Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Sportovní druhy gymnastiky v Praze

Sports types of gymnastics in Prague

Martin Wagner

Vedoucí práce:	PaedDr. Jana Hájková
Studijní program:	Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání – Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání

2021

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Sportovní druhy gymnastiky v Praze potvrzuji, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 12. 7. 2021 ……

podpis

Rád bych poděkoval paní PaedDr. Janě Hájkové za odborné vedení mé bakalářské práce, dále za její ohromnou trpělivost, ochotu, cenné rady a čas, který mi v průběhu zpracování bakalářské práce věnovala. Také moc děkuji mé úžasné přítelkyni, která mi byla oporou.

ABSTRAKT

Bakalářská práce řeší sportovní druhy gymnastiky v Praze. Cílem práce je zjistit, jaká je dostupnost sportovních druhů gymnastiky výkonnostního a vrcholového charakteru v Praze. Práce se skládá ze dvou částí. V teoretické části se věnuje popisu gymnastických sportů. Popis zahrnuje definici, disciplíny, soutěžní kategorie, způsob hodnocení a stručnou historii jednotlivých sportů. V praktické části se práce zabývá analýzou dostupnosti gymnastických sportů výkonnostního a vrcholového charakteru. Výzkum probíhal za použití metody analýzy dokumentů a zaměřoval se na gymnastické oddíly či kluby, které se nachází na území hlavního města Prahy. Součástí praktické části jsou výzkumné otázky, které jsou zpracovány a výsledky jsou interpretovány v podobě tabulek a grafů. Výsledky ukazují, že sportovní druhy gymnastiky se v Praze vyskytují v poměrně velkém množství. Nejvíce v centru Prahy, a naopak v okrajových městských částech jejich zastoupení ubývá. Výsledky také poukazují na nedostatečnou informovanost v některých sportovních klubech a na poměr dostupnosti sportu v rámci věku a pohlaví. Gymnastickým sportům je možné se věnovat téměř v jakémkoli věku, možnosti se ale s přibývajícím věkem zužují. Pro obě pohlaví jsou možnosti široké. Z výzkumu také vyplývá, že kromě dostupnosti pro obě pohlaví, existuje množství sportovních klubů, kam jsou přijímány pouze dívky.

KLÍČOVÁ SLOVA

gymnastika, Praha, gymnastické oddíly, sport

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with the sports types of gymnastics in Prague. The aim of the thesis is to find out what is the availability of sports types gymnastics of performance and peak character in Prague. The thesis consists of two parts. The theoretical part deals with the description of gymnastic sports. The description includes the definition, disciplines, competition categories, method of evaluation and a brief history of each sport. In the practical part, the thesis deals with the analysis of the availability of gymnastic sports of performance and peak character. The research was carried out using the method of document analysis and focused on gymnastics clubs located in the territory of the capital city of Prague. The practical part includes research questions which are elaborated and the results are interpreted in the form of tables and graphs. The results show that sports types of gymnastics are found in Prague in a relatively large number. Mostly in the centre of Prague, and on the contrary, their representation is decreasing in the outskirts of the city. The results also point to a lack of information in some sports clubs and to the ratio of accessibility of sports within age and gender. Gymnastic sports can be taken up at almost any age, but the options narrow as age increases. For both genders, the options are wide. The research also shows that in addition to availability for both genders, there are a number of sports clubs where only girls are accepted.

KEYWORDS

gymnastics, Prague, gymnastic clubs, sport

Obsah

1 Úvod 7

2 Cíl a postup práce 8

2.1 Cíl práce 8

2.2 Postup práce 8

3 Teoretická část 9

3.1 Gymnastika 9

3.2 Olympijské gymnastické sporty 14

3.2.1 Sportovní gymnastika 14

3.2.2 Moderní gymnastika 18

3.2.3 Skoky na trampolíně 23

3.3 Neolympijské gymnastické sporty 26

3.3.1 Gymnastický aerobik (sportovní aerobik) 26

3.3.2 Akrobatická gymnastika 38

3.3.3 TeamGym 42

3.3.4 Sportovní kulturistika 49

3.3.5 Cheerleading 63

3.3.6 Skoky na trampolíně 70

3.3.7 Estetická skupinová gymnastika 74

3.3.8 Akrobatický rock and roll 79

3.3.9 Parkour 84

4 Praktická část 88

4.1 Výzkumné otázky 88

4.2 Použité metody 88

4.3 Charakteristika výzkumného vzorku 89

4.4 Výsledky 90
4.4.1 Olympijské sportovní druhy gymnastiky v Praze 90
4.4.2 Neolympijské sportovní druhy gymnastiky v Praze 91
4.4.3 Sportovní druhy gymnastiky v městských částech Prahy 93
4.4.4 Nábor dle věku ve sportovních druzích gymnastiky 103
4.4.5 Možnosti tréninku podle pohlaví ve sportovních druzích gymnastiky 107
5 Diskuse 111
6 Závěr 120
7 Seznam použitých informačních zdrojů 124
7.1 Seznam literatury 124
7.2 Seznam elektronických zdrojů 125
8 Přílohy 139

1 Úvod

Gymnastikou se rozumí takový soubor tělesných cvičení, jehož cílem je rozvíjet lidské tělo, udržovat tělesnou zdatnost a výkonnost. Slovo gymnastika je i nadřazený název pro několik dalších sportovních oblastí, které ke gymnastice náleží. Tyto oblasti můžeme dělit na olympijské, mezi které patří sportovní gymnastika, moderní gymnastika a skoky na trampolíně, a na neolympijské. K neolympijským gymnastickým sportům patří pak sportovní aerobik, akrobatická gymnastika, teamgym, sportovní kulturistika, cheerleading, estetická skupinová gymnastika, akrobatický rock and roll a dále i parkour. U všech těchto sportů je kladen důraz na čisté provedení prvků, které jsou tělesně náročné, a to jak silově, tak koordinačně.

Téma bakalářské práce jsem si zvolil z toho důvodu, protože mě už od malička baví sport. Nejbližším sportem je mi právě gymnastika a její sporty. Už od základní školy se věnuji parkouru, který pod gymnastiku patří a velmi se podobá ostatním gymnastickým sportům. Jelikož mi tento sport velmi přirostl k srdci, začal jsem se mu věnovat více. Navštívil jsem i některé haly a tělocvičny, kde jsem se během tréninků setkal se sportovci i ostatních gymnastických sportů a zajímalo mě, kde všude se tyto sporty trénují. Práci jsem se tedy rozhodl zpracovat, abych si rozšířil znalosti o ostatních gymnastických sportech, a také proto, abych vytvořil přehled o možnostech tréninků těchto sportů. Vzhledem k tomu, že pocházím z hlavního města Prahy, věnuje se má bakalářská práce právě této oblasti.

Práce je rozdělena na dvě části. V teoretické části se nejdříve věnuji obecně pojmu gymnastika. Dále dochází k rozdělení gymnastických sportů na olympijské a neolympijské, a ty jsou následně jednotlivě popsány. Je zde vymezena jejich náročnost na prostor, vybavení, jejich disciplíny a základní popis hodnocení výkonu. V praktické části jsou stanoveny výzkumné otázky, metody výzkumu a výsledky.

Bakalářská práce analyzuje a mapuje dostupnost jednotlivých gymnastických sportů výkonnostního a vrcholového charakteru v Praze. Dále poukazuje na poměr zastoupení určitých gymnastických sportů vůči jiným gymnastickým sportům. Jejich přebytek či nedostatek.

2 Cíl a postup práce

2.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je zjistit, jaká je dostupnost sportovních druhů gymnastiky výkonnostního a vrcholového charakteru v Praze.

2.2 Postup práce

Při psaní bakalářské práce jsem postupoval následujícím způsobem:

Teoretická část práce se zabývá problematikou gymnastických sportů. V praktické části práce dochází k analýze dostupnosti gymnastických sportů v Praze výkonnostního a vrcholového charakteru. Nastudoval jsem odbornou literaturu a získal přehled týkající se dané problematiky a tématu. Ze získaných poznatků a informací jsem vypracoval teoretickou část práce. Dále jsem zformuloval výzkumné otázky a realizoval praktickou část práce. Získané informace a data jsem porovnal, z nich vytvořil výsledky, a stanovil závěr.

3 Teoretická část

Teoretická část se věnuje jednotlivým gymnastickým sportům. Zabývá se jejich bližší specifikací a charakteristikou. V bakalářské práci nejsou zahrnuty taneční formy z důvodu rozsahu práce.

3.1 Gymnastika

„Gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšování zdraví.“[1]

Pojem gymnastika původně pochází z řeckých slov „gymnos“, což znamená nahý, „gymnasein“, cvičit nahý a ze slova „gymnastes“, v překladu jako bojovník, cvičenec, ale také i člověk, který se zabýval vědou o tělesných cvičeních. Současné pojetí gymnastiky se odvíjí od toho antického, které se váže s ideálem tělesné a duševní harmonie – tzv. kalokagathie.[2]

Gymnastika od té doby prošla několika změnami. Různá gymnastická cvičení jsou přizpůsobena individuálním potřebám cvičenců. Také se vyvinula gymnastika, která je zaměřena na zlepšování aerobní zdatnosti cvičenců, což souvisí s rozšířením hnutí fitness po celém světě, ale i u nás. S moderní dobou vznikají i nová nářadí a náčiní, je tak povzbuzena kreativita v tradičních, ale i nově vznikajících odvětvích gymnastiky. To vyvolává nárust výkonu, ale také obtížnosti. Gymnastika je součástí školní tělesné výchovy, sportovních klubů, fitcenter a sportovní přípravy sportovců. Vznikají tak programy zaměřené pro dané sportovní činnosti, ale také dochází ke vzniku nových gymnastických sportů.[3]

1 SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2194-4. s. 13.

2 KOS, Bohumil. *Gymnastické systémy: historický vývoj a charakteristika*. [2. přeprac. vyd.]. Praha: Univerzita Karlova, 1990. s. 11.

3 SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2194-4. s. 13.

Dělení gymnastiky

Jak již bylo zmíněno výše, gymnastika prochází dlouhými změnami. Tyto změny podněcují k vzniku ucelených systémů gymnastiky, které vyplývají z potřeb seřadit cvičební obsah podle podobných znaků.[4] Dělení gymnastiky je závislé na tradicích, na rozvoji vědy, na zkušenosti a praxi trenérů i učitelů, ale také na popularitě gymnastických druhů.[5] Krištofič (2009) uvádí konstatování Svatoně (1993): *„Historický vývoj pojetí gymnastických cvičení u nás vede k nadřazení pojmu gymnastika a k dělení jeho obsahu na dílčí druhy.“*[6] Gymnastiku rozděluje na sportovní druhy a všeobecnou gymnastiku, která je dále členěna na části:

- **Základní druhy**, kam řadí cvičení prostná, akrobatická, užitá, pořadová, soutěživá, cvičení s náčiním a na nářadí,
- **Účelové druhy**, mezi kterými jsou například kondiční cvičení, gymnastika sportovce, zdravotní gymnastika nebo léčebná gymnastika,
- **Rytmické druhy**, zařazuje zde gymnastiku při moderní hudbě, rytmickou gymnastiku, džezgymnastiku, aerobní gymnastiku a kalanetiku.[7]

[4] SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2194-4. s. 13.

[5] HÁJKOVÁ, Jana a Dobromila VEJRAŽKOVÁ. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 1994. ISBN 80-7066-895-4. s. 8.

[6] KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6. s. 14.

[7] Tamtéž, s. 14.

Tabulka 1: Dělení gymnastických cvičení (podle Svatoně, 1992)

Gymnastika			
základní druhy	**účelové druhy**	**rytmické druhy**	**sportovní druhy**
prostná	kondiční	pohybová výchova	sportovní gymnastika
cvičení na nářadí	pro sportovce	džezgymnastika	moderní gymnastika
cvičení s náčiním	zdravotní a léčebná	aerobik	akrobatický rokenrol
akrobatická cvičení	pro herce	kalanetika	skoky na trampolíně
užitá cvičení	pro tanečníka	strečink	sportovní kulturistika
pořadová cvičení	pracovní	kondiční kulturistika	sportovní akrobacie
gymnastické hry	domácí		

Zdroj: HÁJKOVÁ, Jana a Dobromila VEJRAŽKOVÁ. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 1994. s. 8.

Kos (1990) dělí gymnastiku následovně na:

- **Základní gymnastiku** popisuje jako *„soubor tělesných cvičení, která jsou zaměřena na celkový, všestranný tělesný rozvoj. Je součástí tělesné výchovy školní i spolkové – využívá z gymnastiky všechny prostředky, které potřebuje k svému optimálnímu tělesnému rozvoji každý normální, průměrně vyspělý jedinec.“*[8] K prostředkům základní gymnastiky patří cvičení pořadová, prostná, všeobecně rozvíjející, cvičení na nářadí hlavním i vedlejším, cvičení akrobatická, užitá a rytmická,
- **Aplikované druhy gymnastiky** dělí na gymnastiku aplikovanou v léčebném procesu (zlepšující stav při zdravotním oslabení), aplikovanou v pracovním procesu (pro nápravu i prevenci svalových dysbalancí), aplikovanou ve sportovním tréninku (tělesná cvičení zaměřená na průpravu sportovce ve vybraných sportech),

[8] KOS, Bohumil. *Gymnastické systémy: historický vývoj a charakteristika*. [2. přeprac. vyd.]. Praha: Univerzita Karlova, 1990. s. 13-14.

aplikovanou v umění (gymnastika spojená s tancem, rytmem a hudebním doprovodem),

- **Gymnastiky se sportovním zaměřením,** sem řadí sportovní gymnastiku, moderní gymnastiku, akrobatickou gymnastiku, skoky na trampolíně a kulturistiku.[9]

Skopová a Zítko (2013) rozdělují gymnastiku podle charakteru obsahu a účelu cvičení na gymnastické druhy a gymnastické sporty. K základním gymnastickým sportům zařazují sportovní gymnastiku, moderní gymnastiku, skoky na trampolíně, sportovní akrobacii, sportovní aerobik, TeamGym, aerobik fitness družstev, akrobatický rokenrol, fitness jednotlivců a estetickou skupinovou gymnastiku. Gymnastické sporty dále rozdělují na sporty olympijské a neolympijské (viz tabulka 2).

Druhy gymnastiky, které patří k nesoutěžním, rozdělují na tři skupiny, na základní gymnastiku, rytmickou gymnastiku a aerobik.[10]

Tabulka 2: Dělení gymnastiky (podle Skopové a Zítka, 2013)

Gymnastika				
Gymnastické druhy			**Gymnastické sporty**	
Základní gymnastika	**Rytmická gymnastika**	**Aerobik**	**Olympijské**	**Neolympijské**
pořadová	hudebně-pohybová výchova	kondiční (bez náčiní, s náčiním)	Sportovní gymnastika	Sportovní aerobik
prostná	cvičení bez náčiní	taneční (choreografie)	Moderní gymnastika	Sportovní akrobacie
s náčiním	cvičení s náčiním		Skoky na trampolíně	TeamGym
na nářadí	tanec			Aerobik fitness družstev
akrobatická				Fitness jednotlivců
užitá				Estetická skupinová gymnastika
				Akrobatický rokenrol

Zdroj: SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013. s. 14.

[9] KOS, Bohumil. *Gymnastické systémy: historický vývoj a charakteristika*. [2. přeprac. vyd.]. Praha: Univerzita Karlova, 1990. s. 14.

[10] SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2194-4. s 14.

Gymnastika pro všechny (dříve jako Všeobecná gymnastika)

Gymnastika pro všechny je druhem pohybové činnosti spadající pod FIG (Mezinárodní gymnastická federace). Obsahem jsou nezávodní formy gymnastiky a jiné rekreační aktivity. Klade si za cíl tvořit zajímavý program pro harmonický rozvoj osobnosti, zlepšení zdraví a sebevědomí, zdokonalení pohybového projevu a zvýšení nebo udržení tělesné zdatnosti. K efektivnějšímu cvičení a na povzbuzení pozitivních emocí bývá do programů zařazená i hudba. Gymnastika pro všechny, která je součástí programů mnoha spolků a klubů, bývá často představována na veřejnosti v podobě přehlídek, vystoupení, ale i jako soutěží pohybových skladeb, nezávodních a netradičních sportů.[11] Takzvané světové gymnaestrády, konající se každé čtyři roky, jsou nejvýznamnější událostí Gymnastiky pro všechny. Tato nesoutěžní událost zahrnuje exhibici pohybových skladeb jak jednotlivců, tak i několika cvičenců naráz. Dalším festivalem podobného typu je evropský Eurogym, který se koná pro mládež.[12] Česká gymnastická federace však stále Gymnastiku pro všechny nazývá Všeobecnou gymnastikou. Toto odvětví je zde popisováno a rozdělováno na gymnastiku všestranně rozvíjející, na kondiční cvičení, cvičení s náčiním a na nářadí, na akrobatickou a taneční průpravu. Součástí Všeobecné gymnastiky je také šplh na laně.[13]

[11] SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2194-4. s. 14-15.

[12] KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6. s. 19.

[13] SARICHEV, George. Všeobecná gymnastika. *Česká gymnastická federace* [online]. 2014, upraveno 1.7.2020 [cit. 2021-02-13]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/31-o-sportu-vg.html

3.2 Olympijské gymnastické sporty

Kapitola popisuje gymnastické sporty, které jsou zařazeny do programu olympijských her. Součástí popisu je definice jednotlivých sportů, vymezení disciplín a jejich bližší specifikace.

3.2.1 Sportovní gymnastika

Sportovní gymnastika je *„individuálním sportem, kdy závodníci předvádějí silové a švihové gymnastické prvky na koberci (prostná) nebo na nářadích. Sportovní gymnastika vyžaduje vysokou míru kloubní pohyblivosti, obratnosti a síly.“*[14]

Počátky sportovní gymnastiky nalézáme v 19. století, kdy vznikají tři samostatné tělocvičné systémy různých zaměření. Z německého (GutsMuths, Jahn, Eiselen), švédského (P. H. Ling) či sokolského systému (Tyrš, Fügner) se vyvinula východiska pro základní soutěžní formy, a i pro stávající sportovní gymnastiku. Bylo vytvořeno tělocvičné názvosloví, tj. odborná terminologie pro dorozumění cvičitelů a cvičenců, které definuje zakladatel Sokola M. Tyrš v knize *Základové tělocviku* (zveřejněno r. 1872). Právě Tyršovo gymnastické uspořádání, vytvořené na základě německého tělocvičného systému, se stalo významným pro dnešní pravidla sportovní gymnastiky.[15]

Disciplíny sportovní gymnastiky

Sportovní gymnastika je dělena na sportovní gymnastiku mužů a sportovní gymnastiku žen. Jak muži, tak ženy závodí na jednotlivých nářadích, ve víceboji jednotlivců a víceboji družstev. Ve sportovní gymnastice se soutěží celkově v sedmi disciplínách. Zatímco ženy mají disciplíny čtyři, muži mají disciplín šest. Mužská sportovní gymnastika obsahuje disciplíny přeskok, kruhy, kůň našíř, prostnou, bradla a hrazdu. Ve sportovní gymnastice žen se soutěží v disciplínách přeskok, kladina, bradla a prostná.[16]

---

[14] SARICHEV, George. Sportovní gymnastika muži. *Česká gymnastická federace* [online]. 2014, upraveno 1.7.2020 [cit. 2021-02-15]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/7-o-sportu-sgm.html

[15] KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6. s. 22-23.

[16] *Česká gymnastická* federace [online]. © 2014 [cit. 2021-02-16]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/

Prostná – jedná se o odpruženou podlahu, která je pokryta gymnastickým kobercem. Sestavy na prostné obsahují akrobatické prvky dynamického a silového charakteru. Řadí se sem salta, přemety, obraty, stojky nebo rovnováhy. Akrobatické prvky soutěžící předvádějí jednotlivě nebo ihned za sebou. Ženské sestavy na prostné jsou na rozdíl od mužských doplněné hudbou.[17] Velikost prostné je 12 x 12 metrů, hrany jsou navíc ještě prodloužené o 1 metr dlouhý bezpečnostní okraj.[18]

Přeskok – disciplína je tvořena sestavou, kterou gymnasté předvádějí s využitím gymnastického stolu. Začíná se rozběhem, následuje odraz z odrazového můstku, ten musí být proveden oběma nohama. Po odrazu z můstku se cvičenec odráží rukama od horní plochy stolu a v tento moment má prostor pro předvedení akrobatických prvků. Sestava je zakončena dopadem na žíněnku za gymnastickým stolem. Výška skoku, dopad, odchylka těla od osy, rychlost a dynamičnost jsou hlavní atributy, které se u přeskoku hodnotí. Délka gymnastického stolu je 120 cm, šířka 95 cm a výška 135 cm.[19] Pás pro rozběh je dlouhý 25 m a široký 1 m.

Bradla – muži a ženy mají nářadí této disciplíny odlišné. Zatímco muži cvičí na bradlech o stejné výši žerdi, ženy mají bradla o nestejné výši žerdi. Bradla mužů jsou od sebe vzdálena 50 cm, jejich délka je 350 cm a výška dosahuje 195 cm. U žen vyšší žerď dosahuje 250 cm, nižší 170 cm.

Sestavy mužů zahrnují různé prvky, které by na sebe měly plynule navazovat. Jsou to prvky švihové a letové, podpory, visy a také silové prvky jako je například stojka, která by měla být co nejrovnější. Sestavy obsahující dvojitá salta mezi žerděmi, zakončené dopadem na žíněnku půlvrutem nebo celým vrutem, se považují za ty nejobtížnější.[20] U žen sestava začíná odrazem z odrazového můstku a náskokem na bradla. Na bradlech předvádějí toče,

[17] *Česká gymnastická* federace [online]. © 2014 [cit. 2021-02-16]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/

[18] *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. [cit. 2021-02-16]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/site/

[19] *Česká* gymnastická federace [online]. © 2014 [cit. 2021-02-16]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/

[20] *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. [cit. 2021-02-16]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/site/

veletoče, letové prvky a prvky s obraty, a to buď jen na jedné žerdi nebo plynule přecházejí mezi žerděmi. Sestava končí podmetem nebo saltem na žíněnku.[21]

Hrazda – sestavy na hrazdě jsou tvořeny švihovými prvky, veletoči vpřed i vzad, včetně obratů, salt a dalších letových prvků.[22] Gymnasta by také měl alespoň jednou během celé sestavy hrazdu úplně pustit a opět uchopit. Nářadím je vodorovná tyč o průměru 2,8 cm, šířce 240 cm a je umístěna ve výšce 275 cm.[23]

Kruhy – gymnasté cvičí na dřevěných kruzích, jejichž sestava zahrnuje toče, výmyky, stojky, rozpory a jiné prvky švihového nebo staticko-silového charakteru. Kruhy o průměru 18 cm jsou zavěšené na 3m lanech ve výšce 275 cm nad zemí.[24]

Kůň našíř – součástí disciplíny jsou cviky, které vycházejí z metů využívajících celé délky koně včetně madel. Po celou dobu sestavy je cvičenec ve vzporu a pohyb nohou je veden nad nářadím či kolem něj. Gymnasta se tak musí potýkat s neustálým svalovým úsilím, kdy se za pomoci síly a švihu snaží udržet těžiště svého těla nad koněm. Tato disciplína také vyžaduje plynulé a nepřetržité předvedení jednotlivých částí v sestavě tak, aby byla jedním celkem.[25] Kůň našíř je dlouhý 160 cm, vysoký 115 cm a široký 35 cm, madla jsou od sebe vzdálena na 40 cm.[26]

---

[21] SARICHEV, George. Sportovní gymnastika ženy. *Česká gymnastická federace* [online]. 2014, upraveno 1.7.2020 [cit. 2021-02-17]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/26-o-sportu-sgz.html

[22] SARICHEV, George. Sportovní gymnastika muži. *Česká gymnastická federace* [online]. 2014, upraveno 1.7.2020 [cit. 2021-02-17]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/7-o-sportu-sgm.html

[23] *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. [cit. 2021-02-17]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/site/

[24] SARICHEV, George. Sportovní gymnastika muži. *Česká gymnastická federace* [online]. 2014, upraveno 1.7.2020 [cit. 2021-02-17]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/7-o-sportu-sgm.html

[25] LIBRA, Josef a Gustav KLODA. *Vrcholová sportovní gymnastika mužů*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1957. s. 118.

[26] *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. [cit. 2021-02-17]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/site/

Kladina – sestavy jsou složeny ze skoků, salt, obratů a dalších akrobatických nebo rovnovážných prvků. To vše s využitím celé délky kladiny k prokázání sebekontroly a ladnosti. Výška kladiny je 125 cm, délka 500 cm a šířka je 10 cm.[27]

Věkové kategorie

Podle soutěžního řádu České gymnastické federace jsou určeny následující věkové kategorie, které jsou v souladu s technickým řádem FIG nebo s technickým řádem Evropské gymnastické unie (UEG).

Ve sportovní gymnastice žen soutěží žákyně ve věku do 12 let, kadetky 10–14 let, juniorky 13–15 let (podle UEG 14–15 let) a ženy 16 let a více. Ve sportovní gymnastice mužů jsou věkové kategorie rozděleny na žáky ve věku do 14 let, kadety do 15 let, dorostence 15–18 let, juniory 14–18 let (podle FIG 14–17 let) a muže 18 let a více.[28]

Základní způsob hodnocení

Ve sportovní gymnastice je hodnoceno provedení a obtížnost cvičení, které je posuzováno odděleně samostatnými skupinami rozhodčích. Známka za provedení se skládá z techniky cvičení, držení těla a plynulosti. Technika cvičení je popsána v pravidlech a zahrnuje provedení pohybu, výchozí a závěrečnou polohu cviku. Nesprávné provedení je označeno jako chyba a podle závažnosti jsou uděleny srážky. Známka za provedení se pohybuje od 0 do 10 bodů. Rozhodčí, kteří posuzují obtížnost, udělují známku na základě deseti nejobtížnějších prvků v sestavě. Výše známky se odvíjí od dalších pravidel, která ovlivňují skladbu sestavy. Body za obtížnost sestavy a za provedení jsou sečteny a tím je udělena výsledná známka.[29]

---

[27] *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. [cit. 2021-02-17]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/site/

[28] SOUTĚŽNÍ ŘÁD. *Česká gymnastická federace* [online]. Praha, duben 2020 [cit. 2021-5-26]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/prilohy/000/016/SOUT%C4%9A%C5%BDN%C3%8D%20%C5%98%C3%81D%20%C4%8CGF_01_05_2020%20%20final.pdf

[29] KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6. s. 38.

3.2.2 Moderní gymnastika

„Moderní gymnastika, sportovní odvětví dívek a žen, je charakteristická předvedením sestav s náčiním i bez náčiní a spojením gymnastických a tanečních prvků či vazeb úzce spjatých s hudbou.“[30]

Počátky moderní gymnastiky, která se do roku 1969 nazývala jako umělecká gymnastika, se odvíjí od gymnastických systémů a tanečních škol z přelomu 19. a 20. století. Se vznikem moderní gymnastiky se pojí jména jako Delsarte, Stebbinsonová, Mensedicková, Duncanová, Demeny, Laban, Bode, Dalcroze, Otčenášek, Mayerová, Kröschlová a Jeřábková. Umělecká gymnastika začala vznikat v Sovětském svazu ve 30. letech 20. století.[31] *„U nás vznikala v 50. letech a čerpala především z tradic československé tělesné výchovy žen, tanečních a rytmických škol a vyvíjela se pod vlivem sovětského systému umělecké gymnastiky.“*[32]

Závody pořádané v moderní gymnastice vyžadují gymnastický koberec o velikosti 13 x 13 metrů a 8 metrů vysoký strop, který umožňuje dostatek prostoru pro vyhazované náčiní do vzduchu. Náčiním se rozumí míč, kužele, stuha, švihadlo a obruč, ty bývají zařazeny do individuálních sestav nebo do společných skladeb. Společné skladby se skládají z pěti gymnastek, kde všechny cvičí jednu sestavu se stejným náčiním a druhou sestavu s dvěma náčiními různého druhu. Limit pro sestavu společných skladeb je 2:15–2:30 minut, v soutěži jednotlivkyň je limit 1:15–1:30 minut.[33]

Cvičení bez náčiní

Obsahuje základní i složité pohybové prvky, kam se řadí:

- Chůze
- Běh

[30] FOURNY, Denis. *Encyklopedie sportu: svět sportu slovem i obrazem*. Praha: Fortuna Print, 2003. ISBN 80-7321-079-7. s. 62.

[31] KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6. s. 47.

[32] Tamtéž. s. 47.

[33] FOURNY, Denis. Encyklopedie sportu: svět sportu slovem i obrazem. Praha: Fortuna Print, 2003. ISBN 80-7321-079-7. s. 62.

- Taneční kroky
- Skoky
- Rovnováhu
- Obraty
- Prostorová cvičení[34]

Cvičení s náčiním

Cviky se odvíjí od tvaru, hmotnosti, rozměrů a také vlastnosti materiálu daného náčiní. V moderní gymnastice je náčiní se stálým tvarem (obruč, kužele, míč) a náčiní s nestálým tvarem (švihadlo, stuha).[35]

Švihadlo je levné a dostupné náčiní, které svým cvičením pozitivně ovlivňuje fyziologické účinky, včetně zlepšení funkce vnitřních orgánů a prohloubení dýchání. Dále posiluje svalstvo dolních končetin a zvyšuje flexibilitu a pohyblivost hlezenních, pažních a zápěstních kloubů. Cvičení se švihadlem zahrnuje přeskoky, komíhání, kroužení (kruhy, oblouky, osmy), házení a chytání (vypouštění, přehazování, předávání, vyhazování).[36] Bývá vyrobeno z konopí, nebo podobného materiálu a jeho délka se určuje podle výšky gymnastky.[37]

Míč pro svůj tvar a hmotnost patří k náčiním technicky náročnějším. Pohyb celého těla by měl být v souladu s pohyby míče. Smí se kutálet, roztáčet, převalovat, odrážet, vyvažovat,

[34] FÜRLOVÁ, Danica, Helena LIVOROVÁ a Blažena PETROVÁ. *Základy moderní gymnastiky*. 2. přepr. vyd. Praha: Olympia, 1972. s. 154.

[35] KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6. s. 47.

[36] FÜRLOVÁ, Danica, Helena LIVOROVÁ a Blažena PETROVÁ. *Základy moderní gymnastiky*. 2. přepr. vyd. Praha: Olympia, 1972. s. 219-246.

[37] Rhythmic gymnastics: Apparatus. *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. [cit. 2021-02-20]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/app-rg.php

házet a chytat (vyhazovat, přehazovat, předávat).[38] Je vyroben z gumy, nebo jiného syntetického materiálu, váží 400 g a má průměr 18–20 cm.[39]

Obruč je náčiní, které zahrnuje především dynamické pohyby. Zdokonaluje hbitost, obratnost a postřeh gymnastek. S obručí se provádějí švihové pohyby (oblouky, kruhy, osmy, komíhání), kroužení, házení a chytání, točení, kutálení, skoky skrz i přes obruč, dále je možné překlopení, přetočení, roztočení, převalování, prolézání, sklopení a vztyčování obruče.[40] Bývá plastová, nebo ze dřeva, s hmotností 300 g a průměrem 80–90 cm.[41]

Stuha je náčiní s dynamickou vlastností. Vyžaduje bezchybný soulad pohybů těla a stuhy. Při vyváženém zatížení levé a pravé ruky se zvyšuje kloubní pohyblivost celého těla. Stuhu lze přeskakovat, vlnit, házet a chytat nebo provádět spirály, oblouky, kruhy a osmy. Je upevněna na dřevěné tyčce dlouhé 50–60 cm, samotná stuha je dlouhá 6 m, široká 4–6 cm a jejím materiálem je nejčastěji satén.[42]

Kužele patří k náčiním technicky nejnáročnějším. Důvodem jsou cvičení, která vyžadují bezchybné sladění pohybů těla s kuželi. Díky krouživým pohybům dochází k zatížení i uvolnění ramenních, loketních a zápěstních kloubů. Dalším typickým cvičením jsou oblouky, osmy, házení a chytání (předávání, přehazování, vyhazování, vypouštění).[43]

---

[38] FÜRLOVÁ, Danica, Helena LIVOROVÁ a Blažena PETROVÁ. *Základy moderní gymnastiky*. 2. přepr. vyd. Praha: Olympia, 1972. s. 246-259.

[39] Rhythmic gymnastics: Apparatus. *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. [cit. 2021-02-20]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/app-rg.php

[40] FÜRLOVÁ, Danica, Helena LIVOROVÁ a Blažena PETROVÁ. *Základy moderní gymnastiky*. 2. přepr. vyd. Praha: Olympia, 1972. s. 267-300.

[41] Rhythmic gymnastics: Apparatus. *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. [cit. 2021-02-20]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/app-rg.php

[42] FÜRLOVÁ, Danica, Helena LIVOROVÁ a Blažena PETROVÁ. *Základy moderní gymnastiky*. 2. přepr. vyd. Praha: Olympia, 1972. s. 301-302.

[43] Tamtéž. s. 325-352.

Kužele jsou vyrobeny ze dřeva nebo z umělého materiálu, každý váží 150 g a jsou 40–50 cm dlouhé.[44]

Věkové kategorie

V moderní gymnastice jsou věkové kategorie rozděleny na naděje nejmladší, naděje mladší, naděje starší, kadetky mladší, kadetky starší, dorostenky, juniorky a seniorky.[45] V naději nejmladší se soutěží ve věku do 9 let, v naději mladší do 11 let, v naději starší od 11 do 13 let, v juniorkách od 13 do 15 let a v seniorkách od 16 let a více. Kadetky a dorostenky soutěží na nižší úrovni než juniorky a seniorky.[46]

Základní způsob hodnocení

V moderní gymnastice sportovní výkon posuzují čtyři skupiny rozhodčích, kteří se řídí pravidly FIG. Dvěma skupinami rozhodčích je posuzována obtížnost prvků těla a cvičení s náčiním v sestavě. První skupinu tvoří dva rozhodčí, kteří hodnotí prvky obtížnosti z hlediska jejich množství a úrovně. Udělují známku označenou jako D1 (difficulty), což je obtížnost bez náčiní. Druhou skupinu tvoří také dva rozhodčí, ti udělují známku D2, která je odvozena od množství a úrovně prvků obtížnosti s náčiním. Maximální výše známky D1 je 10 bodů a známky D2 též 10 bodů. Třetí skupina, tvořena čtyřmi rozhodčími, hodnotí artistickou stránku. Posuzují hudbu, choreografii, prvky s náčiním, prvky bez náčiní, jak soutěžící využívají prostor a zdali jsou pohyby dynamické. Známka artistické stránky je označena jako A (artistry), za kterou lze získat maximálně 10 bodů. Čtvrtá skupina rozhodčích se skládá ze čtyř rozhodčích. Sledují provedení sestav, za které udělují známku označenou jako E (execution). Maximální známka za provedení je 10 bodů. Celková známka je získána po součtu průměru ze známek D1, D2, A a E. Maximální výše celkové známky je

[44] Rhythmic gymnastics: Apparatus. *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. [cit. 2021-02-20]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/app-rg.php

[45] Stručný výtah z pravidel moderní gymnastiky. *Moderní gymnastika Břeclav* [online]. [cit. 2021-5-29]. Dostupné z: http://www.modernigymnastika.cz/o-nas/strucny-vytah-z-pravidel-moderni-gymnastiky

[46] SVOBODOVÁ, Lenka. *Moderní gymnastika, vývoj a aplikace do tělovýchovně-sportovního procesu* [online]. Brno, 2008 [cit. 2021-5-29]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/orb6n/?id=314381. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra gymnastiky a úpolů. Vedoucí práce PaedDr. Dagmar Šimberová.

30 bodů. Mladší věkové kategorie mají D1 a D2 známku omezenou podle výše hodnot prvků obtížnosti.[47]

[47] KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6. s. 48.

3.2.3 Skoky na trampolíně

Ve sportovním odvětví skoků na trampolíně sportovci využívají odrazů z trampolíny k předvedení akrobatických prvků. V soutěžích můžeme spatřit jednoduché skoky schylmo, roznožmo nebo skrčmo, které mohou být dále kombinovány se salty vpřed nebo vzad včetně vrutů.[48] Skoky na trampolíně zahrnují disciplíny jednotlivců, synchronních dvojic, tumbling a double mini-trampoline.[49] Tento sport je od roku 2000 součástí letních olympijských her, na kterých se soutěží ale pouze v disciplíně jednotlivců.[50] Jelikož se tato kapitola zabývá pouze olympijskými gymnastickými sporty, je zde popsána jen disciplína jednotlivců. Ostatní disciplíny jsou popsány ve skocích na trampolíně pod kapitolou neolympijské gymnastické sporty.

První zmínky o tomto sportu pochází z doby Eskymáků, kteří se vyhazovali do vzduchu za použití mroží kůže. Také ve středověku se prováděla vzdušná akrobacie, kterou akrobaté předváděli po odrazu z podepřených pružných prken. První trampolína byla sestavena francouzským akrobatem, který zaznamenal potenciál odrazů ze záchranné sítě, jež byla umístěna pod visutou hrazdou, a upravil ji tak, aby bylo možné trénovat odvážné a líbivé skoky.[51] *„Novodobá historie skákání na trampolíně začala v třicátých letech dvacátého století, kdy dva Američané Larry Griswold a George Nissen sestrojili pro vlastní zábavu trampolínu moderní konstrukce.“*[52]

Specifikace disciplíny jednotlivců

Disciplína jednotlivců se dělí na dvě kategorie, a to na jednotlivce mužů a jednotlivce žen. Cvičí se na závodní trampolíně, která je vysoká 110 cm, široká 3 metry, dlouhá 5 metrů

[48] What is Trampolining? *Blackwood community recreation centre* [online]. 2020 [cit. 2021-02-22]. Dostupné z: https://www.blackwoodrec.com.au/gymnastics/what-is-trampolining/

[49] Trampoline gymnastics. *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. [cit. 2021-02-22]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/app-tra.php

[50] SARICHEV, George. Skoky na trampolíně: O SPORTU TRA. *Česká gymnastická federace* [online]. 2014, upraveno 7.8.2020 [cit. 2021-02-22]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/34-o-sportu-tra.html

[51] KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6. s. 42-43.

[52] Tamtéž. s. 43.

a plachta trampolíny, na které soutěžící předvádí svou sestavu, má rozměr 420 x 215 cm.[53] Soutěž zahrnuje tři sestavy, součástí každé z nich je deset prvků. Soutěž se skládá z kvalifikace a z finále. Kvalifikace zahrnuje dvě sestavy, první je povinná a druhá volitelná. Finále zahrnuje jen jednu volitelnou sestavu. Ve všech třech sestavách musí soutěžící předvést 10 prvků. Vše musí být provedeno vysoko, rytmicky, s plynulou návazností z nohou na nohy, na břicho, na záda nebo do sedu, bez zaváhání a bez přímých skoků mezi prvky. Prvky musí být rozmanité, a to buď bez obratů nebo s obraty vpřed či vzad. Soutěžící v sestavách musí prokázat perfektní provedení, udržení výšky, kontrolu těla v letových fázích a správné načasování prvků. Soutěžit mohou také týmy o 3–4 členech, kde každý člen týmu předvádí dvě kvalifikační a jednu finálovou sestavu.[54]

Věkové kategorie

Podle ČGF jsou věkové kategorie rozděleny na mladší žáky, starší žáky, juniory a dospělé. Mladší žáci soutěží ve věku do 12 let (včetně), starší žáci ve věku 13–14 let, junioři 13–16 let a dospělí 15 let a více (pro FIG a UEG 17 let a více)[55]

Základní způsob hodnocení

V každé sestavě jsou hodnoceny čtyři kritéria – provedení, obtížnost, doba letu, a to, jak se soutěžící pohybuje horizontálně po trampolíně. U horizontálního pohybu je důležité, aby vše bylo provedeno co nejblíže středu trampolíny. Provedení posuzují dva rozhodčí, kteří vezmou v úvahu své hodnocení, které je následně zprůměrováno a odečteno od maximální možné hodnoty 20 bodů. Známka za obtížnost se odvíjí od předvedených prvků v sestavě, jejichž bodování je specifikováno pravidly. Známka za dobu letu je dána elektronickým systémem, který kontroluje hlavní rozhodčí. V případě poruchy systému, je známka určena

[53] SARICHEV, George. Skoky na trampolíně: O SPORTU TRA. *Česká gymnastická federace* [online]. 2014, upraveno 7.8.2020 [cit. 2021-02-22]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/34-o-sportu-tra.html

[54] TRA CoP 2017-2020 (valid through 31 Dec. 2021). *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. 1. 11. 2017 [cit. 2021-02-22]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_TRA%20CoP%202017-2020.pdf

[55] SOUTĚŽNÍ ŘÁD. *Česká gymnastická federace* [online]. Praha, duben 2020 [cit. 2021-5-26]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/prilohy/000/016/SOUT%C4%9A%C5%BDN%C3%8D%20%C5%98%C3%81D%20%C4%8CGF_01_05_2020%20%20final.pdf

pomocí analýzy z videozáznamu. Horizontální pohyb též sleduje elektronický systém, který je kontrolován hlavním rozhodčím. Známku uděluje hlavní rozhodčí, který vychází z maximální hodnoty 10 bodů. Výsledné skóre je vypočítáno součtem všech známek a následným odečtením penalizací, které jsou popsány v pravidlech FIG. Vítězem se stává jednotlivec nebo tým, který dosáhne nejvyššího počtu bodů ve finále.[56]

[56] TRA CoP 2017-2020 (valid through 31 Dec. 2021). *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. 1. 11. 2017 [cit. 2021-02-22]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_TRA%20CoP%202017-2020.pdf

3.3 Neolympijské gymnastické sporty

3.3.1 Gymnastický aerobik (sportovní aerobik)

Aerobik je *„specifická forma gymnastiky na moderní hudbu, zaměřená na zlepšování úrovně aerobní zdatnosti cvičenců. Jedná se o činnost, kdy se převážná část energie pro svalovou práci získává za přísunu kyslíku (řecky aér).“*[57]

Sportovní aerobik je *„gymnastický sport vycházející z charakteru komerčního aerobiku, kde se soutěží v předvedení choreografie pohybové skladby – závodní sestavy. V této závodní sestavě jsou prováděny co nejvyšší intenzitou souvislé vazby skoků a kroků aerobiku s různou obtížností cviků síly, flexibility a koordinace, v souladu s hudebním doprovodem a dalšími výrazovými prostředky.“*[58]

První zmínky o komerčním aerobiku nacházíme v 60. letech minulého století u Kennetha Coopera, jenž se aerobním cvičením zabýval v Americe. Prostřednictvím aerobního cvičení zkoumal tělesnou zátěž kardiovaskulární soustavy. Dalším zakladatelem je Jacki Sorensen, která propojila tanec a aerobní cvičení, položila tak základy Dance aerobics, tedy skupinovému cvičení na hudbu pod vedením lektora, jaké známe z dnešní doby. Později se z komerčního aerobiku vyčlenil i aerobik sportovní. Aerobik začal expandovat do celého světa. U nás sahají jeho začátky do poloviny 80. let.[59]

V České republice je rozvoj sportovního aerobiku zajišťován Českým svazem aerobiku[60] podle pravidel Mezinárodní organizace sportovního aerobiku a fitness (FISAF) a Českou gymnastickou federací, která vypisuje závody podle pravidel FIG.[61]

---

[57] MACÁKOVÁ, Marcela. *Aerobik*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0057-3. s. 13.

