



MISTRY S MISTRY

PRAVIDLA SOUTĚŽE MISTRY S MISTRY
II. VÝKONNOSTNÍ TŘÍDY GYMNASTICKÉHO AEROBIKU
ČESKÉ GYMNASTICKÉ FEDERACE

2023

Ve znění z 1. 9. 2022

OBSAH

Seznam použitých zkratk	5
Definice použitých termínů	5
Aerobní vazba	5
Přechodová část	5
Zvedačka	5
Cvičení na zemi	5
Útvary	5
1 Sportovní aerobik	6
1.1 Soutěžní kategorie	6
1.2 Věkové kategorie	6
1.2.1 Povinná sestava	6
1.3 Omezení startu závodníků	7
1.3.1 Omezení startů z důvodu vysoké výkonnosti	7
1.3.2 Omezení startů v rámci MsM	7
1.3.3 Kontroly a sporné případy	7
1.4 Náhradníci	7
1.5 Systém soutěže	7
1.5.1 Bodové hodnocení umístění	8
1.6 Dresscode	8
1.6.1 Závodní cvičební úbor	8
1.6.2 Obuv	8
1.6.3 Vzhled závodníků	8
1.7 Požadavky na závodní sestavu	8
1.7.1 Závodní plocha	8
1.7.2 Délka závodní sestavy	8
1.7.3 Hudební doprovod	8
1.8 Obsah závodní sestavy pro kategorie A, B, C, D	9
1.8.1 Aerobní vazby	9
1.8.2 Prvky obtížnosti	9
1.8.3 Gymnastické prvky	11
1.8.4 Interakce	11
1.8.5 Zakázané prvky	11
1.9 Složení panelu rozhodčích	11

1.10	System hodnocení závodní sestavy	11
1.11	Zpětné vazby, protesty	12
2	Pohybové sestavy	13
2.1	Soutěžní kategorie	13
2.2	Věkové kategorie	13
2.2.1	Soutěžní kategorie Show, Sportovní týmy a Stepy	13
2.2.2	Soutěžní kategorie Mini Mistři.....	13
2.3	Omezení startu závodníků	13
2.3.1	Omezení startů z důvodů vysoké výkonnosti.....	13
2.3.2	Omezení startů v rámci MsM.....	13
2.4	Náhradníci.....	13
2.5	System soutěže.....	13
2.5.1	Bodové hodnocení umístění	14
2.6	Dresscode	14
2.6.1	Závodní cvičební úbor	14
2.6.2	Obuv.....	14
2.6.3	Vzhled závodníků	14
2.7	Složení panelu rozhodčích	14
2.8	Zpětné vazby, protesty	14
2.9	Požadavky na závodní sestavu kategorie Sportovní týmy	15
2.9.1	Závodní plocha.....	15
2.9.2	Délka závodní sestavy	15
2.9.3	Hudební doprovod.....	15
2.9.4	Obsah závodní sestavy.....	15
2.9.5	System hodnocení závodní sestavy	17
2.10	Požadavky na závodní sestavu kategorie Show	19
2.10.1	Závodní plocha.....	19
2.10.2	Délka závodní sestavy	19
2.10.3	Hudební doprovod.....	19
2.10.4	Obsah závodní sestavy.....	19
2.10.5	System hodnocení závodní sestavy	20
2.11	Požadavky na závodní sestavu kategorie Stepy	21
2.11.1	Závodní plocha.....	21
2.11.2	Délka závodní sestavy	21

2.11.3	Hudební doprovod.....	21
2.11.4	Obsah závodní sestavy.....	21
2.11.5	System hodnocení závodní sestavy	22
2.12	Požadavky na závodní sestavu Mini Mistři	23
2.12.1	Závodní plocha.....	23
2.12.2	Délka závodní sestavy	23
2.12.3	Hudební doprovod.....	23
2.12.4	Obsah závodní sestavy.....	24
2.12.5	System hodnocení závodní sestavy	24
Příloha č. 1 – Minimální požadavky pro uznání prvků		I
Příloha č. 2 – Všeobecné chyby a chyby v prvcích obtížnosti		I
Příloha č. 3 – Srážky udělované rozhodčími.....		I

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

MsM..... Soutěž Mistry s Mistry

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

VT..... Výkonnostní třída

GYMAE..... Gymnastický aerobik

DEFINICE POUŽITÝCH TERMÍNŮ

AEROBNÍ VAZBA

Aerobní vazba je definována jako kombinace aerobních kroků/poskoků v délce trvání osmi dob, počítáno od první do osmé hudební doby. Aerobní vazba nesmí být přerušena prvkem obtížnosti, přechodovou částí, či interakcí mezi závodníky v dané sestavě.

PŘECHODOVÁ ČÁST

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.

ZVEDAČKA

Zvedačkou se rozumí pohyb, při kterém jeden nebo více členů týmu zvedne či udělá oporu pro dalšího člena týmu. Tento následně není v kontaktu se zemí. Výdrž ve zvedačce se nevyžaduje, tzn., může být i průchozí či dynamická (převal, přešvih, skok s dopomocí, atd.). Zvedačku lze provést v lehu, sedu, kleku nebo stoje. Členové týmu, kteří zajišťují zvedaného, se mohou pohybovat. Ve zvedačkách mohou být použity i gymnastické prvky (přemet, kotoul, stojka...). Zvedaný člen týmu může být ostatními členy i vyhozen do vzduchu, kde může provést maximální rotaci v horizontálním nebo vertikálním směru 360°. Pokud je ve zvedačce použito hození nebo vyhození člena, musí být zajištěn bezpečný dopad na zem s dopomocí. Zvedačky musí být bezpečné a viditelně zvládnuté všemi členy dvojice či týmu.

CVIČENÍ NA ZEMI

Cvičením na zemi se rozumí klek, sed, leh, vzpor, podpor atd. o délce trvání minimálně 6 hudebních dob. Přechod na zem a ze země do stoje se do doby cvičení na zemi nezapočítává. Během sestavy nemusí být vždy cvičení na zemi předváděno všemi členy týmu najednou, ale musí být dobře rozpoznatelné, že všichni členové týmu během sestavy vykonali cvičení na zemi.

ÚTVARY

Útvarem se rozumí prostorové uspořádání členů dvojice/týmu vůči sobě. V rámci útvarů se hodnotí přesnost předváděných útvarů a způsob přesunů z útvaru do útvaru. Za změnu útvaru je považována i změna rozestupů mezi jednotlivými členy (např. z malého kruhu do kruhu přes celou plochu).

