

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Diplomová práce

**Příspěvek k hodnocení technického indexu obtížnosti ve sportovním
aerobiku**

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Marie Skopová

Zpracovala:

Miroslava Zimová

září 2007

Abstrakt

Název:

Příspěvek k hodnocení technického indexu obtížnosti ve sportovním aerobiku.

Title:

Contribution to technical index evaluation of difficulty in sports aerobic.

Cíl práce:

Zpracovat škálu provedení (bezchybně, malá chyba, velká chyba) pro cviky technického indexu obtížnosti ve sportovním aerobiku FISAF na základě analýzy technické a obtížnostní stránky pravidel sportovního aerobiku a dalších technicko – estetických sportů tak, aby bylo dosaženo větší objektivity a přesnosti v hodnocení výkonu.

Metody:

K dosažení výsledků byla použita analýza pravidel technicko – estetických sportů, řízený rozhovor, odborné konzultace a anketa.

Odborné otázky:

- 1) Pomohou ostatní technicko – estetické sporty a jejich pravidly vymezené požadavky na hodnocení techniky a obtížnosti k upřesnění hodnocení techniky ve sportovním aerobiku FISAF?
- 2) Vymezíme třístupňovou škálu (bezchybně, malá chyba, s velká chyba) u všech dosud uváděných cviků technického indexu?
- 3) Dojdeme ke shodě v prosazování našich změn s komisí sportovně technickou sportovního aerobiku, která má tyto změny v popisu práce?

Výsledky:

Získané výsledky by mohly být využity při tvorbě nové verze technických pravidel v České republice a následně i v celém světě.

Klíčová slova:

Sportovní aerobik, technika, soutěžní pravidla FISAF, technický index obtížnosti.

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a pouze za použití uvedené literatury.

 /

Miroslava Zimová

Touto cestou bych chtěla poděkovat PhDr. Marii Skopové za cenné rady, odborné připomínky a vedení diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat mezinárodní technické rozhodčí Paedr. Janě Hájkové za konzultace a odborné připomínky, reprezentačnímu trenérovi Mgr. Jakubu Strakošovi, Josefu Dvořákovi a v neposlední řadě všem závodníkům za jejich obětavou pomoc při realizaci této práce.

Svoluji k zapůjčení této diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury správně citovat.

Jméno a příjmení:	Číslo OP:	Datum vypůjčení:	Poznámka:
-------------------	-----------	------------------	-----------

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

Obsah

1	Úvod	7
2	Cíl a úkoly práce.....	9
2.1	Odborné otázky	10
3	Metodika práce	11
3.1	Analýza technicko – estetických sportů	11
3.2	Rozbor TI SAE FISAF	11
3.3	Odborné konzultace	12
3.4	Řízený rozhovor	12
3.5	Anketa.....	12
3.6	Zpracování výsledků	13
4	Rozbor literatury.....	13
4.1	Aerobik	14
4.2	Sportovní aerobik	15
4.2.1	Soutěžní požadavky	17
4.2.2	Hodnocení výkonu.....	20
4.3	Sportovní výkon ve sportovním aerobiku	32
5	Souhrn k rešerši literatury	40
6	Výsledky.....	41
6.1	Výsledky analýz technicko – estetických sportů.....	41
6.1.1	Sportovní gymnastika žen (SG).....	42
6.1.2	Moderní gymnastika (MG).....	44
6.1.3	Krasobruslení (K)	46
6.1.4	Synchronizované plavání (SP)	50
6.1.5	Gymnastický aerobik FIG (GAE FIG)	55
6.1.6	Sportovní aerobik FISAF (SAE FISAF)	58
6.2	Výsledky rozboru TI SAE FISAF	59

6.2.1	Návrh změn bodových hodnot cviků obtížnosti TI SAE FISAF	60
6.2.2	Neuvedené cviky v seznamu TI SAE FISAF	61
6.2.3	Cviky obtížnosti TI SAE FISAF běžně neproveditelné	62
6.2.4	Návrh hodnocení provedení cviků obtížnosti TI	63
6.2.5	Návrh na změnu složení panelu rozhodčích	141
6.2.6	Výsledky ankety pro závodníky	142
6.3	Shrnutí výsledků	142
7	Diskuse	142
7.1	Shrnutí pro praxi	145
8	Závěr	146
9	Seznam použité literatury	147
9.1	Seznam zkratk	149
9.2	Seznam tabulek	150
9.3	Seznam grafů	151
9.4	Seznam obrázků	152
9.5	Seznam příloh	156

1 Úvod

Dříve, než jsem začala studovat na UK FTVS, jsem se věnovala různým druhům aerobiku, včetně sportovního aerobiku FISAF. V současné době závodím v kategorii tříčlenných týmů sportovního aerobiku, kde jsem dosáhla zatím svého nejlepšího umístění v mezinárodních soutěžích .

Problematika vývoje sportovního aerobiku mi je tedy velmi blízká, a proto mi také není lhostejná současná krizová situace kolem organizace i realizace hodnocení výkonu v tomto krásném sportu. Do roku 2005 byl u nás tento mladý sport provozován pouze Českým svazem aerobiku, který jediný zodpovídal za jeho rozšiřování a úspěšnost. Mnoho skvělých výsledků na MS a ME, trenérská práce výrazných osobností a vytváření podmínek pro rozvoj aerobiku, to vše podporovalo rychlý růst popularity aerobiku oproti ostatním gymnastickým sportům. Během posledních dvou let se ale rychlý a dynamický vývoj jakoby zastavil a nastal čas kritického období.

Je pravděpodobné, že k problémům a nespokojenosti se současným stavem sportu přispěl nemalou měrou i vznik konkurenčního gymnastického aerobiku při České gymnastické federaci, která zahájila organizování soutěží sportovního aerobiku pod mezinárodní organizací FIG. Podstatná pro vznik kritiky laiků i odborníků ve vlastních řadách SAE je však nespokojenost se třemi navzájem souvisejícími oblastmi: hodnocením technické stránky výkonu v sestavě, prací (odbornost a objektivita) rozhodčích a úbytkem mezinárodní konkurence.

Podle diskuse na e-mailové adrese Českého svazu aerobiku se zdá, že mnoho závodníků a trenérů má zájem zůstat se svým sportem pod FISAF, žádné masové přecházení pod gymnastický aerobik nehrozí, protože ten dosud u nás není tak dynamický, nápaditý a atraktivní. Proto je velmi důležité se podrobně zabývat případnými změnami v hodnocení výkonu SA FISAF, aby tento sport opět, po etapě vzestupu a pádu, našel své místo v systému organizace úspěšných sportů ČR.

Problematika upřesnění hodnocení výkonu soutěžní sestavy po stránce technické a obtížnostní je tématem naší práce. Předpokládáme, že nám zpracování diplomního úkolu dopomůže k vyslovení určitých závěrů nejen na podkladu vlastních zkušeností, názorů trenérů a rozhodčích, ale také srovnáváním rozdílností v hodnocení výkonu ostatních technicko – estetických sportů. Výsledek diplomního úkolu – návrhy na

změny hodnocení obtížnosti pomocí hodnoty tzv. Technického indexu (TI), návrhy na posílení úlohy technických rozhodčích a pokus o stanovení Statutu rozhodčího, by neměl skončit nevyužitý v knihovně. Domníváme se, že výsledky práce mohou určitou měrou napomoci a přispět k vyřešení diskuse na úrovni Sportovně technické komise u nás a následně by mohly být konzultovány a případně i uznány mezinárodní organizací FISAF.

2 Cíl a úkoly práce

Cílem naší diplomové práce je zpracovat škálu hodnocení provedení na výborně, středně a neprovedl pro cviky obtížnosti Technického indexu (TI) ve sportovním aerobiku (SAE) FISAF. Návrh třístupňové škály u každého cviku obtížnosti bude proveden na základě rozboru kvality provedení cviku a určené hodnoty TI. K vypracování přesného určení stupně hodnocení dopomohou analýzy hodnocení technické a obtížnostní stránky pravidel dalších technicko – estetických sportů. Předpokládáme, že naše vypracované škálování pro technické zvládnutí cviku zpřehlední systém rozhodování a také dopomůže k jeho pochopení rozhodování širokou veřejností.

Aby bylo dosaženo cíle, který jsme si stanovili, je třeba splnit následující úkoly:

- 1) Nastudovat odbornou literaturu vztahující se k problematice rozhodování technické stránky sestav dle pravidel SAE FISAF a dalších technicko – estetických sportů.
- 2) Stanovit kritéria analýzy pravidel technicko – estetických sportů s ohledem na zaměření naší práce.
- 3) Podle vymezených kritérií provést analýzu pravidel techniky a obtížnosti v krasobruslení, sportovní gymnastice, moderní gymnastice, synchronizovaném plavání, gymnastickém aerobiku FIG a sportovním aerobiku FISAF.
- 4) Rozbor TI SAE FISAF.
- 5) Detailní rozpracování každého cviku seznamu TI SAE FISAF a vymezení odchylek od správného (plnohodnotného) provedení na třístupňovou škálu včetně příslušné bodové hodnoty cviku (bezchybné provedení – plná hodnota, malá chyba – poloviční hodnota a velká chyba – nulová hodnota).
- 6) Pomocí ankety odhalit názor závodníků na současný stav pravidel SAE FISAF.
- 7) Většinu cviků síly, skoků a flexibility s TI fotograficky zaznamenat pro vytvoření nového tzv. foto – slovníku obtížnosti SAE pro potřeby rozhodčích, závodníků i trenérů.

2.1 Odborné otázky

- 1) Pomohou ostatní technicko – estetické sporty a jejich pravidly vymezené požadavky pro hodnocení techniky a obtížnosti k upřesnění hodnocení techniky ve sportovním aerobiku FISAF?
- 2) Vymezíme třístupňovou škálu (bezchybně, malá chyba, velká chyba) u všech dosud uváděných cviků obtížnosti s TI?
- 3) Dojdeme ke shodě v prosazování našich změn s komisí sportovně technickou SAE, která má prosazování změn pravidel v popisu práce?

3 Metodika práce

K dosažení vytyčeného cíle a stanovených úkolů práce byla použita především kvalitativní analýza.

3.1 Analýza technicko – estetických sportů

Na základě stanovených kritérií bude provedena analýza technických pravidel sportovní gymnastiky, moderní gymnastiky, krasobruslení, synchronizovaného plavání, gymnastického aerobiku FIG a sportovního aerobiku FISAF.

Kritéria analýzy:

- I) počet cviků v sestavě
- II) chronologické pořadí cviků v sestavě
- III) povinné a povinně volitelné cviky
- IV) nepřijatelné cviky
- V) hodnocení techniky a obtížnosti dle provedení
- VI) variace hodnocení obtížnosti
- VII) celková známka výkonu (ranking / sčítání bodů / průměr bodů)
- VIII) složení panelu rozhodčích

3.2 Rozbor TI SAE FISAF

Obsah technického indexu bude podrobně prostudován a rozpracován. Změny budou navrženy především na základě zjištěných nedostatků, oproti ostatním pravidlům technicko – estetických sportů, dále na základě vlastního úsudku, poznatků z ankety a odborných konzultací. Výsledkem bude kompromis mezi rozhodčími, trenéry a závodníky v navrhovaných úpravách.

3.3 Odborné konzultace

Navrhované změny bude nutné konzultovat s odborníky, kterými je hlavně mezinárodní technická rozhodčí SAE FISAF Jana Hájková a reprezentační trenér a bývalý několikanásobný mistr světa ve SAE (v tříčlenných týmech) Jakub Strakoš. Dále bude nutné problematiku cviky diskutovat s odborníkem na biomechaniku gymnastických cvičení Jaroslavem Křištofičem. Konzultace zajistí vyšší odbornost a správnost navrhovaných tabulek. Navrhované změny tak bude možno snadněji prosadit u komise sportovně technické a následně i u mezinárodního svazu FISAF.

3.4 Řízený rozhovor

Bude proveden řízený rozhovor s mezinárodní technickou rozhodčí, předsedkyní STK a s reprezentačním trenérem, kteří pomohou zajistit odbornost rozpracování TI v souladu se stávajícími pravidly. Rozhovor s Josefem Dvořákem pomůže odhalit výhody a nevýhody týkající se zpracování výsledků na závodech SAE FISAF.

Při řízeném rozhovoru je nutno dodržet tyto podmínky:

1. klidné prostředí bez rušivých vlivů
2. vytvořit vztahy důvěry mezi tazatelem a dotazovaným
3. postupovat od jednodušších otázek ke složitějším
4. zajistit správnost záznamu rozhovoru
5. přizpůsobit otázky odbornosti dotazovaného
6. k upřesnění odpovědi použít několik otázek na stejné téma

3.5 Anketa

Na základě diskuse, která probíhá na stránkách Českého svazu aerobiku, bude navržena anketa o několika položkách, která bude rozeslána mezi závodníky ve sportovním aerobiku a odhalí různorodost pohledu na současný stav pravidel a rozhodování ve sportovním aerobiku. Získané poznatky pomohou při plnění úkolů naší diplomové práce.

3.6 Zpracování výsledků

Výsledky budou zpracovány matematicky (Excel - grafy), graficky (Adobe Photoshop) a do tabulek.

Analýzy budou zpracovány na základě stanovených kritérií a budou doplněny o výsečové grafy s procenty hodnocení techniky a obtížnosti ku ostatním komponentám výkonu.

Stupně provedení cviků obtížnosti budou zaznamenány v tabulkách a doplněny fotografiemi, se zvýrazněnými chybami, s podrobným názvoslovným popisem.

4 Rozbor literatury

Vzhledem k zaměření diplomové práce jsme vybrali z dostupné literatury publikace vysvětlující základní pojmy týkající se sportovního aerobiku a sportovního výkonu vůbec. Dále byla zvolena literatura vysvětlující pojem technika, který je stěžejním klíčovým slovem provázejícím celou naši práci. Byla vybrána pravidla několika technicko – estetických sportů pro získání poznatků o hodnocení výkonu a pro získání dalších poznatků byly využity příslušné internetové stránky související se současnou problematikou ve sportovním aerobiku.

4.1 Aerobik

„Aerobik je skupinové cvičení vytrvalostního charakteru s hudbou, vedené odborně vyškoleným lektorem“ (Skopová 2005). Je zařazován mezi gymnastické druhy s koordinačně estetickým charakterem činnosti. Aerobní cvičení probíhá převážně pod anaerobním prahem, kdy je energie získávána štěpením cukrů a tuků za přístupu kyslíku. Nevzniká tedy laktát, činnost může být provozována delší dobu a organismus se může pohybové zátěži přizpůsobit. K adaptaci na vytrvalostní pohybovou zátěž dochází v systému srdečně cévním, dýchacím a pohybovém, zlepšuje se metabolismus, pozitivně ovlivňuje složku psychosomatickou a slouží jako prevence civilizačních nemocí.

Aerobik vznikl v 70. letech 20. století v USA. Macáková (2001) ve své publikaci uvádí, že základy aerobiku vyšly z programu amerického fyziologa dr. Kennetha H. Coopera, který vytvořil dvanáctitýdenní program aerobního cvičení, jenž měl sloužit k rozvoji vytrvalosti na základě postupného a kontrolovaného zvyšování dávek cvičení. Své poznatky uvedl v roce 1968 v knize „The Aerobics“. Američanka Jackie Sorensenová na základě Cooperových programů aplikovala principy aerobního cvičení na moderní tanec. Do tanečních hodin postupně pronikaly prvky gymnastiky a s rozšiřováním hnutí fitness došlo k teoretickému i praktickému zdokonalování cvičení s hudbou. Postupně se tak vyvíjel aerobik, jak ho známe v dnešní podobě.

Koncem 70. a počátkem 80. let 20. století se aerobik dostává i do Čech. Forma je ale trošku jiná v důsledku mísení amerického stylu s tradičním českým cvičením na hudbu, které provozoval Sokol. Významnými průkopníky aerobiku u nás byli Karel Lambert a později Helena Jarkovská. V polovině 70. let Lambert propagoval cvičení na moderní rytmy (džezgymnastika), které obsahovalo prvky základní gymnastiky, kulturistiky, klasického baletu, džezbaletu i pantomimy. Název džezgymnastika se u nás udržel až do roku 1984, kdy se začalo užívat označení aerobik (Šimberová, Urbanovská, 1994). Helena Jarkovská v roce 1985 vydala knihu Aerobní gymnastika, ve které popisuje aerobik jako pohybovou aktivitu pro všechny věkové skupiny.

Aerobik má v současnosti podle různých organizátorů této pohybové činnosti tři formy:

I. rekreační (spolky, školní kluby)

II. komerční (soukromé kluby, mezinárodní fitcentra aj.)

III. soutěžní (sportovní aerobik, gymnastický aerobik, fitness družstva)

V roce 1992 byl založen Český svaz aerobiku (ČSAE) při České asociaci Sport pro všechny (ČASPV). ČSAE zajišťuje nejen vzdělávání lektorů, podporu rekreačního a komerčního aerobiku, ale také organizaci soutěží.

Aerobik je nyní velmi populární, čemuž odpovídá i široká škála jeho různých druhů, které jsou nabízeny v početných fitness centrech a sportovních klubech. Svou oblíbenost si aerobik získal i díky soutěžním formám, které jsou pro diváka velmi atraktivní.

4.2 Sportovní aerobik

Sportovní aerobik je pravidly vymezená sestava předváděná v doprovodu hudby. Svým charakterem je řazen mezi technicko – estetické neolympijské gymnastické sporty. Vychází z komerčního aerobiku, ale vysoká intenzita předvedení a zařazení cviků obtížnosti způsobuje vzestup tepové frekvence nad hranici aerobního prahu a klade tak velké nároky na fyzickou i psychickou zdatnost a koordinačně – vytrvalostní schopnost závodníků.

První mistrovství Evropy se konalo v roce 1990. Tehdy vznikla první celosvětová federace – všichni tehdejší zakladatelé (Christopher Andanson z Francie, Greg Hurst z Austrálie, Claudio Grosso z Itálie, Volker Ebener z Německa a Waldier Suarez z Brazílie, s výjimkou Howarda Schwarze z USA) se stali tvůrci mezinárodní federace sportovního aerobiku a fitness FISAF (Federation Internationale des Sports Aerobics et Fitness) (Hájková 2006). První oficiální mistrovství České republiky ve sportovním aerobiku se konalo v roce 1993, a to pouze v seniorské kategorii. Soutěže SAE se od dob členství ČR ve FISAF vypisují v souladu s mezinárodními požadavky pravidel FISAF.

ČSAE vypisuje tyto soutěže podle náročnosti:

Soutěžní Aerobik Master Class (SAMC)

- soutěž v komerčním aerobiku, kde se závodník cvičí podle lektora a snaží se o jeho co nejlepší napodobení, za svůj výkon je hodnocen rozhodčími (schopnost zachycení předvedeného, technika pohybů, držení těla, vzhled, výraz aj.)
- SAMC jsou nepostupové otevřené (přístupné komukoliv) a postupové (účast podle adresy klubu, který závodník reprezentuje), při kterém z každého kraje postupuje 15 nejlepších na MČR v SAMC
- věkové kategorie:
 - I. od 6 do 7 let – nepostupová – bez pořadí – „AEROBIK HROU“
 - II. od 8 do 10 let
 - III. od 11 do 13 let
 - IV. od 14 do 17 let
 - V. nad 18 let (otevřená kategorie)

Aerobik Team Show (ATS)

- soutěž v pódiových skladbách aerobiku
- ATS jsou postupové (nejlepší z Čech a nejlepší z Moravy mohou soutěžit na MČR) a nepostupové
- pouze národní úroveň
- 7 – 20 členná družstva předvádí sestavu dlouhou 2 minuty 40 sekund (+/- 5 sekund) na ploše 12 x 12 metrů (děti mají sestavu dlouhou 2:20 +/- 5 sekund)
- 6 povinných prvků (jumping jacks, střídavé high leg kicks, push ups, obrat o 360° na jedné noze, skok odrazem jednož a skok odrazem obouž)
- věkové kategorie: děti, kadeti, junioři, senioři, smíšený věk

Fitness

- kategorie: Aerobik, Step, Funk a Hip Hop
- 6 – 8 členná družstva předvádí sestavu dlouhou 2 minuty (+/-5 sekund) na ploše 9 x 9 metrů
- žádné povinné prvky
- věkové kategorie: kadeti, junioři, senioři

Sportovní aerobik (SAE)

- kategorie: muži, ženy, koedukované páry, tříčlenné týmy
- sestava dlouhá 2 minuty (+/- 5sekund) je předvedena na ploše 7 x 7 metrů
- 3 povinné prvky, 4 povinně volitelné prvky, nepovinně volitelné prvky
- věkové kategorie: děti (pouze 3 – 5 členné týmy), kadeti, junioři, mládež, senioři

Soutěže jsou pořádány pro tyto věkové kategorie:

(některé oblasti mají jiná dělení, uvedeno níže)

- I. Děti 8-10 let
- II. Kadeti 11-13 let
- III. Junioři 14-16 let
- IV. Youth (mládež) 17-19 let (pouze národní kategorie)
- V. Senioři 17 a více let

Pro kategorii seniorů je každoročně vypisováno MČR, ME i MS ve sportovním aerobiku a fitness družstvech. Junioři mají pouze MČR a MS a kadeti MČR a světový pohár jednou za rok ve sportovním aerobiku a fitness družstvech. Na mezinárodní soutěže se závodníci nominují na základě výkonu a umístění na nominačních závodech a dle rozhodnutí nominační komise. Aerobik Master Class a Aerobik Team Show jsou pořádány pouze na úrovni republikové jako postupové i nepostupové.

4.2.1 Soutěžní požadavky

V naší práci se budeme zabývat pouze oblastí sportovního aerobiku a jeho kategoriemi muži, ženy, koedukované páry a tříčlenné týmy.

Technická pravidla FISAF uvádějí tyto soutěžní požadavky:

I. Struktura

Všechny mezinárodní závody se skládají z prejudgingu a minimálně 2 kol.

➤ *1 – 6 závodníků*

Tam, kde je 6 a méně závodníků v kategorii v daném závodě, je prejudging vyžadován a dovoluje sledovat a kontrolovat povinné a povinně volitelné cviky.

➤ *7 – 19 závodníků*

Tam, kde je 7 – 19 závodníků v kategorii v daném závodě, struktura závodu zahrnuje minimálně dvě kola – základní kolo a finále. Všichni závodníci se mohou zúčastnit základního kola. Šest nejlepších závodníků ze základního kola smí závodit ve finále.

➤ *20 – 30 závodníků*

Tam, kde je 20 – 30 závodníků v kategorii v daném závodě, struktura závodu zahrnuje tři kola – základní kolo, semifinále a finále. Nejlepších 12 závodníků ze základního kola postupuje do semifinále. Nejlepších 6 závodníků ze semifinále postupuje do finále.

➤ *nad 30 závodníků*

Pokud je více než 30 závodníků v kategorii v daném závodě, struktura závodu zahrnuje tři kola – základní kolo, semifinále a finále. Lepší polovina závodníků ze základního kola postupuje do semifinále. Nejlepších 6 závodníků ze semifinále postupuje do finále.

II. Prejudging

Účelem prejudgingu je posoudit schopnosti závodníka a stanovit, zda závodní sestava odpovídá Technickým pravidlům. Po skončení sestavy hlavní rozhodčí sdělí závodníkům zda jejich sestava odpovídá či neodpovídá Technickým pravidlům. Týká se to povinných a povinně volitelných prvků, nepřijatelných cviků, délky hudby a oblečení.

Všechny prvky, které nebudou předvedeny v prejudgingu, nebudou brány v úvahu v základním kole – sestava v prejudgingu a v základním kole musí být stejná. Změny sestavy mohou být předvedeny v semifinále a finále.

V prejudgingu nejsou přidělovány body. Pokud je 12 a více závodníků v kategorii, dochází v prejudgingu k rozdělení závodníků podle výkonnostní úrovně. Každá skupina je znovu losována. V základním kole nastupuje jako první skupina s nejnižší výkonností, lepší skupina následuje.

III. Startovní pořadí

Startovní pořadí je vylosováno organizátorem soutěže v dostatečném předstihu před závodem.

Pořadí závodníků v základním kole je stejné jako v prejudgingu, pokud není v kategorii 12 a více závodníků. Pořadí závodníků pro semifinále a finále je znovu vylosováno.

IV. Závodní sestava

Jak již bylo uvedeno výše, sestava sportovního aerobiku trvá 2 minuty (+/- 5 sekund) a je předváděna na ploše 7 x 7 metrů, která musí být jasně vyznačena kontrastní čarou o tloušťce 5 – 10 centimetrů tak, aby vnější hrana pásy byla součástí uvedeného rozměru závodního prostoru. Závodní výstroj musí odpovídat charakteru hudby a požadavkům technických pravidel, které vyžadují, aby byl závodník vybaven vhodným cvičebním trikotem (punčochové kalhoty nebo krátké kalhoty s nohavičkami) a botami vhodnými k provozování aerobiku.

Základní požadavky na závodní sestavu uvádějí Technická pravidla FISAF v charakteristice choreografie závodní sestavy.

Aby závodník dosáhl nejvyššího ohodnocení, musí jeho choreografie zahrnovat:

1. Dokončení čtyř nepřerušovaných, stejných a na místě zacvičených opakování každého z následujících tří povinných cviků (popis viz. Příloha č. 1):
 - Jumping Jacks
 - Střídavé High Leg Kicks
 - Push Ups
2. Dokončení jednoho cviku z každé následující skupiny povinně volitelných cviků:
 - Push Up Group (kliky – síla paží)
 - Static Strenght Group (statická síla)
 - Aerial Group (skoky – výbušná síla dolních končetin)
 - Split Group (pohyblivost)

Úspěšný závodník by však měl do své choreografie navíc zařadit další prvky z každé z výše uvedených skupin povinně volitelných cviků tak, aby v průběhu celé sestavy byly rozmístěny rovnoměrně, jak z hlediska chronologického, tak z hlediska vyváženosti zastoupení jednotlivých skupin. Bodové hodnoty zařazených cviků se sčítají dle pravidel uvedených v Technickém indexu, o kterém bude pojednáno níže. Závodní sestava by dále měla obsahovat četné aerobní vazby, originální přechody mezi jednotlivými prvky a to vše by mělo být předvedeno s uměleckým projevem, v souladu s hudebním doprovodem. Pokud se jedná o koedukované páry nebo tříčlenné týmy, je hodnocen i vzájemný soulad a synchron (souhra provedení).

4.2.2 Hodnocení výkonu

Aerobik je sport, který se hodnotí z několika hledisek, a proto jsou v sedmičlenném panelu 3 druhy rozhodčích:

2 rozhodčí artistik (A1, A2)

2 rozhodčí technik (T1, T2)

3 rozhodčí aerobik (Ae1, Ae2, Ae3)

Za hodnocení výkonu v souladu s Technickými pravidly FISAF a správné zaznamenání výsledků zodpovídá hlavní rozhodčí. Pro každý závod je také zvolen hlavní aerobní rozhodčí (Ae1), jehož ranking rozhoduje v případě shodného umístění dvou a více závodníků.

Podstatou hodnocení sportovního aerobiku je porovnávání výkonů jednotlivých soutěžících na základě tzv. ranking systému, jehož cílem je určení pořadí majoritou umístění závodníka (tzn. pokud je výkon ohodnocen čtyřmi a více stejnými místy). Ihned po předvedení závodní sestavy každý rozhodčí přidělí známku v rozmezí 0 – 10 bodů odpovídající pořadí. Bodová hodnota je pouze orientační a při určování výsledného umístění tudíž nezáleží na výši součtu bodů od jednotlivých rozhodčích.

Tabulka č. 1: Příklad hodnocení výkonu v SAE FISAF

	ranking						
	A1	A2	T1	T2	Ae1	Ae2	Ae3
rozhodčí							
závodník 1	2	3	1	2	2	3	2
závodník 2	3	1	2	3	3	2	1
závodník 3	1	2	3	1	1	1	3

Výsledek:

1. místo – závodník 3, protože získal majoritu prvních míst (4 ze 7 možných)
2. místo – závodník 1, protože získal majoritu druhých (4x druhé místo)
3. místo – závodník 2 i přes to, že získal 2x první místo.

V Technických pravidlech FISAF jsou pro každý druh rozhodčího stanovena závazná kritéria, podle kterých se musí řídit. Vzhledem k zaměření naší práce bude nejpodrobněji popsáno hodnocení technických kritérií závodní sestavy a ostatní kritéria budou zmíněna jen stručně.

1) Aerobní kritéria

Základním hodnocením je, zda sestava reflektuje dynamický aerobní základ sportovního aerobiku. Pro udělení známky berou aerobní rozhodčí v úvahu rozložení obtížnosti, variabilitu cviků, intenzitu provedení sestavy a kondiční připravenost závodníka/závodníků.

Aby závodník obdržel maximální počet bodů, musí prokázat vysokou úroveň kardiovaskulární vytrvalosti nepřetržitě v průběhu celé sestavy. Ta je určena složitostí, obtížností a dynamikou v celé sestavě. Berou se v úvahu cviky horních a dolních končetin, kvalita a rychlost všech vazeb cviků a přechodů a využití prostoru osově i půdorysné choreografie.

Páry a týmy musí ukázat stejnou úroveň kardiovaskulární vytrvalosti a schopnost bez obtíží a rychle přecházet z a do zvedaček či podepření.

