

DODATEK K PRAVIDLŮM

SOUTĚŽ III. VÝKONNOSTNÍ TŘÍDY GYMNASTICKÉHO AEROBIKU ČESKÉ GYMNASTICKÉ FEDERACE

se řídí pravidly FIG gymnastického aerobiku ve znění AERCoP 2025-2028 a následujícím dodatkem.

2025

Ve znění z 22.8. 2025

1 GYMNASTICKÝ AEROBIK

1.1 SOUTĚŽNÍ KATEGORIE

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

1.2 VĚKOVÉ KATEGORIE

Pro všechny soutěžní kategorie jsou stanoveny věkové kategorie:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.3.2 OMEZENÍ STARTU V RÁMCI ZsM

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

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

1.3.3 KONTROLY A SPORNÉ PŘÍPADY

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

1.3.4 NÁHRADNÍCI

Náhradníci v kategoriích Dvojice a Tria nejsou povoleni. V kategorii Group je povolen jeden náhradník. Ten musí věkem odpovídat věkové kategorii, ve které tým startuje. Tato omezení se vztahují na všechna kola ZsM.

1.4 POŽADAVKY NA ZÁVODNÍ SESTAVU

1.4.1 ZÁVODNÍ PLOCHA

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

1.4.2 DÉLKA ZÁVODNÍ SESTAVY

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

1.5 OBSAH ZÁVODNÍ SESTAVY

1.5.1 PRVKY OBTÍŽNOSTI

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

Tabulka č.2: Pravidla pro výběr prvků obtížnosti

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

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

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

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

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

Tabulka č.4: Prvky Obtížnosti

Body	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7
Family 1				A-frame	A-frame do wensonu	A-frame 180°	
Family 1					Cut (z kliku přeskok roznožmo do vzporu ležmo vzad		
Family 1							High-V 180° do kliku
Family 1	Klik prsní nebo tricepsový	Wenson klik	Tricepsový hinge klik	Klik na jedné ruce		Klik jedna ruka, jedna noha	
Family 1				Capoeira 90° vpřed do kliku		Capoeira 270° vzad do kliku	
Family 2	Váha oporem o lokty	Planche roznožmo	Planche snožmo	Planche roznožmo na jedné ruce	Planche snožmo na jedné ruce		
Family 2	Přednos pokrčmo	Přednos snožmo / roznožmo	Přednos snožmo / roznožmo s obratem 180°	Přednos snožmo / roznožmo s obratem 360°	Přednos roznožmo na jedné ruce	Přednos snožmo / roznožmo s obratem 720°	

Family 2					Vznos snožmo		
Family 3	Helikoptéra příprava – ze sedu do sedu			Helikoptéra do kliku	Helikoptéra do Wensonu / do provazu	Helikoptéra 360° do kliku	Helikoptéra 360° do Wensonu / do provazu
Family 4			Výskok s obratem 360°		Výskok s obratem 720°		
Family 4		Axel 180°			Axel 540°		
Family 4						Scale 360° do kliku	
Family 4					Gainer 180° do kliku		
Family 4					Butterfly		
Family 4				Výskok do kliku (Free fall)		Výskok s obratem 360° do kliku (Free fall)	
Family 5		Kufr	Kufr s obratem 180°	Kufr s obratem 360° / Kufr do kliku	Kufr s obratem 180° do kliku	Kufr 180° + 180° do kliku	
Family 5			Kozák	Kozák do provazu / Kozák s obratem 180°	Kozák s obratem 180° do provazu / Kozák s obratem 360°	Kozák s obratem 360° do provazu / Kozák s obratem 180° do kliku	Kozák 180° + 180° do kliku
Family 5				Pike Jump	Pike Jump s obratem 180° / Pike Jump do provazu	Pike Jump s obratem 180° do provazu / Pike Jump s obratem 360°	Pike 180° do kliku
Family 5		Air Jack s obratem 180°		Roznožka	Roznožka s obratem 180° / Roznožka do provazu	Roznožka s obratem 180° do provazu / Šušunova	Šušunova 180°
Family 6				Front Split Jump	Front Split Jump s obratem 180° / Front Split Jump do provazu	Front Split Jump s obratem 360° / Front Split Jump s obratem 180° do provazu	Front Split Jump s obratem 180° do kliku / F.S.Jump s obratem 360° do provazu
Family 6			Dálkový skok		Prošvihlá dálka	Prošvihlá dálka do provazu	
Family 6						Kadet 180°	Kadet 360°
Family 7	Pirueta 360° vzad	Pirueta 360° vpřed	Pirueta 720° vzad	Pirueta 720° vpřed	Pirueta 1080° vzad	Pirueta 1080° vpřed	
Family 7					Pirueta 360° s přednožením		Pirueta 720° d přednožením
Family 7				Podmetenka s držením	Podmetenka bez držení	Dvojitá podmetenka s držením	Dvojitá podmetenka bez držení
Family 8	Íčko		Íčko bez držení				
Family 8	Placka (výdrž 2s)	Průplav	Split Roll				
Family 8			Balanc (výdrž 2s)		Balanc s obratem 360°		

