



# PRAVIDLA SOUTĚŽE Pohár přípravek V GYMNASTICKÉM AEROBIKU

2024

## Obsah

<b>1</b>	<b>POHÁR PŘÍPRAVEK .....</b>	<b>3</b>
<b>1.2</b>	<b>SOUTĚŽNÍ KATEGORIE.....</b>	<b>4</b>
<b>1.3</b>	<b>VĚKOVÉ KATEGORIE.....</b>	<b>4</b>
<b>1.4</b>	<b>PODMÍNKY ÚČASTI.....</b>	<b>4</b>
<b>1.5</b>	<b>DRESS CODE .....</b>	<b>4</b>
<b>1.6</b>	<b>ROZHODČÍ.....</b>	<b>5</b>
<b>1.7</b>	<b>PROTESTY .....</b>	<b>5</b>
<b>1.8</b>	<b>STARTOVNÉ.....</b>	<b>5</b>
<b>1.9</b>	<b>SYSTÉM SOUTĚŽE .....</b>	<b>5</b>
<b>1.10</b>	<b>POVINNÉ CVIKY.....</b>	<b>5</b>
<b>1.10.1</b>	<b>PŘESKOK PŘES ŠVIHADLO .....</b>	<b>5</b>
<b>1.10.2</b>	<b>SED LEH.....</b>	<b>6</b>
<b>1.10.3</b>	<b>TROJSKOK.....</b>	<b>6</b>
<b>1.10.4</b>	<b>KLIK.....</b>	<b>7</b>
<b>1.10.5</b>	<b>CHŮZE POSLEPU.....</b>	<b>7</b>
<b>1.11</b>	<b>NEPOVINNÉ CVIKY.....</b>	<b>7</b>
<b>1.11.1</b>	<b>VLASTNÍ TEST.....</b>	<b>7</b>
<b>1.12</b>	<b>HODNOCENÍ.....</b>	<b>8</b>

## 1 Pohár přípravek

V oblasti gymnastického aerobiku se v posledních letech objevuje stále více soutěží a turnajů. Jednou z nich je Pohár přípravek, který je speciálně určený pro dětské účastníky. Tato soutěž je koncipována tak, aby oslovila především ty děti, které s gymnastickým aerobikem teprve začínají, a také ty, které již mají sice určité základy, ale stále se považují za méně pokročilé.

Pohár přípravek si klade za cíl vytvoření bezpečného a podpůrného prostředí. Je důležité, aby se děti mohly věnovat sportu, který je baví, aniž by byly vystaveny zbytečnému tlaku nebo riziku. Bezpečnost je na prvním místě, a proto jsou všechny aktivity a soutěže navrženy s ohledem na věk a schopnosti dětí. Toto prostředí jim dává prostor pro růst nejen fyzicky, ale i psychicky a sociálně.

Jarní část Poháru přípravek probíhá v rámci klubů. Její formát je navržen tak, aby postupně a s respektem testoval dovednosti mladých gymnastů. Soutěže jsou pečlivě připraveny a zahrnují různorodé disciplíny, které jsou navrženy tak, aby prověřily schopnosti a dovednosti mladých sportovců v širokém spektru sportovních aktivit. Každý účastník se snaží podat co nejlepší výkon nejen pro sebe, ale i pro svůj tým a klub, jehož barvy s hrdostí reprezentuje. Děti se navzájem povzbuzují a učí se hodnotám jako jsou fair play, odhodlání a týmový duch. Tato sportovní klání jsou pro ně cennou zkušeností, která přispívá k jejich osobnímu rozvoji a posiluje jejich vztah ke sportu.

Výsledky z těchto soutěží poskytují trenérům a klubům cenné informace. Na základě výkonů svých svěřenců mohou trenéři posoudit, na čem je potřeba zapracovat, a případně upravit tréninkové plány. Tímto způsobem Pohár přípravek napomáhá kvalitě tréninku a celkovému rozvoji mladých sportovců.

Jedním z hlavních lákadel pro účastníky Poháru přípravek je možnost postupu na republikové finále. Tato vyhlídka působí jako silná motivace pro děti, které se chtějí měřit se svými vrstevníky z celé republiky. Na republikovém finále se setkávají nejlepší týmy z předchozích kol a mají možnost ukázat své dovednosti na větší scéně. Pro mnohé mladé gymnasty je toto finále první zkušeností s velkou soutěží a může to být důležitý krok v jejich sportovní kariéře.

