technického indexu) a správné provedení. Množství dodatečných prvků není omezeno, ale je důležitá rovnováha mezi různými skupinami cviků a jejich počet nesmí být na úkor aerobního obsahu sestavy, kterou hodnotí aerobní rozhodčí.

**VI.2E Přijatelné zvedačky - lift**

Jako úvodní a konečná pozice je přijatelná zvedačky, kdy zvedající člen je ve stoji.

Definice: Jeden nebo více členů týmu zvednou dalšího člena do vzduchu, který potom není v kontaktu se zemí. Lift, kdy jsou zvedající členové týmu ve stoji, je povolen jen jako úvodní nebo závěrečná zvedačka. Je povolen jeden krok, ale jedno chodidlo musí zůstat ve statické poloze.

V průběhu sestavy je povolena jedna přijatelná zvedačka. Členové páru nebo týmu zajišťující tento cvik ze země musí být v kontaktu se zemí ještě jinou částí těla, než jsou chodidla (klek, sed, leh). Pokud se v sestavě objeví nepřijatelná zvedačka, hodnocení bude sníženo.

**VI. 2F Přijatelná podepření – support**

Definice: Při podepření není váha podpíraného člena páru nebo týmu zcela na ruku podepírajícího. Jeden nebo více členů týmu podpírají jiného člena nebo on sám použije tělo někoho jiného ke zvednutí ze země. Podepření jsou přijatelná pouze v případě, že závodník zajišťující podepření je v kontaktu se zemí ještě jinou částí těla než chodidla (leh, sed, klek). Není omezen počet podepření v sestavě.

Přijatelné podepřené (support), kdy podpírající partner je ve stoji je povoleno jako úvodní a závěrečná póza.

Počet přijatelných podepření není v průběhu sestavy omezen. Pokud se v sestavě objeví nepřijatelné podepření, hodnocení bude sníženo.

### **VI. 2G Přijatelná odražení**

Odražení v párech či týmech je povoleno pouze tehdy, odráží-li se závodník sám od závodníka podpírajícího, a to jen použitím jedné ruky nebo obou rukou. Podepírající závodník nemůže být ve stoji, ale musí být v kontaktu se zemí ještě jinou částí těla než chodidly (klek, sed, leh).

Jestliže se v sestavě objeví nepřijatelné odražení, hodnocení bude sníženo.

### **VI. 2H Nepřijatelné zvedačky, podepření a odražení**

Pokud se během sestavy objeví nepřijatelné zvedačky, podepření nebo odražení, hodnocení bude sníženo.

Zvedačky v párech nebo týmech jsou nepřijatelné tehdy, stojí-li partner zajišťující tento cvik. Tento závodník musí být v kontaktu se zemí ještě jinou částí těla než chodidly.

Pokud podpírající závodník udělá během úvodní či závěrečné pózy více než jeden krok, bude toto penalizováno.

Po pohybu z úvodní pózy až do závěrečné pózy nesmí být více než jedna přijatelná zvedačka.

Podepření jsou nepřijatelná tehdy, když asistující partner stojí. Ten musí být v kontaktu se zemí ještě jinou částí těla než chodidly.

Odražení jsou nepřijatelná tehdy, když asistující člen páru nebo týmu stojí, musí být v kontaktu s podlahou ještě jinou částí těla než chodidly.

### **VI.2I Posouzení sestavy z technického hlediska - bodování**

#### **Všeobecná charakteristika**

Pro ohodnocení sestavy rozhodčí posoudí atributy sestavy, které by vedly k ideálnímu hodnocení. Bere v úvahu technickou hodnotu prvků podle technického indexu. Jsou zde také odchylky od ideální sestavy, které budou znamenat snížení známky.

Rozhodčí na základě svých zkušeností odvodí známku aplikacím svých kritérií a odchylkami od nich.

Techničtí rozhodčí vychází z níže uvedeného seznamu, podle kterého zhodnotí všechny prvky v sestavě.

### **Strength – síla**

Atributy, podle kterých rozhodčí postupuje při stanovení známky:

- + Výše technického indexu povinně volitelných cviků a dodatečných cviků
- + Kvalita provedení, rychlost povinně volitelných cviků
- + Výběr a variabilita doplňkových povolených cviků
- + Kvalita provedení a rychlost přídatných povolených prvků síly a skoků
- + Kvalita provedení povinných cviků
- + Prokázání svalové síly ve škále cviků provedených na zemi i ve vzduchu. Skoky by měly prokázat sílu a dynamiku (výška boků je základním vodítkem při posuzování skoků)
- + Využití pák – dlouhé, krátké
- + Vyváženost cviků na horní i dolní polovinu těla – při prokázání síly
- + Vyváženost obou stran těla – při prokázání síly
- + Srovnatelná úroveň síly u všech členů páru/týmu
- + Schopnost předvést silové prvky po celou délku sestavy
- + Snadnost provedení
- + Správné držení těla a jednotlivých částí těla po celou délku sestavy bez hyperlordózy či heperkyfózy, bez nadměrného napětí a dalších chyb v držení těla
- + Všechny cviky správně provedené prokazují kontrolované pohyby
- + Rychlost provedení, vyváženost
- + Správné postavení kloubů a končetin
- + Kontrolované doskoky a dopady ve skocích a v krocích high impact
- + Přesné pohyby paží, rukou, dolních končetin a chodidel v prvcích obtížnosti
- + Správné provedení a kontrolované přechody

Pokud se objeví v sestavě následující, bude hodnocení sníženo:

- Slabá úroveň silových cviků za hranici schopností
- Nestejná úroveň prokázané síly (pravá/levá strana, dolní/horní polovina těla, statická/dynamická síla)
- Opakování prvků ze stejné skupiny (family)
- Nedostatečné využití pák
- Nesprávná technika cviků a přechodů
- Hyperextenze v kloubech
- Nedostatek kontroly
- Špatná technika doskoků (dupání, zvedání chodidel, nerovnováha)
- Špatné držení těla a jednotlivých částí těla

### **Flexibilita**

Atributy, podle kterých rozhodčí postupuje při stanovení známky:

- + Výše technického indexu a dodatečných cviků flexibility
- + Kvalita provedení povinně volitelných cviků
- + Výběr, variabilita a kvalita dodatečných přijatelných cviků flexibility
- + Vyváženost cviků flexibility a plný rozsah pohybu v kloubech, s důrazem na kyčelní kloub
- + Vyváženost pravé a levé strany
- + Vyváženost statické a dynamické flexibility
- + Schopnost mít pohyb pod kontrolou
- + Snadnost provedení

Pokud se objeví v sestavě následující, bude hodnocení sníženo:

- Slabá úroveň za hranicí schopností
- Nestejná úroveň flexibility (pravá/levá strana)
- Omezený rozsah pohybu ve velkých kloubních spojeních
- Omezený rozsah pohybu velkých svalových skupin
- Neschopnost kontroly
- Nesprávná technika cviků a přechodů

### **Shrnutí klíčových slov pro rozhodování technických kritérií**

Níže uvedená klíčová slova berou v úvahu techničtí rozhodčí při udělení známky.

