



# PRAVIDLA SOUTĚŽE ZAČNI S MISTRY

V GYMNASTICKÉM AEROBIKU

POD PATRONACÍ MISTRY S MISTRY

2023

Ve znění z 20. 10. 2022

## SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

ZsM.....Soutěž Začni s Mistry

MsM ..... Soutěž Mistry s Mistry

FIG..... Gymnastický aerobik České gymnastická federace, z. s.

VT..... Výkonnostní třída

GYMAE..... Gymnastický aerobik

PS.....Pohybové skladby

## 1 GYMNASTICKÝ AEROBIK

### 1.1 SOUTĚŽNÍ KATEGORIE

- Jednotlivci (ženy i muži soutěží v rámci jedné soutěžní kategorie)
- Dvojice – jakékoliv složení
- Týmy – Trio (Minitýmy) – 3 členné – jakékoliv složení  
– Group (Maxitýmy) – 5-6ti členné – jakékoliv složení

### 1.2 VĚKOVÉ KATEGORIE

Pro všechny soutěžní kategorie jsou stanoveny věkové kategorie:

- NG (A) - 6 – 8 let
- ND (B) - 9 – 11 let
- AG (C) - 12 – 14 let
- JUN + SEN (D) - 15 a více let

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

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

Věkové výjimky v kategorii Dvojice a Týmy se řídí aktuálními pravidly MsM. V kategorii Dvojice může startovat jeden člen o rok mladší, než je rozmezí věkové kategorie, ve které dvojice startuje. V kategorii Tria může startovat pouze jeden člen týmu o rok mladší nebo o rok starší, než je rozmezí věkové kategorie, ve které tým startuje. V kategorii Group mohou startovat dva členové týmu, kteří neodpovídají věkové kategorii, ve které tým startuje. Tito členové mohou být o kategorii mladší nebo o kategorii starší než věková kategorie, ve které pěti- resp. šestičlenný tým startuje.

### 1.3 OMEZENÍ STARTU ZÁVODNÍKŮ

#### 1.3.1 OMEZENÍ STARTŮ Z DŮVODU VYSOKÉ VÝKONNOSTI

- a) Na soutěžích ZsM není povoleno startovat závodníkům, kteří se v loňském roce účastnili soutěží I.VT FIG.

- b) Na soutěžích ZsM není povoleno startovat závodníkům, jejichž průměrné výsledné umístění na soutěžích II.VT MsM se v loňském roce nacházelo v první polovině nejlepších v dané soutěžní kategorii. Omezení se nevztahuje na kategorie, kterých se v průměru na závodě účastnilo méně než 8 soutěžních skladeb. V takovém případě mohou závodníci startovat na ZsM, ale pouze v jiné soutěžní kategorii, než v jaké startovali na II.VT MsM.

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

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

### **1.3.2 KONTROLY A SPORNÉ PŘÍPADY**

Případné sporné případy posoudí hlavní rozhodčí, který zváží oprávněnost startu závodníka na soutěžích ZsM.

## **1.4 SYSTÉM SOUTĚŽE**

Všechny závody soutěže ZsM probíhají jednokolově. Organizátor si vyhrazuje právo na změnu pravidel v případě nutnosti.

## **1.5 DRESS CODE**

### **1.5.1 ZÁVODNÍ CVIČEBNÍ ÚBOR**

Závodníci mohou mít jakýkoliv přiléhavý (elastický) oděv, jedno nebo vícedílný. Kamínky a flitry jsou povoleny. Dres musí zcela zakrývat všechny intimní části těla závodníka. V případě použití dresu kratšího než do půlky stehů se u dívek vyžadují punčochové kalhoty.

### **1.5.2 OBUV**

Závodník musí mít pevnou sálovou obuv vhodnou pro aerobik. Barva ani typ bot nejsou specifikovány.

## **1.6 POŽADAVKY NA ZÁVODNÍ SESTAVU**

### **1.6.1 DÉLKA ZÁVODNÍ SESTAVY**

- 1:10 – 1:20 pro věkové kategorie NG, ND a AG
- 1:15 – 1:30 pro věkové kategorie JUN a SEN

### **1.6.2 HUDEBNÍ DOPROVOD**

Měření času začíná s prvním slyšitelným zvukem závodní hudby a končí s posledním slyšitelným zvukem. „Pípnutí“ na začátku sestavy se do délky hudby nepočítá.

Hudební doprovod se nahrává společně s přihláškou do přihlašovacího systému. Každý závodník je povinen mít připravené ještě náhradní USB, které dodá v případě potíží s nahrávkou v systému.