[58] KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6. s. 50.

[59] POLOVÁ, Sabina. *Porovnání pravidel gymnastických sportů* [online]. Praha, 2011 [cit. 2021-6-27]. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/49713. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce PaedDr. Jana Hájková.

[60] Dnes Český svaz aerobiku a fitness, FISAF.cz

[61] KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6. s. 50-51.

Sportovní aerobik podle Mezinárodní gymnastické federace

Podle pravidel FIG je rozlišováno celkem 7 soutěžních kategorií (disciplín) – jednotlivec, jednotlivkyně, smíšené páry, trojice (muži, ženy nebo smíšeně), týmy o 5 členech (muži, ženy nebo smíšeně), aerobic dance o 6–8 členech a aerobic step o 8 členech (muži, ženy nebo smíšeně). Soutěže probíhají ve čtyřech věkových kategoriích. Nejmladší kategorií je tzv. National Development (ND), ve které je věkové rozmezí od 9 do 11 let. Dále Age Group 1 (AG1) s věkovým rozmezím od 12 do 14 let, Age Group 2 (AG2) od 15 do 17 let a kategorie senior od 18 let. Věk se počítá podle roku, kdy se daná soutěž koná.[62]

Pro každou věkovou kategorii jsou určené programy, ve kterých mohou soutěžící vystupovat. Věková kategorie ND a AG1 může vystupovat pouze v jednotlivcích, ve smíšených párech, trojicích a týmech. Věková kategorie AG2 může navíc soutěžit i v dance aerobiku a kategorie seniorů ve všech disciplínách.[63]

Závody v gymnastickém aerobiku se konají na pódiu, které je vysoké 80 cm až 140 cm a má rozměry 14 x 14 metrů. Závodní plocha musí mít rozměry 12 x 12 a soutěžící se pohybují v prostoru 10 x 10 metrů, nebo 7 x 7 metrů (podle kategorie). Tento prostor je vyznačen páskou. Plocha o rozměrech 10 x 10 je určena pro všechny disciplíny u seniorů a AG2 (15–17 let), dále pro smíšené páry, trojice a týmy u věkové kategorie AG1 (12–14 let) a pro týmy u věkové kategorie ND (9–11 let). Na ploše o rozměrech 7 x 7 metrů soutěží věková kategorie AG1 v disciplínách jednotlivců a věková kategorie ND soutěží v disciplínách jednotlivců, smíšených párů a trojic.[64]

Délka sestavy pro všechny kategorie je 1:20 minut s tolerancí 5 sekund méně, nebo 5 sekund více. Cvičí se na hudbu, která je povinná a je povolen jakýkoliv hudební styl, který musí být

[62] AER CoP 2017-2020 (valid through 31 Dec. 2021). *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. 2017 [cit. 2021-5-13]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_AER%20CoP%202017-2020.pdf

[63] ŠOLTYSOVÁ, Tereza. *Vývoj a současnost soutěžních forem aerobiku* [online]. Liberec, 2018 [cit. 2021-5-13]. Dostupné z: https://dspace.tul.cz/handle/15240/142252. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická. Vedoucí práce Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.

[64] AER CoP 2017-2020 (valid through 31 Dec. 2021). *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. 2017 [cit. 2021-5-13]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_AER%20CoP%202017-2020.pdf

uzpůsoben pro sportovní aerobik. Špatně zvolený hudební doprovod, jehož součástí jsou například vulgarismy znamená srážku.

Soutěžní sestavy gymnastického aerobiku jsou založené na pohybech vyžadující plynulost, flexibilitu a silové schopnosti. Sestavy musí obsahovat 7 základních kroků – march, jog, skip, knee lift, kick, jumping jack a lunge. Součástí je i čisté provedení prvků obtížnosti. Soutěžní sestavy se předvádí s vysokou intenzitou a zahrnují kombinaci základních kroků s pohyby paží, které musí být dynamické, rytmické a plynulé.[65]

Prvky obtížnosti se rozdělují do 4 skupin – A, B, C a D. Skupina A zahrnuje prvky založené na dynamické síle – kliky, podpory, kruhy nohou a helikoptéry. Skupina B zahrnuje prvky se statickou sílou – různé typy podpor, například tzv. wensony, roznožmo, ve vznosu nebo přednosu. Skupina C je charakteristická skokovými prvky, které jsou různého typu – straight jump, horizontal jump, bent leg(s) jump, pike jump, straddle jump, split jump, off axis jump, butterfly jump a dále scissors leap a scissors kick. V poslední skupině D jsou prvky zaměřené na rovnováhu a flexibilitu – split, turn, balance turn, illusion a kick. Jednotlivé prvky mají svou hodnotu obtížnosti, ta je dána podle tabulek obtížnosti v pravidlech FIG.[66]

Aerobik dance a aerobik step:

Aerobik dance je soutěžní kategorie aerobiku, která obsahuje taneční kroky ze stylů jako jsou salsa, hip hop, tango, street dance, funky apod. Do sestav jsou zařazené prvky obtížnosti, krokové a aerobní variace a zvedačky.[67] Součástí sestav mohou být i akrobatické prvky, které společně s prvky obtížnosti nemají přidělenou žádnou hodnotu. Pokud jsou ale

[65] ŠOLTYSOVÁ, Tereza. *Vývoj a současnost soutěžních forem aerobiku* [online]. Liberec, 2018 [cit. 2021-5-13]. Dostupné z: https://dspace.tul.cz/handle/15240/142252. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická. Vedoucí práce Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.

[66] AER CoP 2017-2020 (valid through 31 Dec. 2021). *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. 2017 [cit. 2021-5-13]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_AER%20CoP%202017-2020.pdf

[67] ŠOLTYSOVÁ, Tereza. *Vývoj a současnost soutěžních forem aerobiku* [online]. Liberec, 2018 [cit. 2021-5-13]. Dostupné z: https://dspace.tul.cz/handle/15240/142252. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická. Vedoucí práce Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.

tyto prvky zahrnuty do sestav a soutěžící se dopustí pádu nebo jiných chyb, dochází k penalizaci.[68]

Aerobik step je soutěžní kategorie, při níž soutěžící cvičí na tzv. stepu neboli schůdku. Sestavy obsahují krokové variace, během kterých se využívá již zmíněného stepu. V sestavě musí být step využíván co nejvíce, to znamená, že soutěžící musí stále vystupovat a sestupovat tak, aby využili celou plochu stepu.[69] Základními kroky step aerobiku jsou step up, step down, v-step, knee lift, kick, step touch, tap up, tap down, turn step, over the top a lunge. Kroky jsou v sestavách kombinovány s pohyby rukou. Součástí sestav nesmí být žádné prvky obtížnosti nebo akrobatické prvky.[70]

Hodnocení:

Porota se skládá ze 14 rozhodčích, kteří jsou rozděleni na 4 rozhodčí technického provedení, 4 rozhodčí uměleckého provedení, 2 rozhodčí obtížnosti, 2 čárové rozhodčí, 1 časového rozhodčího a 1 hlavního rozhodčího.[71] Rozhodčí, kteří hodnotí umělecké provedení a technické provedení stanoví známku. Nejvyšší a nejnižší známka je škrtnuta a ostatní známky jsou zprůměrovány. Tím je získána výsledná známka za technické a umělecké provedení. Rozhodčí, který posuzuje obtížnost přiděluje známky podle hodnoty obtížnosti jednotlivých prvků, ta se dále dělí a je dán koeficient, který se odvíjí podle zastoupení mužů a žen v týmu.[72]

---

[68] AER CoP 2017-2020 (valid through 31 Dec. 2021). *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. 2017 [cit. 2021-5-13]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_AER%20CoP%202017-2020.pdf

[69] KOPENCOVÁ, Linda. *Závodní aerobik v České republice* [online]. Brno, 2014 [cit. 2021-5-15]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/iqxtw/. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra gymnastiky a úpolů. Vedoucí práce Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.

[70] AER CoP 2017-2020 (valid through 31 Dec. 2021). *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. 2017 [cit. 2021-5-15]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_AER%20CoP%202017-2020.pdf

[71] Tamtéž.

[72] ŠOLTYSOVÁ, Tereza. *Vývoj a současnost soutěžních forem aerobiku* [online]. Liberec, 2018 [cit. 2021-5-15]. Dostupné z: https://dspace.tul.cz/handle/15240/142252. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická. Vedoucí práce Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.

Technické provedení:

Rozhodčí hodnotí všechny pohyby a jejich provedení v sestavě. Pohyby musí být provedeny s maximální přesností a dokonalostí. Provedení se odvíjí od držení těla, rozsahu pohybů, flexibility, síly a svalové vytrvalosti závodníka. Techničtí rozhodčí také posuzují provedení prvků obtížnosti, základní kroky aerobiku v kombinaci s pohyby rukou, přechody a návaznost prvků, zvedačky, spolupráci mezi partnery a synchronizaci pohybů u smíšených párů, trojic, týmů, dance aerobiku a step aerobiku. Za neúplně nebo nesprávně provedené pohyby a pády rozhodčí udělují srážku z maximální hodnoty 10 bodů.

Umělecké provedení:

Umělecké provedení se zakládá na všech složkách v choreografii, které musí být celistvé, jedinečné a kreativní. Rozhodčí se zaměřují na hudbu, její výběr, využití a sladění pohybu s hudbou, na aerobní obsah (množství základních kroků a pohybů rukou, rozmanitost a komplexnost), u step aerobiku na step obsah (provedení základních kroků s využitím stepu) a u dance aerobiku na taneční obsah (provedení tanečních pohybů v souladu s hudebním tématem a stylem). Zaměřují se také na celkový obsah choreografie, tzn. na její celistvost, rozmanitost a plynulost, dále na využití prostoru a celkový umělecký dojem. Sestava smíšených párů, trojic a týmů musí obsahovat zvedačky, které jsou též součástí hodnocení. V aerobik dance a aerobik step smí být jedna volitelná zvedačka, za kterou ale není udělena hodnota (pouze srážka v případě chyb). Za umělecké provedení lze získat maximálně 10 bodů.

Obtížnost:

Rozhodčí hodnotí obtížnost podle provedení povinných prvků obtížnosti. Prvky obtížnosti jsou volitelné, přičemž množství zvolených prvků je omezené. Kategorie jednotlivců má povoleno maximálně 10 prvků obtížnosti. Smíšené páry, trojice a týmy mají povoleny maximálně 9 prvků obtížnosti. Pokud jsou prvky součástí sestav smíšených párů, trojic nebo týmů, musí být provedeny současně nebo postupně, a to ve stejných nebo různých směrech bez kontaktu mezi partnery. Sestavy mohou obsahovat kombinaci maximálně 3 prvků, které musí být provedeny bez zaváhání a zastavení. Za kombinace lze získat bonusové body. Předvedené prvky se nesmí opakovat, v opačném případě dochází ke srážce. Srážky

se udělují také za překročení maximálního povoleného množství prvků obtížnosti nebo za kombinaci více než tří prvků obtížnosti. Prvek, který je proveden s pádem nebo jeho provedení je nepřijatelné, je započítán, ale obdrží nulovou hodnotu. Každý prvek obtížnosti je hodnocen podle úrovně obtížnosti daného prvku. Hodnoty prvků obtížnosti a kombinací se sečtou a následně vydělí. Dělení je odlišné podle soutěžní kategorie a podle pohlaví. Výjimkou jsou soutěžní kategorie aerobik dance a aerobik step, kde se obtížnost neposuzuje (není zde rozhodčí obtížnosti).

Čárový rozhodčí:

Rozhodčí stojí v rozích diagonálně naproti sobě. Každý má přidělené dvě čáry ohraničující soutěžní plochu. Při pohybu soutěžícího mimo vymezené území dává čárový rozhodčí signál červenou vlajkou a jsou uděleny srážky.

Časový rozhodčí:

Kontroluje délku sestav závodníků, její začátek a konec. Rozhodčí spouští čas při prvním tónu hudby a zastavuje při posledním tónu hudby. Čárový rozhodčí je zodpovědný za hlášení chyb týkající se příliš krátkých nebo dlouhých sestav závodníků. Chyby nahlašuje hlavnímu rozhodčímu, který uděluje srážky.[73]

Sportovní aerobik podle FISAF

Podle FISAF se rozlišují dva typy soutěží, a to sportovní aerobik a fitness týmy. Ve sportovním aerobiku soutěží kategorie žen (jednotlivkyně), mužů (jednotlivci), dua a tria. Fitness týmy se rozdělují na step týmy, kde soutěží 5 až 7 členů a na aerobik týmy, které se dále dělí na kategorie performance (5 členů) a grande (6–7 členů).[74]

Věkové kategorie:

Ve sportovním aerobiku a fitness týmech soutěží věkové kategorie seniorů (17 a více let), juniorů (14–16 let) a kadetů (11–13 let). V těchto věkových kategoriích se soutěží

[73] AER CoP 2017-2020 (valid through 31 Dec. 2021). *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. 2017 [cit. 2021-5-15]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_AER%20CoP%202017-2020.pdf

[74] SPORTOVNÍ AEROBIK 2021-2023. *Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz* [online]. 2021–2023 [cit. 2021-5-17]. Dostupné z: https://fisaf.cz/o-fisaf/dokumenty/

na mezinárodní úrovni.[75, 76] Existuje také kategorie 8–10 let, která se ale může zúčastnit soutěží jen na národní úrovni.[77, 78]

Výkonnostní třídy:

Ve sportovním aerobiku a fitness týmech jsou soutěžící rozděleni do tří výkonnostních tříd (VT). Každému soutěžícímu je přidělena VT, která se odvíjí od jeho úrovně pohybových schopností a dovedností. VT jsou přidělovány zvlášť pro sportovní aerobik a zvlášť pro fitness týmy.

Ve III. VT soutěží začínající závodníci. Nejlepší závodníci postupují do II. VT, která je určena pro pokročilé závodníky. Nejlepší závodníci z VT II. postupují do VT I., kde se mohou zúčastnit mistrovství Evropy a mistrovství světa.[79]

Soutěžní plocha:

Ve sportovním aerobiku se soutěží na ploše o rozměrech 7 x 7 metrů, která je ohraničena čarou o šířce 5–10 cm.[80] Rozměr soutěžní plochy pro fitness týmy je 9 x 9 metrů.[81]

---

[75] SPORTOVNÍ AEROBIK 2021-2023. *Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz* [online]. 2021–2023 [cit. 2021-5-17]. Dostupné z: https://fisaf.cz/o-fisaf/dokumenty/

[76] PRAVIDLA FITNESS 2021-2023. *Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz* [online]. 2021–2023 [cit. 2021-5-17]. Dostupné z: https://fisaf.cz/o-fisaf/dokumenty/

[77] 8-10 SA 1. 1. 2021. *Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz* [online]. 1. 1. 2021 [cit. 2021-5-17]. Dostupné z: https://fisaf.cz/o-fisaf/dokumenty/

[78] 8-10 FITNESS 1. 1. 2021. *Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz* [online]. 1. 1. 2021 [cit. 2021-5-17]. Dostupné z: https://fisaf.cz/o-fisaf/dokumenty/

[79] Soutěže FISAF.cz. *Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz* [online]. [cit. 2021-5-17]. Dostupné z: https://fisaf.cz/souteze-fisaf-cz/

[80] SPORTOVNÍ AEROBIK 2021-2023. *Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz* [online]. 2021–2023 [cit. 2021-5-17]. Dostupné z: https://fisaf.cz/o-fisaf/dokumenty/

[81] PRAVIDLA FITNESS 2021-2023. *Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz* [online]. 2021–2023 [cit. 2021-5-17]. Dostupné z: https://fisaf.cz/o-fisaf/dokumenty/

Sportovní aerobik:

„Sportovní aerobik prokazuje schopnost předvést komplex prvků obtížnosti s ostatními pohyby, které vychází z tradičního high impact aerobiku, s vysokou intenzitou a dokonalým provedením, a to vše na vhodný hudební doprovod.“[82]

Soutěžní sestava sportovního aerobiku je založena na dynamice a fyzické náročnosti, což znamená, *„že se anaerobní práh dostavuje už po několika prvních vazbách prvků obtížnosti v sestavě. Soutěžní sestava klade maximální nároky na techniku provedení vazeb prvků obtížnosti a fyzickou zdatnost závodníků.“*[83]

V sestavách musí být zařazeny tři povinné prvky – jumping jacks, push-ups (kliky) a high legs. Každý z prvků musí být proveden na místě 4x za sebou. Důležité je, aby veškeré opakování cviků bylo provedeno ve shodě s partnerem či partnery. Pohyby musí být provedeny se stejnou rychlostí, ve stejném směru, rozsahu a rytmu. Do sestav musí být také zařazeny již zmíněné prvky obtížnosti, které se skládají z 11–15 přídatných prvků (podle kategorie) a ze 3 povinných prvků. Přídatné prvky se rozdělují do čtyř skupin – kliků, skoků, statické síly a flexibility.

Soutěžní sestava ve sportovním aerobiku je dlouhá 2 minuty. Sestava, která je kratší nebo delší do 5 sekund je tolerována, za více než 5 sekund se uděluje srážka. Cvičí se na hudbu, která musí mít rozeznatelné tempo. Tempo hudby má určený rozsah, který je daný pro jednotlivé kategorie. Zatímco pro kadety je rozsah tempa od 152 do 160 BPM (beats per minute), pro juniory a seniory je tempo hudby od 152 do 165 BPM.

Sportovní výkon ve sportovním aerobiku posuzuje panel rozhodčích, který je tvořený hlavním rozhodčím, skill rozhodčím a rozhodčími posuzující technickou, artistickou a aerobní stránku. Hlavní rozhodčí kontroluje ostatní rozhodčí, zdali správně a v souladu s pravidly postupují při udělování hodnocení a zapisování výsledků. Skill rozhodčí se zaměřuje na kvalitu provedení prvků obtížnosti a povinných prvků, kterým uděluje plnou,

[82] SPORTOVNÍ AEROBIK 2021-2023. *Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz* [online]. 2021–2023 [cit. 2021-5-17]. Dostupné z: https://fisaf.cz/o-fisaf/dokumenty/ s. 4.

[83] HÁJKOVÁ, Jana. *Aerobik - soutěžní formy: kompletní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2006. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1311-x. s. 72.

poloviční nebo nulovou hodnotu. Provedené prvky jsou převedeny na procento úspěšnosti, což určí celkovou procentuální úspěšnost sestavy. Procentuální úspešnost je sečtena s výší technického indexu sestavy. Techničtí rozhodčí posuzují prvky obtížnosti z hlediska jejich variability, provedení a obtížnosti, dále také provedení povinných prvků, aerobních sekvencí, přechodů, zvedaček a podepření. Variabilita, provedení a obtížnost jsou složky technického indexu, jehož účelem je stanovit hodnotu prvků obtížnosti a postup pro jejich hodnocení. Rozhodčí artistické stránky se při hodnocení zaměřují na několik kritérií, a to na choreografii, hudbu, synchronizaci a předvedení. Choreografie musí být originální, vhodná a odpovídající pro sportovní aerobik a věkovou kategorii (např. hudební doprovod, dres), musí být atraktivní pro diváky (ve využití prostoru, formací, přechodů, prvků obtížností apod.) a variabilní (v aerobních sekvencích, přechodech, zvedačkách a podepřeních). Hudba musí mít rozeznatelné BPM, musí být originální, vhodná pro sportovní aerobik a věkovou kategorii, pohyb musí být v souladu s hudbou, jejím tématem a využívat jejího složení (tempo, text, výšky, hloubky a nástroje hudby). V synchronizaci se jedná o soulad závodníků s hudbou a o stejnou úroveň pohybových schopností a dovedností. V předvedení se hodnotí, jak soutěžící dokážou předvést sestavu, vystihnout hudbu pohybem, sebevědomě se prezentovat a vyjádřit své emoce, nadšení a energii. Rozhodčí aerobní stránky udělují hodnocení za sestavy, ve které závodníci předvádí pohyby ve vysoké intenzitě a prokazují vysokou úroveň fyzické zdatnosti po celou dobu sestavy. Kromě vysoké úrovně intenzity je také důležitá úroveň složitosti, obtížnosti a kvality veškerých pohybů v sestavě. Aerobní rozhodčí posuzují tři kritéria – intenzitu, aerobní sekvence a přechody, zvedačky, podepření. V intenzitě musí být prokázána kvalita prvků obtížnosti během sestavy, vysoký energetický výdej a obtížnost sestavy. Aerobní sekvence, což je minimálně 8 dob nepřetržitě trvající cvičení bez odpočinku, je posuzována na základě intenzity, kvality a obtížnosti. Na stejném základě jsou posuzovány i zvedačky, přechody a podepření.

Rozhodčí aerobní, technické a artistické stránky zváží své bodové hodnocení (maximálně 10 bodů) a jednotlivě přidělí závodníkům pořadí. V každém kole (základním, semifinále, finále) se výsledné pořadí závodníků místo součtu bodů určuje rankingovým systémem.

V rankingovém systému se pořadí rozhoduje majoritou, to znamená, že například na prvním místě je závodník, kterému 4 ze 7 rozhodčích udělí první místo.[84]

Fitness týmy:

Fitness týmy jsou rozděleny na tři soutěžní kategorie – grande aerobik týmy, performance aerobik týmy a step týmy. Sestavy těchto soutěžních kategorií neobsahují žádné povinné cviky. Obsahem sestav nesmí být cviky, které mohou zranit členy týmu. Takové cviky jsou označovány jako nepřijatelné cviky, což jsou například gymnastické, akrobatické a jiné pohyby, které jsou vypsány v pravidlech.[85] Charakteristickým znakem fitness týmů je týmové předvedení choreografie sestav. Za takzvané sólové sestavy jsou udělovány srážky. Sestavy musí být synchronní a v souladu s hudbou, jejíž styl, tempo a rytmus je typický zvlášť pro každou disciplínu.[86] *„Choreografie sestav by měla odpovídat specifice jednotlivých disciplín. Společné jsou požadavky na maximální variabilitu krokových variací, variabilitu pohybů paží a rukou, na přídatné pohyby trupem a hlavou.“*[87] Pohyby paží a nohou musí být asymetrické a soutěžící se musí pohybovat v různých rovinách a směrech, ideálně po celém prostoru soutěžní plochy, kde soutěžící využívají různé formace a přechody. U step týmů musí být využita celá plocha stepu, k čemuž soutěžící využívají krokové variace, a to našíř, nadél nebo diagonálně. Do těchto směrů je umisťován i samotný step, ke kterému se soutěžící musí v průběhu sestavy různě orientovat (například bokem nebo čelem). Sestava musí prokazovat obtížnost a intenzitu cvičení.[88] *„Obtížnost sestavy se projevuje vysokým tempem cvičení s perfektním provedením, maximální variabilitou krokových variací se zařazením obratů, současným zapojením obtížných pohybů horních a*

[84] SPORTOVNÍ AEROBIK 2021-2023. *Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz* [online]. 2021–2023 [cit. 2021-5-18]. Dostupné z: https://fisaf.cz/o-fisaf/dokumenty/

[85] PRAVIDLA FITNESS 2021-2023. *Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz* [online]. 2021–2023 [cit. 2021-5-19]. Dostupné z: https://fisaf.cz/o-fisaf/dokumenty/

[86] HÁJKOVÁ, Jana. *Aerobik - soutěžní formy: kompletní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2006. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1311-x. s. 70.

[87] Tamtéž. s. 71.

[88] Tamtéž. s. 71.

dolních končetin.“[89] Intenzita cvičení se odvíjí od rychlosti pohybů, tempa hudby a současného zapojení pohybů paží a nohou. V sestavách by mělo docházet k rychlým změnám poloh těžiště, k čemuž dochází při zapojení prvků jako jsou prvky s vysokou nebo nižší letovou fází a prvky prováděné ve stoji, v podřepu či dřepu, v kleku, v sedu nebo lehu. Ve stepu je důležitý takzvaný stepping action, což je množství krokových variací, při kterých se těžiště těla přesunuje ze země na step a naopak.[90]

Délka závodní sestavy ve fitness týmech je 1:45 minut s tolerancí 5 sekund méně nebo více. Nedodržení délky sestavy (včetně tolerance) znamená penalizaci. Penalizace se také uděluje v případě, kdy týmy nedodrží tempo hudby, které je zvlášť stanovené pro aerobik týmy (performance, grande) a pro step týmy. Performance aerobik týmy musí dodržet tempo hudby v rozmezí 140–155 BPM, grande aerobik týmy v rozmezí 150–160 BPM a step týmy v rozmezí 130–140 BPM.

Ve fitness týmech sestavu hodnotí panel rozhodčích, jehož složení je odlišné pro jednotlivé soutěžní kategorie fitness týmů. U performance aerobik, grande aerobik a step týmů se panel skládá z hlavního, technického a artistického rozhodčího. U performance aerobik týmů je navíc ještě performance rozhodčí. Hlavní rozhodčí kontroluje panel rozhodčích a dohlíží, aby hodnocení a zapisování výsledků bylo v souladu s pravidly. Techničtí rozhodčí se u grande aerobik a step týmů zaměřují na předvedení a variabilitu základních krokových variací, které jsou uvedeny v pravidlech. Zaměřují se také držení těla a všech jeho částí, na celkové provedení, intenzitu a obtížnost všech pohybů a na choreografii. U performance aerobik týmů techničtí rozhodčí posuzují pouze celkové provedení pohybů, držení těla a všech jeho částí po celou dobu sestavy. Artističtí rozhodčí udělují hodnocení na základě správného výběru hudby a jejího využití a na základě choreografie, která musí být jedinečná a nápaditá. Tým musí prokázat dobrou prezentaci a vzhled (interakci členů, nadšení, výraz v obličeji, sebevědomí, kontakt s diváky, úbor apod.). Důležitým kritériem je i synchronizace týmu – stejný timing a úroveň pohybových schopností a dovedností všech členů. Performance rozhodčí se zaměřuje na předvedení a synchronizaci. Předvedení musí

[89] HÁJKOVÁ, Jana. *Aerobik - soutěžní formy: kompletní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2006. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1311-x. s. 71.

[90] Tamtéž.

být takové, aby hudba byla vyjádřena prostřednictvím tanečních pohybů. Pohyby musí působit jednoduše a sestava originálně a celistvě. Tým musí vhodně zakomponovat hudbu, kostým, svou prezentaci a choreografii. Součástí předvedení je také to, jak tým vyjadřuje své nadšení, emoce a sebevědomí a jak je schopný přitáhnout pozornost publika. U synchronizace je hodnocen soulad pohybů s hudbou, ale také celkový timing pohybů a úroveň pohybových schopností.

Techničtí, artističtí a performance rozhodčí udělují své bodové hodnocení, jehož maximální hodnota je 10 bodů. Pořadí týmů je určeno rankingovým systémem.[91]

[91] PRAVIDLA FITNESS 2021-2023. *Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz* [online]. 2021–2023 [cit. 2021-5-19]. Dostupné z: https://fisaf.cz/o-fisaf/dokumenty/

3.3.2 Akrobatická gymnastika

„Akrobatická gymnastika je esteticko-koordinační sport, který vyžaduje sílu, flexibilitu, odvahu a spolupráci mezi sportovci.“[92]

Počátky akrobatické gymnastiky lze hledat již v období starého Egypta a Řecka. Z tohoto období existují zbytky zachovalých hliněných váz, na nichž jsou zobrazeny postavy, které se nosí na rukou. Také v období renesance se prováděla akrobatická cvičení. Za existence Benátské republiky se konala soutěž, během které se 30 akrobatů postavilo na sebe a vytvořilo 9 metrů vysokou pyramidu. V moderních dějinách sportu akrobacie nabývá na popularitě v několika zemích. Řadí se ke gymnastickým sportům, jejichž počátky se nachází v tělocvičných systémech z 19. století, kdy také vzniklo dílo s názvem „Akrobacie a akrobaté“, kde byla popsána první metodika tohoto nově rozvíjejícího se sportu. V Sovětském svazu roku 1939 vznikla akrobacie jako sportovní odvětví a po druhé světové válce se objevila v Bulharsku, Německu, Polsku a Číně. Roku 1957 byl uspořádán první mezinárodní závod ve Varšavě a roku 1978 první mistrovství Evropy, které se konalo v Rize.[93]

Soutěžící cvičí za doprovodu hudby na gymnastické odpružené podlaze o velikosti 12 x 12 metrů. Obsahem soutěží jsou disciplíny mužských párů, ženských párů, smíšených párů, ženských trojic a mužských čtveřic. Každá disciplína obsahuje tři typy sestav – statickou, dynamickou a smíšenou.

- Statická se vyznačuje silovými a rovnovážnými prvky, které musí být provedeny po dobu tří vteřin. Typický je kontakt partnerů v průběhu předvádění prvku. Disciplína párů zahrnuje 5 statických poloh a 3 individuální prvky. Sestava ve skupinové disciplíně musí obsahovat minimálně 2 (maximálně 4) oddělené pyramidy, 3 statické výdrže a 3 individuální prvky.

[92] O akrobatické gymnastice. *Akrobatická gymnastika Praha* [online]. © 2011 [cit. 2021-04-15]. Dostupné z: https://www.akrobatickagymnastika.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=2&Itemid=15&lang=cs

[93] KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6. s. 41-42.

- Dynamické sestavy zahrnují prvky s letovou fází. Párové nebo skupinové sestavy musí splňovat minimálně 6 prvků s letovou fází, přičemž dva z nich musí být s chycením. Sestava opět musí obsahovat 3 individuální prvky.
- Smíšená sestava spojuje statické a dynamické prvky. Sestava párů nebo skupiny musí zahrnovat minimálně 6 prvků, z nichž 3 musí být statické a 3 dynamické, včetně jednoho prvku s chycením. Stejně jako u předchozích sestav musí být zahrnuty i 3 individuální prvky.

Soutěžící své sestavy, které musí začínat ze statické pozice, zahajují při prvním tónu hudby. Pro statické a smíšené sestavy je určena maximální délka 2:30 minut, pro dynamické 2 minuty. Minimální délka sestav není určena, naopak překročení limitu, včetně 2s tolerance, znamená penalizaci. Poslední prvek sestavy musí být zakončen při posledním tónu hudby a soutěžící musí zůstat stát ve statické pozici.[94]

Do sestav patří řada typických prvků, které se dělí na:

Statické výdrže, které jsou základem statických sestav, obsahují stojky. Ty jsou zpravidla předváděné nejmenším cvičencem v týmu. Jako podporu používá ruce, nohy nebo hlavu partnera.

Prvky založené na **flexibilitě**, jsou v akrobatické gymnastice nutností. Těmi jsou například mosty, provazy nebo rozštěpy.

Výhozy jsou prvky, během kterých bývá lehčí partner vyhozen do vzduchu ostatními členy týmu. Před dopadem předvádí salta a obraty, které by měly být zakončené ladně, a to za asistence ostatních členů týmu. Ti mají za úkol partnera zachytit za ruce, paže, ramena nebo ho zachytit ve střední části těla.

Pyramidy jsou prvkem řadícím se do sestavy skupinových disciplín. Vyznačují se balancováním členů jednoho na druhém. Na vrchu pyramidy člen týmu často balancuje ve stojce na hlavě partnera pod ním.

[94] ACRO CoP 2017-2020 (valid through 31 Dec. 2021). *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. 2017-2020 [cit. 2021-04-15]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_ACRO%20CoP%202017-2020.pdf

Takzvaný prvek **human jumprope**, neboli lidské švihadlo, se objevuje vzácně. Jedná se o prvek, kdy je jeden z partnerů uchopen za ruce a nohy ostatními z týmu a je, jak už název napovídá, použit jako švihadlo.

Vlajka je tvořená ze stojky. Od klasické rovné stojky se liší ohnutím gymnasty v bocích, čímž vytváří efekt stožáru.

Akrobatické prvky jako aerialy, salta, přemety jsou součástí každé sestavy. Předchází jim rozběh a dopadá se na jednu nebo obě nohy.[95]

Věkové kategorie

Podle ČGF se soutěže uskutečňují ve věkových kategoriích žactva (do 15 let), juniorů (12–19 let) a seniorů (15 let a více). Ve FIG se věkové kategorie rozdělují na Age Group ve věku 11–16 let, na World Age Group ve věku 12–18 let a ve věku 13–19 let a na seniory ve věku 15 let a více.[96]

Základní způsob hodnocení

Sestavy hodnotí 11 rozhodčích, kteří udělují body za technické provedení, umělecký dojem a za obtížnost. Po sečtení všech bodů a odečtení penalizací je udělena výsledná známka.

- Body za technické provedení se získávají za kvalitní a správné zvládnutí prvků, za stabilitu ve statických polohách a za kontrolu nad dynamickými prvky, včetně kontroly nad dopadem. Bodové rozpětí je 0–10 bodů.
- Body za uměleckou stránku jsou získávány za celkový dojem sestavy. Hodnotí se soulad mezi partnery, využití prostoru, správný výběr hudby a soulad pohybů s hudbou. Sestava by měla být kreativní, originální, různorodá, včetně vyjádření myšlenek, pocitů, emocí nebo nálady. Hodnotí se i výškový rozdíl mezi partnery, který by neměl narušit estetiku. Též, jako u technického hodnocení, lze získat 0–10 bodů.

[95] Acrobatic gymnastics. *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. [cit. 2021-04-16]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/pres-acro.php

[96] SOUTĚŽNÍ ŘÁD. *Česká gymnastická federace* [online]. Praha, duben 2020 [cit. 2021-5-26]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/prilohy/000/016/SOUT%C4%9A%C5%BDN%C3%8D%20%C5%98%C3%81D%20%C4%8CGF_01_05_2020%20%20final.pdf

- Body za obtížnost jsou určovány podle tabulky obtížnosti, kde každý prvek má jiné bodové ohodnocení.[97]

K hlavním soutěžím v akrobatické gymnastice, které jsou řízeny Mezinárodní gymnastickou federací (FIG), se řadí Mistrovství světa, Světové hry a Světový pohár. Mistrovství světa se koná každé 2 roky a je považováno za neprestižnější událost tohoto sportu. Světové hry se konají každé 4 roky a jsou pořádané Mezinárodní asociací Světových her. Světový pohár FIG je soutěží, která bývá označována za nejdůležitější událost v akrobatické gymnastice, bodový systém vytváří světový žebříček, na jehož vrcholu je stanoven celkový vítěz.[98] Na evropské úrovni je každé dva roky pořádáno Mistrovství Evropy pořádané Evropskou gymnastickou unií (UEG), ve které mohou soutěžit kategorie juniorů i seniorů. UEG také pořádá soutěž pod názvem European Age Group, ve které soutěží dvě věkové skupiny od 11 do 16 let a od 12 do 18 let.[99]

[97] ACRO CoP 2017-2020 (valid through 31 Dec. 2021). *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. 2017-2020 [cit. 2021-04-16]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_ACRO%20CoP%202017-2020.pdf

[98] Acrobatic gymnastics. *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. [cit. 2021-04-16]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/pres-acro.php

[99] Acrobatic Gymnastics. *European gymnastics* [online]. [cit. 2021-04-16]. Dostupné z: https://www.europeangymnastics.com/discipline/acrobatic-gymnastics/intro

3.3.3 TeamGym

TeamGym je gymnastickou disciplínou, která pochází ze Skandinávie. Tato gymnastická soutěž je v současné době představována Evropskou gymnastickou unií (UEG). Soutěží mužské týmy, ženské týmy nebo smíšené týmy (napůl muži, napůl ženy), a to v celkovém počtu 8-10 gymnastů. Týmy jsou dále děleny na kategorie Juniorů a Seniorů. Programem soutěží v TeamGymu je týmové představení sestavy na hudbu ve všech třech disciplínách – pohybové skladbě, akrobacii a na trampolíně.[100]

Sport pochází ze skandinávských zemí, odkud také vznikl pojem „severský trojboj". V roce 1994 sport vznikl pod Evropskou gymnastickou federací, v té době nesl název EuroTeam. Roku 1996 se uskutečnilo první mistrovství Evropy ve Finsku a roku 2003 se EuroTeam přejmenoval na TeamGym.[101]

Disciplíny

Pohybová skladba se cvičí na podlaze pokryté kobercem o tloušťce 35 mm, velikost plochy pro cvičení je vymezena na 16 x 14 metrů, ta je ohraničena 5cm bílou páskou.[102] Pohybové skladby se účastní celý tým, který předvádí sestavu na hudbu, ta musí korespondovat s jednotlivými pohyby. Limit pro představení sestavy je stanoven od 2 minut a 15 sekund do 2 minut a 45 sekund. Celá sestava je zahájena společně se začátkem hudby. Musí být předveden dobrý balanc, technické provedení, rozsah pohybu a napětí. Veškeré prvky a pohyby musí být plynulé a sehrané. Sestava musí odpovídat gymnastické a rytmické kvalitě, včetně formací a přechody mezi nimi. Soutěžící se musí pohybovat různými směry, to rovněž platí i pro celou sestavu, která má směřovat na různé strany.[103]

---

[100] TeamGym Code of Points Revision B (June 2019). *European Gymnastics* [online]. 2017 [cit. 2021-04-17]. Dostupné z: https://www.europeangymnastics.com/page/rules

[101] Něco z historie TeamGymu. *TeamGym Sokol Vyšehrad* [online]. c2015 [cit. 2021-6-27]. Dostupné z: http://teamgym.sokolvysehrad.cz/o-teamgymu/neco-z-historie/

[102] TeamGym Equipment Directives 2020. *European Gymnastics* [online]. 2020 [cit. 2021-04-17]. Dostupné z: https://www.europeangymnastics.com/page/rules

[103] TeamGym Code of Points Revision B (June 2019). *European Gymnastics* [online]. 2017 [cit. 2021-04-17]. Dostupné z: https://www.europeangymnastics.com/page/rules

Akrobacie neboli tumble, se skládá z pásu pro rozběh, tumble tracku a plochy pro doskok. Rozběh musí být dlouhý 16 m, široký 1 m a výška musí být na stejné úrovni jako je výška tumble tracku. Mezi rozběhem a tumble trackem musí být plynulý přechod, aby nedošlo k zakopnutí gymnastů při rozběhu. Tumble track je 16 m dlouhý, 2 m široký a 35 cm vysoký. Musí být úplně rovný, bez záhybů, spojů a barevně odlišný od rozběhu a plochy pro doskok. Doskoková plocha je 7 m dlouhá a 4 m široká, tvořená matracemi odpovídající velikosti a materiálu, který zajistí bezpečný doskok. Součástí plochy je také doskoková zóna o velikosti 2 x 4 m. Plocha musí být ve stejné výšce jako tumble track, s 5 mm tolerancí.[104] Akrobacie se účastní všichni závodníci z týmu. Sestava je zahájena na signál rozhodčího společně se začátkem hudby. Disciplína se skládá z celkově tří různých kol, které jsou omezeny časovým limitem 2 minuty a 45 sekund. Každé kolo musí obsahovat kombinaci tří akrobatických prvků, poslední z nich je zakončen na doskokové ploše. U juniorů je povoleno provést jedno kolo s minimálním počtem dvou akrobatických prvků, další dvě kola, stejně jako u seniorů, musí obsahovat tři akrobatické prvky. Všechna kola musí být provedena bez zastavení nebo mezikroků. Po každém kole se gymnasté z daného týmu vystřídají a následující kolo je provedeno jinými členy týmu. U smíšených týmů musí nastoupit vždy stejný počet žen a mužů.[105]

Disciplína trampolíny je tvořena dvěma malými trampolínkami, přeskokovým stolem, doskokovou plochou a dvěma rozběhovými pásy. Trampolína, bez bezpečnostních krytů, váží 55 kg. Vnější rám má rozměr 120 cm. Výška předního rámu trampolíny není nastavitelná a dosahuje 25 cm, výška zadního rámu je nastavitelná na 65 cm, 70 cm, 75 cm a 80 cm. Přeskokový stůl je nastavitelný pro všechny týmy od 145 cm do 165 cm. K zajištění bezpečného použití by měl stůl vždy projít standardy UEG. Doskoková plocha měří 7 x 7 metrů a je společnou plochou jak pro pás s přeskokovým stolem, tak pro pás se samotnou trampolínkou. Je vysoká 35 cm a též jako u akrobacie musí splňovat podmínky pro zajištění bezpečného doskoku a je tvořena ze dvou doskokových zón, každá o rozměrech 2 x 4 m.