2) Umělecká kritéria

Při hodnocení uměleckých kritérií berou rozhodčí v úvahu přednostně choreografii (kvalitu hudebně – pohybových vztahů) a předvedení sestavy. Choreografie je základem pro hodnocení (choreografie 70 %, prezentace 30%).

Při hodnocení choreografie je určující přínos novinek ve výběru cviků, zařazení kreativních pohybů paží a nohou, originální vazby cviků a přechodů mezi nimi a předvedení komplexních vzorců aerobních cviků v osobitém stylu s využitím trojrozměrného prostoru. Choreografie by měla odpovídat technické úrovni závodníků. Páry a týmy by měly předvést tvořivé využití cviků se vzájemnou interakcí (kontaktem).

Prezentace (předvedení) je určována schopností vyvolávat vzrušení, působit sebejistě při pohybu po ploše a během vystoupení prokazovat kladnou emocionální komunikaci s diváky a rozhodčími prostřednictvím užití gest těla, výrazu obličeje a s využitím správného charakteru a načasování pohybů v souladu se strukturou a náladou vyjadřovanou hudebním doprovodem (hudebně – pohybové vztahy).

Umělečtí rozhodčí hodnotí také synchronizaci (časový soulad pohybů) v kategorii koedukovaných párů a v týmech. Členové páru či týmu musí předvést pohyby ve stejném načasování i rozsahu a zároveň v souladu s hudebním doprovodem.

Prezentace je také určována vzhledem závodníků, kteří by měli vykazovat zdravý a sportovní fyzický zjev, estetický úbor a celkovou upravenost zevnějšku vzhledem ke zvolenému motivu a choreografii sestavy.

3) Technická kritéria

Jak již bylo řečeno, závodní sestava obsahuje povinné, povinně volitelné a nepovinně volitelné cviky. Podstatou hodnocení technických kritérií je úroveň provedení, zařazení a výběr těchto cviků obtížnosti určený pravidly SAE FISAF.

Každý závodník, aby získal maximální možné hodnocení, musí splnit provedení čtyř nepřerušovaných, identických a na místě zacvičených opakování každého z následujících tří povinných cviků. Hlavní sledované části těla jsou uvedeny v závorce.

- Jumping Jacks (dolní končetiny)
- Střídavé High Leg Kicks (dolní končetiny, boky a tělo)
- Push Ups (vzájemná poloha ramen, paží a těla)

Každý závodník, aby získal maximální možné hodnocení, musí splnit zařazení jednoho z každé ze 4 následujících skupin povinně volitelných cviků:

- Push Ups Group (kliky – demonstrace síly paží)
- Static Strength Group (podpory prosté – demonstrace statické síly)
- Aerial/Jump Group (skoky – demonstrace výbušné dynamické síly a pohyblivosti)
- Split Group (flexibilita – demonstrace pohyblivosti statické i dynamické)

požadavky na provedení:

- musí být snadno identifikovatelné panelem rozhodčích
- prvky statické síly musí být předvedené s 2 sec. výdrží, aby byla znatelná stabilita ve cviku
- prvky ze skupiny Split group musí být provedeny s výdrží charakterizující spíše flexibilitu statickou než dynamickou

Práce rozhodčích (volný překlad z anglického originálu Sports Aerobic Manual)

Při hodnocení sestav rozhodčí kontrolují TI cviků obtížnosti a kritéria výkonu, která jsou determinanty objektivního oznámkování výkonu. Každý rozhodčí má být schopen odvodit bodový rozsah předvedeného výkonu na základě porovnání daných technických kritérií s případnými odchylkami předvedenými závodníkem.

Uvádíme shrnutí požadavků pravidel na hodnocení výkonu z pohledu kritérií cviků síly, pohyblivosti a provedení:

1. Požadavky pravidel na provedení cviků svalové síly

- komplexnost (celková hodnota TI, využití cviků prokazujících vyrovnané silové schopnosti celého těla)
- provedení (technické zvládnutí cviků – kvalita, rychlost, přesnost, držení těla)
- pestrost (zařazení cviků z různých skupin na zemi i ve vzduchu v průběhu celé sestavy)
- vyváženost (pravá/levá, horní/dolní polovina těla)
- rozsah pohybu (statická i dynamická kloubně – svalová pohyblivost)
- explosivní síla (výbušná síla dolních končetin při skocích – výška skoku)
- odolnost (správné technické provedení cviků i na konci sestavy – silová vytrvalost)
- stejná výkonnost mezi členy páru nebo týmu

2. Požadavky pravidel na provedení cviků pohyblivosti

- komplexnost (pohyblivost všech velkých kloubů, hlavně kyčelního)
 - provedení (technické zvládnutí cviků – kvalita, kontrola pohybu, rychlost, rozsah)
 - pestrost (zařazení cviků z různých skupin – čelný i bočný rozsah, statická i dynamická pohyblivost)
 - vyváženost (pravá/levá, horní/dolní polovina těla)
 - rozsah pohybu (dostatečná kloubní pohyblivost)
 - statická flexibilita (výdrž ve statických cvicích)
 - dynamická flexibilita (rychlost a kontrola správnosti provedení – vedení pohybu)
- tyto požadavky se dále vyhodnocují v těchto situacích:
- provedení pohybů a poloh těla a jeho částí
 - držení těla v průběhu celé sestavy
 - lehkost, rychlost, kvalita a přesnost pohybů
 - přechody do jiných směrů a útvarů, z polohy na zemi do stoje a naopak

Postup při hodnocení techniky:

1. Sledovat pořadí a provedení cviků v sestavě podle předem vyplněného formuláře (Sheet) a zároveň zaznamenávat provedení (excelentní, průměrné, špatné).
2. Hned po prejudgingu spočítat technický index (kliky, statická síla, flexibilita).
3. Postihnout determinanty výkonu, které vedou k odlišnostem od perfektního provedení:
 - TI jednotlivých cviků a celkový TI (obtížnost, pestrost a provedení)
 - chronologické (posloupnost v čase) pořadí cviků obtížnosti
4. Porovnat celkový výkon závodníka se soupeři v daném kole závodu, hlavně těmi, kteří se pohybují ve stejné bodové škále.
5. Posoudit nepřijatelné cviky a úroveň zvedaček a dopomocí v týmech a koedukovaných párech. Pokud se v sestavě objeví nepřijatelný cvik nebo není či je špatně proveden povinný nebo povinně volitelný cvik, může být bodová hodnota výkonu snížena o více než 1.0 bod, dle rozsahu chyby a v porovnání s ostatními závodníky stejné výkonnostní úrovně, pokud by známka měla ovlivnit ranking.
6. Zaznamenat, pokud byla celková známka snížena.
7. Zapsat bodové hodnocení do tabulky rozhodčího.
8. Přepsat hodnocení do hlavní bodovací tabulky.

Tabulka č. 2: Bodové škály pro jednotlivé předvedené výkony SAE FISAF

škála	výkon	charakteristika
10.0	perfektní	bezchybné provedení
9.0 – 9.99	excelentní	povinné cviky excelentní povinně volitelné cviky excelentní vysoký TI obtížnosti technika provedení vysoce precizní dobře vyvážená sestava vysoká pestrost výběru cviků
8.0 – 8.9	velmi dobrý	povinně volitelné cviky excelentní povinné cviky excelentní velmi dobrý TI obtížnosti správná technika provedení dobře vyvážená sestava velmi dobrá pestrost výběru cviků
7.0 – 7.9	dobrý	povinné cviky excelentní povinně volitelné cviky excelentní dobrý TI obtížnosti správná technika provedení dobře vyvážená sestava dobrá pestrost výběru cviků
6.0 – 6.9	uspokojující	povinné cviky velmi dobré povinně volitelné cviky velmi dobré nadprůměrný TI obtížnosti technika provedení dostačující dobře vyvážená sestava dobrá pestrost výběru cviků

5.0 – 5.9	průměrný	<p>povinné cviky uspokojující</p> <p>povinně volitelné cviky uspokojující</p> <p>průměrný TI obtížnosti</p> <p>správná technika, ale těžkost provedení</p> <p>vyváženost sestavy</p> <p>průměrná pestrost výběru cviků</p>
4.0 – 4.9	podprůměrný	<p>povinné cviky uspokojujivé</p> <p>povinně volitelné cviky uspokojujivé</p> <p>poměrně nízký TI obtížnosti</p> <p>nedostačující technika provedení</p> <p>nevyváženost sestavy</p> <p>dostačující pestrost</p>
3.0 – 3.9	neuspokojujivý	<p>povinné cviky neuspokojujivé</p> <p>povinně volitelné cviky neuspokojujivé</p> <p>nízký TI obtížnosti</p> <p>neuspokojujivá technika provedení</p> <p>nevyváženost sestavy</p> <p>nízká pestrost</p>
1.0 – 2.9	velmi slabý	<p>povinné cviky slabé</p> <p>povinně volitelné cviky slabé</p> <p>velmi nízký TI obtížnosti</p> <p>nízká a nekontrolovaná technika provedení</p> <p>nevyváženost sestavy</p> <p>malá pestrost</p>
0	neplatný	diskvalifikace

Technický index obtížnosti (TI)

TI je číselné vyjádření hodnoty obtížnosti cviku. Celkový TI je součet všech hodnot TI cviků celé sestavy. Podle TI se hodnotí od roku 2006, ale stále ještě probíhají drobné úpravy, v důsledku nepřesností, které vyšly najevo až po zkušebním zavedení. Díky předem zaslanému TI mají rozhodčí možnost vidět přehledně rozepsaný obsah sestavy každého závodníka, porovnat hodnoty obtížnosti, zastoupení cviků z jednotlivých skupin, chronologické (časové) rozmístění cviků a zastoupení cviků prokazujících vyváženost horní, dolní, pravé a levé poloviny těla.

Jak uvádějí Technická pravidla FISAF, účelem TI je určení objektivní hodnoty cviků obtížnosti v sestavě. Pomáhá určit úroveň dovedností předvedených během sestavy, ale neudává výšku celkového bodového hodnocení. Umožňuje důsledné ohodnocení cviků obtížnosti prokazujících sílu paží (push-ups), statickou sílu (presses a planches), úroveň skoků a cviků flexibility.

Zatímco TI se vztahuje ke cvikům obtížnosti, rozhodčí dále ještě hodnotí správné technické provedení cviků, které mají nulovou hodnotu TI včetně aerobních vazeb, složitosti práce paží, nohou, držení těla atd.

A) Používání technického indexu

TI je doplňkem kritérií (viz. Příloha č. 1: Definice cviků obtížnosti)

Příklad používání TI:

Two arm push up = 0.5 (základní prvek)

One arm = 1.5 (dodatek k zákl. prvku)

One leg = 1.5 (dodatek k základnímu prvku)

Tzn. one arm one leg push up je $0.5 + 1.5 + 1.5 = 3.5$

TI povinně volitelných cviků je násoben dvěma (x 2).

B) Technické provedení cviků

Technický index také bere v úvahu správné technické provedení cviků. Pokud je provedení v souladu s popisem (tech. definicí) cviku, je TI násoben jednou (x 1.0)

Pokud provedení není v souladu s definicí cviku, tzn. chybí zde 1 kritérium, je TI násoben 0.5. Pokud cvik není proveden vůbec, příp. chybí více než jedno kritérium, je

TI násoben nulou (x 0). To znamená, že cvik nebude brán v úvahu při technickém ohodnocení.

Příklad hodnocení provedení podle TI:

One arm push up - klik na jedné ruce	=	2.0
nesprávné postavení chodidel, kyčlí a ramen	= *	0.5
celková hodnota	=	1.0

C) Technický index a variabilita (pestrost) prvků

Technický index také pomáhá sledovat rozmanitost cviků v sestavě. Pokud je cvik opakován, příp. je opakován cvik ze stejné skupiny („family“), hodnota tohoto cviku bude snížena. Při prvním opakování se hodnota dělí dvěma, při druhém a dalším opakování se nepočítá vůbec. Family prvků je skupina prvků, která má stejný základní prvek, např. skoky s odrazem a dopadem ve stejné pozici.

Příklad opakování skoku (straddle jump) s předpokládaným pořadím v sestavě:

1. provedení - straddle jump with push up landing - s pádem do kliku
2. provedení - straddle jump half turn with push up landing - s obratem o 180° s pádem do kliku
3. provedení - straddle jump full turn with push up landing - s obratem o 360° s pádem do kliku

Protože byl třikrát proveden stejný cvik, třetí z nich nebude brán v úvahu při hodnocení. Cvik s nejvyšší obtížností bude posuzován s nejvyšším indexem 1.0, ostatní dva s indexem 0.5 respektive 0.

Příklad hodnocení opakovaného zařazení cviku ze stejné skupiny:

1. provedení - straddle jump with push up landing (x 0)
2. provedení - straddle jump half turn with push up landing (x 0.5)
3. provedení - straddle jump full turn with push up landing (x 1.0)

D) Rozhodování pomocí technického indexu

Před prejudgingem všichni závodníci odevzdají seznam technických prvků organizátorovi soutěže, takže rozhodčí budou mít před závodem všechny prvky ve svých podkladech („judging sheets“). Během prejudgingu zaznamenávají techničtí rozhodčí kritéria provedení (správné, se srážkou nebo bez hodnoty TI). Po prejudgingu tech. rozhodčí spočítají provedení prvků všech závodníků podle technického indexu. Vzhledem k tomu, že v dalším kole - preliminary - tech. prvky musí být stejné jako v prejudgingu, se rozhodčí mohou zaměřit na kritéria provedení v souladu s TI, což může ovlivnit celkovou hodnotu TI. V semifinále a finále, kde závodníci mohou změnit některé prvky, techničtí rozhodčí ohodnotí tyto nové prvky a jejich provedení.

E) Skupiny („family“) TI

1. PUSH UPS (kliky)

Kliky nemají skupiny.

Klik bude mít plnou hodnotu dle TI, i když bude opakován.

2. STATIC STRENGTH GROUP (cviky na statickou sílu)

- Horizontal presses family (přednosy ve vzporu roznožmo, snožmo)
- V presses family (vznosy ve vzporu roznožmo, snožmo)
- Supported planches family (váhy oporem o lokty roznožmo, snožmo)
- Unsupported planches family (váhy ve vzporu roznožmo, snožmo)

3. JUMP GROUP (skoky)

a) skoky odrazem obounož – jumps

- Air jack family (odrazem obounož skok s čelným roznožením, doskok obounož)
- Air jack to split family (odrazem obounož skok čelným s roznožením, dopad do bočního nebo čelného rozštěpu)
- Tuck jump family („kufř“ – odrazem obounož skok se skrčením přednožmo, doskok obounož)

- Tuck jump to split family (odrazem obounož skok se skrčením přednožmo, dopad do bočného nebo čelného rozštěpu)
- Tuck jump to push up family (odrazem obounož skok se skrčením přednožmo, dopad do kliku ve vzporu ležmo)
- Front split jump family (odrazem obounož skok s přednožením P/L a zanožením L/P, doskok obounož)
- Front split jump to split family (odrazem obounož skok s přednožením P/L a zanožením L/P, dopad do bočného nebo čelného rozštěpu)
- Front split jump to push up family (odrazem obounož skok s přednožením P/L a zanožením L/P, dopad do kliku ve vzporu ležmo)
- Pirouette family – vertical turn (odrazem obounož skok s obratem ve vertikální ose, doskok obounož)
- Pirouette to split family – vertical turn (odrazem obounož skok s obratem ve vertikální ose, dopad do bočného nebo čelného rozštěpu)
- Barrel roll family – horizontal turn (odrazem obounož skok s obratem v horizontální ose)
- Pike jump family (odrazem obounož skok s přednožením, doskok obounož)
- Pike jump to split family (odrazem obounož skok s přednožením, dopad do bočného nebo čelného rozštěpu)
- Pike jump to push up family (odrazem obounož skok s přednožením, dopad do kliku ve vzporu ležmo)
- Straddle jump family („roznožka“ – odrazem obounož skok s přednožením roznožmo, doskok obounož)
- Straddle jump to split family („roznožka“ – odrazem obounož skok s přednožením roznožmo, dopad do bočného nebo čelného rozštěpu)
- Straddle jump to push up family („roznožka“ – odrazem obounož skok s přednožením roznožmo, dopad do kliku ve vzporu ležmo)

b) skoky odrazem jednož – jeté

- Jeté family (odrazem jednož skok s bočným/čelným roznožením, doskok jednož)
- Jeté to split family (odrazem jednož skok s bočným/čelným roznožením, dopad do bočného nebo čelného rozštěpu)
- Jeté to push up family (odrazem jednož skok s bočným/čelným roznožením, dopad do kliku ve vzporu ležmo)

4. FLEXIBILITY GROUP (pohyblivost)

- Right front split family (bočný rozštěp pravou vpřed)
- Left front split family (bočný rozštěp levou vpřed)
- Straddle split flexibility family (čelný rozštěp)
- Combination of split family (kombinace pohyblivosti)

Popis cviků z uvedených skupin je popsán v TI SAE FISAF (viz. Příloha č. 2).

Technická pravidla FISAF uvádějí i tzv. nepřijatelné cviky, které nesmějí být do sestavy zařazovány (viz. Příloha č. 3).

4.3 Sportovní výkon ve sportovním aerobiku

Sportovní výkon se charakterizuje prostřednictvím výsledků, které určují poměr sil mezi sportovci a družstvy v dané soutěži. Tento poměr je u technicko-estetických sportů určován na základě subjektivního posuzování rozhodčími. Pravidla určují úkoly, které tvoří obsah daného sportovního odvětví a způsoby jejich řešení a provedení. Přírozená soutěživost člověka je příčinou rozvoje sportu, a to jak v oblasti sociálních podmínek, tak v oblasti vnitřních činitelů, mezi které patří hlavně systém sportovní přípravy.

Choutka a Dovalil (1991) charakterizují sportovní výkon jako aktuální projev specializovaných schopností sportovce (výsledek adaptace) v uvědomělé činnosti zaměřené na řešení pohybového úkolu, který je vymezen pravidly daného sportovního odvětví. Schopnost sportovce podávat daný sportovní výkon opakovaně v delším

časovém úseku na poměrně stabilní úrovni popisují stejní autoři jako sportovní výkonnost.

Sportovní výkony se realizují ve specifických pohybových činnostech, jejichž obsahem je řešení úkolů, které jsou vymezeny pravidly příslušného sportu a v nichž sportovec usiluje o maximální uplatnění výkonových předpokladů (Dovalil, 2002).

Vysoký výkon charakterizuje dokonalá koordinace provedení, jeho základem je komplexní integrovaný projev mnoha tělesných a psychických funkcí člověka, podpořený maximální výkonovou motivací (Dovalil, 2002).

Dovalil (2002) uvádí, že úkoly vymezují hlavně podmínky řešení. Úkoly ve sportovním aerobiku, stejně jako v gymnastice, jsou standardní a neměnné, a proto i jejich řešení mají minimální variabilitu.

Realizace řešení úkolu je záležitostí hybného systému (především kosterního svalstva), řízeného mechanismy nervového systému. V rovině neurofyziologické jde o tréninkem naučené a zpevněné struktury vybraného pohybového programu-pohybové dovednosti. Přitom jde o komplexní projev, v němž se uplatňuje propojení psychických procesů s funkcemi různých systémů organismu a energetickým zajištěním výkonu (Dovalil, 2002).

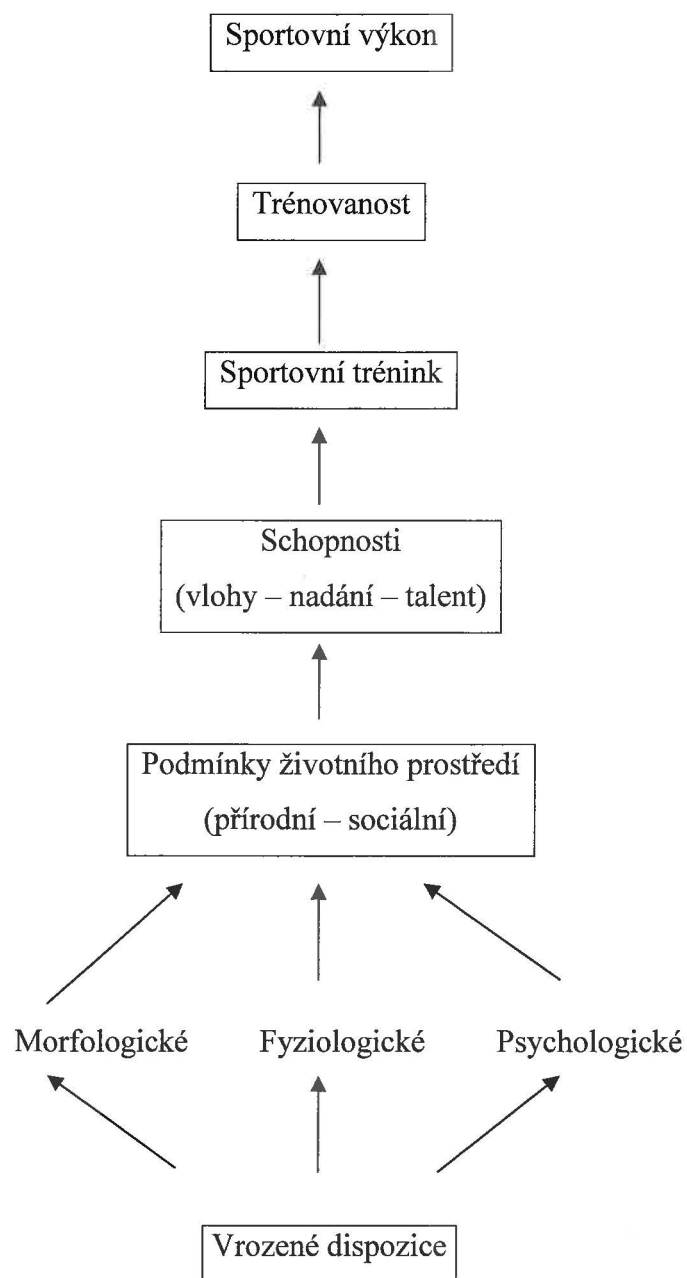
Sportovní výkonnost je podle Dovalila (2002) výsledkem přirozeného růstu jedince, vlivů prostředí a vlastního sportovního tréninku.

A) vrozené dispozice (vlohy, talent)

- morfologické (tělesná výška, hmotnost, složení a stavba těla)
- fyziologické (typ transportní kapacity pro kyslík)
- psychologické (osobní charakteristiky, temperament, intelektové schopnosti)

B) vlivy prostředí (přírodní a sociální podmínky)

C) sportovní trénink (systematické a soustavné působení na sportovce s cílem zvyšování jeho výkonnosti)



Obr.č. 1: Determinanty sportovního výkonu

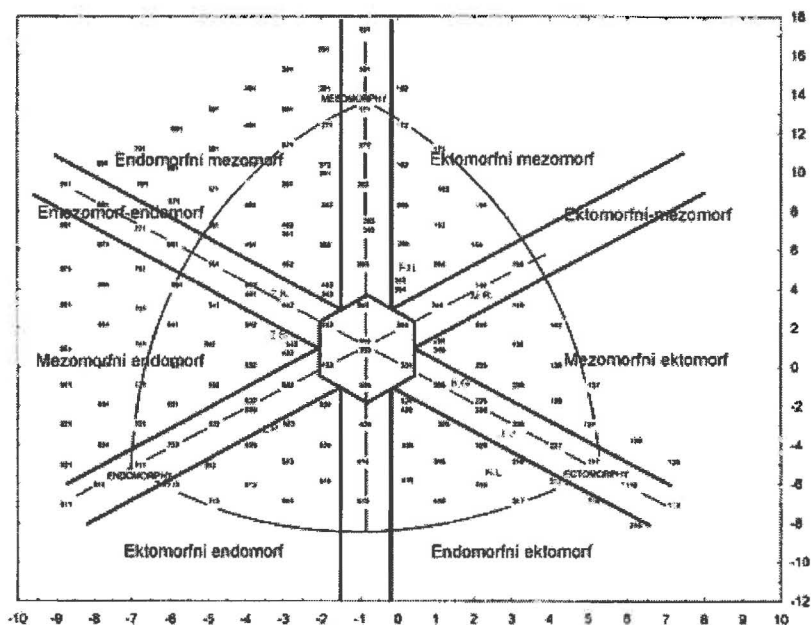
Každý výkon je determinován několika faktory (somatické, kondiční, psychické, taktické, technické), které jsou trénovatelné nebo se na ně bere zřetel při výběru talentů. Zaměříme se nyní na strukturu výkonu ve sportovním aerobiku podle jednotlivých faktorů.

a) Faktory somatické

Mezi somatické faktory řadíme tělesnou výšku, hmotnost, délkové rozměry a poměry, složení těla a tělesný typ.

Jak uvádí Hájková (2006), nejlepší závodníci ve sportovním aerobiku by neměli být příliš vysocí. Vzhledem k náročným koordinačním vazbám nejsou výška a dlouhé končetiny výhodou. V závodní sestavě je také mnoho silových cviků a skoků, pro které je pozitivní nižší hmotnost a vyšší obsah aktivní tělesné hmoty (svalstva). Vzhledem k anaerobnímu laktátovému pásmu, ve kterém se závodníci během výkonu pohybují, je svalové složení s větším procentuálním zastoupením bílých rychlých vláken plus.

Somatotyp je ze 70% dědičný a vyjadřuje se pomocí procentuálního zastoupení tří složek. Endomorfie vyjadřuje relativní tloušťku osoby (množství podkožního tuku), mezomorfie označuje stupeň rozvoje svalstva a kostry, ektomorfie vyjadřuje relativní linearitu (stupeň podélného rozložení tělesné hmoty, křehkost vytáhlost, útlost) (Dovalil, 2002). Ideální somatotyp pro závodníky sportovního aerobiku se pohybuje v rozmezí mezomorfni ektomorf a ektomorfni mezomorf. Endomorfni složka není pro tento sport žádoucí.



Obr.č. 2: Somatotypový trojúhelník dle Sheldona

b) Faktory kondiční

Dovalil (2002) považuje za kondiční faktory sportovního výkonu pohybové schopnosti. Všeobecně je akceptováno (poprvé Grudlach 1968, Schnabel s kol. 1997 a další) rozdělení schopností na kondiční a koordinační, nověji se uvažuje o třídě schopností hybridních.

Pro sportovní aerobik jsou z kondičních schopností nejdůležitější silové a to statická, dynamická i výbušná síla. Závodní sestava svou délkou 2 minuty odpovídá krátkodobé vytrvalosti a energetickému krytí v oblasti anaerobní glykolýzy. Z hybridních schopností jsou významnými silová vytrvalost a silová rychlost.

Zásadní význam mají však schopnosti koordinační a všechny její složky (reakční, rovnováhová, rytmická, orientační, diferenciací) a pohyblivost, která podmiňuje kvalitu provedení všech cviků spojených s flexibilitou.

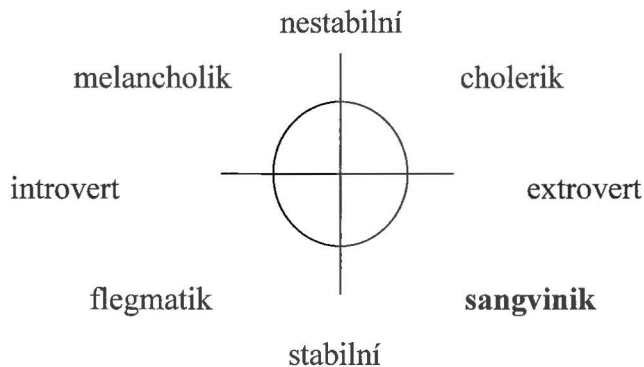
c) Faktory taktické

Taktika hraje roli hlavně v přípravném období, kdy závodník tvoří sestavu a rozmísťuje do ní cviky obtížnosti. Musí vzít v úvahu své schopnosti a možnosti a podle toho zařadit odpovídající počet cviků z různých skupin. Sestava by měla být v tomto ohledu vyvážená. Důležité je také chronologické rozmístění cviků, kdy většina závodníků zařazuje na začátek sestavy cviky obtížnější, protože mají ještě dost sil na správné provedení a ke konci sestavy se objevují většinou cviky jednodušší, ke kterým je třeba méně soustředěnosti. Ve tříčlenných týmech a koedukovaných párech je také otázkou taktiky rozmístění cviků v prostoru na ploše a vzájemné postavení závodníků tak, aby bylo zakryto co nejvíce chyb, nedostatků či individuálních rozdílů ve výkonnosti.

d) Faktory psychické

Těmto faktorům je přiřazován u všech typů výkonů zásadní význam, což vyplývá z mimořádné náročnosti soutěžních situací na psychiku člověka.

Aby však závodník mohl absolvovat soutěž, musí projít tréninkovým procesem, ve kterém hrají důležitou roli motivace, senzorní schopnosti (vnímání při učení) a osobnostní předpoklady (zaměřenost, charakter, temperament, sociální role). Pro gymnastické sporty se jeví jako nejvýhodnější temperament sangvinik.



Obr.č. 3: Eysenckova základní temperamentová typologie

Dovalil (2002) řadí aerobik mezi senzomotorické a technicko – estetické sporty, náročné na koordinaci, kde dominuje zvládnutí komplexních pohybových struktur s důrazem na krásné provedení v souladu s hudbou, což je důležité pro psychologickou typologii sportovce.