#### **Síla**

**Složitost (Technický index)**

**Provedení (Technický index)**

**Variabilita (Technický index)**

**Vyváženost – horní/dolní polovina těla, pravá/levá strana**

**Rozsah pohybu**

**Výbušná síla**

**Výdrž**

#### **Flexibilita**

**Složitost (Technický index)**

**Provedení (Technický index)**

**Variabilita (Technický index)**

**Vyváženost – horní/dolní polovina těla, pravá/levá strana**

**Rozsah pohybu**

**Dynamická flexibilita**

#### **Provedení (Technický index)**

**Kontrola pohybu**

**Správné držení těla**

**Snadnost provedení**

**Kvalita pohybu**

**Přesnost**

**Rychlost**

**Přechody**

VI.2J Tabulka I: Technické hodnocení

| Prokázané schopnosti | rozpětí | Všeobecné hodnocení   | Klíčová slova   |
|----------------------|---------|---|---|
| perfektní            | 10      | Perfektní- dokonalá   | perfektní   |
| výborná sestava      | 9.0-9.9 | Maximální sestava<br>Výborné provedení povinných a povinně volitelných cviků<br>Dodatečné cviky ukazují vysoký TI<br>Výborná vyváženost (h/d, p/l)<br>Výborné přechody a obtížné pohyby po celou délku sestavy                              | Obligatory<br>Povinné cviky<br>Vysoký TI<br>Vyváženost<br>Variabilita – výborná   |
| Velmi dobrá sestava  | 8.0-8.8 | Výborné provedení povinných a povinně volitelných cviků<br>Nadprůměrná kontrola pohybu<br>Dodatečné cviky ukazují vysoký TI<br>Výborná vyváženost<br>Velmi dobré přechody a obtížné pohyby po celou délku sestavy                           | Výborné obligatory<br>Výborné povinné cviky<br>Velmi dobrý TI<br>Správná technika<br>Dobrá vyváženost<br>Velmi dobrá variabilita    |
| Dobrá sestava        | 7.0-7.9 | Výborné provedení povinných a povinně volitelných cviků<br>Dobrý TI dodatečných cviků<br>Dobrá vyváženost<br>Dobrá variabilita<br>Dobré přechody a obtížné pohyby   | Výborné obligatory<br>Výborné povinné cviky<br>Dobrý TI<br>Odpovídající technika<br>Dobrá vyváženost<br>Dobrá variabilita           |
| Uspokojivá sestava   | 6.-6.9  | Dobré provedení povinných a povinně volitelných cviků<br>Odpovídající provedení dodatečných cviků – správně dle TI<br>Dobrá variabilita a rozsah pohybu<br>Dobrá vyváženost (horní/dolní pol.těla, pravá/levá strana),<br>Průměrné přechody | Velmi dobré obligatory<br>Velmi dobré povinné cviky<br>Správný TI<br>Odpovídající technika<br>Dobrá vyváženost<br>Dobrá variabilita |
| Adekvátní sestava    | 5.0-5.9 | Uspokojivé provedení povinných a povinně volitelných cviků<br>Uspokojivá vyváženost<br>Průměrný TI<br>Omezená schopnost provést cviky<br>Průměrné přechody  | Uspokojivé obligatory a povinné cviky<br>Nízký TI<br>Neadekvátní technika<br>Nevyváženost<br>Odpovídající variabil.                 |
| Neuspokojivá sestava | 4.0-4.9 | Průměrné provedení povinných a povinně volitelných cviků<br>Nízký TI<br>Nedostatečné přechody   | Uspokojivé obligatory<br>Uspokojivé povinné<br>Nízký TI<br>Nevyváženost<br>Nízká variabilita  |
| Neuspokojivá sestava | 3.0-3.9 | Neuspokojivé provedení cviků<br>Nízký Technický index<br>Nevyváženost, slabé přechody   | Neuspokojivé oblig.i povinné cviky<br>Nízký TI, nevyváženost  |

## **VI. 2I Postup při technickém hodnocení**

1. Zkontrolovat pořadí cviků v sestavě se seznamem předem dodaným, zaznamenat provedení – dobré, průměrné, nedostatečné.
2. Ihned po skončení sestavy v daném kole soutěže ohodnotit technický index závodníka podle jednotlivých kritérií (kliky, skoky, statická síla, flexibilita, variabilita).
3. Posoudit kritéria hodnocení, tzn. atributy, které přispívají k maximálnímu skóre a ty, které ho snižují:
  - Technický index (obtížnost, variabilita a provedení prvků)
  - vyrovnanost a rozmanitost provedených cviků a jejich chronologického pořadí.
4. Porovnat celkově sestavu daného závodníka s ostatními závodníky v tomto kole, obzvláště s těmi, kteří budou mít podobné skóre.
5. Posoudit případné nepřijatelné cviky, povinné a povinně volitelné cviky, zvedačky, podepření a odražení. Pokud závodník neprovede povinný nebo povinně volitelný cvik nebo naopak provede nepřijatelný cvik, skóre bude sníženo až o 1 bod v závislosti na závažnosti porušení pravidel. Pak je třeba zvážit, zda srážka ovlivní umístění či ne.
6. Poslat známku
7. Zaznamenat případnou srážku
8. Zaznamenat známku do Master Score Sheet

## **VI. 3 Umělecká kritéria – artistic**

### **VI. 3A Celková charakteristika**

Při hodnocení uměleckých kritérií bere rozhodčí v úvahu především choreografii, poté prezentaci – předvedení sestavy. Choreografie tvoří základ pro hodnocení. Prezentace choreografii povyšuje. Choreografie představuje 70% celkového hodnocení, prezentace 30%.

Při hodnocení choreografie je určující výběr novinek, tvořivé řazení pohybů paží a nohou, přechody, předvedení složitých aerobních sekvencí a využití trojrozměrného prostoru. Celá choreografie by měla být vytvořena na konkrétní hudbu, ne naopak. Mělo by být využito tempo (BPM), musí být postřehnutelné beaty. Skóre bude sníženo, není-li závodník v souladu s hudbou. Choreografie by měla odpovídat technické úrovni závodníků. Choreografii povyšuje předvedení jedinečného stylu, kvalita provedení a využití závodní plochy. Závodník musí zůstat po celou délku sestavy uvnitř označené závodní plochy. Páry a týmy by měly předvést tvořivé využití cviků.

Umělecký rozhodčí také bere v úvahu synchronizaci v párech a týmech. Závodníci by měli předvést prvky ve stejné době a se stejným rozsahem pohybu. Skóre je sníženo pokud tomu tak není.

Rozhodčí také hodnotí schopnost předvést sestavu – prezentaci. Prezentace je určena schopností vyjádřit nadšení, sebedůvěru, pozitivní emoce divákům a rozhodčím pomocí gest těla a obličejů a schopností vyjádřit správnou rytmizaci a pohybem styl hudby a její náladu.

Prezentace je také určována vzhledem závodníka, který povyšuje úbor ve sladěných barvách, vzorech a dokonalém střihu. Závodníci by měli vykazovat zdravý a sportovní fyzický vzhled.

### **VI. 3B Udělení známky - bodování**

Rozhodčí posoudí následující atributy (hlediska) sestavy, které by vedly k maximálnímu skóre. Jsou zde i atributy, které hodnotu snižují.

#### **VI. 3Ba Choreografie**

Atributy (hlediska), které rozhodčí bere v úvahu při udělení známky:

- + Složité pohyby rukou a nohou a přechody v souladu s hudbou a tempem
- + Tvořivé využití trojrozměrného **prostoru bez přešlapů**
- + Originální pohyby a přechody
- + Tvořivé pohyby paží
- + Dynamické a tvořivé využití hudebně pohybových vztahů – styl, rytmus, charakter
- + Nové variace pohybů spíše než standardní a okopírované pohyby
- + Tvořivé a originální řazení
- + Tvořivé využití cvičení v párech a týmech
- + Jedinečný styl
- + Osobitý výběr cviků, které vyzdvihují osobnost závodníka
- + Synchronizace v párech a týmech

Závodníkovo skóre se snižuje, vyskytne-li se:

- Netvořivé pohyby a přechody, mimo hudbu
- Směsice vypůjčených stylů a pohybů
- Předvídatelné úseky – přípravy na cviky, opakování cviků
- Nadměrné opakování prvků a kombinací
- Nedostatek originality a osobitosti promítnuté do pohybu
- Nedostatečné využití prostoru
- Opakované přešlapy
- Neměnná orientace
- Předvídatelné pohybové vzorce
- Jednoduchý rytmus po celou délku sestavy, jeho nevhodné použití
- Nedostatečné nebo špatné využití hudby
- Chyby v synchronizaci v párech a týmech

#### **VI. 3Bb Prezentace – předvedení**

Atributy-hlediska, které rozhodčí bere v úvahu při udělení známky:

- + Dynamická fyzická energie a výraz obličeje v průběhu celé sestavy
- + Schopnost vystupňovat vzrušení a nadšení
- + Schopnost vyjádřit sebedůvěru
- + Kontakt s diváky
- + Schopnost „prodat“ sestavu
- + Kontinuita a odlišnost v předvedení
- + Přiměřený výraz
- + Upřímnost a přirozenost spíše než teatrální výraz
- + Osobitost a životní síla - vitalita
- + Smysl pro rytmus
- + Zdravý a sportovní fyzický vzhled
- + Sehranost členů párů a týmů

- + Vyhovující úbor
- + Jednotnost výrazu v párech a týmech
- + Schopnost synchronu v timingu
- + Vyhovující a slušivá výstroj u párů a týmů

Atributy-hlediska, které snižují skóre:

- Nedostatek fyzické energie, nadšení a motivace
- Utlumená nebo nedynamická sestava
- Nedostatek energie vysílané divákům
- Výraz bez nadšení a zaujetí
- Rigidní, nucený, nejistý nebo neupřímný výraz
- Stejný, jediný výraz v průběhu celé sestavy
- Nevhodný výraz obličeje a gesta
- Žádný nebo minimální kontakt s diváky
- Chyba nebo zapomenutí sestavy
- Nepřetržité vyslovování, zpívání nebo počítání
- Zřejmá soustředěnost nebo rozrušení
- Zřejmá obtížnost vyjádřená obličejem
- Nervozita nebo nedostatek sebevědomí
- Nejednotný výraz v párech a týmech
- Nesoulad s hudebním doprovodem – mimo rytmus, spěch

### **VI.3.C Shrnutí klíčových slov pro hodnocení uměleckých kritérií**

Níže uvedená klíčová slova berou v úvahu artistic rozhodčí při udělení známky.

#### **Choreografie**

**Složitá**

**Tvořivá**

**Originální**

**Inovující – s novinkami**

**Odlišná**

**Nepředvídatelná**

**Využití prostoru**

**Hudebně-pohybové vztahy**

**Využití tempa a rytmu**

**Přechody**

**Synchronizace**

#### **Prezentace – předvedení**

**Konzistentní**

**Nadšení**

**Dynamika**

**Energie**

**Sebedůvěra**

**Upravenost**

**Sportovní vzhled**

**Trénovanost**

**Páry a týmy**

**Interakce – vzájemné působení**

**Jednotnost**

**Využití prostoru**

**VI. 3D Výstroj – úbor**

Závodníci by měli předvést tvořivost ve výběru úboru, jejich vzhled by měl odpovídat jedinečnosti sportovního aerobiku, dostatečně zakrývat tělo a být vhodný k choreografii.f .  
Nepřijatelný úbor je definován v kapitole III.2 Závodní úbor, str. 9.