[104] TeamGym Equipment Directives 2020. *European Gymnastics* [online]. 2020 [cit. 2021-04-17]. Dostupné z: https://www.europeangymnastics.com/page/rules

[105] TeamGym Code of Points Revision B (June 2019). *European Gymnastics* [online]. 2017 [cit. 2021-04-17]. Dostupné z: https://www.europeangymnastics.com/page/rules

Rozběhový pás o 25mm tloušťce, 25m délce a 1m šířce, je tvořen z protiskluzového materiálu a připevněn tak, aby nenarušil pohyb gymnasty při rozběhu.[106] Trampolín se účastní celý tým, který zahajuje svou sestavu na signál rozhodčího a se začátkem hudby. Stejně jako u akrobacie, je disciplína rozdělena na tři kola, ve kterých vždy vystupuje jen 6 gymnastů z daného týmu, ti se pak každé kolo střídají. Smíšené týmy musí opět vystupovat se stejným počtem mužů a žen v jednotlivých kolech. Podmínkou je, aby alespoň v jednom kole byl využit přeskokový stůl, nebo aby jedno ze tří kol bylo bez přeskokového stolu (tzn. nelze všechna kola předvést jen na trampolíně, nebo jen přes přeskokový stůl). Časový limit pro všechna tři kola je 2 minuty a 45 sekund.[107]

Základní způsob hodnocení

Udělují se celkem tři známky – za kompozici, obtížnost a za provedení. Známky jsou udělovány rozhodčími, kteří se dělí na dílčí panely. Panel E, posuzující provedení, se skládá z hlavního rozhodčího E1 a ze tří rozhodčích E2, E3 a E4. Rozhodují o známce ve všech třech disciplínách. Panel CD posuzuje kompozici a obtížnost. U pohybové skladby panel CD tvoří hlavní rozhodčí CD1 a tři rozhodčí CD1, CD2 a CD3. U akrobacie a trampolíny je přítomen pouze rozhodčí CD1 a CD2. Maximální počet bodů za kompozici dosahuje 4 bodů na pohybové skladbě a 2 bodů na akrobacii a trampolíně. Body za obtížnost jsou získávány podle obtížnosti jednotlivých prvků, jejich bodové ohodnocení je v tabulce obtížnosti. Výsledná známka za obtížnost je určena součtem všech bodů za předvedené prvky. Za provedení lze získat maximální počet 10 bodů. Za každou chybu nebo chybějící prvky v sestavě se udělují srážky z maximálního počtu 10 bodů. Pro akrobacii a trampolínu je známka průměrem všech srážek za jednotlivá kola, který je odečten z maximálního počtu 10 bodů.

U pohybové skladby se známka za kompozici skládá ze čtyř požadavků. Z prvku flexibility (rozštěp, provaz, sed snožný nebo roznožný v předklonu), skupinového prvku (tzn. všichni se musí zúčastnit, být zvedán nebo zvedat, být hozen nebo hodit, chytit), rytmické sekvence

[106] TeamGym Equipment Directives 2020. *European Gymnastics* [online]. 2020 [cit. 2021-04-17]. Dostupné z: https://www.europeangymnastics.com/page/rules

[107] TeamGym Code of Points Revision B (June 2019). *European Gymnastics* [online]. 2017 [cit. 2021-04-17]. Dostupné z: https://www.europeangymnastics.com/page/rules

(provedení stejné pohybové sekvence) a z rozložení obtížnosti (prvky obtížnosti musí být rovnoměrně rozloženy, předvést alespoň 3 prvky po limitu 1:30). Známka za obtížnost se skládá ze čtyř rovnovážných prvků, ze tří poskoků, skoků nebo výskoků a ze dvou akrobatických prvků. U provedení se hledí (a podle toho udělují srážky) na provedení – hodnotí se formace a jejich přesnost, přechody mezi formacemi, synchronizace s choreografií, jednotnost a dynamika v provedení, napětí a rozsah, rovnováha a kontrola v provedení. Srážky se také udělují za špatný počet gymnastů, za pády a za cvičení mimo vymezený prostor. Hledí se také na choreografické požadavky – soulad s hudbou a pohyby, musí být 6 různých formací (malé, velké, pohybující se zakřivené), pohyby vzad a do stran, zdali se cvičí na všechny strany (čelem, zády, vpravo nebo vlevo). Lze získat i bonusové body, ty ukládá každý rozhodčí panelu E za dokonalé předvedení pohybové skladby nebo její části.

Pravidla pro jednotlivá kola určuje u akrobacie kompozice. V prvním kole musí všichni z týmu předvést shodnou sérii prvků. Ve druhém a třetím kole opět předvádějí stejnou sérii prvků nebo zvyšují obtížnost. Je vyžadována různorodost prvků v jednotlivých sériích. Platí také, že jedna ze sérií musí být provedena vpřed a jedna vzad. Obtížnost má otevřenou hodnotu. Hodnota obtížnosti každého kola se rovná součtu hodnot obtížnosti jednotlivých sestav všech gymnastů. Hodnota obtížnosti každé sestavy se odvíjí od dvou různých prvků, které mají nejvyšší hodnotu obtížnosti, jejichž hodnota je dána pravidly v tabulce obtížnosti. Hodnoty obtížnosti ze všech tří kol jsou zprůměrovány a zaokrouhleny směrem dolů na 0.1 bodu – výsledkem je známka za obtížnost celého týmu. Známka za provedení se vypočítává součtem všech srážek za jednotlivá kola, výsledek součtu je odečten od maximální hodnoty 10 bodů. Srážky z jednotlivých kol jsou vypočteny na základě součtu srážek, kterých se gymnasté během sestavy v daném kole dopustili. Hodnotí se například poloha těla v saltech i ostatních prvcích, kontrola, započetí a dokončení rotace, kontrola a poloha těla při doskoku, rozestupy mezi gymnasty nebo zdali se tým mezi koly vrací společně a klusem.

U trampolíny se kompozice hodnotí stejným způsobem jako je tomu u akrobacie – jsou stejné požadavky pro první, druhé a třetí kolo. Musí být předvedena různorodost prvků a jedno z kol musí být předvedeno jen přes přeskokový stůl, nebo jedno z kol musí být předvedeno bez přeskokového stolu. Obtížnost a její známka se určuje shodně jako

u akrobacie. Pro každý prvek je opět hodnota obtížnosti uvedena v tabulce obtížnosti. Známka za provedení se také počítá totožně jako u akrobacie. Posuzuje se například poloha těla ve vzduchu i při doskoku, kontrola ve vzduchu i při doskoku, kontakt s přeskokovým stolem, výška a délka prvku, kontrola nad obraty a opět rozestupy nebo jestli se tým vrací společně a klusem.[108]

Kategorie TeamGym Junior

TeamGym Junior je kategorií vytvořenou Českou gymnastickou federací. Má zjednodušená pravidla oproti klasickému TeamGymu. Je určena pro mladší závodníky nebo pro závodníky s nízkou výkonností.[109]

Družstva se skládají ze 6–12 soutěžících a soutěží se ve čtyřech věkových kategoriích:

- Kategorie 0 jsou žáci do 8 let (žáci, žákyně a smíšená družstva)
- Kategorie I jsou žáci do 11 let (žáci, žákyně a smíšená družstva)
- Kategorie II jsou žáci do 16 let (žáci, žákyně a smíšená družstva)
- Kategorie III jsou dorostenci a dospělí nad 16 let

Ve věkové kategorii 0–II se soutěží v družstvech žáků, žákyň a smíšených družstev. Kategorie III se dělí na družstva dorostenců, mužů, žen a smíšená družstva. Smíšená družstva musí mít alespoň jednoho závodníka opačného pohlaví na všech disciplínách a musí být součástí všech sestav (akrobacie a trampolíny).

Stejně jako u klasických pravidel TeamGymu, tak i zde se soutěží v disciplínách pohybové skladby, akrobacii a na trampolíně. Hodnotí se kompozice, obtížnost a provedení.

Pohybová skladba se cvičí na gymnastickém koberci o velikosti 12 x 12 metrů. Musí se jí zúčastnit celé družstvo, které předvede svou sestavu na hudbu. Pro kategorie 0 a I je časový limit pro sestavu 1:30–2:15 minut, pro kategorie II a III je limit 2:15–2:45 minut. U kompozice lze získat maximálně 4 body – za prvek flexibility, skupinový prvek,

[108] TeamGym Code of Points Revision B (June 2019). *European Gymnastics* [online]. 2017 [cit. 2021-04-17]. Dostupné z: https://www.europeangymnastics.com/page/rules

[109] SARICHEV, George. TeamGym: o sportu TeamGym. *Česká gymnastická federace* [online]. 2014 [cit. 2021-04-20]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/44-o-sportu-teamgym.html

za rytmickou sekvenci a za rozložení prvků obtížnosti. Tři prvky obtížnosti musí být předvedeny po 1:30 minutě pro kategorii II a III a po 1:00 minutě pro kategorii 0 a I. Obtížnost má otevřenou hodnotu, kategorie 0 a I musí předvést 3 rovnovážné prvky, 3 skoky, poskoky nebo výskoky a 1 akrobatický prvek. Kategorie II a III musí předvést 4 rovnovážné prvky, 3 skoky, poskoky nebo výskoky a 2 akrobatické prvky. Za provedení lze získat maximálně 10 bodů. Hodnotí se celkové provedení a choreografie, kde by kategorie 0 a I měla předvést alespoň čtyři různé formace a kategorie II a III šest různých formací.

Akrobacie se skládá z rozběhového pásu (musí být minimálně 10 m délka pro rozběh), akrobatického pásu s rozměry 13 x 2 metrů a doskokové zóny. Účastní se celé družstvo, které musí na hudbu předvést různé série složené z prvků, které na sebe navazují a jsou bez mezikroků. Kategorie 0 a I předvádí 2 série, jedna z nich by měla být předvedena vpřed nebo vzad. Kategorie II a III předvádí 3 série a alespoň jedna musí být vpřed a jedna vzad. U obou kategorií se každé série zúčastní 6 soutěžících z družstva, ti se pak při každé další sérii mohou vystřídat. Časový limit pro všechny série je 2:45 minut. Za kompozici lze získat 2 body a hodnotí se každá série zvlášť. V první sérii každý soutěžící z družstva předvede stejnou sestavu, u kategorie 0 a I předvede stejnou sestavu nebo postupně zvyšuje obtížnost sestav. V druhé sérii a třetí sérii soutěžící předvádí stejné sestavy nebo postupně zvyšují jejich obtížnost. Známka za obtížnost má opět otevřenou hodnotu, ta se vypočítává na základě součtu dvou prvků z každé sestavy, které mají nejvyšší hodnotou obtížnosti. Hodnoty obtížnosti jednotlivých prvků určuje tabulka obtížnosti v pravidlech. Za provedení je možné získat maximálně 10 bodů, z této hodnoty se ale odečítají srážky z jednotlivých sérií. Konečná známka se vypočítá jako průměr ze dvou nebo tří sérií.

Trampolína zahrnuje rozběhový pás (minimální rozběh 12 m), trampolínu, přeskokové nářadí, které lze nastavit na 80–165 cm (například přeskokový stůl, kůň našíř, bedna našíř) a doskokovou plochu. Na trampolíně vystupuje celé družstvo. Pro kategorii 0 a I platí, že musí předvést 2 série a jedna musí být předvedena bez přeskokového nářadí a jedna s přeskokovým nářadím. Kategorie II a III předvádí 3 série, alespoň jedna musí být bez přeskokového nářadí a jedna s přeskokovým nářadím. Družstvo své série zahajuje a zakončuje s hudbou, maximální limit pro všechny série je 2:45 minut. Za kompozici je možno získat 2 body a pravidla jsou tu stejná jako u akrobacie. Obtížnost má otevřenou

hodnotu, její známka se vypočítává podle prvků uvedených v tabulce obtížnosti. Po sečtení hodnot obtížností prvků všech závodníků v sérii vzniká hodnota obtížnosti dané série. Hodnota obtížnosti dvou nebo tří sérií se zprůměruje, zaokrouhlí dolů na 0,1 bodu a výsledkem je hodnota obtížnosti celého družstva. Známka za provedení se počítá tak, že se v každé sérii provedou srážky z maximálního počtu 10 bodů, hodnota bodů ze tří sérií se zprůměruje a vyjde výsledná známka za provedení družstva.[110]

Kategorie Malý TeamGym

„*Pro úplné začátečníky jsou k dispozici ještě jednodušší pravidla, které již neobsahují Pohybovou skladbu a cvičí se pouze Akrobacie a Trampolína.*“[111]

Ze 6–12 soutěžících jsou tvořena družstva, která jsou dělena do čtyř věkových kategorií. Kategorie 0 (do 8 let), kategorie I (do 11 let), kategorie II (do 16 let) soutěží v družstvech žáků, žákyň nebo smíšených družstvech. Kategorie III (nad 16 let) soutěží v družstvech dorostenců, dorostenek, mužů, žen a ve smíšených družstvech.

V disciplíně akrobacie a trampolíny se hodnotí kompozice (2 body), obtížnost (otevřená hodnota) a provedení (10 bodů), známky se vypočítávají stejným způsobem jako u TeamGym Junior. Stejné zůstává i nářadí, časové limity a počet členů družstva v jednotlivých disciplínách.[112]

[110] Pravidla TGJ k 1. 9. 2019. *Pro sokoly* [online]. platná od 1. 9. 2019 [cit. 2021-04-20]. Dostupné z: https://prosokoly.sokol.eu/teamgym-junior-a-maly-teamgym

[111] SARICHEV, George. TeamGym: o sportu TeamGym. *Česká gymnastická federace* [online]. 2014 [cit. 2021-04-20]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/44-o-sportu-teamgym.html

[112] Pravidla MTG platná od 1. 9. 2019. *Pro sokoly* [online]. platná od 1. 9. 2019 [cit. 2021-04-20]. Dostupné z: https://prosokoly.sokol.eu/teamgym-junior-a-maly-teamgym

3.3.4 Sportovní kulturistika

„Kulturistika“ je pojem, který pochází z latinského slova „kultura“, tedy to, co je pěstováno a zušlechťováno. V zahraničí se můžeme setkat s anglickým názvem „bodybuilding“, ve volném překladu budování těla.[113]

Jedná se o individuální silový sport, v němž dochází k rozvoji jednotlivých svalových skupin. K tomu jsou využívány posilovací stroje, činky nebo závaží.[114] Jednotliví sportovci kulturistiky trénují ve fitcentrech nebo posilují doma. Kromě tréninku je také důležitá vhodná strava, která musí zahrnovat dostatek nezbytných živin.[115]

„Kulturistika je specializované odvětví zaměřené na systematický a metodický rozvoj všech svalových skupin s hlavním cílem zlepšit postavu při současném působení na upevňování zdraví, správné držení těla, na rozvoj síly, na zvyšování celkové kondice a rozvíjení morálních a volních vlastností.“[116]

Sportovní kulturistika je *„soutěžní forma kulturistiky pro muže, ženy a dorostence. Prostřednictvím náročného tréninku a odpovídající životosprávy se sportovci snaží o maximální rozvoj svalové hmoty, o dosažení hustoty, definice, separace a vyrýsování svalů při zachování dokonalé souměrnosti jednotlivých svalových skupin a celé postavy. Cílem tréninkové přípravy je účast na soutěžích, na nichž rozhodčí porovnávají úspěšnost přípravy jednotlivých soutěžících pomocí pravidly stanovených kritérií.“*[117]

---

[113] KOPIŠTĚ, Pavel. *Kondiční kulturistika se zaměřením na dorostenecký věk* [online]. Praha, 2012 [cit. 2021-5-24]. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/40633. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Martin Dlouhý Ph.D.

[114] HAMP, Martin. *Srovnání tréninku ve sportovní a naturální kulturistice* [online]. Plzeň, 2013 [cit. 2021-5-21]. Dostupné z: https://dspace5.zcu.cz/handle/11025/8027. Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta Pedagogická, Katedra tělesné a sportovní výchovy. Vedoucí práce Mgr. Věra Knappová, Ph.D.

[115] KOPIŠTĚ, Pavel. *Kondiční kulturistika se zaměřením na dorostenecký věk* [online]. Praha, 2012 [cit. 2021-5-24]. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/40633. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Martin Dlouhý Ph.D.

[116] BULVA, František. *Kulturistika: pro cvičitele kondiční kulturistiky IV., III. a II. třídy*. Praha: Olympia, 1981. Učební texty. s. 18.

[117] KOLOUCH, Vladimír a Libuše BOHÁČKOVÁ. *Cvičení ve fitcentrech – posilování (část B)*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1994. ISBN 80-7067-369-9. s. 191.

Kořeny kulturistiky lze hledat již v antickém Řecku a Římě, odkud je známo pojetí „kalokagathia“, neboli vyváženost a harmonie tělesné a duševní krásy. Mnoho umělců, jako jsou sochaři nebo malíři, ve svých dílech vyobrazovalo lidské postavy s rozvinutou muskulaturou. V těchto dílech bývali vyobrazeni také gladiátoři, kteří v té době využívali původních tréninkových zásad posilování. Koncem 19. století začali mít lidé zájem o rozvoj svalstva z důvodu dosažení atleticky vypracovaného těla. Cílem už nebyl rozvoj svalstva za účelem přežít nebo se ubránit, ale účelem bylo vypadat po vzoru řeckého ideálu tělesné krásy. Z původního a dávného zdvihání kamenů se vyvinulo moderní vzpírání, které bylo v Evropě demonstrováno především profesionálními siláky, což také bylo bráno jako atrakce, ukázka síly a způsob, jak se uživit. Těmto silákům nezáleželo na tom, jakou mají tělesnou konstituci, cílem bylo pouze zvednout nejtěžší břemeno. Jednotlivci byli spíše těžkopádní a korpulentní. Koncem 19. století a počátkem 20. století se začaly utvářet první systémy cvičení, jejichž cílem nebyl rozvoj síly, ale především tvar těla. Za zakladatele kulturistiky je považován Angličan Eugen Sandow, který vytvořil sestavu cvičení se závažím, kde byl primárním záměrem vyvážený rozvoj svalových skupin. Roku 1903 Sandow vydal svou knihu s názvem „Body Building“, což i později v anglosaských zemích dalo označení pro celé hnutí. Kulturistika se u nás objevila v 60. letech 20. století.[118]

Kulturistika je mezinárodně zastřešována mezinárodní asociací – International Federation of Body Building (IFBB). V České republice jsou soutěže pořádány Svazem kulturistiky a fitness České republiky (SKFČR).[119]

Podle SKFČR se soutěží v několika disciplínách, a to v kulturistice, klasické kulturistice, ve fitness, fitness dětí, v bodyfitness, bikiny fitness, atletickém fitness, physique a ve wellness fitness. Soutěže se obvykle skládají z eliminace, semifinále a finále. Semifinále a finále dohromady tvoří dvě až šest kol (podle disciplíny), ve kterých soutěžící předvádí

[118] KOPIŠTĚ, Pavel. *Kondiční kulturistika se zaměřením na dorostenecký věk* [online]. Praha, 2012 [cit. 2021-5-24]. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/40633. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Martin Dlouhý Ph.D.

[119] Kulturistika: V jakých kategoriích lze soutěžit a jak začít s kulturistikou? *Fitness – spektrum zdraví* [online]. 8. 3. 2016 [cit. 2021-5-21]. Dostupné z: https://www.spektrumzdravi.cz/fitness/fitness-kulturistika-v-jakych-kategoriich-lze-soutezit-a-jak-zacit-s-kulturistikou

volnou sestavu, povinné postoje a čtvrtobraty. Volná sestava je libovolná choreografie předváděná na hudbu a vymezený čas. Povinné postoje jsou takové postoje, ve kterých soutěžící ukazují rozvoj muskulatury. Čtvrtobraty jsou postoje soutěžících levým bokem, zády, pravým bokem a čelem k rozhodčím. Předmětem hodnocení u čtvrtobratů není kulturistický postoj, ale základní postoj.

Soutěže posuzuje skupina rozhodčích, kterou tvoří hlavní rozhodčí (1–2), sekretáři rozhodčích (1–2), hodnotící rozhodčí (5, 7, nebo 9), pódiový rozhodčí (1–2), počtáři a zapisovatelé (1–2) a delegát Výkonného výboru SKFČR.[120]

Věkové kategorie

Soutěží se mohou zúčastnit muži i ženy a jsou rozděleny do věkových kategorií:

- Děti – 6 až 15 let.
- Dorostenci – mladší dorostenci (do 16 let včetně), starší dorostenci a dorostenky (do 18 let včetně).
- Junioři a juniorky – do 23 let včetně.
- Muži a ženy – jsou bez věkového omezení.
- Masters (muži, ženy) – muži se rozdělují na starší 40 let, starší 50 let, starší 60 let a starší 65 let. Masters ženy jsou ženy starší 35 let.[121]

Hmotnostní kategorie

Pro jednotlivé věkové kategorie je dána hmotnostní kategorie, která je součástí pouze jediné disciplíny – kulturistika. Ostatní disciplíny mají též určenou hmotnost, ta má ale omezení, které je závislé na výškové kategorii pro jednotlivé věkové kategorie.[122]

[120] Soutěžní řád a pravidla soutěží. *Svaz kulturistiky a fitness České republiky* [online]. 2019 [cit. 2021-5-21]. Dostupné z: https://www.skfcr.cz/_img/dokumenty/2019-04-24-soutezni-rad-a-pravidla.pdf

[121] Soutěžní řád a pravidla soutěží. *Svaz kulturistiky a fitness České republiky* [online]. 2019 [cit. 2021-5-21]. Dostupné z: https://www.skfcr.cz/_img/dokumenty/2019-04-24-soutezni-rad-a-pravidla.pdf

[122] Tamtéž.

Výškové kategorie

Výškové kategorie jsou součástí disciplín fitness, bodyfitness, bikiny fitness, wellness fitness, klasické kulturistiky, atletického fitness a physique.[123]

Specifikace disciplíny kulturistika a klasická kulturistika

Kulturistika je disciplínou, ve které soutěžící musí ukázat rozvinuté svalstvo, svalovou vyrýsovanost a symetričnost a to tak, aby postava soutěžících stále působila estetickým dojmem.[124] V kulturistice soutěží muži i ženy.[125]

V klasické kulturistice soutěží pouze muži. Stejně jako u kulturistiky se posuzuje symetrie, objem svalstva a vyrýsovanost.[126] Oproti kulturistice je vyžadováno spíše méně rozvinuté svalstvo, které působí atleticky a esteticky. Stavba těla musí působit jemně a svaly kvalitně.[127]

V kulturistice jsou soutěžící podle věkové kategorie rozděleni do hmotnostních kategorií. Pro mladší dorostence je určena hmotnostní kategorie do 65 kg a nad 65 kg. Pro starší dorostence do 65 kg, do 72 kg a nad 72 kg. Junioři soutěží do 70 kg, do 77 kg a nad 77 kg. Muži soutěží do 70 kg, do 75 kg, do 80 kg, do 90 kg a nad 90 kg. Pro masters je hmotnostní kategorie pouze u masters mužů starší 40 let, soutěží do 80 kg a nad 80 kg. Masters muži starší 50 let, 60 let a 65 let jsou jako zvlášť jako jedna kategorie. Jednou kategorií jsou také samostatně věkové kategorie dorostenek a juniorek.

V klasické kulturistice soutěžící vystupují podle výškové kategorie, které mají dané hmotnostní omezení. Junioři soutěží ve výškových kategoriích do 168 cm, do 171 cm, do 175 cm, do 180 cm, do 190 cm, do 198 cm a nad 198 cm. Pro muže jsou dány výškové

[123] Soutěžní řád a pravidla soutěží. *Svaz kulturistiky a fitness České republiky* [online]. 2019 [cit. 2021-5-21]. Dostupné z: https://www.skfcr.cz/_img/dokumenty/2019-04-24-soutezni-rad-a-pravidla.pdf

[124] Tamtéž.

[125] Kulturistika: V jakých kategoriích lze soutěžit a jak začít s kulturistikou? *Fitness – spektrum zdraví* [online]. 8. 3. 2016 [cit. 2021-5-21]. Dostupné z: https://www.spektrumzdravi.cz/fitness/fitness-kulturistika-v-jakych-kategoriich-lze-soutezit-a-jak-zacit-s-kulturistikou

[126] Tamtéž.

[127] Soutěžní řád a pravidla soutěží. *Svaz kulturistiky a fitness České republiky* [online]. 2019 [cit. 2021-5-21]. Dostupné z: https://www.skfcr.cz/_img/dokumenty/2019-04-24-soutezni-rad-a-pravidla.pdf

kategorie do 168 cm, do 171 cm, do 175 cm, do 180 cm, do 190 cm, do 198 cm a nad 198 cm. Junioři a muži nesmí překročit váhový limit, jehož výše je dána podle takzvaného klíče, kdy se od tělesné výšky odečítá číslo 100 a následně přičítá množství kilogramu, které je pro jednotlivé výškové kategorie odlišné. Například pro výškovou kategorii do 175 cm se přičítá 5 kilogramů. Pokud tedy soutěžící měří 173 cm, po odečtu čísla 100 a následném přičtení 5 kilogramů nesmí překročit váhový limit 78 kg. Soutěží také kategorie masters, která má pouze jednu kategorii, nesmí ale překročit tělesnou hmotnost, která se počítá stejně jako u mužů.

Soutěže se skládají z eliminace a tří kol rozdělených do semifinále a finále. Pokud je soutěžících více než 15 musí být pro počet 15 soutěžících provedena eliminace. V eliminaci pro kulturistiku soutěžící na pódiu předvádí 4 postoje, kde ukazují svalstvo z boku, zepředu a zezadu. V klasické kulturistice soutěžící předvádí nejdříve čtvrtobraty, kde se hodnotí základní postoj a poté, stejně jako kulturisté, 4 postoje. Rozhodčí určí 15 nejlepších soutěžících, kteří postoupí do semifinále. V prvním (semifinálovém) kole soutěžící na pódiu provádí v uvolněném kulturistickém postoji obrat čelem vzad a pak obrat zpět. Následují povinné postoje, které společně provádí skupina soutěžících (5 jednotlivců). Rozhodčí podle svých požadavků určí soutěžící a ti pak po skupinkách, kde je 5 jednotlivců znovu a společně předvádí povinné postoje. Do finále postupuje 6 soutěžících, kteří mají nejlepší hodnocení. V druhém (finálovém) kole soutěžící jednotlivě předvádí volnou sestavu na vlastní hudbu, která má délku 1 minuty. Choreografie volné sestavy je libovolná a soutěžící může zahrnout kulturistické, gymnastické, akrobatické a taneční prvky nebo prvky z bojového umění. Ve třetím (finálovém) kole se postupuje stejně jako u semifinále. Závěrem je společné volné pózování po dobu 1 minuty, které ale není předmětem hodnocení.

Rozhodčí hodnotí postavu jako celek. U povinných postojů se nejdříve zaměřují na svalové skupiny, které soutěžící předvádí a dále postupují od hlavy až k nártům. Hodnotí kresbu, hustotu, objem, vyváženost a tvar svalů. Pořadí soutěžících je určeno tak, že se bodové hodnocení každého soutěžícího ze třetího kola vynásobí dvěma a přidá se součet hodnocení

z druhého kola. Na prvním místě je soutěžící, který má nejnižší celkový součet z obou finálových kol.[128]

Specifikace disciplíny fitness

Fitness je disciplína pro muže i ženy, kde je kladen důraz na přiměřený rozvoj svalstva. U svalstva není vyžadován objem, ale vyrýsovanost, symetrie a musí působit esteticky.[129]

V disciplíně fitness mají dorostenky, juniorky a ženy svoji samostatnou výškovou kategorii. Stejné je to i u dorostenců a juniorů, nesmí ale přesáhnout tělesnou hmotnost, která se rovná tělesné výšce po odečtu 100 cm (například když soutěžící měří 185 cm, nesmí přesáhnout 85 kg). Muži soutěží ve výškových kategoriích do 170 cm, do 175 cm, do 180 cm, do 190 cm, do 198 cm a nad 198 cm a mají též hmotnostní limit.

Soutěže tvoří eliminace a celkem čtyři kola, rozdělená na semifinále a finále. Eliminace je použita tehdy, pokud je soutěžících více než 15. V eliminaci nastupuje na pódium vždy skupinka po pěti soutěžících, kteří současně předvádí čtvrtobraty ve stoji spatném s vytočením těla. Do semifinále postupuje 15 soutěžících, které rozhodčí nejčastěji označili jako nejlepší. V prvním (semifinálovém) kole soutěžící předvádí volnou sestavu v délce 90–120 vteřin na vlastní hudbu. Volné sestavy mohou mít libovolnou choreografii a soutěžící mohou zařadit prvky z gymnastiky, akrobacie, kulturistiky, tance nebo bojového umění. Prvky musí prokazovat sílu, flexibilitu, akrobacii, vytrvalost a soutěžící musí být v kontaktu s diváky. Ve druhém (semifinálovém) kole soutěžící nejdříve provádí uvolněný postoj s obratem čelem vzad a zpět. Poté jsou skupiny po pěti soutěžících předvolány ke společnému předvedení čtvrtobratů ve stoji spatném s vytočením těla. Na základě splněných požadavků jednotlivých rozhodčích jsou skupiny vybraných soutěžících (5 soutěžících) vyzvány a znovu současně předvádí čtvrtobraty ve stoji spatném s vytočením těla. Do finále postupuje 6–10 soutěžících, kteří mají nejlepší hodnocení po součtu obou semifinálových kol. Ve třetím (finálovém) kole soutěžící postupně předvádí volnou sestavu, která má stejná

[128] Soutěžní řád a pravidla soutěží. *Svaz kulturistiky a fitness České republiky* [online]. 2019 [cit. 2021-5-23]. Dostupné z: https://www.skfcr.cz/_img/dokumenty/2019-04-24-soutezni-rad-a-pravidla.pdf

[129] Kulturistika: V jakých kategoriích lze soutěžit a jak začít s kulturistikou? *Fitness – spektrum zdraví* [online]. 8. 3. 2016 [cit. 2021-5-23]. Dostupné z: https://www.spektrumzdravi.cz/fitness/fitness-kulturistika-v-jakych-kategoriich-lze-soutezit-a-jak-zacit-s-kulturistikou

kritéria jako u semifinále. Ve čtvrtém (finálovém) kole soutěžící předvádí čtvrtobraty stejným způsobem jako u semifinále. Součástí finále může být také úvodní představení soutěžícího, kdy má možnost sdělit svůj věk, zájmy, odkud pochází, úspěchy apod. Úvodní představení trvá maximálně 2 minuty a může obsahovat promenádu, jejíž choreografie je připravena pořadatelem. Úvodní představení není předmětem hodnocení.

Rozhodčí u fitness disciplíny hodnotí dvě stránky – postavu a volné sestavy. Postavu hodnotí z hlediska symetrie horní i spodní části těla, z hlediska svalového napětí, aktivní tělesné hmoty a z hlediska svalového napětí a vyrýsování. Důležitým hlediskem je také úroveň podkožního tuku, dále make-up a soutěžící musí vypadat zdravě a mít zdravou pokožku včetně její barvy. U volných sestav musí soutěžící předvést sílu a flexibilitu, kde se hodnotí množství prvků, stupeň obtížnosti a kreativita. Silové prvky, prvky flexibility, skokové prvky a gymnastické a akrobatické prvky se hodnotí podle obtížnosti, která je rozdělena do tří skupin – A, B a C. Prvky ze skupiny A jsou hodnoceny jedním bodem, ze skupiny B dvěma body a ze skupiny C třemi body. Pokud nejsou prvky z technického či uměleckého hlediska správně provedeny, je udělena srážka jeden bod. Volné sestavy musí také prokazovat dynamiku, kde se posuzuje její tempo, jedinečnost a tvořivost. Pořadí soutěžících se určuje součtem bodového hodnocení za třetí a čtvrté kolo. Vítězem se stává soutěžící, který má nejnižší celkový součet za obě finálová kola.[130]

Specifikace disciplíny fitness dětí

Rozděluje se na fitness děvčat a na fitness chlapců. Ve fitness děvčat cvičí dívky ve věku 6–7 let, 8–9 let, 10–11 let, 12–13 let a 14–15 let. Ve fitness chlapců cvičí chlapci ve věku 6–7 let, 8–11 let a 12–15 let.

Fitness dětí neobsahuje eliminaci. Soutěž má pouze tři kola – první je semifinálové, druhé a třetí finálové. V prvním, semifinálovém, kole soutěžící jednotlivě předvádí volnou sestavu, která trvá 90 vteřin a má stejná kritéria jako v semifinále u výše uvedené fitness disciplíny. V semifinále se počet soutěžících nebere v úvahu, ale do finále postupuje pouze 6–10

[130] Soutěžní řád a pravidla soutěží. *Svaz kulturistiky a fitness České republiky* [online]. 2019 [cit. 2021-5-23]. Dostupné z: https://www.skfcr.cz/_img/dokumenty/2019-04-24-soutezni-rad-a-pravidla.pdf

soutěžících, kteří mají nejlepší hodnocení. Ve druhém, finálovém, kole soutěžící opět předvádí volnou sestavu a ve třetím finálovém kole skupinově předvádí čtvrtobraty.

Rozhodčí posuzují postavu a volné sestavy. U postavy se zaměřují na její symetrii a u volných sestav posuzují stejná kritéria jako u disciplíny fitness. U obou hledisek rozhodčí beru v úvahu věk soutěžících. Ve fitness dětí je pořadí určeno pomocí součtu bodů za všechna tři kola, nejnižší celkový součet určí vítěze.[131]

Specifikace disciplíny bodyfitness

Body fitness je disciplína určená pouze pro ženy, jejíž součástí není objemné svalstvo, ale naopak je vyžadována vyrýsovaná a symetrická postava s přiměřenou muskulaturou.[132]

V disciplíně bodyfitness ženy soutěží ve výškové kategorii do 160 cm, do 164 cm a nad 164 cm. Dorostenky, juniorky a masters mají svoji samostatnou výškovou kategorii.

Soutěž se skládá z eliminace (pokud je více než 15 soutěžících), z prvního semifinálového kola a z druhého finálového kola. V eliminaci rozhodčí vyzývají skupiny po pěti soutěžících, které na pódiu společně provádí čtvrtobraty ve stoji spatném a vytočeným tělem. Patnáct nejlepších a zároveň nejčastěji označených soutěžících postupuje do semifinále. V prvním semifinálovém kole skupina soutěžících provádí uvolněný postoj s obratem čelem vzad a zpět. Následuje předvedení čtvrtobratů ve stoji spatném s vytočeným tělem. Rozhodčí poté podle jejich požadavků vyberou soutěžící, které po skupinách opět současně předvádí čtvrtobraty. Do finále postupuje 6–10 nejlépe hodnocených semifinalistek. Ve druhém, finálovém, kole finalistky postupně vchází na pódium za doprovodu hudby. Uprostřed pódia předvádí volné pózy (postoje na různé strany) a poté se vrátí k okraji pódia. Finalistky následně po výzvě rozhodčích vykonávají čtvrtobraty stejným způsobem jako v semifinále.

Rozhodčí hodnotí celkový vzhled postavy – přiměřený rozvoj svalstva, vyrýsovanost, symetrii, úroveň podkožního tuku, svalové napětí a vyváženost horní i dolní poloviny těla.

[131] Soutěžní řád a pravidla soutěží. *Svaz kulturistiky a fitness České republiky* [online]. 2019 [cit. 2021-5-23]. Dostupné z: https://www.skfcr.cz/_img/dokumenty/2019-04-24-soutezni-rad-a-pravidla.pdf

[132] Kulturistika: V jakých kategoriích lze soutěžit a jak začít s kulturistikou? *Fitness – spektrum zdraví* [online]. 8. 3. 2016 [cit. 2021-5-23]. Dostupné z: https://www.spektrumzdravi.cz/fitness/fitness-kulturistika-v-jakych-kategoriich-lze-soutezit-a-jak-zacit-s-kulturistikou

Zaměřují se také na zdravý vzhled soutěžících, na jejich make-up a pokožku. Nejnižší celkový součet bodů ze semifinálového a finálového kola určí vítězku.[133]

Specifikace disciplíny bikiny fitness

Bikiny fitness je disciplína pro ženy, jejichž svalstvo není příliš vyrýsované, objemné a výrazné. V bikiny fitness vystupují ženy, jejichž postava je štíhlá, symetrická s mírným nárůstem svalové hmoty.[134]

V bikiny fitness dorostenky soutěží ve výškové kategorii do 166 cm a nad 166 cm, juniorky soutěží do 164 cm, do 168 cm a nad 168 cm, ženy do 160 cm, do 165 cm, do 170 cm a nad 170 cm a masters soutěží jako jedna kategorie.

Soutěž zahrnuje eliminaci (pokud je více než 15 soutěžících), a dvě kola – jedno semifinálové a druhé finálové. V eliminaci soutěžící předvádí 4 povinné postoje, dále postupuje 15 nejlepších soutěžících dle preferencí rozhodčích. V semifinálovém kole soutěžící hromadně předvádí 4 povinné postoje. Na základě požadavků rozhodčích je určena skupina soutěžících (5 jednotlivců), která opět hromadně předvádí 4 povinné postoje. Šest až deset semifinalistek s nejlepším hodnocením postupuje do finále. Finalistky postupně přichází do středu pódia za hudebního doprovodu, kde předvádí volné pózy a poté se opět vrací ke kraji pódia. Následují 4 povinné postoje, které předvádí všechny finalistky naráz.

Hodnotí se lehká svalová vyrýsovanost a celkový svalový rozvoj, svalová symetrie a vyváženost horní a spodní poloviny těla. Pokud má svalstvo soutěžících příliš velký objem nebo je jejich postava nadměrně vyrýsovaná, jsou uděleny srážky. U soutěžících je také posuzován celkový dojem, jejich pokožka, líčení a zdali působí zdravě. Pořadí soutěžících

[133] Soutěžní řád a pravidla soutěží. *Svaz kulturistiky a fitness České republiky* [online]. 2019 [cit. 2021-5-23]. Dostupné z: https://www.skfcr.cz/_img/dokumenty/2019-04-24-soutezni-rad-a-pravidla.pdf

[134] Kulturistika: V jakých kategoriích lze soutěžit a jak začít s kulturistikou? *Fitness – spektrum zdraví* [online]. 8. 3. 2016 [cit. 2021-5-23]. Dostupné z: https://www.spektrumzdravi.cz/fitness/fitness-kulturistika-v-jakych-kategoriich-lze-soutezit-a-jak-zacit-s-kulturistikou

je určeno součtem bodů za semifinálové a finálové kolo. Na prvním místě je soutěžící, která má nejnižší celkový součet.[135]

Specifikace disciplíny atletické fitness

Atletické fitness je disciplína spojující prvky síly, prvky vytrvalosti a vyváženou postavu.[136]

V atletickém fitness jsou výškové kategorie, kde jsou juniorky, junioři, ženy a muži jednotlivě jako jedna kategorie.