Text hudebního doprovodu nesmí být vulgární, hanlivý a téma sestavy nesmí podporovat násilí.

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

## 1.7 OBSAH ZÁVODNÍ SESTAVY

### 1.7.1 PRVKY OBTÍŽNOSTI

Sestava musí obsahovat 7 prvků obtížnosti z níže uvedené tabulky prvků obtížnosti. Z každé skupiny prvků („family“) je možné vybrat maximálně 2 prvky, přičemž je možno vybrat pouze jeden prvek z jednoho řádku.

### 1.7.2 ZVEDAČKY (V KATEGORII DVOJIC A TÝMŮ)

Zvedačky jsou hodnoceny jako součást interakcí.

### 1.7.3 GYMNASTICKÉ PRVKY

Zařazení gymnastických prvků se řídí aktuálními pravidly MsM.

### 1.7.4 AEROBNÍ VAZBY A PŘECHODOVÉ ČÁSTI

Aerobní vazba je definována jako kombinace aerobních kroků/poskoků v délce trvání osmi dob, a to od první do osmé hudební doby, která nesmí být přerušena prvkem obtížnosti.

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

**Tabulka 1: Prvky obtížnosti**

Body/ „Family“	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
1	Klik ve vzporu ležmo	Wenson klik	Tricepsový hinge klik	A-frame	Klik na jedné ruce / A-frame do wensonu
2	Váha oporem o lokty	Planche roznožmo	Planche snožmo	Planche roznožmo na jedné ruce	Planche snožmo na jedné ruce
2	Přednos pokrčmo	Přednos snožmo / roznožmo	Přednos snožmo / roznožmo s obratem 180°	Přednos snožmo / roznožmo s obratem 360°	Přednos roznožmo na jedné ruce
2			Vznos roznožmo		Vznos snožmo
3	Helikoptéra do sedu	Helikoptéra bez letové fáze		Helikoptéra do kliku/provazu	Helikoptéra do Wensonu
4	Výskok s obratem 180°		Výskok s obratem 360°		Výskok s obratem 720°
4					Butterfly
5		Kufr	Kufr s obratem 180°	Kufr s obratem 360°	
5				Kozák	Kozák s obratem 180°

5				Pike Jump	Pike Jump s obratem 180°
5	Air Jack	Air Jack s obratem 180°		Roznožka	Roznožka s obratem 180°
6				Front Split Jump	Front Split Jump s obratem 180°
6	Čertík	Čertík s obratem 180°	Dálkový skok	Prošvihlá dálka	
6		Nůžky		Štika	Kadet s obratem 180°
7	Pirueta 180°	Pirueta 360°		Pirueta 720°	
7					Pirueta 360°s přednožením
8				Podmetenka s držením	Podmetenka bez držení
8	Íčko		Íčko bez držení		
8	Placka	Provaz-rozštěp-provaz	Balanc (Standing)		Balanc s obratem 360°

## 1.8 SLOŽENÍ PANELU ROZHODČÍCH

Soutěž sportovního aerobiku ZsM je hodnocena třemi resp. pěti rozhodčími. Techničtí rozhodčí hodnotí technickou stránku provedení prvků a sestavy, artističtí rozhodčí sledují a hodnotí uměleckou stránku. Rozhodčí R1 hodnotí správné technické provedení povinných a povinně volitelných prvků obtížnosti. Rozhodčí R2 a rozhodčí R3 hodnotí správnou techniku cvičení v rámci aerobních vazeb, přechodových částí i během provádění prvků obtížnosti. Sledují například správné polohy paží, zpevnění nohou i středu těla. Rozhodčí R4 a rozhodčí R5 hodnotí v rámci uměleckého provedení sestavy především synchron s hudbou, synchron mezi členy týmu, adekvátnost obtížnosti choreografie ke schopnostem závodníka, jistotu projevu. Z rozhodčích je zvolen jeden hlavní rozhodčí, který dohlíží na korektnost hodnocení ostatních rozhodčích a na bezproblémový průběh soutěže. Protesty proti hodnocení rozhodčích nejsou povoleny.

## 1.9 PROTESTY

Protesty proti hodnocení rozhodčích nejsou povoleny. Organizátor si vyhrazuje právo na změnu pravidel v případě nutnosti.

## 2 POHYBOVÉ SESTAVY

### 2.1 SOUTĚŽNÍ KATEGORIE

- Show (s náčiním či bez náčiní, jsou hodnoceny společně) - 5 a více členné týmy
- Dance (sportovní týmy) – 5 a více členné týmy
- Stepy – 5 a více členné týmy
- Mini Mistři – 5 a více členné týmy (Kategorie Mini Mistři je speciální kategorie určená pro nejmladší závodníky. Mohou zde závodit týmy se skladbami typu show, step aerobik, dance i jiné.)