**VI. 3E Srážky**

Technická pravidla požadují přijatelný vzhled, aby závodník dosáhl maximálního skóre.

Pokud závodník nevyhovuje těmto požadavkům, jeho skóre bude sníženo až do výše 1.0 bodu oběma uměleckými rozhodčími. Toto může nebo nemusí ovlivnit celkové pořadí, rozhodčí musí posoudit závodníka vzhledem k ostatním soutěžícím.

**VI. 3F Posouzení sestavy z uměleckého hlediska - hodnocení**

Následující tabulka je vodítkem pro udělení skóre. Rozhodčí musí sledovat a zaznamenávat sestavu a posoudit výše zmíněná kritéria. Celková známka je výsledkem porovnání závodníka s ostatními soutěžícími v podobném bodovém rozpětí.

Rozhodčí posoudí, nakolik sestava odpovídá technickým pravidlům a určí bodové rozpětí. Poté určí celkové pořadí pomocí srovnání s ostatními soutěžícími v podobném bodovém rozpětí.

Tato metoda je pomůckou při určení pořadí – rankingu závodníka. Skóre nemá žádný matematický význam. Význam skóre je ten, že představuje kvalitu sestavy na základě zaznamenaných kritérií a určí pořadí závodníka.

**VI. 3G Tabulka 2: Umělecké hodnocení**

| schopnosti           | rozpětí | Obecná kritéria  | Klíčová slova  |
|----------------------|---------|--|--|
| perfektní            | 10.0    | Perfektní - dokonalá   | perfektní  |
| Výborná sestava      | 9.0-9.9 | Dynamická, vzrušující sestava<br>Excelentní, inovativní choreografie<br>Velmi složité pohyby paží a nohou<br>Vzhled, který zvyšuje prezentaci<br>Výborná prezentace<br>Maximální sestava | Výborné využití plochy<br>Originalita<br>Hudebně-pohybové vztahy<br>Dynamika, nadšení<br>Vysoká složitost<br>Dokonalý vzhled |
| Velmi dobrá sestava  | 8.0-8.9 | Vysoká úroveň choreografie<br>Výborné prezentace<br>Složité pohyby paží a nohou<br>Dynamická, vzrušující sestava<br>Vzhled, který zvyšuje prezentaci                                     | Velmi dobré využití prostoru a hudby<br>Dobrá složitost<br>Dynamika, nadšení<br>Originalita<br>Velmi dobrý vzhled            |
| Dobrá sestava        | 7.0-7.9 | Dobrá choreografie, která vyjadřuje určitou tvořivost<br>Dobré pohyby paží a nohou – složitost<br>Dobrá prezentace<br>Celkově dobrá, ale nekonzistentní sestava                          | Dobré využití prostoru<br>Dobré hudebně-pohybové vztahy<br>Celkem dobrá složitost<br>Nějaká tvořivost                        |
| Uspokojivá sestava   | 6.-6.9  | Adekvátní sestava, která představuje určitou tvořivost,<br>Správné pohyby paží a nohou, nekonzistentní prezentace<br>Uspokojivá, ale nekonzistentní sestava                              | Omezené využití prostoru a hudby<br>Průměrná složitost<br>Nějaké emoce<br>Dobrý vzhled<br>Omezená tvořivost                  |
| Adekvátní sestava    | 5.0-5.9 | Adekvátní choreografie<br>Omezené pohyby paží a nohou<br>Nekonzistentní prezentace<br>Adekvátní sestava  | Omezené využití prostoru a hudby<br>Omezená složitost<br>Není individuální styl<br>Omezená tvořivost                         |
| Neuspokojivá sestava | 4.0-4.9 | Adekvátní choreografie s nedostatečnou tvořivostí<br>Nekonzistentní prezentace<br>Slabá sestava  | Omezené využití prostoru a hudby<br>Slabá sestava<br>Nedostatek energie a sebevědomí   |
| Velmi slabá sestava  | 1.0-3.9 | Velmi slabá choreografie<br>Velmi slabé pohyby paží a nohou<br>Slabá prezentace<br>Slabá sestava   | Není využití prostoru a hudby<br>Není složitost<br>Bez výrazu, nudné   |

### **VI.3H Postup při artistic hodnocení**

1. Zaznamenat příslušné aspekty sestavy - složitost a obtížnost pohybů paží a nohou, soulad s hudbou – tempem, přechody, využití prostoru, výraz obličeje, timing, případné nedostatky v synchronu u párů a týmů.
2. Posoudit kritéria pro umělecké hodnocení, tzn. atributy, které by vedly k vysokému skóre a ty, které ho snižují, a udělit známku.
3. Porovnat celkově závodní sestavu se sestavami ostatních závodníků, hlavně s těmi, kteří mají podobné skóre.
4. Posoudit úbor-výstroj závodníka. Pokud je výstroj nepřijatelná, známka může být snížena až o 1.0 bod v závislosti na závažnosti tohoto porušení pravidel.
5. Poslat známku
6. Zaznamenat případné srážky
7. Ihned zaznamenat známku do Master Score Sheet.

## **VI. 4 Aerobní kritéria**

### **VI. 4.A Celková charakteristika**

Podstatou sestavy sportovního aerobiku je předvedení složitých cviků a pohybových vzorců na hudební doprovod. Vychází z tradičního aerobiku, ale sestava musí vykazovat vysokou intenzitu a dokonalé provedení. Dvouminutová sestava představuje vysokou zátěž na kardiovaskulární systém a demonstruje tvořivost s vynikajícím výběrem prvků.

Všechny cviky a pohyby včetně prvků obtížnosti jsou zařazovány v souladu s hudbou a rytmem, proto musí být rozeznatelné BPM (úderů za minutu), stejně jako v hodinách komerčního aerobiku. Pokud hudba tyto beaty nemá, případně pohyb jde mimo ně, sestava bude penalizována aerobními rozhodčími.

Při posuzování aerobních kritérií rozhodčí bere v úvahu všechny pohyby – aerobní obsah, vazby, přechody a prvky obtížnosti. Všechny pohyby musí být charakteristické pro sportovní aerobik a prokazovat vysokou úroveň intenzity, složitost a obtížnost. Závodník musí prokázat vysokou úroveň kardiovaskulární intenzity v průběhu celé sestavy.

#### **Aerobní kritéria:**

|                            |     |   |
|----------------------------|-----|---|
| Složitost aerobních vazeb  | 40% | (nervosvalová koordinace aerobních vazeb) |
| Kardiovaskulární intenzita | 40% | (kardiovaskulární/fyzická kondice)        |
| Přechody                   | 20% |   |

#### **Složitost aerobních vazeb 40% - nervosvalová koordinace**

Složitost vyžaduje nervosvalovou koordinaci, která je nezbytná k předvedení jednotlivých pohybů nebo jejich kombinací a aerobních vazeb. Aerobní vazby jsou definovány jako pohyby charakteristické pro aerobik, tzv. „osmičky“ (8 dob) a jsou zařazovány mezi prvky obtížnosti. Zahrnují pohyby celého těla, paží, nohou, rukou a hlavy.

Následující hlediska zvyšují složitost aerobních vazeb a celé sestavy:

- + Aerobní vazby rukou a nohou předvedené současně v průběhu celé sestavy
- + Kombinace a využití dlouhých a krátkých pák
- + Aerobní vazby, které využívají tempo a rytmus
- + Variabilita pohybů v aerobních vazbách, např. knee lifts, kicks, jumping jacks, scissors
- + Využití kombinace rovin, symetrických a asymetrických pohybů
- + Změny orientace, pohybové vzorce při pohybu po ploše, vertikální roviny těžiště
- + Využití co největšího množství svalových skupin najednou

### **Kardiovaskulární intenzita – CVI 40% - kardiovaskulární intenzita**

Jsou dva typy posuzované intenzity: Intenzita jednotlivých pohybů (aerobik, přechody a prvky obtížnosti) a intenzita všech pohybů dohromady, která je považována za kardiovaskulární intenzitu sestavy.