Aby závodník zvládl předstartovní stavy a působil na ploše sebevědomě, musí prokázat emoční stálost na jedné straně, ale pozitivní strach, který vyvolá vzestup potřebného adrenalinu na straně druhé.

e) Faktory technické

Této oblasti budeme věnovat větší pozornost vzhledem k zaměření naší práce. Než bude podrobněji pojednáno o technických faktorech sportovního výkonu, objasníme si pojem technika, který se objevuje v každém sportu, ale definice se u různých autorů liší.

„Technika je účelným způsobem řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly“ (Hájková, 2006). Tato definice vystihuje pojem techniky ve vztahu k pravidlům, ale nepostihuje ostatní složky, které technika zahrnuje.

„Sportovní technika je určitý způsob řešení daného pohybového úkolu člověkem na základě všeobecných anatomicko – fyziologických a psychologických předpokladů v soulase s mechanickými zákony platnými v průběhu pohybu a v soulase s mezinárodními pravidly závodění“ (Novák, 1970). Tato definice je používána několika autory a popisuje funkční spojení mezi schopnostmi závodníka a pravidly daného sportu. Zahrnuje v sobě fyzikální, biologickou i právní složku techniky.

- *Fyzikální složka* techniky je zde zastoupena mechanickými zákony
- *Biologická složka* představuje anatomicko – fyziologické a psychologické determinanty pohybu a spoluurčuje tak individuální styl techniky
- *Právní složka* je limitována samotnými pravidly daného sportu.

Podobnou definici techniky použil i Dovalil (2002). „Způsob řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly příslušného sportu, biomechanickými zákonitostmi a pohybovými možnostmi sportovce se vyjadřuje pojmem technika.“ Ve své definici ale slučuje složku fyzikální a biologickou a vyjadřuje ji pomocí biomechanických zákonitostí. Biomechanika se však nezabývá anatomickými a fyziologickými zákonitostmi pohybu, neřeší příčinu pohybu, ale pohyb samotný, který se řídí zákony mechaniky. Tento nedostatek je v definici částečně vyřešen zmíněním pohybových možností sportovce, které však nenahrazují komplexní biologickou složku pohybu.

„Technika A jakéhokoliv sportovního pohybu představuje mechanické řešení A sportovního pohybového úkolu, které se vedle možných mechanických řešení B, C, D – N může uskutečnit na základě všeobecných anatomicko – fyziologických a psychologických předpokladů lidí na základě objektivně daných mechanických podmínek prostředí s ohledem na mezinárodní pravidla závodění“ (Zítka, Chrudimský, 2006).

Ve všech uvedených definicích se autoři shodují v názoru, že technika je způsob řešení pohybového úkolu v souladu s předepsanými pravidly, anatomicko – fyziologickými předpoklady člověka a všeobecně platnými zákony mechaniky.

Učením získaná pohotovost (předpoklad) řešit správně, rychle a úsporně určitý úkol čili efektivně vykonávat určitou činnost se označuje jako dovednost. Technika, zásoba, stabilita i proměnlivost dovedností jsou významnými specifickými faktory struktury sportovního výkonu.

Dovalil (2002) dělí techniku na „vnitřní“ a „vnější“. „Vnější“ technika se projevuje jako organizovaný sled pohybů a operací sdružených v pohybovou činnost, zaměřenou k danému cíli. Obvykle se vyjadřuje kinematickými parametry pohybu těla a jeho částí v prostoru a čase (směr a dráha pohybu, jeho rychlost, zrychlení apod.). Tyto biomechanické charakteristiky jsou vizuálně pozorovatelné a většinou prakticky

měřitelné. Vyjadřují nejen kvantitativní hledisko techniky, ale podílejí se i na kvalitativních znacích pohybového projevu, jeho přesnosti, plynulosti, stálosti, rytmu. „Vnitřní“ techniku tvoří neurofyziologické základy sportovních činností. Mají podobu zpevněných a stabilizovaných pohybových vzorců a programů a jim odpovídajících koordinovaných systémů kontrakcí a relaxací svalových skupin. Informace o nich zprostředkovává biomechanika a neurofyziologie.

V současné době lze techniku dobře monitorovat, zaznamenávat její průběh a vyhodnocovat kvalitu provedení. „Vnější“ technika se analyzuje pomocí metody kinematické (film, video záznam), která umožňuje pozorovat pohyb komplexně či izolovaně v určitých segmentech těla. V některých sportech se využívají posuzovací škály, které jsou ale do značné míry závislé na kvalitách a zkušenostech pozorovatele. K analýze „vnitřní“ techniky se využívají metody dynamografie a elektromyografie (spíše v laboratorních podmínkách).

Správné technické provedení je otázkou dlouhodobého motorického učení, a proto v průběhu sportovní přípravy dochází k několika procesům, které vedou k dokonalému zvládnutí techniky. Zpočátku jde o osvojování a zdokonalování základů, u zkušených sportovců o procesy diferenciací, integrace a stabilizace.

Diferenciací techniky se chápe jako její specializované zaměření. Diferencují se podstatné a nepodstatné součásti techniky, postupně se sdružují v celky příslušných dovedností (uzavřené či otevřené, cyklické, acyklické či kombinované), které se v tréninku zpevňují.

Integrace směřuje k formování ucelené struktury dovedností, tj. ke sjednocení všech součástí techniky. Postupně se jedná o integraci dalších faktorů výkonu (kondičních, taktických, psychických atd.). Tím se dosahuje vysoké účinnosti techniky.

Stabilizace techniky se týká dvou zásadních problémů: dokonalost je dána jak dostatečným zpevněním techniky, tak její odolností vůči rušivým vlivům prostředí. Zpevnění je podmíněno vysokou úrovní dynamických komplexů nervových spojení (stabilizovaných neurofyziologických struktur, vzorců a programů řízení), která umožňují automatické provádění pohybové činnosti nebo jejích podstatných částí. Znakem je stabilita a trvalost příslušných struktur.

5 Souhrn k rešerši literatury

Z veškeré uvedené literatury jsme získali základní informace potřebné ke splnění všech diplomních úkolů. Díky prostudování a rozboru Technických pravidel SAE FISAF jsme zjistili nedostatky, které se pokusíme pomocí následujících analýz pravidel technicko – estetických sportů, alespoň částečně vyřešit. K analýzám jsme vybrali Pravidla sportovní gymnastiky, moderní gymnastiky, synchronizovaného plavání, krasobruslení a gymnastického aerobiku FIG.

Na základě studia charakteristik sportovního výkonu z publikací Dovalila (2002) a Dovalila a Choutky (1991) jsme zjistili determinanty sportovního výkonu. Získané poznatky z oblasti sportovního tréninku jsme pomocí Hájkové (2006) převedli do konkrétních situací ve sportovním aerobiku. Zásady tvorby závěrečné práce budeme čerpat z internetových stránek a publikace Kováře a Blahuše (1973). K rozpracování cviků TI SAE použijeme názvosloví, které je zpracováno v literatuře Appelt, Libra, Stejskalová (2004) a dalších, které jsou uvedeny v seznamu literatury.

6 Výsledky

V této kapitole bude podrobně pojednáno o všech výsledcích získaných vzhledem k cílům naší práce. Výsledky rozboru technicko – estetických sportů byly získány na základě studia mezinárodních pravidel a kritérií analýzy uvedených v metodice práce.

Výsledky rozboru TI SAE FISAF byly získány na základě vlastních zkušeností, konzultací s reprezentačním trenérem sportovního aerobiku Jakubem Strakošem, mezinárodní rozhodčí a předsedkyní STK sportovního aerobiku Janou Hájkovou, konzultací s odborníkem přes biomechaniku sportovní gymnastiky Jaroslavem Křištofičem. Na základě výsledků ankety pro některé současné závodníky a reprezentanty ve sportovním aerobiku FISAF jsme formulovali některé nedostatky dosud platných pravidel SAE týkajících se TI.

Výsledky ankety byly zpracovány matematicky a dále o nich bude pojednáno v diskusi, stejně jako o názorech na aktuální stav pravidel aerobiku, získaných z řízeného rozhovoru s Josefem Dvořákem, který je v současnosti odborným poradcem pro počítačové zpracování výsledků nejen v ČSAE FISAF, ale i v mezinárodní organizaci FISAF.

6.1 Výsledky analýz technicko – estetických sportů

Sporty byly vybrány na základě jejich zařazení mezi technicko – estetické sporty, což znamená, že se při výkonu klade důraz na techniku provedení v doprovodu s uměleckým projevem. Všechny vybrané sporty jsou založeny na hodnocení výkonu rozhodčími, kteří mají stanovena určitá kritéria rozhodování a snaží se o objektivní přístup, ale přesto jsou stále ovlivněni vlastními pocity, zkušenostmi a svým úhlem pohledu. Každá analyzovaná pravidla se tento subjektivní přístup snaží svým způsobem minimalizovat, ale ne každým se to daří stejnou měrou. Analýzy se snaží tyto rozdílnosti odhalit, porovnat je mezi sebou a pokusit se určit, která kritéria jsou vhodná pro přenesení do pravidel sportovního aerobiku FISAF za účelem zlepšení objektivity hodnocení výkonu. Všechny z níže uvedených technicko – estetických sportů jsou kromě obou aerobiků olympijskými sporty a prošly také nedávnými úpravami pravidel ve prospěch kvality hodnocení výkonu.

6.1.1 Sportovní gymnastika žen (SG)

1. počet a délka sestav:

4 sestavy

- bradla
- kladina
- přeskok
- prostná – 1 minuta 30 sekund

Další analýza se vztahuje pouze k sestavě prostná.

2. počet cviků v sestavě:

- neomezeno

3. povinné a povinně volitelné cviky:

- 9 (hodnoceno 9 cviků s nejvyšší obtížností) + závěr sestavy

4. rozmístění cviků chronologicky za sebou:

- nespecifikováno

5. stupeň (škála) hodnocení techniky a obtížnosti dle provedení:

- malá chyba – 0,1 bodu
- střední chyba – 0,3 bodu
- velká chyba – 0,5 bodu
- značná chyba – 0,8 bodu

Podrobněji viz. Příloha č. 4 – Příklady srážek ve SG žen.

6. kombinace hodnocení obtížnosti:

- stejný cvik má nulovou hodnotu obtížnosti (cviky s různým počtem obrátů nejsou stejné – plná hodnota obtížnosti)
- spojení cviků obtížnosti (vazby)

7. složení panelu rozhodčích:

2 skupiny rozhodčích

A – obtížnost – 2 rozhodčí (hodnota obtížnosti, hodnota vazeb, povinné požadavky)

B – provedení – 4 nebo 6 rozhodčích (všeobecné chyby, chyby v provedení specifické pro jednotlivá nářadí, umělecký projev)

8. celková známka:

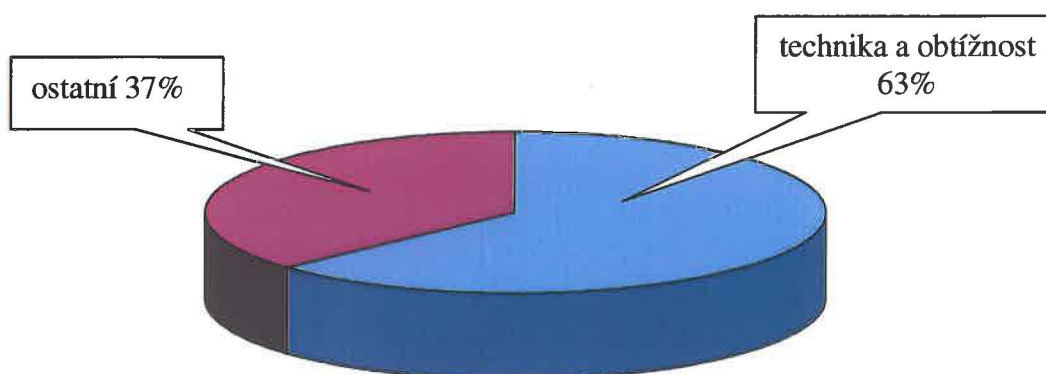
- A – obtížnost – maximálně 10 bodů
- B – provedení – 6 rozhodčích, sčítá pouze srážky, nejvyšší a nejnižší hodnota srážek se škrtná, z ostatních 4 hodnot se počítá průměr, který se odečte od 10b.

Výsledná známka za provedení (B) se přičte ke známce za obtížnost (A).

Tabulka č. 3: Výpočet celkové známky v SG žen

srážky panelu B:	B1	B2	B3	B4	B5	B6
provedení	0,90	1,00	0,90	0,70	0,80	0,60
umělecký projev	0,30	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30
ukázaná hodnota srážek	1,20	1,20	1,10	1,00	1,10	0,90
		x	x	x	x	
známky	8,80	8,80	8,90	9,00	8,90	9,10
CELKOVÁ ZNÁMKA	$35,60/4 = 8,90 + 5,70 = 14,60$ b.					

graf č.1: Hodnocení techniky a obtížnosti v SG žen



6.1.2 Moderní gymnastika (MG)

1. počet a délka sestav:

- 4 sestavy (výběr z 5 náčiní) – 1 minuta 15 sekund – 1 minuta 30 sekund

2. počet cviků v sestavě:

- maximálně 18 cviků do celkové hodnoty maximálně 10 bodů

3. povinné a povinně volitelné cviky:

jsou dány povinné skupiny cviků bez náčiní pro jednotlivá náčiní

- švihadlo – skoky (minimálně 6)
- obruč – skoky, rovnováhy, obraty, ohebnosti a vlny (žádná skupina nesmí mít 2 obtížnosti navíc oproti jiné skupině)
- míč – ohebnosti a vlny (minimálně 6)
- kužele – rovnováhy (minimálně 6)
- stuha – obraty (minimálně 6)

V každé sestavě mohou být maximálně 2 cviky z každé nepovinné skupiny pro dané náčiní.

4. rozmístění cviků chronologicky za sebou:

- nespecifikováno

5. stupeň (škála) hodnocení techniky a obtížnosti dle provedení:

- malá chyba – srážka 0,1 bodu
- střední chyba – srážka 0,2 bodu
- velká chyba – srážka 0,3 bodu a více

Podrobněji viz. Příloha č. 5 – Příklady srážek v MG.

6. kombinace hodnocení obtížnosti:

- stejný cvik má nulovou hodnotu obtížnosti
- spojení cviků obtížnosti (vazby)

- hodnota obtížnosti obrátů uznávána i dle provedení, nejen dle zápisu (tzn. Pokud závodnice předvede menší počet obrátů, než má uvedeno v zápise sestavy, bude jí započítán cvik s hodnotou obtížnosti, který předvedla)

7. složení panelu rozhodčích:

3 skupiny rozhodčích

- Provedení (E) – 4 rozhodčí (hodnotí provedení skladby – technické chyby)
- Artistika (A) – 4 rozhodčí (hodnotí uměleckou hodnotu kompozice, hudební doprovod a choreografii)
- Obtížnost (D) – 4 rozhodčí (hodnotí technickou hodnotu kompozice)

Každá skupina rozhodčích má asistentku, která zaznamenává srážky (opuštění plochy, nedodržení časového limitu, přestupky v chování).

8. celková známka:

každý rozhodčí má k dispozici maximálně 10 bodů

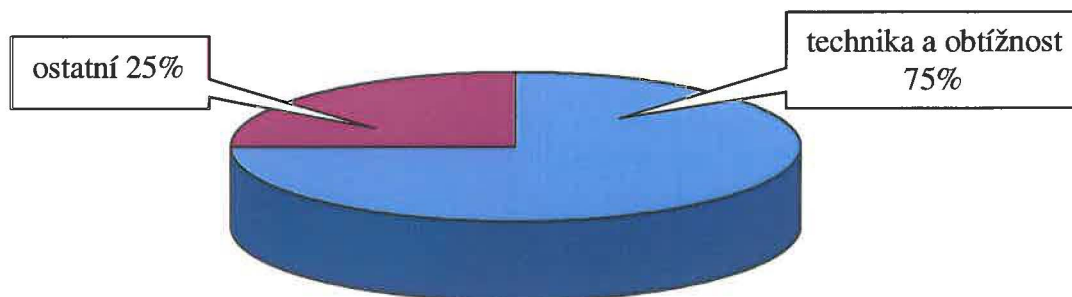
Výpočet celkové známky:

- E, A, D – nejvyšší a nejnižší známka se škrtná, z prostředních 2 známek se počítá průměr
- k celkové známce za provedení (E) se přičte známka za kompozici (součet známek za artistiku (A) a obtížnost (D) dělený 2)
- od celkové známky se odečítají srážky od asistentek

Příklad výpočtu celkové známky v MG:

$$E + [(A + D)/2] - \text{srážky od asistentek} = \text{celková známka}$$

graf č. 2: Hodnocení techniky a obtížnosti v MG



6.1.3 Krasobruslení (K)

1. počet a délka sestav:

- 2 sestavy (krátký program, volná jízda)

Tabulka č. 4: Kategorie, sestavy a délky sestav v K

	KP	VJ
muži	max. 2 minuty 50 sekund	4 minuty 30 sekund +/- 10 sekund
ženy	max. 2 minuty 50 sekund	4 minuty +/- 10 sekund
sportovní dvojice	max. 2 minuty 50 sekund	4 minuty 30 sekund +/- 10 sekund

2. počet cviků v sestavě:

VJ – senioři

- max. 8 skoků (1 Axel, max. 3 kombinace skoků z toho 1 kombinace 3 skoků)
- max. 4 piruety
- max. 2 krokové pasáže různého charakteru

VJ – seniorky

- max. 7 skoků (1 Axel, max. 3 kombinace skoků z toho 1 kombinace 3 skoků)
- max. 4 piruety
- max. 2 krokové pasáže z nich jednou je sekvence spirál

VJ – sportovní dvojice

- max. 3 zvedané figury na napnutých pažích/paži
- max. 1 twistovanou zvedanou figuru
- max. 2 různé odhazované skoky
- max. 1 sólový skok
- max. 1 sekvenci nebo kombinaci skoků
- max. 1 sólovou kombinovanou piruetu
- max. 1 párovou kombinovanou piruetu
- max. 1 spirálu smrti
- max. 1 krokovou pasáž
- max. 1 sekvenci spirál
- max. jeden další prvek

3. *povinné a povinně volitelné cviky:*

- ve volných jízdách jsou dána pouze omezení (viz. výše)
- v krátkých programech je dán přesný obsah sestav, který je na každou sezónu obměňován (mírná variabilita ve výběru obtížnosti)

4. *rozmístění cviků chronologicky za sebou:*

- je nutno splnit požadavky dobře vyváženého programu
- cviky druhé poloviny sestavy jsou násobeny koeficientem 1,1

5. *stupeň (škála) hodnocení techniky a obtížnosti dle provedení:*

- hodnocení techniky (provedení cviků obtížnosti)
 - cviku je dle předvedení k základní hodnotě přidělena bodová hodnota ze škály 7 stupňů, která se přičte/odečte od zákl. hodnoty cviku
 - škála - 3, - 2, - 1 základní hodnota cviku + 1, + 2, + 3
 - příklady chyb pro zařazení cviku do stupně škály uvedeny v Příloze č. 6
- hodnocení komponent (dovednosti, spojovací cviky, provedení, choreografie, interpretace)
 - rozhodčí může za každý komponent udělit známky od 0, 25 do max. 10 bodů
 - celkem může závodník za komponenty získat max. 50 bodů

Hodnocení komponent	
pozoruhodné	10
vynikající	9
velmi dobré	8
dobré	7
nadprůměrné	6
průměrné	5
příjemné	4
slabé	3
chabé, žalostné	2
velice žalostné	1

6. *kombinace hodnocení obtížnosti:*

- srážka za každý nepovolený cvik – 2 body
- srážky za čas (limit) – 1 bod
- srážky za hudbu (vokální) – 1 bod
- srážky za kostým (nedovolené ozdoby) – 1 bod
- srážky za každý pád – 1 bod

7. *složení panelu rozhodčích:*

- 5 nebo 7 bodových rozhodčích (hodnotí komponenty programu a techniku)
- 1 vrchní rozhodčí (kontroluje dodržování pravidel ISU během závodu)
- 1 technický specialista (identifikuje a hlásí obtížnost předvedených prvků)
- 1 technický kontrolor (autorizuje a opravuje poznámky technického specialisty)

8. *celková známka:*

každý ze 7/9 rozhodčích udělí:

- celkovou známku za komponenty (max. 50 bodů)
- celkovou známku za techniku (určením stupně provedení)

technický specialista:

- určuje základní hodnotu cviků obtížnosti, kterou ostatní rozhodčí doplní jedním ze stupňů škály (od – 3 do + 3)
- udělí srážky za nedovolené cviky

Výpočet celkové známky:

- komponenty – nejvyšší a nejnižší známka se škrtnou a ze zbývajících 5 se vypočítá průměr (pokud rozhoduje 9 rozhodčích, škrtnou se 2 nejvyšší a 2 nejnižší známky)
- technika – nejvyšší a nejnižší stupně se škrtnou, z výsledných se vypočítá průměr, pomocí kterého se získá hodnota za techniku předvedení jednoho cviku (podle tabulek cviků obtížnosti)
- základní hodnotou (ZH) cviku udává technický specialista

Příklad výpočtu celkové známky v krasobruslení:

Skoky		+ 3	+ 2	+ 1	ZH	- 1	- 2	- 3
Toeloop	1 T	1,0	0,6	0,3	0,4	- 0,1	- 0,2	- 0,3

- technický specialista přizná cviku základní hodnotu 0,4
- rozhodčí udělí stejnému cviku průměrně stupeň provedení – 2
- známka za technické předvedení cviku bude **0,2**
- pro výpočet známky za každý cvik se bere v úvahu průměrný stupeň hodnocení počítaný od 5 rozhodčích a základní hodnota cviku stanovená technickým specialistou
- všechny známky za technické předvedení jednotlivých cviků obtížnosti se sečtou – celková známka za techniku

výsledná známka = celková známka za techniku + celková známka za komponenty –
srážky technického specialisty

Graf hodnocení techniky a obtížnosti nemůže být sestrojen, protože jednotlivé komponenty mohou dosahovat různých hodnot a tudíž různého procentuálního zastoupení. Navíc není zcela patrné, které komponenty patří do techniky, které do obtížnosti a které do uměleckého projevu.

6.1.4 Synchronizované plavání (SP)

1. *počet a délka sestav:*

- předvedení povinných figur (PF)
- technická sestava (TS)
- volná sestava (VS)
- kombinovaná volná sestava (KVS)

Tabulka č. 5: Kategorie, sestavy a délky sestav v SP

	TS	VS	KVS
sóla	2 minuty	3 minuty	
páry	2 minuty 20 sekund	3 minuty 30 sekund	
týmy	2 minuty 50 sekund	4 minuty	
			5 minut

U všech časových limitů je tolerance +/- 15 sekund.

2. *počet cviků v sestavě:*

- PF – 4 povinné figury (dle losu)
- TS – 6 až 9 předepsaných cviků, mohou být přidány cviky doplňkové
- VS – libovolný
- KVS – libovolný

3. *povinné a povinně volitelné cviky:*

- PF – 4 povinné figury
- TS – 6 až 9 předepsaných cviků (dle kategorie – sólo 6, pár 8 a tým 9)
- VS – nejsou určeny
- KVS – nejsou určeny

4. *rozmístění cviků chronologicky za sebou:*

- TS – předepsané cviky musí být předvedeny posloupně za sebou dle pravidel

FINA

Pořadí cviků v ostatních sestavách není v pravidlech určeno.

5. stupeň (škála) hodnocení techniky a obtížnosti dle provedení:

Tabulka č. 6: Škála hodnocení výkonu v SP

body	popis
10	perfektně
9,9 – 9,5	téměř perfektně
9,4 – 9,0	výborně
8,9 – 8,0	velmi dobře
7,9 – 7,0	dobře
6,9 – 6,0	téměř dobře
5,9 – 5,0	uspokojivě
4,9 – 4,0	dostatečně
3,9 – 3,0	slabě, mdle
2,9 – 2,0	velmi slabě
1,9 – 1,0	sotva znatelně
0	úplně špatně

6. kombinace hodnocení obtížnosti:

Tabulka č. 7: Srážky v sestavách v SP

trestné body	VS, KVS	TS	PF
0,5 bodu		chybí část požadovaného cviku	
1 bod	nedodržení časového limitu	nedodržení časového limitu	
2 body	úmyslné použití dna bazénu	úmyslné použití dna bazénu	zastavení provádění figury a její opakování
	přerušení sestavy na suchu, nový start	přerušení sestavy na suchu, nový start	neprovedení všech částí figury - opakování
		vynechání požadovaného cviku	

7. složení panelu rozhodčích:

- PF – 1, 2 nebo 4 panely po 5 nebo 7 rozhodčích
- VS, KVS – 2 skupiny po 5 nebo 7 rozhodčích (technika a umělecký dojem)

Tabulka č. 8: Hodnocení techniky ve VS a KVS v SP

	sólo	pár	tým
provedení	50%	40%	40%
synchronizace	10%	20%	30%
obtížnost	40%	40%	30%

Tabulka č. 9: Hodnocení uměleckého dojmu ve VS a KVS v SP

	sólo	pár	tým
choreografie	50%	60%	60%
interpretace hudby	20%	20%	20%
způsob provedení	30%	20%	20%

- TS – 2 skupiny po 5 nebo 7 rozhodčích (provedení a celkový dojem)

Tabulka č. 10: Hodnocení provedení v TS v SP

provedení požadovaných prvků	70%
provedení zbývajících částí sestavy	30%

Tabulka č. 11: Hodnocení celkového dojmu v TS v SP

	sólo	pár	tým
synchronizace	10%	20%	30%
obtížnost	30%	30%	20%
choreografie využití hudby	40%	40%	40%
způsob provedení	20%	10%	10%

8. celková známka:

- PF – nejvyšší a nejnižší známka se škrtná, 3 (resp. 5) zbývající prostřední známky se sčítají a dělí 3 (resp. 5 – dle počtu rozhodčích v panelu). Výsledek je násoben koeficientem obtížnosti figury. Součet známek za 4 PF je dělen celkovým koeficientem obtížnosti a násoben 10. Trestné body se odečítají od celkové známky za PF.
- VS, KVS, TS – výsledkem hodnocení sestavy je součet známek za technickou hodnotu a umělecký dojem (resp. za provedení a celkový dojem v TS), po škrtnutí nejvyšší a nejnižší známky. Výsledek je dělen zbývajícím počtem rozhodčích, jejichž známky se neškrtnaly (3 nebo 5) a násoben 5, pro získání maximálního počtu 100 bodů (50 za technickou hodnotu respektive provedení a 50 za umělecký dojem respektive celkový dojem).

Příklad výpočtu celkové známky v SP (7 rozhodčí v panelu):

$$[(10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10)/5] * 5 = 50$$

konečný výsledek:

soutěže ze 2 částí

PF = 50% nebo

VS = 50%

TS = 50%

VS = 50%

soutěže ze 3 částí

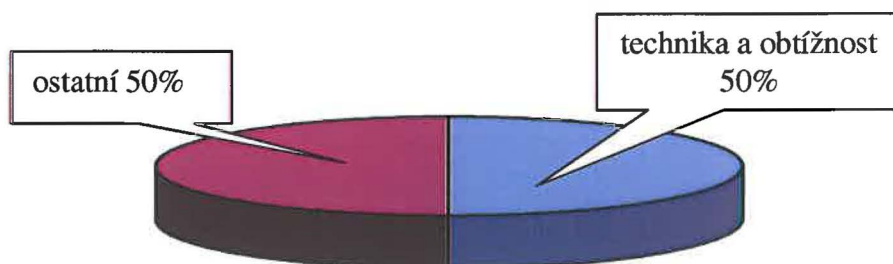
PF = 25%

TS = 25%

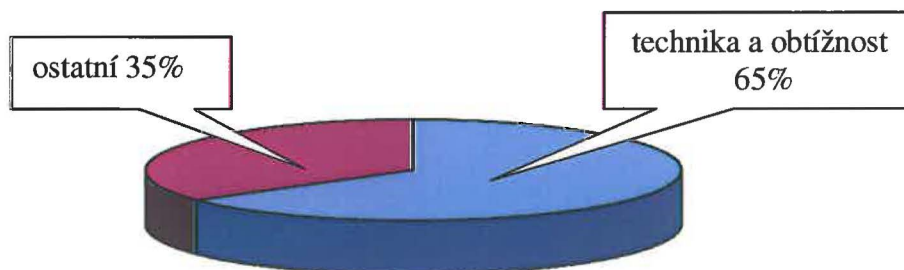
VS = 50%

Hlavní rozhodčí kontroluje práci ostatních rozhodčích.

graf č. 4: Hodnocení techniky a obtížnosti ve VS a KVS v SP



graf č. 5: Hodnocení techniky a obtížnosti v TS v SP



6.1.5 Gymnastický aerobik FIG (GAE FIG)

1. *počet a délka sestav:*

- 1 sestava, 1 minuta 45 sekund +/- 5 sekund

2. *počet cviků v sestavě:*

- 12 cviků
- maximum 6 cviků v nízké poloze (včetně dvou skoků do nízké polohy)

3. *povinné a povinně volitelné cviky:*

- 12 cviků (alespoň jeden z každé skupiny samostatně bez kombinace)
- v sestavách smíšených párů, trojic a skupin se vyžadují 3 zvedačky, včetně úvodní a závěrečné zvedačky

4. *rozmístění cviků chronologicky za sebou:*

- počítá se obtížnost prvních 12 předvedených cviků (obtížnost více než 0,1 a 0,2)

5. *stupeň (škála) hodnocení techniky a obtížnosti dle provedení:*

bodovací škála pro umělecký panel rozhodčích (hodnotí choreografii, která má 5 komponent a každá může být ohodnocena maximálně dvěma body – maximální známka za umělecký projev je 10 bodů)

- výborný 2,0 – 1,9
- velmi dobrý 1,8 – 1,7
- dobrý 1,6 – 1,5
- uspokojivý 1,4 – 1,3
- slabý 1,2 – 1,0

srážky za technické předvedení:

- velmi malá chyba – srážka 0,1 bodu
- malá chyba – srážka 0,2 bodu
- střední chyba – srážka 0,3 bodu
- velká chyba – srážka 0,4 bodu

- nepřijatelné předvedení/pád – srážka 0,5 bodu
- maximální srážka za prvek – srážka 0,5 bodu
- maximální srážka za timing – srážka 0,5 bodu (za celou sestavu)
- maximální srážka za synchronizaci – srážka 1 bod (za celou sestavu)

Podrobněji viz příloha č. 7 – Příklady srážek v GAE FIG.