Pohár přípravek tak představuje významný prvek v rozvoji gymnastického aerobiku mezi dětmi. Nabízí jim možnost rozvíjet své schopnosti, soutěžit a zároveň se učit důležitým životním hodnotám, jako jsou týmový duch, odhodlání a vzájemná podpora.

## 1.2 Soutěžní kategorie

- Jednotlivkyně – pro postupová kola
- Jednotlivci – pro postupová kola
- Týmy – pro finálové kolo složené z 5 – 10 nejlepších jednotlivců/jednotlivkyň

Pro finálový závod nominuje klub 5 – 10 nejlepších jednotlivců/jednotlivkyň z každé věkové kategorie. Nominace je podmíněna výsledky z postupových kol.

## 1.3 Věkové kategorie

- Předškoláci do 6 let (dívky a chlapci dohromady)
- NG 6 – 8 let
- ND 9 – 11let
- AG 12 – 14 let
- JUN+SEN 15 a více let

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

## 1.4 Podmínky účasti

Soutěžící registrovaní u České gymnastické federace (ČGF)

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

## 1.5 Dress code

### ZÁVODNÍ CVIČEBNÍ ÚBOR

Závodníci mohou mít jakýkoliv ubor sportovního charakteru, 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.

### OBUV

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

## 1.6 Rozhodčí

Na postupových kolech bude zajištěno objektivní rozhodování každým pořadajícím klubem. Na finálové kolo nominuje rozhodčí z řad trenérů jednotlivých klubů organizátor soutěže.

## 1.7 Protesty

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

## 1.8 Startovné

Během postupových kol bude startovné v gesci pořadajícího klubu. Na finálové kolo určuje startovné organizátor.

## 1.9 Systém soutěže

Během jarní části každý zapojený klub uspořádá v předem daných termínech klubovou soutěž. Obsah této soutěže je splnění pěti povinných disciplín a jedné volitelné, která je vždy v kompetenci pořadajícího klubu. Výsledky zapíše každý klub do připravené tabulky a odešle je nejpozději jeden týden po skončení soutěže na e-mail [linda@biosfit.cz](mailto:linda@biosfit.cz). Výsledky budou následně zveřejněny na stránkách soutěže a také budou zaneseny do systému GIS.

Nejlepší soutěžící pak mohou postoupit na republikové finále. Účast na finále není povinná. Každý klub nominuje 5 – 10 nejlepších soutěžících z každé věkové kategorie, kteří se mohou finále účastnit. Během finále se však započítává jen 5 nejlepších výsledků z každého týmu. Na závěr soutěžního dne budou mít kluby možnost prezentovat jednoduché sestavy či pohybové skladby, které finalisti nacvičili. Tyto sestavy nebudou hodnoceny, půjde pouze o přehlídku sestav s cílem motivovat děti v jejich dalším postupu na soutěže gymnastického aerobiku.

V každé věkové kategorii pak bude udělen pohár přípravek nejlepšímu týmu.

## 1.10 Povinné cviky

### 1.10.1 Přeskok přes švihadlo

V rámci komplexního hodnocení fyzické kondice byl zařazen specifický test, který se zaměřuje na prověření koordinace, vytrvalosti a schopnosti udržet rytmus.

**Provedení:** Skákání přes švihadlo **snožmo**, tedy oběma nohama současně. Pro správné provedení tohoto testu je nezbytné použít standardizované švihadlo odpovídající délky, které by mělo být přizpůsobeno výšce osoby provádějící test. Testovaná osoba by měla stát vzpřímeně, s nohama u sebe, držet švihadlo v rukou a pohybovat ho rychlým kroužením nad hlavou a pod nohama tak, aby skákala přes švihadlo pokaždé, když se toto dostane pod nohy.

**Doba trvání testu byla stanovena na 30 sekund**, což je časový úsek dostatečně dlouhý na to, aby se projevila vytrvalost jedince a zároveň dostatečně krátký, aby bylo možné udržet vysokou intenzitu skákání. Během těchto 30 sekund by měl účastník testu skákat přes švihadlo co nejvíce krát.

**Pomůcky:** švihadlo, stopky

### 1.10.2 Sed leh

Při provádění testu sed leh je důležité správně se připravit a zaujmout počáteční polohu. Jedná se o cvičení, které je zaměřené na posouzení svalové vytrvalosti a síly břišních svalů.