Následující hlediska zvyšují celkovou intenzitu a prokazují dobrou fyzickou kondici:

- + Využití prostoru a vertikálních úrovní těžiště
- + Variabilita vertikálních úrovní těžiště využitých během aerobních vazeb
- + Chronologické pořadí prvků obtížnosti, které by měly být rovnoměrně zařazeny v sestavě, hlavně skoky a kliky
- + Obtížnost prvků obtížnosti – čím vyšší obtížnost, tím vyšší výdej energie (technický index), hlavně skoky a kliky
- + Dobré provedení prvků obtížnosti, protože prokazuje dobrou fyzickou kondici
- + Dobré provedení aerobních vazeb a přechodů, protože prokazuje dobrou kondici
- + Kombinace aerobních vazeb, přechodů a prvků obtížnosti
- + Množství vazeb z High aerobiku rovnoměrně umístěné v sestavě mezi prvky obtížnosti (ne dlouhé úseky bez prvků)
- + Variabilita levels (výška DK a HK – např. chodidlo do výše boků, do výše ramen, nad hlavu)
- + Rychlost pohybu s využitím odpovídajících BPM
- + Využití pohybů paží při aerobních vazbách, přechodech a prvcích obtížnosti

### **Přechody 20%**

Přechody představují spojení jednotlivých aerobních vazeb a prvků obtížnosti nebo spojují prvek s prvkem. Přechody mohou zvýšit intenzitu sestavy a povýšit prvky obtížnosti tím, že neposkytují odpočinek a prvky nejsou předvídatelné ...jsou „ukryté“ v choreografii.

Následující hlediska zvyšují celkovou hodnotu přechodů:

- + Obtížnost přechodů
- + Provedení a rychlost přechodů
- + Variabilita přechodů, především ze země nahoru a naopak
- + Využití kombinace tempa a BPM – rytmické změny
- + Využití paží i nohou při každém přechodu

Pokud závodník použije pohyby, styly a témata z jiných sportů nebo tance, aerobní rozhodčí posoudí, nakolik sestava odpovídá požadavkům sportovního aerobiku.

Aerobní rozhodčí také berou v úvahu nepřijatelné prvky. Pokud se v sestavě objeví nepřijatelný prvek, rozhodčí udělí srážku.

Páry a týmy musí předvést stelnou úroveň vytrvalosti a schopnost bez obtíží a rychle přecházet z/do zvedaček či podepření.

#### **VI. 4B Udělení známky – bodování**

Rozhodčí posoudí všechna příslušná kritéria pro hodnocení sestavy. Následuje seznam atributů, které by vedly k maximální známce a ty, které ji snižují. Tento seznam může použít i závodník či trenér coby „kontrolní seznam“

#### **Aerobní obsah**

Atributy, které pomáhají určit skóre:

- + Schopnost prokázat vysokou úroveň intenzity v průběhu celé sestavy pomocí široké škály pohybů charakteristických pro sportovní aerobik, aerobních vazeb, prvků obtížnosti a přechodů
- + Kvalita, složitost a rychlost pohybů paží a nohou vycházejících z high aerobiku v souladu s hudbou a tempem
- + Kvalita, složitost a rychlost přechodů prokazující vysokou úroveň intenzity
- + Pohyby vhodné pro sportovní aerobik
- + Variabilita, složitost a chronologické pořadí prvků obtížnosti, především skoky a kliky (TI)
- + Pohyby paží charakteristické pro sportovní aerobik
- + Schopnost přecházet plynule a rychle z/do zvedaček či podepření.

Atributy, které snižují skóre:

- Neschopnost prokázat vysokou úroveň intenzity v průběhu celé sestavy
- Nedostatečná plynulost
- Aerobní vazby mimo hudbu - tempo
- Evidentní úseky odpočinku
- Nízká úroveň provedení prvků obtížnosti (TI)
- Nedostatek prvků obtížnosti ke konci sestavy, především skoků a kliků
- Pomalé přechody – snižují intenzitu
- Pohyby, které nejsou charakteristické pro sportovní aerobik
- Pohyby paží, které nejsou charakteristické pro sportovní aerobik
- Špatné provedení aerobních vazeb
- Nepříjemné pohyby nevhodné pro sportovní aerobik

Aerobní rozhodčí bere v úvahu všechny příslušné atributy sestavy, které by vedly k maximální známce a ty, které její hodnotu snižují.

Pomocí zkušeností a praxe bude rozhodčí schopen určit bodové rozpětí sestavy na základě použití kritérií a současně posoudit případné odchylky od těchto kritérií.

Níže uvedený je „kontrolní seznam“, na základě kterého bude rozhodčí schopen ohodnotit jednotlivá kritéria.

## **VI. 4C Shrnutí klíčových slov pro aerobní hodnocení**

### **Aerobní kritéria:**

**Aerobní vazby**

**Využití tempa – BPM**

**Kvalita/Rychlost**

**Intenzita**

**Přechody**

**Plynulost**

**Složitost**

**Technický index (obtížnost)**

**Vhodnost**

**Jedná se o aerobik?**

### **VI.4.D Posouzení sestavy z aerobního hlediska - hodnocení**

Následující tabulka (tabulka3) je vodítkem při udělování skóre. Rozhodčí musí sledovat a zaznamenat sestavu a posoudit výše uvedená kritéria. Poté určí odpovídající bodové rozpětí. Výsledná známka je výsledkem porovnání závodnickovy sestavy se sestavami ostatních závodníků na podobné úrovni.

Určením bodového rozpětí rozhodčí zhodnotí, nakolik sestava odpovídá technickým pravidlům. Konečné pořadí určí porovnáním s ostatními soutěžícími, kteří se budou pohybovat v podobném bodovém rozpětí.

Tento postup je pomůckou při určení pořadí. Znamka nemá žádnou matematickou hodnotu. Význam skóre je ten, že odráží kvalitu sestavy na základě zaznamenaných kritérií a určuje pořadí závodníka.

**VI. 4E Tabulka 3: Aerobní hodnocení**

| Předvedené schopnosti | Rozmezí | Všeobecná charakteristika   | Klíčová slova   |
|-----------------------|---------|---|---|
| Perfektní             | 10.0    | Perfektní - dokonalá  | Perfektní   |
| Výborná sestava       | 9.0-9.9 | Maximální sestava, vysoká úroveň CVI<br>Rychlost přechodů udržuje intenzitu<br>Vysoce složité pohyby<br>Výborné skoky a kliky<br>Výborný TI<br>Rychlý pohyb po ploše<br>Jedinečnost aerobiku  | Nepřetržitá CVI<br>Odpovídá aerobiku<br>Rychlé přechody<br>Plynulost<br>Složitost<br>Velmi vysoký TI                                    |
| Velmi dobrá sestava   | 8.0-8.9 | Vysoká úroveň CVI, jedinečnost aerobiku<br>Rychlost přechodů udržuje intenzitu<br>Vysoce složité pohyby<br>Výborné skoky a kliky<br>Vysoký TI, využití prostoru - intenzita   | Odpovídá aerobiku<br>Vysoká intenzita<br>Plynulost<br>Složitost<br>Přechody, vysoký TI  |
| Dobrá sestava         | 7.0-7.9 | Dobrá úroveň intenzity – CVI<br>Pauzy v intenzitě jen zřídka<br>Výběr cviků odpovídá sp.aerobiku<br>Dobrá úroveň složitosti<br>Velmi dobré skoky a kliky<br>Dobrý TI<br>Dobré využití prostoru k prokázání intenzity<br>Přechody – vysoká intenzita | Dobrá úroveň intenzity<br>Odpovídá sp aerobiku<br>Dobré přechody<br>Plynulost pohybu<br>Dobrá složitost<br>Využití prostoru<br>Dobrý TI |
| Uspokojivá sestava    | 6.0-6.9 | Adekvátní intenzita, pauzy pro odpočinek<br>Výběr cviků odpovídá sp.aerobiku<br>Adekvátní přechody, ale pomalé<br>Dobré skoky a kliky<br>Dobrý TI   | Adekvátní rychlost<br>Pomalé přechody<br>Málo plynulosti<br>Průměrný TI   |
| Adekvátní             | 5.0-5.9 | Adekvátní CVI, pauzy pro odpočinek<br>Pomalé přechody, průměrné skoky a kliky<br>Výběr cviků odpovídá sp.aerobiku<br>Průměrný TI  | Adekvátní rychlost<br>Pomalé přechody<br>Málo plynulosti<br>Průměrný TI   |
| Neuspokojivá          | 4.0-4.9 | Málo CVI, neodpovídá sp.aerobiku<br>Pomalé přechody, mnoho přerušení<br>Nízký TI, špatné skoky a kliky  | Málo intenzity<br>Pomalé přechody<br>Není plynulost<br>Nízký TI   |
| Velmi slabá           | 1.0-3.9 | Pomalá sestava<br>Nedostatek intenzity<br>Neodpovídá sp.aerobiku<br>Přerušování – stop-timy<br>Prokazuje slabou kondici<br>Velmi slabé skoky a kliky<br>Velmi nízký TI  | Nedostatek intenzity<br>Pomalé přechody<br>Neodpovídá sp.aerobiku<br>Nedostatek plynulosti<br>Nízký TI                                  |

**VI. 4F Postup při hodnocení aerobních kritérií**

1. Zaznamenat příslušné aspekty sestavy – intenzitu, plynulost sestavy a její vhodnost pro sportovní aerobik
2. Posoudit kritéria hodnocení, tzn. atributy, které by vedly k vysoké známce a ty, které skóre snižují a udělit známku
3. Porovnat celkově sestavu s ostatními soutěžícími, především těmi, kteří mají podobnou úroveň a podobné bodové ohodnocení
4. Poslat známku
5. Zaznamenat případnou srážku
6. Ihned zaznamenat známku do Master Score Sheet

## VII VŠEOBECNÉ POŽADAVKY

### VII. 1 Doping – Antidopingová politika FISAF

FISAF odsuzuje jakékoliv soutěžení za podpory drog nebo dopingových praktik, protože je to v přímém rozporu s etikou sportu a potencionálně škodí zdraví závodníka.