Soutěž se skládá z eliminace a z šesti kol, které jsou rozděleny na 3 semifinálová kola a 3 finálová kola. Pokud je soutěžících více než 15, použije se eliminace, ve které soutěžící hromadně předvádí čtvrtobraty ve stoji spatném s vytočením těla. Rozhodčí určí 15 nejlepších soutěžících, kteří postoupí do semifinále. V prvním, semifinálovém, kole jsou hodnoceny čtvrtobraty. Nejprve soutěžící předvádí uvolněný postoj s obratem čelem vzad a zpět, následují čtvrtobraty ve stoji spatném s vytočením těla, které současně provádí skupiny po 5 soutěžících. Na základě požadavků jednotlivých rozhodčích jsou vybrány soutěžící, kteří ve skupinách po pěti soutěžících opět hromadně předvádí čtvrtobraty s vytočením těla. Ve druhém, semifinálovém, kole soutěžící demonstrují sílu prostřednictvím shybů na hrazdě a kliků na bradlech. Nejdříve se cvičí na hrazdě, a to na jednom nebo na dvou stanovištích. Soutěžící musí začínat ze svisu s úchopem v nadhmatu a ruce od sebe musí být vzdáleny maximálně 1 metr. Správné provedení shybu je započítáno, pokud soutěžící při provádění shybů dostane bradu nad úroveň hrazdy a opět se vrátí do výchozí polohy (svis, propnuté lokty). Kliky na bradlech se též provádí na jednom nebo dvou stanovištích. Kliky soutěžících musí začínat z výchozí polohy, kterou je vzpor. Správný klik je započítán, pokud ramena při provádění kliku klesnou pod úroveň loktů – z této polohy se soutěžící opět vrací do výchozí polohy. Na hrazdě i na bradlech se počítá počet opakování. Třetí (semifinálové) kolo je kolo na výdrž, kde se cvičí na veslovacím trenažéru, a to na jednom až dvou stanovištích. Soutěžící musí odveslovat 1000 metrů, přičemž je jim měřen čas. Druhou variantou mohou

[135] Soutěžní řád a pravidla soutěží. *Svaz kulturistiky a fitness České republiky* [online]. 2019 [cit. 2021-5-23]. Dostupné z: https://www.skfcr.cz/_img/dokumenty/2019-04-24-soutezni-rad-a-pravidla.pdf

[136] Our Disciplines. *IFBB – International Federation of Bodybuilding and Fitness* [online]. © 2021 [cit. 2021-5-23]. Dostupné z: https://ifbb.com/our-disciplines/

být přeskoky přes překážku, například přes aerobik step nebo jinou překážku, která je vysoká 26 cm a široká 36 cm. Přeskoky jsou prováděné snožmo z jedné strany překážky na druhou po dobu 2 minut. U přeskoků se počítá počet přeskoků za 2 minuty. Body soutěžících ze všech tří semifinálových kol jsou sečteny a do finále postupuje 6–10 soutěžících, kteří mají nejnižší součet. Ve čtvrtém, finálovém, kole jsou opět hodnoceny čtvrtobraty, postupuje se stejným způsobem jako v prvním kole. V pátém a šestém kole, která jsou též finálová, se postupuje stejně jako ve druhém a třetím kole (shyby na hrazdě, kliky na bradlech, veslovací trenažér nebo přeskoky). Pořadí soutěžících je určeno součtem bodů za všechna tři finálová kola. Soutěžící, jehož celkový součet je nejnižší, se stává vítězem.

Rozhodčí se při hodnocení postavy zaměřují na to, aby postava neměla příliš velký nárůst svalové hmoty. Je vyžadováno jen viditelné vyrýsování. Svalstvo musí být symetrické, rozvinuté a pěkně vypadající, horní a dolní polovina těla vyvážená. Hodnotí se také barva pokožky soutěžícího a zdali působí zdravým dojmem.[137]

Specifikace disciplíny physique

Physique je disciplína, která je rozdělena na dvě kategorie, a to na physique žen a physique mužů. Postava u obou pohlaví je méně svalnatá, ale působí sportovním a estetickým dojmem.

Soutěžící jsou rozděleni podle výškových kategoriích. Dorost soutěží do 178 cm a nad 178 cm, junioři soutěží do 178 cm, do 184 a nad 184 cm a muži soutěží do 174 cm, do 178 cm, do 182 cm a nad 182 cm. Věkové kategorie juniorek, žen a masters (muži i ženy) soutěží samostatně jako jedna výšková kategorie.

Soutěži u obou pohlaví se skládá z eliminace (pokud je více než 15 závodníků) a ze semifinále a finále. Muži mají jedno semifinálové kolo a jedno finálové kolo. Ženy mají též jedno semifinálové kolo, ale dvě finálová kola. Pokud je použito eliminační kolo, soutěžící ve skupinách po 5 jednotlivcích předvádí 4 povinné postoje (čelem, pravým i levým bokem, zády k rozhodčím). Patnáct nejlepších soutěžících postupuje do semifinále. V prvním (semifinálovém) kole soutěžící nejprve provádí v uvolněném postoji obrat čelem

[137] Soutěžní řád a pravidla soutěží. *Svaz kulturistiky a fitness České republiky* [online]. 2019 [cit. 2021-5-23]. Dostupné z: https://www.skfcr.cz/_img/dokumenty/2019-04-24-soutezni-rad-a-pravidla.pdf

vzad a obrat zpět. Poté soutěžící nastupují ve skupinách po pěti jednotlivcích a muži společně vykonávají 4 povinné postoje, ženy čtvrtobraty a povinné postoje (hrudník a triceps z boku, bicepsy zepředu a zezadu). Následně rozhodčí určí soutěžící, kteří opět ve skupinách po pěti jednotlivcích předstupují a hromadně vykonávají povinné postoje (ženy čtvrtobraty a povinné postoje). Do finále postupuje 6–10 soutěžících, kteří mají nejnižší bodový součet. Ve druhém (finálovém) kole soutěžící vystupují na hudbu. Muži uprostřed pódia jednotlivě předvádí volné postoje (čelem, zády apod.) a následně jsou předvedeny 4 povinné postoje společně všemi finalisty. V kategorii žen jsou postupně předváděny volné sestavy, které mají délku 60 sekund nebo 30 sekund v zahraničních soutěžích. Je povolena libovolná choreografie, kde mohou být zahrnuty prvky kulturistické, taneční, gymnastické, akrobatické nebo prvky z bojového umění. Ve třetím (finálovém) kole, které mají pouze ženy, jsou zahrnuty povinné postoje, kde jsou ukázány stejné svalové skupiny jako v semifinále. V tomto kole nejsou zahrnuty čtvrtobraty. Výsledné pořadí u žen je určeno tak, že bodové hodnocení jednotlivých závodnic ze třetího kola je vynásobeno dvěma a následně přičteno k bodovému hodnocení z druhého kola. Vítězkou je závodnice, která má nejnižší celkový součet za druhé a třetí kolo. U mužů je pořadí určeno součtem bodů z prvního (semifinálového) a druhého (finálového) kola. Vítězí závodník, jehož součet z obou kol je nejnižší.

V physique mužů rozhodčí posuzují rozvoj svalstva a tělesnou kondici. Svalstvo musí být přiměřeně rozvinuté a vyrýsované a postava symetrická. Za nadměrně rozvinuté svalstvo jsou uděleny srážky. Rozhodčí také hodnotí pokožku, vlasy soutěžících a dále to, jak se soutěžící prezentují na pódiu, jaké mají držení těla a jak jsou v kontaktu s diváky. V physique žen se rozhodčí zaměřují na celkový dojem z postavy. Postava musí působit atleticky a mít symetricky rozvinuté svalstvo. Hodnotí se také pleť, pokožka a vlasy soutěžících. U povinných postojů jsou hodnoceny jednotlivé svaly, které soutěžící ukazují. Dále rozhodčí hodnotí svalstvo celé postavy, postupují od hlavy k nártům a zaměřují se na několik kritérií, a to na objem, kresbu, hustotu, vyváženost svalů a také na svalové napětí a tělesný tuk, který by měl být v malém množství. Předmětem hodnocení je také celková prezentace soutěžících po celou dobu jejich působení na pódiu. Ve volné sestavě je

hodnocena nejen chorografie, ladnost, koordinace a umělecký dojem, ale také atletický vzhled a svalstvo soutěžících.[138]

Specifikace disciplíny wellness fitness

„Wellness fitness je kategorie pro závodnice, které upřednostňují svalnatou atletickou postavu bez velké separace svalů, esteticky příjemnou s větší svalovou hmotou než v bikiny fitness. Z tohoto pohledu je wellness fitness umístěna někde mezi bikiny fitness a physique žen.“[139]

Ve wellness fitness soutěží ženy a masters, které mají zvlášť jednu výškovou kategorii.

Soutěže zahrnuje eliminaci a dvě kola – první je semifinálové a druhé finálové. Pokud je soutěžících více než 15, je provedeno eliminační kolo, ve kterém soutěžící ve skupinách po pěti jednotlivcích společně předvádí 4 povinné postoje. Rozhodčími je určeno 15 nejlepších soutěžících, které postupují do semifinále. V prvním (semifinálovém) kole soutěžící nejprve hromadně předvádí uvolněný základní postoj s obratem čelem vzad a s obratem zpět. Následuje společná demonstrace 4 povinných postojů skupinami soutěžících po 5 jednotlivcích. Na základě požadavků jednotlivých rozhodčích jsou určeny soutěžící, které opět po skupinách (5 jedinců) společně předvádí 4 povinné postoje. Do finále postupuje 6–10 semifinalistek, které mají nejlepší bodové hodnocení. Ve druhém (finálovém) kole soutěžící postupně vystupují na pódiu, kde předvádí volné pózy na hudbu. Následně všechny soutěžící současně demonstrují čtyři povinné postoje. Součtem bodů za obě kola je určeno závěrečné pořadí. Soutěžící je umístěna na prvním místě, pokud má nejnižší celkový součet z obou kol.

Rozhodčí posuzují postavu závodnic, u které se zaměřují na základní dojem, tvar a symetrii. Svalstvo musí být přiměřeně rozvinuté a pevné s nízkým podílem tělesného tuku. Za postavu jsou udělovány srážky, pokud je příliš svalnatá a vyrýsovaná. Důležité je, aby postava působila harmonicky a žensky. Ženy musí prokázat dobré držení těla a vyvinuté svalstvo v oblasti boků, hýždí a stehen, což je rozhodčími preferováno. Rozhodčí se také zaměřují

[138] Soutěžní řád a pravidla soutěží. *Svaz kulturistiky a fitness České republiky* [online]. 2019 [cit. 2021-5-24]. Dostupné z: https://www.skfcr.cz/_img/dokumenty/2019-04-24-soutezni-rad-a-pravidla.pdf

[139] Soutěžní řád a pravidla soutěží. *Svaz kulturistiky a fitness České republiky* [online]. 2019 [cit. 2021-5-23]. Dostupné z: https://www.skfcr.cz/_img/dokumenty/2019-04-24-soutezni-rad-a-pravidla.pdf s. 41.

na celkový dojem soutěžících, jejich pohybové dispozice, na jejich make-up, pokožku a zdali působí zdravě.[140]

[140] Soutěžní řád a pravidla soutěží. *Svaz kulturistiky a fitness České republiky* [online]. 2019 [cit. 2021-5-24]. Dostupné z: https://www.skfcr.cz/_img/dokumenty/2019-04-24-soutezni-rad-a-pravidla.pdf

3.3.5 Cheerleading

Cheerleading je koordinačně estetický sport, který zahrnuje akrobacii na zemi a ve vzduchu, tanec a lidské pyramidy. Jedná se o náročnou sportovní disciplínu, kde se hledí na technické provedení prvků, čemuž předchází pravidelný a systematický trénink. Cheerleading se pro svou náročnost zakládá na týmové spolupráci, důvěře a zodpovědnosti.[141]

Poprvé se tento sport objevil koncem 19. století jako povzbuzování při fotbalových zápasech v americkém městě Princeton. V té době vznikl pokřik, kterým muži usilovali o to, aby publikum podporovalo svůj tým. Ženy v té době nebyly součástí cheerleadingu, začaly se zapojovat až po 2. světové válce.[142]

V České republice je cheerleading zastřešován organizací s názvem Česká asociace cheerleaders (ČACH), která vznikla v listopadu roku 2001. Jejím cílem je rozvíjet, podporovat a propagovat cheerleading v Čechách, včetně organizování soutěží na celostátní i mezinárodní úrovni.[143] Cheerleading v roce 2016 schválil Mezinárodní olympijský výbor a stal se oficiálním neolympijským sportem.[144]

Specifikace soutěžních kategorií

Cheerleading má dvě kategorie – akrobatickou (cheer) a taneční (performance). Choreografie akrobatické kategorie je charakteristická pokřikem a částí na hudbu. Taneční kategorie se rozděluje na tři divize podle stylu tance, a to na freestyle pom, hip hop a jazz.[145] V cheerleadingu mohou vystupovat týmy v počtu 16–24 sportovců (v jazz min. 18 sportovců), group stunts – maximální počet 5 sportovců, partner stunts – 2 sportovci, individual – 1 sportovec nebo performance doubles – 2 sportovci.

---

[141] Co je Cheerleading. *Eagles cheerleaders* [online]. © 2001-2021 [cit. 2021-5-8]. Dostupné z: http://www.eaglescheerleaders.cz/co-je-cheerleading

[142] Historie sportovního cheerleadingu. *Cheerleadingjesport* [online]. © 2017-2021 [cit. 2021-6-22]. Dostupné z: http://www.cheerleadingjesport.cz/history.php

[143] O asociaci. *Česká asociace cheerleaders* [online]. © 2017-2021 [cit. 2021-5-8]. Dostupné z: https://www.cach.cz/asociace/o-nas.php

[144] Cheerleading Je Sport. *Cheerleadingjesport* [online]. © 2017-2021 [cit. 2021-5-8]. Dostupné z: https://www.cheerleadingjesport.cz/sport.php

[145] Tamtéž.

Soutěžní plocha každé kategorie se liší jak rozměrem, tak materiálem. V cheer se soutěží na gymnastickém koberci o velikosti 14 x 14 metrů. Performance divize cvičí na baletizolu o velikosti 12 x 12 metrů.

Délka sestav jednotlivých kategorií je odlišná. Čas se měří od první noty hudby, pokřiku nebo od prvního pohybu a zastaví se na konci pokřiku, při poslední notě hudby nebo pokud soutěžící stojí v klidné pozici. Cheer a performance týmy mají časový limit 2:30 minut, u cheer týmů je ale navíc ještě pokřik, jehož doporučená minimální délka je 30 sekund. Mezi pokřikem a částí na hudbu nesmí být pauza delší než 20 sekund. Group stunts, partner stunts a individual má délku soutěžní sestavy jednu minutu, u individual je navíc pokřik (též minimálně 30 sekund). Performance doubles má soutěžní sestavu v maximální délce 1 minuty a 30 sekund.[146]

Prvky v cheerleadingu

Cheerleading jakožto všestranný sport, zahrnuje množství činností. Typickými činnostmi jsou skoky, tanec, stunty, akrobacie, pyramidy a pokřiky.

Skoky v cheerleadingu vychází z gymnastiky. Jsou různého typu a mohou se kombinovat. Největší důraz je kladen na výšku skoků a jejich správné technické provedení. Během sestavy je mohou soutěžící na sebe navazovat, nebo i přidávat akrobacii, tím se zvyšuje náročnost a provedené prvky nabývají vyššího bodového ohodnocení. Základním skokem je například roznožka, štika nebo překážkový skok.

Tanec v cheerleadingu se skládá ze dvou typů. Z takzvaného cheer dance, který je tvořen speciálními cheerleadingovými pohyby, a z různých tanečních stylů, kterými jsou nejčastěji disco dance, show dance, street dance nebo prvky z baletu. V choreografiích se tyto dva typy tance často prolínají. Součástí tance v cheerleadingu jsou tzv. pompons, což jsou třásně s rukojetí, které se vyrábějí z tenkých plastových proužků. Mohou mít různou barvu, šířku a třpytivost.

Stunty patří k základním prvkům sportovního cheerleadingu. Stunt je složen ze 4–5 osob, které se rozdělují na tzv. top, což je nejčastěji dívka, která je zvedána nebo vyhazována

[146] Obecná pravidla soutěží ČACH 2018/2019. *Česká asociace cheerleaders* [online]. 2018 [cit. 2021-5-8]. Dostupné z: https://www.cach.cz/perch/resources/obecna-pravidla-soutezi-cach-2018-19ver13012019.pdf

ostatními členy, kterým se říká base. Ve skupině jsou dva boční base, jeden zadní (označovaný také jako backspotter) a jeden přední, který bývá někdy vynechán. K základním stuntům, kdy je top zvedán do vzduchu a předvádí různé prvky a pozice, se řadí například takzvané extension, liberty, elevator. K stuntům se také řadí takzvaný basket toss, kdy je top vyhazován do vzduchu a může dosáhnout až 5m výšky, ve které předvádí různě obtížné prvky, například roznožky nebo salta. V cheerleadingu se můžeme setkat i s tzv. partnerstunty, které jsou tvořeny jedním topem a jedním base. Jelikož je tento typ stuntu fyzicky náročný tak muž tvoří base a žena top.

Akrobacie je významná součást cheerleadingu, která je tvořena z akrobatických prvků jako jsou hvězdy, rondáty, fliky a salta nebo také z řad, které vznikají spojením těchto prvků.

Pyramidy vznikají při spojení a různém propojení více stuntů najednou. V obtížnějších sestavách na sobě mohou stát i tři lidé najednou. Obtížnější sestavy mohou zahrnovat pyramidy, kdy na sobě stojí až tři soutěžící. Takto poskládaná pyramida může dosahovat výšky okolo 3,5 metru. Jednotlivé prvky v pyramidě se mění nebo na sebe navazují. Pyramidy jsou lépe ohodnoceny, pokud se v jeden okamžik dostane do vzduchu více lidí.

Pokřiky k cheerleadingu neodmyslitelně patří už od jeho vzniku. V pokřicích se užívá převážně angličtina, která poskytuje lepší jazykové prostředky. Z tohoto důvodu jsou pokřiky i v českém cheerleadingu obvykle tvořeny v angličtině. Smyslem pokřiků je lepší navázání kontaktu s publikem a jeho spolupráce, proto se především na mezinárodních soutěžích můžeme setkat i s pokřiky v národním jazyce nebo s pokřiky kombinovanými s angličtinou. Rozeznávají se dva druhy pokřiků. Krátké neboli chants a dlouhé, tzv. sidelines. Krátké se třikrát opakují a jsou tvořeny jedním až třemi verši. U dlouhých pokřiků se využívají vlajky, pompony, megafony nebo cedule s národními barvami, což umožňuje upoutat divákovu pozornost.[147]

[147] Vše o cheerleadingu. *SportCentral* [online]. 12.4.2016 [cit. 2021-5-9]. Dostupné z: https://www.sportcentral.cz/magazin/vse-o-cheerleadingu

Věkové kategorie a výkonnostní třídy

V cheerleadingu se soutěží v šesti věkových kategoriích:

Mini (3–7 let), peewee (6–12 let), youth (9–14 let), junior (12–16 let), senior (od 14 let), parents (od 15 let).

V akrobatickém cheerleadingu jsou věkové kategorie zařazovány do výkonnostních tříd, které jsou v rozmezí level 0 až level 6 plus třídy hobby a parents.

Level 0 (beginner) – je brána jako nesoutěžní exhibice, je součástí kategorie mini. Level 1 (novice) je pro kategorii peewee. Do levelu 2 (intermediate) spadají kategorie peewee, junior a senior. V levelu 3 (median) je kategorie youth a junior. Level 4 (advanced) a level 5 (elite) je pro kategorii junior a senior. Level 6 (premier) je až od 15 let a řadí se ke kategorii senior. Pro nově registrované členské kluby ČACH je výkonnostní třída hobby (bez levelu) a pro rodiče nebo rodinné členy dětí, kteří se aktivně neúčastní soutěží v jiných seniorských divizích je výkonnostní třída parents.[148]

Základní způsob hodnocení

V cheerleadingu se boduje prostřednictvím 100bodového systému, výjimkou je level 1 a level 2, kde lze získat maximálně 85 bodů. Body udělují 3 rozhodčí, kteří jsou zajištěni ČACH. Po součtu bodového ohodnocení jednotlivých rozhodčích je určen celkový výsledek. Vítězem v divizi se stává soutěžní skupina, která dosáhla nejvíce bodů.[149]

U jednotlivých soutěžních skupin se hodnotí odlišná kritéria. Jiná hodnotící kritéria jsou pro soutěžní skupiny akrobatického druhu cheerleadingu (cheer) a jiná pro soutěžní skupiny tanečního druhu cheerleadingu (performance).

Hodnotící kritéria v cheer team:

- Pokřik – využití cedulí, pomů, vlajek a megafonů. Také se hledí na provedení a na schopnost vést diváky k povzbuzování za pomocí stuntů nebo pyramid.

[148] Obecná pravidla soutěží ČACH 2018/2019. *Česká asociace cheerleaders* [online]. 2018 [cit. 2021-5-9]. Dostupné z: https://www.cach.cz/perch/resources/obecna-pravidla-soutezi-cach-2018-19ver13012019.pdf

[149] Tamtéž.

- Stunty – hodnotí se synchronizace, provedení jednotlivých prvků, celková obtížnost a různorodost stuntů.
- Pyramidy – hodnotí se na základě jejich provedení, obtížnosti a přechodů do dalších prvků. U pyramid je také důležitá souhra a kreativita.
- Akrobacie – body za akrobacii se získávají podle prvků, kde se posuzuje jejich obtížnost a správné technické provedení. Dále se hodnotí skupinová akrobacie a synchronizace.
- Basket tossy – u tossů se hodnotí provedení jednotlivých prvků, jejich výška, obtížnost a pestrost.
- Plynulost sestavy a přechody – hodnotí se jednotlivé části sestavy, jak jsou provedené, jejich tempo, přechody a načasování prvků.
- Celkový dojem – u soutěžících se hodnotí tzv. showmanship, což znamená, jakou vydávají energii, nadšení a jaký mají výraz v obličeji. Hodnotí se také tanec a spolupráce s publikem.

Hodnotící kritéria v group stunts a partner stunts:

- Stunty a výhozy – posuzují se celkem 3 hlediska. Technické provedení – stunty musí být provedeny technicky správně a působit jednoduše. Obtížnost – hodnotí se schopnost provádění stuntů v sestavě, jejich plynulé přechody a uspořádání. Forma a vzhled – ve stuntech nesmí být chůze, paže musí být propnuty a také se hodnotí, zdali je base s topem přímo nad sebou.
- Celkový dojem – rozděluje se na 2 hlediska. Jedním hlediskem jsou přechody, kde se hodnotí přechody mezi stunty, souhra s hudbou, jejich tempo, obtížnost a technické provedení stuntů. Druhým hlediskem je showmanship, hodnotí se choreografie, tempo, energie, výrazy a nadšení soutěžících v sestavě a také to, jak jednotlivé stunty zapadají do rytmu.

U individual se hodnotí:

- Pokřik, který musí být proveden tak, aby vedl publikum k podporování. V pokřiku je důležité nejen jeho celkové provedení, ale také použití pomůcek a zahrnutí dovedností soutěžícího.

- Akrobacie se posuzuje na základě správného technického provedení a na základě obtížnosti, např. schopnost soutěžícího provádět akrobacii z místa, z běhu, schopnost kombinovat apod.
- Skoky – hodnotí se správná technika skoků a zdali působí jednoduše. U skoků se také posuzuje jejich obtížnost, tzn. jak jsou provedeny v sestavě, jakou mají výšku, jak jsou kombinovány a navazovány.
- Celkový dojem – body se udělují za rozmanitost skoků, kombinací a akrobatických prvků. Dále za choreografii, kde je důležité využití soutěžní plochy, originalita prvků a přechody mezi nimi, uspořádání sestavy, tempo a hudba. Součástí celkového dojmu je i showmanship (energie, výraz a nadšení soutěžícího).

Hodnotící kritéria u performance team:

- Technické provedení – rozděluje se na provedení stylu, provedení techniky pohybu a provedení dovedností. U provedení stylu se hodnotí držení těla, kvalita stylu a plynulost pohybu. U provedení techniky pohybu jde o kontrolu nad pohybem, a jakou má intenzitu nebo sílu. Technika provedení dovedností musí prokazovat odpovídající úroveň dovedností se správným umístěním. Posuzuje se například kontrola nad pohybem, rozsah pohybu, rovnováha a dotažení pohybu.
- Skupinové provedení – hodnotí se synchronizace členů týmu mezi sebou, ale i celková souhra s hudbou. Pohyby všech členů tymů musí být jednotné, přesné a bezchybné. Důležité je také umístění soutěžících a rozestupy mezi nimi na soutěžní ploše.
- Choreografie se hodnotí podle hudebnosti, skladby sestavy, vizuálních efektů a podle složitosti pohybu. V choreografii musí být zahrnuty kreativní a originální pohyby, které jsou doplňkem hudebního akcentu, tempa, stylu apod. Obsahem musí být také různé formace, plynulé přechody, práce na zemi, zvedačky apod. Pohyby v choreografii se posuzují podle jejich obtížnosti. Body se odvíjí také podle toho, jak jsou pohyby obtížné, a to například v tempu, ve změně těžiště nebo směru a v jejich spojitosti a plynulosti.

- Celkový dojem – sestava musí být dynamická, musí odpovídat kategorii, hudbě a choreografie musí být přiměřená věku soutěžících. Součástí hodnocení celkového dojmu je také kostým a kontakt s publikem.

Hodnotící kritéria u performance doubles:

- Technické provedení – součástí jsou celkem čtyři hlediska, a to specifický styl kategorie, celkový pohyb, technické prvky kategorie a kvalita pohybu. Ve specifickém stylu kategorie se hodnotí technika pom pohybu, kontrola, umístění, dokončení, přesnost a pevnost. Důležitá je také kvalita autentického hip hop stylu nebo street stylu. Celkový pohyb musí splňovat dobrou rovnováhu, flexibilitu, linii těla, rozsah a dokončení pohybu. V technických prvkách kategorie se hodnotí skoky, výkopy, poskoky, otočky, práce na zemi a práce mezi partnery, zvedačky a freezy. Kvalita pohybu se odvíjí na základě jeho pevnosti, intenzitě a angažovanosti.
- Párové provedení – hodnotí se synchronizace soutěžících a načasování jejich pohybů s hudbou.
- Choreografie – stejně jako u performance team se hodnotí hudebnost, složitost pohybu a skladba sestavy, kde se také hodnotí to, jak pár spolupracuje, využívá soutěžní plochu a jak udržuje plynulost sestavy. U performance doubles se body udělují také za obtížnost dovedností, kde je posuzována úroveň obtížnosti technických prvků, práce partnerů a zvedaček.
- Celkový dojem – body se získávají podle stejných hledisek jako u performance team.[150]

[150] Bodovací listiny ČACH 2019/20 (Score Sheets). *Česká asociace cheerleaders* [online]. 25.11.2019 [cit. 2021-5-10]. Dostupné z: https://www.cach.cz/asociace/dokumenty-ke-stazeni.php

3.3.6 Skoky na trampolíně

Skoky na trampolíně zahrnují také disciplíny, které nejsou zařazeny do programu olympijských her. Těmito disciplínami jsou synchronní dvojice, double-mini trampoline, tumbling, ale také disciplína jednotlivců. Pro disciplíny jsou vyhlašovány světové soutěže, a to mistrovství světa, Světové hry nebo Světový pohár.[151] V této kapitole je popsána pouze disciplína synchronních dvojic, double mini-trampoline a tumbling. Disciplína jednotlivců je již popsána ve skocích na trampolíně pod kapitolou olympijské gymnastické sporty.

Specifikace disciplíny synchronní dvojice

Sestavy synchronních dvojic jsou předváděné na závodní trampolíně, která je 3 metry široká, 5 metrů dlouhá a 110 cm vysoká. Samotná plachta trampolíny má rozměr 420 x 215 cm.[152] V disciplíně synchronních dvojic soutěží buď ženský pár, nebo mužský pár. Soutěž se skládá ze dvou kol – z kvalifikace a z finále. V kvalifikaci soutěžící musí předvést dvě desetiprvkové sestavy, první sestava obsahuje speciální požadavky, druhá sestava je volitelná. Ve finále soutěžící předvádí jen jednu sestavu, která je volitelná a musí též obsahovat deset prvků. Sestavy dvojic začínají pohledem na stejnou stranu. Pár musí předvést ve stejný okamžik stejné prvky, u vrutů není vyžadováno, aby byly provedeny stejným směrem. Prvky v sestavách musí být provedeny vysoko, s plynulou návazností, bez zaváhání a v sestavách nesmí být přímé skoky mezi prvky.[153]

Specifikace disciplíny double mini-trampoline

Double mini-trampoline je disciplínou skládající se z rozběhu a dvou mini trampolín připojených k sobě. Přední část této trampolíny je šikmá, zadní rovná. Sestavy začínají rozběhem a odrazem z šikmé části trampolíny. Po odrazu následuje série salt a obratů, po kterých gymnasté opět dopadají na trampolínu. Z té se znovu odráží a předvádějí druhou

[151] Trampoline Gymnastics. *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. [cit. 2021-5-31]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/pres-tra.php

[152] SARICHEV, George. Skoky na trampolíně: O SPORTU TRA. *Česká gymnastická federace* [online]. 2014, upraveno 7.8.2020 [cit. 2021-02-22]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/34-o-sportu-tra.html

[153] TRA CoP 2017-2020 (valid through 31 Dec. 2021). *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. 1. 11. 2017 [cit. 2021-02-22]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_TRA%20CoP%202017-2020.pdf

sérii prvků v sestavě, která je zakončena dopadem na žíněnku za trampolínou.[154] Sestavy jsou celkem čtyři a jsou rozdělené na dvě kvalifikační a dvě finální, každá sestava obsahuje pouze dva prvky. Soutěžit mohou také týmy o 3–4 členech, kde každý člen týmu předvádí dvě kvalifikační a jednu finálovou sestavu. Sestavy musí prokazovat dobré provedení, plynulost, výšku a také jak je soutěžící schopný mít nad prvky kontrolu, které jsou buď bez obratů, nebo s obraty vpřed či vzad. K předvedení každé sestavy je možné využít maximálně tři odrazy z trampolíny, žádný z nich ale nesmí být mezi jednotlivými prvky.[155] Celková délka double-mini trampolíny je 285 cm, šířka 92 cm a výška 70 cm. Gymnastický koberec pro rozběh je 1 m široký a 20 m dlouhý.[156]

Specifikace disciplíny tumbling

Tumbling je disciplínou, jejíž sestavy jsou provedené z rozběhu na dlouhém a odpruženém gymnastickém koberci. Sestavy jsou uzavřeny posledním a obvykle nejtěžším prvkem na konci koberce s dopadem na žíněnku.[157] Tumbling zahrnuje čtyři volitelné sestavy (dvě kvalifikační a dvě finálové) s osmi prvky, které musí být provedeny rychle, plynule, bez zaváhání a mezikroků. V tumblingu soutěží také týmy o 3–4 členech, každý člen týmu musí předvést dvě kvalifikační a jednu finálovou sestavu.[158] Pro rozběh je určena 10m vzdálenost, odpružený koberec je 25 m dlouhý a 2 m široký.[159]

---

[154] Trampoline gymnastics. *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. [cit. 2021-02-22]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/app-tra.php

[155] TRA CoP 2017-2020 (valid through 31 Dec. 2021). *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. 1. 11. 2017 [cit. 2021-02-23]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_TRA%20CoP%202017-2020.pdf

[156] Apparatus Norms. *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. 2020 [cit. 2021-02-23]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_Apparatus%20Norms.pdf

[157] Trampoline gymnastics. *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. [cit. 2021-02-23]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/app-tra.php

[158] TRA CoP 2017-2020 (valid through 31 Dec. 2021). *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. 1. 11. 2017 [cit. 2021-02-23]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_TRA%20CoP%202017-2020.pdf

[159] Apparatus Norms. *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. 2020 [cit. 2021-02-23]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_Apparatus%20Norms.pdf

Věkové kategorie

- Žactvo: mladší žáci do 12 let (včetně), starší žáci 13–14 let,
- Junioři: 13–16 let,
- Dospělí: 15 let a více (ve FIG a UEG 17 let a více).[160]

Základní způsob hodnocení

V disciplíně synchronních dvojic rozhodčí udělují čtyři známky, a to za obtížnost, za provedení, za horizontální pohyb soutěžících po trampolíně a za synchronizaci soutěžících. Známka za obtížnost se odvíjí od prvků předvedených v sestavách, kterým je přiděleno určité bodové ohodnocení podle pravidel FIG. Při posuzování provedení se bere v úvahu provedení každého soutěžícího v páru, následně je rozhodnutí rozhodčích zprůměrováno a odečteno od maximální hodnoty 10 bodů. Horizontální pohyb po trampolíně je sledován elektronickým systémem, který kontroluje hlavní rozhodčí, ten také uděluje známku, jejíž výše je maximálně 10 bodů. Pokud je elektronický systém nefunkční, známka se uděluje prostřednictvím analýzy videozáznamu. Synchronizace je též sledována elektronickým systémem a hlavním rozhodčím (v případě poruchy z videozáznamu). Známka za synchronizaci je udělena z maximální hodnoty 20 bodů. Součtem všech známek a následným odečtením srážek, které jsou popsány v pravidlech FIG, je uděleno výsledné skóre. Vítězem je pár, který dosáhne nejvyššího počtu bodů ve finále.

V disciplíně double mini-trampoline je posuzována obtížnost a provedení. U obtížnosti se hodnotí obtížnost jednotlivých prvků v sestavě, jejichž bodové ohodnocení je popsáno v pravidlech FIG. Provedení hodnotí 5 rozhodčích, kteří udělují známky. Nejvyšší a nejnižší známka je vymazána a zbývající tři známky jsou sečteny. Výsledná hodnota součtu je odečtena od maximální hodnoty 30 bodů a tím je udělena výsledná známka za provedení sestavy. Výsledné skóre se počítá zvlášť u každé sestavy a je vypočteno součtem známek za provedení a za obtížnost, od kterého jsou následně odečteny srážky. Soutěžící, nebo tým s nejlepším skóre za finále se stává vítězem.

[160] SOUTĚŽNÍ ŘÁD. *Česká gymnastická federace* [online]. Praha, duben 2020 [cit. 2021-5-26]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/prilohy/000/016/SOUT%C4%9A%C5%BDN%C3%8D%20%C5%98%C3%81D%20%C4%8CGF_01_05_2020%20%20final.pdf

V tumblingu rozhodčí hodnotí obtížnost a provedení. Známka za obtížnost se odvíjí od jednotlivých prvků předvedených v sestavě. Každý prvek má odlišené bodové ohodnocení, které je dáno pravidly FIG. Provedení posuzuje 5 rozhodčích, kteří udělují známky za provedení v každé sestavě. Celková známka za provedení je určena škrtnutím nejvyšší a nejnižší známky, následným sečtením tří zbývajících známek a výsledná hodnota je odečtena od maximální hodnoty 30 bodů. Výsledné skóre jednotlivých sestav je určeno odečtem penalizací od součtu známek za obtížnost a provedení. Vyhrává soutěžící nebo tým, jehož skóre je ve finále nejvyšší.[161]

[161] TRA CoP 2017-2020 (valid through 31 Dec. 2021). *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. 1. 11. 2017 [cit. 2021-02-23]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_TRA%20CoP%202017-2020.pdf

3.3.7 Estetická skupinová gymnastika

„Estetická skupinová gymnastika je název nové gymnastické disciplíny pro dívky a ženy. Má svá mezinárodní pravidla a mezinárodní soutěže. Soutěže ESG vznikly ve Finsku, kde mají tato ženská skupinová vystoupení dlouholetou tradici.“[162]

Počátky estetické skupinové gymnastiky (ESG) sahají až do starověkého Řecka, kde byl přirozený a plynulý pohyb podnětem pro vznik tohoto sportu. Již přes 100 let evropské země jako je Finsko a Estonsko ESG cvičí, rozšiřují a rozvíjí a od 50. let 20. století jsou v tomto sportu pořádány soutěže. Od roku 1996 je ESG mezinárodně uznána jako závodní sport. Téhož roku také proběhla první mezinárodní soutěž ve finském městě Helsinky.[163]

ESG zakládá na stylizovaných a přirozených pohybech celého těla. Všechny pohyby by měly být prováděny rytmicky, harmonicky a současně s přirozeným využitím síly. Musí být předvedeny s plynulou návazností, dynamikou, rychlostí a rozsahem. Součástí sestav jsou rozmanité a všestranné pohyby celého těla, například vlny, švihové prvky, rovnováhy a otočky, skoky, taneční kroky a zdvihání.[164] Mezinárodní institucí, která zaštiťuje a podporuje tento sport, je Mezinárodní federace estetické skupinové gymnastiky (IFAGG), která byla založena 12. října roku 2003.[165] V České republice je takovou institucí Český svaz estetické skupinové gymnastiky.[166]

---

[162] KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6. s. 49.

[163] History. *International Federation of Aesthetic Group Gymnastics, IFAGG* [online]. © 2021 [cit. 2021-6-21]. Dostupné z: https://www.ifagg.com/about-us/history/

[164] AGG. *International Federation of Aesthetic Group Gymnastics, IFAGG* [online]. © 2021 [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: https://www.ifagg.com/agg/

[165] *International Federation of Aesthetic Group Gymnastics, IFAGG* [online]. © 2021 [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: https://www.ifagg.com/

[166] *Český svaz estetické skupinové gymnastiky* [online]. [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: http://www.csesg.cz/default.html

Soutěží se na ploše o velikosti 13 x 13 metrů, kterou pokrývá gymnastický koberec. Hraniční čáry jsou součástí velikosti plochy. Každou závodní sestavu doprovází hudba, kterou si soutěžící mohou vybrat.[167]

Věkové kategorie a jejich specifikace

Soutěžní kategorie juniorek (14–16 let) a soutěžní kategorie seniorek (16 let a starší):

Soutěžní družstva jsou tvořena 6–15 gymnastkami, které jsou nominovány během roku, vystoupit ale může pouze 6–10 gymnastek. Časový limit sestavy, který se začíná měřit od prvního pohybu gymnastek, je 2:15–2:45 minut. Sestavu hodnotí 9–12 rozhodčích, kteří se po 3–4 rozhodčích dělí do tří panelů – technika, umělecká stránka a provedení.

Technická známka se skládá z povinných prvků (rovnováhy, skoky a pohyby těla) a z doplňkových obtížností. Rovnováhy se dělí na statické, dynamické (např. podmetenky, obraty, promenády) a kombinace rovnováhy. Skoky (minimálně dva) by měly ukazovat dobrou kontrolu v letu i po doskoku, výšku a odraz. Pohyby těla zahrnují přirozený pohyb těla včetně pohybu boků, kde je jeden pohyb plynule navázán na další pohyb. K základním pohybům těla patří swingové a vlnové pohyby celého těla, předklony, záklony, úklony, rotace, kontrakce, výpady a uvolnění. Doplňkové obtížnosti jsou kombinace prvků ze dvou rozdílných pohybových skupin. Dělí se na obtížnosti A a B a musí být mezi sebou kombinovány, podle toho se odvíjí bodový zisk. Známka za technickou stránku dosahuje maximální hodnoty 6 bodů.

Známka za uměleckou stránku je ovlivněna gymnastickou kvalitou, strukturou skladby, originalitou, výrazem a penalizacemi. V gymnastické kvalitě se hodnotí celková technika předváděných pohybů, návaznost pohybů a synchronizace celého týmu. Struktura skladby musí být rozmanitá – různé formace, pohyby, využití prostoru, plynulost, rychlost, směry a roviny. Originalita a výraz zahrnuje originalitu v pohybech a ve formacích, hudba musí být různorodá a být v souladu s pohyby těla, které musí být estetické, výrazné, působivé, různorodé a dynamické. Body se získávají i pokud sestava nese nějaký příběh a vyvrcholení. Umělecká stránka je hodnocena maximem 4 bodů.

[167] Mezinárodní pravidla. *Český svaz estetické skupinové gymnastiky* [online]. Platná od 1. 1. 2020 [cit. 2021-04-22]. Dostupné z: http://www.csesg.cz/documents.html

Provedení musí být ucelené a všichni členové družstva musí předvést stejně obtížné prvky, které jsou předvedeny současně. Každý pohyb plynule navazuje na další a musí být využito všech částí těla. Hodnotí se také stabilita, držení těla, koordinace, rychlost, vytrvalost, flexibilita a síla. Sestava musí být estetická a korespondovat s hudbou. Za provedení lze získat nejvýše 10 bodů.[168]

Dětské kategorie:

„Pravidla estetické skupinové gymnastiky pro děti (dětské kategorie 10–12 let a 12–14 let) vycházejí z mezinárodních dětských pravidel, které vydává IFAGG a její členové. Pravidla pro dětskou kategorii 8–10 vycházejí z mezinárodních dětských pravidel pro kategorii 10–12 let. Pravidla pro dětskou kategorii Baby 6 let a mladší a 8 let a mladší jsou pravidly Českého svazu ESG.“[169]

Časové limity sestav jednotlivých věkových kategorií se liší. Pro kategorii 8–10 let, 10–12 let a 12–14 let je určen časový limit 2:00–2:30 minuty. Pro kategorii 8 let a mladší 1:45–2:15 minuty. Pro kategorii Baby (6 let a mladší) 1:15–2:00 minuty.

Známka za techniku u kategorií 8–10, 10–12 a 12–14 let dosahuje maximální hodnoty 6 bodů. U kategorie 8 let a mladší 4,9 bodů a u kategorie 6 let a mladší 3,5 bodů. Umělecká hodnota u všech věkových kategorií dosahuje 4 bodů, za provedení mohou získat až 10 bodů. Body jsou udělovány na základě podsložek jednotlivých známek. Podsložky zůstávají stejné jako u kategorie juniorek a seniorek. Množství požadavků a prvků, včetně jejich bodového ohodnocení, je dáno pravidly a přizpůsobeno pro každou věkovou kategorii.[170]

[168] Mezinárodní pravidla. *Český svaz estetické skupinové gymnastiky* [online]. Platná od 1. 1. 2020 [cit. 2021-04-22]. Dostupné z: http://www.csesg.cz/documents.html

[169] Dětská pravidla 2020. *Český svaz estetické skupinové gymnastiky* [online]. Platná od 1. 1. 2020 [cit. 2021-04-22]. Dostupné z: http://www.csesg.cz/documents.html s. 2.