6. kombinace hodnocení obtížnosti:

- nové cviky jsou hodnoceny podle uvážení rozhodčího (max. 0,3 bodu)
- kombinace 2 cviků bude hodnocena extra 0,1 dobu, jednotlivé cviky musí splňovat minimální požadavky
- více než 12 cviků obtížnosti – srážka 1 bod za každý cvik navíc
- více než 6 cviků v nízkých polohách – srážka 1 bod za každý cvik navíc
- více než 2 cviky s dopadem do kliku – srážka 1 bod za každý cvik navíc
- opakování cviku – srážka 1 bod za každý cvik navíc
- chybějící cvik ze skupiny – srážka 1 bod za každý cvik navíc

7. složení panelu rozhodčích:

- nadřazená porota – 3 rozhodčí
- umělecký projev – 4 rozhodčí (hodnotí choreografii)
- technické předvedení – 4 rozhodčí (hodnotí techniku pohybu, timing a synchronizaci)
- obtížnost – 2 rozhodčí (hodnotí celkovou obtížnost sestavy)
- čároví rozhodčí – 2 rozhodčí (udělují srážky za přešlapy)
- časový rozhodčí – 1 rozhodčí (upozorňuje na překročení časového limitu)
- hlavní rozhodčí – 1 rozhodčí (dohlíží na správnost rozhodování panelů rozhodčích, uděluje srážky za chování, zakázané cviky a jiné přestupky proti pravidlům)

8. celková známka:

- technické předvedení – nejvyšší a nejnižší známka se škrtná, ze dvou prostředních se vypočítá průměrná hodnota

- umělecký projev – nejvyšší a nejnižší známka se škrtná, ze dvou prostředních se vypočítá průměrná hodnota
- obtížnost – průměr dvou známek

od součtu tří výsledných známek za technické předvedení + umělecký projev + obtížnost se odečtou srážky za obtížnost, přešlapy a srážky od hlavního rozhodčího

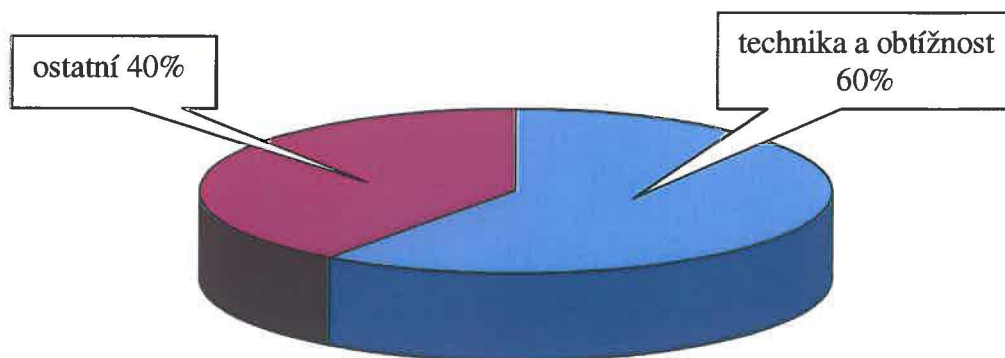
Příklad výpočtu celkové známky:

umělecký projev	9,5	9,3	9,4	9,3	9,35
technické předvedení	9,1	9,2	8,9	9,1	9,10
obtížnost	6,6	6,6			3,3

známka					21,75
srážky / obtížnost					- 0,5
přešlap					- 0,1
čas					0
více než 3 zvedání					- 0,5
nesprávné oblečení					- 0,2

celková známka					20,45

graf č. 6: Hodnocení techniky a obtížnosti v GAE FIG



6.1.6 Sportovní aerobik FISAF (SAE FISAF)

1. *počet a délka sestav:*

- 1 sestava, 2 minuty +/- 5 sekund

2. *počet cviků v sestavě:*

- neomezený

3. *povinné a povinně volitelné cviky:*

- povinné cviky
 - 4 střídavé high leg kicks
 - 4 jumping jacks
 - 4 push ups (kliky)
- povinně volitelné cviky
- nepovinně volitelné cviky (neomezený počet)

4. *rozmístění cviků chronologicky za sebou:*

- rovnoměrně rozložené cviky obtížnosti v průběhu celé sestavy není specifikováno konkrétně

5. *stupeň (škála) hodnocení techniky a obtížnosti dle provedení:*

- plná hodnota TI – bezchybné provedení
- poloviční hodnota TI – provedení s drobnými chybami
- nulová hodnota TI – hrubé nedostatky v provedení

6. *kombinace hodnocení obtížnosti:*

- při opakování cviku ze stejné skupiny obtížnosti bude započítána pouze poloviční hodnota TI, při druhém opakování cviku ze stejné skupiny bude hodnota obtížnosti cviku nulová (cvik s nejvyšší hodnotou TI se započítává v plné hodnotě, cvik s nejnižší hodnotou TI se nezapočítává, viz. pravidla používání TI)

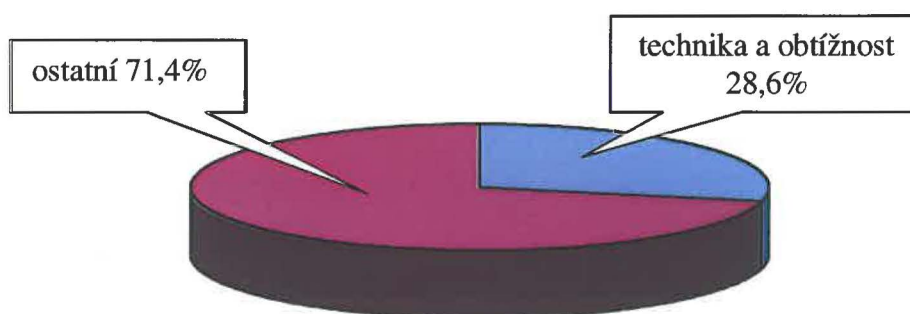
7. složení panelu rozhodčích:

- 2 rozhodčí artistik (umělečtí) – 28,6 % celkového hodnocení
- 2 rozhodčí technik (techničtí) – 28,6 % celkového hodnocení
- 3 rozhodčí aerobik (aerobní složka) – 42,8 % celkového hodnocení
- 1 hlavní rozhodčí (dohlíží na práci rozhodčích, nepřiděluje známku a pořadí)

8. celková známka:

- ke známce ze škály 10 bodů přidělí každý rozhodčí pořadí – ranking

graf č. 7: Hodnocení techniky a obtížnosti v SAE FISAF



6.2 Výsledky rozboru TI SAE FISAF

Podle TI SAE FISAF se hodnotí až od roku 2006. Za toto krátké období prošel několika kvalitativními změnami, ale stále jsou možné v něm nedostatky. Domníváme se, že největšími nedostatky je to, že bodová hodnota všech cviků neodpovídá jejich skutečné obtížnosti, TI neobsahuje všechny cviky, které se v sestavách objevují a dále jsou v seznamu TI uvedeny cviky, které není možné na základě biomechanických a fyziologických zákonitostí provést.

Další problém TI je v nepřesném popisu cviků s přesným technickým provedením. V Technických pravidlech FISAF není dosud přesně rozepsáno, kdy se jedná o malou chybu, za kterou je cvik ohodnocen poloviční hodnotou a kdy se již jedná o chybu

velkou, v důsledku které nemůže být cvik uznán vůbec, tudíž je jeho hodnota pro danou sestavu nulová.

Při hodnocení sestavy rozhodčí nezveřejňují, jak cviky hodnotí, což vede k různým diskusím a pochybnostem. Chybí tolik potřebné upřesnění, i při zpětné vazbě, jaká byla velikost chyby v provedení, případně velikost srážky.

Zjistili jsme, že TI obsahuje několik cviků, které již dlouho nikdo do svých sestav nezařazuje, ať už na základě nízké bodové hodnoty s vysokou náročností cviku nebo časové náročnosti se ztrátou dynamičnosti sestavy.

Podstatnou nevýhodou jak pro závodníka, tak pro trenéra, případně i diváky je, že závodník sice zná svou hodnotu TI a odevzdává před každým závodem vyplněný formulář s celkovým TI, ale nezná hodnoty TI soupeřů a výsledné TI po sestavách. Při soutěžích pak všem chybí zpětná vazba o podstatných důvodech rankingu, čili celkového umístění z pohledu TI.

6.2.1 Návrh změn bodových hodnot cviků obtížnosti TI SAE FISAF

Tyto návrhy se týkají pouze vybraných cviků, u kterých je změna dle našeho názoru nezbytná.

Two arm push up – Index TI = 0,5

Two arm triceps push up – Index TI = 1

Tyto dva cviky mají různý technický index. Nelze ale jednoznačně určit, který z nich je těžší. Někdo má lepší fyziologické předpoklady pro provedení širokých kliků a jiný zase pro kliky tricepsově. Kliky byly podrobeny biomechanické analýze, která neprokázala výrazně vyšší zatěžování svalů při jednom nebo druhém kliku. Domníváme se proto, že technický index těchto dvou cviků by měl mít stejnou hodnotu a to 0,5.

Two arm hinge push up Index TI = 1

Two arm triceps hinge push up = 1,5

Na základě změn provedených u výše uvedených cviků, by muselo dojít ke změně v hodnocení i těchto cviků a to opět na stejnou hodnotu ve výši 1,0.

Two arm circular lateral hinge push up – Index TI = 1

Tento cvik je v technickém indexu, podle našeho názoru, nedoceněný. Je velmi náročné udržet kolmé postavení nadloktí vzhledem k ose těla a zároveň přenést váhu stranou a dotknout se loktem podložky. Na základě praktického ověřování několika závodníků a našeho názoru by měl být hodnocen za 2,0.

Straddle jeté – Index TI = 0,5

Pokud je tento skok proveden podle požadavků technického indexu, měl by být ohodnocen výše než front jeté, protože zde dochází k obratu o 90° a je proto jeho zvládnutí náročnější.

6.2.2 Neuvedené cviky v seznamu TI SAE FISAF

Tyto cviky se běžně objevují nebo objevovaly v závodních sestavách a měly by být zařazeny do technického indexu do příslušných skupin a mělo by se také diskutovat o jejich hodnotách technického indexu.

Během analýz pravidel ostatních technicko – estetických sportů bylo zjištěno, že téměř každý z uvedených sportů má určitým způsobem zajištěno řazení novinek do stávajících seznamů cviků. Ve sportovním aerobiku FISAF tato praxe není zcela dořešena.

Příklad neuvedených cviků v TI

Statická síla:

- Americká kola – kolo odbočmo roznožmo (snožmo)

Skoky:

- Skoky odrazem jednož s obraty

Pohyblivost:

- Sit through back – leh na břicho – čelným rozštěpem široký sed roznožný
- Straddle needlepoint – váha úklonmo – maximálně unožit, hluboký úklon
- Grace – vzpor prostý jednoruč stranou, unožit vzhůru (dynamický cvik)
- Standing straddle split – stoj spatný – unožit vzhůru pravou (levou)

Dále existují nesrovnalosti v popisu některých cviků. Navrhujeme jejich upřesnění a rozdělení na více cviků na základě variability způsobu provedení.

- Two arm push ups – kliky ve vzporu ležmo – není upřesněna poloha nohou a lépe je uvést dvě varianty (roznožmo a snožmo), kterým by se musely přiřadit různé indexy TI, protože jejich obtížnost je rozdílná.
- One arm turning presses a One arm turning planches – obraty v přednosech a obraty ve váhách oporem o loket – není upřesněno, jestli je obrat prováděn následně po přenesení váhy na jednu ruku ze statické polohy, nebo dynamicky odrazem paže do obratu.

6.2.3 Cviky obtížnosti TI SAE FISAF běžně neproveditelné

Níže uvedené cviky se v sestavách nevyskytují a pro všechny naše současné závodníky jsou neproveditelné. Není však vyloučeno, že se v budoucnu podaří nějakému výjimečnému jedinci současnou úroveň překonat a tyto cviky zvládne a bude moci do své sestavy zařadit. Myslíme si však, že tyto cviky nemusí být v technickém indexu vůbec uvedeny, protože se nevyužívají. Nejen já jsem přesvědčena, že je potřebné co nejdříve zavést systém každoročních inovací seznamu cviků TI SAE FISAF tak, jak je tomu u ostatních analyzovaných technicko – estetických sportů.

Následující cviky jsou dle našeho názoru na základě biomechanických zákonitostí a v souladu se zachováním výchozí polohy a obecného popisu uvedeném v TI SAE FISAF neproveditelné. K jejich zařazení do této skupiny někdy přispívají i technické vlastnosti závodní plochy, které neumožňují dostatečný odraz pro zvládnutí cviků tak, jak by to umožnila například závodní plocha pro sportovní gymnastiku.

Příklady neproveditelných cviků v podmínkách SAE FISAF:

Statická síla

- One arm pike press – přednos ve vzporu snožmo jednopáž
- One arm pike press 180° (360°) turn – přednos ve vzporu snožmo jednopáž s obratem
- One arm V press open – vznos ve vzporu roznožmo jednopáž
- One arm V press closed – vznos ve vzporu snožmo jednopáž

- Two arm planche with no support open hinge push up – váha ve vzporu roznožmo s přechodem do podporu na předloktí a zpět
- Two arm planche with no support closed hinge push up – váha ve vzporu snožmo s přechodem do podporu na předloktí a zpět

Skoky:

- Front split jump 540° (720°) turn – odrazem obounož skok s obratem o 540° (720°) a následným přednožením P/L a zanožením L/P
- Cossack jump 540° (720°) turn – odrazem obounož skok s obratem o 540° (720°) a následným přednožením P/L a pokrčením přednožmo L/P
- Cossack jump 540° (720°) turn to front/straddle split landing – odrazem obounož skok s obratem o 540° (720°) a následným přednožením P/L a pokrčením přednožmo L/P, dopad do bočního nebo čelného rozštěpu
- Straddle jump 540° (720°) turn – odrazem obounož skok s obratem o 540° (720°) a následným přednožením roznožmo
- Jeté to front/straddle split landing (kromě Straddle switch jeté) – odrazem jednoož skoky s dopadem do bočního nebo čelného rozštěpu
- Jeté to push up landing (kromě Straddle switch jeté) – odrazem jednoož skoky s dopadem do kliku ležmo

6.2.4 Návrh hodnocení provedení cviků obtížnosti TI

Na základě splnění jednotlivých úkolů práce jsme došli k rozhodnutí, že pro dynamický SAE FISAF bude neoptimalnější hodnocení dokonalosti provedení cviků obtížnosti TI ve třech stupních:

- bezchybné – správné technické provedení – započítává se plná hodnota TI cviku
- průměrné – provedení s malou chybou – započítává se poloviční hodnota TI cviku
- nedostačující – provedení s velkou chybou – započítává se nulová hodnota TI cviku

Níže jsou uvedeny tabulky obecných a specifických požadavků na správnou techniku provedení cviků obtížnosti. K požadavkům na správné provedení jsou přiřazeny přehledy malých a velkých chyb, které se u příslušných jmenovaných cviků nejčastěji vyskytují. Pod tabulkami jsou uvedeny cviky s anglickým a českým názvem, které do příslušné skupiny patří a nejčastější chyby jsou fotograficky zdokumentovány. Fotografie reprezentantů SAE FISAF zhotovil Miroslav Šneberger, fotograf ČSAE. Následně byly snímky upraveny v příslušném programu a pro lepší přehlednost účelu fotografie byly červeně označeny malé a velké chyby.

Požadavky na správnou techniku provedení vycházejí ze seznamu TI SAE FISAF, kde jsou jednotlivé cviky obtížnosti popsány (viz. Příloha č. 2). Výsledkem naší práce je popis více podrobný, který se v některých případech liší od originálu.

Počet dob (BPM) požadovaných u cviků se statickou výdrží, který odpovídá 2 sekundám je vypočten na základě poznatků o průměrné rychlosti závodní hudby, která je 160 BPM.

V Příloze č. 9 je uvedena tabulka plných a polovičních hodnot TI u jednotlivých názvů cviků a příslušné grafické značky cviku.

Pokud se při provedení u závodníka vyskytne více malých chyb, navrhuje následující postup:

- více malých chyb, které nezjednodušují obtížnost cviku – konečná hodnota TI = ½
- více malých chyb, které zjednodušují obtížnost cviku – konečná hodnota TI = 0

Příklad použití navržených tabulek:

- **One arm one leg triceps hinge push up**

pro tento cvik platí tabulky (s přihlédnutím k popisu cviku):

- ✓ two arm push ups
- ✓ two arm triceps push ups
- ✓ triceps hinge push ups
- ✓ one arm push ups
- ✓ one arm one leg push ups

Seznam používaných zkratk v tabulkách:

- VP – výchozí poloha
- P – pravá
- L – levá
- BPM – Beat Per Minute (počet dob za minutu)

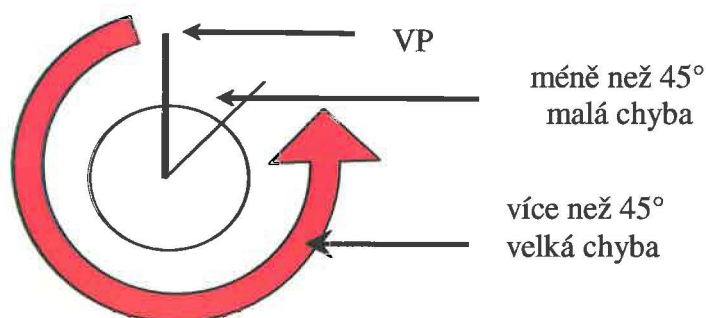
Vysvětlivky k používanému názvosloví:

Roviny a osy těla

- podélná rovina (hlava, ramena, boky kolena, kotníky)
- podélná osa (přímka středem spojnice ramen a osy pánve)
- pravolevá osa (spojnice ramen nebo osa pánve)

Obraty

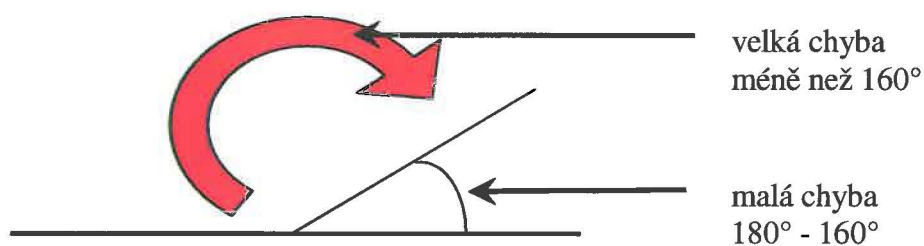
- nedotočení obrátů o méně než 45° je hodnoceno polovičním TI
- nedotočení obrátů o více než 45° je hodnoceno nulovým TI



Obr.č. 4: Návrh hodnocení obrátů

Pohyblivost

- rozsah pohybu méně než 180°, ale více než 160° je hodnocen polovičním TI
- rozsah pohybu méně než 160° je hodnocen nulovým TI



Obr.č. 5: Návrh hodnocení rozsahu pohybu ve skocích a flexibilitě

I. PUSH UPS GROUP (KLIKY)

Tabulka č. 12: Two arm push ups (kliky oboupaž ležmo)

OBEČNÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	OBEČNÉ CHYBY	
	MALÉ	VELKÉ
hlava v prodloužení trupu	předklon nebo záklon hlavy, předsunutí brady	
symetrická práce paží (obě paže jdou současně)		výrazná asymetrická práce paží
ramena spustit (vytažení z ramen, propnuté lokty)	nedokončení cviku do VP (vytažení z ramen)	nedokončení cviku do VP (lokty zůstávají výrazně pokrčené)
spojnice ramen rovnoběžně s rovinou podložky	rotace ramen do 45°	rotace ramen nad 45°
flexe loktů v kliku ležmo minimálně na 90°		flexe loktů v kliku ležmo nedochází do 90° (tupý úhel v lokti)
ruce na podložce (dlaně a prsty)	zdvihnutí prstů z podložky	
zpevněný trup		pád na trup, položení na hrudník (nezvládnutí pohybu)
lopatky u těla	lopatky nejsou přitisknuty k tělu	
ramena, boky, kolena a kotníky jsou v jedné ose (podélné)	mírné vysazení pánve	výrazně prohnutá bedra

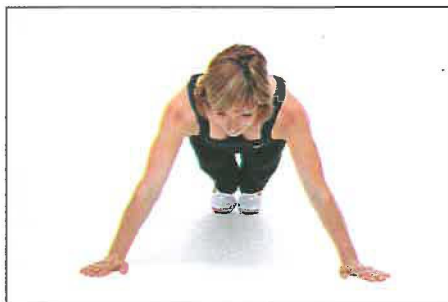
zpevněné hýždě		boky zůstávají pod osou těla
napjatá kolena	pokrčená kolena	dotek podložky koleny
nohy opřené o prsty chodidel v paralelním postavení		opora o vnitřní stranu chodidel

Tabulka č. 13: Lateral push ups („široké“ kliky ležmo)

SPECIFICKÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	SPECIFICKÉ CHYBY	
	MALÁ	VELKÁ
ruce podál (dlaně pod rameny, ale dále od sebe než na šíři ramen)	nepřesná poloha paží	
spojnice ramena a lokte obou paží v kliku ležmo je kolmo k ose těla (90°)	spojnice ramena a lokte obou paží v kliku ležmo svírá s osou těla méně než 90° a více než 45°	spojnice ramena a lokte obou paží v kliku ležmo svírá s osou těla méně než 45°
nohy u sebe (neplatí pro povinné kliky)	roznožení	

Two arm push up – Index TI = 0,5

Popis: vzpor ležmo – klik ležmo – vzpor ležmo



Obr.č. 6a: Two arm push up VP

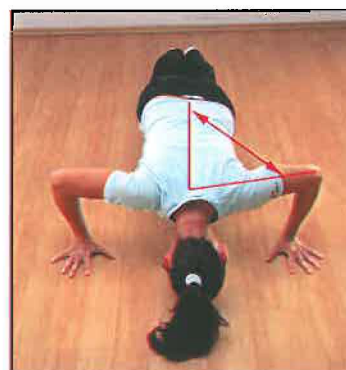


Obr.č. 6b: Two arm push up

A) malá chyba:

- předklon hlavy
- spojnice ramena a lokte obou paží v kliku ležmo svírá s osou těla méně než 90° a více než 45°

konečná hodnota TI = 0,25



Obr.č. 6A: Two arm push up – malá chyba

B) velká chyba:

- flexe loktů v kliku ležmo nedochází do 90° (tupý úhel v loktech)
- výrazně prohnutá bedra

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 6B: Two arm push up – velká chyba

Tabulka č. 14: Triceps push ups (tricepsově kliky ležmo)

SPECIFICKÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	SPECIFICKÉ CHYBY	
	MALÁ	VELKÁ
dlaně pod rameny	nepřesná poloha paží	
lokty podél těla v kliku ležmo	spojnice ramena a lokte obou paží v kliku ležmo svírá s osou těla maximálně 30°	spojnice ramena a lokte obou paží v kliku ležmo svírá s osou těla více než 30°
lokty vedle trupu		opora o lokty v kliku ležmo (lokty pod trupem)
nohy u sebe (neplatí pro povinné kliky)	roznožení	

Two arm triceps push up – Index TI = 1

Popis: vzpor ležmo – klik ležmo, lokty podél těla – vzpor ležmo



Obr.č. 7a: Two arm triceps push up VP



Obr.č. 7b: Two arm triceps push up

A) malá chyba:

- spojnice ramena a lokte obou paží v kliku ležmo svírá s osou těla max. 30°
konečná hodnota TI = 0,5



Obr.č. 7A: Two arm triceps push up – malá chyba

B) velká chyba:

- opora o lokty v kliku ležmo (lokty pod tělem)
konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 7B: Two arm triceps push up – velká chyba

Tabulka č. 15: Lateral hinge push ups (široké kliky s přechodem do na podporu předloktí ležmo)

SPECIFICKÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	OBECNÉ CHYBY	
	MALÁ	VELKÁ
přenesení váhy stranou		nedochází k přenesení váhy stranou
spojnice ramena a lokte obou paží kolmo k podélné ose těla v průběhu celého cviku	spojnice ramena a lokte obou paží svírá s podélnou osou těla méně než 90° a více než 45°	spojnice ramena a lokte obou paží svírá s podélnou osou těla méně než 45°
dotek předloktí podložky v podporu na předloktí ležmo		předloktí (P i L) se nedotkne podložky v podporu na předloktí ležmo

Two arm hinge push up (lateral) – Index TI = 1,0

Popis: vzpor ležmo – klik ležmo – přenesením váhy vpravo (vlevo) podpor na předloktí pravou (levou) ležmo – přenesením váhy zpět klik ležmo – přenesením váhy vlevo (vpravo) podpor na předloktí levou (pravou) ležmo – vzpor ležmo

Pohyb ramen dolů, stranou, zpět na střed, na druhou stranu na střed a nahoru.



Obr.č. 8: Two arm hinge push up

A) malá chyba:

- zdvihnutí prstů z podložky

konečná hodnota TI = 0,5

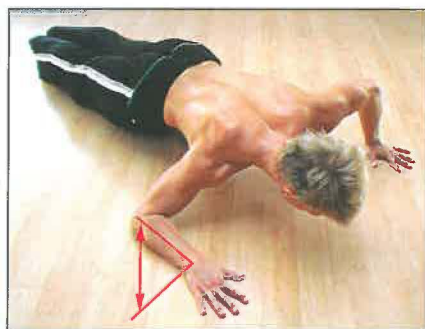


Obr.č. 8A: Two arm hinge push up – malá chyba

B) velká chyba:

- spojnice ramena a lokte svírá s osou těla méně než 45° (položení lokte vzad)

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 8B: Two arm hinge push up – velká chyba

Tabulka č. 16: Triceps hinge push ups (tricepsově kliky s přechodem do podporu na předloktí ležmo)

SPECIFICKÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	SPECIFICKÉ CHYBY	
	MALÁ	VELKÁ
přenesení váhy vzad do podporu na předloktích ležmo		nepřenesení váhy vzad do podporu na předloktích ležmo (ramena zůstávají nad zápěstím)
dotek loktů podložky v podporu na předloktích ležmo		lokty se nedotknou podložky v podporu na předloktích ležmo
ramena, boky, kolena a kotníky v jedné rovině (podélné)	vysazení pánve v podporu na předloktích ležmo	vysazení trupu i pánve v podporu na předloktích ležmo

Two arm triceps hinge push up – Index TI = 1,5

Popis: vzpor ležmo – klik ležmo, lokty podél těla – podpor na předloktích ležmo, lokty podél těla – klik ležmo, lokty podél těla – vzpor ležmo

Pohyb ramen dolů, vzad, vpřed a nahoru.



Obr.č. 9: Two arm triceps hinge push up

A) malá chyba:

- zdvihnutí prstů z podložky

konečná hodnota TI = 0,75



Obr.č. 9A: Two arm triceps hinge push up – malá chyba

B) velká chyba:

- nepřenesení váhy vzad do podporu na předloktích ležmo (ramena zůstávají nad zápěstím)
- vysazení pánve a trupu v podporu na předloktích ležmo

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 9B: Two arm triceps hinge push up – velká chyba

Two arm circular (lateral) hinge push up – Index TI = 1

Popis: vzpor ležmo – podpor na předloktí pravou (levou) ležmo – klik ležmo – podpor na předloktí levou (pravou) ležmo – vzpor ležmo

Ramena opisují kružnici kolem pravolevé osy těla (kolem osy ramen ve VP, kolmo k podélné ose těla).

A) malá chyba:

konečná hodnota TI = 0,5

B) velká chyba:

konečná hodnota TI = 0

Two arm rolling (hinge) triceps push up – Index TI = 1,5

Popis:

a) Back (vzad) – vzpor ležmo – podpor na předloktích ležmo, lokty podél těla – klik ležmo, lokty podél těla – vzpor ležmo

b) Front (vpřed) – vzpor ležmo – klik ležmo, lokty podél těla – podpor na předloktích ležmo, lokty podél těla – vzpor ležmo

Ramena opisují kružnici kolem podélné osy těla (kolmo k ose ramen ve VP).