Z tohoto důvodu je zakázáno užití jakýchkoliv látek a metod, které jsou uvedeny na seznamu WADA.

Zjištění dopingových praktik podléhá sankcím ze strany FISAF.

Při dopingové kontrole v průběhu soutěží FISAF, jsou závodníci povinni se této dopingové kontrole podvolit. Viz příloha č. 1 Antidopingová politika FISAF

### VII. 2 Diskvalifikační postup

**Aby byl závodník diskvalifikován, musí hlavní rozhodčí postupovat následovně:**

Diskvalifikace je možná pouze při okolnostech uvedených v technických pravidlech.

Základní kolo:

Hlavní rozhodčí předá písemné varování závodníkovi, který je v rozporu technickými pravidly a upozorní ho, že tento přestupek může vést k diskvalifikaci. Toto písemné varování musí být podepsáno hlavním rozhodčím. Originál obdrží závodník a kopie bude přiložena k záznamům soutěže.

Semifinále a finále

Pokud závodník, který byl varován hlavním rozhodčím, pokračuje v přestupku, je hlavní rozhodčí oprávněn ho diskvalifikovat.

Je-li závodník diskvalifikován, předá hlavní rozhodčí písemné upozornění osobě u výsledků, aby vyřadila závodníka z hodnocení. Poté oznámí závodníkovi, že byl diskvalifikován.

### VII. 3 Protesty

Vyskytnou-li se mimořádné okolnosti, protest musí být podán hlavní rozhodčí maximálně jednu hodinu po skončení kategorie. Poplatek za protest je 100 EUR. Protest, který bude obdržen po skončení soutěže, nebude brán v úvahu, pokud ho neodsouhlasí prezident FISAF v naprosto zvláštních případech.

Protest bere v úvahu hlavní rozhodčí, Technická komise a Výkonný výbor (rozhodnuto před soutěží). Rozhodnutí VV je konečné. Jestliže protest bude uznán jako oprávněný, poplatek 100EUR bude vrácen dané osobě či federaci, která předtím poplatek zaplatila.

## **Dodatek č. 1 Antidopingová politika FISAF**

Dopingem se rozumí užívání látek nebo používání metod uvedených na seznamu zakázaných látek WADA ( WADA List of Doping Classes and Methods ), napomáhání k jejich použití.

V případě, že se Světový antidopingový kodex změní, FISAF jej automaticky akceptuje. Bližší informace je možné najít na internetových stránkách WADA (List of Doping Classes and Methods). V České republice je Seznam zakázaných látek a metod dopingu pro rok 2008 a Mezinárodní standard uveden na stránkách [www.antidoping.cz](http://www.antidoping.cz)

Antidopingová politka FISAF platí pro celý FISAF, pro každou národní federaci, účastníky všech aktivit FISAF, a to na všech akcích nebo soutěžích. Antidopingový program se snaží chránit vlastní podstatu sportu.

Podstata sportu se také vztahuje na „sportovní duch“, jádro olympijského hnutí – jak „hrát poctivě“. Sportovní duch je oslavou lidské mysli, těla a ducha, a je charakterizován následujícími hodnotami:

- etika, čestnost a fair play
- zdraví
- dokonalost
- osobnost a výchova
- zábava a radost
- týmová práce
- zapálení a závazek
- respekt k pravidlům a normám
- respekt k sobě i ostatním účastníkům
- odvaha
- společnost a solidarita

Členské státy FISAF jsou odpovědné za zajištění testování svých závodníků, zda tito odpovídají Antidopingové politice FISAF. FISAF odsuzuje použití dopingu, tj. nepřijatelného zvyšování sportovní výkonnosti, protože je to v rozporu s etikou sportu a může poškodit zdraví závodníků.

Doping je definován jako jev, při němž dochází k porušení jednoho nebo více antidopingových pravidel uvedených v ustanoveních článků 2.1 až 2.8 ve *Směrnících pro kontrolu a postih dopingu ve sportu v České republice*, které je možné nalézt na webových stránkách Antidopingového výboru ČR, [www.antidoping.cz](http://www.antidoping.cz)

Na schválených mezinárodních soutěžích jsou všichni závodníci povinni podepsat “Competitor’s release form”. V tomto dokumentu závodník potvrzuje, že souhlasí s antidopingovou politikou FISAF. Pokud závodník smlouvu nepodepíše, nesmí se zúčastnit závodu.

Pozitivní dopingový nález bude podroben sankcím FISAF. Výkonný výbor FISAF smí po této osobě požadovat pokutu až do výše 10 000 euro.

Pokud je prováděna antidopingová kontrola na soutěžích FISAF, všichni závodníci jsou povinni se této kontroly případně zúčastnit.

## **Dodatek č. 2 Seznam prvků obtížnosti a jejich popis**

### **PUSH UP GROUP**

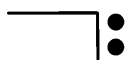
**Poznámka: Pro skupinu Push-ups neexistují families. Každý níže uvedený prvek bude mít plný TI, pokud nebude opakován.**

#### **Technická kritéria pro skupinu kliků:**

Minimální úroveň provedení kliku (prsni, triceps, na jedné nebo obou rukách) je taková, při níž je flexe loktů nejméně 90°. Hrudník se nesmí dostat do kontaktu se zemí, roznožení maximálně 90°. Během provedení je požadováno správné vzájemné postavení dolních končetin, kyčlí a ramen. Kliky mohou být předvedeny libovolným směrem.

#### **Technický index pro skupinu kliků:**

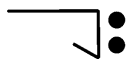
|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Základní prvek - Two arms | 0.5 |
| Triceps                   | 0.5 |
| Hinge                     | 0.5 |
| One arm                   | 1.5 |
| One leg ( one arm )       | 1.5 |



#### **Two Arm Push Up: Index 0.5**

Vzpor ležmo – klik - vzpor

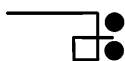
Flexe loktů by měla být min. 90°, hrudník se přibližuje k zemi, trup zůstává zpevněn. Extenzí loktů se tělo dostává do výchozí polohy. Na tomto kliku se podílí prsní svaly.



#### **Two Arm Triceps Push Up: Index 1.0**

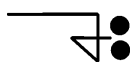
Vzpor ležmo – klik, paže podél těla – vzpor

Vzpor ležmo, ruce maximálně v šíři ramen, flexe loktů minimálně 90°, lokty jdou podél těla, trup zůstává zpevněn. Paže jsou napjaty, trup se vrací do výchozí polohy bez rotace loketního kloubu, paže zůstávají u těla. Na tomto kliku se podílí kontrakce tricepsu.



#### **Lateral Hinge Push Up: Index 1.0**

Vzpor ležmo, prsty směřují k ose těla. Flexe obou loktů minimálně 90°, pohyb ramen dolů a stranou do podporu na předloktí. Ramena zpět na střed, podporu na předloktí na druhou stranu – vzpor ležmo.



#### **Triceps Hinge Push Up: Index 1.5**

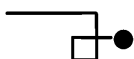
Vzpor ležmo – klik, paže podél těla - podpor na předloktích – klik, paže podél těla, vzpor.



### **One Arm Push Up: Index 2.0**

Vzpor na levé/pravé ležmo – klik – vzpor

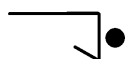
Roznožení dolních končetin je maximálně 90°. Správné provedení vyžaduje přímé vzájemné postavení ramen a opěrné ruky, minimální rozsah flexe loketního kloubu je 90°. Chodidla v šíři ramen, ramena musí zůstat rovnoběžně se zemí.



### **One Arm Hinge Push Up: Index 2.5**

Vzpor na jedné ruce ležmo - klik - podpor na předloktí, předloktí vzad nebo stranou – klik – vzpor

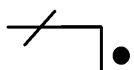
Výchozí poloha ve vzporu ležmo, prsty směřují k ose těla. Flexe loktu je min. 90°, pohyb ramene stranou do podporu na předloktí, rameno zpět do středu dolní fáze cviku, extenze v lokti - vzpor. Správné provedení vyžaduje přímé vzájemné postavení ramen a opěrné ruky (bez rotace), ramena musí zůstat rovnoběžně se zemí.



### **One Arm Triceps Push Up: Index 2.5**

Vzpor na jedné ruce ležmo – klik, paže podél těla – vzpor

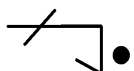
Cvik je proveden kontrakcí tricepsu. Správné provedení vyžaduje přímé vzájemné postavení ramen a opěrné ruky a flexi loketního kloubu minimálně 90°. Ramena musí zůstat rovnoběžně se zemí.