1 GYMNASTICKÝ AEROBIK – MISTRY S MISTRY II.VT ČGF

1.1 SOUTĚŽNÍ KATEGORIE

- Jednotlivci – **IW** - Ženy
 IM – Muži
 - **Dvojice** – jakékoliv složení (žena + žena, muž + muž, žena + muž)
 - **Týmy –Trio** (Mini Týmy) – 3 členné – jakékoliv složení
 – **Group** (Maxi týmy) – 5 členné (může být 6 členů) – jakékoliv složení
 - Povinná sestava (viz. 1.2.1)

1.2 VĚKOVÉ KATEGORIE

Pro všechny soutěžní kategorie jsou stanoveny věkové kategorie:

- **NG** (A) 6 – 8 let
- **ND** (B) 9 – 11 let
- **AG1** (C) 12 – 14 let
- **AG2 + SEN** (D) 15 a více let

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

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 Trio startuje.

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

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

1.2.1 POVINNÁ SESTAVA

Jedná se o samotnou kategorii, která je určena pro nejmenší a začínající závodníky. Hudební doprovod, prvky, pohyb po ploše i choreografie závodní sestavy jsou přesně určeny. Hodnotí se, jak závodníci danou sestavu předvedou, co se přesnosti a čistoty provedení týče. Ve dvou případech si mohou vybrat různé provedení daného prvku (klik – prsní nebo tricepsový, přednos - roznožmo nebo přednos pokrčmo – přednos roznožmo bude lépe hodnocen).

S touto sestavou (choreografie a hudba) nelze soutěžit v klasické kategorii Jednotlivců. Soutěží se ve dvou věkových kategoriích: 6-7 a 8-9 let.

Video sestavy je k dispozici na youtube kanálu Mistry s Mistry.

1.3 OMEZENÍ STARTU ZÁVODNÍKŮ

1.3.1 OMEZENÍ STARTŮ Z DŮVODU VYSOKÉ VÝKONNOSTI

Je omezen start závodníkům dle jejich případných výsledků v 1. VT gymnastického aerobiku. Podmínky shrnuje Tabulka 1.

Tabulka 1: Omezení startů dle výkonnosti v 1. VT

věkové kategorie	1.VT	2.VT - MsM	IW 1.VT	MP/TR/GR 1.VT
6-8 let	NG	A	14,000	13,000
9-11 let	ND	B	15,000	14,500
12-14 let	AG1	C	16,000	16,000
15-17 let	JUN	D	17,000	16,200
18 a víc	SEN	D	17,500	17,000

Organizátor soutěže MsM 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 OMEZENÍ STARTŮ V RÁMCI MsM

Start jednoho závodníka je povolen pouze jedenkrát v každé soutěžní kategorii. Tzn., jeden závodník může startovat maximálně 1x v každé z těchto kategorií: Jednotlivci, Dvojice, Tria, Group. V kategoriích NG(A) a ND(B) je pak možno startovat v rámci kategorií Jednotlivců buď pouze v klasické kategorii Jednotlivci, nebo v kategorii Povinná sestava. Nelze startovat v obou těchto kategoriích zároveň.

1.3.3 KONTROLY A SPORNÉ PŘÍPADY

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

1.4 NÁHRADNÍCI

Náhradníci v kategorii 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 MsM.

1.5 SYSTÉM SOUTĚŽE

Všechny závody soutěže MsM probíhají jednokolově. Soutěž se skládá z postupových závodů a celorepublikového finále, které je pro věkové kategorie ND(B), AG1(C) a AG2+SEN(D) zároveň Mistrovstvím České republiky 2. VT FIG. Na postupových závodech závodníci dostávají body za svá umístění. Body za umístění v jednotlivých závodech se průběžně sčítají. Body se sčítají za každou soutěžní kategorii zvlášť. Na základě součtu bodů z postupových soutěží proběhne vyhodnocení a závodníci s nejvyšším počtem bodů z každé kategorie sportovního aerobiku postoupí do celorepublikového finále. Počet postupujících do finále bude upřesněn před začátkem soutěžní sezony. V případě shody počtu bodů postupují do finále oba závodníci.

Pokud se závodník, který postoupil na základě součtu bodů celorepublikového finále, nemůže z jakéhokoliv důvodu finále zúčastnit, oznámí tuto skutečnost organizátorům soutěže, a to ve stanovené lhůtě na podávání přihlášek. Následně bude osloven závodník, který je součtem bodů další v pořadí a dostane tak šanci zúčastnit se celorepublikového finále.

1.5.1 BODOVÉ HODNOCENÍ UMÍSTĚNÍ

Umístění	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	atd.
Body	30	28	26	24	23	22	21	20	19	18	atd.

Nejnižší možný počet bodů, který může závodník získat na daném závodě, jsou 2body.

1.6 DRESSCODE

1.6.1 ZÁVODNÍ CVIČEBNÍ ÚBOR

Závodníci mohou mít jakýkoliv přiléhavý (elastický) oděv, jedno nebo vícedílný, ale doporučuje se jednodílný. Kamínky a flitry jsou povoleny. Dres musí být vhodný pro charakter gymnastického aerobiku. Dres musí zcela zakrývat všechny intimní části těla závodníka. V případě použití dresu kratšího než do půlky stehen se u dívek vyžadují punčochové kalhoty. Dres nesmí být volný. Nedoporučujeme žádné doplňky k dresu (potítka, návleky, samostatné rukávy atd.

1.6.2 OBUV

Závodník musí mít pevnou sálovou obuv vhodnou pro aerobik. Barva ani typ bot nejsou specifikovány. V případě dvojic a týmů kategorie B a starší se doporučuje stejná barva obuvi všech členů (doporučená barva obuvi je bílá).

1.6.3 VZHLED ZÁVODNÍKŮ

Dlouhé vlasy musí mít závodníci pevně stažené u hlavy, nesmí jim vlát kolem (stažení dlouhých vlasů do culíku není dostačující). Dívkám je povolen přiměřený make-up od věkové kategorie B.

1.7 POŽADAVKY NA ZÁVODNÍ SESTAVU

1.7.1 ZÁVODNÍ PLOCHA

Závodník se během celé sestavy musí pohybovat uvnitř vyznačené plochy, která má rozměry dané v závislosti na soutěžní a věkové kategorii.

- NG(A), ND(B): 7x7 m (Jednotlivci, Dvojice, Tria), 10x10 m (Group)
- AG1(C): 7x7 m (Jednotlivci), 10x10 m (Dvojice, Tria, Group)
- AG2+SEN(D): 10x10 m (všechny kategorie)

1.7.2 DÉLKA ZÁVODNÍ SESTAVY

- 1:10 až 1:20 pro věkové kategorie NG(A), ND(B), AG1(C)
- 1:15 až 1:30 pro věkové kategorie AG2+SEN(D)

1.7.3 HUDEBNÍ DOPROVOD

Hudební doprovod musí mít charakter vhodný pro sportovní aerobik a délku dle požadavků na délku sestavy. Mezi hudebními střihy nesmí být pauzy. 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 soutěže.