1.5.2 AEROBNÍ VAZBY, INTERAKCE, AKROBATICKÉ PRVKY

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

1.6 SYSTÉM HODNOCENÍ SOUTĚŽNÍHO VÝKONU

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

1.6.1 ROZHODČÍ R1 – OBTÍŽNOST + PROVEDENÍ PRVKŮ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.6.2 ROZHODČÍ R2, R3 – TECHNIKA

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

1.6.3 ROZHODČÍ R4, R5 – ARTISTRY

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

1.7 PROTESTY

Protesty proti hodnocení rozhodčích nejsou povoleny. Organizátor si vyhrazuje právo na změnu pravidel v případě nutnosti. O veškerých změnách vás budeme informovat prostřednictvím internetových stránek www.mistry.cz.

1.8 STARTOVNÉ

Výše startovného je stanovena na 300,-Kč / osobu v kategoriích Jednotlivci a Dvojice.

Výše startovného je stanovena na 200,-Kč / osobu v kategoriích Trojice a Group.

2 POHYBOVÉ SESTAVY

2.1 SOUTĚŽNÍ KATEGORIE

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

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

2.2.2 SOUTĚŽNÍ KATEGORIE MINI MISTŘI

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

2.3 OMEZENÍ STARTU

2.3.1 OMEZENÍ STARTU ZÁVODNÍKŮ Z DŮVODU VYSOKÉ VÝKONNOSTI

Týmům, které v loňském nebo probíhajícím 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 resp. probíhajícímu 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 OMEZENÍ STARTU V RÁMCI ZsM

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

2.3.3 KONTROLY A SPORNÉ PŘÍPADY

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

2.4 NÁHRADNÍCI

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

2.5 DRESS CODE

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

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

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

2.6 SLOŽENÍ PANELU ROZHODČÍCH

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

2.7 PROTESTY

Protesty proti hodnocení rozhodčích nejsou povoleny. Organizátor si vyhrazuje právo na změnu pravidel v případě nutnosti. O veškerých změnách vás budeme informovat prostřednictvím internetových stránek www.mistry.cz.

2.8 POŽADAVKY NA ZÁVODNÍ SESTAVU KATEGORIE DANCE

2.8.1 ZÁVODNÍ PLOCHA

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

2.8.2 DÉLKA ZÁVODNÍ SESTAVY

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

2.8.3 OBSAH ZÁVODNÍ SESTAVY – TÉMA, AEROBNÍ VAZBY, INTERAKCE, AKROBATICKE PRVKY, 2.STYL

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

2.9 POŽADAVKY NA ZÁVODNÍ SESTAVU KATEGORIE SHOW

2.9.1 ZÁVODNÍ PLOCHA

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

2.9.2 DÉLKA ZÁVODNÍ SESTAVY

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

2.9.3 OBSAH ZÁVODNÍ SESTAVY – TÉMA, AEROBNÍ VAZBY, INTERAKCE, AKROBATICKE PRVKY, 2.STYL

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

2.10 POŽADAVKY NA ZÁVODNÍ SESTAVU KATEGORIE STEPY

2.10.1 ZÁVODNÍ PLOCHA

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

2.10.2 DÉLKA ZÁVODNÍ SESTAVY

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

2.10.3 OBSAH ZÁVODNÍ SESTAVY – TÉMA, AEROBNÍ VAZBY, INTERAKCE, AKROBATICKE PRVKY, MANIPULACE SE STEPEM

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

2.11 POŽADAVKY NA ZÁVODNÍ SESTAVU KATEGORIE MINI MISTŘI

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

2.11.1 ZÁVODNÍ PLOCHA

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

2.11.2 DÉLKA ZÁVODNÍ SESTAVY

- 1:30 – 3:00min

2.11.3 OBSAH ZÁVODNÍ SESTAVY

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

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

Zpracovala:

Ing. Kristýna Faktorová

Případné aktualizace budou zveřejněny na webových stránkách www.mistry.cz