### **One Arm/One Leg Push Up: Index 3.5**

Vzpor na jedné ruce ležmo jednož – klik - vzpor

Chodidlo je opřeno o špičku, nikoli o jeho vnitřní stranu. Správné provedení vyžaduje přímé vzájemné postavení ramen a opěrné ruky a flexi loktu minimálně 90°. Během kontrakce musí ramena a kyčle zůstat rovnoběžně se zemí.

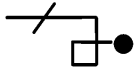


### **One Arm/One Leg Triceps Push Up: Index 4.0**

Vzpor na jedné ruce ležmo jednož – klik, paže podél těla - vzpor

Opěrná paže je u těla po celou dobu kliku, který je proveden kontrakcí tricepsu.

Výchozí poloha je ve vzporu na jedné ruce a opačné noze. Chodidlo opěrné nohy je opřeno o špičku, nikoli o jeho vnitřní stranu. Správné provedení vyžaduje přímé vzájemné postavení ramen a opěrné ruky a minimální rozsah pohybu 90°. Během kontrakce musí ramena a kyčle zůstat rovnoběžně se zemí.



**One Arm/One Leg Lateral Hinge Push Up: Index 4.0**

Vzpor na jedné ruce ležmo jednonož - klik - podpor na předloktí, předloktí vzad nebo stranou – klik – vzpor

Opěrná paže je u těla. Prsty směřují směrem k ose těla, flexe minimálně 90 , rameno se pohybuje stranou do podporu na předloktí. Rameno se vrací do středu dolní fáze pohybu, extenzí loktu se tělo vrací do vzporu. Chodidlo opěrné nohy je opřeno o špičku, nikoli o jeho vnitřní stranu. Správné provedení vyžaduje přímé vzájemné postavení ramen a opěrné ruky, ramena a kyčelní klouby zůstávají rovnoběžně se zemí.



**One Arm/One leg Triceps Hinge Push Up: Index 4.5**

Vzpor na jedné ruce ležmo jednonož – klik, paže podél těla – podpor na předloktí – klik, paže podél těla - vzpor

Opěrná paže je u těla, zůstává v této poloze po celou dobu provedení cviku, na němž se podílí kontrakce tricepsu. Prsty směřují k ose těla, flexe minimálně 90°, rameno se pohybuje vzad do podporu na předloktí, vrací se do středu dolní fáze pohybu, extenzí loktu se tělo vrací do výchozí polohy. Chodidlo opěrné nohy je opřeno o špičku, nikoli o jeho vnitřní stranu. Správné provedení vyžaduje přímé vzájemné postavení ramen a opěrné ruky, ramena a kyčelní klouby zůstávají rovnoběžně se zemí.

## **STATIC STRENGTH**

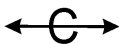
### **Technický index pro prvky s převahou statické síly:**

#### **Základní cviky:**

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Straddle press      | 1.0 |
| Pike press          | 1.0 |
| V press open        | 2.0 |
| V press closed      | 3.0 |
| Planche open legs   | 1.0 |
| Planche closed legs | 1.5 |
| Planche no support  | 4.0 |

#### **Dodatky k základním prvkům:**

|                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| One arm              | 1.0                    |
| Turning              | 0.5 za 180°, max. 720° |
| Hinge with planche   | 0,5                    |
| Push Up with planche | 1,0                    |



#### **Kombinace prvků statické síly 0,5**

Dva prvky statické síly z různých skupin (family), které jsou provedené ihned po sobě, např. V press closed a Pike press nebo Planche a Straddle press.

Dva prvky ze stejné skupiny (family) nebudou brány jako kombinace.

### **A Frame: Index 0**

Vzpor ležmo, sunem vzpor roznožmo, nohy na špičkách.

## **HORIZONTAL PRESS FAMILY**



### **Pike Press: Index 1.0**

Přednos ve vzporu

Kyčle, kolena a chodidla jsou nad zemí, dolní končetiny u sebe rovnoběžně se zemí, kolena jsou napjata. Vyžaduje se zřetelná výdrž - přibližně 2 sekundy, chodidla ani boky se nedotýkají země. Ruce nepodepírají boky.



### **Straddle Press: Index 1.0**

Přednos ve vzporu roznožmo vně

Roznožení je 90°, dolní končetiny rovnoběžně se zemí. Váha těla plně spočívá na ruce. Horní polovina těla je držena vzpřímeně, ramena v horizontální rovině. Vyžaduje se zřetelná výdrž - přibližně 2 sekundy.



### **Straddle Press: one hand front, one hand back: Index 1,0**

Přednos ve vzporu roznožmo vně pravé, levá za tělem.

Roznožení je 90°, dolní končetiny rovnoběžně se zemí. Váha těla plně spočívá na ruce. Horní polovina těla je držena vzpřímeně, ramena v horizontální rovině. Vyžaduje se zřetelná výdrž - přibližně 2 sekundy.



### **One Arm Pike press with leg hold: Index 3,0**

Přednos ve vzporu na levé – unožit povýš levou.

Váha těla plně spočívá na jedné ruce, jedna dolní končetina přednožena rovnoběžně se zemí, druhá dolní končetina přednožena ve vertikální poloze - kolmo k zemi, přidržována volnou horní končetinou, rozsah kyčle 90°. Horní polovina těla je vzpřímená, ramena v horizontální rovině. Vyžaduje se zřetelná výdrž – přibližně 2 sekundy.

### **Half Pike Press (one leg straight, one leg bent): Index 0,5 (pouze pro kadety)**

Přednos ve vzporu roznožmo pravou/levou skrčmo vně,

Roznožení je 90°, dolní končetiny rovnoběžně se zemí. Váha těla plně spočívá na ruce. Horní polovina těla je držena vzpřímeně, ramena v horizontální rovině. Vyžaduje se zřetelná výdrž - přibližně 2 sekundy.

### V-PRESS FAMILY



#### **V-Press Open: Index 2.0**

Vznos ve vzporu roznožmo

Váha plně spočívá na ruce, dolní končetiny jsou v poloze „V“, jsou v roznožení, kolena napjata, špičky směřují vzhůru. Horní polovina trupu by měla být kolmo k zemi, vzpřímena, dolní končetiny jsou u hrudníku a svírají úhel 90° s horizontální rovinou. Roznožení nemá být větší než 90°. Dlaně nepodpírají boky a ve vznosu se vyžaduje zřetelná výdrž - přibližně 2 sekundy.



#### **V-Press Closed: Index 3.0**

Vznos ve vzporu snožmo

Váha plně spočívá na ruce, dolní končetiny ve snožení jsou drženy ve tvaru písmene V. Horní polovina trupu je vzpřímena, kolmo k zemi, kolena jsou napjata, špičky směřují vzhůru. Chodidla u sebe, dolní končetiny jsou u hrudníku a svírají úhel 90° s horizontální rovinou. Ruce nepodpírají boky, vyžaduje se zřetelná výdrž - přibližně 2 sekundy.

### SUPPORTED PLANCHE FAMILY



#### **Planche open: Index 1.0**

Váha oporem o lokty roznožmo

Trup je v horizontální rovině, ruce max. v šíři ramen, obě chodidla nad zemí. Tělo by mělo zůstat vodorovně se zemí. Otáčení hlavy vpravo či vlevo je povoleno. Přímý úhel v kyčelním kloubu, nohy jsou roznožené. Tělo je vodorovně se zemí. Vyžaduje se zřetelná výdrž - přibližně 2 sekundy.



#### **Planche closed: Index 1,5**

Váha oporem o lokty (snožmo)

Trup je v horizontální rovině, ruce max. v šíři ramen, obě chodidla nad zemí. Tělo by mělo zůstat vodorovně se zemí. Otáčení hlavy vpravo či vlevo je povoleno. Je přímý úhel v kyčelním kloubu, dolní končetiny jsou u sebe. Tělo je vodorovně se zemí. Vyžaduje se zřetelná výdrž - přibližně 2 sekundy.



**One Arm Planche Open: Index 2,0**

Váha oporem o jeden loket roznožmo

Trup je ve vodorovné poloze, podpor na pravém/levém předloktí. Volná ruka a chodidla se během provedení nesmí dotknout země. Dolní končetiny jsou roznožené. Vyžaduje se zřetelná výdrž - přibližně 2 sekundy. Kritéria provedení jsou stejná jako u Planche (viz výše).



**One Arm Planche closed: Index 2,5**

Váha oporem o jeden loket (snožmo)

Trup je ve vodorovné poloze, podpor na pravém/levém předloktí. Volná ruka a chodidla se během provedení nesmí dotknout země. Dolní končetiny jsou u sebe. Vyžaduje se zřetelná výdrž - přibližně 2 sekundy. Kritéria provedení jsou stejná jako u Planche (viz výše).



**Turning Planche: Index + 0,5 za každých 180° obratu se přidá**

**k základnímu cviku**

Váha těla plně spočívá na jedné nebo obou rukou, tělo dokončí obrat o 180° - 720°. Chodidla se nesmí dotknout země, při váze na jedné ruce se nesmí země dotknout volná ruka.

**UNSUPPORTED PLANCHE FAMILY**



**Two Arm Planche with no support open legs: Index 4,0**

Váha ve vzporu roznožmo

Tělo je vodorovně se zemí, lokty jsou napjaty, nepodpírají trup. Provedení roznožmo, poloha chodidel je širší než šíře ramen.