Hudební doprovod se nahrává společně s přihláškou do přihlašovacího systému. Trenér musí mít u sebe, při závodech, náhradní USB se závodní hudbou každého startujícího závodníka, které dodá v případě potíží s nahrávkou v systému.

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.

1.8 OBSAH ZÁVODNÍ SESTAVY PRO KATEGORIE NG (A), ND (B), AG1 (C), AG2+SEN (D)

Závodní sestava gymnastického aerobiku se skládá z následujících skladebních částí:

- aerobní vazby
- prvky obtížnosti
- přechodové části mezi výše jmenovanými skladebními komponenty
- interakce u dvojic a týmů

1.8.1 AEROBNÍ VAZBY

Sestava musí obsahovat pravidly vymezený minimální počet aerobních vazeb (jedna aerobní vazba = 8x8 dob). Rovněž je požadováno předvést blok aerobních vazeb, což znamená několik aerobních vazeb (3/4 v závislosti na kategorii) v návaznosti za sebou. Konkrétní požadavky na kvantitu aerobních vazeb jsou v Tabulce 2.

Tabulka 2: Aerobní vazby

Aerobní vazby			
Věková + soutěžní kategorie		Počet aerobních vazeb	Blok aerobních vazeb
NG (A), ND (B), AG1 (C)	Jednotlivci (IW),	min. 8x8 dob	3x8 dob v jednom kuse
	Dvojice, Tria (TR), Group (GR)		
AG2+SEN (D)	Jednotlivci (IW)	min. 8x8 dob	3x8 dob v jednom kuse
AG2+SEN (D)	Dvojice, Týmy (TR), Group (GR)	min. 9x8 dob	4x8 dob v jednom kuse

1.8.2 PRVKY OBTÍŽNOSTI

Pro všechny věkové a závodní kategorie je povinný počet prvků stanoven na 7. Věkové kategorie NG(A), ND(B), AG1(C) mají dále stanoveny povinné prvky, zbytek si vybírají samy. Kategorie AG2+SEN(D) je omezena ve výběru pouze bodovými hodnotami prvků. Pravidla pro výběr povinných prvků shrnuje tabulka 3.

Tabulka 3: Pravidla pro výběr povinných prvků

NG(A)	ND(B)	AG1(C)	AG2+SEN(D)
Hodnoty prvků +SEN			
0,1-0,4	0,1-0,4	0,1-0,6	0,1-0,8*
Povinné prvky			
klik/klik wenson	klik/klik wenson	helikoptéra do kliku / helikoptéra do vzporu bez letové fáze	Nejsou povinné prvky. *Maximální hodnoty prvků: 7x 0,6. (mohou být vyšší hodnoty, započítává se ale max. 0,6)
přednos roznožmo /přednos skrčmo	přednos roznožmo	přednos snožmo nebo roznožmo (max. rotace 360°)	
výskok 180° / 360°	výskok 360°	kufr 180°/360°	
		pirueta 360°/720° točená dovnitř	

Prvky jsou rozděleny do 3 skupin (GROUP): A, B, C. Tyto skupiny jsou dále ještě rozděleny na jednotlivé FAMILY, kterých je 8. Každá FAMILY má dále podskupiny (Base name). Z této podskupiny lze zařadit do sestavy pouze jeden prvek. Z každé FAMILY lze do sestavy vybrat maximálně 2 prvky. Přehled prvků obtížnosti s bodovými hodnotami je uveden v tabulce v příloze. Další prvky obtížnosti naleznete

na:

https://www.fig-aerobic.com/DIFICULTY-ELEMENTS-DESCRIPTION-Appendix-4_r10.html

Počet prvků s dopadem do kliku nebo provazu/rozštěpu je omezen a definován v Tabulce 4. Obecně však tyto prvky pro MsM nejsou doporučovány!!!

Tabulka 4: Prvky do pádu

Pády do kliku/provazu			
Věkové kategorie	NG(A), ND(B)	AG1(C)	AG2+SEN(D)
Počet prvků do pádu	max. 1	max. 1	max. 2
Prvky do kliku	žádný	max. 1	max. 1
Prvky do provazu/rozštěpu	max. 1 prvek do provazu nebo do rozštěpu / muži žádný pád		

Kombinace prvků může být zařazena v sestavě pouze u kategorií AG1(C) a AG2+SEN(D). Závodník za ni však neobdrží žádnou přidanou bodovou hodnotu.

Minimální požadavky pro uznání jednotlivých prvků jsou popsány v Příloze č.1 k těmto pravidlům, či v pravidlech pro 1. VT gymnastického aerobiku.

1.8.3 GYMNASTICKÉ PRVKY

V rámci přechodových částí je možno do sestavy zařadit v určitých kategoriích jeden či více gymnastických (akrobatických) prvků. Závodník však za ně neobdrží žádnou bodovou hodnotu. Pravidla pro zařazení gymnastických prvků jsou uvedeny v Tabulce 5.

- Akrobatické prvky mohou být provedeny s 1 nebo 2 rukama NEBO z 1 nebo 2 nohy (provedení na loktech je hodnoceno s technickou srážkou).
- Akrobatické prvky se nesmí v sestavě opakovat (včetně jejich variací).
- Použití akrobatických prvků v rámci přechodové části je počítáno jako 1 akro (včetně variací).
- Pokud více členů týmu provádí akrobatický prvek, pak musí všichni provést stejný prvek ve stejný čas.
- Kombinace akrobatických prvků je povolena jen pro kategorie Jednotlivců. Povolena je jedna kombinace dvou akrobatických prvků (pouze kategorie C a D).

Tabulka 5: Gymnastické prvky

Gymnastické prvky				
Věkové kategorie	NG(A)	ND(B)	AG1(1)	AG2+SEN(D)
Počet	max. 2	max. 2	max. 2	max. 5
Prvky	rondát, pomalý přemet vpřed/ vzad	rondát, pomalý přemet vpřed/ vzad	rondát, pomalý přemet vpřed/ vzad, flik vpřed/ vzad	rondát, pomalý přemet vpřed/ vzad, flik vpřed/ vzad, arab/salto/ kabolo
Dle pravidel 1. VT	A1 a A2	A1 a A2	A1-A4	A1-A5

1.8.4 INTERAKCE

U kategorií Dvojic a Týmů (Trio, Group) je vhodné v rámci přechodových částí využívat různých interakcí mezi členy týmu. Těmi mohou být i zvedačky, jakožto nebodované interakce hodnocené rozhodčími v rámci Artistic.