[170] Dětská pravidla 2020. *Český svaz estetické skupinové gymnastiky* [online]. Platná od 1. 1. 2020 [cit. 2021-04-22]. Dostupné z: http://www.csesg.cz/documents.html

Krátký program juniorů, seniorů a dětských kategorií

Gymnastky naplňují cíl krátkého programu tak, že předvádí techniku estetické skupinové gymnastiky, oboustrannou činnost svalů a vlastní fyzické dispozice. Krátký program umožňuje vstup do estetické skupinové gymnastiky.

Po dobu každých dvou let IFAGG stanoví hudební téma, které je stejné pro všechna družstva. Po tuto dobu je také dán seznam povinných technických prvků v sestavě. Veškeré zdvihací a akrobatické prvky jsou zakázány.

Krátký program juniorů a seniorů:

Každé družstvo tvoří 4–14 jmenovaných gymnastek, na závodech vystupuje pouze 4–10 gymnastek. Časový limit sestavy je 1:30–1:45 minut. V krátkém programu je 6 až 12 rozhodčích, kteří jsou rozděleni do tří panelů po 2 až 4 rozhodčích. Udělující známky za techniku (max. 6 bodů), umělecký dojem (max. 4 body) a provedení (max. 10 bodů). Přítomen je i jeden hlavní rozhodčí, který uděluje penalizace a kontroluje, jestli se známky rozhodčích shodují s pravidly.[171]

Známka za technickou stránku *„se skládá z 12 povinných prvků (kombinací pohybů těla, skoků a výskoků, rovnováh a obratů), které jsou totožné pro každé družstvo. Každé družstvo musí předvést (zařadit do skladby) technické prvky uvedené v seznamu povinných technických prvků. Předvedené prvky, které NEJSOU uvedeny v seznamu povinných prvků, budou automaticky počítány (hodnoceny) za 0 bodů.“*[172]

U umělecké stránky se hodnotí, jak jsou pohyby družstva s využitím technik estetické skupinové gymnastiky v souladu s daným hudebním tématem.

[171] Pravidla Krátký program JUN_a_SEN. *Český svaz estetické skupinové gymnastiky* [online]. Platná od 1. 1. 2020 [cit. 2021-04-22]. Dostupné z: http://www.csesg.cz/documents.html

[172] Tamtéž. s. 5.

Známka za provedení se odvíjí od pohybů a držení těla, gymnastické techniky, fyzických dispozic, rovnováhy, skoků, výskoků, souladu hudby a pohybů a oboustranné svalové práce.[173]

Krátký program dětských kategorií:

Družstva jsou složena ze 4 až 14 gymnastek a všechny mohou cvičit na závodní ploše. Časový limit soutěžní sestavy je 1:25–1:35 min. Počet rozhodčích a maximální výše bodů za technickou stránku, umělecký dojem a za provedení se shoduje s krátkým programem juniorů a seniorů. Jednotlivé dětské kategorie mají odlišný seznam 12 povinných technických prvků. Umělecká hodnota a provedení zahrnuje stejná kritéria jako krátký program juniorů a seniorů.[174]

[173] Pravidla Krátký program JUN_a_SEN. *Český svaz estetické skupinové gymnastiky* [online]. Platná od 1. 1. 2020 [cit. 2021-04-22]. Dostupné z: http://www.csesg.cz/documents.html

[174] Pravidla Krátký program dětských_kategorií. *Český svaz estetické skupinové gymnastiky* [online]. Platná od 1. 1. 2020 [cit. 2021-4-22]. Dostupné z: http://www.csesg.cz/documents.html

3.3.8 Akrobatický rock and roll

„Rock-and-roll představuje mladou sportovní disciplínu, která je pro diváky velmi přitažlivá. Je spjat s nástupem nové populární hudby, která vznikla v padesátých letech minulého století syntézou černošského a městského folklóru (rhythm and blues) a americké lidové písně (country and western).“[175]

Ze Spojených států amerických se rokenrol začal šířit do Evropy v období druhé poloviny padesátých let a v sedmdesátých letech se rokenrol stává jedním z nejoblíbenějších tanců. V té době vzniká také nový sportovní koncept, který dnes známe jako akrobatický rokenrol.[176]

Akrobatický rock and roll je gymnastickým sportem spojující tanec a akrobacii. Zastřešující mezinárodní organizací je World Rock and Roll Confederation (WRRC), která je zároveň členem světové federace tanečního sportu. V České republice je členskou organizací WRRC Český svaz akrobatického rock and rollu (ČSAR).[177]

„Úspěch je založen na fyzické zdatnosti, pohybovém nadání a hudebním cítění. Protože jde o tanec koedukovaných dvojic, vyžaduje tento sport i vzájemnou toleranci tanečníků.“[178] Soutěží se v kategoriích párů a v kategoriích formací. Sportovní výkon zahrnuje dvě sestavy, taneční a akrobatickou. Součástí taneční sestavy jsou základní kroky, které musí být provedeny technicky správně a sladěny s hudbou. Choreografie musí být přitažlivá, ukazovat různé taneční variace a souhru tanečníků. Akrobatická sestava zahrnuje různé akrobatické prvky, které musí plynule přecházet do tanečních kroků.[179]

---

[175] KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6. s. 39.

[176] Historie rokenrolu. *Český svaz akrobatického rock and rollu* [online]. © 2001-2021 [cit. 2021-6-27]. Dostupné z: https://www.rokenrol.cz/historie-rokenrolu

[177] KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6. 40.

[178] Tamtéž. s. 40.

[179] Tamtéž. s. 40-41.

Obecná pravidla

Sportovní výkon v akrobatickém rock and rollu se skládá ze základního kroku a tanečních figur, akrobatické sestavy a ze závěrečné pózy.

Základní krok je povinná součást vystoupení. Je tvořen z přešlapu, takzvaného kick ball change, a ze dvou dalších kopů. Kopy se provádí z pokrčeného kolena, do napnuté nohy a opět do pokrčeného kolena, a to vždy na lichou dobu. Délka základního kroku je 1,5 taktu.

Taneční figury se dělí do čtyř skupin. Skupina 1 je povinná skupina, trvá 1,5 taktu a obsahuje základní krok a výměnu místa. V každé kategorii a soutěžním kole je vymezen počet opakování (platí i pro formace). Skupina 2 obsahuje variace kopů, přešlapů a zvedání kolem různými směry. Skupina by měla trvat 4 takty a být provedena 2x. Skupina 3 obsahuje taneční figury bez základního kroku, vykonávají se pouze s dopomocí v páru. Skupina 3 by měla trvat 2 takty a být zopakována 2x. Do skupiny 4 se řadí jiné taneční figury – například figury z jiných tanců, otočky a pohybová souhra.

Akrobatické sestavy se skládají z akrobatických figur, kam je započítáno vše, co je předvedeno s pomocí nebo za stálého kontaktu s partnerem. Akrobatická figura začíná ve chvíli, kdy jeden z partnerů přestává být v kontaktu s parketem a končí, jakmile se ten samý partner opět dotkne parketu. Pro jednotlivé kategorie jsou dány omezení, která předepisují pravidla v dokumentu Safety Level.

Závěrečná póza je závěrečný pohyb u posledního tanečníka v páru, nebo ve formaci. Není součástí povinných akrobatických figur a musí být uskutečněna podle akrobatického omezení určité kategorie – podle Safety Level dokumentu.[180]

Soutěžní a věkové kategorie podle Českého svazu akrobatického rock and rollu

Páry tvoří:

- Děti, 0–11 let
  Délka sestavy: 1:30–1:45 minut, včetně případné předehry (max. 15 s.).
  Tempo: 48–49 T/min.

[180] Soutěžní řád. *Český svaz akrobatického rock and rollu* [online]. Platnost od 1.9.2020 [cit. 2021-4-28]. Dostupné z: https://www.rokenrol.cz/pravidla-a-rady

- Žáci, 0–14 let.
  Délka sestavy: 1:30–1:45 minut, včetně předehry (max. 15 s.).
  Tempo: 48–49 T/min.
- Junioři, 12–17 let.
  Délka sestavy: 1:30–1:45 minut.
  Tempo: 48–49 T/min.
- Couple Dance Show, partnerka musí mít alespoň 11 let a partner 13 let.
  Délka sestavy: 1:30–1:45 minut, včetně předehry (max. 15 s.).
  Tempo: pro předkola 48–50 T/min., ve finále 48–52 T/min.
- Kategorie B, partnerka musí mít minimálně 13 let, partner 14 let.
  Délka taneční sestavy: 1–1:15 minut, včetně předehry (max. 15 s.)
  Tempo taneční sestavy: 50–52 T/min.
  Délka akrobatické sestavy: 1:30–1:45 minut (v předkolech), 1:45–2:00 minut (v semifinále a finále), časy jsou včetně předehry (max. 15 s.).
  Tempo akrobatické sestavy: 48–50 T/min.
- Kategorie A, od 14 let.
  Délka taneční sestavy: 1:00–1:15 minut, včetně předehry (max. 15 s.).
  Tempo taneční sestavy: 50–52 T/min.
  Délka akrobatické sestavy: 1:30–1:45 minut (pro předkola až do čtvrtfinále), 1:45–2:00 (pro semifinále a finále), časy jsou včetně předehry (max. 15 s.).
  Tempo akrobatické sestavy: 48–50 T/min.
- Duo girls, 0–12 let.
  Délka sestavy: 1:00–1:15 minut.
  Tempo: 47–50 T/min.
- Duo ladies, 11 a více let.
  Délka sestavy: 1:00–1:15 minut.
  Tempo: 47–50 T/min.

Formace tvoří:

- Dívčí formace děti, pro děti ve věku 0–11 let, skládá se z 6–12 dívek.
  Délka sestavy: 2:00–2:30 minut, může být 30s předehra.

Tempo: 47–52 T/min.

- Dívčí formace junior, 0–15 let, 8–12 dívek.
  Délka sestavy: 1:30–1:45 minut (v předkolech), 2:15–2:30 minut (semifinále a finále), může být 30s předehra.
  Tempo: 48–52 T/min.
- Formace Ladies, od 14 let, 8–16 dívek.
  Délka sestavy: 1:30–1:45 minut (v předkolech), 2:15–2:30 minut (semifinále a finále), může být 30s předehra.
  Tempo: 48–52 T/min.
- Malé dívčí formace děti, 0–11 let, 4–7 dívek.
  Délka sestavy: 1:00–1:45 minut.
  Tempo: 47–49 T/min.
- Malé dívčí formace junior, 0–15 let, 4–7 dívek.
  Délka sestavy: 1:30–1:45 minut.
  Tempo: 47–49 T/min.
- Malé dívčí formace senior, od 14 let, 4–7 dívek.
  Délka sestavy: 1:30–1:45 minut.
  Tempo: 48–50 T/min.
- Párová formace junior, 0–17 let, 4–6 párů.
  Délka sestavy: 2:15–2:30 minut. Může být 30s předehra.
  Tempo: 48–52 T/min.
- Párová formace senior, od 14 let, 4–6 párů.
  Délka sestavy: 2:45–3:00 minut. Může být 30s předehra.
  Tempo: 48–52 T/min.
- Párová formace Quatro, skládá se ze 4 párů.
  Délka sestavy: 2:15–2:30 minut.
  Tempo: 48–52 T/min.[181]

[181] Soutěžní řád. *Český svaz akrobatického rock and rollu* [online]. Platnost od 1.9.2020 [cit. 2021-4-28]. Dostupné z: https://www.rokenrol.cz/pravidla-a-rady

Základní způsob hodnocení

Hodnocení párů:

Tanec všech kategorií a akrobacie kategorií Juniorů a Couple Dance Show se hodnotí třemi kritérii – základní technika, taneční figury, choreografie a taneční prezentace.

Základní technika se hodnotí na základě ukázky základního kroku a tanečních výměn. Lze získat 0–20 bodů (0–10 partnerka, 0–10 partner).

Taneční figury se skládají z obtížnosti, rozmanitosti a z přesného, synchronizovaného a estetického provedení. Bodový zisk se pohybuje od 0 do 25 bodů. U kategorie Juniorů lze získat 20 bodů za tanec a 5 bodů za akrobacii. Couple Dance Show může za tanec získat 15 bodů a za akrobacii 10 bodů.

Choreografie a taneční prezentace posuzuje logičnost kompozice, jakým působí dojmem a také estetičnost a harmonii. Hodnocení se pohybuje od 0 do 20 bodů.

Maximální bodový zisk za všechna kritéria je 65 bodů. Kategorie B a A mají tuto hodnotu pro všechna předkola až do čtvrtfinále sníženou na maximální počet 50 bodů. Akrobatická figura se u těchto dvou kategorií řídí dokumentem Safety Level, kde každá figura má své bodové ohodnocení podle dané kategorie. Po sečtení tohoto bodového ohodnocení je získána maximální bodová hodnota (koeficient obtížnosti), které může pár dosáhnout za akrobatické figury. Za akrobacii v kategoriích B a A lze získat 0–65 bodů (v předkolech až po čtvrtfinále jen 50 bodů). Hodnotí se technické a estetické provedení, plynulost, rychlost, rozsah během letové fáze, kontrola při provádění a při dopadu.

Hodnocení formací:

U formací se hodnotí čtyři kritéria – základní krok, taneční figury, choreografie a formační stránka. Základní krok je hodnocen 0 až 10 body a musí být současně proveden všemi členy ve formaci. Taneční figury se hodnotí 0 až 20 body. Choreografie 0 až 15 body a formační stránka je hodnocena 0 až 20 body.[182]

[182] Soutěžní řád. *Český svaz akrobatického rock and rollu* [online]. Platnost od 1.9.2020 [cit. 2021-4-28]. Dostupné z: https://www.rokenrol.cz/pravidla-a-rady

3.3.9 Parkour

„Parkour je sportovní disciplína, jež usiluje o optimální poměr rychlosti, bezpečnosti a energetické úspornosti při pohybu člověka (tzv. traceura) z jednoho místa na druhé v členitém prostředí.“[183]

Tomáš Zonyga (2020) ve své knize zmiňuje základní definici, která zní: *„parkour je dostat se z bodu A do bodu B pouze za pomoci vlastního těla – rychle, bezpečně a efektivně.“*[184]

Smyslem parkouru je překonávání různorodých překážek v prostředí s využitím běhu, skoků, přeskoků, šplhu a balancování, což vyžaduje trénink zaměřený na rozvoj rovnováhy, síly, kreativity, kontroly pohybů a prostorové orientace.[185]

Kořeny parkouru sahají do Francie do 90. let 20. století, kde na pařížském předměstí ve městech Évry a Lisses David Belle stvořil pojetí parkouru podle principů o umění pohybu po vzoru svého otce, který v Paříži působil jako hasič. V mládí se David Belle společně se svými přáteli, kteří byli součástí skupiny Yamakasi, pohybovali po městě přes různé zdi, schody, konstrukce a jiné překážky. Objekty, které byly součástí městského prostředí překonávali prostřednictvím skoků nebo lezení. Takový způsob pohybu označovali jako umění pohybu, které zároveň považovali za tréninkovou metodu, díky které se dokážou přizpůsobit jakékoliv překážce ve městě i v přírodě.[186]

Tato sportovní disciplína se řadí mezi gymnastické sporty jen chvíli. K jejímu zařazení došlo 3. prosince roku 2018 na mezinárodním kongresu FIG a je od té chvíle zastřešována Mezinárodní gymnastickou federací. V České republice se tak stalo 16. ledna roku 2019

[183] HYBNER, Milan, Tomáš TARAN a Tomáš ZONYGA. *Parkour & freerunning*. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-271-0241-9. s. 7.

[184] ZONYGA, Tomáš. *Deník parkouristy*. Brno: CPress, 2020. ISBN 978-80-264-3276-0. s. 30.

[185] HYBNER, Milan, Tomáš TARAN a Tomáš ZONYGA. *Parkour & freerunning*. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-271-0241-9. s. 7.

[186] Parkour: History. *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. [cit. 2021-6-26]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/hist-pk.php

po hlasování výkonného výboru České gymnastické federace a vznikla také první komise parkouru.[187]

V parkouru se soutěží ve dvou disciplínách, ve speed-run a freestyle. Soutěže se konají na národní úrovni pod názvem Český pohár pořádané pod ČGF.

Zúčastnit se mohou kategorie:

- Senior 17+ let
- Junior 15–16 let
- Starší žáci 12–14 let
- Mladší žáci 9–11 let
- Děti 6–8 let[188]

Na světové úrovni se soutěž, pořádaná pod FIG, nazývá World Cup. Zde je pouze kategorie seniorů, je určena pro soutěžící od 17 let, kterých dosáhnou v roce konání soutěže.[189]

Specifikace disciplíny speed-run

Speed-run je disciplína, kde se hodnotí rychlost. Soutěžící musí uběhnout dráhu 40 metrů tam a 40 metrů zpět, přičemž musí překonat celkem 20 překážek, které jsou různého typu, například boxy, zábradlí nebo překážky s výběhem. Čas a správné překonání překážek jsou hlavní kritéria hodnocení.[190] Na dráze mají soutěžící povinnost projít všemi kontrolními body, které jsou rozmístěny mezi startovní a cílovou čárou. Projít je mohou v jakémkoli pořadí, ale pokud soutěžící některý kontrolní bod mine, může se vrátit a kontrolní bod projít. Soutěžící, který neprošel některým kontrolním bodem správně před překročením cílové čáry,

[187] SARICHEV, George. Parkour: O SPORTU PARKOUR (PA). *Česká gymnastická federace* [online]. 2019 [cit. 2021-4-29]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/895-o-sportu-parkour-pa.html

[188] SARICHEV, George. Parkour: ČESKÝ POHÁR PARKOUR (PA). *Česká gymnastická federace* [online]. 2019, upraveno 22.11.2020 [cit. 2021-4-30]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/898-cesky-pohar-parkour-pa.html

[189] PK World Cup Rules 2021-2024. *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. 2020 [cit. 2021-4-30]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_PK%20World%20Cup%20Rules%202021-2024.pdf

[190] SARICHEV, George. Parkour: O SPORTU PARKOUR (PA). *Česká gymnastická federace* [online]. 2019 [cit. 2021-4-29]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/895-o-sportu-parkour-pa.html

je diskvalifikován v daném běhu. Na všechna kritéria u speed-runu dohlíží 1 předseda panelu rozhodčích, 1 časový rozhodčí, 1 rozhodčí na startovní čáře a 1–3 rozhodčí kontrolních bodů.

Speed-run je tvořen z kvalifikace a z finále. Kvalifikace se skládá ze dvou běhů. V prvním běhu soutěžící startují podle losování. Po konci prvního běhu se zveřejní průběžný postup. Druhý běh, který je volitelný, běží soutěžící tak, jak je určeno losováním a výsledek se započítává vždy pouze z tohoto běhu. Na konci druhého běhu je sestaven konečný žebříček, který určí 8 nejlepších soutěžících, kteří postoupí do finále.

Finále nabízí dvě varianty. První varianta je vyřazovacího charakteru, která obsahuje čtyři kola. Prvního kola se zúčastní 8 nejlepších soutěžících z kvalifikace, kteří jsou losem rozděleni do čtyř párů. V druhém kole závodí vítězové ze čtyř párů a dva nejrychlejší vyřazení soutěžící z prvního kola, všichni jsou podle času prvního kola rozděleni do tří párů. Do třetího kola se kvalifikují vítězové ze tří párů a jeden nejrychlejší vyřazený soutěžící z druhého kola. Soutěžící třetího kola se podle časů z druhého kola rozdělí do dvou párů a soupeří o postup do čtvrtého kola. Ve čtvrtém, finálovém, kole se utkají vítězové z dvou párů třetího kola.

Druhá varianta finále obsahuje jen jeden běh, kterého se zúčastní 8 nejlepších soutěžících z kvalifikace. Soutěžící startují podle žebříčku, který byl stanoven na konci kvalifikace, nejlepší závodník běží jako poslední.[191]

Specifikace disciplíny freestyle

Freestyle je akrobatickou disciplínou, která se koná na stejné ploše jako disciplína speed-run. Úkolem soutěžících je u každé překážky předvést určitý prvek.[192] Sportovní výkon soutěžících je omezen časovým limitem 70 sekund. Podle vlastního uvážení může soutěžící svůj běh zakončit na kterémkoli místě v poli. Freestyle hodnotí 3-5 rozhodčích, kteří udělují body za tři kritéria – za provedení, kompozici a obtížnost. Každé kritérium může být

[191] Cz_PK Pravidla ČGF 2018. *Česká gymnastická federace* [online]. 26. listopadu 2018 [cit. 2021-5-1]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/894-pravidla-parkour-pa.html

[192] SARICHEV, George. Parkour: O SPORTU PARKOUR (PA). *Česká gymnastická federace* [online]. 2019 [cit. 2021-5-1]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/895-o-sportu-parkour-pa.html

ohodnoceno nejvýše 10 body.[193] U provedení se hledí na bezpečnost, zvládnutí prvku, včetně dopadu a plynulost pohybů. Kompozice je hodnocena podle počtu použitých překážek, včetně využití jejich tvaru nebo velikosti, podle návaznosti prvků a jakým způsobem byl daný prvek na překážkách vykonán. Obtížnost je posuzována na základě obtížnosti jednotlivých prvků, celkového běhu a podle variace pohybů.

Freestyle je rozdělen na kvalifikaci a finále. U kvalifikace i finále se postupuje stejným způsobem jako u disciplíny speed-run. Kvalifikace se skládá ze dvou běhů, přičemž druhý běh není povinný, ale soutěžící, kteří ho absolvují, mají výsledek započítaný jen z tohoto běhu. Na konci druhého kola je sestaven žebříček, z kterého 8 nejlepších soutěžících postupuje do finále. Finále, jako u speed-runu, má dvě varianty. První varianta se skládá ze 4 kol, ve kterých se postupuje následovně:

1. kolo – Soutěží osm nejlepších soutěžících z kvalifikace. Jsou rozděleni do čtyř párů podle losování.
2. kolo – Soutěží vítězové ze čtyř párů a dva vyřazení soutěžící s nejvyšším skóre z předchozího kola. Podle výsledků jsou rozděleni do tří párů.
3. kolo – Soutěží vítězové ze tří párů a jeden vyřazený soutěžící s nejvyšším skóre z druhého kola, podle výsledků druhého kola jsou rozděleni do dvou párů.
4. kolo (finálové) – Soutěží vítězové z dvou párů ze třetího kola.

Druhá varianta finále se skládá pouze z jediného běhu. Pořadí soutěžících pro start je určeno podle žebříčku z kvalifikace.[194]

[193] PK Code of Points 2019-2021. *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. 2019 [cit. 2021-5-1]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_PK%20Code%20of%20Points%202019-2021.pdf

[194] Cz_PK Pravidla ČGF 2018. *Česká gymnastická federace* [online]. 26. listopadu 2018 [cit. 2021-5-1]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/894-pravidla-parkour-pa.html

4 Praktická část

Praktická část obsahuje popis použitých metod výzkumu a postup pro sběr dat. V praktické části jsou stanoveny výzkumné otázky, které jsou na základě výzkumné metody vyhodnoceny a výsledky jsou dále znázorněny prostřednictvím tabulek a grafů.

4.1 Výzkumné otázky

1) Jaké olympijské sportovní druhy gymnastiky jsou v Praze?
2) Jaké neolympijské sportovní druhy gymnastiky jsou v Praze?
3) Jak jsou sportovní druhy gymnastiky zastoupeny v městských částech Prahy?
4) V jakém věku se v jednotlivých sportovních druzích gymnastiky provádí nábor?
5) Jaké jsou možnosti tréninku podle pohlaví ve sportovních druzích gymnastiky?

4.2 Použité metody

Pro vypracování praktické části jsem použil dva způsoby. Pro sběr dat v oblasti sportovních druhů gymnastiky byla použita metoda analýzy dokumentů. Získaná data byla vyhodnocena a znázorněna pomocí tabulek a grafů.

Metoda analýzy dokumentů

„Analýza dokumentů patří k standartní aktivitě jak v kvalitativním, tak v kvantitativním výzkumu.“[195] Dokumentem je vše napsané či zaznamenané, vše, co má stopy lidské existence. Existuje několik druhů dokumentů, a to osobní dokumenty, úřední dokumenty, archivní data, výstupy masových médií, předmětná data a virtuální data.[196]

V metodě analýzy dokumentů jsem pracoval s virtuálními daty. Jsou definována jako data, která se vyskytují na internetu a patří k nim internetové stránky, obsahy e-mailů a internetových diskusí.[197]

[195] HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9. s. 134.

[196] Tamtéž. s. 208.

[197] Tamtéž.

4.3 Charakteristika výzkumného vzorku

Sběr dat byl uskutečněn prostřednictvím webových stránek nebo stránek sociální sítě Facebook, které náleží sportovním klubům či oddílům zaregistrovanými pod dílčími sportovními svazy. Zkoumáno bylo celkem 108 sportovních klubů či oddílů. Těchto 108 klubů bylo získáno z webových stránek celkem 8 sportovních svazů, které zastřešují sportovní druhy gymnastiky na území České republiky. Těmito svazy jsou:

- Česká gymnastická federace
- Český svaz moderní gymnastiky
- Český svaz aerobiku a fitness
- Český svaz estetické skupinové gymnastiky
- Český svaz akrobatického rock and rollu
- Česká asociace parkouru
- Česká asociace cheerleaders
- Svaz kulturistiky a fitness České republiky

Výzkum se věnuje pouze sportovním klubům, které působí na území hlavního města Prahy. Kluby, které působí v okresech Praha-západ či Praha-východ nejsou brány v úvahu, jelikož patří do Středočeského kraje. Přehled všech zkoumaných klubů a oddílů a jejich příslušné svazy jsou uvedeny v příloze č. 2.

4.4 Výsledky

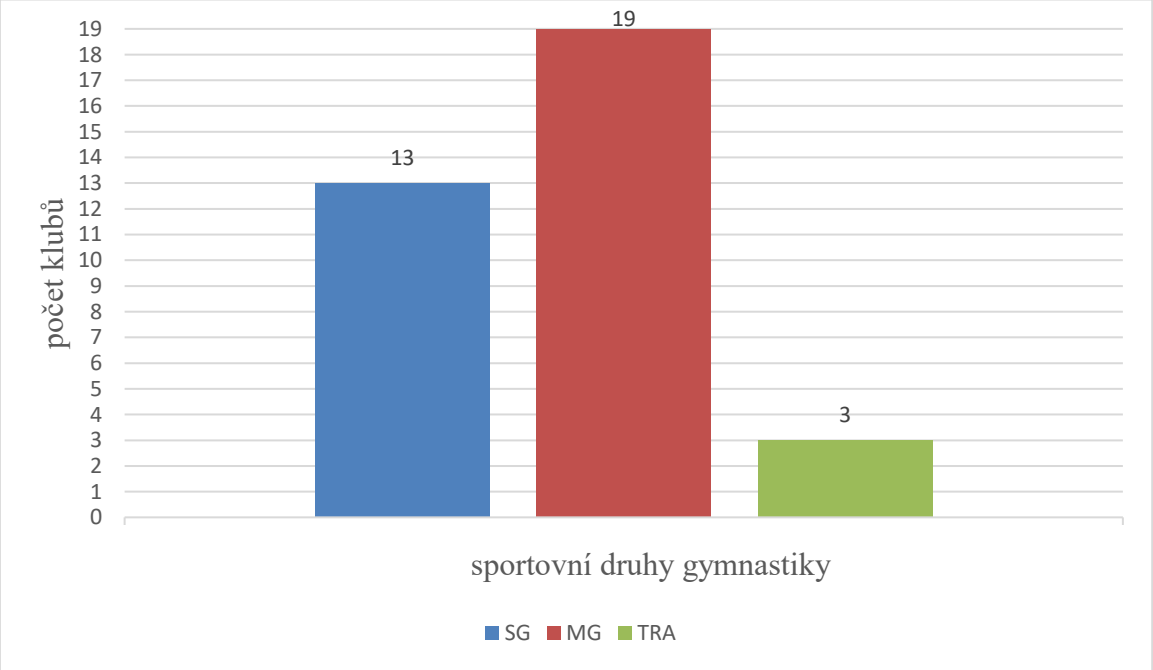
4.4.1 Olympijské sportovní druhy gymnastiky v Praze

Tabulka 3: Olympijské sportovní druhy gymnastiky a počet klubů v Praze

Sporty	Počet klubů
Sportovní gymnastika (SG)	13
Moderní gymnastika (MG)	19
Skoky na trampolíně (TRA)	3

(Zdroj: vlastní)

Graf 1: Olympijské sportovní druhy gymnastiky a počet klubů v Praze



(Zdroj: vlastní)

Z tabulky č. 3 a grafu č. 1 vyplývá, že olympijské sportovní druhy gymnastiky se v Praze vyskytují. Jsou zastoupeny 13 kluby sportovní gymnastiky, 19 kluby moderní gymnastiky a 3 kluby skoků na trampolíně.

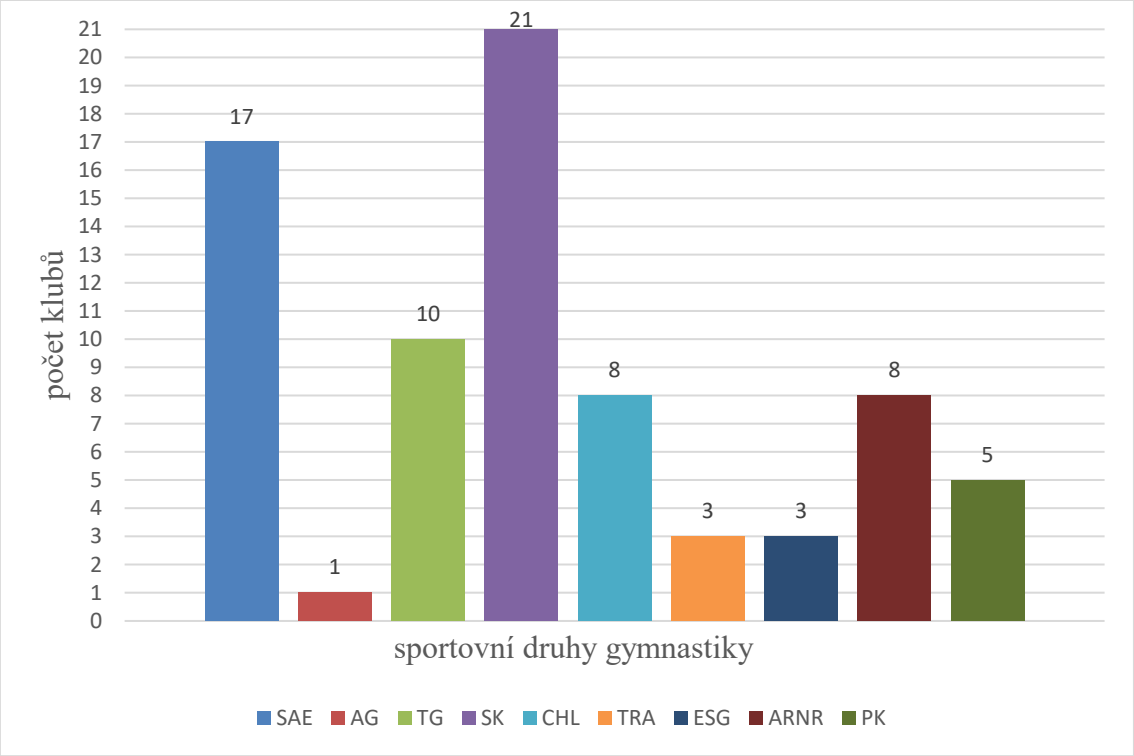
4.4.2 Neolympijské sportovní druhy gymnastiky v Praze

Tabulka 4: Neolympijské sportovní druhy gymnastiky a počet klubů v Praze

Sporty	Počet klubů
Sportovní aerobik (SAE)	17
Akrobatická gymnastika (AG)	1
TeamGym (TG)	10
Sportovní kulturistika (SK)	21
Cheerleading (CHL)	8
Skoky na trampolíně (TRA)	3
Estetická skupinová gymnastika (ESG)	3
Akrobatický rock and roll (ARNR)	8
Parkour (PK)	5

(Zdroj: vlastní)

Graf 2: Neolympijské sportovní druhy gymnastiky a počet klubů v Praze



(Zdroj: vlastní)

Podle tabulky č. 4 a grafu č. 2 vidíme, že se v Praze vyskytuje dohromady 9 neolympijských sportovních druhů gymnastiky, které jsou zastoupeny celkem 76 kluby. Největší zastoupení má sportovní kulturistika s 21 kluby a sportovní aerobik se 17 kluby. Naopak nejmenší zastoupení má akrobatická gymnastika, která má pouze 1 klub. Druhé nejmenší zastoupení má estetická skupinová gymnastika a skoky na trampolíně, které mají 3 kluby. Po 5 klubech je dále zastoupen parkour, po 8 klubech cheerleading a akrobatický rock and roll a po 10 klubech TeamGym.

4.4.3 Sportovní druhy gymnastiky v městských částech Prahy

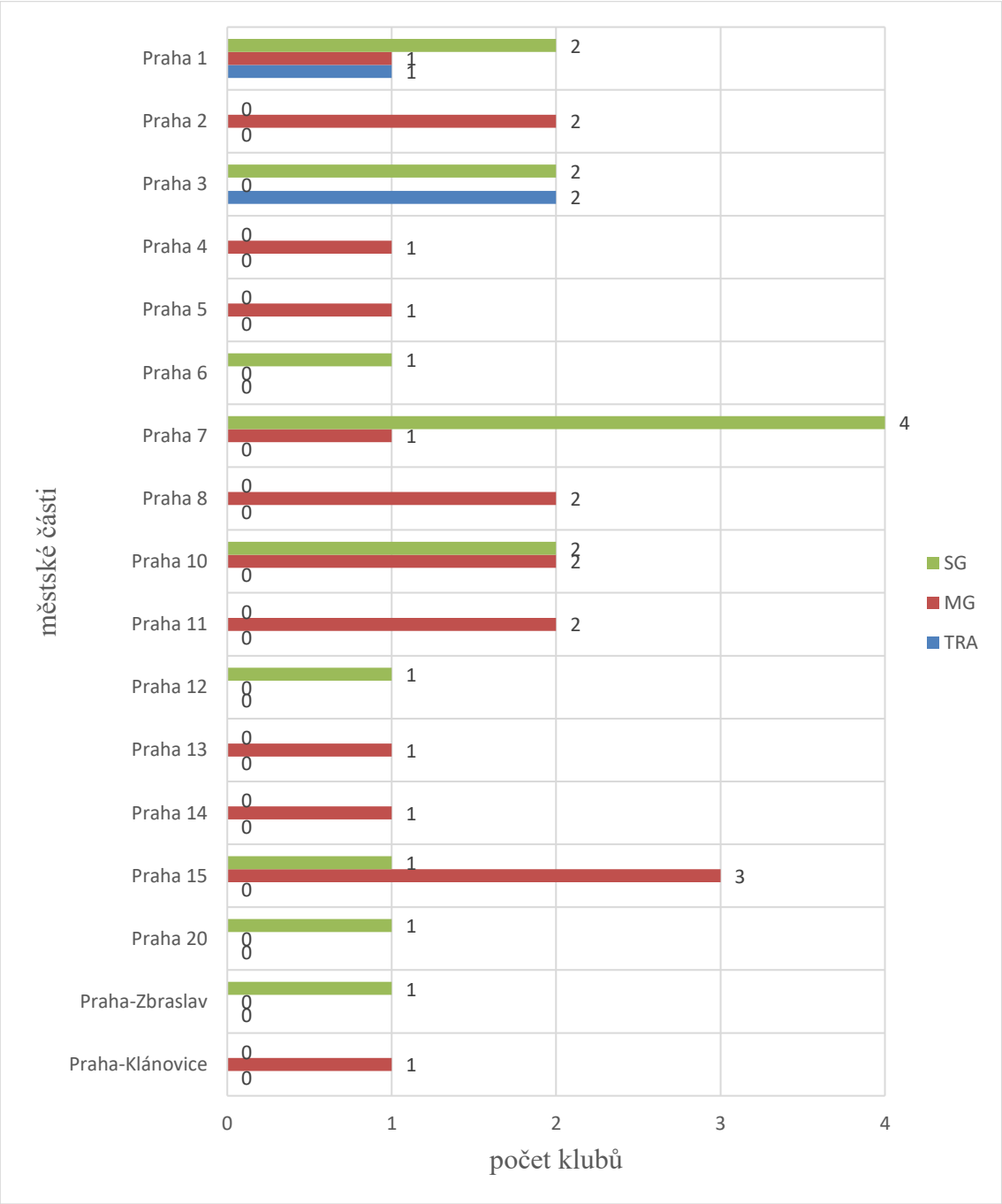
Sportovní druhy gymnastiky a jejich výskyt v městských částech Prahy je znázorněn v níže uvedených tabulkách a grafech. V tabulkách a grafech jsou zahrnuty pouze městské části Prahy, kde se vyskytuje alespoň jeden klub sportovních druhů gymnastiky. Jelikož některé kluby daného sportovního druhu gymnastiky působí současně ve více městských částech Prahy (např. mají více poboček), tak se počítá i s touto skutečností. Přehled všech městských částí Prahy lze nalézt v příloze č. 3.

Tabulka 5: Olympijské sportovní druhy gymnastiky v městských částech Prahy

Městské části	Počet klubů SG	Počet klubů MG	Počet klubů TRA
Praha 1	2	1	1
Praha 2	0	2	0
Praha 3	2	0	2
Praha 4	0	1	0
Praha 5	0	1	0
Praha 6	1	0	0
Praha 7	4	1	0
Praha 8	0	2	0
Praha 10	2	2	0
Praha 11	0	2	0
Praha 12	1	0	0
Praha 13	0	1	0
Praha 14	0	1	0
Praha 15	1	3	0
Praha 20	1	0	0
Praha-Zbraslav	1	0	0
Praha-Klánovice	0	1	0

(Zdroj: vlastní)

Graf 3: Olympijské sportovní druhy gymnastiky v městských částech Prahy



(Zdroj: vlastní)

Z tabulky č. 5 a grafu č. 3 je zřejmé, že olympijské sportovní druhy gymnastiky se vyskytují celkem v 17 městských částech Prahy. Nejvíce olympijských sportovních druhů gymnastiky se vyskytuje v Praze 1, je zde sportovní gymnastika, moderní gymnastika i skoky

na trampolíně. Naopak pouze jeden olympijský sportovní druh gymnastiky má Praha 2, Praha 4, Praha 5, Praha 6, Praha 8, Praha 11, Praha 12, Praha 13, Praha 14, Praha 20, Praha-Zbraslav a Praha-Klánovice.

Z tabulky č. 5 a grafu č. 3 dále vyplývá, že nejvíce zastoupena je sportovní gymnastika, a to konkrétně v Praze 7, která má zde 4 kluby. Dva kluby má v Praze 1, Praze 2 a Praze 10. Po jednom klubu je sportovní gymnastika zastoupena v Praze 6, Praze 12, Praze 15, Praze 20 a Praze-Zbraslav. Druhé největší zastoupení má moderní gymnastika v Praze 15, kde má 3 kluby. Po dvou klubech se vyskytuje v Praze 2, Praze 8, Praze 10 a Praze 11. Jeden klub moderní gymnastiky je v Praze 1, Praze 4, Praze 5, Praze 7, Praze 13, Praze 14 a v Praze-Klánovice. Ze všech olympijských sportovních druhů gymnastiky jsou nejméně zastoupeny skoky na trampolíně. Skoky na trampolíně se nejvíce objevují v Praze 3, kde má tento sport 2 kluby a jeden klub má ještě v Praze 1.

Neolympijské sportovní druhy gymnastiky v městských částech Prahy jsou z důvodu přehlednosti, kdy se jedna tabulka nerovnoměrně zobrazovala na dvou stranách, rozděleny do dvou tabulek (tabulka č. 6 a tabulka č. 7). Obě tabulky stále vyjadřují stejný předmět.