**Two Arm Planche with no support close legs: Index 4,5**

Váha ve vzporu snožmo

Tělo je rovnoběžně se zemí, lokty jsou napjaty, nepodpírají trup. Provedení snožmo.

**VARIACE PRO STATICKOU SÍLU**

**One Arm Press: Index 1,0 se přidá k základnímu cviku**

**Přednos ve vzporu roznožmo na jedné ruce**

Váha těla plně spočívá na jedné ruce. Během provedení se volná ruka a dolní končetiny nesmí dotknout země, vyžaduje se zřetelná výdrž - přibližně 2 sekundy.

**Turning Press: Index + 0,5 za každý 180°obrat se přidá k základnímu cviku**

Přednos ve vzporu roznožmo, ručkováním obrat

Váha těla plně spočívá na ruce, tělo dokončí obrat o 180° až 720°. Volná ruka a dolní končetiny se nesmí dotknout země, ruce nepodpírají boky.

## AERIAL SKOKY

### Technický index skoků

|   |  |
|---|--|
| Front split jump                                      | Index 1,0                                    |
| Straddle jump   | Index 2,5                                    |
| Pike jump   | Index 3,0                                    |
| Cossack (wolf jump)                                   | Index 2,0                                    |
| Jeté  | Index 0,5                                    |
| Pirouette jump 180°/360                               | Index 0,5/1,0                                |
| Horizontal turn (Barrel roll) 360° to push up landing | Index 3,0 (včetně 1.0 za pád do kliku ležmo) |
| Horizontal turn (Barrel role) 540° to push up landing | Index 5.0 (včetně 1.0 za pád do kliku ležmo) |
| Horizontal turn (Barrel role) 720° to push up landing | Index 6.0 (včetně 1.0 za pád do kliku ležmo) |

Dodatky k základním prvkům

|  |                   |
|--|-------------------|
| Switch - prošvihnutí   | Index 0,5         |
| Two Arms Push up landing – pád do kliku ležmo                    | Index 1,0         |
| One Arm Push up landing – pád do kliku na jedné ruce ležmo       | Index 1,5         |
| Front or straddle split landing - do bočního či čelného rozštěpu | Index 0.5         |
| Vertical turn - obrat (maximálně 720°)                           | Index 0.5 za 180° |
| Horizontal turn - obrat  | Index 1.0 za 180° |

### Obecná kritéria

Skoky musí prokázat sílu nohou a výbušnost. Hlavní kritéria při hodnocení jsou: výška boků, technika odrazu a doskoku/dopadu v souladu s popisem cviku, držení těla.



#### **Tuck Jump: Index 0**

Odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo, doskok snožmo

Dolní končetiny s chodidly u sebe, doskok na obě nohy. Horní polovina těla je vzpřímena. Dokonalé provedení vyžaduje flexi kyčlí na 90°, stehna vodorovně se zemí.



#### **Air Jack Jump: Index 0**

Odrazem snožmo skok roznožmo, doskok snožmo

Dolní končetiny se rychle roznoží, tělo utvoří tvar písmene „X“, doskok snožmo.



**Front Split Jump: Index 1,0**

Skok odrazem snožmo, dolní končetiny do bočního rozštěpu, doskok na obě nohy. Dokonalé provedení vyžaduje polohu kyčelních kloubů v sagitální poloze, nesmí dojít k přetáčení do čelného roznožení. Horní polovina těla je vzpřímena, koleno přednožené nohy směřuje vzhůru, koleno zanožené nohy směřuje dolů. Je požadován rozsah bočního rozštěpu.

**JETE FAMILY**



**Front Jeté: Index 0,5**

Dálkový skok

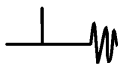
Skok odrazem jedné nohy, dolní končetiny v bočním rozštěpu, doskok na jednu nebo obě nohy. Horní polovina těla je vzpřímena, koleno přednožené nohy směřuje vzhůru, koleno zanožené nohy směřuje dolů. Požaduje se provedení v plném rozsahu pohybu - bočním rozštěpu.



**Straddle Jeté: Index 0,5**

Odrazem pravé/levé skok s obratem o 90° a přednožením roznožmo, doskok na levou/pravou.

Skok s odrazem jedné nohy, dolní končetiny do čelného rozštěpu, doskok na jednu nebo obě nohy. Horní polovina těla je vzpřímena, obě kolena směřují vzhůru. Při provedení v plném rozsahu pohybu se požaduje poloha čelného rozštěpu.



**Front Switch Jeté: Index 1,0**

Prošvihnutý skok

Skok odrazem jedné nohy, švihová noha přednožuje a rychle se švihá do zanožení, odrazová noha do přednožení, doskok na jednu nebo obě nohy. Dokonalé provedení vyžaduje kyčelní klouby v sagitální poloze - bočním roznožení - nesmí dojít k přetáčení do čelného roznožení. Horní polovina těla je vzpřímena, koleno přednožené nohy směřuje vzhůru, koleno zanož. nohy směřuje dolů. Je požadován rozsah bočního rozštěpu.



**Straddle Switch Jeté: Index 3,0**

Odrazem pravé/levé prošvihnutý skok s obratem o 90° vlevo/vpravo a přednožením roznožmo, doskok snožmo. (švih je z polohy přednožit dovnitř levou/pravou přinožením/přednožením do přednožení roznožmo)

Skok odrazem jednož, přednožit švihovou nohou, rychlé prošvihnutí oběma nohama do přednožení roznožmo, doskok snožmo. Dokonalé provedení vyžaduje zřetelně rozlišitelné polohy čelného i bočního roznožení.

### STRADDLE JUMP FAMILY



#### **Straddle Jump 2,5**

Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo – předklon, doskok snožmo. Skok odrazem snožmo s rychlým přednožením roznožmo, doskok na obě nohy. Kolena jsou napjata, dolní končetiny vodorovně se zemí, předklon. Dokonalé provedení vyžaduje předklon trupu 45°, 90° flexi kyčlí, 135° roznožení, doskok snožmo.



#### **Straddle Jump with 180° turn 3,0**

Odrazem snožmo skok s obratem 180° a přednožením roznožmo – předklon, doskok snožmo.

Skok s odrazem snožmo, rychlé roznožení, celé tělo se otočí o 180°, doskok na obě nohy. Obrat může být proveden před nebo po roznožení, musí být ale proveden ve vzduchu, nesmí začít před odrazem. Pro dokonalé provedení platí stejné požadavky jako pro straddle jump (viz výše).

### PIKE JUMP FAMILY



#### **Pike Jump: Index 3,0**

Odrazem snožmo skok s přednožením – předklon, doskok snožmo. Dolní končetiny se dostanou do horizontální polohy, doskok na obě nohy. Kolena a chodidla jsou u sebe, kolena napjata. Dokonalé provedení vyžaduje předklon trupu 45°, 90° flexi kyčlí, dolní končetiny vodorovně se zemí a u sebe.



#### **Cosack Jump (wolf jump): Index 2,0**

Odrazem snožmo skok s přednožením pravé/levé a skrčením přednožmo levou/pravou – předklon, doskok snožmo.

Jedna noha vodorovně se zemí, pokrčení druhé 90° - flexe kolena. Nohy jsou u sebe. Odraz i doskok snožmo. Předklon, jedna noha přednožená, druhá v pokrčení přednožmo.

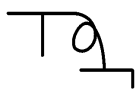
### PIROUETTE JUMP FAMILY



**Pirouette Jump 360° (Index 0.5), až 720° (Index 2.0)**

Odrazem snožmo skok s obratem o 360 - 720° ve vzduchu, doskok na obě nohy. Vyžaduje se správné držení těla během rotace, dolní končetiny u sebe po celou délku cviku. Dokonalé provedení nedovoluje jakoukoli rotaci kyčlí nebo kotníků před odrazem, při skoku jsou kolena napjata..

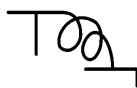
**BARREL ROLE FAMILY TO PUSH UP LANDING**



**Tomaro (Scale to spin barrel role to push up landing): Index 2.5**

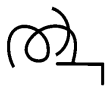
Váha předklonmo na pravé – zanožit levou – odrazem pravé skok s obratem o 360°, dopad do kliku ležmo.

Výchozí poloha – váha předklonmo, tělo rovnoběžně se zemí. Obrat o 360° je proveden ve vzduchu, dopad současně na obě ruce i nohy. Celé tělo musí být v horizontální poloze.



**Double Tomaro: Index 6,5**

Provedení jako u Tomaro, obrat ve vzduchu je o 720°.



**Barrel roll 540° turn, one leg take off to push up landing: Index 5,0**

Odrazem levé/pravé skok s obratem o 540°, dopad do kliku ležmo.

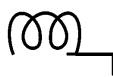
Skok odrazem jednož , při kterém tělo provede obrat o 540°, dopad do kliku ležmo. Obrat musí být proveden ve vzduchu v horizontální poloze. Dolní končetiny jsou v průběhu skoku u sebe, dopad je současně na ruce a nohy.