1.8.5 ZAKÁZANÉ PRVKY

Sestava nesmí obsahovat

- žádný prvek navíc (s výjimkou kat AG2+SEN(D) – max 2 prvky)
- žádný nebezpečný přechod (např. skok na kolena apod....)

1.9 SLOŽENÍ PANELU ROZHODČÍCH

Soutěž sportovního aerobiku MsM je hodnocena 5 rozhodčími R1-R5. Hlavní rozhodčí dohlíží na bezproblémový průběh soutěže.

1.10 SYSTÉM HODNOCENÍ ZÁVODNÍ SESTAVY

R1 - obtížnost + provedení prvků

Rozhodčí R1 rozhoduje, zda předvedené prvky splňují požadavky na jejich uznání. Dále také hodnotí konkrétní provedení daných prvků. Využívá k tomuto bodové škály uvedené v Tabulce 6. Jako uznáný je prvek považován po ohodnocení na bodové škále od 0,3 a více.

Tabulka 6: Bodová škála pro R1 - obtížnosti

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

- 0 - prvek je předveden s velkým pádem (NENÍ uznána hodnota prvku)
- 0 - prvek je předveden s dotykem (NENÍ uznána hodnota prvku)
- 0 - prvek nemá ani náznak základního charakteru provedení (NENÍ uznána hodnota prvku)
- 0,1 - prvek má náznakem základní charakter 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 drobnou odchylkou od ideálního rozsahem provedení (JE uznána hodnota prvku)
- 0,5 - prvek má správný charakter provedení a ideální rozsah provedení (JE uznána hodnota prvku)

R2, R3 - technika

Rozhodčí R2 a R3 hodnotí technické provedení celé sestavy. Aerobní vazby, přechodové části a prvky obtížnosti. U všeho se sráží za: pokrčená kolena, špičky, volné nohy a paže, prohnutí, špatné postavení trupu a pády. Znamky udělené rozhodčími R2 a R3 se průměrují.

R4, R5 – artistic

Rozhodčí R4 a R5 jsou umělečtí rozhodčí, kteří hodnotí 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.

Kategorie: Štát. č. Jméno:

		špatný			uspokojivý		dobry		velmi dobrý		excelent	
Hudba	výběr souřad	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Aerobní vazby	kvalita pocy	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Základní obsah	prostor komplexnost	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Aerobní obsah	choreografie obsah	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Předvedení	předvedení kvalita	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
		nepřijatelná úroveň			nízká úroveň		průměrná úroveň		vysoká úroveň		vynikající	

Celková známka	úroveň sestavy
9,6 - 10,00	Excelentní úroveň předvedení
9,0 - 9,5	velmi dobrá úroveň předvedení
8,0 - 8,9	dobrá úroveň předvedení
7,0 - 7,9	uspokojivá úroveň předvedení
6,0 - 6,9	nízká úroveň předvedení
5,0 - 5,9	nepřijatelná úroveň předvedení

Hudba	
Aerobní vazby	
Základní obsah	
Aerobní obsah	
Předvedení	
Celkem:	

1.11 ZPĚTNÉ VAZBY, PROTESTY

Každý trenér má právo si zažádat o zpětnou vazbu svých svěřenců. Je možné žádat o podrobnou zpětnou

vazbu vypracovanou na základě rozboru našeho oficiálního videozáznamu z daného závodu nebo o zkrácenou zpětnou vazbu bez komentářů, spočívající v podrobném výpisu bodů za jednotlivá kritéria rozhodčích. O zpětnou vazbu musí trenér zažádat nejpozději do týdne od skončení závodu, o který se mu jedná. Žádosti posílejte na e-mail: Terikudlackova@gmail.com.

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.mistrysmistry.cz a přímo na vaše e-mailové adresy.

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 (Dance)
- **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, SPORTOVNÍ TÝMY A STEPY

- A) Věkový průměr od 7,1 do 9,0 let
- B) Věkový průměr od 9,1 do 11,0 let
- C) Věkový průměr od 11,1 do 14,0 let
- D) Věkový průměr 14,1 a více let

2.2.2 SOUTĚŽNÍ KATEGORIE MINI MISTŘI

V této soutěžní kategorii je vypisována pouze jedna věková kategorie:

- Věkový průměr do 7,0 let včetně toho, že žádný ze závodníků nesmí přesáhnout věk 9 let v daném roce.

2.3 OMEZENÍ STARTU ZÁVODNÍKŮ

2.3.1 OMEZENÍ STARTŮ Z DŮVODŮ VYSOKÉ VÝKONNOSTI

V této soutěži nejsou stanovena žádná omezení podle výkonnosti.

2.3.2 OMEZENÍ STARTŮ V RÁMCI MsM

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

2.4 NÁHRADNÍCI

V týmech kategorií pohybových skladeb jsou povoleni maximálně dva náhradníci. Ti musí věkem odpovídat věkové kategorii, ve které tým startuje. Toto omezení se vztahuje na všechna kola MsM.

2.5 SYSTÉM SOUTĚŽE

Všechny závody soutěže MsM probíhají jednokolově. Soutěž se skládá z postupových závodů a celorepublikového finále, které je pro věkové kategorie B, C a D zároveň Mistrovstvím České republiky II. VT FIG. Na postupových závodech týmy pohybových sestav dostávají body za svá umístění. Body za umístění v jednotlivých závodech se průběžně sčítají. Body se sčítají za každou soutěžní kategorii zvlášť. Na základě součtu bodů z postupových závodů proběhne vyhodnocení a týmy s nejvyšším počtem bodů z každé kategorie pohybových sestav postoupí do celorepublikového finále. Počet postupujících do finále bude upřesněn před začátkem soutěžní sezony. V případě shody počtu bodů postoupí do finále oba týmy.

Pokud se tým, který postoupil na základě součtu bodů celorepublikového finále, nemůže z jakéhokoliv důvodu finále zúčastnit, oznámí tuto skutečnost organizátorům soutěže, a to ve stanovené lhůtě na podávání přihlášek. Následně bude osloven tým, který je součtem bodů další v pořadí a dostane tak šanci zúčastnit se celorepublikového finále.

2.5.1 BODOVÉ HODNOCENÍ UMÍSTĚNÍ

Umístění	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	atd.
Body	30	28	26	24	23	22	21	20	19	18	atd.

Nejnižší možný počet bodů, který může tým získat na daném závodě, jsou 2 body.

2.6 DRESSCODE

2.6.1 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.

2.6.2 OBUV

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

2.6.3 VZHLED ZÁVODNÍKŮ

Dlouhé vlasy musí mít závodníci pevně stažené, nesmí jim vlát kolem (stažení do culíku není dostačující). Toto neplatí pro kategorii Show a Mini Mistrů.