**Provedení:** Začneme tím, že si lehneme na záda na rovný a stabilní povrch, který nám umožní bezpečné a pohodlné provedení cviku. Nohy jsou v této fázi pokrčené v kolenou tak, aby chodidla byla ploše opřená o podlahu. Nohy by neměly být pevně zapřené o žádný objekt či pomůcku. Jakmile máme nohy správně pokrčené a chodidla na podlaze, pokračujeme umístěním rukou za hlavu. Dlaně se přitom dotýkají týlu. Úkolem je zvednout horní část těla směrem k pokrčeným nohám, přičemž cílem je, aby se lokty v horní poloze cviku dostaly na úroveň kolen. Test sed leh je časově omezen na **30 vteřin**. Během této doby se snažíme vykonat co nejvíce správných opakování, tedy zvednutí těla do výše, kde lokty dosahují výše nebo alespoň na úroveň kolen.

**Pomůcky:** podložka, stopky

### 1.10.3 Trojskok

Trojskok do dálky je jednou z disciplín, která klade důraz na kombinaci síly, techniky a koordinace.

**Provedení:** Cílem je dosáhnout co největší vzdálenosti pomocí trojice skoků, které jsou prováděny po sobě jdoucím v rychlém sledu. V tomto konkrétním případě se jedná o specifickou variantu tohoto skoku, a to o trojskok snožmo z místa. Při provádění tohoto cviku se cvičenec postaví na vyznačený bod, zpravidla na odrazovou čáru, a připraví se na první skok. Při prvním odrazu je důležité, aby sportovec využil celou sílu dolních končetin, správně si načasoval odraz a využil techniku, která umožní co nejefektivnější přenos energie do skoku. Po prvním skoku následuje bezprostředně druhý a třetí odraz.

**Pomůcky:** Pásmo

#### 1.10.4 Klik

Jedná se o test fyzické kondice, který se zaměřuje zejména na sílu, vytrvalost horní části těla.

**Provedení:** Začneme tím, že se postavíme do výchozí pozice, kdy se naše ruce umístí na zem v šířce ramen. Dlaně by měly být pevně přitisknuté k podlaze, prsty mírně roztáhlé, aby zajistily lepší stabilitu. Jednotlivý klik je pohyb, při kterém je tělo po celou dobu cviku napnuté. Napnutí těla zahrnuje aktivaci svalů jádra, což znamená, že břišní svaly, spodní část zad a hýždě musí být pevné a stabilní. Pro kategorie Předškoláci, NG a ND je povoleno provádět kliky v pozici klečmo. Pro kategorie AG a JUNSEN jsou kliky prováděné s napnutými nohama, což zvyšuje obtížnost cviku. Nyní, když jsme v této pozici sestupujeme kontrolovaně dolů, dokud náš hrudník není těsně nad podložkou. Důležité je udržet celé tělo v jedné rovině a nepovolovat v oblasti boků nebo ramen. V okamžiku, kdy je hrudník těsně nad zemí, použijeme sílu horní části těla k tomu, abychom se zase zvedli nahoru do výchozí pozice. Cílem testu je vykonat co největší **počet kliků za 30 vteřin**.

#### 1.10.5 Chůze poslepu

Tento test není jen prostou chůzí, ale zkouškou vaší dynamické rovnováhy a prostorové orientace.

**Provedení:** Přejděte se zavřenýma/zavázanýma očima čáru dlouhou 4 metry. Jděte tak, že kladete jednu nohu před druhou. Po 4 metrech vás pomocník zastaví a určí odchylku od směru, kolmicí na čáru chůze. Okolí je tišší než obvykle, abyste se mohli plně soustředit. Test by se měl provádět ideálně v naprostém tichu. Tento pokus není jen fyzickou výzvou, ale i hrou mysli a těla, která odhaluje, jak úzce jsou naše smysly a vnímání propojené s naším vnímáním prostoru.

**Pomůcky:** Přímá čára dlouhá 4 metry, měřítko ke zjišťování odchylky od směru.

### 1.11 Nepovinné cviky

#### 1.11.1 Vlastní test

V současné době je stále více zřejmé, že standardizované testy nemusí být vždy ideální pro hodnocení dovedností a schopností všech dětí. Proto je zcela na místě, pokud si trenéři přejí přistupovat k testování dětí individualizovaně, s ohledem na jejich specifické potřeby a schopnosti. Tato personalizace hodnocení může být klíčová pro spravedlivé a přesné posouzení fyzické kondice a motorických dovedností mladých jedinců. Při vytváření vlastního testu je možné čerpat inspiraci z různých oblastí tělesné výchovy a sportu. Například, začlenění prvků gymnastického aerobiku může být jedním ze způsobů, jak posoudit koordinaci, rytmus a schopnost synchronizace pohybů. Gymnastický aerobik je disciplína, která vyžaduje nejen fyzickou sílu, ale také hudební cítění a schopnost zapamatovat si a provést sestavu složenou z různých cviků. Vlastní test může zahrnovat například prvky obtížnosti nebo také jednoduché