A) malá chyba:

konečná hodnota TI = 0,75

B) velká chyba:

konečná hodnota TI = 0

Tabulka č. 17: One arm push ups (kliky jednopaž)

SPECIFICKÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	SPECIFICKÉ CHYBY	
	MALÉ	VELKÉ
spojnice ramen rovnoběžně s rovinou podložky	rotace ramen a boků do 45° (spojnice ramen : rovina podložky)	rotace ramen a boků nad 45° (spojnice ramen : rovina podložky)
jednoznačná poloha volné paže	nepřesná poloha volné paže (přidatné pohyby)	
pohyb prováděn oporou o jednu ruku	lehký dotek volné ruky bez znatelné dopomoci do pohybu	dopomoc volné paže
ramena, boky, kolena a kotníky jsou v jedné rovině (podélné)	mírné vysazení pánve	výrazně prohnutá bedra
ramena, boky, kolena a kotníky jsou v jedné rovině (podélné)	mírný úklon	úklon spojený s rotací ramen a boků
roznožení na šířku ramen	roznožení více než šířka ramen a méně než 90°	roznožení více než 90°
paralelní postavení chodidel v průběhu celého pohybu		opora o vnitřní stranu chodidla

One arm push up – Index TI = 2

Popis: vzpor pravou (levou) ležmo – klik pravou (levou) ležmo – vzpor pravou (levou) ležmo



Obr.č. 10a: One arm push up – VP



Obr.č. 10b: One arm push up

A) malá chyba:

- rotace ramen a boků do 45° (spojnice ramen : rovina podložky)

konečná hodnota TI = 1



Obr.č. 10A: One arm push up – malá chyba

B) velká chyba:

- opora o vnitřní stranu chodidla
- úklon spojený s rotací ramen a boků

konečná hodnota TI = 0



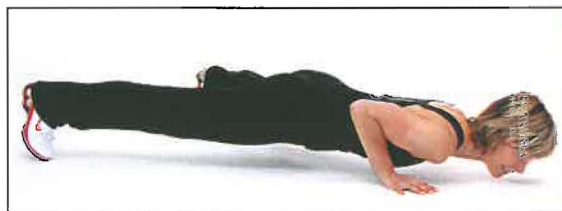
Obr.č. 10B: One arm push up – velká chyba

One arm triceps push up – Index TI = 2,5

Popis: vzpor pravou (levou) ležmo – klik pravou (levou) ležmo, loket podél těla – vzpor pravou (levou) ležmo



Obr.č. 11a: One arm triceps push up



Obr.č. 11b: One arm push up

A) malá chyba:

- rotace ramen a boků do 45° (spojnice ramen : rovina podložky)

konečná hodnota TI = 1,25



Obr.č. 11A: One arm triceps push up – malá chyba

B) velká chyba:

- dopomoc volné ruky
- rotace ramen a boků do 45° (spojnice ramen : rovina podložky)

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 11B: One arm triceps push up – velká chyba

One arm hinge push up (lateral) – Index TI = 2,5

Popis: vzpor pravou (levou) ležmo – klik pravou (levou) ležmo – podpor pravou (levou)
na předloktí ležmo – klik pravou (levou) ležmo – vzpor pravou (levou) ležmo



Obr.č. 12: One arm hinge push up

A) malá chyba:

konečná hodnota TI = 1,25

B) velká chyba:

- loket (P nebo L) se nedotkne podložky v podporu na předloktí ležmo
- úklon spojený s rotací ramen a boků

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 12B: One arm hinge push up – velká chyba

One arm triceps hinge push up index TI = 3

Popis: vzpor pravou (levou) ležmo – klik pravou (levou) ležmo, loket podél těla –
podpor pravou (levou) na předloktí ležmo, loket podél těla – klik pravou (levou)
ležmo, loket podél těla – vzpor pravou (levou) ležmo



Obr.č. 13: One arm triceps hinge push up

A) malá chyba:

konečná hodnota TI = 1,5

B) velká chyba:

konečná hodnota TI = 0

Tabulka č. 18: One arm one leg push ups (kliky jednopaž a jednož)

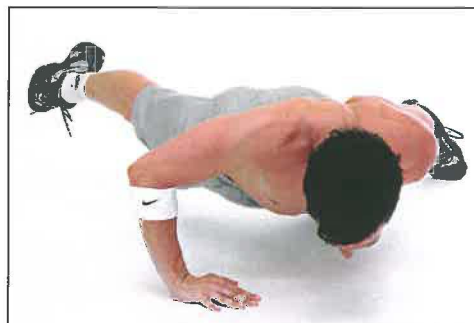
SPECIFICKÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	SPECIFICKÉ CHYBY	
	MALÉ	VELKÉ
pohyb prováděn oporou o jednu ruku a jednu nohu (prsty chodidla)	dotek hlavou (bradou, ústy, nosem)	pád na bradu (ústa, nos)
pohyb prováděn oporou o jednu ruku	lehký dotek volné ruky bez znatelné dopomoci do pohybu	dopomoc volné paže
dokončení cviku do VP	položení ruky nebo špičky před dokončením vytažení z ramene	položení volné paže nebo nohy pokud je ještě pokrčený loket
zanožená noha a trup jsou v jedné rovině	vychýlení zanožené nohy o více než 45° od předozaďní osy těla	
pohyb prováděn oporou o jednu nohu (prsty chodidla)	lehký dotek zanožené špičky bez znatelné dopomoci do pohybu	dopomoc volné nohy

One arm one leg push up – Index TI = 3,5

Popis: vzpor pravou (levou) ležmo, pravá (levá) zanožit zevnitř – klik pravou (levou) ležmo, pravá (levá) zanožit zevnitř – vzpor pravou (levou) ležmo, pravá (levá) zanožit zevnitř



Obr.č. 14a: One arm one leg push up – VP



Obr.č. 14b: One arm one leg push up

A) malá chyba:

- předklon hlavy

konečná hodnota TI = 1,75



Obr.č. 14A: One arm one leg push up – malá chyba

B) velká chyba:

- opora o vnitřní stranu chodidla

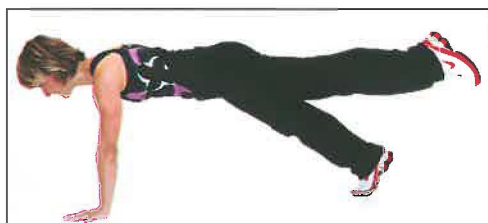
konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 14B: One arm one leg push up – velká chyba

One arm one leg triceps push up – Index TI = 4

Popis: vzpor pravou (levou) ležmo, pravá (levá) zanožit zevnitř – klik pravou (levou) ležmo, pravá (levá) zanožit zevnitř, loket podél těla – vzpor pravou (levou) ležmo, pravá (levá) zanožit zevnitř



Obr.č. 15a: One arm one leg triceps push up – VP Obr.č. 15b: One arm one leg triceps push up

A) malá chyba:

- vychýlení zanožené nohy o více než 45° od podélné osy těla

konečná hodnota TI = 2



Obr.č. 15A: One arm one leg triceps push up – malá chyba

B) velká chyba:

- položení volné paže nebo zanožené nohy pokud je ještě pokrčený loket

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 15B: One arm one leg triceps push up – velká chyba

One arm one leg hinge push up (lateral) – Index TI = 4

Popis: vzpor pravou (levou) ležmo, pravá (levá) zanožit zevnitř – klik pravou (levou) ležmo, pravá (levá) zanožit zevnitř – podpor pravou (levou) na předloktí ležmo, pravá (levá) zanožit zevnitř – klik pravou (levou) ležmo, pravá (levá) zanožit zevnitř – vzpor pravou (levou) ležmo, pravá (levá) zanožit zevnitř



Obr.č. 16: One arm one leg hinge push up

A) malá chyba:

konečná hodnota TI = 2

B) velká chyba:

konečná hodnota TI = 0

One arm one leg triceps hinge push up – Index TI = 4,5

Popis: vzpor pravou (levou) ležmo, pravá (levá) zanožit zevnitř – klik pravou (levou) ležmo, pravá (levá) zanožit zevnitř, loket podél těla – podpor pravou (levou) na předloktí ležmo, pravá (levá) zanožit zevnitř, loket podél těla – klik pravou (levou) ležmo, pravá (levá) zanožit zevnitř, loket podél těla – vzpor pravou (levou) ležmo, pravá (levá) zanožit zevnitř



Obr.č. 17: One arm one leg triceps hinge push up

A) malá chyba:

konečná hodnota TI = 2,25

B) velká chyba:

konečná hodnota TI = 0

II. STATIC STRENGTH (STATICKÁ SÍLA)

Tabulka č. 19: Horizontal presses (přednosy ve vzporu roznožmo a snožmo)

OBECNÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	OBECNÉ CHYBY	
	MALÉ	VELKÉ
hlava v prodloužení trupu	záklon nebo předklon hlavy, předsunutí brady	
ramena spustit	zvednutá ramena	
napjaté paže		pokrčené paže
váha spočívá zcela na rukách (opora o dlaně a prsty nebo o prsty)	lehký dotek hýždí, nohou nebo chodidel podložky bez znatelné dopomoci do pohybu	pád nohou, pád na hýždě, sed na rukách
nohy vodorovně se zemí	nohy nejsou vodorovně se zemí	
napjatá kolena	pokrčená kolena	
napjaté špičky	uvolněné nebo ohnuté špičky	
výdrž 5 počítacích dob BPM (2 sekundy) – neplatí pro obraty		kratší výdrž

Tabulka č. 20: Straddle presses (přednosy ve vzporu roznožmo)

SPECIFICKÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	SPECIFICKÉ CHYBY	
	MALÉ	VELKÉ
roznožení na 45° a více	roznožení méně než 30°	

Tabulka č. 21: One arm straddle presses (přednosy ve vzporu roznožmo jednopáž)

SPECIFICKÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	SPECIFICKÉ CHYBY	
	MALÉ	VELKÉ
roznožení na 45° a více	roznožení méně než 45° a více než 30°	roznožení méně než 30°
váha těla spočívá zcela na jedné ruce	lehký dotek volné ruky podložky bez znatelné dopomoci do pohybu	dopomoc volné paže
rameno nad zápěstím opřené paže	rameno není nad zápěstím	

Tabulka č. 22: Pike presses (přednosy ve vzporu snožmo)

SPECIFICKÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	SPECIFICKÉ CHYBY	
	MALÉ	VELKÉ
paže vedle nohou		opora nohou nebo hýždí o paže (sed na rukách)
hýždě za pažemi (ruce asi v ½ délky stehen)		zápěstí vedle hýždí
kolena a kotníky u sebe	nohy nejsou u sebe	

Straddle press – Index TI = 1

Popis: přednos ve vzporu roznožmo



Obr.č. 18a: Straddle press



Obr.č. 18b: Straddle press

A) malá chyba:

- zvednutá ramena

konečná hodnota TI = 0,5



Obr.č. 18A: Straddle press – malá chyba

B) velká chyba:

- pád nohy na podložku

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 18B: Straddle press – velká chyba

One arm straddle press – Index TI = 2

Popis: přednos ve vzporu roznožmo pravou (levou) vně



Obr.č. 19: One arm straddle press

A) malá chyba:

- roznožení méně než 45° a více než 30°

konečná hodnota TI = 1



Obr.č. 19A: One arm straddle press – malá chyba

B) velká chyba:

- snožení

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 19B: One arm straddle press – velká chyba

Pike press – Index TI = 1

Popis: přednos ve vzporu snožmo



Obr.č. 20: Pike press

A) malá chyba:

- chodidla nejsou vedle sebe

konečná hodnota TI = 0,5



Obr.č. 20A: Pike press – malá chyba

B) velká chyba:

- opora nohou nebo hýždí o paže (sed na rukách)

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 20B: Pike press – velká chyba

Tabulka č. 23: Turning presses (obraty v přednosech ve vzporu roznožmo, snožmo)

SPECIFICKÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	SPECIFICKÉ CHYBY	
	MALÉ	VELKÉ
dotočení obratu (180°, 360°, 540°, 720°)	nedotočení obratu o méně než 45°	nedotočení obratu o více než 45°
váha těla spočívá zcela na rukách	lehký dotek paty nebo hýždí podložky bez znatelné dopomoci do pohybu	pád nohou, pád na hýždě, sed na hýždě (na podložku i na ruce)
impuls do obratu vychází z paží	odraz do obratu nohou	dopomoc nohou v průběhu obratu
rovnoměrné přenášení váhy	neplynulé provedení	

Straddle press 180° (360°, 540°, 720°) turn - Index TI = 1,5 (2; 2,5; 3)

Popis: přednos ve vzporu roznožmo – ručkováním obrat o 180° (360°, 540°, 720°)

A) malá chyba:

konečná hodnota TI = 0,75 (1; 1,25; 1,5)

B) velká chyba:

konečná hodnota TI = 0

One arm straddle press 180°(360°) turn – Index TI = 2,5 (3)

Popis: přednos ve vzporu roznožmo pravou (levou) vně – obrat o 180° (360°)

Dlaň je natočena ve směru obratu dle flexibility zápěstí. Přednos na pravé (levé), následuje obrat vpravo (vlevo).

A) malá chyba:

konečná hodnota TI = 1,25 (1,5)

B) velká chyba:

konečná hodnota TI = 0

Pike press 180° (360°, 540°, 720°) turn – Index TI = 1,5 (2; 2,5; 3)

Popis: přednos ve vzporu snožmo – ručkováním obrat o 180° (360°, 540°, 720°)

A) malá chyba:

konečná hodnota TI = 0,75 (1; 1,25; 1,5)

B) velká chyba:

konečná hodnota TI = 0

Pike press 180° (360°) turn Index TI = 2,5 (3)

Popis: přednos ve vzporu snožmo – obrat o 180° (360°)

Obrat otočen pouze na jeden přehmat ruky (bez ručkování).

A) malá chyba:

konečná hodnota TI = 1,25 (1,5)

B) velká chyba:

- obrat otočen na více než jeden přehmat ruky

konečná hodnota TI = 0

Tabulka č. 24: V Presses (vznosy ve vzporu roznožmo, snožmo)

OBECNÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	OBECNÉ CHYBY	
	MALÉ	VELKÉ
hlava v prodloužení trupu	záklon nebo předklon hlavy, předsunutí brady	
ramena spustit	zvednutá ramena	
paže vedle hýždí		opora o paže (paže za hýžděmi)
napjaté paže		pokrčené paže
váha těla spočívá zcela na rukách (opora o dlaně a prsty nebo prsty)		dotek nohou nebo hýždí podložky (sed na rukách)
nohy kolmo k podložce	odchylka od kolmé polohy o +/- 20°	odchylka od kolmé polohy o více než 20°
napjatá kolena	pokrčená kolena	
napjaté špičky	uvolněné nebo ohnuté špičky	
výdrž 5 počítacích dob BPM (2 sekundy) – neplatí pro obraty		kratší výdrž

Tabulka č. 25: V Presses open (vznosy ve vzporu roznožmo)

SPECIFICKÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	SPECIFICKÉ CHYBY	
	MALÉ	VELKÉ
roznožení 45°	roznožení více než 45° a méně než 90°	roznožení více než 90°

Tabulka č. 26: V Presses closed (vznosy ve vzporu snožmo)

SPECIFICKÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	SPECIFICKÉ CHYBY	
	MALÉ	VELKÉ
kolena a kotníky u sebe		roznožení

Tabulka č. 27: Turning V Presses (obraty ve vznosech ve vzporu roznožmo, snožmo)

OBECNÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	OBECNÉ CHYBY	
	MALÉ	VELKÉ
nohy zůstávají po celou dobu obratu v kolmé poloze	odchylka od kolmé polohy o +/- 20°	odchylka od kolmé polohy o více než 20°
dokončení obratu (180°, 360°, 540°, 720°)	nedokončení obratu o méně než 45°	nedokončení obratu o více než 45°
rovnorné přenášení váhy	neplynulé provedení	nadměrné vychylování nohou do stran

V Press open – Index TI = 2

Popis: vzos ve vzporu roznořmo



Obr.č. 21: V Press open

A) malá chyba:

- roznoření více než 45° a méně než 90°

konečná hodnota TI = 1



Obr.č. 21A: V Press open – malá chyba

B) velká chyba:

- roznoření více než 90°

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 21B: V Press open – velká chyba

V Press closed – Index TI = 3

Popis: vzos ve vzporu



Obr.č. 22: V Press closed

A) malá chyba:

- odchylka od kolmé polohy o +/- 20°

konečná hodnota TI = 1,5



Obr.č. 22A₁: V Press closed – malá chyba



Obr.č. 22A₂: V Press closed – malá chyba

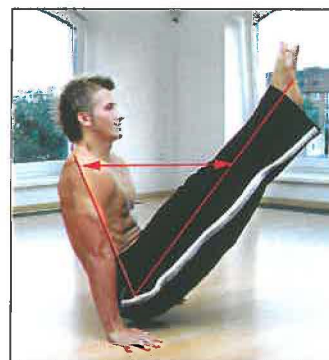
B) velká chyba:

- dotek nohou nebo hýždí podložky – sed na rukách (vlevo)
- odchylka od kolmé polohy o více než 20° (vpravo)

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 22B₁: V Press closed – velká chyba



Obr.č. 22B₂: V Press closed – velká chyba

V Press open 180° (360°) turn – Index TI = 2,5 (3)

Popis: vzos ve vzporu roznožmo – ručkováním obrat o 180° (360°)

A) malá chyba:

konečná hodnota TI = 1,25 (1,5)

B) velká chyba:

konečná hodnota TI = 0

V Press closed 180°(360°) turn – Index TI = 3,5 (4)

Popis: vzos ve vzporu snožmo – ručkováním obrat o 180° (360°)

A) malá chyba:

konečná hodnota TI = 1,75 (2)

B) velká chyba:

konečná hodnota TI = 0

Tabulka č. 28: Supported planches (váhy oporem o lokty)

OBECNÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	OBECNÉ CHYBY	
	MALÉ	VELKÉ
hlava v prodloužení trupu	předklon nebo záklon hlavy, předsunutí brady	
váha těla spočívá zcela na rukách	dotek hlavou (bradou, ústy, nosem)	dotek nohou, pád na ústa
hlava, ramena, boky, kolena, kotníky v jedné rovině (podélné)	vysazená pánev	
podélná rovina těla rovnoběžně s rovinou podložky	podélná rovina těla svírá s rovinou podložky +/- 30°	podélná rovina těla svírá s rovinou podložky více než 30°
rovná záda	ohnutá záda	
spojnice ramen rovnoběžně s rovinou podložky	mírná rotace ramen (do 45°)	výrazná rotace ramen (nad 45°)
pravolevá osa pánve rovnoběžně s rovinou podložky	mírná rotace pánve (do 45°)	výrazná rotace pánve (nad 45°)
napjatá kolena	pokrčená kolena	
napjaté špičky	uvolněné nebo ohnuté špičky	
výdrž 5 počítacích dob BPM (2 sekundy) – neplatí pro obraty		kratší výdrž

Turning supported planches (obraty ve váhách oporem o lokty)

Viz. Vysvětlivky k použitému názvosloví – Obraty.

Two arm supported planche open – Index TI = 1

Popis: váha oporem o lokty roznožmo

Oba lokty pod tělem nebo jeden loket směřuje stranou.



Obr.č. 23a: Two arm supported planche open

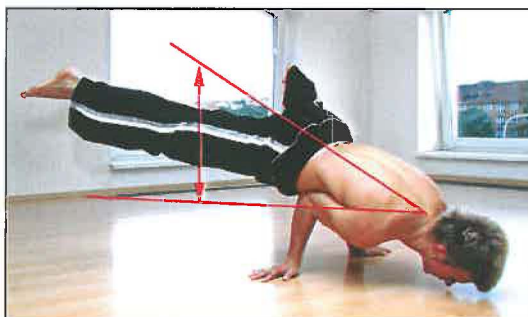


Obr.č. 23b: Two arm supported planche open

A) malá chyba:

- podélná rovina těla svírá s rovinou podložky +/- 30°

konečná hodnota TI = 0,5



Obr.č. 23A: Two arm supported planche open – malá chyba

B) velká chyba:

- vysazená pánev a dotek chodidla

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 23B: Two arm supported planche open – velká chyba

Two arm supported split planche – Index TI = 1

Popis: váha oporem o lokty – unožit vzhůru pravou (levou), opora nohy o paži

Loket směřuje stranou. Jedna noha je opřena o paži asi v polovině vzdálenosti mezi loktem a ramenem. Roznožení je nad 160° .



Obr.č. 24: Two arm supported split planche

A) malá chyba:

- roznožení menší než 160° , ale větší než 140°

konečná hodnota TI = 0,5



Obr.č. 24A: Two arm supported split planche – malá chyba

B) velká chyba:

- hlava, ramena, boky, kolena, kotníky nejsou v jedné rovině (podélné)
- podélná rovina těla není rovnoběžně s rovinou podložky

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 24B: Two arm supported split planche – velká chyba

Two arm supported wenson planche – Index TI = 1

Popis: váha oporem o lokty – přednožit roznožmo, nohy opřeny o paže (ramena)



Obr.č. 25: Two arm supported wenson planche

A) malá chyba:

- podélná rovina těla není rovnoběžně s rovinou podložky

konečná hodnota TI = 0,5



Obr.č. 25A: Two arm supported wenson planche – malá chyba

B) velká chyba:

- podélná rovina těla není rovnoběžně s rovinou podložky
- pokrčená kolena
- uvolněné špičky

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 25B: Two arm supported wenson planche – velká chyba

Two arm supported planche open 180° (360°) turn – Index TI = 1,5 (2)

Popis: váha oporem o lokty roznožmo s obratem o 180° (360°)

A) malá chyba:

konečná hodnota TI = 0,75 (1)

B) velká chyba:

konečná hodnota TI = 0

Two arm supported split planche 180° (360°) turn – Index TI = 1,5 (2)

Popis: váha oporem o lokty – unožit vzhůru pravou (levou), noha opřena o paži (rameno) – obrat o 180° (360°)

A) malá chyba:

konečná hodnota TI = 0,75 (1)

B) velká chyba:

konečná hodnota TI = 0

Two arm supported wenson planche 180° (360°, 540°, 720°) turn – Index TI = 1,5
(2; 2,5; 3)

Popis: váha oporem o lokty – přednožit roznožmo, nohy opřeny o paže (ramena) – obrat o 180° (360°, 540°, 720°)

A) malá chyba:

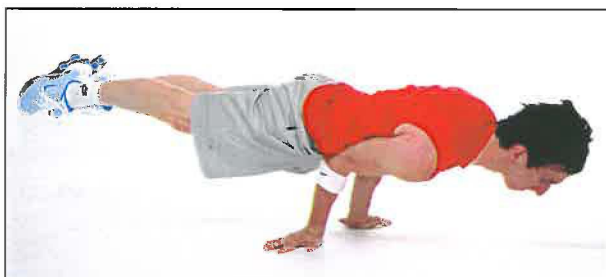
konečná hodnota TI = 0,75 (1; 1,25; 1,5)

B) velká chyba:

konečná hodnota TI = 0

Two arm supported planche closed – Index TI = 1,5

Popis: váha oporem o lokty snožmo



Obr.č. 26: Two arm supported planche closed

A) malá chyba:

- rotace ramen
- rotace pánve

konečná hodnota TI = 0,75



Obr.č. 26A: Two arm supported planche closed – malá chyba

B) velká chyba:

- roznožení

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 26B: Two arm supported planche closed – velká chyba

Two arm supported planche closed 180° (360°) turn – Index TI = 2 (2,5)

Popis: váha oporem o lokty snožmo – obrat o 180° (360°)

A) malá chyba:

konečná hodnota TI = 1 (1,25)

B) velká chyba:

konečná hodnota TI = 0

Tabulka č. 29: One arm supported planches (váhy oporem o loket)

OBECNÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	OBECNÉ CHYBY	
	MALÉ	VELKÉ
váha těla spočívá zcela na jedné ruce	balancování při přenášení váhy na jeden loket (mírný pokles nohou bez dotyku podložky)	dotyk podložky volnou končetinou (nohou nebo paží)

One arm planche open – Index TI = 2

Popis: váha oporem o loket



Obr.č. 27: One arm supported planche open

A) malá chyba:

- balancování při přenášení váhy na jednu ruku (mírný pokles nohou)
- mírná rotace ramen (do 45°)
- mírná rotace pánve (do 45°)

konečná hodnota TI = 1



Obr.č. 27A: One arm supported planche open – malá chyba

B) velká chyba:

- dotek volné končetiny podložky
- podélná rovina těla není rovnoběžně s rovinou podložky

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 27B: One arm supported planche open – velká chyba

One arm planche closed – Index TI = 2,5

Popis: váha oporem o loket snožmo



Obr.č. 28: One arm supported planche closed

A) malá chyba:

konečná hodnota TI = 1,25

B) velká chyba:

konečná hodnota TI = 0

One arm planche open 180° (360°) turn– Index TI = 2,5 (3)

Popis: váha oporem o loket roznožmo – obrat 180° (360°)

A) malá chyba:

konečná hodnota TI = 1,25 (1,5)

B) velká chyba:

konečná hodnota TI = 0

One arm planche closed 180° (360°) turn – Index TI = 3 (3,5)

Popis: váha oporem o loket snožmo – obrat o 180° (360°)

A) malá chyba:

konečná hodnota TI = 1,5 (1,75)

B) velká chyba:

konečná hodnota TI = 0

Tabulka č. 30: Unsupported plances (váhy ve vzporu roznožmo, snožmo)

OBECNÉ POŽADAVKY NA PROVEDENÍ	OBECNÉ CHYBY	
	MALE	VELKÉ
hlava v prodloužení trupu	předklon nebo záklon hlavy, předsunutí brady	
váha těla spočívá zcela na rukách	dotek hlavou (bradou, ústy, nosem)	dotek chodidla, pád na ústa
lokty jsou propnuté	mírně pokrčené lokty (do 160°)	výrazně pokrčené lokty (pod 160°)
ramena, boky, kolena a kotníky jsou v jedné rovině (podélné)	vysazená pánev (prsty chodidel jsou do úrovně loktů)	vysazená pánev (prsty chodidel jsou pod úrovní loktů)
ramena, boky, kolena a kotníky jsou v jedné rovině (podélné) rovnoběžné s rovinou podložky	rovina těla svírá s rovinou podložky úhel do 30°	rovina těla svírá s rovinou podložky více než 30°
napjatá kolena	pokrčená kolena	
napjaté špičky	uvolněné nebo ohnuté špičky	
výdrž 5 počítacích dob BPM (2 sekundy) – neplatí pro obraty		kratší výdrž

Two arm planche with no support open – Index TI = 4

Popis: váha ve vzporu roznožmo



Obr.č. 29: Two arm planche with no support open

A) malá chyba:

- pokrčená kolena (vlevo)
- uvolněné špičky (vlevo)
- mírně pokrčené lokty (vlevo)
- vysazená pánev – prsty chodidel jsou v úrovni loktů (vpravo)

konečná hodnota TI = 2



Obr.č. 29A₁: Two arm planche with no support open – malá chyba



Obr.č. 29A₂: Two arm planche with no support open – malá chyba

B) velká chyba:

- vysazená pánev – prsty chodidel jsou pod úrovní loktů
- mírně pokrčené lokty

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 29B: Two arm planche with no support open – velká chyba

Two arm planche with no support closed Index TI = 4,5

Popis: váha ve vzporu snožmo

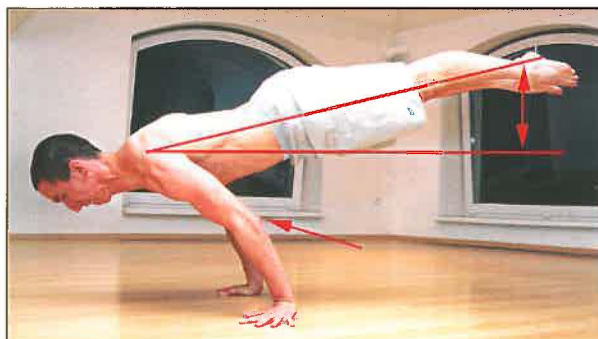


Obr.č. 30: Two arm planche with no support closed

A) malá chyba:

- podélná rovina těla svírá s rovinou podložky úhel do 30°

konečná hodnota TI = 2,25



Obr.č. 30A: Two arm planche with no support closed – malá chyba

B) velká chyba:

konečná hodnota TI = 0

Two arm planche with no support open push up – Index TI = 5

Popis: váha ve vzporu roznožmo – klik ve váze ve vzporu roznožmo – váha ve vzporu roznožmo

Flexe loktů v kliku ve váze ve vzporu roznožmo alespoň 90°. Dokončení kliku zpět do váhy ve vzporu roznožmo. (viz. Obecné požadavky na techniku provedení kliků).

A) malá chyba:

konečná hodnota TI = 2,5

B) velká chyba:

konečná hodnota TI = 0

Two arm planche with no support closed push up – Index TI = 5,5

Popis: váha ve vzporu snožmo – klik ve váze ve vzporu snožmo – váha ve vzporu snožmo

Flexe loktů v kliku ve váze ve vzporu snožmo alespoň 90°. Dokončení kliku zpět do váhy ve vzporu snožmo. (viz. Obecné požadavky na techniku provedení kliků).