Dívčím je povolen přiměřený make up od věkové kategorie B. V kategorii Show je povolen jakýkoliv make-up, který je v souladu s tématem skladby, a to ve všech věkových kategoriích.

2.7 SLOŽENÍ PANELU ROZHODČÍCH

Soutěž pohybových sestav Mistry s Mistry je hodnocena 5 rozhodčími R1-R5. Hlavní rozhodčí je zvolen z 5 rozhodčích a dohlíží na správnost hodnocení ostatních rozhodčích a na bezproblémový průběh soutěže.

2.8 ZPĚTNÉ VAZBY, PROTESTY

Každý trenér má právo si zažádat o zpětnou vazbu svých svěřenců. Je možné žádat o podrobnou zpětnou vazbu vypracovanou na základě rozboru našeho oficiálního videozáznamu z daného závodu nebo o zkrácenou zpětnou vazbu bez komentářů, spočívající v podrobném výpisu bodů za jednotlivá kritéria rozhodčích. O zpětnou vazbu musí trenér zažádat nejpozději do týdne od skončení závodu, o který se mu jedná. Žádosti posílejte na e-mail: Terikudlackova@gmail.com.

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.mistrysmistry.cz a přímo na vaše e-mailové adresy.

2.9 POŽADAVKY NA ZÁVODNÍ SESTAVU KATEGORIE DANCE - SPORTOVNÍ TÝMY

2.9.1 ZÁVODNÍ PLOCHA

Sportovní tým se během celé sestavy musí pohybovat uvnitř vyznačené plochy, která má rozměry 10x10 metrů.

2.9.2 DÉLKA ZÁVODNÍ SESTAVY

- 1:10 až 1:20 pro věkové kategorie NG(A), ND(B), AG(C)
- 1:15 až 1:30 pro věkové kategorie JUN+SEN(D) (1.VT JUN 1:15 až 1:25, SEN 1:20 až 1:30)

2.9.3 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 jakéhokoliv stylu. Doporučena je světově známá a slavná hudba.

Hudební doprovod se nahrává společně s přihláškou do přihlašovacího systému. Trenér musí mít u sebe, při závodech, náhradní USB se závodní hudbou každého startujícího závodníka, 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.

2.9.4 OBSAH ZÁVODNÍ SESTAVY

- Jedná se o choreografii využívající aerobikové pohyby v tanečním stylu.
- Choreografie musí mít TÉMA, které musí být choreografií vyjádřeno.
- Volitelně (v 1.VT povinné) musí sestava obsahovat 32 až 64 dob 2. stylu (povolen je jakýkoliv taneční styl), který je odlišen od zbytku choreografie.
- Důležitým aspektem je SYNCHRONIZACE všech členů sestavy.
- Sestava může obsahovat akrobatické prvky a/nebo prvky obtížnosti, nebude za ně ale obdržena žádná hodnota.
- Sestava musí obsahovat minimálně 3 kolaborace.

Komponenty choreografie:

- Aerobní vazby (AMP) v tanečním stylu
- Druhý taneční styl (volitelně)
- Prvky obtížnosti/akrobatické prvky (volitelně)
- Přejížděvací/spojovací části
- Kolaborace

Téma

Sestava by měla obsahovat TÉMA, které by mělo dát choreografii nějaký příběh. Nemělo by to být vyjádřeno pouze závodním dresem, ale také pohyby a hudbou. Tým by měl prezentovat choreografii jako celek.

Aerobní vazby v tanečním stylu

S respektem ke specifičnosti gymnastického aerobiku by měly být AMP sekvence předváděny volněji, s využitím celého těla včetně hlavy a pohyby jako při tanci. Nemělo by se jednat o robotické pohyby, což ale neznamená pohyby bez kontroly. Tělo musí být pod kontrolou s variací pohybů během sestavy.

Požadovaný minimální počet aerobních vazeb je 10 (v 1.VT 6 AMP + 32 až 64 dob 2. stylu).

2. styl (pro 1.VT povinné)

Jedná se o 32 až 64 dob 2. stylu (povolen je jakýkoliv taneční styl), který je odlišen od zbytku choreografie.

Akrobatické prvky

Sestava může obsahovat pohyby z jiných gymnastických disciplín (bez nadměrného užití), které budou dobře interagovat s celkovou choreografií.

Kategorie JUN+SEN (D): Není zde žádné omezení v provádění jednotlivých akrobatických prvků v celé sestavě.

Kategorie AG (C): Povoleno je provádění pouze A-1 až A-4 akrobatických prvků. Pokud provádí akrobatický prvek všichni členové choreografie, musí provést stejný prvek ve stejný čas.

Kombinace akrobatických prvků

Kategorie JUN+SEN (D): Může být provedena pouze kombinace 2 akrobatických prvků (=set) a to ve stejný čas (v 1.VT povoleny pro kategorii Senior 3 sety, pro kategorii Junior 2 sety).

Kategorie AG (C): Kombinace akrobatických prvků nejsou povoleny.

Zakázané kolaborace

Výška pyramid kolaborace (pokud je obsažena) nesmí být vyšší než výška dvou osob stojících nad sebou.

V kategorii C: Zakázány jsou akrobatické prvky v kolaboraci s dopadem bez dopomoci jiného člena týmu.

2.9.5 SYSTÉM HODNOCENÍ ZÁVODNÍ SESTAVY

R1

Generální srážky + technika provedení

R2, R3 - technika

Rozhodčí R2 a R3 hodnotí technické provedení celé sestavy. Aerobní vazby, přechodové části a prvky obtížnosti. U všeho se sráží za: pokrčená kolena, špičky, volné nohy a paže, prohnutí, špatné postavení trupu a pády. Znamky udělené rozhodčími R2 a R3 se průměrují.

R4, R5 – artistic

Rozhodčí R4 a R5 jsou umělečtí rozhodčí, kteří hodnotí 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.

Kategorie:

 Struč. č.

 Jméno:

		špatný				uspokojivý		dobry		velmi dobrý		excelentní
		1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Hudba	výběr souady	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Aerobní vazby	kvantita počty	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Základní obsah	prostor isomplexnosti	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Aerobní obsah	choreografie obsah	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
předvedení	předvedení kvalita	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
		nepřijatelná úroveň				nízká úroveň		průměrná úroveň		vysoká úroveň		výskajci

Celková známka	úroveň sestavy
9,6 - 10,00	Excelentní úroveň předvedení
9,0 - 9,5	velmi dobrá úroveň předvedení
8,0 - 8,9	dobrá úroveň předvedení
7,0 - 7,9	uspokojivá úroveň předvedení
6,0 - 6,9	nízká úroveň předvedení
5,0 - 5,9	nepřijatelná úroveň předvedení

Hudba	
Aerobní vazby	
Základní obsah	
Aerobní obsah	
Předvedení	
Celkem:	

2.10 POŽADAVKY NA ZÁVODNÍ SESTAVU KATEGORIE SHOW

2.10.1 ZÁVODNÍ PLOCHA

Pro show platí orientačně závodní plocha o rozměru 10x10 metrů, bude hodnoceno využití plochy, ale nebudou udělovány srážky za přešlapy.