Tabulka 6: Neolympijské sportovní druhy gymnastiky v městských částech Prahy (část 1)

Městské části	**Počet klubů SAE**	**Počet klubů AG**	**Počet klubů TG**	**Počet klubů SK**	**Počet klubů CHL**	**Počet klubů TRA**	**Počet klubů ESG**	**Počet klubů ARNR**	**Počet klubů PK**
Praha 1	0	0	0	0	0	1	0	1	0
Praha 2	0	0	2	0	0	0	0	1	0
Praha 3	1	0	0	2	1	2	0	1	1
Praha 4	1	0	0	2	1	0	0	0	2
Praha 5	1	0	0	0	1	0	0	1	1
Praha 6	1	0	1	0	0	0	0	0	1
Praha 7	1	0	1	0	0	0	1	1	1
Praha 8	2	0	0	1	1	0	1	0	1
Praha 9	1	0	0	4	0	0	0	0	0
Praha 10	1	1	2	4	0	0	0	0	0
Praha 11	2	0	0	2	2	0	0	1	0
Praha 12	2	0	0	1	1	0	0	0	1
Praha 13	1	0	0	0	0	0	0	1	0
Praha 14	1	0	0	2	1	0	0	0	0
Praha 15	0	0	0	1	2	0	0	0	1
Praha 17	0	0	1	0	0	0	0	0	0
Praha 20	0	0	0	0	0	0	0	0	1

(Zdroj: vlastní)

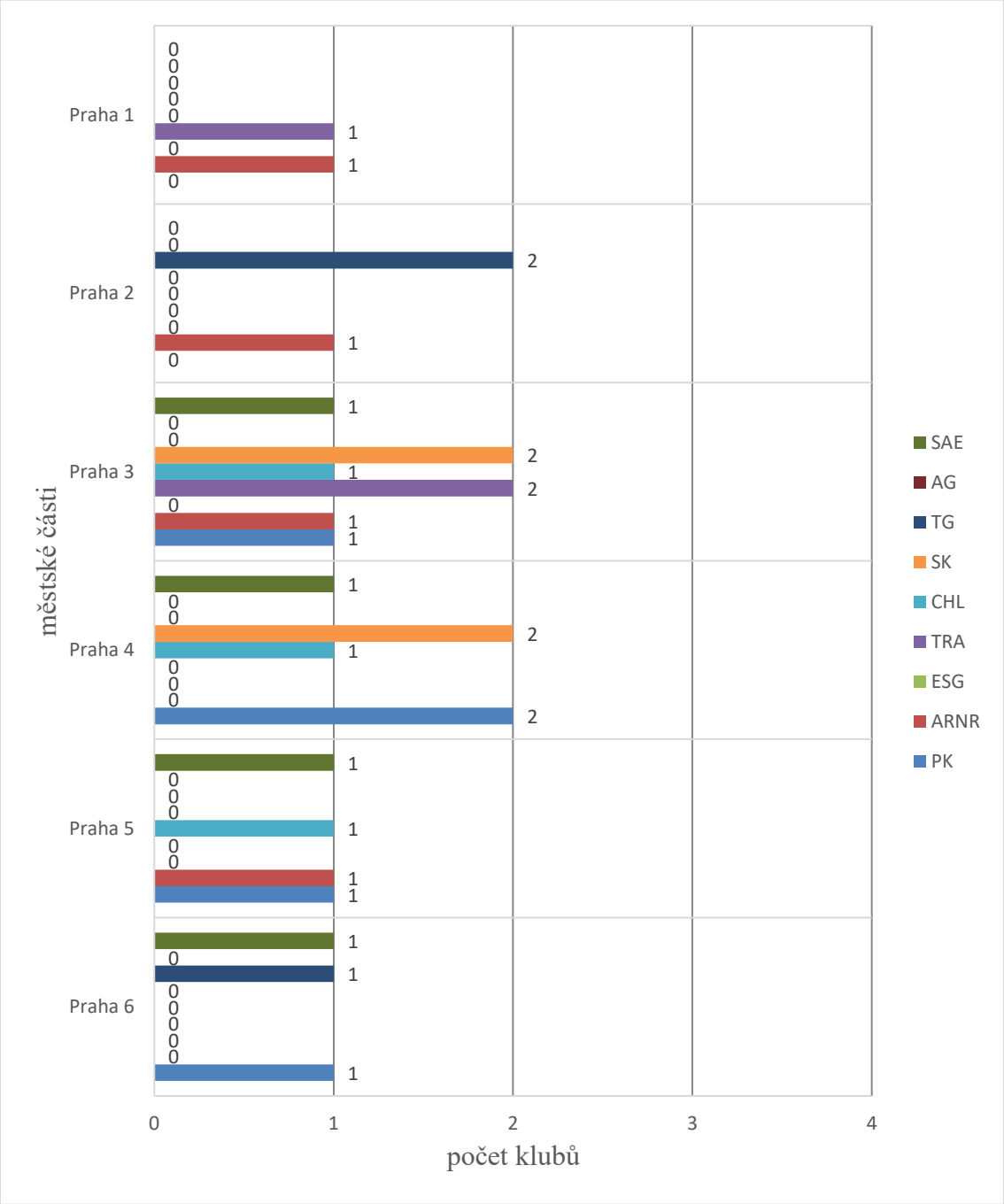
Tabulka 7: Neolympijské sportovní druhy gymnastiky v městských částech Prahy (část 2)

Městské části	Počet klubů SAE	Počet klubů AG	Počet klubů TG	Počet klubů SK	Počet klubů CHL	Počet klubů TRA	Počet klubů ESG	Počet klubů ARNR	Počet klubů PK
Praha-Čakovice	0	0	1	0	0	0	0	0	0
Praha-Libuš	1	0	0	1	0	0	0	0	0
Praha-Řeporyje	0	0	1	0	0	0	0	0	1
Praha-Suchdol	0	0	0	0	1	0	0	0	0
Praha-Velká Chuchle	1	0	0	0	0	0	0	0	0
Praha-Zbraslav	0	0	1	0	0	0	0	0	0
Praha-Zličín	1	0	0	0	0	0	0	0	0
Praha-Březiněves	1	0	0	0	0	0	0	0	0
Praha-Klánovice	0	0	0	0	0	0	1	1	0
Praha-Satalice	0	0	0	0	0	0	0	0	1

(Zdroj: vlastní)

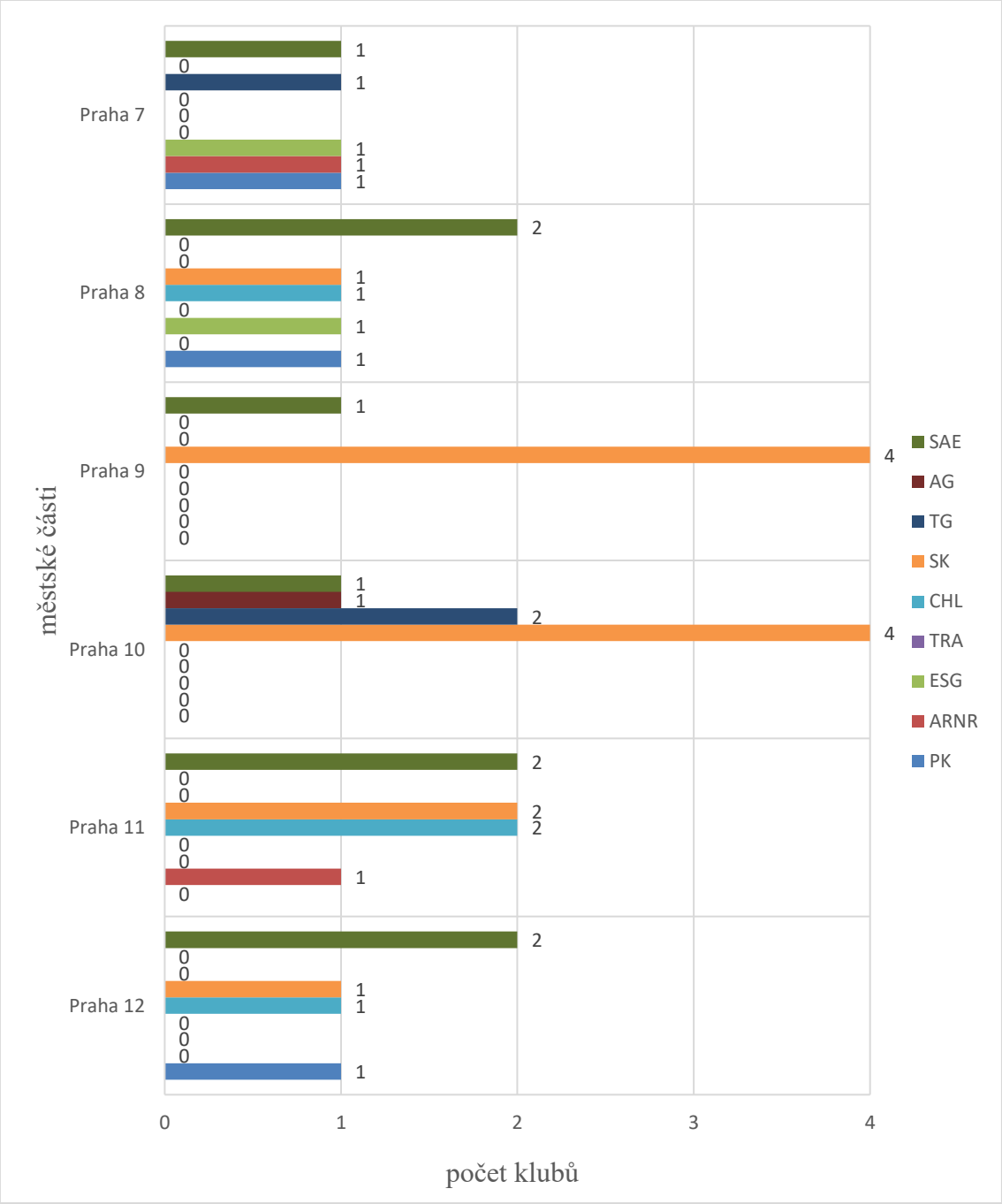
Z důvodu čitelnosti a grafické přehlednosti byl graf, který znázorňuje neolympijské sportovní druhy gymnastiky v Praze rozdělen na 5 částí (graf č. 4–8). Tyto části vyjadřují stále stejný předmět.

Graf 4: Neolympijské sportovní druhy gymnastiky v městských částech Prahy (část 1)



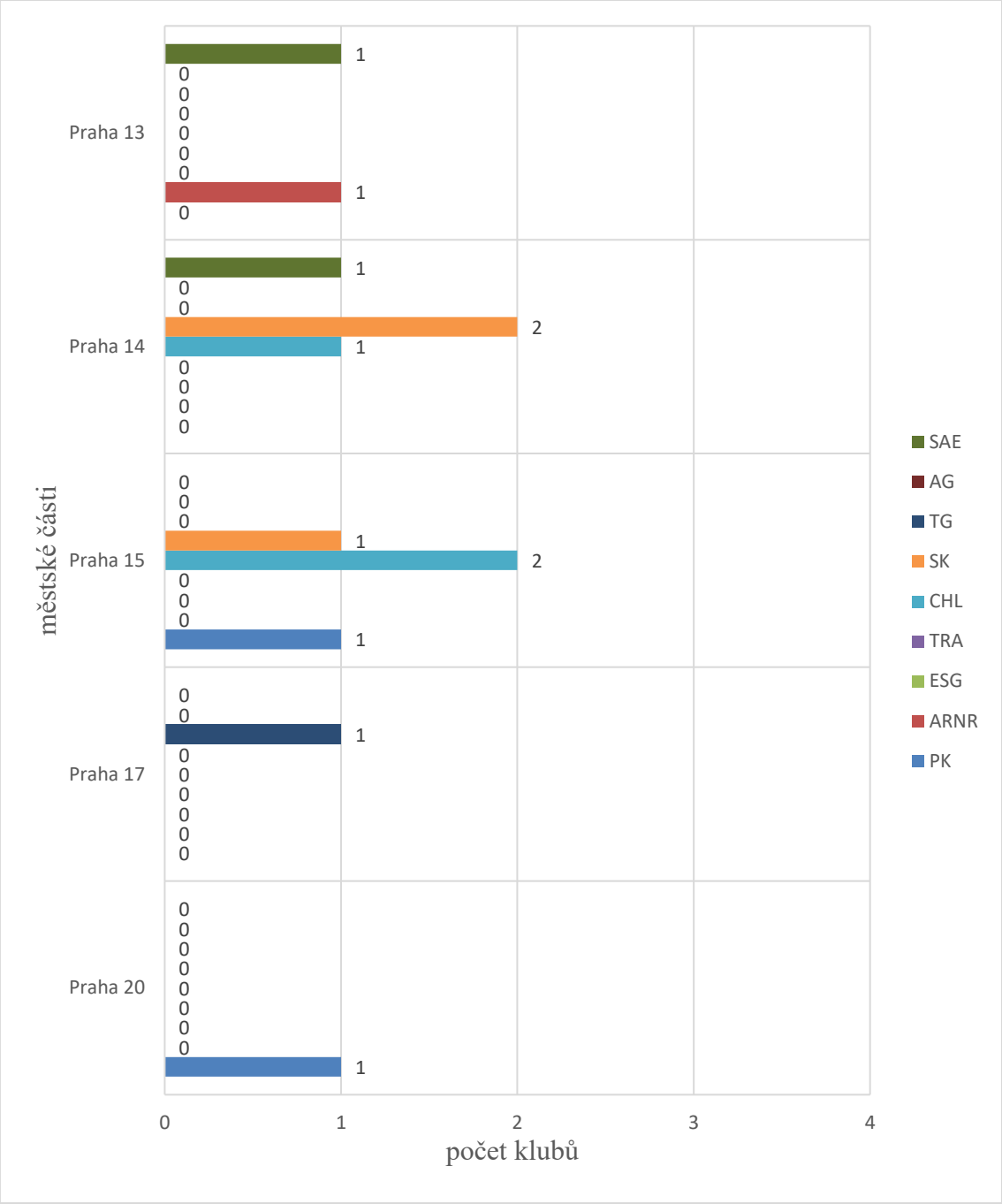
(Zdroj: vlastní)

Graf 5: Neolympijské sportovní druhy gymnastiky v městských částech Prahy (část 2)



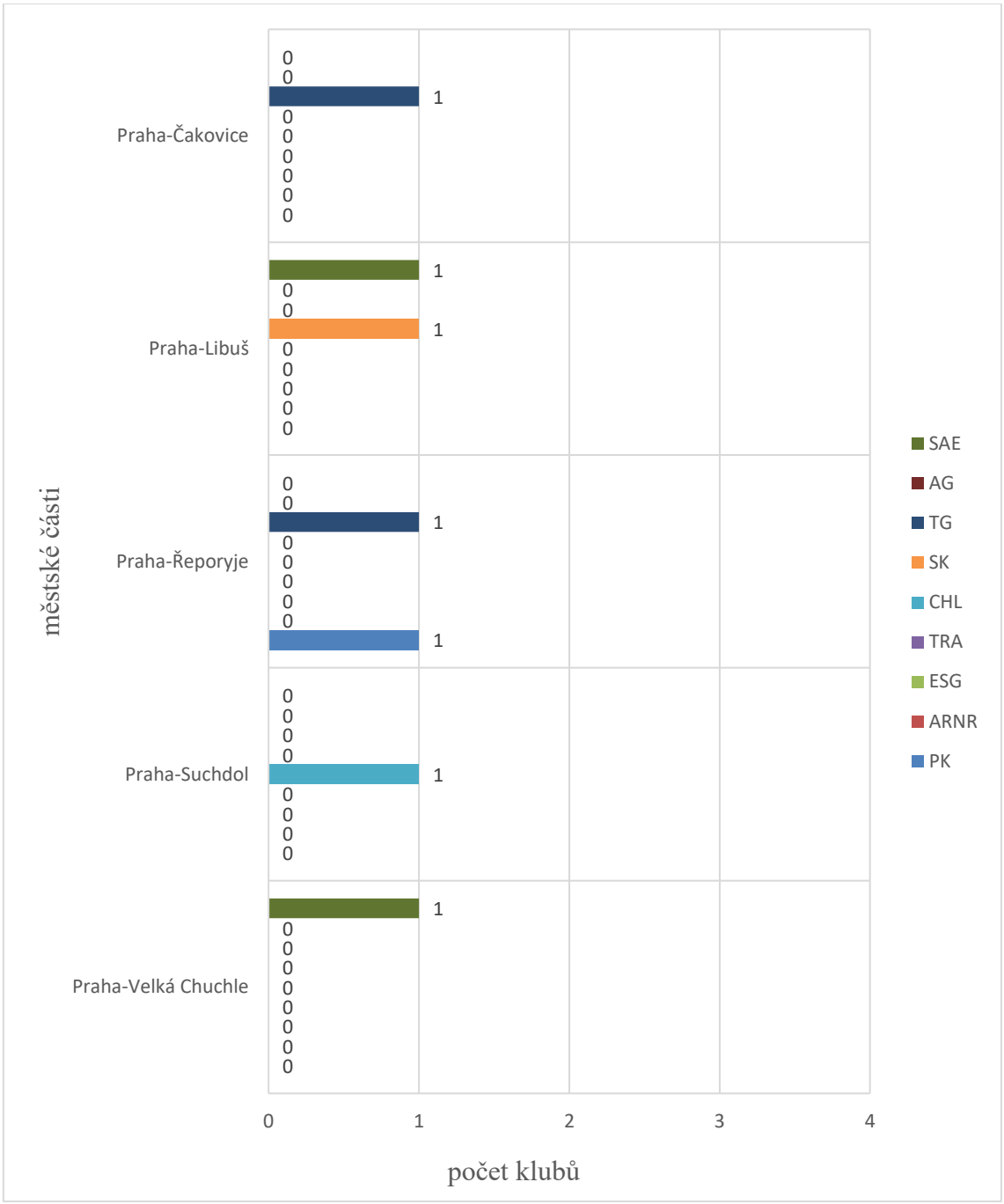
(Zdroj: vlastní)

Graf 6: Neolympijské sportovní druhy gymnastiky v městských částech Prahy (část 3)



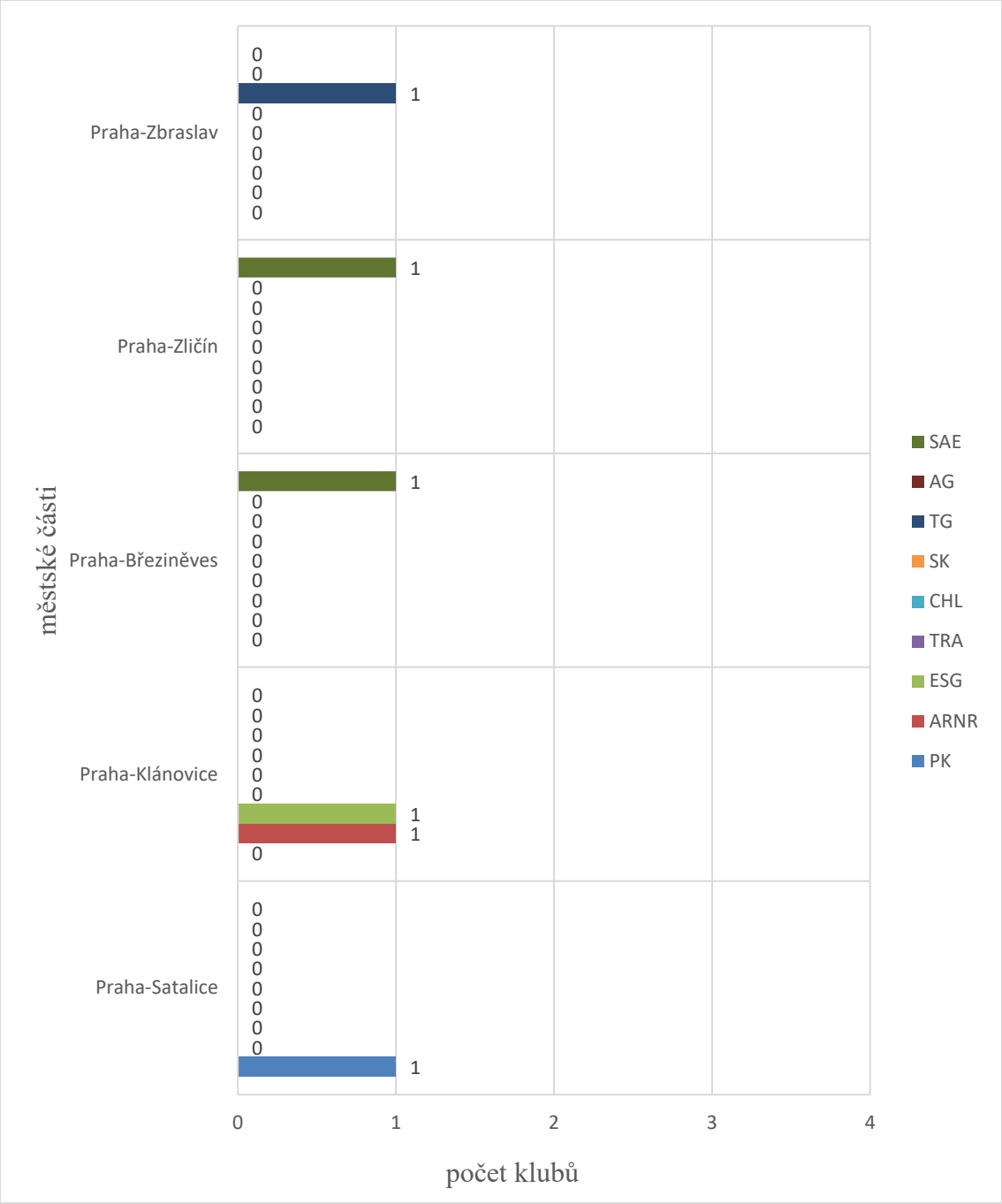
(Zdroj: vlastní)

Graf 7: Neolympijské sportovní druhy gymnastiky v městských částech Prahy (část 4)



(Zdroj: vlastní)

Graf 8: Neolympijské sportovní druhy gymnastiky v městských částech Prahy (část 5)



(Zdroj: vlastní)

Tabulky č. 6 a č. 7 a grafy č. 4–8 ukazují, že neolympijské sportovní druhy gymnastiky se vyskytují celkem ve 27 městských částech Prahy. Nejvíce neolympijských sportovních druhů gymnastiky se vyskytuje v Praze 3, je zde sportovní aerobik, sportovní kulturistika,

cheerleading, skoky na trampolíně, akrobatický rock and roll a parkour. Jeden neolympijský sportovní druh gymnastiky má Praha 17, Praha 20, Praha-Čakovice, Praha-Suchdol, Praha-Velká Chuchle, Praha-Zbraslav, Praha-Zličín, Praha-Březiněves a Praha-Satalice.

Z tabulek č. 6 a č. 7 a grafů č. 4–8 dále vidíme, že největší zastoupení má sportovní kulturistika, a to v Praze 9 a v Praze 10, kde působí 4 kluby. Po dvou klubech je zastoupena v Praze 3, Praze 4, Praze 11 a v Praze 14. Jeden klub sportovní kulturistiky je v Praze 8, Praze 12, Praze 15 a v Praze-Libuš.

Druhé největší zastoupení, a to po 2 klubech, má sportovní aerobik, TeamGym, cheerleading, skoky na trampolíně a parkour. Sportovní aerobik má 2 kluby v Praze 8, Praze 11 a v Praze 12. Jeden klub sportovního aerobiku je v: Praha 3, Praha 4, Praha 5, Praha 6, Praha 7, Praha 9, Praha 10, Praha 13, Praha 14, Praha-Libuš, Praha-Velká Chuchle, Praha-Zličín a Praha-Březiněves. TeamGym se po 2 klubech vyskytuje v Praze 2 a v Praze 10. Jeden klub je v Praze 6, Praze 7, Praze 17, Praze-Čakovice, Praze-Řeporyje a v Praze-Zbraslav. Cheerleading má 2 kluby v Praze 11 a v Praze 15 a po jednom klubu je v Praze 3, Praze 4, Praze 5, Praze 8, Praze 12, Praze 14 a v Praze-Suchdol. Skoky na trampolíně mají 2 kluby pouze v Praze 3 a jeden klub v Praze 1. Parkour má 2 kluby v Praze 4 a po jednom klubu je zastoupen v Praze 3, Praze 5, Praze 6, Praze 7, Praze 8, Praze 12, Praze 15, Praze 20, Praze-Řeporyje a v Praze-Satalice.

Nejmenší zastoupení mají akrobatická gymnastika, estetická skupinová gymnastika a akrobatický rock and roll. V městských částech Prahy se vyskytují vždy po jednom klubu. Akrobatická gymnastika má jeden klub v Praze 10, estetická skupinová gymnastika má jeden klub v Praze 7, Praze 8 a v Praze-Klánovice a akrobatický rock and roll je po jednom klubu v Praze 1, Praze 2, Praze 3, Praze 5, Praze 7, Praze 11, Praze 13 a v Praze-Klánovice.

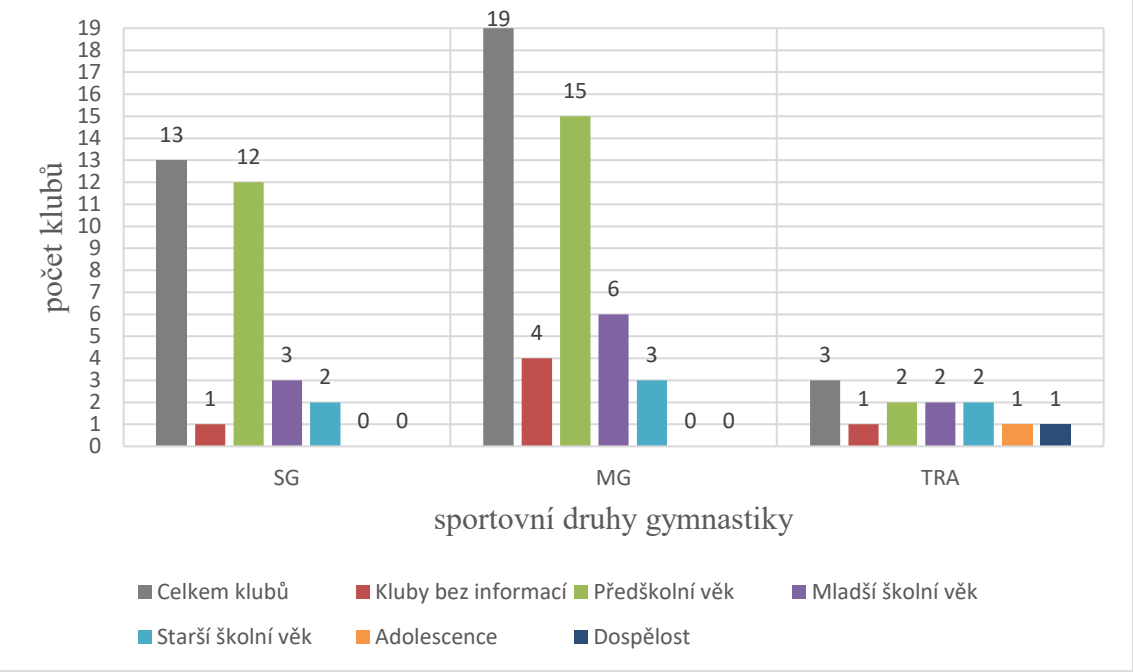
4.4.4 Nábor dle věku ve sportovních druzích gymnastiky

Tabulka 8: Olympijské sportovní druhy gymnastiky – nábor podle věku

Sporty	Celkem klubů	Kluby bez informací	Předškolní věk	Mladší školní věk	Starší školní věk	Adolescence	Dospělost
SG	13	1	12	3	2	-	-
MG	19	4	15	6	3	-	-
TRA	3	1	2	2	2	1	1

(Zdroj: vlastní)

Graf 9: Olympijské sportovní druhy gymnastiky – nábor podle věku



(Zdroj: vlastní)

Tabulka č. 8 a graf č. 9 znázorňují, v jakém věku se v jednotlivých olympijských sportovních druzích gymnastiky provádí nábor. V tabulce č. 8 a grafu č. 9 je zobrazen předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk, adolescence a dospělost. Nejvíce převažuje předškolní věk, dále mladší školní věk a starší školní věk. Nejméně je zastoupena adolescence a

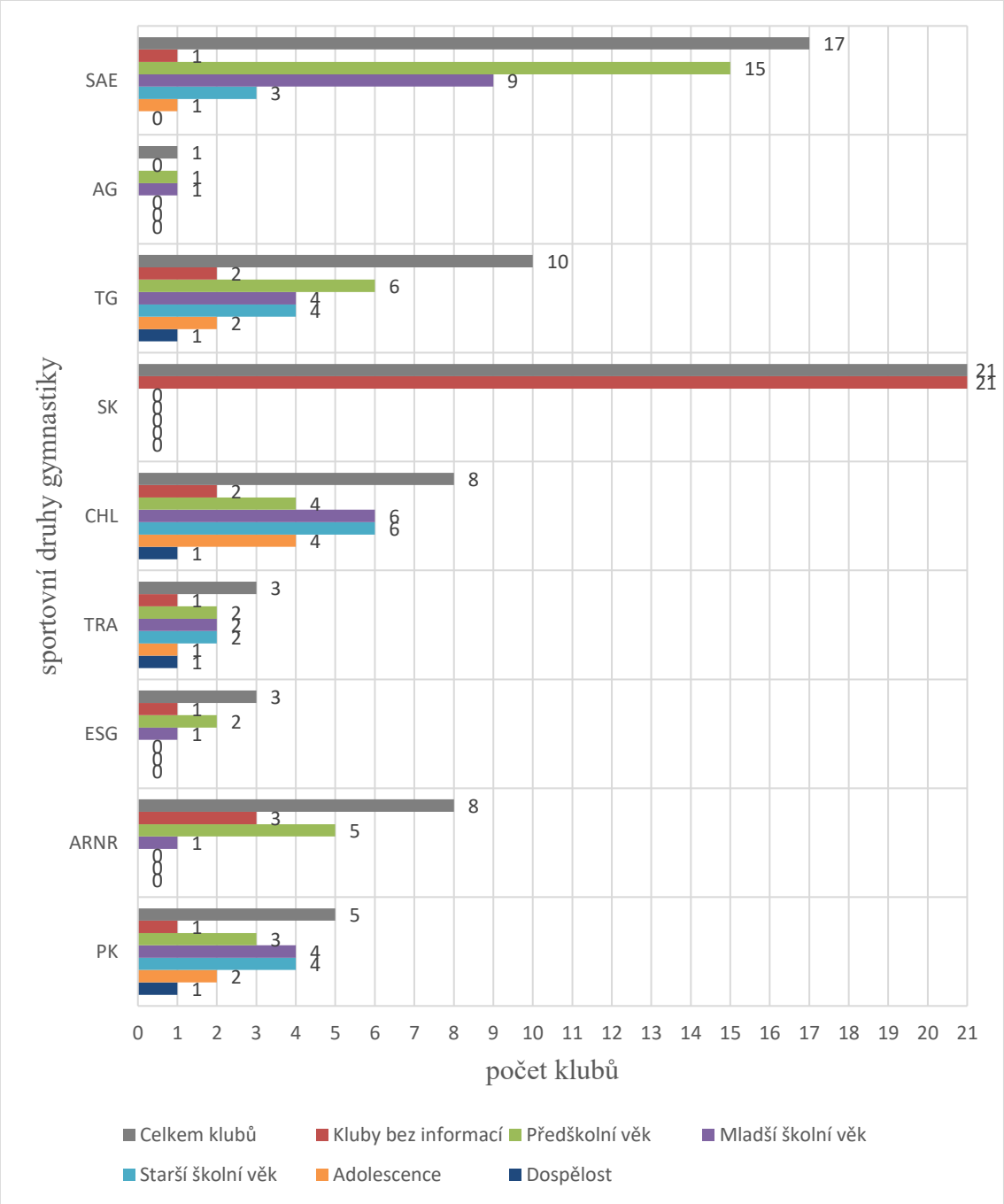
dospělost. Ve sportovní gymnastice ze 13 klubů 12 uvádí, že nabírají od předškolního věku, 3 kluby v mladším školním věku a 2 kluby ve starším školním věku. Jeden klub sportovní gymnastiky informaci neuvádí. V moderní gymnastice z 19 klubů 15 klubů nabírá děti předškolního věku, 6 klubů mladšího školního věku, 3 kluby staršího školního věku a 4 kluby informaci neuvádějí. U skoků na trampolíně 2 ze 3 klubů uvádí, že provádí nábor pro předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk. Dále 1 klub ze 3 klubů uvádí, že provádí nábor pro adolescenty a pro dospělé. U skoků na trampolíně 1 klub ze 3 informaci neuvádí.

Tabulka 9: Neolympijské sportovní druhy gymnastiky – nábor podle věku

Sporty	Celkem klubů	Kluby bez informací	Předškolní věk	Mladší školní věk	Starší školní věk	Adolescence	Dospělost
SAE	17	1	15	9	3	1	-
AG	1	0	1	1	-	-	-
TG	10	2	6	4	4	2	1
SK	21	21	-	-	-	-	-
CHL	8	2	4	6	6	4	1
TRA	3	1	2	2	2	1	1
ESG	3	1	2	1	-	-	-
ARNR	8	3	5	1	-	-	-
PK	5	1	3	4	4	2	1

(Zdroj: vlastní)

Graf 10: Neolympijské sportovní druhy gymnastiky – nábor podle věku



(Zdroj: vlastní)

Tabulka č. 9 a graf č. 10 ukazují, v jakém věku probíhá nábor v neolympijských sportovních druzích gymnastiky. Je zde znázorněn předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk, adolescence a dospělost. Ve sportovním aerobiku je celkem 17 klubů, 15 klubů uvádí, že

nabírá od předškolního věku, 9 klubů v mladším školním věku, 3 kluby ve starším školním věku a 1 klub přijímá nové členy v období adolescence. Informaci neuvádí 1 klub ze 17 klubů sportovního aerobiku. Akrobatickou gymnastiku zastupuje pouze 1 klub, kde se lze hlásit od předškolního věku a v mladším školním věku. V TeamGymu nejvíce převažuje předškolní věk, kde 6 klubů z 10 uvedlo tuto skutečnost. Mladší školní věk a starší školní věk přijímají 4 kluby, adolescenty 2 kluby a dospělé 1 klub. V TeamGymu u 2 klubů z 10 nebyla informace uvedena. Sportovní kulturistika je zastoupena 21 kluby, ale u žádného klubu není informace uvedena. V cheerleadingu je 8 klubů, 2 kluby informaci neuvádí. 6 klubů přijímá v mladším školním věku a starším školním věku, 4 kluby v období adolescence a pouze 1 klub přijímá dospělé. Skoky na trampolíně zastupují 3 kluby, ale v 1 klubu není informace uvedena. 2 kluby přijímají předškolní věk, mladší školní věk a starší školní věk a pouze 1 klub přijímá adolescenty a dospělé. V estetické skupinové gymnastice jsou celkem 3 kluby, 1 klub informaci neuvádí, 2 kluby přijímají předškolní věk a 1 klub mladší školní věk. Akrobatický rock and roll je zastoupen 8 kluby, ve 3 klubech není informace uvedena, 5 klubů přijímá předškolní věk a 1 klub mladší školní věk. Parkour zastupuje 5 klubů, z nichž 1 klub informaci neuvádí. 3 kluby přijímají děti v předškolním věku, 4 kluby v mladším školním věku a starším školním věku, 2 kluby v období adolescence a pouze 1 klub přijímá dospělé.

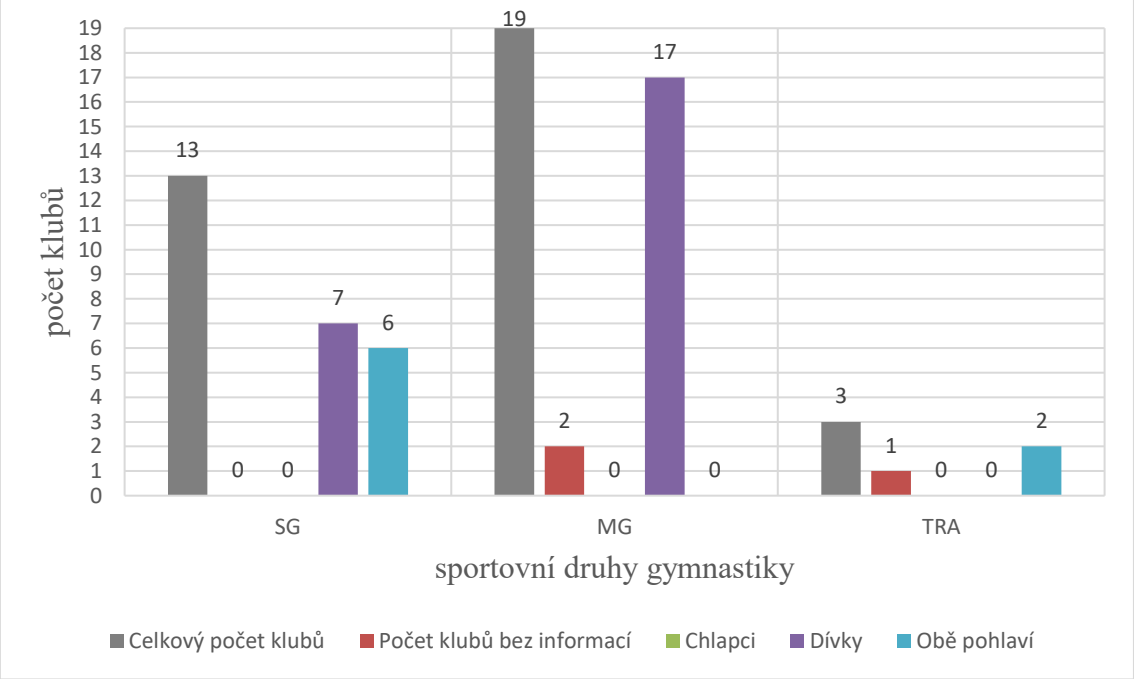
4.4.5 Možnosti tréninku podle pohlaví ve sportovních druzích gymnastiky

Tabulka 10: Olympijské sportovní druhy gymnastiky – pohlaví

Sportovní druhy gymnastiky	Celkový počet klubů	Počet klubů bez informací	Chlapci	Dívky	Obě pohlaví
SG	13	0	-	7	6
MG	19	2	-	17	-
TRA	3	1	-	-	2

(Zdroj: vlastní)

Graf 11: Olympijské sportovní druhy gymnastiky – pohlaví



(Zdroj: vlastní)

Tabulka č. 10 a graf č. 11 popisuje jaké jsou možnosti tréninku podle pohlaví v olympijských sportovních druzích gymnastiky. Je patrné, že do klubů jsou nejčastěji přijímány dívky. Do žádného klubu nejsou přijímáni výhradně chlapci.

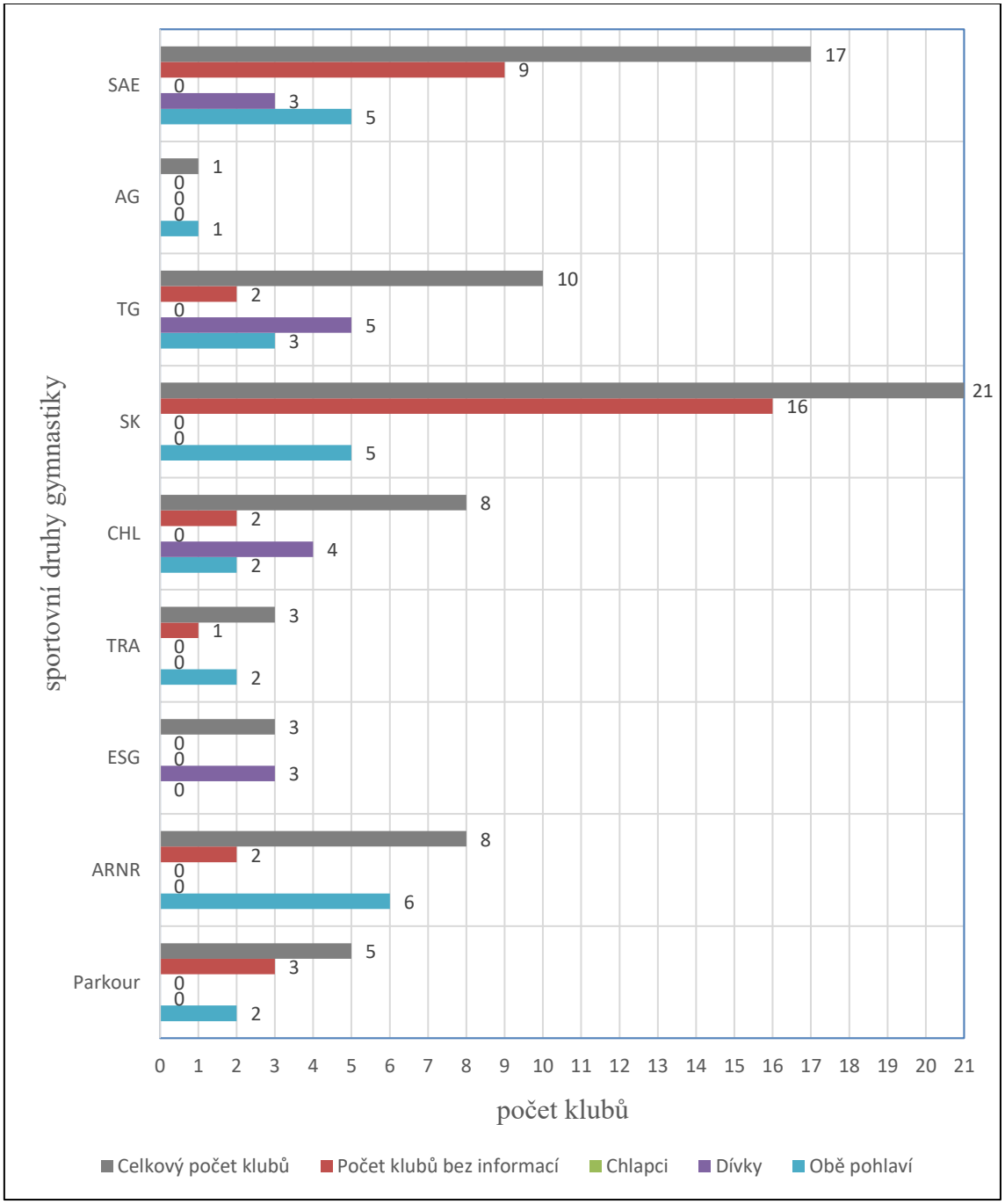
Ve sportovní gymnastice 7 ze 13 klubů přijímá pouze dívky a 6 ze 13 klubů přijímá obě pohlaví, jsou tedy přijímány jak dívky, tak chlapci. V moderní gymnastice 17 z 19 klubů uvádí, že přijímá pouze dívky. Z 19 klubů 2 kluby informaci neuvádí. Ve skocích na trampolíně není žádný klub zcela zaměřen na dívky či chlapce. Ze 3 klubů 1 klub informaci neuvádí a ve dvou klubech trénují obě pohlaví.