A) malá chyba:

konečná hodnota TI = 2,75

B) velká chyba:

konečná hodnota TI = 0

III. JUMP GROUP (SKOKY)

Tabulka č. 31: Jumps (skoky odrazem obounož)

OBEČNÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	OBEČNÉ CHYBY	
	MALÉ	VELKÉ
hlava v prodloužení trupu	předklon nebo záklon hlavy, přesunutí brady	
ramena spustit	zvednutá ramena	
zpevněný trup	mírně prohnutá bedra	výrazně prohnutá bedra
odraz obounož	při odrazu rozkročení na šířku jedné stopy	při odrazu větší rozkročení než je šířka jedné stopy
napjatá kolena	pokrčená kolena	
napjaté špičky	uvolněné nebo ohnuté špičky	
správný tlumený doskok		doskok na napjatá kolena a na plná chodidla (příp. na paty)
doskok obounož	při doskoku rozkročení na šířku jedné stopy	při doskoku rozkročení více než na šířku jedné stopy
doskok na místě	jeden úkrok	více kroků, pád
doskok v místě odrazu		skok směruje výrazně vpřed, vzad

Tabulka č. 32: Jeté (skoky odrazem jednož)

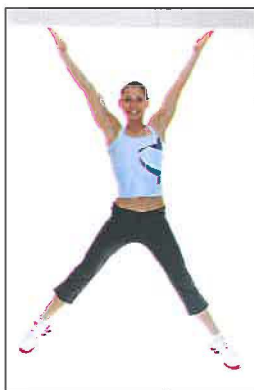
OBECNÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	OBECNÉ CHYBY	
	MALE	VELKÉ
hlava v prodloužení trupu	předklon nebo záklon hlavy, předsunutí brady	
ramena spustit	zvednutá ramena	
zpevněný trup	mírně prohnutá bedra	výrazně prohnutá bedra
napjatá kolena	pokrčená kolena	
napjaté špičky	uvolněné nebo ohnuté špičky	
odraz jednož		
správný tlumený doskok		doskok na napjatá kolena a na plná chodidla (příp. na paty), pád při doskoku

Tabulka č. 33: Air jack (odrazem obouž skok s čelným roznožením)

SPECIFICKÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	SPECIFICKÉ CHYBY	
	MALE	VELKÉ
vzpřímený trup		předklon nebo záklon, prohnutá bedra
ramena, boky, kolena, kotníky v jedné rovině (podélné)	mírné vysazení pánve	vysazení pánve a trupu
roznožení na 45°	roznožení více než 45°	není čisté čelné roznožení

Air jack – Index TI = 0

Popis: odrazem obouoř skok s řelným roznořením

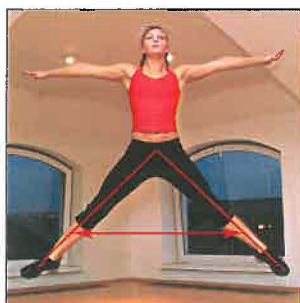


Obr.ř. 31: Air jack

A) malá chyba:

- roznoření více než 45°

konečná hodnota TI = 0



Obr.ř. 31A: Air jack – malá chyba

B) velká chyba:

- záklon (výrazně prohnutá bedra)

konečná hodnota TI = 0



Obr.ř. 31B: Air jack – velká chyba

Tabulka č. 34: Tuck jump (odrazem obounož skok se skrčením přednožmo)

SPECIFICKÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	SPECIFICKÉ CHYBY	
	MALÉ	VELKÉ
v mrtvém bodě skoku mírný předklon trupu		výrazný záklon, prohnutá bedra
kolena a kotníky u sebe		kolena nebo kotníky od sebe
flexe kyčlí na 90° a více (stehna vodorovně s podložkou nebo výš)	nohy v nestejně výšce	stehna jsou pod vodorovnou polohou

Tuck jump – Index TI = 0

Popis: odrazem obouž skok se skrčením přednožmo

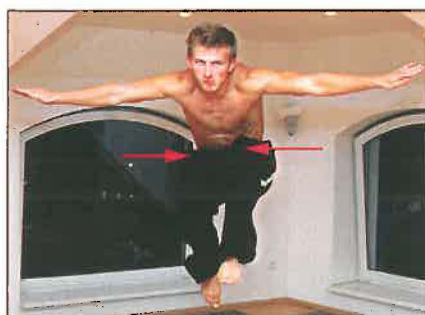


Obr.č. 32: Tuck jump

A) malá chyba:

- nohy v nestejně výšce

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 32A: Tuck jump – malá chyba

B) velká chyba:

- kolena nebo chodidla od sebe

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 32B: Tuck jump – velká chyba

Tabulka č. 35: Front split jump (odrazem obounož skok s přednožením P/L a zanožením P/L)

SPECIFICKÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	SPECIFICKÉ CHYBY	
	MALÉ	VELKÉ
vzpřímený trup	mírný předklon	rotace trupu
v mrtvém bodě skoku přednožit P/L a zanožit L/P (bočné roznožení 180°)	bočné roznožení v mrtvém bodě skoku méně než 180° a více než 160°	bočné roznožení v mrtvém bodě skoku méně než 160°
koleno přednožené nohy směřuje vzhůru	koleno přednožené nohy nesměřuje vzhůru	
koleno zanožené nohy směřuje dolů	koleno zanožené nohy nesměřuje dolů	
přední noha přednožit (kolmo k ose boků)		přednožení zevnitř nebo dovnitř, unožení
zadní noha zanožit (kolmo k ose boků)		zanožení zevnitř nebo dovnitř, unožení

Front split jump – Index TI = 1

Popis:

odrazem obounož skok s přednožením P/L a zanožením L/P



Obr.č. 33: Front split jump

A) malá chyba:

- bočné roznožení v mrtvém bodě skoku méně než 180° a více než 160°
- pokrčené koleno

konečná hodnota TI = 0,5



Obr.č. 33A: Front split jump – malá chyba

B) velká chyba:

- bočné roznožení v mrtvém bodě skoku méně než 160°

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 33B: Front split jump – velká chyba

Tabulka č. 36: Pirouette jump (odrazem obounož skok s obratem 180°, 360°, 540°, 720°)

SPECIFICKÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	SPECIFICKÉ CHYBY	
	MALE	VELKÉ
vzpřímený trup		předklon, úklon nebo záklon
ramena, boky, kolena, kotníky v jedné rovině (podélné)		vysazení pánve
kolena, kotníky u sebe	roznožení na šířku jedné stopy	roznožení více než na šířku jedné stopy
dokončení obratu (180°, 360°, 540°, 720°)	nedokončení obratu o méně než 45°	nedokončení obratu o více než 45°

Pirouette jump 180° (360°, 540°, 720°) – Index TI = 0,5 (1; 1,5; 2)

Popis: odrazem obounož skok s obratem 180° (360°, 540°, 720°)



Obr.č. 34a: Pirouette jump Obr.č. 34b: Pirouette jump Obr.č. 34A: Pirouette jump – malá chyba

A) malá chyba:

- roznožení na šířku jedné stopy

konečná hodnota TI = 0,25 (0,5; 0,75; 1)

B) velká chyba:

- roznožení více než na šířku jedné stopy
- vysazená pánev

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 34B₁: Pirouette jump – velká chyba



Obr.č. 34B₂: Pirouette jump – velká chyba

Tabulka č. 37: Pike jump (odrazem obounož skok s přednožením)

SPECIFICKÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	SPECIFICKÉ CHYBY	
	MALÉ	VELKÉ
skok prováděn na místě		skok směřuje výrazně vpřed, vzad
vzpřímený trup při odrazu		výrazné prohnutí beder při odrazu
podsažená pánev při odrazu		vysazená pánev v při odrazu
předklon trupu v mrtvém bodě skoku (trup na stehna)	trup se nedotýká stehen (do 30° nad vodorovnou polohu)	trup se nedotýká stehen (nad 30° nad vodorovnou polohu)
nohy vodorovně s podložkou	nohy do 20° pod vodorovnou polohou	nohy níže než 20° pod vodorovnou polohou
kolena a kotníky u sebe	roznožení na šířku jedné stopy	roznožení více než na šířku jedné stopy
nohy ve stejné výšce	nohy nejsou ve stejné výšce	

Pike jump – Index TI = 3

Popis: odrazem obounož skok s přednožením

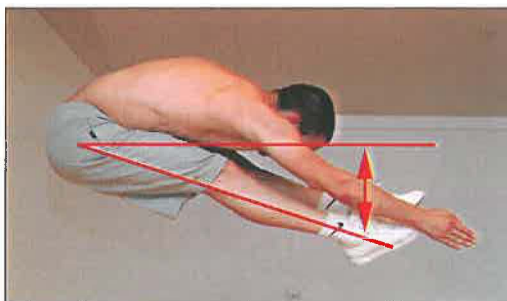
Obě nohy jsou napjaté.



Obr.č. 35: Pike jump

A) malá chyba:

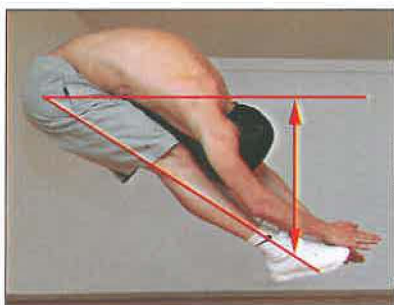
- nohy do 20° pod vodorovnou polohou
konečná hodnota TI = 1,5



Obr.č. 35A: Pike jump – malá chyba

B) velká chyba:

- nohy níže než 20° pod vodorovnou polohou
konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 35B: Pike jump – velká chyba

Cossack jump – Index TI = 2

Popis: odrazem obounož skok s přednožením P/L a pokrčením přednožmo L/P

P/L napjatá, L/P pokrčená přednožmo. Flexe v kyčelním kloubu 90°.

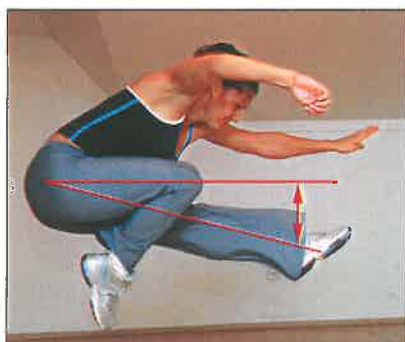


Obr.č. 36: Cossack jump

A) malá chyba:

- nohy nejsou ve stejné výšce

konečná hodnota TI = 1



Obr.č. 36A: Cossack jump – malá chyba

B) velká chyba:

konečná hodnota TI = 0

Tabulka č. 38: Straddle jump (odrazem obounož skok s přednožením roznožmo)

SPECIFICKÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	SPECIFICKÉ CHYBY	
	MALÉ	VELKÉ
skok na místě		skok směřuje výrazně vpřed, vzad
vzpřímený trup při odrazu		výrazné prohnutí beder při odrazu
podsažená pánev při odrazu		vysazená pánev při odrazu
předklon trupu na 45° v mrtvém bodě skoku	předklon trupu méně než 45° a více než 20°	předklon trupu méně než 20°
nohy vodorovně s podložkou (nohy nad vodorovnou polohou není chybou)	nohy do 20° pod vodorovnou polohou	nohy níže než 20° pod vodorovnou polohou
přednožit roznožmo (100° - 160°)		větší nebo menší úhel roznožení
nohy ve stejné výšce	nohy nejsou ve stejné výšce	
do skoku i do doskoku jdou nohy stejnou dráhou	špičky opisují oblouk	
od doby hned po odrazu do doby těsně před dopadem jsou nohy napjaté	pokrčená kolena, uvolněné nebo ohnuté špičky	

Straddle jump – Index TI = 2

Popis: odrazem obouoř skok s přednožením roznořmo

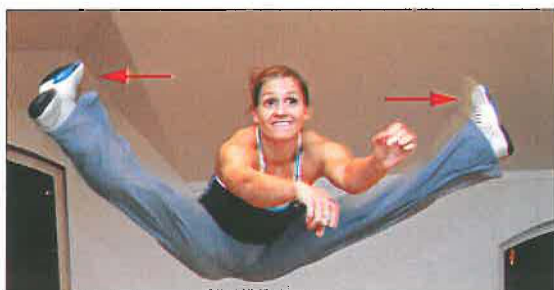


Obr.č. 37: Straddle jump

A) malá chyba:

- ohnuté špičky

konečná hodnota TI = 1



Obr.č. 37A: Straddle jump – malá chyba

B) velká chyba:

- předklon trupu méně než 20°

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 37B: Straddle jump – velká chyba

JETÉ FAMILY (SKOKY ODRAZEM JEDNONOŽ)

Tabulka č. 39: Front jeté („dálkový skok“)

SPECIFICKÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	SPECIFICKÉ CHYBY	
	MALÉ	VELKÉ
vzpřímený trup	mírný předklon	výrazný předklon, záklon
v mrtvém bodě skoku přednožit P/L a zanožit L/P (bočné roznožení 180°)	bočné roznožení v mrtvém bodě skoku méně než 180° a více než 160°	bočné roznožení v mrtvém bodě skoku méně než 160°

Front jeté – Index TI = 0,5

Popis: „dálkový skok“ – odrazem jednož skok s přednožením P/L a zanožením L/P



Obr.č. 38: Front jeté

A) malá chyba:

- mírný předklon

konečná hodnota TI = 0,25



Obr.č. 38A: Front jeté – malá chyba

B) velká chyba:

- bočné roznožení v mrtvém bodě skoku méně než 160°

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 38B: Front jeté – velká chyba

Tabulka č. 40: Straddle jeté (odrazem jednoož skok s obratem o 90° a přednožením roznožmo)

SPECIFICKÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	SPECIFICKÉ CHYBY	
	MALÉ	VELKÉ
při odrazu vzpřímený trup	mírný předklon	výrazný předklon, záklon
předklon v mrtvém bodě skoku 45°	předklon v mrtvém bodě skoku méně než 45° a více než 20°	předklon v mrtvém bodě skoku méně než 20°
přednožit roznožmo v mrtvém bodě skoku (100° - 160°)		větší nebo menší úhel roznožení

Straddle jeté – Index TI = 0,5

Popis: odrazem jednož skok s obratem o 90° a přednožením roznožmo

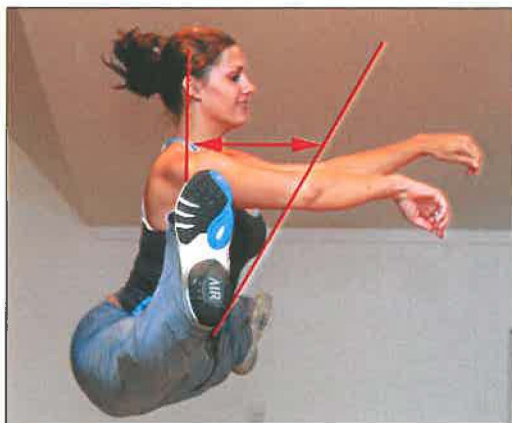


Obr.č. 39: Straddle jeté

A) malá chyba:

- vzpřímený trup v mrtvém bodě skoku

konečná hodnota TI = 0,25



Obr.č. 39A: Straddle jeté – malá chyba

B) velká chyba:

konečná hodnota TI = 0

Front switch jeté – Index TI = 1

Popis: odrazem jednož prošvihnutý skok s přednožením P/L a zanožením L/P
(prošvihnutý dálkový skok)

Odrazem z pravé (levé) přednožit poníž švihovou levou (pravou) s následným švihem levé (pravé) do zanožením a švihem odrazové pravé (levé) nohy do přednožení. V mrtvém bodě jsou nohy v bočním rozštěpu (180°). Nohy jsou v průběhu celého cviku napjaté. Cvik je prováděn téměř na místě.

A) malá chyba:

- pokrčená švihová noha (v přednožení i v zanožení)
- mírný záklon (předklon) při dokončení prošvihu

konečná hodnota TI = 0,5

B) velká chyba:

- skok směřuje výrazně vpřed
- přednožení švihové nohy před prošvihem není 45° (více nebo méně)
- doskok na obě nohy

konečná hodnota TI = 0

Straddle switch jeté Index TI = 3

Popis: odrazem jednonož prošvihnutý skok s obratem o 45°- 90° a přednožením roznožmo – doskok obounož

Odrazem z pravé (levé) přednožit poníž švihovou levou (pravou) s následným švihem levé (pravé) do přednožení roznožmo a švihem odrazové pravé (levé) nohy do přednožení roznožmo. Při prošvihu otočení trupu a boků o 45°- 90°. V mrtvém bodě jsou nohy v přednožení roznožmo (100°- 160°) vodorovně s rovinou podložky. Nohy jsou v průběhu celého cviku napjaté. Prošvih může být veden vodorovně s podložkou nebo spodním obloukem. Cvik je prováděn téměř na místě.

A) malá chyba:

- pokrčená švihová noha (v přednožení i v přednožení roznožmo)

konečná hodnota TI = 1,5

B) velká chyba:

- skok směřuje výrazně vpřed
- záklon při dokončení prošvihu
- při prošvihu otočení trupu a boků o méně než 45°
- prošvih veden nad vodorovnou polohou
- přednožení švihové nohy před prošvihem není 45° (více nebo méně)
- doskok na jednu nohu

konečná hodnota TI = 0

IV. FLEXIBILITY GROUP (POHYBLIVOST)

Tabulka č. 41: Flexibility (pohyblivost)

OBECNÉ POŽADAVKY NA TECHNIKU PROVEDENÍ	OBECNÉ CHYBY	
	MALÉ	VELKÉ
hlava v prodloužení trupu	předklon nebo záklon hlavy, předsunutí brady	
ramena spustit	zvednutá ramena	
vzpřímený trup	klony trupu	
spojnice ramen rovnoběžně s pravolevou osou pánve	osy svírají méně než 45°	osy svírají více než 45°
roznožení (čelné, bočné) 180°	roznožení (čelné, bočné) méně než 180° a více než 160°	roznožení (čelné, bočné) méně než 160°
boky, kolena a kotníky jsou v jedné ose		boky, kolena a kotníky nejsou v jedné ose
koleno a nárt přednožované nohy směřuje vzhůru	vytočené koleno a špička	přednožení zevnitř, unožení
koleno a nárt zanožované nohy směřují dolů	vytočené koleno nebo nárt stranou	zanožení zevnitř, unožení
koleno a nárt unožované nohy směřuje vzhůru	vtočené koleno a špička	přednožení roznožmo
napjatá kolena	pokrčená kolena	
napjaté špičky	uvolněné nebo ohnuté špičky	

FRONT SPLIT FAMILY (Bočná pohyblivost)

Front split – Index TI = 1

Popis: bočný rozštep



Obr.č. 40: Front split

A) malá chyba:

- vytočené koleno a nárt zanožené nohy stranou

konečná hodnota TI = 0,5

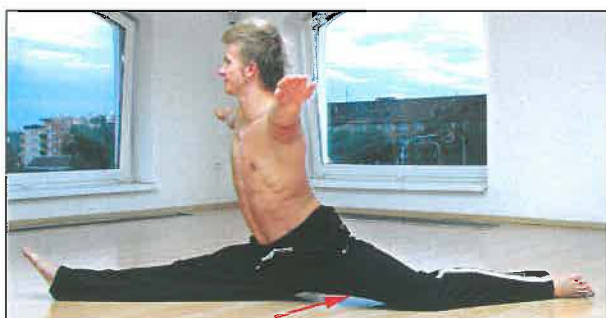


Obr.č. 40A: Front split – malá chyba

B) velká chyba:

- vytočené koleno a nárt zanožené nohy stranou
- pokrčené koleno
- boky, kolena a kotníky nejsou v jedné ose (váha těla spíše na přední noze)

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 40B₁: Front split – velká chyba



Obr.č. 40B₂: Front split – velká chyba

Suppine front split – Index TI = 1

Popis: leh – přednožit vzhůru P/L (špička na podložku)



Obr.č. 41: Suppine front split

A) malá chyba:

- pokrčené koleno

konečná hodnota TI = 0,5

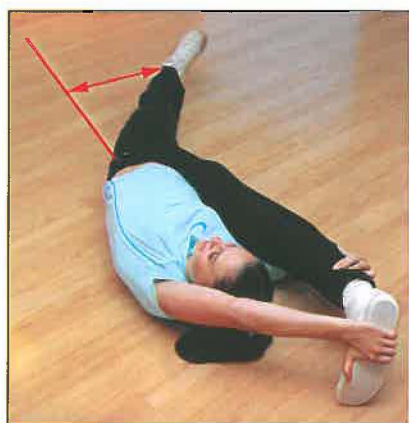


Obr.č. 41A: Suppine front split – malá chyba

B) velká chyba:

- boky, kolena a kotníky nejsou v jedné ose
- vtočené koleno a nárt spodní nohy
- bočné roznožení méně než 160°

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 41B: Suppine front split – velká chyba

Needlepoint – Index TI = 1

Popis: „íčko“ – váha předklonmo – maximálně zanožit, hluboký předklon



Obr.č. 42: Needlepoint

A) malá chyba:

- pokrčené koleno

konečná hodnota TI = 0,5



Obr.č. 42A: Needlepoint – malá chyba

A) velká chyba:

- unožení

konečná hodnota TI = 0



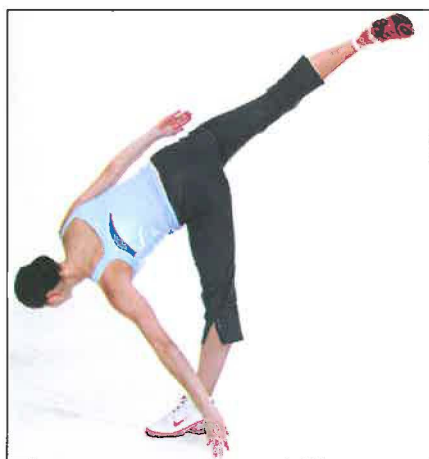
Obr.č. 42B: Needlepoint – velká chyba

Illusion – Index TI = 1

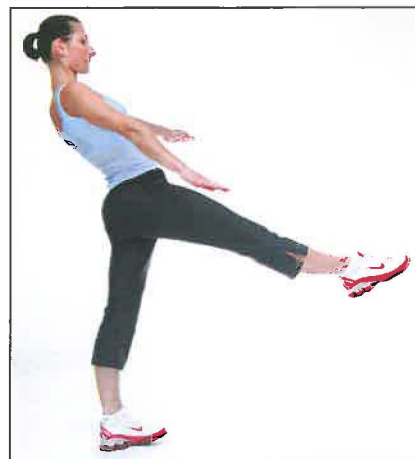
Popis: „podmetenka“ – váha předklonmo – maximálně zanožit, hluboký předklon – obrat o 360°



Obr.č. 43a: Illusion



Obr.č. 43b: Illusion



Obr.č. 43c: Illusion

A) malá chyba:

- vtočené chodidlo před začátkem obratu

konečná hodnota TI = 0,5



Obr.č. 43A: Illusion – malá chyba

B) velká chyba:

konečná hodnota TI = 0

Standing front split – Index TI = 1

Popis: stoj spatný (spojný) – přednožit vzhůru P/L

Cvik prováděn na plném chodidle. Výdrž 5 počítacích dob (2 sekundy).



Obr.č. 44: Standing front split

A) malá chyba:

- pokrčené stojné koleno
- stojná noha ve výponu

konečná hodnota TI = 0,5



Obr.č. 44A: Standing front split – malá chyba

B) velká chyba:

- bočné roznožení méně než 160°
- pokrčené stojné koleno

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 44B: Standing front split – velká chyba

STRADDLE SPLIT FAMILY (Čelná pohyblivost)

Straddle split – Index TI = 1

Popis:

čelný rozštěp



Obr.č. 45: Straddle split

A) malá chyba:

- čelné roznožení méně než 180° a více než 160°

konečná hodnota TI = 0,5

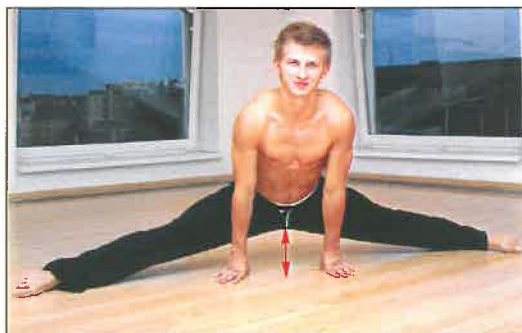


Obr.č. 45A: Straddle split – malá chyba

B) velká chyba:

- čelné roznožení méně než 160°
- opora o ruce

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 45B: Straddle split – velká chyba

Prone straddle split – Index TI = 1

Popis: „placka“ – široký sed roznožný, hluboký předklon



Obr.č. 46: Prone straddle split

A) malá chyba:

- břicho není na podložce (hrudník je na podložce)

konečná hodnota TI = 0,5

B) velká chyba:

- břicho ani hrudník nejsou na podložce

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 46B: Prone straddle split – velká chyba

Suppine straddle split – Index TI = 1

Popis: leh - přednožit roznožmo vzhůru

Nárty a hýždě jsou na podložce.

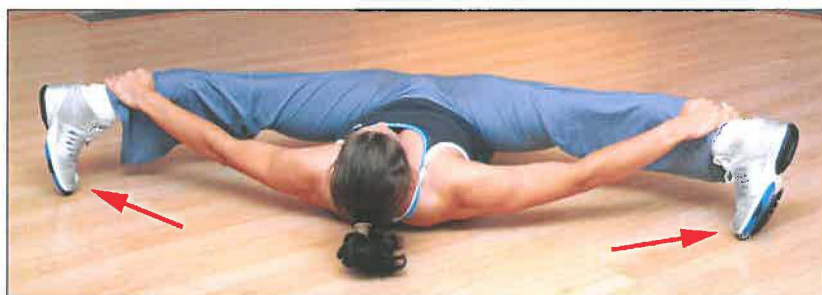


Obr.č. 47: Suppine straddle split

A) malá chyba:

- ohnuté špičky

konečná hodnota TI = 0,5



Obr.č. 47A: Suppine straddle split – malá chyba

B) velká chyba:

- hýždě nejsou na podložce

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 47B: Suppine straddle split – velká chyba

Sit throughgt – Index TI = 1

Popis: „průplav“ – široký sed roznožný – čelným rozštěpem leh na břicho



Obr.č. 48a: Sit throughgt



Obr.č. 48b: Sit through



Obr.č. 48c: : Sit through

A) malá chyba:

- čelné roznožení méně než 180° a více než 160°

konečná hodnota TI = 0,5



Obr.č. 48A: : Sit throughgt – malá chyba

B) velká chyba:

- čelné roznožení méně než 160°

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 48B: : Sit throughgt – velká chyba

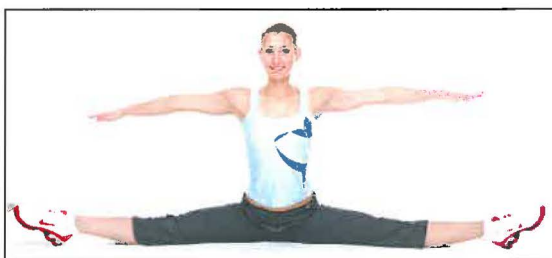
COMBINATION OF FLEXIBILITY FAMILY (Kombinace pohyblivosti)

Split rotation – Index TI = 2

Popis: bočný rozštep P/L vpřed – čelným rozštěpem bočný rozštep L/P vpřed



Obr.č. 49a: Split rotation



Obr.č. 49b: Split rotation



Obr.č. 49c: Split rotation

A) malá chyba:

- čelné roznožení méně než 180° a více než 160°

konečná hodnota TI = 1



Obr.č. 49A: Split rotation – malá chyba

B) velká chyba:

- čelné roznožení méně než 160°

konečná hodnota TI = 0



Obr.č. 49B: Split rotation – velká chyba

6.2.5 Návrh na změnu složení panelu rozhodčích

Návrhované složení panelu rozhodčích:

- 2 rozhodčí aerobik (aerobní obsah sestavy)
- 2 rozhodčí artistik (umělecký obsah sestavy)
- 3 rozhodčí technik (technické provedení sestavy)
- 2 rozhodčí technický index (provedení cviků obtížnosti TI)

Důvody návrhu:

- technika a obtížnost v SAE FISAF nejsou hodnoceny ani 30% z celkové známky na rozdíl od minimálních 50% u ostatních analyzovaných sportů
- technika provedení cviků obtížnosti je složka výkonu, kterou je možné nejobektivněji hodnotit, a proto doporučujeme, aby v panelu rozhodčích hodnotících techniku bylo více
- vysoká rychlost a intenzita závodních sestav - zavedení nového rozhodčího (technika provedení cviků seznamu TI - výsledkem jeho práce by byl celkový TI závodní sestavy po předvedení sestavy)

Výhody návrhu:

- přehled závodníka, jak po technické stránce zvládl sestavu
- okamžitá zpětná vazba

Nevýhody návrhu:

- vzhledem k existenci skupin cviků a systému hodnocení cviků ze stejných skupin není zatím zcela vyřešen problém se zpracováním výsledků

6.2.6 Výsledky ankety pro závodníky

Z jednotlivých otázek ankety jsme získali fakta, která jsou v celé šíři uvedena v Příloze č.9.

6.3 Shrnutí výsledků

Získané poznatky a výsledky poukazují na nespokojenost se současným stavem sportovního aerobiku a je nutné se plně věnovat jejich úpravám.