2.10.2 DÉLKA ZÁVODNÍ SESTAVY

- 1:30 – 3:00 min pro věkovou kategorii A
- 2:00– 3:00 min pro věkové kategorie B, C, D

2.10.3 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. Celá show však musí zachovávat převážně charakter aerobiku. Sestava může obsahovat i jiné styly, které však nesmějí převažovat nad aerobikem.

Hudební doprovod se nahrává společně s přihláškou do přihlašovacího systému. Každý tým 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.

2.10.4 OBSAH ZÁVODNÍ SESTAVY

V této soutěžní kategorii nejsou stanoveny žádné povinné ani povinně volitelné prvky. Hlavním požadavkem na sestavu je ztvárnění zvoleného tématu, dalšími požadavky pak jsou útvary a cvičení na zemi.

Závodní sestava kategorie Show musí splňovat a obsahovat následující:

- téma
- aerobní vazby
- útvary
- cvičení na zemi
- přechodové části mezi výše jmenovanými skladebními komponenty

Téma

Každá sestava musí představovat nějaké téma, které bude pohybem a hudbou co nejlépe ztvárněno a předvedeno. Použití násilného či vulgárního tématu bude penalizováno udělením srážky.

Aerobní vazby

U kategorie show není stanoven minimální požadovaný počet aerobních vazeb.

Přechodové části

Ve všech věkových kategoriích je minimální požadovaný počet přechodových částí stanoven na 4. Nejsou povoleny přechody přes saltové prvky.

Útvary

Rozpoznatelné resp. počet a kvalita útvarů budou kladně hodnoceny.

Cvičení na zemi

Ve všech věkových kategoriích jsou požadována minimálně 2 cvičení na zemi.

Zakázané prvky

Sestava nesmí obsahovat

- žádný skok s dopadem do provazu, rozštěpu či sedu roznožného
- žádný pád či skok do kliku
- žádný nebezpečný přechod na zem nebo do stoje (např. skok na kolena apod....)

2.10.5 SYSTÉM HODNOCENÍ ZÁVODNÍ SESTAVY

R1, R2, R3, R4, R5 –

Rozhodčí hodnotí technické provedení sestavy a umělečtí projev. Hodnotí se 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. Nejvyšší a nejnižší známky udělené rozhodčími se škrtačí a zbylé se průměrují.

Kategorie: Struč. č. Jméno:

		špatný				uspokojivý		dobry		velmi dobrý		excelent
Hudba	výběr souady	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Aerobní vazby	rytmus počty	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Základní obsah	prostor rovnováha	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Aerobní obsah	choreografické obsah	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Předvedení	předvedení kvalita	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
		nepřijatelná úroveň				nízká úroveň		průměrná úroveň		vysoká úroveň		vynikající

Celková známka	úroveň sestavy
9,6 - 10,00	Excelentní úroveň předvedení
9,0 - 9,5	velmi dobrá úroveň předvedení
8,0 - 8,9	dobrá úroveň předvedení
7,0 - 7,9	uspokojivá úroveň předvedení
6,0 - 6,9	nízká úroveň předvedení
5,0 - 5,9	nepřijatelná úroveň předvedení

Hudba	<input type="text"/>
Aerobní vazby	<input type="text"/>
Základní obsah	<input type="text"/>
Aerobní obsah	<input type="text"/>
Předvedení	<input type="text"/>
Celkem:	<input type="text"/>

2.11 POŽADAVKY NA ZÁVODNÍ SESTAVU KATEGORIE STEPY

2.11.1 ZÁVODNÍ PLOCHA

Stepový tým se během celé sestavy musí pohybovat uvnitř vyznačené plochy, která má rozměry 10x10 metrů.

2.11.2 DÉLKA ZÁVODNÍ SESTAVY

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

2.11.3 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.

Hudební doprovod se nahrává společně s přihláškou do přihlašovacího systému. Každý tým 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.

2.11.4 OBSAH ZÁVODNÍ SESTAVY

Závodní sestava kategorie Stepy musí splňovat a obsahovat následující:

- aerobní vazby
- zvedačky
- útvary
- manipulace se stepem
- cvičení na zemi
- přechodové části mezi výše jmenovanými skladebnými komponenty

Aerobní vazby

V kategorii Stepy se rozlišuje aerobní vazba provedená na stepu a mimo něj. Maximální délka aerobní vazby mimo step je 8 dob. Požadovaný minimální počet aerobních vazeb je 10 pro kategorie A a B a 12 pro kategorie C a D.

Přechodové části

Ve všech věkových kategoriích je minimální požadovaný počet přechodových částí stanoven na 4. Nejsou povoleny přechody přes saltové prvky.

Zvedačky

Požadovaný minimální počet zvedaček u všech věkových kategorií je 1.

Útvary

Sestava musí obsahovat minimálně 4 různé rozpoznatelné útvary. Originalita, přesnost i vyšší počty zvládnutých útvarů mohou být hodnoceny vyšší známkou. Hodnotí se také rychlost a originalita přechodů

mezi útvary.

Manipulace se stepem

Manipulací se stepem se rozumí přesun stepu z místa na místo nebo jeho otočení či natočení. V sestavě jsou požadovány minimálně 4 manipulace se stepem, tedy 5 různých útvarů ze stepů.

Cvičení na zemi

Ve všech věkových kategoriích jsou požadována minimálně 2 cvičení na zemi. V kategorii Stepy se při cvičení na zemi zemí rozumí i cvičení na stepu.

Zakázané prvky

Sestava nesmí obsahovat

- žádný skok s dopadem do provazu, rozštěpu či sedu roznožného
- žádný pád či skok do kliku
- žádný nebezpečný přechod na zem nebo do stoje (např. skok na kolena apod....)
- žádný akrobatický a gymnastický prvek jako např. stoj na rukách, stoj na hlavě, přemet stranou, přemet vpřed, přemet vzad, atd. (pouze jako součást zvedačky)

2.11.5 SYSTÉM HODNOCENÍ ZÁVODNÍ SESTAVY

Systém a maximální možné obdržené body jsou shrnuty v Tabulce 14 a 5.