Tabulka 11: Neolympijské sportovní druhy gymnastiky – pohlaví

Sportovní druhy gymnastiky	**Celkový počet klubů**	**Počet klubů bez informací**	**Chlapci**	**Dívky**	**Obě pohlaví**
SAE	17	9	-	3	5
AG	1	0	-	-	1
TG	10	2	-	5	3
SK	21	16	-	-	5
CHL	8	2	-	4	2
TRA	3	1	-	-	2
ESG	3	0	-	3	-
ARNR	8	2	-	-	6
PK	5	3	-	-	2

(Zdroj: vlastní)

Graf 12: Neolympijské sportovní druhy gymnastiky – pohlaví



(Zdroj: vlastní)

Tabulka č. 11 a graf č. 12 znázorňují, jaké jsou možnosti tréninku podle pohlaví v neolympijských sportovních druzích gymnastiky. Podle tabulky č. 11 a grafu č. 12 vidíme,

že žádný klub neolympijských sportovních druhů gymnastiky se nevěnuje pouze chlapcům. Kluby se věnují buď pouze dívkám nebo oběma pohlavím, tedy dívkám i chlapcům.

Ve sportovním aerobiku je celkem 17 klubů, z nichž 9 klubů informaci o pohlaví neuvádí. Tři kluby jsou pouze pro dívky a pět klubů pro obě pohlaví. Akrobatická gymnastika je zastoupena pouze jedním klubem, který umožňuje trénink pro obě pohlaví. TeamGym má 10 klubů, ale z těchto 10 klubů 2 kluby informaci neuvádí. Pět klubů je pouze pro dívky a tři kluby pro obě pohlaví. Sportovní kulturistiku zastupuje 21 klubů, nadpoloviční většina, konkrétně 16 klubů informaci o pohlaví neuvádí. Pouze 5 klubů z 21 klubů poskytuje trénink pro obě pohlaví. V cheerleadingu je 8 klubů, 2 kluby jsou bez informace o pohlaví, 4 kluby se zaměřují pouze na trénink dívek a 2 kluby jsou pro obě pohlaví. Skoky na trampolíně zastupují 3 kluby, z toho u 1 klubu není informace uvedena a u 2 klubů jsou tréninky zprostředkovány pro obě pohlaví. Estetická skupinová gymnastika je zastoupena 3 kluby a každý klub se zaměřuje na trénink dívek. Akrobatický rock and roll má celkem 8 klubů, z nichž 2 kluby nemají informaci o pohlaví a 6 klubů trénuje obě pohlaví. Parkour je zastoupen 5 kluby, pouze 2 se věnují oběma pohlavím a zbylé 3 kluby informaci o pohlaví neuvádějí.

5 Diskuse

Cílem této práce bylo zjistit, jaká je dostupnost sportovních druhů gymnastiky výkonnostního a vrcholového charakteru v Praze.

K tomu, aby bylo dosaženo cíle práce, byla použita metoda analýzy dokumentů. Analýza nejprve zkoumala, kolik gymnastických sportovních klubů se vyskytuje na území hlavního města Prahy. Bylo zjištěno, že se v Praze vyskytuje celkem 108 sportovních klubů, které byly metodou analýzy dokumentů dále zkoumány. Na základě cíle práce byly stanoveny výzkumné otázky, které jsou v této kapitole zodpovězeny.

První výzkumná otázka: Jaké olympijské sportovní druhy gymnastiky jsou v Praze?
V Praze se nachází 3 základní olympijské sportovní druhy gymnastiky – sportovní gymnastika, moderní gymnastika a skoky na trampolíně. V rámci výsledků bylo zjištěno, že sportovní gymnastiku zastupuje 13 klubů, moderní gymnastiku 19 klubů a skoky na trampolíně 3 kluby.

Ze zjištěných výsledků lze předpokládat, že rozdíl v počtu klubů u jednotlivých olympijských sportovních druhů gymnastiky souvisí s náročností na prostor či náročností na vybavení. Zatímco u sportovní gymnastiky a skoků na trampolíně je vyžadováno speciální nářadí, které je poměrně drahé, u moderní gymnastiky takové nároky nejsou. Co se týká moderní gymnastiky, tak k tomu, aby mohl být tento sport realizován, stačí v podstatě jen náčiní, se kterým gymnastky cvičí (kužele, míč, švihadlo, stuha, obruč). Oproti tomu ve sportovní gymnastice se cvičí na prostné a využívá se různé nářadí jako hrazdy, bradla, molitanová jáma apod. Ve skocích na trampolíně jsou potřeba trampolíny, které zabírají poměrně velkou část prostoru.

Druhá výzkumná otázka: Jaké neolympijské sportovní druhy gymnastiky jsou v Praze?
Z výsledků vyplývá, že se v Praze nachází celkem 9 neolympijských sportovních druhů gymnastiky – sportovní aerobik, akrobatická gymnastika, TeamGym, sportovní kulturistika, cheerleading, skoky na trampolíně, estetická skupinová gymnastika, akrobatický rock and roll a parkour. Bylo zjištěno, že nejvíce klubů má sportovní kulturistika, a to 21 klubů. Pokud počet klubů vezmeme sestupně, tak druhé největší zastoupení má sportovní aerobik – 17

klubů. Dále TeamGym 10 klubů, cheerleading a akrobatický rock and roll 8 klubů, parkour 5 klubů, skoky na trampolíně a estetická skupinová gymnastika 3 kluby a akrobatická gymnastika pouze 1 klub.

Na základě zjištěných výsledků je možné si všimnout, že ze všech neolympijských sportovních druhů gymnastiky má nejvíce klubů sportovní kulturistika, která je zastoupena 21 kluby. Tato skutečnost může souviset s tím, že se jedná o poměrně mladý sport, jehož soutěžní disciplíny se stále vyvíjí, a pro případné zájemce tak nabízí širokou škálu disciplín, kterým je možné se věnovat. Z důvodu rostoucího zájmu o to působit zdravě a fit, lze usoudit, že vznikají i fitcentra, ve kterých je možné se v rámci sportovní kulturistiky individuálně realizovat. Velice podobně jako sportovní kulturistika je na tom sportovní aerobik se 17 kluby. Jelikož je sportovní aerobik v České republice zastřešován dvěma organizacemi (ČGF a FISAF), je možné si množství klubů vysvětlit právě tím, že se vypisují soutěže, které mají odlišná pravidla v závislosti na těchto organizací. Sportovní aerobik nevyžaduje speciální nářadí jako je tomu například u sportovní gymnastiky a skoků na trampolíně, a z tohoto důvodu je možné se domnívat, že počet klubů souvisí s možností provozovat sportovní aerobik i v obyčejných tělocvičnách. Zastoupení TeamGymu se podobá zastoupení sportovní gymnastiky, což může souviset s tím, že ačkoliv má TeamGym vyšší náročnost na prostor a na vybavení, lze se mu věnovat i v prostorách určeném pro sportovní gymnastiku. Výše uvedené může souviset se zastoupením akrobatické gymnastiky, která ačkoliv je zastoupena nejméně, dá se též provozovat v těchto prostorách. Malé zastoupení akrobatické gymnastiky si lze vysvětlit na základě toho, že přestože se jedná o poměrně náročný sport, tak oproti TeamGymu, nebo sportovní gymnastice, kde je více soutěžních disciplín a cvičí se na více nářadí, jsou tyto dva sporty zajímavější než akrobatická gymnastika, kde se cvičí pouze na gymnastickém koberci. Cheerleading nemá příliš velké zastoupení, v Praze se nachází pouze 8 klubů. Tuto skutečnost lze vysvětlit na základě toho, že pro trénink na soutěžní úrovni je vyžadován gymnastický koberec či baletizol, který musí pro cheerleading splňovat určité rozměry. Zároveň se jedná o nepříliš známý sport, který se začal v České republice nejvíce rozvíjet od roku 2001, kdy vznikla ČACH. Podobné je to u akrobatického rock and rollu, v Praze má též 8 klubů. Počet klubů souvisí s historií sportu, která není příliš dlouhá a sport se postupně dostává do povědomí lidí. Skoky na trampolíně zahrnují disciplíny, které je potřeba trénovat

na speciálním nářadí, což je spojeno s finanční a prostorovou náročností a z tohoto důvodu se lze domnívat, že jsou v Praze pouze 3 kluby. Tyto 3 kluby jsou totožné jako kluby skoků na trampolíně v olympijských sportovních druzích gymnastiky. Jelikož kluby přímo neuváděly, že se zabývají i neolympijskými disciplínami, lze předpokládat, že se věnují všem disciplínám ve skocích na trampolíně komplexně. Estetická skupinová gymnastika je málo zastoupena, pouze 3 kluby. Na základě tohoto zjištění se lze domnívat, že jelikož se jedná o sport příbuzný moderní gymnastice, není tolik známý jako moderní gymnastika, a proto je estetická skupinová gymnastika zastoupena v tak malém počtu klubů. Lze se také domnívat, že jelikož se jedná o sport, kde se cvičí bez náčiní, tak mnoho zájemců dává přednost moderní gymnastice. Množství parkourových klubů v Praze není příliš velké, je jich zde pouze 5. Výsledek nejspíše souvisí s historií sportu, která je velice krátká a parkour v posledních letech získává na popularitě. Množství klubů lze také vysvětlit tím, že parkour byl zařazen mezi gymnastické sporty teprve před pár lety (pod FIG 2018, pod ČGF 2019) a od té doby se v něm oficiálně pořádají závody, a tak lze předpokládat, že vznik parkourových klubů bude v několika dalších letech na vzestupu.

Třetí výzkumná otázka: Jak jsou sportovní druhy gymnastiky zastoupeny v městských částech Prahy?

Z výsledků je známo, že olympijské sportovní druhy gymnastiky se z 57 městských částí Prahy vyskytují pouze v 17 městských částech Prahy. Oproti tomu neolympijské sportovní druhy gymnastiky jsou ve 27 městských částech Prahy z 57 městských částí.

Z olympijských sportovních druhů gymnastiky se jich nejvíce vyskytuje na Praze 1, kde je sportovní gymnastika, moderní gymnastika a skoky na trampolíně. 2 sporty jsou v Praze 3, Praze 7, Praze 10, a v Praze 15. Pouze 1 sport je v Praze 2, Praze 4, Praze 5, Praze 6, Praze 8, Praze 11, Praze 12, Praze 13, Praze 14, Praze 20, Praze-Zbraslav a v Praze-Klánovice. Sportovní gymnastika má 4 kluby v Praze 7. Dva kluby v Praze 1, Praze 2, a v Praze 10 a pouze 1 klub v Praze 6, Praze 12, Praze 15, Praze 20 a v Praze-Zbraslav. V ostatních městských částech se sportovní gymnastika nevyskytuje. Moderní gymnastika má 3 kluby v Praze 15, a 2 kluby v Praze 2, Praze 8, Praze 10 a v Praze 11 a pouze 1 klub moderní gymnastiky je v Praze 1, Praze 4, Praze 5, Praze 7, Praze 13, Praze, 14 a v Praze-Klánovice. V ostatních městských částech nemá moderní gymnastika žádný klub. Skoky na trampolíně

se vyskytují pouze ve 2 městských částech, a to v Praze 3, kde jsou 2 kluby a v Praze 1, kde je 1 klub.

Z neolympijských sportovních druhů gymnastiky je jich nejvíce v Praze 3, kde jich je 6, konkrétně sportovní aerobik, sportovní kulturistika, cheerleading, skoky na trampolíně, akrobatický rock and roll a parkour. Pokud vezmeme sestupně množství neolympijských sportovních druhů gymnastiky v městských částech Prahy, tak z výsledků vyplývá, že 5 sportů se vyskytuje v Praze 7 a v Praze 8. Po 4 sportech je v Praze 4, Praze 5, Praze 10, Praze 11, a v Praze 12. 3 sporty jsou v Praze 6, Praze 14 a v Praze 15. 2 sporty v Praze 1, Praze 2, Praze 9, Praze 13, Praze-Libuš, Praze-Řeporyje a v Praze-Klánovice. Pouze 1 neolympijský sportovní druh gymnastiky se nachází v Praze 17, Praze 20, Praze-Čakovice, Praze-Suchdol, Praze-Velká Chuchle, Praze-Zbraslav, Praze-Zličín, Praze-Březiněves a v Praze-Satalice. Z výsledků vychází, že zastoupení jednotlivých neolympijských sportovních druhů gymnastiky v městských částech Prahy je následující: Největší množství sportovních klubů v městských částech má sportovní kulturistika, a to v Praze 9 a v Praze 10, zde má 4 kluby. Dále 2 kluby v Praze 3, Praze 4, Praze 11 a v Praze 14. Pouze 1 klub je v Praze 8, Praze 12, Praze 15 a v Praze-Libuš. V ostatních městských částech se sportovní kulturistika nevyskytuje. Druhý největší počet klubů v městských částech má sportovní aerobik, TeamGym, cheerleading, skoky na trampolíně a parkour. 2 kluby sportovního aerobiku se vyskytují v Praze 8, Praze 11 a v Praze 12 a pouze 1 klub v Praze 3, Praze 4, Praze 5, Praze 6, Praze 7, Praze 9, Praze 10, Praze 13, Praze 14, Praze-Libuš, Praze-Velká Chuchle, Praze Zličín a v Praze-Březiněves a v ostatních městských částech Prahy sportovní aerobik není zastoupen. TeamGym má 2 kluby v Praze 2 a v Praze 10 a pouze 1 klub v Praze 6, Praze 7, Praze 17, Praze-Čakovice, Praze-Řeporyje a v Praze-Zbraslav. V ostatních městských částech se nevyskytuje. Cheerleading se po 2 klubech vyskytuje v Praze 11 a v Praze 15 a po 1 klubu v Praze 3, Praze 4, Praze 5, Praze 8, Praze 12, Praze 14 a v Praze-Suchdol. V dalších městských částech cheerleading není. Skoky na trampolíně zastupují 2 kluby v Praze 3 a 1 klub v Praze 1. Skoky na trampolíně v ostatních městských částech Prahy nejsou. Parkour je po 2 klubech zastoupen v Praze 4 a po 1 klubu v Praze 3, Praze 5, Praze 6, Praze 7, Praze 8, Praze 12, Praze 15, Praze 20, Praze-Řeporyje, a v Praze-Satalice. Ve zbylých městských částech žádné parkourové kluby nejsou. Nejméně klubů v městských částech Prahy má akrobatická gymnastika, estetická skupinová gymnastika a akrobatický

rock and roll, tyto sporty mají v městských částech pouze 1 klub. Akrobatická gymnastika je jen v Praze 10, estetická skupinová gymnastika v Praze 7, Praze 8 a v Praze-Klánovice a akrobatický rock and roll v Praze 1, Praze 2, Praze 3, Praze 5, Praze 7, Praze 11, Praze 13 a v Praze-Klánovice.

Na základě výzkumu bylo zjištěno, že žádný sportovní druh gymnastiky, ať už olympijský či neolympijský, není zastoupen ve 30 městských částech Prahy, jsou to části: Praha 16, Praha 18, Praha 19, Praha 21, Praha 22, Praha-Dubeč, Praha-Kolovraty, Praha-Křeslice, Praha-Slivenec, Praha-Újezd, Praha-Benice, Praha-Běchovice, Praha-Ďáblice, Praha-Dolní Chabry, Praha-Dolní Měcholupy, Praha-Dolní Počernice, Praha-Koloděje, Praha-Královice, Praha-Kunratice, Praha-Lipence, Praha-Lochkov, Praha-Lysolaje, Praha-Nebušice, Praha-Nedvězí, Praha-Petrovice, Praha-Přední Kopanina, Praha-Šeberov, Praha-Štěrboholy, Praha-Troja a Praha-Vinoř.

Z výsledků je patrné, že nejvíce klubů olympijských i neolympijských sportovních druhů gymnastiky se nachází v centru Prahy a jeho blízkosti. Naopak při oddalování se od centra množství klubů ubývá, což může být ovlivněno tím, že v centru Prahy je větší zájem o tyto sporty a také se jedná o oblast, která je případným zájemcům dostupnější. Skutečnost se může zakládat také na tom, že v centru Prahy a jeho blízkosti se nachází větší množství sokoloven, tělocvičných jednot a jiných zařízení, které zde působí dlouhou dobu a mají potřebné vybavení a prostory pro sportovní druhy gymnastiky, které to vyžadují. Jako třeba sportovní gymnastika, skoky na trampolíně, TeamGym nebo akrobatická gymnastika. Z výsledků také vyplývá, že nejvíce je po celé Praze rozšířen sportovní aerobik v 16 městských částech, dále moderní gymnastika ve 12 městských částech, parkour v 11 městských částech, sportovní kulturistika v 10 městských částech, cheerleading a sportovní gymnastika v 9 městských částech, TeamGym a akrobatický rock and roll v 8 městských částech. Nejméně je rozšířena estetická skupinová gymnastika, a to ve 3 městských částech, skoky na trampolíně ve 2 městských částech a akrobatická gymnastika v 1 městské části. Zastoupení jednotlivých sportů v městských částech Prahy si lze vysvětlit tím, že některá zařízení, a to převážně sokolovny (např. Sokol Kampa, Sokol Žižkov, Sokol Karlín aj.), soustřeďuje více sportů najednou, jinými slovy se více sportů vyskytuje v těchto zařízeních. Lze předpokládat, že nejvíce jsou v městských částech Prahy rozšířeny takové sporty, které

lze cvičit i v běžných tělocvičnách – např. sportovní aerobik, moderní gymnastika, parkour. Rozšířenost sportů také může souviset s historií sportu, která není příliš dlouhá, a to způsobuje, že o sportu není takové povědomí, tudíž se sport v Praze tolik nevyskytuje. V druhé řadě lze předpokládat, že malé zastoupení sportů v městských částech je způsobeno tím, že pro některé sporty jako jsou například skoky na trampolíně, TeamGym, akrobatická gymnastika, sportovní gymnastika, je vyžadováno speciální nářadí a velikost prostoru. Výjimkou je sportovní kulturistika, jejíž závodní kluby jsou rozšířeny v 10 městských částech Prahy. V převážné většině se sportovní kulturistika realizuje ve fitcentrech na posilovacích strojích, jejichž množství není striktně dáno. Lze tedy usoudit, že sportovní kulturistika nemá takové limity na prostor a vybavení jako mají ostatní olympijské i neolympijské sportovní druhy gymnastiky. Podobně to platí i pro parkour. Je možné se domnívat, že parkour je v 11 městských částech Prahy rozšířen z důvodu, kdy tento sport vznikl v městském prostředí a lze ho provozovat prakticky kdekoliv. Lze předpokládat, že v městských částech Prahy, kde se nevyskytuje žádný klub olympijských či neolympijských sportovních druhů gymnastiky, není příliš velký zájem o takové sporty nebo se jedná o oblasti, které by nebyly pro případné zájemce v rámci dopravy dostupné. Je možné se také domnívat, že v těchto městských částech Prahy chybí zařízení, která by poskytovala zázemí pro jednotlivé sportovní druhy gymnastiky.

Čtvrtá výzkumná otázka: V jakém věku se v jednotlivých sportovních druzích gymnastiky provádí nábor?

Pokud se nejdříve zaměříme na olympijské sportovní druhy gymnastiky, tak ve výzkumu bylo zjištěno, že ze 13 klubů sportovní gymnastiky 1 klub informaci neuvádí, 12 klubů přijímá od předškolního věku, 3 kluby v mladším školním věku a 2 kluby ve starším školním věku. Ve sportovní gymnastice nejsou přijímáni adolescenti ani dospělí. V moderní gymnastice z celkového počtu 19 klubů 4 kluby informaci neuvádí. 15 klubů moderní gymnastiky přijímá v předškolním věku, 6 v mladším školním věku a 3 ve starším školním věku. Kluby moderní gymnastiky nepřijímají adolescenty a dospělé. U skoků na trampolíně bylo zjištěno, že ze 3 klubů 1 klub informaci neuvádí, 2 kluby přijímají v předškolním věku, mladším školním věku a starším školním věku. Pouze v 1 klubu nabírají v období adolescence a dospělosti.

U neolympijských sportovních druhů gymnastiky bylo zjištěno, že u sportovního aerobiku ze 17 klubů 1 klub informaci neuvádí. 15 klubů přijímá v předškolním věku, 9 v mladším školním věku, 3 ve starším školním věku a 1 v období adolescence. Akrobatickou gymnastiku zastupuje 1 klub, který přijímá v předškolním věku a mladším školním věku. V TeamGymu z 10 klubů 2 kluby informaci neuvádí. 6 klubů TeamGymu nabírá zájemce v předškolním věku, 4 kluby v mladším školním věku, 4 kluby ve starším školním věku, 2 v období adolescence a 1 klub přijímá dospělé. Sportovní kulturistiku zastupuje 21 klubů, ale u žádného klubu nebylo zjištěno, v jakém věku přijímá nové zájemce. V cheerleadingu je 8 klubů, 2 kluby informaci o věku neuvádí, 4 kluby přijímají v předškolním věku, 6 klubů v mladším školním věku, 6 klubů ve starším školním věku, 4 kluby přijímají adolescenty a 1 klub dospělé. Skoky na trampolíně mají 3 kluby, z toho 1 klub informaci neuvádí, ve 2 klubech přijímají předškolní věk, mladší školní věk a starší školní věk. V 1 klubu přijímají adolescenty a dospělé. Estetickou skupinovou gymnastiku zastupují 3 kluby, z těchto 3 klubů 1 klub informaci neuvádí, 2 kluby nabírají v předškolním věku a 1 klub v mladším školním věku. Kluby estetické skupinové gymnastiky nepřijímají zájemce, kteří jsou v období staršího školního věku, adolescence a dospělosti. V akrobatickém rock and rollu je 8 klubů, z nichž 3 kluby informaci neposkytují. 5 klubů akrobatického rock and rollu přijímá v předškolním věku a 1 klub v mladším školním věku. Zájemci ve starším školním věku, adolescenti a dospělí, nemají možnost se do klubů akrobatického rock and rollu hlásit. Parkour má 5 klubů, 1 klub informaci o věku neuvádí. 3 kluby přijímají v předškolním věku, 4 kluby v mladším školním věku, 4 ve starším školním věku, 2 kluby přijímají v období adolescence a 1 klub přijímá dospělé.

Z výsledků vyplývá, že jak u olympijských, tak u neolympijských sportovních druhů gymnastiky nejvíce převažuje předškolní věk a mladší školní věk. V tomto období jsou zájemci přijímáni do všech sportů, ať už olympijských, či neolympijských (vyjma sportovní kulturistiky – informace neuvedena). Tuto skutečnost si lze vysvětlit na základě toho, že předškolní věk a mladší školní věk je nejvhodnější období pro motorické učení a pro rozvoj pohybových schopností. Toto období je také velice vhodné pro nácvik pohybových dovedností, jako jsou skoky, přeskoky apod. Podle výsledků bylo zjištěno, že ve starším školním věku lze vykonávat sportovní gymnastiku, moderní gymnastiku, skoky na trampolíně, sportovní aerobik, TeamGym, cheerleading a parkour. Ačkoliv se jedná

o menší množství klubů, které v tomto období přijímá, lze si tuto skutečnost vysvětlit tím, že se jedná o kluby, které potřebují doplnit závodní družstva nebo je od zájemců vyžadována předchozí zkušenost s gymnastickými sporty a základní gymnastické dovednosti. Existují kluby, které přijímají v období adolescence a dospělosti. Pro adolescenty jsou to kluby sportovního aerobiku, TeamGymu, cheerleadingu, skoků na trampolíně a parkouru. V dospělosti je možné vykonávat skoky na trampolíně, TeamGym, cheerleading a parkour. Klubů, které přijímají v období adolescence a dospělosti je mizivé množství, a proto lze předpokládat, že se jedná pouze kluby, které mají družstva na nižší závodní úrovni a též vyžadují zkušenost s gymnastickými sporty. Z výsledků je zřejmé, že čím dříve se člověk pro určitý sport rozhodne, tím větší šanci na přijetí do sportu má. Lze se domnívat, že kluby preferují zájemce v předškolním věku, mladším školním věku a ve starším školním věku. Čím je zájemce starší, tím je horší s ním pracovat, jelikož může mít již zafixované pohybové vzorce. Ve výzkumu bylo také zjištěno, že velké množství klubů informaci neuvádí, což může souviset s tím, že v době výzkumu nábor neprobíhal nebo kluby obecně do svých řad nové členy nehledají. Co se týká sportovní kulturistiky, tak žádný klub informaci neuvádí. Lze se domnívat, že jelikož je tento sport individuální a existují v něm věkové kategorie od 6 let až po starší 65 let, tak kluby takovou informaci považují za nepodstatnou.

Pátá výzkumná otázka: Jaké jsou možnosti tréninku podle pohlaví ve sportovních druzích gymnastiky?

V olympijských sportovních druzích gymnastiky jsou nejvíce trénovány dívky. U sportovní gymnastiky 7 z 13 klubů uvedlo, že trénuje pouze dívky a 6 z 13 obě pohlaví. Moderní gymnastika má 19 klubů, z nichž 2 informaci neposkytují a zbylých 17 klubů trénuje pouze dívky. Ze 3 klubů skoků na trampolíně 1 klub informaci neuvádí, 2 kluby trénují jak chlapce, tak dívky. Ve sportovní gymnastice, moderní gymnastice a ve skocích na trampolíně žádný klub není přímo zaměřen pouze na trénink chlapců.

U neolympijských sportovních druhů gymnastiky též bylo zjištěno, že žádný klub není zaměřen pouze na trénink chlapců. Ve sportovním aerobiku 9 ze 17 klubů informaci neuvádí, ve 3 klubech trénují pouze dívky a v 5 klubech obě pohlaví. Akrobatická gymnastika má pouze 1 klub, kde mohou trénovat obě pohlaví. TeamGym zastupuje 10 klubů, ale 2 z nich informaci neuvádí, ze zbylých 8 klubů 5 trénuje pouze dívky a 3 kluby obě pohlaví.

Ve sportovní kulturistice 16 z 21 klubů pohlaví neuvádí, 5 klubů trénuje obě pohlaví. Cheerleading má 8 klubů, z toho u 2 není informace uvedena, 4 kluby trénují jen dívky a 2 kluby jsou přístupné pro obě pohlaví. Skoky na trampolíně mají 3 kluby, 1 bez informace a 2 zbylé kluby trénují obě pohlaví. V estetické skupinové gymnastice 3 ze 3 klubů trénují pouze dívky. V akrobatickém rock and rollu je celkem 8 klubů, ze kterých 2 kluby informaci neuvádí a 6 klubů uvádí, že trénují obě pohlaví. Parkour je zastoupen 5 kluby, 3 z nich informaci neposkytují a 2 kluby trénují obě pohlaví.

Z výsledků vyplývá, že existují kluby, které se zaměřují pouze na trénink dívek. Jsou to kluby sportovní gymnastiky, moderní gymnastiky, sportovního aerobiku, TeamGymu, cheerleadingu a estetické skupinové gymnastiky. Zaměření si lze vysvětlit na základě toho, že v jednotlivých sportech jsou disciplíny či soutěžní družstva, ve kterých jsou právě pouze dívky, a tak tyto kluby na soutěžích vystupují jen v dívčích disciplínách a družstvech. Co se týká moderní gymnastiky a estetické skupinové gymnastiky, zde jsou pouze dívky z toho důvodu, že se jedná o ryze ženské sporty. Bylo zjištěno, že žádný klub olympijských či neolympijských sportovních druhů gymnastiky není zaměřen jen na trénink chlapců. Lze se domnívat, že kluby takové rozdělení považují za nedůležité a ve svých prostorách trénují jak chlapce, tak dívky. Na základě výsledků bylo zjištěno, že obě pohlaví trénují všechny kluby olympijských i neolympijských sportovních druhů gymnastiky (kromě moderní gymnastiky a estetické skupinové gymnastiky). Tato skutečnost souvisí s tím, že v jednotlivých sportech jsou družstva či disciplíny jak mužská, tak smíšená. Velké množství klubů informaci o pohlaví neposkytlo. Lze se domnívat, že kluby takovou informaci považují za zřejmou, či nepodstatnou, jelikož tyto sporty mohou vykonávat obě pohlaví. Z výsledků vyplývá, že největší neinformovanost je ve sportovní kulturistice, kde převážná většina klubů informaci o pohlaví neposkytuje, což může být ovlivněno tím, že se jedná o individuální sport, ve kterém je široký výběr soutěžních disciplín jak pro muže, tak pro ženy a záleží na jednotlivci, jaké disciplíně se bude věnovat.

6 Závěr

V bakalářské práci, která se zabývá sportovními druhy gymnastiky, bylo cílem zjistit, jaká je dostupnost sportovních druhů gymnastiky výkonnostního a vrcholového charakteru v Praze.

V teoretické části byl vymezen pojem gymnastika, její vývoj a dělení. Teoretická část se následně zabývala sportovními druhy gymnastiky, které byly rozděleny na olympijské a neolympijské. Jednotlivé sporty byly definovány a charakterizovány, byl popsán jejich původ, disciplíny, potřebné vybavení a prostor, základní hodnocení a podstata sportu.

Záměrem praktické části bylo zjistit, jaká je dostupnost sportovních druhů gymnastiky na území hlavního města Prahy. Sportovní druhy gymnastiky byly zkoumány na základě sportovních klubů daného sportu, které jsou zaregistrovány pod příslušnými sportovními svazy. K realizaci výzkumu byla použita metoda analýzy dokumentů, která byla aplikována ke sběru dat 108 sportovních klubů nacházejících se v Praze.

Na základě zjištěných výsledků je možné stanovit následující závěry:

1. V Praze se nachází 3 olympijské sportovní druhy gymnastiky, a to sportovní gymnastika, moderní gymnastika a skoky na trampolíně. Zastupuje je celkem 35 sportovních klubů, konkrétně 13 klubů sportovní gymnastiky, 19 klubů moderní gymnastiky a 3 kluby skoků na trampolíně.
2. V Praze se nachází 9 neolympijských sportovních druhů gymnastiky, a to sportovní aerobik, akrobatická gymnastika, TeamGym, sportovní kulturistika, cheerleading, skoky na trampolíně, estetická skupinová gymnastika, akrobatický rock and roll a parkour. Sporty zastupuje celkem 76 sportovních klubů. Sportovní aerobik 17 klubů, akrobatickou gymnastiku 1 klub, TeamGym 10 klubů, sportovní kulturistiku 21 klubů, cheerleading 8 klubů, skoky na trampolíně 3 kluby, estetickou skupinovou gymnastiku 3 kluby, akrobatický rock and roll 8 klubů a parkour 5 klubů.
3. Sportovní druhy gymnastiky jsou zastoupeny ve 27 z 57 městských částí Prahy. **Sportovní gymnastika** se vyskytuje v Praze 1, Praze 3, Praze 6, Praze 7, Praze 10, Praze 12, Praze 15, Praze 20 a v Praze-Zbraslav. Nejvíce je zastoupena v Praze 7 a nejméně v Praze 6, Praze 12, Praze 15, Praze 20 a v Praze-Zbraslav.

Moderní gymnastika se vyskytuje v Praze 1, Praze 2, Praze 4, Praze 5, Praze 7, Praze 8, Praze 10, Praze 11, Praze 13, Praze 14, Praze 15 a v Praze-Klánovice. Nejvíce je zastoupena v Praze 15 a nejméně v Praze 1, Praze 4, Praze 5, Praze 7, Praze 13, Praze 14 a v Praze-Klánovice. **Skoky na trampolíně** se vyskytují v Praze 1 a v Praze 2. Nejvíce jsou zastoupeny v Praze 3, nejméně v Praze 1. **Sportovní aerobik** se vyskytuje v Praze 3, Praze 4, Praze 5, Praze 6, Praze 7, Praze 8, Praze 9, Praze 10, Praze 11, Praze 12, Praze 13, Praze 14, Praze-Libuš, Praze-Velká Chuchle, Praze-Zličín a v Praze-Březiněves. Nejvíce je zastoupen v Praze 8, Praze 11 a v Praze 12. Nejméně v Praze 3, Praze 4, Praze 5, Praze 6, Praze 7, Praze 9, Praze 10, Praze 13, Praze-Libuš, Praze-Velká Chuchle, Praze-Zličín a v Praze-Březiněves. **Akrobatická gymnastika** se vyskytuje pouze v Praze 10, kde je zastoupena jedním klubem. **TeamGym** se vyskytuje v Praze 2, Praze 6, Praze 7, Praze 10, Praze 17, Praze-Čakovice, Praze-Řeporyje a v Praze-Zbraslav. **Sportovní kulturistika** se vyskytuje v Praze 3, Praze 4, Praze 8, Praze 9, Praze 10, Praze 11, Praze 12, Praze 14, Praze 15 a v Praze-Libuš. Nejvíce je zastoupena v Praze 9 a v Praze 10 a nejméně v Praze 8, Praze 12, Praze 15 a v Praze-Libuš. **Cheerleading** se vyskytuje v Praze 3, Praze 4, Praze 5, Praze 8, Praze 11, Praze 12, Praze 14, Praze 15 a v Praze-Suchdol. Nejvíce je zastoupen v Praze 11 a v Praze 15. Nejméně v Praze 3, Praze 4, Praze 5, Praze 8, Praze 12, Praze 14 a v Praze-Suchdol. **Estetická skupinová gymnastika** se vyskytuje v Praze 7, Praze 8 a v Praze-Klánovice. V těchto městských částech je rovnoměrně zastoupena jedním klubem. Jedním klubem je také rovnoměrně zastoupen **akrobatický rock and roll**, a to v Praze 1, Praze 2, Praze 3, Praze 5, Praze 7, Praze 11, Praze 13 a v Praze-Klánovice. **Parkour** se vyskytuje v Praze 3, Praze 4, Praze 5, Praze 6, Praze 7, Praze 8, Praze 12, Praze 15, Praze 20, Praze-Řeporyje a v Praze-Satalice. Nejvíce je zastoupen v Praze 4 a nejméně v Praze 3, Praze 5, Praze 6, Praze 7, Praze 8, Praze 12, Praze 15, Praze 20, Praze-Řeporyje a v Praze-Satalice.

4. Největší nedostatky a neinformovanost o věku se vyskytují u klubů sportovní kulturistiky, na jejichž internetových stránkách nelze dohledat, v jakém věku je možné tento sport vykonávat. V ostatních sportovních druzích gymnastiky jednoznačně převažuje předškolní věk a mladší školní věk. V některých sportovních druzích gymnastiky přijímají i ve starším školním věku, avšak v menší míře.

Konkrétně ve sportovní gymnastice, moderní gymnastice, skocích na trampolíně, sportovním aerobiku, TeamGymu, cheerleadingu a v parkouru. Pro adolescenty a dospělé jsou možnosti již velmi omezené. Zatímco v období adolescence je možné se hlásit do klubů skoků na trampolíně, sportovního aerobiku, TeamGymu, cheerleadingu a parkouru, tak v dospělosti pouze do klubů skoků na trampolíně, TeamGymu, cheerleadingu a parkouru. Ovšem pro adolescenty a pro dospělé se jedná o mizivé množství klubů ve zmíněných sportovních druzích gymnastiky. Čím dříve se tedy zájemce rozhodne některý sport vykonávat, tím je pro něj sport dostupnější.

5. V žádném sportovním druhu gymnastiky nejsou tréninky uzpůsobeny výhradně pro chlapce, ale existují sportovní kluby, které jsou pouze pro dívky. Jsou to kluby ve sportovní gymnastice, sportovním aerobiku, TeamGymu a cheerleadingu. Také kluby moderní gymnastiky a estetické skupinové gymnastiky, což je dáno tím, že se jedná o ženské sporty. Chlapci trénují v klubech, které pohlaví nerozlišují. Obě pohlaví trénují kluby sportovní gymnastiky, skoků na trampolíně, sportovního aerobiku, akrobatické gymnastiky, TeamGymu, sportovní kulturistiky, cheerleadingu, akrobatického rock and rollu a parkouru. Nedostatečná informovanost o možnostech tréninku podle pohlaví se nejvíce projevuje ve sportovní kulturistice, sportovním aerobiku a v parkouru. Jedná se o sporty, jejichž sportovní kluby mají nejnižší informovanost. Naopak nejvyšší informovanost se vyskytuje u sportovní gymnastiky, akrobatické gymnastiky a estetické skupinové gymnastiky, které jednoznačně uváděly informaci o trénincích podle pohlaví. O něco méně moderní gymnastika, skoky na trampolíně, TeamGym, cheerleading a akrobatický rock and roll.

Bakalářská práce by mohla sloužit jako přehled pro případné zájemce, kteří se chtějí v rámci gymnastického sportu realizovat, ale neví, v jaké městské části Prahy se sport nachází. Práce by také mohla být inspirací pro vznik nových sportovních klubů v městských částech Prahy, kde je sport zastoupen v malém množství nebo úplně chybí. Dále by práce mohla poukazovat na nedostatečnost informací v některých sportovních druzích gymnastiky, což by mohlo vést k rozšíření a rozvoji sportovních klubů, které vytvoří družstva pro určitý věk či pohlaví.

Práce by mohla zkoumat dostupnost sportovních druhů gymnastiky ve středočeském kraji, či v jiných oblastech České republiky a mohla by být rozšířena o taneční formy, nebo se věnovat i klubům či oddílům, které nejsou výkonnostního a vrcholového charakteru.

Podařilo se zjistit, jaká je dostupnost sportovních druhů gymnastiky výkonnostního a vrcholového charakteru v Praze a cíl bakalářské práce byl naplněn.

7 Seznam použitých informačních zdrojů

7.1 Seznam literatury

1. BULVA, František. *Kulturistika: pro cvičitele kondiční kulturistiky IV., III. a II. třídy*. Praha: Olympia, 1981. Učební texty.
2. FOURNY, Denis. *Encyklopedie sportu: svět sportu slovem i obrazem*. Praha: Fortuna Print, 2003. ISBN 80-7321-079-7.
3. FÜRLOVÁ, Danica, Helena LIVOROVÁ a Blažena PETROVÁ. *Základy moderní gymnastiky*. 2. přepr. vyd. Praha: Olympia, 1972.
4. HÁJKOVÁ, Jana. *Aerobik – soutěžní formy: kompletní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2006. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1311-x.
5. HÁJKOVÁ, Jana a Dobromila VEJRAŽKOVÁ. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 1994. ISBN 80-7066-895-4.
6. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.
7. HYBNER, Milan, Tomáš TARAN a Tomáš ZONYGA. *Parkour & freerunning*. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-271-0241-9.
8. KOLOUCH, Vladimír a Libuše BOHÁČKOVÁ. *Cvičení ve fitcentrech – posilování (část B)*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1994. ISBN 80-7067-369-9.
9. KOS, Bohumil. *Gymnastické systémy: historický vývoj a charakteristika*. [2. přeprac. vyd.]. Praha: Univerzita Karlova, 1990.
10. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6.
11. LIBRA, Josef a Gustav KLODA. *Vrcholová sportovní gymnastika mužů*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1957.
12. MACÁKOVÁ, Marcela. *Aerobik*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0057-3.
13. SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2194-4.
14. ZONYGA, Tomáš. *Deník parkouristy*. Brno: CPress, 2020. ISBN 978-80-264-3276-0.

