

ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE  
160 17 Praha 6, Zátokova 100/2, tel./fax: 257 210 811, e-mail: [cgf@cstv.cz](mailto:cgf@cstv.cz)

---



Komise gymnastického aerobiku

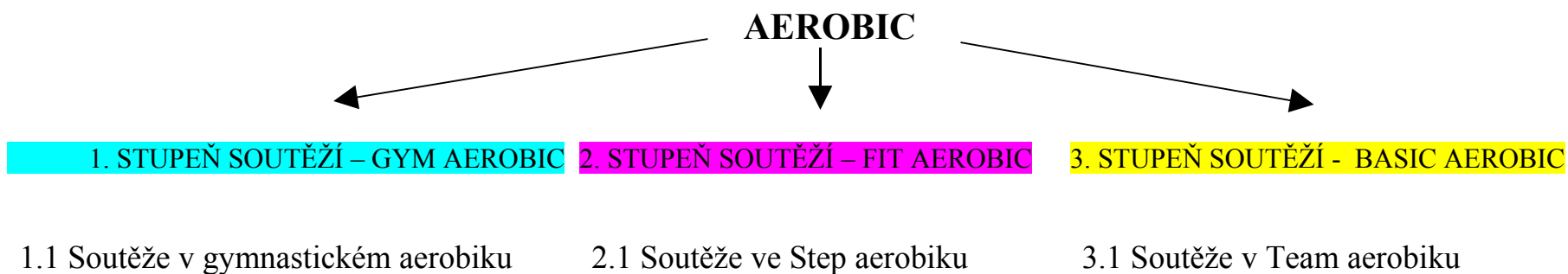
[www.sportovniaerobik.cz](http://www.sportovniaerobik.cz)

[info@sportovniaerobik.cz](mailto:info@sportovniaerobik.cz)

**Soutěžní program pro sestavy TEAM AEROBICU České gymnastické federace**

Platný od 01. 09. 2008

## STRUKTURA SOUTĚŽÍ AEROBIKU ČESKÉ GYMNASTICKÉ FEDERACE



## BASIC AEROBIC

### **3. STUPEŇ SOUTĚŽÍ V AEROBIKU ČESKÉ GYMNASTICKÉ FEDERACE - soutěže s povinnými prvky obtížnosti**

#### **1. TEAM AEROBIC – POVINNÝ PROGRAM/VOLNÝ PROGRAM S PŘEDEPSANÝMI PRVKY**

V soutěžích TEAM AEROBICU je možné provést sestavu jedním z níže uvedených způsobů:

1. Klasickým způsobem jako povinnou sestavu dle popisu a dvd nahrávky na standardní hudební doprovod (k dispozici je 5 různých hudebních nahrávek pro každou sestavu).\*
2. Jako upravenou povinnou sestavu, ve které musí být povinně zařazeny předeepsané prvky či celé vazby z té dané povinné sestavy (viz. níže) na standardní hudební doprovod (5 hudebních nahrávek pro každou sestavu).\*
3. Jako volnou sestavu, ve které musí být povinně zařazeny předeepsané prvky či vazby z dané věkové kategorie (viz. níže) na standardní hudební doprovod (5 hudebních nahrávek pro každou sestavu).\*
4. Jako volnou sestavu, ve které musí být povinně zařazeny předeepsané prvky z dané věkové kategorie (viz. níže) na vlastní hudební doprovod.

*\*Poznámka: způsob provedení 1 a 2 bude možno provádět až po technickém zpracování popisu sestav a dvd. V roce 2008 bude možno sestavy provádět pouze způsobem 3 a 4.*

## 1.1 PROGRAM A PLNĚNÍ

Program	Soutěžní kategorie	Věk. kategorie	Způsob provedení
Team Aerobic	Tria, šestice	9-11, 12-14, 15-17	Způsobem 13,4,*2,* dle uvážení

## 1.2 SOUTĚŽNÍ KATEGORIE

Tria – tříčlenné týmy, dívky i chlapci – libovolné složení

Šestice – šestičlenné týmy, dívky i chlapci – libovolné složení

## 1.3 VĚKOVÉ KATEGORIE

9-11 let, 12-14 let, 15-17 let

Pro zařazení do věkové kategorie je rozhodující věk dosažený v roce konání soutěže, za správné zařazení do dané věkové kategorie zodpovídá trenér. V případě špatného zařazení bude uplatněna penalizace (individuálně řeší Komise gymnastického aerobiku). Při prezenci bude namátkově kontrolován věk závodníků (podle registračních průkazů ČGF, příp. průkazu zdravotní pojišťovny).

## 1.4 VĚKOVÁ PROSTUPNOST

V kat. TR může být 1 závodník mladší nebo starší o jednu věkovou kategorii. V kat. GR mohou být až 2 závodníci mladší nebo starší o jednu věkovou kategorii.