**Barrel roll 360° turn, two legs take off to push up landing: Index 2,0**

Odrazem snožmo skok s obratem o 360°, dopad do kliku ležmo.

Během obratu je trup vodorovně se zemí, požaduje se správné držení těla. Dolní končetiny musí být stále u sebe od odrazu po dopad. Není možná rotace kyčlí a kotníků před odrazem.



**Barrel roll 720°,two legs take off: Index 6**

Odrazem snožmo skok s obratem o 720°, dopad do kliku ležmo.

Během obratu je trup vodorovně se zemí, požaduje se správné držení těla. Dolní končetiny musí být stále u sebe od odrazu po dopad. Není možná rotace kyčlí a kotníků před odrazem.

## VARIACE PRO AERIAL - SKOKY

### **Aerial to Front or Straddle Split Landing: Index 0.5 přidat k základnímu skoku**

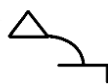
Skoky s dopadem do bočního nebo čelného rozštěpu

Obě nohy dopadnou na zem současně. Hýžďové svaly, čtyřhlavý sval stehenní, dvouhlavý sval stehenní a abduktory tlumí náraz při dopadu do bočního nebo čelného rozštěpu. Kontrakce břišních svalů pomáhá udržet trup ve vzpřímené poloze.

### **Aerial to Two Arms Push Up Landing: Index 1.0 přidat k základnímu prvku**

Skoky s pádem do kliku ležmo

Ruce a chodidla dopadnou na zem současně, ohnutí loktů, kontrakce prsních svalů a bicepsu/tricepsu tlumí náraz při pádu do kliku. Hrudník, boky nebo kolena se nesmí dotknout země. Kontrakce břišních svalů zabraňuje nadměrnému prohnutí v bedrech. Při dopadu do kliku ležmo musí být dolní končetiny u sebe.



### **Straddle jump to push up( Shoushounova) 3,0**

Straddle jump s dopadem do kliku ležmo

### **Aerial to One Arm Push Up Landing: Index 1.0 přidat k základnímu prvku**

Skoky s pádem do kliku ležmo

Ruka a chodidla dopadnou na zem současně, ohnutí lokte, kontrakce prsních svalů a bicepsu/tricepsu tlumí náraz při pádu do kliku. Hrudník, boky nebo kolena se nesmí dotknout země. Kontrakce břišních svalů zabraňuje nadměrnému prohnutí v bedrech. Dolní končetiny mohou od sebe maximálně 90° při dopadu do kliku ležmo.

### **Aerial with barrel role to prone straddle split landing**

Pro získání maximální výše indexu musí dojít k současnému dopadu chodidel, dolních končetin a těla do čelného rozštěpu s maximálním předkolem.

### **Vertical turn (+ 0,5 k základnímu prvku za každých 180°), max.720°**

Ve skoku závodník provede vertikální obrat před a/nebo po zákl. prvku, s rotací maximálně 720°.

### **Horizontal turn (+ 1,0 k základnímu prvku) max.720°**

Ve skoku závodník provede horizontální obrat před a/nebo po základním prvku, s rotací maximálně 720°. Tato rotace může být v kombinaci s vertikálním obratem, ale dopad skoku s horizontálním obratem musí být do polohy kliku.

## FLEXIBILITA

Upozornění: Prvky flexibility provedené na pravou a levou stranu nejsou považovány za stejnou family. Když tedy bude např. proveden prone split na pravou a illusion na levou stranu, oba prvky budou mít plnou hodnotu. Když ale tyto prvky budou

provedeny oba na pravou nebo levou stranu, pak druhý prvek bude mít poloviční hodnotu TI.

**Technický index pro cviky na prokázání flexibility:**

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| Prone or supine front split         | Index 1.0 |
| Prone or supine straddle split      | Index 1.0 |
| Needle point                        | Index 1.0 |
| Sit through                         | Index 2.0 |
| Split rotation                      | Index 3.0 |
| Standing front split left and right | Index 2.0 |

**STATIC/DYNAMIC**

**FRONT FLEIBILITY FAMILY**



**Front Split index: 1,0**

Bočný rozštěp pravou/levou vpřed

Kolena jsou napjatá. Rozsah pohybu je 180°, koleno přednožené nohy směřuje vzhůru, koleno zanožené nohy směřuje dolů.



**Supine front split Index: 1,0**

Leh – přednožit vzhůru povýš pravou/levou (úroveň bočného rozštěpu).

Bedra a boky na zemi, bočný rozštěp, přidržet přednoženou nohu, koleno přednožené nohy směřuje k zemi. Druhá noha zůstává na zemi, kolena jsou napjata.



**Needle Scale (needlepoint): Index 1,0**

„Íčko“ váha předklonmo na pravé – maximálně zanožit levou, hluboký předklon (ruce se dotýkají/nedotýkají země).

Zanožená noha je kolmo k zemi, kolena napjata.



**Illusion: Index 1,0**

Podmetenka - Cvik, při němž se tělo dostane do polohy „íčka“, pokračuje v obratu o 360°. Výchozí poloha ve stoji na obou chodidlech, extenzí kyčelních kloubů se tělo dostane do hlubokého předklonu směrem ke stojné noze a trup do rotace, zanožená noha v poloze bočného rozštěpu opisuje kruh okolo stojné nohy. Kolena jsou plně napjata, noha opisuje kruh 360°. Chodidlo stojné nohy zůstává v kontaktu se zemí. Celá fáze rotace musí být plně pod kontrolou.



**Standing Front split left and right consecutively: Index 2,0**

Stoj spatný nebo spojný – přednožit vzhůru pravou/levou (úroveň bočního rozštěpu) – stoj spatný nebo spojný – přednožit vzhůru levou/pravou – stoj spatný nebo spojný. Pata stejné nohy zůstává na zemi, opačná noha je přednožena vzhůru do polohy bočního rozštěpu, rozsah 180°. Hlava je v prodloužení těla, ramena jsou držena rovně a ve stejné výšce. Koleno stejné nohy je napjaté.

**STRADDLE FLEXIBILITY FAMILY**



**Straddle Split: Index 1,0**

Čelný rozštěp

Sed roznožný, kolena směřují vzhůru, rozsah roznožení je 180°. Vyžaduje se správné vzájemné postavení nohou, kolen a kyčlí, kolena jsou napjata, trup ve vzpřímené poloze.



**Supine Straddle Split: Index 1,0**

Leh – přednožit roznožmo vzhůru.

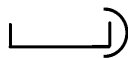
Boky se nezvedají ze země, kolena jsou plně napjata a směřují k zemi.



**Prone straddle split: Index 1,0**

Čelný rozštěp – hluboký předklon.

Čelný rozštěp, hluboký předklon, kolena směřují vzhůru, rozsah pohybu je 180°. Vyžaduje se správné vzájemné postavení kolen a kyčlí, kolena jsou napjata, hrudník a břicho jsou na zemi.



**Sit Through: Index 2,0**

Široký sed roznožný – čelným rozštěpem leh na břicho.

Při správném provedení zůstávají kyčle v kontaktu se zemí. Cvik, jako přídatný, může být proveden směrem vpřed i vzad.

**Standing Straddle Split: Index 1,0**

Stoj spatný nebo spojný – unožit vzhůru pravou/levou (úroveň čelného rozštěpu) – stoj spatný nebo spojný.

Pata stejné nohy zůstává na zemi, opačná noha je přednožena vzhůru do polohy bočního rozštěpu, rozsah 180°. Hlava je v prodloužení těla, ramena jsou držena rovně a ve stejné výšce. Koleno stejné nohy je napjaté.

## COMBINATION FLEXIBILITY FAMILY



### **Split Rotation: Index 3,0**

Bočný rozštěp provedený pravou/levou vpřed, obratem do čelného rozštěpu, obratem do bočního rozštěpu levou/pravou vpřed. Může být proveden s rukama na zemi nebo ve vzduchu. Při správném provedení jsou zřetelně rozlišitelné tři polohy rozštěpu v plném rozsahu pohybu kyčelních kloubů, kolena jsou plně napjata.

## **Dynamic - cviky dynamické flexibility**

### **Hitch Kick: Index 0**

Nůžkový skok

### **Hitch Kick, Turning: Index 0**

Nůžkový skok s obratem o 180° a doskokem na švihovou nohu.

### **Fan Kick, Standing: Index 0**

Poskok s přednožením dovnitř povýš, přednožením vzhůru unožit.

### **Fan Kick, Supine: Index 0**

Leh na zádech, přednožit dovnitř povýš, přednožením vzhůru unožit.

## **PŘÍKLADY KOMBINACE CVIKŮ**

### **Pády do kliku ležmo: Index 0,5 pro kategorii kadetů, Index 0 pro kategorii seniorů a juniorů**

Ze stoje pád do kliku ležmo, flexe loketních kloubů. Cvik může být předveden s polohou paží pro pektorální nebo tricepsový klik. Při dokonalém provedení se vyžaduje správné vzájemné postavení trupu, kyčlí a dolních končetin bez flexe kyčelních kloubů.