7.2 Seznam elektronických zdrojů

15. ACRO CoP 2017-2020 (valid through 31 Dec. 2021). *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. 2017-2020 [cit. 2021-04-15]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_ACRO%20CoP%202017-2020.pdf
16. *AC SPARTA PRAHA SPORTOVNÍ GYMNASTIKA* [online]. [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: https://www.gymnastika-sparta.cz/AC_SPARTA_PRAHA_GYMNASTIKA/X.html
17. AER CoP 2017-2020 (valid through 31 Dec. 2021). *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. 2017 [cit. 2021-5-13]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_AER%20CoP%202017-2020.pdf
18. *AEROBIC TEAM PRAHA* [online]. ©2020 [cit. 2021-6-12]. Dostupné z: https://www.aerobicteam.eu/
19. *Aerobik KAMPA Praha* [online]. © 2021 [cit. 2021-6-12]. Dostupné z: http://www.aerobikmelounova.cz/
20. *Akademie aerobiku Praha* [online]. © 2021 [cit. 2021-6-12]. Dostupné z: https://www.akademieaerobiku.cz/
21. Akrobatická gymnastika. *Tělovýchovná jednota Bohemians Praha* [online]. [cit. 2021-6-13]. Dostupné z: http://bohemianstj.cz/oddily/akrobaticka-gymnastika/
22. Apparatus Norms. *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. 2020 [cit. 2021-02-23]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_Apparatus%20Norms.pdf
23. *ASK DENISY HERODESOVÉ* [online]. [cit. 2021-6-12]. Dostupné z: https://www.askdenisyherodesove.cz/
24. *Astra Klánovice* [online]. © 2020 [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: https://www.astra-klanovice.cz/
25. Bodovací listiny ČACH 2019/20 (Score Sheets). *Česká asociace cheerleaders* [online]. 25.11.2019 [cit. 2021-5-10]. Dostupné z: https://www.cach.cz/asociace/dokumenty-ke-stazeni.php

26. Body Transformation Team. *Facebook.com* [online]. 29. prosince 2017 [cit. 2021-6-16]. Dostupné z: https://www.facebook.com/BodyTransformationTeam2018/
27. *BubbleGym – Gymnastika dětem* [online]. © 2021 [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: http://www.bubblegym.cz/
28. Co je Cheerleading. *Eagles cheerleaders* [online]. © 2001-2021 [cit. 2021-5-8]. Dostupné z: http://www.eaglescheerleaders.cz/co-je-cheerleading
29. Cz_PK Pravidla ČGF 2018. *Česká gymnastická federace* [online]. 26. listopadu 2018 [cit. 2021-5-1]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/894-pravidla-parkour-pa.html
30. *Česká asociace cheerleaders* [online]. © 2017-2021 [cit. 2021-5-8]. Dostupné z: https://www.cach.cz/index.php
31. *Česká asociace parkouru* [online]. c2020 [cit. 2021-4-18]. Dostupné z: https://www.capk.cz/
32. *Česká gymnastická federace* [online]. © 2014 [cit. 2021-02-13]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/
33. *Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz* [online]. [cit. 2021-5-17]. Dostupné z: https://fisaf.cz/
34. *Český svaz akrobatického rock and rollu* [online]. © 2001-2021 [cit. 2021-4-28]. Dostupné z: https://www.rokenrol.cz/
35. *Český svaz estetické skupinové gymnastiky* [online]. [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: http://www.csesg.cz/default.html
36. *Český svaz moderní gymnastiky* [online]. © 2021 [cit. 2021-02-20]. Dostupné z: https://www.csmg.cz/
37. Delta Fitness. *FitnessPosilovna.cz* [online]. © 2021 [cit. 2021-6-16]. Dostupné z: https://www.fitnessposilovna.cz/praha/delta-fitness/
38. Dětská pravidla 2020. *Český svaz estetické skupinové gymnastiky* [online]. Platná od 1. 1. 2020 [cit. 2021-04-22]. Dostupné z: http://www.csesg.cz/documents.html
39. *Domyno Juniorská Škola* [online]. © 2018 [cit. 2021-6-12]. Dostupné z: https://juniorskaskola.cz/
40. Dynamic Cheerleaders. *Facebook.com* [online]. [cit. 2021-6-14]. Dostupné z: https://www.facebook.com/DynamicCheerleaders

41. Dynamic Cheerleaders. *TJ SOKOL Praha-Libeň* [online]. c1999–2015 [cit. 2021-6-14]. Dostupné z: https://www.sokol-liben.cz/oddily/37-dynamic-cheerleaders/
42. *European Gymnastics* [online]. [cit. 2021-04-16]. Dostupné z: https://www.europeangymnastics.com/
43. *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. [cit. 2021-02-16]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/site/
44. *Fiala´s Gym* [online]. © 2021 [cit. 2021-6-16]. Dostupné z: https://www.fialasgym.com/
45. *Fighters Cheerleaders* [online]. © 2021 [cit. 2021-6-14]. Dostupné z: https://www.fighterscheer.cz/
46. *FirstStep Fitness* [online]. © 2017 [cit. 2021-6-16]. Dostupné z: https://firststepfitness.cz/
47. *Fitklub-ludvik* [online]. [cit. 2021-6-16]. Dostupné z: https://www.fitklub-ludvik.cz/
48. *Fitness Center Báry a Hanky Šulcové* [online]. © 2018 [cit. 2021-6-12]. Dostupné z: http://fitness-center.cz/
49. *Fitness centra Ronnie.cz* [online]. © 2001–2021 [cit. 2021-6-16]. Dostupné z: https://fitness.ronnie.cz/
50. *Fitness Maximus* [online]. © 2013 [cit. 2021-6-16]. Dostupné z: https://www.fitness-maximus.com/
51. *Fitness Slavia* [online]. © 2021 [cit. 2021-6-16]. Dostupné z: http://www.slaviafitness.cz/
52. *Fitness Victory* [online]. © 2020 [cit. 2021-6-16]. Dostupné z: http://fitnessvictory.cz/
53. *Fitpuls* [online]. [cit. 2021-6-12]. Dostupné z: https://www.fitpuls.cz/
54. *FitStation.cz* [online]. [cit. 2021-6-12]. Dostupné z: http://www.fitstation.cz/
55. *Fit Studio D* [online]. [cit. 2021-6-12]. Dostupné z: http://www.fitstudiod.cz/index.php
56. Fit Studio D. *Facebook.com* [online]. 17. září 2009 [cit. 2021-6-12]. Dostupné z: https://www.facebook.com/Fit-Studio-D-173452685672/

57. *GYM CLUB REDA* [online]. © 2008 [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: http://www.gymclubreda.cz/
58. *GymKa Praha* [online]. ©2017 [cit. 2021-6-12]. Dostupné z: https://www.gymkapraha.cz/
59. *Gymnastika Čakovice* [online]. [cit. 2021-6-13]. Dostupné z: https://gymgym1.cz/index.html
60. *Gymnastika Dejvice* [online]. © 2021 [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: http://gymnastikadejvice.cz/
61. *Gymnastika TJ Pedagog Modřany – gymnastický oddíl* [online]. [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: http://gymnastika.wz.cz/
62. *GYMPRA – GYMNASTICKÁ AKADEMIE PRAHA* [online]. [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: https://www.gympra.cz/
63. *GYMSTAR ŘEPORYJE* [online]. © 2018 [cit. 2021-6-13]. Dostupné z: http://gymstar.cz/
64. HAMP, Martin. *Srovnání tréninku ve sportovní a naturální kulturistice* [online]. Plzeň, 2013 [cit. 2021-5-21]. Dostupné z: https://dspace5.zcu.cz/handle/11025/8027. Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta Pedagogická, Katedra tělesné a sportovní výchovy. Vedoucí práce Mgr. Věra Knappová, Ph.D.
65. *Cheer Academy* [online]. © 2018–2021 [cit. 2021-6-14]. Dostupné z: http://www.cheeracademy.cz/
66. Cheerleaders Bees. *Facebook.com* [online]. 27. ledna 2013 [cit. 2021-6-14]. Dostupné z: https://www.facebook.com/CheerleadersBees/
67. *Cheerleadingjesport* [online]. © 2017-2021 [cit. 2021-5-8]. Dostupné z: http://www.cheerleadingjesport.cz/index.php
68. *IFBB – International Federation of Bodybuilding and Fitness* [online]. © 2021 [cit. 2021-5-23]. Dostupné z: https://ifbb.com/
69. Informace o území. *Úřad městské části Praha 1* [online]. © 2021 [cit. 2021-02-26]. Dostupné z: https://www.praha1.cz/mestska-cast/o-mestske-casti/informace-o-uzemi/

70. *In Motion Academy* [online]. © 2021 [cit. 2021-6-14]. Dostupné z: https://imacademy.cz/
71. *International Federation of Aesthetic Group Gymnastics, IFAGG* [online]. © 2021 [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: https://www.ifagg.com/
72. *Join New Spirit AllStars – Nejúspěšnější český cheerleadingový klub* [online]. © 2018 [cit. 2021-6-14]. Dostupné z: http://jns-cheerleaders.cz/
73. *Kolbdance – mistrovský oddíl akrobatického rokenrolu* [online]. © 2021 [cit. 2021-6-13]. Dostupné z: https://www.kolbdance.cz/
74. KOPENCOVÁ, Linda. *Závodní aerobik v České republice* [online]. Brno, 2014 [cit. 2021-5-15]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/iqxtw/. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra gymnastiky a úpolů. Vedoucí práce Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.
75. KOPIŠTĚ, Pavel. *Kondiční kulturistika se zaměřením na dorostenecký věk* [online]. Praha, 2012 [cit. 2021-5-24]. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/40633. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Martin Dlouhý Ph.D.
76. Kulturistika: V jakých kategoriích lze soutěžit a jak začít s kulturistikou? *Fitness – spektrum zdraví* [online]. 8. 3. 2016 [cit. 2021-5-21]. Dostupné z: https://www.spektrumzdravi.cz/fitness/fitness-kulturistika-v-jakych-kategoriich-lze-soutezit-a-jak-zacit-s-kulturistikou
77. *MČ Praha Řeporyje* [online]. © 2017 [cit. 2021-02-27]. Dostupné z: https://www.prahareporyje.cz/
78. MČ Praha 22. *Praha 22* [online]. © 2021 [cit. 2021-02-26]. Dostupné z: https://www.praha22.cz/mestska-cast/soucasnost-a-historie/mc-praha-22/
79. *Mega Fitness* [online]. [cit. 2021-6-16]. Dostupné z: https://www.mega-fitness.eu/
80. Mezinárodní pravidla. *Český svaz estetické skupinové gymnastiky* [online]. Platná od 1. 1. 2020 [cit. 2021-04-22]. Dostupné z: http://www.csesg.cz/documents.html
81. Městská část Praha Dubeč. *Prahanadlani.cz* [online]. 16. ledna 2020 [cit. 2021-02-27]. Dostupné z: https://www.prahanadlani.cz/hlavni-mesto-praha/mestske-casti-prahy/praha-dubec.html

82. Městská část Praha Zbraslav. *Prahanadlani.cz* [online]. 16. ledna 2020 [cit. 2021-02-27]. Dostupné z: https://www.prahanadlani.cz/hlavni-mesto-praha/mestske-casti-prahy/praha-zbraslav.html
83. Městská část Praha Zličín. *Prahanadlani.cz* [online]. 16. ledna 2020 [cit. 2021-02-27]. Dostupné z: https://www.prahanadlani.cz/hlavni-mesto-praha/mestske-casti-prahy/praha-zlicin.html
84. Městské části. *Praha.eu* [online]. © 2021 [cit. 2021-02-26]. Dostupné z: https://www.praha.eu/jnp/cz/o_meste/mestske_casti/index.html
85. Městské části — PRAHA iNFO. *Prahainfo.cz* [online]. © 2007-2016 [cit. 2021-02-27]. Dostupné z: http://www.prahainfo.cz/encyklopedie/M%C4%9Bstsk%C3%A9+%C4%8D%C3%A1sti
86. *Moderní gymnastika Sokol Pražský* [online]. © 2019 [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: https://modernigymnastika-sp-cz.webnode.cz/
87. Moderní gymnastika. *Sokol Pražský* [online]. © 2005-2018 [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: http://www.sokolprazsky.cz/cinnosti/moderni-gymnastika/
88. Moderní gymnastika – Tělovýchovná jednota Bohemians Praha. *Tělovýchovná jednota Bohemians Praha* [online]. [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: http://bohemianstj.cz/oddily/moderni-gymnastika/
89. *Moderní gymnastika TJ ASTRA* [online]. © 2017 [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: https://gymnastikaastra.webnode.cz/
90. *M-team Praha – aerobic club DDM JM* [online]. © 2021 [cit. 2021-6-12]. Dostupné z: https://mteampraha.cz/
91. *MTV Fitness Praha* [online]. [cit. 2021-6-16]. Dostupné z: https://mtvfitness.cz/
92. Nabídka TJ Sokol Řepy pro rok 2020/2021. *TJ Sokol Řepy* [online]. [cit. 2021-6-13]. Dostupné z: http://sokol.sokolrepy.cz/?page_id=51
93. O akrobatické gymnastice. *Akrobatická gymnastika Praha* [online]. © 2011 [cit. 2021-04-15]. Dostupné z: https://www.akrobatickagymnastika.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=2&Itemid=15&lang=cs

94. Obecná pravidla soutěží ČACH 2018/2019. *Česká asociace cheerleaders* [online]. 2018 [cit. 2021-5-8]. Dostupné z: https://www.cach.cz/perch/resources/obecna-pravidla-soutezi-cach-2018-19ver13012019.pdf
95. *Oddíl moderní gymnastiky TJ Kyje Praha 14* [online]. [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: http://www.mgtjkyje.cz/
96. *Oddíl moderní gymnastiky TJ Sokol Královské Vinohrady* [online]. [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: https://gymnastika.kuk.cz/
97. *Oddíl moderní gymnastiky TJ ZŠ HOSTIVAŘ PRAHA* [online]. [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: http://www.zshostivar.cz/gymnastika/index.html
98. *Oddíl sportovní gymnastiky Sokol Praha Vršovice* [online]. [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: http://gymnastikavrsovice.cz/
99. Oddíly SK HAMR. *Hamrsport.cz* [online]. c2015 [cit. 2021-6-12]. Dostupné z: https://www.hamrsport.cz/page.php?sid=1002&Lang=cs
100. *Olympia Fitness* [online]. [cit. 2021-6-16]. Dostupné z: http://olympiafitness.cz/
101. O městské části. *Městská část Praha 17* [online]. [cit. 2021-02-26]. Dostupné z: https://www.repy.cz/mesto-a-urad/o-mestske-casti/o-mestske-casti
102. *PADERA GYM* [online]. © 2019 [cit. 2021-6-16]. Dostupné z: https://paderagym.cz/
103. *Parkour Praha GPFC* [online]. © 2021 [cit. 2021-6-14]. Dostupné z: https://www.parkourpraha.cz/
104. PK Code of Points 2019-2021. *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. 2019 [cit. 2021-5-1]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_PK%20Code%20of%20Points%202019-2021.pdf
105. PK World Cup Rules 2021-2024. *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. 2020 [cit. 2021-4-30]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_PK%20World%20Cup%20Rules%202021-2024.pdf
106. Poloha a členění. *Praha 13* [online]. 1.11.2012 [cit. 2021-02-26]. Dostupné z: https://www.praha13.cz/poloha-a-cleneni.html

107. POLOVÁ, Sabina. *Porovnání pravidel gymnastických sportů* [online]. Praha, 2011 [cit. 2021-6-27]. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/49713. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce PaedDr. Jana Hájková.

108. *Prague Eagles Cheerleaders: Mistři Evropy 2017* [online]. © 2001–2021 [cit. 2021-6-14]. Dostupné z: http://eaglescheerleaders.cz/

109. *Prague Parkour PK1* [online]. © 2021 [cit. 2021-6-14]. Dostupné z: https://www.pk1.cz/

110. *Praha 18* [online]. 2021 [cit. 2021-02-26]. Dostupné z: https://www.praha18.cz/index.asp

111. PRAVIDLA FITNESS 2021-2023. *Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz* [online]. 2021–2023 [cit. 2021-5-17]. Dostupné z: https://fisaf.cz/o-fisaf/dokumenty/

112. Pravidla Krátký program dětských_kategorií. *Český svaz estetické skupinové gymnastiky* [online]. Platná od 1. 1. 2020 [cit. 2021-4-22]. Dostupné z: http://www.csesg.cz/documents.html

113. Pravidla Krátký program JUN_a_SEN. *Český svaz estetické skupinové gymnastiky* [online]. Platná od 1. 1. 2020 [cit. 2021-04-22]. Dostupné z: http://www.csesg.cz/documents.html

114. Pravidla MTG platná od 1. 9. 2019. *Pro sokoly* [online]. platná od 1. 9. 2019 [cit. 2021-04-20]. Dostupné z: https://prosokoly.sokol.eu/teamgym-junior-a-maly-teamgym

115. Pravidla TGJ k 1. 9. 2019. *Pro sokoly* [online]. platná od 1. 9. 2019 [cit. 2021-04-20]. Dostupné z: https://prosokoly.sokol.eu/teamgym-junior-a-maly-teamgym

116. *Pro Fitness Praha* [online]. [cit. 2021-6-12]. Dostupné z: http://www.pro-fitness.cz/

117. *Rokenrol Club Alpha* [online]. © 2021 [cit. 2021-6-13]. Dostupné z: http://www.rnralpha.cz/

118. *Roztleskávačky Wild Cheerleaders Praha* [online]. © 2013 [cit. 2021-6-14]. Dostupné z: https://www.wildcheerleaders.cz/

119. *RRC Domino TJ Sokol Jinonice* [online]. © 2017 [cit. 2021-6-13]. Dostupné z: http://rnr.sokoljinonice.cz/novinky.php

120. *SANG SPORT ACADEMY NEW GENERATION* [online]. [cit. 2021-6-12]. Dostupné z: https://sang.cz/

121. SARICHEV, George. Parkour: ČESKÝ POHÁR PARKOUR (PA). *Česká gymnastická federace* [online]. 2019, upraveno 22.11.2020 [cit. 2021-4-30]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/898-cesky-pohar-parkour-pa.html

122. SARICHEV, George. Parkour: O SPORTU PARKOUR (PA). *Česká gymnastická federace* [online]. 2019 [cit. 2021-4-29]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/895-o-sportu-parkour-pa.html

123. SARICHEV, George. Skoky na trampolíně: O SPORTU TRA. *Česká gymnastická federace* [online]. 2014, upraveno 7.8.2020 [cit. 2021-02-22]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/34-o-sportu-tra.html

124. SARICHEV, George. Sportovní gymnastika muži. *Česká gymnastická federace* [online]. 2014, upraveno 1.7.2020 [cit. 2021-02-15]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/7-o-sportu-sgm.html

125. SARICHEV, George. Sportovní gymnastika ženy. *Česká gymnastická federace* [online]. 2014, upraveno 1.7.2020 [cit. 2021-02-17]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/26-o-sportu-sgz.html

126. SARICHEV, George. TeamGym: o sportu TeamGym. *Česká gymnastická federace* [online]. 2014 [cit. 2021-04-20]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/44-o-sportu-teamgym.html

127. SARICHEV, George. Všeobecná gymnastika. *Česká gymnastická federace* [online]. 2014, upraveno 1.7.2020 [cit. 2021-02-13]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/31-o-sportu-vg.html

128. *SK GYMSPORT PRAHA* [online]. [cit. 2021-6-13]. Dostupné z: https://www.gymsport.cz/

129. *SKH – Sportovní klub Hradčany* [online]. © 2021 [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: https://www.skhradcany.cz/

130. *SKMG CHODOV PRAHA* [online]. © 2021 [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: http://www.gymnastikachodov.cz/

131. *SK MG Stodůlky Praha* [online]. © 2008 [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: https://www.mgstodulky.cz/

132. *SK Motorlet Praha, spolek: oddíl moderní gymnastiky* [online]. © 2021 [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: http://www.motorlet.cz/

133. *SK Triumf Praha* [online]. © 1998-2021 [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: https://sktriumf.webnode.cz/

134. Sokol.Cz – oddíl Skoky na trampolíně. *Sokol.cz* [online]. © 2002–2021 [cit. 2021-6-12]. Dostupné z: https://www.sokol.cz/sokol/?action=zobrazoddil&id=1205404943

135. *Sokol Malá Strana – oddíl Moderní gymnastiky* [online]. © 2020 [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: https://sokolmalastrana.estranky.cz/

136. *Sokol Pražský – akrobatický rock and roll* [online]. © 2020 [cit. 2021-6-13]. Dostupné z: https://www.rnrsokolprazsky.cz/

137. Sokol Pražský – akrobatický rock and roll. *Facebook.com* [online]. 4. listopadu 2009 [cit. 2021-6-13]. Dostupné z: https://www.facebook.com/rnrsokolprazsky/

138. Soutěžní řád a pravidla soutěží. *Svaz kulturistiky a fitness České republiky* [online]. 2019 [cit. 2021-5-21]. Dostupné z: https://www.skfcr.cz/_img/dokumenty/2019-04-24-soutezni-rad-a-pravidla.pdf

139. SOUTĚŽNÍ ŘÁD. *Česká gymnastická federace* [online]. Praha, duben 2020 [cit. 2021-5-26]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/prilohy/000/016/SOUT%C4%9A%C5%BDN%C3%8D%20%C5%98%C3%81D%20%C4%8CGF_01_05_2020%20%20final.pdf

140. Soutěžní řád. *Český svaz akrobatického rock and rollu* [online]. Platnost od 1.9.2020 [cit. 2021-4-28]. Dostupné z: https://www.rokenrol.cz/pravidla-a-rady

141. *SPARTAN GYM* [online]. [cit. 2021-6-16]. Dostupné z: https://www.spartangym.cz/

142. SPORTOVNÍ AEROBIK 2021-2023. *Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz* [online]. 2021–2023 [cit. 2021-5-17]. Dostupné z: https://fisaf.cz/o-fisaf/dokumenty/

143. Sportovní gymnastika muži: Pravidla SGM. *Česká gymnastická federace* [online]. leden 2018 [cit. 2021-02-18]. Dostupné z: https://gis.gymfed.cz/prilohy/000/008/2018__CEL%C3%81%20PRAVIDLA.pdf

144. Sportovní gymnastika – Tělovýchovná jednota Bohemians Praha. *Tělovýchovná jednota Bohemians Praha* [online]. [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: http://bohemianstj.cz/oddily/sportovni-gymnastika/

145. *Sportovní gymnastika TJ Sokol Horní Počernice* [online]. © 2021 [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: https://sohopo-gymnastika.estranky.cz/

146. *Sport team sourozenců Vůjtových s.r.o.* [online]. © 2014 [cit. 2021-6-12]. Dostupné z: http://www.vujtovi.cz/

147. Stručně o městské části. *MČ Praha Čakovice* [online]. [cit. 2021-02-27]. Dostupné z: https://www.cakovice.cz/MESTSKA-CAST

148. Stručný výtah z pravidel moderní gymnastiky. *Moderní gymnastika Břeclav* [online]. [cit. 2021-5-29]. Dostupné z: http://www.modernigymnastika.cz/o-nas/strucny-vytah-z-pravidel-moderni-gymnastiky

149. *Studio K* [online]. [cit. 2021-6-12]. Dostupné z: http://studiokbarrandov.cz/

150. *Svaz kulturistiky a fitness České republiky* [online]. © 2021 [cit. 2021-5-21]. Dostupné z: https://www.skfcr.cz/

151. SVOBODOVÁ, Lenka. *Moderní gymnastika, vývoj a aplikace do tělovýchovně-sportovního procesu* [online]. Brno, 2008 [cit. 2021-5-29]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/orb6n/?id=314381. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra gymnastiky a úpolů. Vedoucí práce PaedDr. Dagmar Šimberová.

152. ŠOLTYSOVÁ, Tereza. *Vývoj a současnost soutěžních forem aerobiku* [online]. Liberec, 2018 [cit. 2021-5-13]. Dostupné z: https://dspace.tul.cz/handle/15240/142252. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická. Vedoucí práce Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.

153. *Taneční a sportovní klub Silueta Praha* [online]. © 2014–2020 [cit. 2021-6-13]. Dostupné z: https://www.siluetapraha.cz/

154. *TargetTeam* [online]. © 2021 [cit. 2021-6-16]. Dostupné z: https://targetteam.cz/

155. TeamGym Code of Points Revision B (June 2019). *European Gymnastics* [online]. 2017 [cit. 2021-04-17]. Dostupné z: https://www.europeangymnastics.com/page/rules

156. TeamGym Equipment Directives 2020. *European Gymnastics* [online]. 2020 [cit. 2021-04-17]. Dostupné z: https://www.europeangymnastics.com/page/rules

157. *TeamGym Sokol Vyšehrad* [online]. c2015 [cit. 2021-6-13]. Dostupné z: http://teamgym.sokolvysehrad.cz/

158. THE QUEEN CLUB – klub sportovního aerobiku. *Výlety s dětmi – zábava pro děti* [online]. © 2012-2021 [cit. 2021-6-12]. Dostupné z: https://www.vylety-zabava.cz/materska-centra-kurzy-krouzky/praha/2258-the-queen-club-klub-sportovniho-aerobiku

159. *The Queen CLUB – Závodní klub sportovního aerobiku Tamary Jiříkové* [online]. [cit. 2021-6-12]. Dostupné z: https://www.thequeenclub.cz/

160. *TJ Bohemians Praha – oddíl sportovní gymnastiky* [online]. © 2005–2021 [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: http://www.sgbohemians.cz/

161. *TJ Slovan Praha* [online]. © 2020 [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: https://sgslovanpraha.cz/

162. *T.J. Sokol Hodkovičky* [online]. © 2016 [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: https://www.sokolhodkovicky.cz/

163. TJ SOKOL KAMPA PRAHA – akrobatický rock and roll. *Facebook.com* [online]. 10. února 2015 [cit. 2021-6-13]. Dostupné z: https://www.facebook.com/rokenrolkampa/

164. *T.J. SOKOL KAMPA PRAHA, oddíl sportovní gymnastiky* [online]. [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: http://sgkampa.cz/

165. *TJ SOKOL KARLÍN MODERNÍ A ESTETICKÁ SKUPINOVÁ GYMNASTIKA* [online]. © 2014-2021 [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: https://mgkarlin.cz/

166. *T. J. Sokol Praha Královské Vinohrady* [online]. [cit. 2021-6-13]. Dostupné z: https://teamgymvinohrady.wgz.cz/

167. *T.J. Sokol Praha Vršovice* [online]. © 2021 [cit. 2021-6-13]. Dostupné z: https://www.sokolprahavrsovice.cz/

168. *TJ Sokol Praha VII – Oddíl moderní gymnastiky* [online]. © 2018 [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: https://www.gymsokolpraha7.cz/

169. *TJ Sokol Řepy – Sport pro všechny* [online]. 2008 [cit. 2021-6-13]. Dostupné z: http://spv.sokolrepy.cz/

170. TJ SOKOL Žižkov II. *Facebook.com* [online]. 27. ledna 2013 [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: https://www.facebook.com/TJSOKOLZizkovII/

171. *TJ Vodní stavby Praha – oddíl moderní gymnastiky* [online]. [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: https://www.mgvodnistavby.cz/

172. TRA CoP 2017-2020 (valid through 31 Dec. 2021). *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. 1. 11. 2017 [cit. 2021-02-22]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_TRA%20CoP%202017-2020.pdf

173. Trampoline gymnastics. *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. [cit. 2021-02-22]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/app-tra.php

174. *Trampolíny Praha, oddíl T.J. Sokol Kampa* [online]. [cit. 2021-6-12]. Dostupné z: http://www.trampolinypraha.cz/

175. Vnitřní členění — PRAHA iNFO. *Prahainfo.cz* [online]. © 2007-2016 [cit. 2021-02-25]. Dostupné z: http://www.prahainfo.cz/encyklopedie/Vnit%C5%99n%C3%AD+%C4%8Dlen%C4%9Bn%C3%AD

176. Vše o cheerleadingu. *SportCentral* [online]. 12.4.2016 [cit. 2021-5-9]. Dostupné z: https://www.sportcentral.cz/magazin/vse-o-cheerleadingu

177. What is Trampolining? *Blackwood community recreation centre* [online]. 2020 [cit. 2021-02-22]. Dostupné z: https://www.blackwoodrec.com.au/gymnastics/what-is-trampolining/

178. Základní informace. *Oficiální web městské části Praha-Velká Chuchle* [online]. [cit. 2021-02-27]. Dostupné z: https://www.chuchle.cz/o-mestske-casti.html

179. *Základní škola HOSTIVAŘ* [online]. [cit. 2021-6-14]. Dostupné z: https://www.zshostivar.cz/index.htm

180. *Základní škola Hovorčovická* [online]. © 2021 [cit. 2021-6-11]. Dostupné z: https://zshovorcovicka.cz/

181. Základní údaje. *Městská část Praha-Újezd* [online]. © 2021 [cit. 2021-02-27]. Dostupné z: https://praha-ujezd.cz/mestska-cast/zakladni-udaje/

182. 8-10 FITNESS 1. 1. 2021. *Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz* [online]. 1. 1. 2021 [cit. 2021-5-17]. Dostupné z: https://fisaf.cz/o-fisaf/dokumenty/

183. 8-10 SA 1. 1. 2021. *Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz* [online]. 1. 1. 2021 [cit. 2021-5-17]. Dostupné z: https://fisaf.cz/o-fisaf/dokumenty/

8 Přílohy

Příloha 1: Seznam použitých zkratek 141
Příloha 2: Přehled klubů a oddílů registrovaných pod jednotlivými svazy 143
Příloha 3: Přehled městských částí a katastrálních území 148

Seznam tabulek

Tabulka 1: Dělení gymnastických cvičení (podle Svatoně, 1992) 11
Tabulka 2: Dělení gymnastiky (podle Skopové a Zítka, 2013) 12
Tabulka 3: Olympijské sportovní druhy gymnastiky a počet klubů v Praze 90
Tabulka 4: Neolympijské sportovní druhy gymnastiky a počet klubů v Praze 91
Tabulka 5: Olympijské sportovní druhy gymnastiky v městských částech Prahy 93
Tabulka 6: Neolympijské sportovní druhy gymnastiky v městských částech Prahy (část 1) 95
Tabulka 7: Neolympijské sportovní druhy gymnastiky v městských částech Prahy (část 2) 96
Tabulka 8: Olympijské sportovní druhy gymnastiky – nábor podle věku 103
Tabulka 9: Neolympijské sportovní druhy gymnastiky – nábor podle věku 104
Tabulka 10: Olympijské sportovní druhy gymnastiky – pohlaví 107
Tabulka 11: Neolympijské sportovní druhy gymnastiky – pohlaví 108

Seznam grafů

Graf 1: Olympijské sportovní druhy gymnastiky a počet klubů v Praze 90
Graf 2: Neolympijské sportovní druhy gymnastiky a počet klubů v Praze 92
Graf 3: Olympijské sportovní druhy gymnastiky v městských částech Prahy 94
Graf 4: Neolympijské sportovní druhy gymnastiky v městských částech Prahy (část 1) ... 97
Graf 5: Neolympijské sportovní druhy gymnastiky v městských částech Prahy (část 2) ... 98
Graf 6: Neolympijské sportovní druhy gymnastiky v městských částech Prahy (část 3) ... 99
Graf 7: Neolympijské sportovní druhy gymnastiky v městských částech Prahy (část 4) . 100
Graf 8: Neolympijské sportovní druhy gymnastiky v městských částech Prahy (část 5) . 101
Graf 9: Olympijské sportovní druhy gymnastiky – nábor podle věku 103

Graf 10: Neolympijské sportovní druhy gymnastiky – nábor podle věku 105
Graf 11: Olympijské sportovní druhy gymnastiky – pohlaví 107
Graf 12: Neolympijské sportovní druhy gymnastiky – pohlaví 109

Příloha 1: Seznam použitých zkratek

AG = akrobatická gymnastika

AG1 = Age Group 1

AG2 = Age Group 2

ARNR = akrobatický rock and roll

BPM = beats per minute

ČACH = Česká asociace cheerleaders

ČGF = Česká gymnastická federace

ČSAR = Český svaz akrobatického rock and rollu

ESG = estetická skupinová gymnastika

FIG = Mezinárodní gymnastická federace

FISAF = Svaz sportovního aerobiku a fitness

CHL = cheerleading

IFAGG = Mezinárodní federace estetické skupinové gymnastiky

IFBB = International federation of bodybuilding

MG = moderní gymnastika

ND = National Development

PK = parkour

SAE = sportovní aerobik

SG = sportovní gymnastika

SK = sportovní kulturistika

SKFČR = Svaz kulturistiky a fitness České republiky

TG = TeamGym

TJ = tělocvičná jednota

TRA = skoky na trampolíně

UEG = Evropská gymnastická unie

VT = výkonnostní třída

WRRC = World Rock and Roll Confederation

Příloha 2: Přehled klubů a oddílů registrovaných pod jednotlivými svazy

Přehled klubů a oddílu: Česká gymnastická federace

Česká gymnastická federace – kluby					
Sportovní gymnastika	TeamGym	Gymnastický aerobik	Akrobatická gymnastika	Skoky na trampolíně	Parkour
Bubblegym	Sokol Vyšehrad	JV Sport Team	TJ Bohemians Praha	TJ Sokol Kampa	JV Sport Team
GYMPRA: gymnastická akademie Praha	GYM CLUB REDA	Pro Fitness Praha		TJ Sokol Žižkov I.	Racek 2017 – Parkour Praha GPFC
Sportovní klub Hradčany	TJ SOKOL ŘEPY	TJ Sokol Kampa		TJ Sokol Žižkov II.	
TJ Sokol Kampa	TJ Bohemians Praha				
TJ Sokol Praha Vršovice	TJ Slovan Praha				
TJ Sokol Žižkov II.	TJ Avia Čakovice				
TJ Sokol Horní Počernice	GYMSTAR PRAHA				

Česká gymnastická federace – kluby					
Sportovní gymnastika	TeamGym	Gymnastický aerobik	Akrobatická gymnastika	Skoky na trampolíně	Parkour
AC Sparta Praha Sportovní gymnastika	SK Gymsport Praha				
TJ Pedagog Modřany	Sokol Vinohrady				
GYM CLUB REDA	Sokol Vršovice				
TJ Sokol Praha Dejvice I.					
TJ Bohemians Praha					
TJ Slovan Praha					

Přehled klubů a oddílů: Český svaz moderní gymnastiky

Český svaz moderní gymnastiky – kluby	
SK MG Stodůlky	TJ Sokol Praha VII
SK Motorlet Praha	TJ Sokol Pražský
SK Triumf Praha	TJSK Prague
SKMG NADĚJE	TJ Vodní stavby Praha
TJ Bohemians Praha	TJ ZŠ Hostivař
SK MG Chodov Praha	ZŠ Hovorčovická
TJ Kyje Praha 14	Astra Klánovice
TJ Sokol Hodkovičky	TJ Astra Zahradní město
TJ Sokol Malá Strana	Žižkov I. Elite
TJ Sokol Praha Královské Vinohrady	

Pozn.: Červeně jsou označeny kluby, u kterých se nepodařilo dohledat žádné informace

Přehled klubů a oddílů: FISAF (Svaz sportovního aerobiku a fitness)

FISAF – kluby	
AC fitPULS Praha	JŠA DOMYNO Ivy Farářové
AEROBIC TEAM Praha	Klub sportovního aerobiku GymKa Praha
AEROBIC & DANCE TEAM SANG	M-team Praha
Akademie aerobiku Praha	Studio K Barrandov
Fit studio D	The Queen Club
Fitness Center Báry a Hanky Šulcové	ASK Denisy Herodesové
FitStation.cz	SK Hamr

Přehled klubů a oddílů: Český svaz estetické skupinové gymnastiky

Český svaz estetické skupinové gymnastiky – kluby
TJ Sokol Praha VII
TJ Sokol Karlín
Astra Klánovice

Přehled klubů a oddílů: Český svaz akrobatického rock and rollu

Český svaz akrobatického rock and rollu – kluby	
Sokol Pražský	TAKT ND Rokenrol
KOLB Dance VSK FTVS Praha	TASK Boogie woogie Praha
RnR Alpha	TASK Silueta Praha
RRC Domino TJ Sokol Jinonice	TJ Sokol Kampa Praha

Pozn.: Červeně jsou označeny kluby, u kterých se nepodařilo dohledat žádné informace

Přehled klubů a oddílů: Česká asociace parkouru

Česká asociace parkouru – kluby
Sportovní klub ZŠ Hostivař
In Motion Academy
Prague Parkour PK1

Přehled klubů a oddílů: Česká asociace cheerleaders

Česká asociace cheerleaders – kluby	
Dynamic Cheerleaders	Join New Spirit AllStars
Cheer Academy	Cheerleaders Bees
Chilli Cheerleaders	Prague Eagles Cheerleaders
Fighters cheerleaders	WILD CHEERLEADERS

Pozn.: Červeně jsou označeny kluby, u kterých se nepodařilo dohledat žádné informace

Přehled klubů a oddílů: Svaz kulturistiky a fitness České republiky

Svaz kulturistiky a fitness České republiky – kluby	
Fit Ulbricht Team	Spartan Gym Praha (Xfitness Praha)
Fitness Slavia Praha	Fitness Victory
Mega Fitness Praha	Šubrt Team
Fitness team Ronnie.cz	SK Fiala's Gym
T&M Olympia Fitness Praha	Fitness Vysočanská
Body Transformation Team	Delta Fitness Praha
KSK Semi Praha	Target Team
S. K. Maximus Praha	GymTime Team
Bikini Angels Praha	First Step Fitness Praha
Fit klub Ludvík	MTV Fitness Praha
Padera Gym	

Pozn.: Červeně jsou označeny kluby, u kterých se nepodařilo dohledat žádné informace

Příloha 3: Přehled městských částí a katastrálních území

Praha 1 jako střed Prahy zahrnuje obce Hradčany, Malou Stranu, Staré Město, Josefov, Nové Město a malou část Vinohrad a Holešovic.

Praha 2 je částí centra Prahy a leží na pravém břehu Vltavy. Patří k ní území Vyšehrad, Nové Město, Vinohrady a Nusle.

Praha 3 leží též na pravém břehu Vltavy a je tvořena územím Žižkov a Vinohrady.

Praha 4 leží jižně na pravém břehu Vltavy. Katastrální území jsou Nusle, Michle, Podolí, Braník, Hodkovičky, Krč, část území Lhotky a Záběhlic a nepatrná část Vinohrad.

Praha 5 se nalézá na levém břehu Vltavy, součástí jsou obce Smíchov, Košíře, Motol, Hlubočepy, Radlice, Jinonice a část Malé Strany.

Praha 6 spojuje obce Ruzyně, Liboc, Veleslavín, Vokovice, Dejvice, Střešovice a část obcí Břevnov, Sedlec, Bubeneč a Hradčany.

Praha 7 leží na severu od centra Prahy a je z velké části na levém břehu Vltavy. Katastrálními územími jsou Holešovice, část Bubenče a Libně.

Prahu 8 tvoří celá území Bohnic, Čimic, Kobylis a Karlína a části území Libně, Troji, Střížkova, Nového Města a Žižkova.

Praha 9 je tvořena obcemi Vysočany, Prosek, Střížkov, Hloubětín, Hrdlořezy a Libeň.

Praha 10 se nachází na jihovýchodní straně Prahy a je sjednocena obcemi Vršovice, Strašnice, Malešice, Záběhlice, Vinohrady a Michle.

Praha 11 je situována jižně až jihovýchodně od centra Prahy. Obcemi jsou Háje a Chodov.

Praha 12 je složena z katastrálních území Modřany, Komořany, Cholupice, Točná a Kamýk.

Praha 13 leží jihozápadně od centra Prahy a mezi její katastrální území patří Stodůlky, Třebonice, část území Jinonice a Řeporyje.

Praha 14 se nalézá na severovýchodní straně Prahy, je spojena obcemi Kyje, Hloubětín, Hostavice a Černý Most.

Praha 15, ležící jihovýchodně, je tvořena katastrálními územími Hostivař a Horní Měcholupy.

Praha 16 se nachází na jihozápadní straně Prahy, na levém břehu řeky Berounky, poblíž soutoku s řekou Vltavou. Jejím jediným katastrálním územím je Radotín.

Praha 17 má pouze jedno katastrální území – Řepy.

Prahu 18 tvoří katastrální území Letňany.

Praha 19 a její území je tvořeno obcí Kbely.

Praha 20, ležící na východní části Prahy, zahrnuje katastrální území Horní Počernice.

Praha 21 leží směrem na východ, tvoří hranici Prahy a jejím katastrálním územím je Újezd nad Lesy.

Praha 22 se skládá z území Uhříněves, Pitkovice a Hájek u Uhříněvsi.

Praha-Čakovice je městskou částí na severu Prahy, skládá se z katastrálního území Čakovice, Miškovice a Třeboradice.

Praha-Dubeč leží jihovýchodně, jejími katastrálními územími jsou Dubeč a část Dolních Měcholup.

Praha-Kolovraty se rovněž nachází jihovýchodně a je tvořena Kolovraty a Lipany.

Praha-Křeslice má totožný název s katastrálním územím (Křeslice) a stejně jako Dubeč a Kolovraty se nachází na jihovýchodu Prahy.

Praha-Libuš, která je na jihu Prahy, je tvořena katastrálním územím Libuš a Písnice.

Praha-Řeporyje zahrnuje katastrální území Řeporyje, Zadní Kopaninu, část Stodůlek a Třebonic.

Praha-Slivenec je složena z území Slivenec a Holyně.

Praha-Suchdol je městskou částí, kterou tvoří katastrální území Suchdol a část území Sedlec.

Praha-Újezd, situována jihovýchodně, má jediné katastrální území, kterým je Újezd u Průhonic.

Praha-Velká Chuchle se nalézá na jihu od centra Prahy, k jejím katastrálním územím patří Malá Chuchle a Velká Chuchle.

Praha-Zbraslav, ležící na jižním okraji Prahy, je složená ze dvou území – Zbraslav a Lahovice.

Praha-Zličín je na západních hranicích Prahy. Má tři katastrální území, kterými jsou Zličín, Sobín a část Třebonic.

Praha-Benice, **Praha-Běchovice**, **Praha-Březiněves**, **Praha-Ďáblice**, **Praha-Dolní Chabry**, **Praha-Dolní Měcholupy**, **Praha-Dolní Počernice**, **Praha-Klánovice**, **Praha-Koloděje**, **Praha-Královice**, **Praha-Kunratice**, **Praha-Lipence**, **Praha-Lochkov**, **Praha-Lysolaje**, **Praha-Nebušice**, **Praha-Nedvězí**, **Praha-Petrovice**, **Praha-Přední Kopanina**, **Praha-Satalice**, **Praha-Šeberov**, **Praha-Štěrboholy**, **Praha-Troja**, **Praha-Vinoř** jsou městské části Prahy, které zahrnují katastrální území s totožným názvem.

Mapa městských částí

Zdroj: Městské části. *Praha.eu* [online]. © 2021 [cit. 2021-02-26]. Dostupné z: https://www.praha.eu/jnp/cz/o_meste/mestske_casti/index.html