## 1.5 PODMÍNKY ÚČASTI

### 1.5.1 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

### 1.5.2 Soutěžící neregistrovaní u ČGF

- závodů se mohou zúčastnit všichni zájemci neregistrovaní u ČGF
- při prezentaci zaplatí vyšší startovní poplatek než členové ČGF

### 1.5.3 Omezení startu

- závodů se nesmí zúčastnit finalisté MČR v gymnastickém aerobiku (1.-8.místo), a to z jakékoliv soutěžní a věkové kategorie.

## 1.6 DÉLKA A RYCHLOST HUDEBNÍHO DOPROVODU

Kat. 9-11 let 1min 15sec, tolerance +/-5sec

Kat. 12-14 let 1min 30sec, tolerance +/-5sec

Kat. 15-17 let 1min 30sec, tolerance +/-5sec

doporučená rychlost 136 BPM

doporučená rychlost 144 BPM

doporučená rychlost 152 BPM

## 1.7 SEZNAM PŘEDEPSANÝCH PRVKŮ

### 1.7.2 Kategorie 9-11 let

Dynamická síla

**klik klečmo**

Statická síla

0

Skok

**skrčka (kufr)** - skok se skrčením přednožmo povýš

Flexibilita, rovnováha

**4 high leg kicks** – čtyři švihy přednožmo povýš střídnonož, špičky ve výši pasu

## **Zvedání**

V sestavě musí být vykonáno 1 zvedání partnera/ů.

Chybějící zvedání nebo zvedání navíc vede k udělení srážky 0,5b.

Definice zvedání:

Zvedání partnera je definováno: pohyb nebo poloha, kdy je jeden nebo více závodníků zvedaných nebo držených tak, že nemají kontakt s podložkou.

Zvedání může být vykonáno v libovolné kombinaci závodníků. Může být různého tvaru a mohou při něm být uplatněny různé útvary, avšak tyto musí být vykonány zároveň.

Zvedání může být provedeno na začátku, konci, či v průběhu sestavy.

Zvedání, při kterém bude vykonané cvičení popsáno v kapitole 6., 6.1. „Zakázané prvky“, a to na začátku nebo v průběhu sestavy, bude toto považováno za zakázané zvedání.

Tělesná interakce (fyzický kontakt) mezi partnery je povolena a nepatří mezi zvedání.

Tělesná interakce je definována: vzájemný dotyk partnera / partnerů po dobu cvičení ve stoji nebo v nízkých polohách pokud jsou v kontaktu s podložkou.

### **1.7.3 Kategorie 12-14 let**

Dynamická síla

**klik ležmo**

Statická síla

0

Skok

**skok s obratem o 360°**

Flexibilita, rovnováha

**4 high leg kicks** - čtyři švihy přednožmo povýš střídnonož, špičky ve výši ramen

## **Zvedání**

V sestavě musí být vykonáno 1 zvedání partnera/ů, definice zvedání viz. výše.

Chybějící zvedání nebo zvedání navíc vede k udělení srážky 0,5b

Definice zvedání viz. Výše

#### 1.7.4 Kategorie 15-17 let

Dynamická síla	<b>hinge klik ležmo</b>
Statická síla	0
Skok	<b>skok skrčmo s obratem o 360°</b>
Flexibilita, rovnováha	<b>4 high leg kicks s obratem o 360°</b> - čtyři švihy přednožmo povýš střídnož s obratem o 360 °, špičky ve výši ramen

#### Zvedání

V sestavě musí být vykonáno 1 zvedání partnera/ů, definice zvedání viz. výše.

Chybějící zvedání nebo zvedání navíc vede k udělení srážky 0,5b

Definice zvedání viz. výše

### 1.8 ZAKÁZANÉ PRVKY

V sestavách Team aerobiku nesmí být kromě výše uvedených povinných prvků žádný jiný prvek obtížnosti z gymnastického aerobiku (viz. Pravidla gymnastického aerobiku) a žádné zakázané prvky specifikované v kap. 6, 6.1 Pravidel gymnastického aerobiku.

### 1.9 DRES

- Klasickým dresem pro Team aerobik je jednodílný gymnastický trikot a punčochy tělové nebo transparentní barvy. Může být však použit i dvoudílný dres (top a legíny).
- Dres pro Team aerobik by měl být celý ušitý z elastické látky. Spodní prádlo nesmí být vidět
- Pokud je na dresu použita průsvitná látka, nesmí tato odhalovat intimní části těla.
- Dresy s motivy války, násilí nebo vyznáním víry jsou zakázány.
- Výstřih na předním a zadním díle dresu musí být přiměřený (vpředu maximálně do poloviny hrudní kosti a vzadu po spodní okraj lopatky).
- Oblast rozkroku musí být úplně zakrytá
- Muži mohou mít také oblečen jednodílný nebo dvoudílný dres. Není povolen otevřený střih vpředu či vzadu.