Nejaktuálněji je třeba řešit tuto problematiku:

- zvýšit poměr hodnocení techniky ku ostatním složkám výkonu
- změnit složení panelu rozhodčích ve prospěch hodnocení techniky
- správné ohodnocení obtížnosti uvedených cviků TI
- rozhodovat techniku provedení s úrovní malá, velká chyba a bezchybné provedení

7 Diskuse

Na základě úkolů vytčených pro splnění cíle naší diplomové práce jsme si stanovili kritéria analýzy technických pravidel vybraných sportů. Podle těchto kritérií byly zjištěny poznatky, které jsme částečně aplikovali do hlavního oddílu naší práce, jímž bylo detailní rozpracování cviků obtížnosti TI SAE FISAF. Všechny poznatky ale nestačily, a proto jsme museli použít i dalších prostředků ke splnění stanoveného cíle. Těmito prostředky byly různé odborné konzultace a diskuse na danou problematiku. Myslím si, že se nakonec podařilo dojít ke kompromisu mezi několika stranami a byly vypracovány ve výsledcích uvedené tabulky.

Nastal však problém při popisu a rozboru cviků, protože v seznamu TI byly nalezeny takové cviky, které žádný ze současných závodníků nezařazuje do svých závodních sestav. Vystaly pochybnosti, jestli jsou problematické cviky proveditelné a na základě dalších konzultací byly proto zařazeny mezi neproveditelné v podmínkách SAE FISAF. Uvedené cviky nebyly podrobněji rozpracovány a podrobeny biomechanickým analýzám, které by přinesly konkrétnější argumenty pro naše návrhy.

Nemůžeme proto s jistotou tvrdit, že jsme se u nějakého cviku nezmýlili. Pro potvrzení nebo vyvrácení našich úvah a domněnek, by bylo vhodné analýzy vytvořit.

Jak již bylo zmíněno ve výsledcích, některé z těchto cviků by bylo možno zacvičit, pokud by závodní podlaha byla stejná, jako ve sportovní gymnastice. Když už jsme zavedli pozornost na toto téma, bylo by vhodné, stanovit technická kritéria závodní plochy, protože pružnost podložky má na výkon (hlavně tříčlenných týmů) velký vliv. Pokud mají totiž závodníci jinou techniku odrazu, ale v souladu s požadavky pravidel, může se stát, že je podlaha odrazí jinak a dojde k chybám v synchronu a timingu (chyby v časovém souladu závodníků a načasování odrazu). Také nadměrná klouzavost, nebo naopak protiskluzové povrchové úpravy, mohou být v nejhorších případech příčinou i zranění závodníků.

Nejen z pohledu závodníků je důležité upřesnit parametry závodní plochy, ale také z hlediska správnosti rozhodování. Pokud je totiž výška pódia, na kterém je závodní plocha umístěná, výše než v oblasti brady rozhodčích, není zcela zaručeno, že rozhodčí bude schopen postihnout všechny chyby v technice provedení. Správnému rozhodování by pomohlo i upravené rozmístění technických rozhodčích, které by zajistilo pohledy na sestavu ze třech různých směrů. Jeden technický rozhodčí by seděl v úrovni jedné postranní čáry, druhý na úrovni středu přední čáry a třetí v úrovni druhé postranní čáry závodní plochy. Pokud by nebylo možné realizovat upravené rozmístění rozhodčích, muselo by se ve prospěch lepšího hodnocení techniky výkonu stanovit, které cviky budou prováděny čelně, které bokem, a které diagonálně.

Pro zlepšení kvality práce rozhodčích by také bylo dobré stanovit maximální možné odchylky v bodovém hodnocení sestav mezi rozhodčími stejného zaměření. I když bodová hodnota nerozhoduje, vychází z ní ranking a také je uvedena na výsledkové listině. A myslím si, že hlavní příčinou nespokojenosti závodníků s rankingem jsou výrazné rozdíly v rozptylu bodových hodnot.

Z výsledků ankety vyplývá, že názory na tento způsob hodnocení jsou nejednotné. Závodníkům se líbí rychlost a přehlednost hodnocení výkonu na straně jedné, ale z řad odpůrců rankingu bývá kritizována odbornost a objektivita rozhodčích na straně druhé. Kritici stávajícího systému tvrdí, že dokud existuje hodnocení na bázi srovnávání bez pevně stanovených pravidel pro výšku a účel srážky, nebude se sportovní aerobik nikdy

blížit svým hodnocením objektivním sportům, mezi které respondenti řadí krasobruslení, sportovní gymnastiku nebo i gymnastický aerobik.

Na základě řízeného rozhovoru s Josefem Dvořákem jsme zjistili, že výhody rankingu oproti sčítání bodů jsou hlavně v eliminaci protěžování oblíbených závodníků. Protože o umístění rozhoduje majorita, není neobjektivní přístup i dvou rozhodčí znát na výsledném pořadí. Při prostém sčítání bodů, kde se započítává každá hodnota, která tak ovlivní výslednou známku a následně pořadí, je každá chyba rozhodčího okamžitě patrná. Tento nedostatek bodového systému je řešen například ve sportovní gymnastice, kde se nejvyšší a nejnižší známka škrtná (viz. analýza sportovní gymnastiky).

Je zřejmé, že ani jeden systém hodnocení výkonu není zcela objektivní, protože jsou všechny zmiňované sporty hodnoceny lidmi (a lidé nejsou stroje) a může tak dojít k mylnému úsudku, který ani nemusí být úmyslným poškozováním závodníka. Objektivitě by možná mohlo pomoci povolení využití videozáznamu, pokud si rozhodčí ve výjimečných případech nebudou jisti svými pozorovacími schopnostmi. Videotechniku používají v synchronizovaném plavání a v krasobruslení a není ostuda si o záznam požádat. Speciálně sestavy sportovního aerobiku jsou předváděny ve velké rychlosti a obsahují mnoho cviků. Může se tak snadno stát, že rozhodčí něco přehlédne.

V průběhu zpracovávání analýz jsme narazili na problém hodnocení kombinací více cviků, který ostatní sporty řeší povyšováním základní hodnoty cviku o určitou bodovou hodnotu, na základě splnění požadavků na provedení jednotlivých cviků, zařazených do kombinace. Hodnocení kombinací není ve sportovním aerobiku zatím vyřešeno, ale je to téma tak obsáhlé, že by vydalo na další diplomovou práci, a proto problém jen zmiňujeme, ale nebudeme se mu podrobněji věnovat.

Z ankety mezi závodníky vyplynuly požadavky na omezení obtížnosti v různých kategoriích. Byla by tak, na základě zákazu zařazování cviků nevhodných pro určité vývojové období dítěte, částečně zaručena delší závodní kariéra. Juniorské kategorie, by podle mého názoru, měly mít omezení v zařazování skoků do kliku ve vzporu ležmo s obraty. Věková kategorie je sice vymezena od 14 let, ale pokud chce závodník cviky zvládnout, musí je trénovat již alespoň rok dopředu.

Nový trend technického indexu nepřinesl pouze výhody, ale i nevýhody v podobě přeplněného obsahu sestav, na úkor technického zvládnutí všech cviků a někdy i na úkor zdraví závodníka.

Doufám, že se naše připomínky dostanou do správných rukou, a že se k nim připojí i další názory a pomohou tak úpravám technických pravidel sportovního aerobiku, které zamezí úpadku SAE FISAF a naopak ho posunou do další části jeho vývoje, kterou by měla být jeho opětovná popularizace a vzrůst.

7.1 Shrnutí pro praxi

Podářilo se nám splnit téměř všechny úkoly, které jsme si stanovili a zároveň jsme přišli na další nedostatky, které je v budoucnu nutné řešit. V důsledku velkého objemu hlavní části naší práce se nám již nepodařilo stanovit statut rozhodčího sportovního aerobiku. Nepodařilo se nám také provést biomechanickou analýzu cviků, které jsme zařadili mezi neproveditelné, a cviků, kterým navrhujeme změnu hodnoty TI.

Moderní technika nám pomohla zpracovat náš diplomní úkol i graficky. Pokud bude zhotovený foto – slovník schválen STK, mohl by být doplněn (případně poupraven) a publikován pro potřeby trenérů, závodníků i rozhodčích.

Věříme, že alespoň některé z našich výsledků a závěrů bude možno v budoucnosti uplatnit i v praxi.

8 Závěr

Tématem naší diplomové práce je návrh změn v hodnocení technické a obtížnostní stránky závodní sestavy SAE FISAF.

Protože naše práce byla jedním z prvních pokusů o dosažení změn v uvedené problematice, je možné a bylo by potřeba se tímto úkolem i nadále zabývat a podrobně ho rozpracovávat. Přesto jsme v naší práci dospěli k poznatkům, že samotná analýza pravidel vybraných technicko – estetických sportů nestačila k návrhu na upřesnění systému hodnocení výkonu a byla doplněna poznatky z odborných konzultací. S ohledem na všechny požadavky byly navrženy tabulky stupně hodnocení cviků obtížnosti, uvedené ve výsledkové části naší práce.

Na otázku, zda dojdeme ke shodě v prosazování našich navrhovaných změn s komisí sportovně technickou zatím odpovědět nemůžeme, protože práce bude komisi předložena teprve následně, pokud bude obhajoba diplomové práce úspěšná.

9 Seznam použité literatury

1. APPELT, K., HORÁKOVÁ, D., NOVOTNÝ, L. *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia, 1989. 244 s. ISBN 80-7033-011-2.
2. APPELT, K., LIBRA, M. *Gymnastické názvosloví – cvičení prostná a akrobatická*. Praha, 1998.
3. APPELT, K., LIBRA, M., STEJSKALOVÁ, I. *Základy názvosloví tělesných cvičení*. Praha: Palestra, 2004. 129 s.
4. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. 336 s. ISBN 80-7033-760-5.
5. HÁJKOVÁ, J. a kol. *Aerobik soutěžní formy*. Praha: Grada Publishing, 2006. 188 s. ISBN 80-247-1311-X
6. CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1991. 333 s. ISBN 80-7033-099-6.
7. JARKOVSKÁ, H. *Aerobní gymnastika*. Praha: Olympia, 1983. 208 s.
8. JIŘÍKOVÁ, L. *Analýza výkonnostních změn reprezentantky ve sportovním aerobiku v průběhu reprezentačních let 2001-2005*. (Diplomová práce) Praha: FTVS UK, 2006.
9. KARAS, V., LIBRA, M. *Biomechanika sportovní gymnastiky*. Praha: SNP, 1973. 228 s.
10. KOLEKTIV autorů. *Gymnastika*. Praha: Karolinum, 2005. 92 s. ISBN 80-246-0661-5.
11. KOLEKTIV autorů. *Gymnastický aerobik*. Praha: ČGF, 2005. 236 s.
12. KOLEKTIV autorů. *Pravidla moderní gymnastiky*. Praha: Technická komise moderní gymnastiky, 2005. 140 s.
13. KOLEKTIV autorů. *Pravidla synchronizovaného plavání*. Praha: Olympia, 2002. 80 s.
14. KOLEKTIV autorů. *Soutěžní řád*. Praha: Český svaz aerobiku, 2006. 14 s.
15. KOLEKTIV autorů. *Technická pravidla FISAF*. Praha: Český svaz aerobiku, 2007. 21 s.
16. KOLEKTIV autorů. *Všeobecná gymnastika*. Praha: ČASPV, 1999. 114 s. ISBN 80-902509-7-1.

17. KOVÁŘ, R., BLAHUŠ, P. *Stručný úvod do metodologie*. Praha: Karolinum, 1973. 52 s.
18. KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastická příprava sportovce*. Praha: Grada Publishing, 2004. 192s. ISBN 80-247-1006-4.
19. KRIŠTOFIČ, J. *Fyzikální aspekty sportovní techniky*. Praha: Karolinum, 1996. 92 s. ISBN 80-7184-130-7.
20. MACÁKOVÁ, M. *Aerobik*. Praha: Grada Publishing, 2001. 112 s. ISBN 80-247-0057-3.
21. NOVÁK, A. *Biomechanika tělesných cvičení*. Praha: SNP, 1970. 250 s. ISBN 14-402-70.
22. SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 2005. 180 s. ISBN 80-246-0973-8.
23. ŠIMBEROVÁ, D., URBANOVSKÁ, M. *Kapitoly z aerobní gymnastiky*. Brno: MU, 1994. 30 s.
24. TŮMA, Z. *Technické základy pohybu jako východiska didaktiky struktur složitých pohybových činností*. Kandidátská disertační práce FTVS UK Praha 1992. 128 s.
25. VACULÍKOVÁ, P. *Vliv tréninku aerobiku na rozvoj motorických schopností u dívek ve věku 10 – 14 let*. (Disertační práce). Brno: MU, 2004. 147 s.
26. VRZBOVÁ, V. *Analýza obsahu sestav Kateřiny Dobešové ve sportovním aerobiku*. (Diplomová práce). Praha: FTVS UK, 1999.
27. ZÍTKO, M., CHRUDIMSKÝ, J. *Akrobacie*. Praha: ČASPV, 2006.

Internetové stránky:

<http://gymnastika.cstv.cz>

www.czechskating.org

www.aerobic.cz

www.plavani.cstv.cz

www.aerobikfisaf.cz

www.progym.cz

www.fisaf.org

www.sportovniaerobik.cz

www.csae.cz

9.1 Seznam zkratek

ATS – Aerobik Team Show

ČASPV – Česká asociace Sport pro všechny

ČSAE – Český svaz aerobiku

FIG – Federation internationale de gymnastique

FISAF – Fédération Internationale des Sports Aerobics et Fitness

GAE – gymnastický aerobik

ISU – International Skating Unie (Mezinárodní bruslařská unie)

K – krasobruslení

KVS – kombinovaná volná sestav (synchronizované plavání)

ME – mistrovství Evropy

MG – moderní gymnastika

MS – mistrovství světa

SAE – sportovní aerobik

SAMC – Soutěžní Aerobik Master Class

SG – sportovní gymnastika

STK – Sportovně technická komise

SP – synchronizované plavání

TI – technický index

TS – technická sestava (synchronizované plavání)

VS – volná sestava (synchronizované plavání)

9.2 Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Příklad hodnocení výkonu v SAE FISAF	21
Tabulka č. 2: Bodové škály pro jednotlivé předvedené výkony SAE FISAF	26
Tabulka č. 3: Výpočet celkové známky v SG žen.....	43
Tabulka č. 4: Kategorie, sestavy a délky sestav v K	46
Tabulka č. 5: Kategorie, sestavy a délky sestav v SP.....	50
Tabulka č. 6: Škála hodnocení výkonu v SP	51
Tabulka č. 7: Srážky v sestavách v SP	51
Tabulka č. 8: Hodnocení techniky ve VS a KVS v SP.....	52
Tabulka č. 9: Hodnocení uměleckého dojmu ve VS a KVS v SP.....	52
Tabulka č. 10: Hodnocení provedení v TS v SP	52
Tabulka č. 11: Hodnocení celkového dojmu v TS v SP.....	52
Tabulka č. 12: Two arm push ups (kliky oboupaž ležmo)	66
Tabulka č. 13: Lateral push ups („široké“ kliky ležmo).....	67
Tabulka č. 14: Triceps push ups (tricepsově kliky ležmo).....	69
Tabulka č. 15: Lateral hinge push ups (široké kliky s přechodem do na podporu předloktí ležmo).....	71
Tabulka č. 16: Triceps hinge push ups (tricepsově kliky s přechodem do podporu na předloktí ležmo).....	73
Tabulka č. 17: One arm push ups (kliky jednopáž).....	76
Tabulka č. 18: One arm one leg push ups (kliky jednopáž a jednonož).....	81
Tabulka č. 19: Horizontal presses (přednosy ve vzporu roznožmo a snožmo).....	85
Tabulka č. 20: Straddle presses (přednosy ve vzporu roznožmo).....	85
Tabulka č. 21: One arm straddle presses (přednosy ve vzporu roznožmo jednopáž)	86
Tabulka č. 22: Pike presses (přednosy ve vzporu snožmo).....	86
Tabulka č. 23: Turning presses (obraty v přednosech ve vzporu roznožmo, snožmo) ..	90
Tabulka č. 24: V Presses (vznosy ve vzporu roznožmo, snožmo)	92
Tabulka č. 25: V Presses open (vznosy ve vzporu roznožmo).....	93
Tabulka č. 26: V Presses closed (vznosy ve vzporu snožmo).....	93
Tabulka č. 27: Turning V Presses (obraty ve vznosech ve vzporu roznožmo, snožmo)93	
Tabulka č. 28: Supported planches (váhy oporem o lokty).....	97

Tabulka č. 29: One arm supported planches (váhy oporem o loket).....	103
Tabulka č. 30: Unsupported planches (váhy ve vzporu roznožmo, snožmo).....	106
Tabulka č. 31: Jumps (skoky odrazem obounož).....	110
Tabulka č. 32: Jeté (skoky odrazem jednoož).....	111
Tabulka č. 33: Air jack (odrazem obounož skok s čelným roznožením).....	111
Tabulka č. 34: Tuck jump (odrazem obounož skok se skrčením přednožmo).....	113
Tabulka č. 35: Front split jump (odrazem obounož skok s přednožením P/L a zanožením P/L).....	115
Tabulka č. 36: Pirouette jump (odrazem obounož skok s obratem 180°, 360°, 540°, 720°).....	117
Tabulka č. 37: Pike jump (odrazem obounož skok s přednožením).....	119
Tabulka č. 38: Straddle jump (odrazem obounož skok s přednožením roznožmo).....	122
Tabulka č. 39: Front jeté („dálkový skok“).....	124
Tabulka č. 40: Straddle jeté (odrazem jednoož skok s obratem o 90° a přednožením roznožmo).....	126
Tabulka č. 41: Flexibility (pohyblivost).....	130

9.3 Seznam grafů

graf č.1: Hodnocení techniky a obtížnosti v SG žen.....	43
graf č. 2: Hodnocení techniky a obtížnosti v MG.....	45
graf č. 4: Hodnocení techniky a obtížnosti ve VS a KVS v SP.....	54
graf č. 5: Hodnocení techniky a obtížnosti v TS v SP.....	54
graf č. 6: Hodnocení techniky a obtížnosti v GAE FIG.....	57
graf č. 7: Hodnocení techniky a obtížnosti v SAE FISAF.....	59

9.4 Seznam obrázků

Obr.č. 1: Determinanty sportovního výkonu.....	34
Obr.č. 2: Somatotypový trojúhelník dle Sheldona	35
Obr.č. 3: Eysenckova základní temperamentová typologie.....	37
Obr.č. 4: Návrh hodnocení obrátů	65
Obr.č. 5: Návrh hodnocení rozsahu pohybu ve skocích a flexibilitě	65
Obr.č. 6a: Two arm push up VP.....	68
Obr.č. 6b: Two arm push up	68
Obr.č. 6A: Two arm push up – malá chyba	68
Obr.č. 6B: Two arm push up – velká chyba.....	68
Obr.č. 7a: Two arm triceps push up VP.....	70
Obr.č. 7b: Two arm triceps push up.....	70
Obr.č. 7A: Two arm triceps push up – malá chyba	70
Obr.č. 7B: Two arm triceps push up – velká chyba.....	70
Obr.č. 8: Two arm hinge push up.....	72
Obr.č. 8A: Two arm hinge push up – malá chyba	72
Obr.č. 8B: Two arm hinge push up – velká chyba	72
Obr.č. 9: Two arm triceps hinge push up	74
Obr.č. 9A: Two arm triceps hinge push up – malá chyba	74
Obr.č. 9B: Two arm triceps hinge push up – velká chyba.....	74
Obr.č. 10a: One arm push up – VP.....	77
Obr.č. 10b: One arm push up	77
Obr.č. 10A: One arm push up – malá chyba	77
Obr.č. 10B: One arm push up – velká chyba	77
Obr.č. 11a: One arm triceps push up.....	78
Obr.č. 11b: One arm push up	78
Obr.č. 11A: One arm triceps push up – malá chyba	78
Obr.č. 11B: One arm triceps push up – velká chyba.....	78
Obr.č. 12: One arm hinge push up.....	79
Obr.č. 12B: One arm hinge push up – velká chyba	79
Obr.č. 13: One arm triceps hinge push up	80

Obr.č. 14a: One arm one leg push up – VP	82
Obr.č. 14b: One arm one leg push up.....	82
Obr.č. 14A: One arm one leg push up – malá chyba	82
Obr.č. 14B: One arm one leg push up – velká chyba.....	82
Obr.č. 15a: One arm one leg triceps push up – VP.....	83
Obr.č. 15b: One arm one leg triceps push up	83
Obr.č. 15A: One arm one leg triceps push up – malá chyba.....	83
Obr.č. 15B: One arm one leg triceps push up – velká chyba	83
Obr.č. 16: One arm one leg hinge push up	84
Obr.č. 17: One arm one leg triceps hinge push up	84
Obr.č. 18a: Straddle press.....	87
Obr.č. 18b: Straddle press	87
Obr.č. 18A: Straddle press – malá chyba	87
Obr.č. 18B: Straddle press – velká chyba	87
Obr.č. 19: One arm straddle press	88
Obr.č. 19A: One arm straddle press – malá chyba	88
Obr.č. 19B: One arm straddle press – velká chyba.....	88
Obr.č. 20: Pike press	89
Obr.č. 20A: Pike press – malá chyba	89
Obr.č. 20B: Pike press – velká chyba.....	89
Obr.č. 21: V Press open	94
Obr.č. 21A: V Press open – malá chyba	94
Obr.č. 21B: V Press open – velká chyba.....	94
Obr.č. 22: V Press closed	95
Obr.č. 22A ₁ : V Press closed – malá chyba	95
Obr.č. 22A ₂ : V Press closed – malá chyba	95
Obr.č. 22B ₁ : V Press closed – velká chyba.....	95
Obr.č. 22B ₂ : V Press closed – velká chyba.....	95
Obr.č. 23a: Two arm supported planche open.....	98
Obr.č. 23b: Two arm supported planche open.....	98
Obr.č. 23A: Two arm supported planche open – malá chyba	98
Obr.č. 23B: Two arm supported planche open – velká chyba.....	98

Obr.č. 24: Two arm supported split planche	99
Obr.č. 24A: Two arm supported split planche – malá chyba	99
Obr.č. 24B: Two arm supported split planche – velká chyba	99
Obr.č. 25: Two arm supported wenson planche.....	100
Obr.č. 25A: Two arm supported wenson planche – malá chyba	100
Obr.č. 25B: Two arm supported wenson planche – velká chyba.....	100
Obr.č. 26: Two arm supported planche closed	102
Obr.č. 26A: Two arm supported planche closed – malá chyba	102
Obr.č. 26B: Two arm supported planche closed – velká chyba.....	102
Obr.č. 27: One arm supported planche open.....	104
Obr.č. 27A: One arm supported planche open – malá chyba.....	104
Obr.č. 27B: One arm supported planche open – velká chyba	104
Obr.č. 28: One arm supported planche closed.....	105
Obr.č. 29: Two arm planche with no support open	107
Obr.č. 29A ₁ : Two arm planche with no support open – malá chyba	107
Obr.č. 29A ₂ : Two arm planche with no support open – malá chyba	107
Obr.č. 29B: Two arm planche with no support open – velká chyba.....	107
Obr.č. 30: Two arm planche with no support closed	108
Obr.č. 30A: Two arm planche with no support closed – malá chyba	108
Obr.č. 31: Air jack	112
Obr.č. 31A: Air jack – malá chyba	112
Obr.č. 31B: Air jack – velká chyba	112
Obr.č. 32: Tuck jump	114
Obr.č. 32A: Tuck jump – malá chyba	114
Obr.č. 32B: Tuck jump – velká chyba.....	114
Obr.č. 33: Front split jump	116
Obr.č. 33A: Front split jump – malá chyba	116
Obr.č. 33B: Front split jump – velká chyba.....	116
Obr.č. 34a: Pirouette jump.....	118
Obr.č. 34b: Pirouette jump	118
Obr.č. 34A: Pirouette jump – malá chyba	118
Obr.č. 34B ₁ : Pirouette jump – velká chyba.....	118

Obr.č. 34B ₂ : Pirouette jump – velká chyba.....	118
Obr.č. 35: Pike jump	120
Obr.č. 35A: Pike jump – malá chyba	120
Obr.č. 35B: Pike jump – velká chyba.....	120
Obr.č. 36: Cossack jump	121
Obr.č. 36A: Cossack jump – malá chyba	121
Obr.č. 37: Straddle jump	123
Obr.č. 37A: Straddle jump – malá chyba	123
Obr.č. 37B: Straddle jump – velká chyba	123
Obr.č. 38: Front jeté	125
Obr.č. 38A: Front jeté – malá chyba	125
Obr.č. 38B: Front jeté – velká chyba	125
Obr.č. 39: Straddle jeté	127
Obr.č. 39A: Straddle jeté – malá chyba	127
Obr.č. 40: Front split	131
Obr.č. 40A: Front split – malá chyba	131
Obr.č. 40B ₁ : Front split – velká chyba	131
Obr.č. 40B ₂ : Front split – velká chyba	131
Obr.č. 41: Suppine front split	132
Obr.č. 41A: Suppine front split – malá chyba	132
Obr.č. 41B: Suppine front split – velká chyba	132
Obr.č. 42: Needlepoint.....	133
Obr.č. 42A: Needlepoint – malá chyba.....	133
Obr.č. 42B: Needlepoint – velká chyba	133
Obr.č. 43a: Illusion	134
Obr.č. 43b: Illusion	134
Obr.č. 43c: Illusion	134
Obr.č. 43A: Illusion – malá chyba.....	134
Obr.č. 44: Standing front split	135
Obr.č. 44A: Standing front split – malá chyba	135
Obr.č. 44B: Standing front split – velká chyba.....	135
Obr.č. 45: Straddle split	136

Obr.č. 45A: Straddle split – malá chyba	136
Obr.č. 45B: Straddle split – velká chyba.....	136
Obr.č. 46: Prone straddle split	137
Obr.č. 46B: Prone straddle split – velká chyba	137
Obr.č. 47: Suppine straddle split	138
Obr.č. 47A: Suppine straddle split – malá chyba	138
Obr.č. 47B: Suppine straddle split – velká chyba	138
Obr.č. 48a: Sit through.....	139
Obr.č. 48b: Sit through	139
Obr.č. 48c: : Sit through.....	139
Obr.č. 48A: : Sit through – malá chyba	139
Obr.č. 48B: : Sit through – velká chyba.....	139
Obr.č. 49a: Split rotation.....	140
Obr.č. 49b: Split rotation.....	140
Obr.č. 49c: Split rotation.....	140
Obr.č. 49A: Split rotation – malá chyba	140
Obr.č. 49B: Split rotation – velká chyba.....	140

9.5 Seznam příloh

Příloha č. 1 – Správné provedení povinných cviků

Příloha č. 2 – Popis cviků obtížnosti dle TI SAE FISAF

Příloha č. 3 – Nepřijatelné cviky SAE FISAF

Příloha č. 4 – Příklady srážek v SG žen

Příloha č. 5 – Příklady srážek v MG

Příloha č. 6 – Příklady hodnocení úrovně předvedení v krasobruslení

Příloha č. 7 – Příklady srážek GAE FIG

Příloha č. 8 – Tabulka hodnocení cviků obtížnosti TI SAE FISAF (návrh)

Příloha č. 9 – Výsledky ankety

Příloha č. 1 - Správné provedení povinných cviků

A) Jumping Jacks

1. Dolní část těla je sledovanou částí těla, proto každý pohyb chodidel, lýtek, stehen a boků musí být identický - stejný.
2. Variace pohybů paží při každém opakování jsou libovolné.
3. Čelní postavení vzhledem k rozhodčím při provádění cviku je povinné.
4. Výchozí a konečná pozice při každém opakování je ve stoji snožném nebo špatném, ale musí být stejná po celé opakování cviku. Paty musí být na zemi.
5. Minimální úroveň provedení je:
 - vnější doskočná pozice chodidel musí být alespoň v šíři ramen a paty musí být na zemi
 - při vnitřní doskočné pozici nesmí být chodidla vzdálenější než na šířku závodnickovy boty

B) Střídavé High Leg Kicks

1. Dolní část těla je sledovanou částí těla, proto každý pohyb chodidel, lýtek, stehen a boků musí být identický - stejný.
2. Variace pohybů paží při každém opakování jsou libovolné.
3. Bočné postavení vzhledem k rozhodčím při provádění cviku je povinné. Každý člen páru/týmu musí být v bočném postavení ve stejném směru.
4. Výchozí a konečná pozice při každém opakování je s oběma chodidly v kontaktu s podlahou.
5. Přednožení je provedeno alespoň do výše pasu.
6. Výška nohou při přednožování nesmí být postřehnutelně rozdílná.
7. Střídání nohou musí být buď levá, pravá, levá, pravá nebo pravá, levá, pravá, levá.
8. Směr každého přednožení musí být vpřed. Unožování při High Leg Kicks není kvalifikováno jako povinný cvik pro střídavé High Leg Kicks.