### 2.2 VĚKOVÉ KATEGORIE

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

#### 2.2.1 SOUTĚŽNÍ KATEGORIE SHOW, DANCE A STEPY

- NG (A) - Věkový průměr od 7,1 do 9,0 let
- ND (B) - Věkový průměr od 9,1 do 11,0 let
- AG (C) - Věkový průměr od 11,1 do 14,0 let
- JUN + SEN (D) - Věkový průměr 14,1 a více let

#### 2.2.2 SOUTĚŽNÍ KATEGORIE MINI MISTŘI

- Věkový průměr do 7 let včetně toho, že žádný ze závodníků nesmí přesáhnout věk 9 let v daném roce.

### 2.3 OMEZENÍ STARTU

#### 2.3.1 OMEZENÍ STARTU ZÁVODNÍKŮ Z DŮVODU VYSOKÉ VÝKONNOSTI

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

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

#### 2.3.2 KONTROLY A SPORNÉ PŘÍPADY

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

### 2.4 SYSTÉM SOUTĚŽE

Všechny závody soutěže ZsM probíhají jednokolově. Organizátor si vyhrazuje právo na změnu pravidel v případě nutnosti.

## **2.5 DRESS CODE**

### **2.5.1 ZÁVODNÍ CVIČEBNÍ ÚBOR**

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

### **2.5.2 OBUV**

Závodník musí mít pevnou sálovou obuv vhodnou pro aerobik. Barva ani typ bot nejsou specifikovány.

## **2.6 POŽADAVKY NA ZÁVODNÍ SESTAVU**

### **2.6.1 DÉLKA ZÁVODNÍ SESTAVY**

- 1:10 – 2:00 min pro soutěžní kategorie Dance a Stepy
- 1:20 – 3:00 min pro soutěžní kategorie Show a Minimalistři

### **2.6.2 HUDEBNÍ DOPROVOD**

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

Rychlost hudby není blíže specifikována. Je povoleno použít mix několika hudeb. Sestava musí zachovávat převážně charakter aerobiku. Sestava může obsahovat i jiné styly, které však nesmějí převažovat nad aerobikem.

Text hudebního doprovodu nesmí být vulgární, hanlivý a téma sestavy nesmí podporovat násilí.

Hudební doprovod se nahrává společně s přihláškou do přihlašovacího systému. Každý závodník je povinen mít připravené ještě náhradní USB, které dodá v případě potíží s nahrávkou v systému.

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

### **2.6.3 OBSAH ZÁVODNÍ SESTAVY**

V pohybových skladbách nejsou stanoveny žádné povinné, povinně volitelné prvky ani další povinný obsah.

### **2.6.4 SPECIFIKA PRO KATEGORII SHOW**

Zvolený styl pohybu, krokových variací, přechodů či případné práce s náčiním musí charakterizovat/demonstrovat zvolené téma. Odložení náčiní musí být provedeno tak, aby nebránilo dalšímu bezpečnému pohybu.

## **2.7 HODNOCENÍ POHYBOVÝCH SKLADEB**

- V kategorii Show bude hodnoceno především zpracování zvoleného tématu skladby, zvládnutí zařazených pohybů a projev závodníků.
- V kategorii Dance, Stepů a Minimistrů bude hodnocena především technika provedení zvolených pohybů a jejich zvládnutí, synchron s hudbou i mezi členy týmu, přesnost útvarů, interakce a intenzita cvičení v průběhu celé sestavy.
- Dále se hodnotí radost ze cvičení, nápaditost a jistota provedení zvolené choreografie.

## **2.8 SLOŽENÍ PANELU ROZHODČÍCH**

Soutěž pohybových sestav ZsM je hodnocena třemi resp. pěti rozhodčími. Techničtí rozhodčí hodnotí technickou stránku provedení sestavy, artističtí rozhodčí sledují a hodnotí uměleckou stránku. V rámci uměleckého provedení sestavy bude hodnocen synchron s hudbou, synchron mezi členy týmu, adekvátnost obtížnosti choreografie ke schopnostem závodníka, jistota projevu, nápaditost či originalita choreografie.

## **2.9 PROTESTY**

Protesty proti hodnocení rozhodčích nejsou povoleny. Organizátor si vyhrazuje právo na změnu pravidel v případě nutnosti.

*Zpracovala:*

*Ing. Kristýna Faktorová*

*Případné aktualizace budou zveřejněny na webových stránkách [www.mistrysmistry.cz](http://www.mistrysmistry.cz)*