R1

Generální srážky + technika provedení

R2, R3 - technika

Rozhodčí R2 a R3 hodnotí technické provedení celé sestavy. Aerobní vazby, přechodové části a prvky obtížnosti. U všeho se sráží za: pokrčená kolena, špičky, volné nohy a paže, prohnutí, špatné postavení trupu a pády. Znamky udělené rozhodčími R2 a R3 se průměrují.

R4, R5 – artistic

Rozhodčí R4 a R5 jsou umělečtí rozhodčí, kteří hodnotí 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.

Kategorie: Struč. č.: Jméno:

		špatný				uspokojivý		dobry		velmi dobry		excelentní
Hudba	výběr soustav	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Aerobní vazby	kválita pocty	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Základní obsah	prostor komplexnost	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Aerobní obsah	choreografické obsah	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Předvedení	předvedení kvalita	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
		nepřijatelná úroveň				nízká úroveň		průměrná úroveň		vysoká úroveň		výjimeční

Celková známka	úroveň sestavy
9,6 - 10,00	Excelentní úroveň předvedení
9,0 - 9,5	velmi dobrá úroveň předvedení
8,0 - 8,9	dobrá úroveň předvedení
7,0 - 7,9	uspokojivá úroveň předvedení
6,0 - 6,9	nízká úroveň předvedení
5,0 - 5,9	nepřijatelná úroveň předvedení

Hudba	
Aerobní vazby	
Základní obsah	
Aerobní obsah	
Předvedení	
Celkem:	

2.12 POŽADAVKY NA ZÁVODNÍ SESTAVU 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, sportovní týmy i jiné.

2.12.1 ZÁVODNÍ PLOCHA

U Mini Mistřů se nehodnotí využití závodní plochy, pohyb po ploše a neudělují se srážky za přešlapy. Při tvorbě sestav by mělo být počítáno se závodní plochou o maximální velikosti 10x10 metrů.

2.12.2 DÉLKA ZÁVODNÍ SESTAVY

- 1:30 – 3:00 min

2.12.3 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. Hudební doprovod se nahrává společně s přihláškou do systému. Každý tým 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.

2.12.4 OBSAH ZÁVODNÍ SESTAVY

V této kategorii nejsou žádné požadavky na obsah sestavy. Hodnotí se technika provedení zvolených pohybů, synchron, přesnost útvarů, interakce a intenzita cvičení. Dále se hodnotí radost ze cvičení, nápaditost a provedení zvolené choreografie.

Zakázané prvky

Sestava nesmí obsahovat

- žádný skok s dopadem do provazu, rozštěpu či sedu roznožného
- žádný pád či skok do kliku
- žádný nebezpečný přechod na zem nebo do stoje (např. skok na kolena apod....)
- žádný akrobatický a gymnastický prvek jako např. stoj na rukách, stoj na hlavě, přemet stranou, přemet vpřed, přemet vzad, atd.

2.12.5 SYSTÉM HODNOCENÍ ZÁVODNÍ SESTAVY

Systém a maximální možné obdržené body jsou shrnuty v Tabulce 16.

Tabulka 16: Shrnutí systému rozhodování a maximálních možných obdržných bodů

	Mini Mistři	Max.
R1	Vyjádření sestavy, radost, bezprostřednost	2
	Technika cvičení	2
	Originalita choreo, zapojení rekvizit, ztvárnění tématu, obtížnost sestavy	2
	Celkem	6
R2	Vyjádření sestavy, radost, bezprostřednost	2
	Technika cvičení	2
	Originalita choreo, zapojení rekvizit, ztvárnění tématu, obtížnost sestavy	2
	Celkem	6
R3	Vyjádření sestavy, radost, bezprostřednost	2
	Technika cvičení	2
	Originalita choreo, zapojení rekvizit, ztvárnění tématu, obtížnost sestavy	2
	Celkem	6
R4	Vyjádření sestavy, radost, bezprostřednost	2
	Technika cvičení	2
	Originalita choreo, zapojení rekvizit, ztvárnění tématu, obtížnost sestavy	2
	Celkem	6
R5	Vyjádření sestavy, radost, bezprostřednost	2
	Technika cvičení	2
	Originalita choreo, zapojení rekvizit, ztvárnění tématu, obtížnost sestavy	2
	Celkem	6
Celkový součet za sestavu		30

Zpracovaly:

Bc. Tereza Kudláčková

Mgr. Jakub Strakoš

*Případné aktualizace budou zveřejněny na webových stránkách www.mistrysmistry.cz
(sekce Pravidla)*

PŘÍLOHA Č. 1 – MINIMÁLNÍ POŽADAVKY PRO UZNÁNÍ PRVKŮ

Splnění minimální požadavků pro uznání prvků obtížnosti posuzuje rozhodčí R1 a jsou stanoveny následovně:

DYNAMICKÁ SÍLA	
Prvky musí být provedeny bez pádu	
Horní část paže musí být v rovině s ramenem	Kliky
V letové fázi musí trup a nohy svírat maximálně 90°	A-frame
Konečná i počáteční fáze jsou ve stejném směru	Helikoptéry

STATICKÁ SÍLA	
Prvky musí být provedeny bez pádu	
Prvky musí být provedeny na dlaních	
Požadovaná výdrž v prvku statické síly je 2 vteřiny	
Není dovolen kontakt se zemí nežádoucí částí těla (nohy, zadek)	
Natažené tělo se od horizontály nesmí odchýlit na více než 20°	planche

SKOKY	
Prvky musí být provedeny bez pádu	
Skoky s doskokem do stoje musí být zakončeny ve stoji	
Nohy a dlaně musí dopadnout na zem současně	pády
Roznožení alespoň 160°	front split jump...

FLEXIBILITA / ROVNOVÁHA	
Prvky musí být provedeny bez pádu	
Veškeré prvky rotace musí být provedeny za vnitřním kotníkem zvednuté nohy	
Bříško chodidla stojné nohy musí být v kontaktu se zemí bez přerušení	rotace
Stojná noha musí být stále v kontaktu s podložkou a vertikálně se zemí	íčka
Úhel mezi nohama musí být minimálně 160°	prvky flexibility
Prvky musí být provedeny na bříšku chodidla (ne na patě)	rotace na jedné noze
Volná noha musí být horizontálně se zemí	rotace s přednož. nataženou nohou