skoky, otáčky či dokonce kombinace kroků, které jsou běžné v aerobiku. Dalším aspektem, který lze do testu zařadit, je flexibilita. Flexibilita je důležitá pro celkovou pohyblivost těla a může být indikátorem zdraví svalů a kloubů. Testování flexibility může zahrnovat různé druhy strečinků, jako jsou například předklony, roznožky nebo sklony, při kterých se hodnotí dosah dětí a schopnost pohybu v různých směrech bez nepohodlí. Kromě těchto prvků je také možné využít specifické náčiní a vybavení, které se nachází ve vašich tělocvičnách. Například šplh na laně je klasická disciplína, která dokáže výborně posoudit sílu horní části těla, stejně jako schopnost dětí udržet se na laně a efektivně využívat své svaly pro výstup vzhůru. Běh na ovále může zase otestovat vytrvalost a rychlost dětí, a to jak na krátké, tak na delší vzdálenosti. Vytvoření vlastního testu pro hodnocení fyzických schopností dětí je tedy záležitostí, která vyžaduje zvážení mnoha faktorů. Je důležité si uvědomit, že každé dítě je jedinečné a může vykazovat různé silné a slabé stránky. Individualizovaný přístup k testování může pomoci objevit tyto unikátní schopnosti a pracovat na jejich dalším rozvoji. V konečném důsledku by měl být vlastní test nástrojem, který podporuje motivaci dětí k pohybu a pomáhá jim dosáhnout jejich osobních fyzických cílů.

## 1.12 Hodnocení

Hodnotitel, osoba pověřená sledováním a hodnocením výkonů přenáší výsledky, čísla a data do předem připravené tabulky. Je to právě on, kdo pečlivě zapisuje výsledky z jednotlivých disciplín, aby měl každý účastník zaznamenán svůj dosažený výkon. Tabulka, do níž hodnotitel zaznamenává výsledky, je rozdělena podle různých věkových kategorií, neboť závodníci jsou hodnoceni mezi svými vrstevníky. Tímto způsobem je zajištěna spravedlnost a rovné podmínky pro všechny. Po dokončení všech testů v rámci jedné věkové skupiny dochází k určení celkového pořadí, které reflektuje srovnání výkonů mezi cvičenci.

Za každou absolvovanou disciplínu je cvičencům přiděleno skóre podle místa, které v ní obsadili. První místo je oceněno jedním bodem, což je nejlepší možný výsledek, neboť v kontextu této soutěže značí bodové ohodnocení obráceně proporcionální úspěch. Jinými slovy, čím méně bodů, tím lepší výkon. Druhé místo získává dva body a tento vzorec pokračuje dále, kde každé další místo znamená přidání jednoho bodu k celkovému skóre cvičence.

Cílem každého zúčastněného cvičence je, pochopitelně, nasbírat co nejmenší počet bodů, protože ten na konci soutěže symbolizuje nejlepší celkovou výkonnost. Je to soubor těchto bodů, který rozhoduje o celkovém umístění v rámci věkové kategorie.

Někdy se však stane, že dva nebo více cvičenců dosáhne stejného počtu bodů za určitou disciplínu. V takovém případě pravidla umožňují, aby bylo dané místo – například páté – vyhodnoceno vícekrát. Všichni závodníci, kteří se umístí na tomto sdíleném místě, obdrží stejný počet bodů. Další závodník v pořadí získá místo následující. V našem příkladu by tedy každý z nich získal pět bodů. Další závodník v pořadí by obdržel šest bodů. Tímto způsobem je zachována férovost a rovnost mezi závodníky, i když se jejich výkony shodují.

Výsledky, pečlivě zapsané hodnotitelem do tabulky, se nakonec stávají oficiálními a jsou zveřejněny tak, aby byly dostupné všem zájemcům. Tímto procesem je zajištěno, že každý cvičenec obdrží uznání za svůj výkon a může se porovnávat s ostatními ve své věkové skupině. Hodnotitel je povinen zaslat komplexní výsledky na e-mail [linda@biosfit.cz](mailto:linda@biosfit.cz), a to nejpozději jeden týden po ukončení jednotlivého testovacího týdne. Po tomto termínu již výsledky nebudou do soutěže akceptovány.



Zpracovala:

Bc. Linda Sevaldová a Ing. Kristýna Faktorová

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