GYMNASTICKÉ PRVKY	
Prvky musí být provedeny bez pádu	

PŘÍLOHA Č. 2 – VŠEOBECNÉ CHYBY A CHYBY V PRVCÍCH OBTÍŽNOSTI

OBECNÉ	
	Nesprávné narovnání těla
	Nesprávné zpevnění těla
	Nohy nejsou paralelně se zemí
	Špičky nebo kolena nejsou dopnutá
	Nekontrolované zakončení prvku
	Nesprávná velikost rotace
	Nesprávná technika
DYNAMICKÁ SÍLA	
	Nastavování či opravování polohy dlaně
	Horní část paže není v rovině s ramenem
	Dlaně a chodidla neopouštějí zem současně
	Nesprávný směr loktů u příslušných kliků
	Nesprávná velikost obratu u rotačních prvků
	Dlaně a chodidla nedopadají na zem současně (A-frame)
	Noha je opřená níže než horní část paže (Wenson) nebo není opřená vůbec
	U helikoptéry do vzporu ležmo - dopad do hlubokého kliku
	Příslušné prvky jsou bez letové fáze
	Jeden dotyk země
	Více než jeden dotyk země
STATICÁ SÍLA	
	Nesprávné polohy nohou v přednosech a vznosech (roznožení apod.)
	Nohy či trup nejsou paralelně se zemí (planche)
	Prvek není proveden s výdrží 2 vteřin
	Jeden dotyk země (nohy, zadek..)
	Více než jeden dotyk země
SKOKY	
	Nekontrolovaný pohyb paží
	Kolena nejsou na úrovni boků (kufr)
	Nesprávná poloha trupu (kufr...)
	Nohy nejsou paralelně se zemí (roznožka, pike jump, kozák, front split jump)
	Přední noha není paralelně se zemí (prošvihlá dálka...)
	Ve splitových pozicích je rozsah menší než 180°
	Nohy a dlaně nedopadají na zem ve stejnou dobu (pády)

PŘÍLOHA Č. 2 – VŠEOBECNÉ CHYBY A CHYBY V PRVCÍCH OBTÍŽNOSTI

FLEXIBILITA / ROVNOVÁHA	
Pozice nohy není horizontální (rotace s nataž.nohou)	
Neschopnost dokončit rotaci ve svislé rovině se zvednutou nohou (podmetenky)	
Íčko není ve svislé rovině	
Ztráta rovnováhy	
Chybí plynulost v rotacích, podmetenkách	
Nedokončený obrat	
Netočí se ve výponu	
Ruce se opírají o nohu nebo se dotknou země během prvků "bez držení"	
Při zakončení prvku v íčku se stojná noha odlepi od země	
Jeden dotyk země (nepovolenou částí těla)	
Více než jeden dotyk země (nepovolenou částí těla)	
GYMNASTICKÝ PRVEK	
Nedostatečná výška u prvků s letovou fází	
Nedostatečné roznožení	
Nekorektní velikost obratu	
Ztráta rovnováhy (útkroky, poskoky)	
Ztráta rovnováhy (dodatečné pohyby paží)	
Prvek není proveden ve svislé rovině	
Dlaně položené blízko k nohám	
Malý odraz z rukou	
Konec prvku je v předklonu	

PŘÍLOHA Č. 3 – SRÁŽKY UDĚLOVANÉ ROZHODČÍMI

GYMNASTICKÝ AEROBIK			
Popis srážky	hodnota	specifikace udělování	uděluje
Krátký přešlap (do 2 dob)	0,1 bodu	za každý	R1
Střední přešlap (2-4 doby)	0,2 bodu	za každý	R1
Krátké přerušení sestavy (do 4 dob)	0,2 bodu	za každé	R1
Nedodržení Dresscode	0,5 bodu		R1
Nepřiměřeně rychlý hudební doprovod (závodník není schopen cvičit do hudby)	0,5 bodu		R1
Delší přešlap (4-8 dob)	0,5 bodu	za každý	R1
Střední přerušení sestavy (4-8 dob)	0,5 bodu	za každé	R1
Nebezpečná / nevládnutá zvedačka	1,0 bod	za každou	R1
Chybějící prvek (vč. zvedačky) obtížnosti	1,0 bod	za každý	R1
Prvek obtížnosti navíc	1,0 bod	za každý	R1
Zakázaný prvek	1,0 bod	za každý	R1
Zakázaný / nebezpečný přechod	1,0 bod	za každý	R1
Opakování stejného prvku	1,0 bod	za každé	R1
Pád	1,0 bod	za každý	R1
Hudební doprovod je mimo časové rozpětí	1,0 bod		R1
Kombinace více než 2 prvků obtížnosti	1,0 bod	za každou	R1
Dlouhé přerušení sestavy (více než 8 dob)	1,0 bod	za každé	R1
Nepřiměřeně dlouhý nástup na závodní plochu	1,0 bod		
Vulgární nebo násilný obsah	3,0 body		R1
Opakovaný start / zapomenutí	3,0 body		R1
Např. indispozice závodníka, nedodržení pravidel omezení startu		diskvalifikace	R1

PŘÍLOHA Č. 3 – SRÁŽKY UDĚLOVANÉ ROZHODČÍMI

POHYBOVÉ SESTAVY			
Popis srážky	hodnota	specifikace udělování	uděluje
Krátký přešlap (do 2 dob)	0,1 bodu	za každý	R1
Střední přešlap (2-4 doby)	0,2 bodu	za každý	R1
Krátké přerušení sestavy (do 4 dob)	0,2 bodu	za každé	R1
Nedodržení Dresscode	0,5 bodu		R1
Nepřiměřeně rychlý hudební doprovod (závodník není schopen cvičit do hudby)	0,5 bodu		R1
Chybějící manipulace se stepem	0,5 bodu	za každou	R1
Chybějící zem	0,5 bodu	za každou	R1
Hlasité pokládání stepu ("bouchání")	0,5 bodu	za každé	R1
Aerobní vazba 8dob mimo stepy	0,5 bodu	za každou	R1
Chybějící útvar	0,5 bodu	za každý	R1
Delší přešlap (4-8 dob)	0,5 bodu	za každý	R1
Střední přerušení sestavy (4-8 dob)	0,5 bodu	za každé	R1
Nebezpečná / nezvládnutá zvedačka	1,0 bod	za každou	R1
Chybějící prvek (vč. zvedačky) obtížnosti	1,0 bod	za každý	R1
Pád	1,0 bod	za každý	R1
Zakázaný prvek	1,0 bod	za každý	R1
Zakázaný / nebezpečný přechod	1,0 bod	za každý	R1
Hudební doprovod je mimo časové rozpětí	1,0 bod		R1
Kombinace více než 1 prvku obtížnosti	1,0 bod	za každou	R1
Dlouhé přerušení sestavy (více než 8 dob)	1,0 bod	za každé	R1
Nepřiměřeně dlouhý nástup na závodní plochu	1,0 bod		
Vulgární nebo násilný obsah	3,0 body		R1
Opakovaný start / zapomenutí	3,0 body		R1
Např. indispozice závodníka, nedodržení pravidel omezení startu		diskvalifikace	R1