C) Push Ups

1. Ramena, paže a ruce jsou sledovanou částí těla, proto každý pohyb ramen, paží a rukou musí být identický - stejný.
2. Variace pohybů nohou při každém opakování jsou dovolené.
3. Bočné postavení vzhledem k rozhodčím je povinné. Každý člen páru/týmu musí být v bočném postavení ve stejném směru.
4. Výchozí a konečná pozice při každém opakování je s oběma rukama v kontaktu s podlahou a pažemi nataženými v loktech (ve vzporu).
5. Minimální rozsah pohybu při provedení kliku je při úhlu v loketním kloubu alespoň 90 stupňů.
6. Ruce zůstávají ve stejné poloze jako je výchozí poloha po celou dobu všech čtyřech opakování. Proto tedy kliky na jedné ruce či kliky s posunováním rukou (travelling) nebudou hodnoceny jako povinné.
7. Jedno či obě chodidla musí být stále v kontaktu se zemí. Chodidla mohou měnit svoji polohu, ale špičky nohou se nesmí dostat výše než je kyčelní kloub v úrovni unožení v poloze kliku ležmo.
8. V poloze kliku ležmo si závodník nesmí pomáhat oporem o kolena či bok.

Příloha č. 2 – Popis cviků obtížnosti dle TI SAE FISAF

STRENGTH - SÍLA

A) Push Up Group

Technická kritéria pro skupinu kliků

Minimální úroveň provedení kliku je taková, při níž je flexe loktů nejméně 90°. Hrudník se nesmí dostat do kontaktu se zemí, roznožení maximálně 90°. Během provedení je požadováno správné vzájemné postavení kyčlí a ramen. Kliky mohou být předvedeny libovolným směrem.

Two Arm Push Up: Index 0.5

Vzpor ležmo - klik

Flexe loktů by měla být min. 90°, hrudník se přibližuje k zemi, trup zůstává zpevněn. Extenzí loktů se tělo dostává do výchozí polohy. Na tomto kliku se podílí prsní svaly.

Two Arm Triceps Push Up: Index 1.0

Tricepsový klik, lokty podél těla

Vzpor ležmo, flexe loktů minimálně 90°, lokty jdou podél těla, trup zůstává zpevněn.

Paže jsou propnuty, trup se vrací do výchozí polohy. Na tomto kliku se podílí kontrakce tricepsu.

Two Arm Hinge Push Up:

Vzpor ležmo, podpora na předloktí, předloktí podél těla

V dolní fázi cviku je pohyb trupu vzad nebo stranou do podpory na předloktí, vrací se na střed před návratem do výchozí polohy.

Lateral Hinge Push Up: Index 1.0

Vzpor ležmo, podpora na předloktí, pohyb stranou

Vzpor ležmo, prsty směřují k ose těla. Flexe obou loktů minimálně 90°, pohyb ramen dolů a stranou do podpory na předloktí. Ramena zpět na střed, extenze loktů, vzpor.

Triceps Hinge Push Up: Index 1.5

Výchozí poloha jako u tricepsového kliku, flexe obou loktů min.90°, podpor na předloktí, paže podél těla, trup zpět do středu dolní fáze cviku, extenze loktů, vzpor

One Arm Push Up: Index 2.0

Klik na jedné ruce

Vzpor na levé/pravé ležmo,klik. Správné provedení vyžaduje přímé vzájemné postavení ramen a opěrné ruky, minimální rozsah flexe loketního kloubu je 90°.

Chodidla v šíři ramen, ramena musí zůstat rovnoběžně se zemí.

One Arm Hinge Push Up: Index 2.5

Klik na jedné ruce, podpor na předloktí, předloktí podél těla nebo stranou

Výchozí poloha ve vzporu ležmo, prsty směřují k ose těla. Flexe loktu je min. 90°, pohyb ramene stranou do podporu na předloktí, rameno zpět do středu dolní fáze cviku,extenze v lokti - vzpor. Správné provedení vyžaduje přímé vzájemné postavení ramen a opěrné ruky (bez rotace), ramena musí zůstat rovnoběžně se zemí.

One Arm Triceps Push Up: Index 2.5

Tricepsový klik na jedné ruce

Vzpor na pravé/levé roznožmo, paže u těla,při kliku jde loket podél těla. Cvik je proveden kontrakcí tricepsu. Správné provedení vyžaduje přímé vzájemné postavení ramen a opěrné ruky a flexi loketního kloubu minimálně 90°. Ramena musí zůstat rovnoběžně se zemí.

One Arm/One Leg Push Up: Index 3.5

Klik s oporem jedné ruky a jedné nohy

Chodidlo je opřeno o špičku, nikoli o jeho vnitřní stranu. Správné provedení vyžaduje přímé vzájemné postavení ramen a opěrné ruky a flexi loktu minimálně 90°. Během kontrakce musí ramena a kyčle zůstat rovnoběžně se zemí.

One Arm/One Leg Triceps Push Up: Index 4.0

Tricepsový klik s oporem jedné ruky a jedné nohy

Opěrná paže je u těla po celou dobu kliku, který je proveden kontrakcí tricepsu.

Výchozí poloha je ve vzporu na jedné ruce a opačné noze. Chodidlo opěrné nohy je opřeno o špičku, nikoli o jeho vnitřní stranu. Správné provedení vyžaduje přímé vzájemné postavení ramen a opěrné ruky a minimální rozsah pohybu 90°. Během kontrakce musí ramena a kyčle zůstat rovnoběžně se zemí.

One Arm/One Leg Triceps Hinge Push Up: Index 4.5

Tricepsový hinge klik s oporem jedné ruky a jedné nohy

Opěrná paže je u těla, zůstává v této poloze po celou dobu provedení kliku, na němž se podílí kontrakce tricepsu. Prsty směřují směrem k ose těla, flexe minimálně 90°, rameno se pohybuje vzad do podporu na předloktí. Rameno se vrací do středu dolní fáze pohybu, extenzí loktu se tělo vrací do vzporu. Chodidlo opěrné nohy je opřeno o špičku, nikoli o jeho vnitřní stranu. Správné provedení vyžaduje přímé vzájemné postavení ramen a opěrné ruky, ramena a kyčelní klouby zůstávají rovnoběžně se zemí.

B) STATIC STRENGTH GROUP - cviky s převahou statické síly

HORIZONTAL PRESS FAMILY

Pike Press: Index 1.0

Přednos ve vzporu snožmo

Kyčle, kolena a chodidla jsou nad zemí, dolní končetiny u sebe rovnoběžně se zemí, kolena jsou propnuta. Vyžaduje se zřetelná výdrž - přibližně 2 sekundy, chodidla ani boky se nedotýkají země. Ruce nepodepírají boky.

Straddle Press: Index 1.0

Přednos ve vzporu roznožmo vně

Rozsah kyčlí je 90°, dolní končetiny rovnoběžně se zemí. Váha těla plně spočívá na rukou. Horní polovina těla je držena vzpřímeně, ramena v horizontální rovině.

Vyžaduje se zřetelná výdrž - přibližně 2 sekundy.

V-PRESS FAMILY

V-Press Open: Index 2.0

Vznos ve vzporu roznožmo

Váha plně spočívá na rukou, dolní končetiny jsou v poloze „V“, jsou v roznožení, kolena propnuta, špičky směřují vzhůru. Horní polovina trupu by měla být kolmo k zemi, vzpřímena, dolní končetiny jsou u hrudníku a svírají úhel 90° s horizontální rovinou. Roznožení nemá být větší než 90°. Dlaně nepodpírají boky a ve vznosu se vyžaduje zřetelná výdrž - přibližně 2 sekundy.

V-Press Closed: Index 3.0

Vznos ve vzporu snožmo

Váha plně spočívá na rukou, dolní končetiny ve snožení jsou drženy ve tvaru písmene V. Horní polovina trupu je vzpřímena, kolmo k zemi, kolena jsou propnuta, špičky směřují vzhůru. Chodidla u sebe, dolní končetiny jsou u hrudníku a svírají úhel 90° s horizontální rovinou. Ruce nepodpírají boky, vyžaduje se zřetelná výdrž - přibližně 2 sekundy.

VARIACE PRO STATICKOU SÍLU

One Arm Press: Index 1.0 se přidá k základnímu cviku

Přednos ve vzporu roznožmo na jedné ruce

Váha těla plně spočívá na jedné ruce. Během provedení se volná ruka a dolní končetiny nesmí dotknout země, vyžaduje se zřetelná výdrž - přibližně 2 sekundy.

Turning Press: Index 0.5 za 180° obrat se přidá k základnímu cviku

Přednos ve vzporu roznožmo, ručkováním obrat

Váha těla plně spočívá na rukou, tělo dokončí obrat o 90 až 360°. Volná ruka a dolní končetiny se nesmí dotknout země, ruce nepodpírají boky.

SUPPORTED PLANCHE FAMILY

Planche: Index 1.0 (open legs - roznožmo), 1.5(closed legs - snožmo)- platí pro všechny variace planche

Váha oporem o lokty

Trup je v horizontální rovině, ruce max. v šíři ramen, obě chodidla nad zemí. Tělo by mělo zůstat vodorovně se zemí. Otáčení hlavy vpravo či vlevo je povoleno. Kyčelní klouby jsou nataženy, je možné provedení snožmo i roznožmo. Trup by se neměl odklonit o více než 45° od vodorovné polohy. Vyžaduje se zřetelná výdrž - přibližně 2 sekundy. Dolní končetiny se nesmí dotknout země.

One Arm Planche: Index 2.0

Váha oporem o jeden loket

Trup je ve vodorovné poloze, podpor na pravém/levém předloktí. Volná ruka a chodidla se během provedení nesmí dotknout země. Vyžaduje se zřetelná výdrž - přibližně 2 sekundy. Kritéria provedení jsou stejná jako u Planche (viz výše).

Turning Planche: Index 0.5 za 180° obrát se přidá k základnímu cviku

Váha těla plně spočívá na jedné nebo obou rukou, tělo dokončí obrát o 90 - 720°.

Chodidla se nesmí dotknout země, při váze na jedné ruce se nesmí dotknout země volná ruka.

UNSUPPORTED PLANCHE FAMILY

Two Arm Planche with no support: Index 4.0

Váha ve vzporu

Tělo je vodorovně se zemí, lokty jsou propnuté, nepodpírají trup. Provedení je možné roznožmo, kde je poloha chodidel širší než je šíře ramen, nebo snožmo, dolní končetiny v linii ramen.

C) AERIAL SKOKY

Obecná kritéria

Skoky musí prokázat sílu nohou a výbušnost. Hlavní kritéria při hodnocení jsou: Výška boků, technika odrazu a dopadu v souladu s popisem cviku, držení těla.

Tuck Jump: Index 0

Odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo

Dolní končetiny s chodidly u sebe, dopad na obě nohy. Horní polovina těla je vzpřímena. Dokonalé provedení vyžaduje flexi kyčlí na 90°, kvadriceps vodorovně se zemí.

Air Jack Jump: Index 0

Odrazem snožmo skok roznožmo, dolní končetiny jsou níž než vodorovně se zemí.

Dolní končetiny se rychle roznoží, tělo utvoří tvar písmene „X“, dopad na obě nohy.

Front Split Jump: Index 1.0

Skok s roznožením pravou/levou vpřed

Skok odrazem snožmo, dolní končetiny do bočního rozštěpu, dopad na obě nohy.

Dokonalé provedení vyžaduje polohu kyč. kloubů v sagitální poloze, nesmí dojít k přetáčení do čelného roznožení. Horní polovina těla je vzpřímena, koleno přední nohy směřuje vzhůru, koleno zadní nohy směřuje dolů. Je požadován rozsah bočního rozštěpu.

JETE FAMILY

Front Jeté: Index 0.5

Dálkový skok

Skok odrazem jedné nohy, dolní končetiny v bočním rozštěpu, dopad na jednu nebo obě nohy. Horní polovina těla je vzpřímena, koleno přední nohy směřuje vzhůru, koleno zadní nohy směřuje dolů. Požaduje se provedení v plném rozsahu pohybu - bočním rozštěpu.

Straddle Jeté: Index 0.5

Skok s čelným roznožením

Skok s odrazem jedné nohy, dolní končetiny do čelného rozštěpu, dopad na jednu nebo obě nohy. Horní polovina těla je vzpřímena, obě kolena směřují vzhůru. Při provedení v plném rozsahu pohybu se požaduje poloha čelného rozštěpu.

Front Switch Jeté: Index 1.0

Prošvihnutý skok

Skok odrazem z jedné nohy, dolní končetiny do bočného rozštěpu, rychlé prošvihnutí do roznožení opačnou nohou vpřed, dopad na jednu nebo obě nohy. Dokonalé provedení vyžaduje kyč. klouby v sagitální poloze - bočném roznožení - nesmí dojít k přetáčení do čelného roznožení. Horní polovina těla je vzpřímena, koleno přední nohy směřuje vzhůru, koleno zadní nohy směřuje dolů. Je požadován rozsah bočného rozštěpu.

Straddle Switch Jeté: Index 3.0

Prošvihnutý skok s čelným roznožením

Skok odrazem jednož do polohy bočného rozštěpu, rychlé prošvihnutí opačnou nohou do polohy čelného rozštěpu, dopad na obě nohy. Dokonalé provedení vyžaduje zřetelně rozlišitelné polohy čelného i bočného roznožení.

STRADDLE JUMP FAMILY

Straddle Jump 2.0

Skok odrazem snožmo s přednožením roznožmo

Skok odrazem snožmo s rychlým roznožením do horizontální polohy, dopad na obě nohy. Kolena jsou propnuta, dolní končetiny vodorovně se zemí. Trup a paže vpřed, ruce se dotknou špiček. Dokonalé provedení vyžaduje flexi těla 45°, 90° flexi kyčlí, 135° roznožení, dopad snožmo na obě nohy.

Straddle Jump with 180° turn 2.5

Odrazem snožmo skok s obratem 180° s přednožením roznožmo

Skok s odrazem snožmo, rychlé roznožení, ruce se dotknou špiček a celé tělo se otočí o 180°, dopad na obě nohy. Obrat může být proveden před nebo po roznožení, musí být ale proveden ve vzduchu, nesmí začít před odrazem. Pro dokonalé provedení platí stejné požadavky jako pro straddle jump toe touch (viz výše).

PIKE JUMP FAMILY

Pike Jump: Index 3.0

Odrazem snožmo skok s přednožením

Dolní končetiny se dostanou do horizontální polohy, dopad na obě nohy. Kolena a chodidla jsou u sebe, kolena propnutá. Paže a trup vpřed, dokonalé provedení vyžaduje 45° flexi trupu, 90° flexi kyčlí, dolní končetiny vodorovně se zemí, snožmo.

Kosack Jump (wolf jump): Index 2.0

Odrazem snožmo skok s přednožením

Jedna noha vodorovně se zemí, druhá noha ohnutá v kyčli na 90°, flexe kolena. Nohy jsou u sebe. Odraz i dopad snožmo. Paže a trup vpřed, jedna noha v horizontální poloze s propnutým kolenem a flexí kyčelního kloubu 90°, druhá noha ohnutá v koleni.

PIROUETTE JUMP FAMILY

Pirouette Jump, 360°(Index 0.5), až do 720° (Index 2.0)

Odrazem snožmo skok s obratem o 360 - 720° ve vzduchu, dopad na obě nohy.

Vyžaduje se správné držení těla během rotace, dolní končetiny u sebe po celou délku cviku. Dokonalé provedení nedovoluje jakoukoli rotaci kyčlí nebo kotníků před odrazem, při skoku jsou kolena propnutá..

VARIACE PRO AERIAL GROUP

Aerial to Front or Straddle Split Landing: Index 0.5 přidat k základnímu skoku

Skoky s dopadem do bočního nebo čelného rozštěpu

Obě nohy dopadnou na zem současně. Hýžďové svaly, čtyřhlavý sval stehenní, dvouhlavý sval stehenní a abduktory tlumí náraz při dopadu do bočního nebo čelného rozštěpu. Kontrakce břišních svalů pomáhá udržet trup ve vzpřímené poloze.

Aerial to Push Up Landing: Index 1.0 přidat k základnímu prvku

Skoky s pádem do kliku

Ruce a chodidla dopadnou na zem současně, ohnutí loktů, kontrakce prsních svalů a bicepsu/tricepsu tlumí náraz při pádu do kliku. Hrudník, boky nebo kolena se nesmí dotknout země. Kontrakce břišních svalů zabraňuje nadměrnému prohnutí v bedrech.

Vertical turn (0,5 k základnímu prvku) max. 720°

Ve skoku závodník provede vertikální obrat před a/nebo po zákl. prvku, s rotací maximálně 720°

Horizontal turn (1,0 k základnímu prvku) max. 720°

Ve skoku závodník provede horizontální obrat před a/nebo po základním prvku, s rotací maximálně 720°. Tato rotace může být v kombinaci s vertikálním obratem, ale dopad skoku s horizontálním obratem musí být do polohy kliku.

BARREL ROLE FAMILY TO PUSH UP LANDING

Spin Jump (Barrel role) to push up Landing (kombinace skoku)

Skok s obratem s pádem do kliku

Index 2.0 s jedním obratem s pádem do kliku

Index 5.0 s jedním a půl obratem s pádem do kliku

Index 6.0 se dvěma obraty s pádem do kliku

Skok odrazem jednož nebo snožmo, při kterém tělo provede obrat (jeden, jeden a půl nebo dva), současný dopad rukou a chodidel do kliku. Během obratu je trup vodorovně se zemí (odlišně od pirouette), požaduje se správné držení těla. Chodidla a nohy jsou u sebe od odrazu až po dopad. Při dokonalém provedení není možná rotace kyčlí a kotníků před odrazem, stejně jako u skoku do kliku (viz výše).

D) FLEXIBILITA

FRONT FLEXIBILITY FAMILY

Front Split index: 1.0

Bočný rozštěp

Rozštěp vsedě, dolní končetiny jsou kolmo k trupu, Kyčelní klouby jsou ve flexi/extenzi v bočné poloze s propnutými koleny. Rozsah pohybu je 180°, koleno přední nohy směřuje vzhůru, koleno zadní nohy směřuje dolů.

Supine front split Index: 1.0

Leh na zádech, bočný rozštěp, přidržet nohu rukama

Bedra a boky na zemi, bočný rozštěp, přidržet přední nohu, koleno je propnuté a směřuje k zemi. Druhá noha zůstává na zemi.

Needle Scale (needlepoint): Index 1.0

„Íčko“ - váha předklonmo se zanožením, hluboký předklon

Zadní noha je kolmo k zemi, kolena propnut

Standing Front split left and right consecutively: Index 2.0

Stoj, přednožit vzhůru, přidržet nohu rukama, následně opačná noha

Pata stejné nohy zůstává na zemi, opačná noha je zvednuta do polohy bočného rozštěpu, rozsah 180°. Hlava je v prodloužení těla, ramena jsou držena rovně a ve stejné výšce.

Koleno stejné nohy je propnuté.

STRADDLE FLEXIBILITY FAMILY

Straddle Split: Index 1.0

Čelný rozštěp

Sed roznožný, kolena směřují vzhůru, rozsah roznožení je 180°. Vyžaduje se správné vzájemné postavení nohou, kolen a kyčlí, kolena jsou propnuta, trup ve vzpřímené poloze.

Supine Straddle Split: Index 1.0

Leh na zádech, maximálně roznožit

Boky se nezvedají ze země, kolena jsou plně propnuta a směřují k zemi.

Prone straddle split: Index 1.0

Pancake - placka

Čelný rozštěp, hluboký předklon, kolena směřují vzhůru, rozsah pohybu je 180°. Vyžaduje se správné vzájemné postavení kolen a kyčlí, kolena jsou propnuta, hrudník a břicho jsou na zemi.

Sit Through: Index 2.0

Široký sed roznožný, hluboký předklon, leh na břicho, snožit. Při správném provedení zůstávají kyčle v kontaktu se zemí.

Illusion: Index 1.0

Podmetenka - Cvik, při němž se tělo dostane do polohy „íčka“, pokračuje v obratu o 360°. Výchozí poloha ve stoji na obou chodidlech, extenzí kyčelních kloubů se tělo dostane do hlubokého předklonu směrem ke stejné noze a trup do rotace, horní noha v poloze bočního rozštěpu opisuje kruh okolo stejné nohy. Kolena jsou plně propnuta, noha opisuje kruh 360°. Chodidlo stejné nohy zůstává v kontaktu se zemí. Celá fáze rotace musí být plně pod kontrolou.

COMBINATION FLEXIBILITY FAMILY

Split Rotation: Index 2.0

Bočný rozštěp provedený pravou/levou vpřed, obratem do čelného rozštěpu, obratem do bočního rozštěpu levou/pravou vpřed. Může být proveden s rukama na zemi nebo ve vzduchu. Při správném provedení jsou zřetelně rozlišitelné tři polohy rozštěpu v plném rozsahu pohybu kyčelních kloubů, kolena jsou plně proprnuta.

Dynamic - cviky dynamické flexibility

Hitch Kick: Index 0

Nůžkový skok

Výkop jednou nohou, následně druhou do úrovně high kick vpřed, dopad na opačnou nohu.

Hitch Kick, Turning: Index 0

Nůžkový skok s obratem o 180° před dopadem na opačnou nohu.

Fan Kick, Standing: Index 0

Poskok s přednožením dovnitř povýš, přednožením vzhůru unožit.

Fan Kick, Supine: Index 0

Leh na zádech, přednožit dovnitř povýš, přednožením vzhůru unožit.

Příloha č. 3 – Nepřijatelné cviky SAE FISAF

Backflip - Přemet vzad

Bridge - Most

Cartwheel - Přemet stranou

Dive Roll - Kotoul letmo

Flares - Kola dvounož nebo roznožmo (je povolen jen jeden kruh.pohyb vlevo a jeden vpravo)

Floor Turns on Knees - Obraty na kolenou (více než jeden obrat s vahou výhradně na kolenou)

Handstand - Stoj o rukou

Jete Dive Roll - Dálkový skok do kotoulu letmo

Kip - Vzklopka

Pirouette of more than 720° - Obrat o více než 720° (na zemi i ve vzduchu)

Round-off - Rondat - Tělo dokončí ve vzduchu obrat o 360°.

Nepřijatelné cviky pro kategorii junior:

Pád na jednu ruku

Nepřijatelné cviky pro kategorii cadet:

Pád na jednu ruku

skoky do kliku

kliky na jedné ruce - one arm push up

vzpory na jedné ruce - one arm press

planche na jedné ruce - one arm planche

Je povolen přechod na jedné ruce - např. z planche do pressu, nebo z pressu do pressu

Příloha č. 4 – Příklady srážek ve SG žen

CHYBY – Srážky udělované panelem B (B1 - B6)	malé	střední	velké	značné
	0,10	0,30	0,50	0,80
Chyby v provedení				
Pokrčení paží ve vzporu nebo pokrčení kolen	vždy	x	x	x
Roznožení	vždy	x	≥ šířka ramen	
Zkřížené nohy v průběhu salt s obraty	vždy	x		
Nedostatečná výška prvků	vždy	x	x	
Nedostatečné skrčení, schýlení nebo prohnutí	vždy	x	x	
Neudržení polohy těla prohnutě (bradla, kladina, prostná)	vždy	x	x	
Nedostatečný rozsah (roznožení)	vždy	x	x	
Nesprávné držení nohou během gymnastických prvků	vždy	x		
Nesprávné držení těla během gymnastických prvků	vždy	x		
Zaváhání během skoků, výdrží či zákmihů do stoje	vždy	x		
Nedostatečné napřímění před doskokem	vždy	x		
Přesnost pohybu (každý prvek začíná i končí v předepsané poloze; všechny fáze jsou čistě provedeny)	vždy	x		
Během celého cvičení:				
Uvolněné nebo nesprávné držení špiček, těla, trupu		x	x	
Nedostatečná uvolněnost (flexibilita)		x		
Nedostatečná dynamika		x	x	
Nedostatečný rozsah (amplituda) prvků		x	x	

Chyby v doskoku (všechny prvky včetně seskoků)					
Odchýlení ze směru	vždy	x			
Chodidla od sebe při doskoku	vždy	x			

Pohyby pro udržení rovnováhy:					
Přídavné hmity paží		x			
Přídavné pohyby trupu pro udržení rovnováhy	vždy	x	x		
Přídavné kroky, drobný poskok	vždy	x			max. 0,70
Velký krok nebo skok (přibližně 1m)	vždy		x		max. 0,70
Nesprávné držení těla	vždy	x	x		
Hluboký dřep	vždy			x	
Lehký dotyk náradí rukama - nikoliv však pád na náradí	vždy		x		
Opora o podložku jednou nebo oběma rukama	vždy				0,80
Pád na kolena nebo do sedu	vždy				0,80
Náraz na náradí	vždy				0,80

Pozn. Srážky v doskoku:

- Hluboký dřep + pád = max. srážka 0,80b + příslušné srážky za provedení.
- Hluboký dřep + kroky = max. srážka 0,70b.+ příslušné srážky za provedení.

CHYBY – Srážky udělované panelem A (A1 - A2)		malé	střední	velké	značné
		0,10	0,30	0,50	vyšší
Předvedení vazby s pádem	BR, KL, PR				neuznaná HV
Dopad ze salta na jinou část těla než chodidla	vždy				neuznaná obtížnost, HV, PP
Odras mimo vyznačenou plochu	prostná				neuznaná obtížnost, HV, PP
Srážky za skladbu sestavy	BR, KL, PR				z výsledné známky
Závodnice se nepředstaví na začátku a konci sestavy rozhodčí A1	závodnice/ náradí		x z výsl. známky		
Chování trenéra					
Dopomoc	BR, KL, PR vždy				0,80 z výsl. známky neuznaná obtížnost, HV, PP
Dopomoc (trenér se lehce dotkne závodnice na BR)	vždy				0,50 z výsl. známky
Neoprávněné setrvávání trenéra na pódiu	vždy				0,50 z výsl. známky
Znamení, slovní pokyny, povzbuzování apod. trenéra vlastní závodnice			x		

Příloha č. 5 – Příklady srážek v MG (za techniku provedení bez náčiní)

srážky	0,1	0,2	0,3
všeobecná pravidla	nedokončený pohyb		nedokončené pohyby během celé sestavy
základní technika	nesprávné držení části těla během pohybu		špatné držení několika částí těla během sestavy
	špatně definovaný či nezafixovaný tvar prvku obtížnosti		
	nedostatečný rozsah pohybu		
			nesprávná technika bez náčiní během velké části sestavy 0,5 bodu
		ztráta rovnováhy, nadbytečný pohyb bez přemístění	ztráta rovnováhy, nadbytečný pohyb s přemístěním
			ztráta rovnováhy s podporou jedné nebo obou rukou či s oporou náčiní 0,4 bodu
			absolutní ztráta rovnováhy (pád těla) 0,5 bodu
skoky		nedostatečná výška skoku	
		těžký dopad	
obraty		opora o patu během rotace	osa těla není ve vertikále, obrat končí s jedním krokem

akrobatické prvky		nepřesná rovina či směr	
		nesprávná technika provedení	
		těžký dopad	
hudební doprovod a pohyb	ztráta rytmu během sestavy (pokaždé)		nesoulad pohybu s hudbou na konci sestavy (gymnastka neukončí sestavu současně s hudbou)

Příklady srážek za hodnocení obtížnosti v MG

srážky	0,3 a více
	zápis sestavy obsahuje více než 18 prvků obtížnosti 0,5 bodu
	za každou nepovinnou skupinu prvků bez náčiní zastoupenou více než 2 prvky 0,5 bodu
	obruč – nedostatečná vyváženost prvků obtížnosti použitá ve skupině prvků bez náčiní 0,5 bodu
	v zápise méně než 6 prvků povinné skupiny bez náčiní

Příloha č. 6 - Příklady hodnocení úrovně předvedení v krasobruslení

Prvek	Chyba	Srážka
Skoky	Pád při odrazu	GOE -3
	Pád při dopadu	-3, - GOE
Krátký program:	Skok s nižším počtem otáček než požadováno (nesprávný prvek)	GOE -3
	Nahlášeno s nižší rotací	od -1 do -3, - GOE
	Nedorotováno o méně než ¼ otočky	- 2
	Odskok ze dvou nohou nebo dopad na dvě nohy	- 2, - GOE
	Vypadnutí z výjezdu	- 2, - GOE
	Odskok z nesprávné hrany (v závislosti na délce)	od - 1 do - 3, - GOE
	Dotek oběma rukama	- 2, - GOE
	Dotek jednou rukou nebo volnou nohou	-1
	Dlouhá příprava	-1
	Nejistý dopad (nesprávná hrana, na zoubku místo v hraně, atd.)	-1
Oba skoky s odskokem ze dvou nohou nebo dopadem na dvě nohy	GOE -3	
Jeden skok s odskokem ze dvou nohou nebo dopadem na dvě nohy	- 2, - GOE	

Vysvětlivky:

- a) **záporné číslo** uvádí číselnou hodnotu, kterou odečteme od původně zamýšleného hodnocení
- b) **GOE -3** znamená, že hodnocení za tento způsob předvedení musí být -3
- c) **GOE -2** znamená, že hodnocení za tento způsob předvedení musí být -2
- d) **- GOE** znamená, že celkové hodnocení za daný prvek musí mít minusovou hodnotu

Příloha č. 7 - Příklady srážek v GAE FIG (techničtí rozhodčí)

Obecné chyby	
nesprávné držení těla a zpevnění těla	do - 0,5
nesprávné postavení kloubů dolních končetin	- 0,1
nesprávná poloha chodidla vzhledem ke kolenu	- 0,1
nesprávný úhel mezi stehenním svalstvem a trupem	- 0,1
nekontrolovaná technika doskoku	- 0,1
nekontrolovaná extenze nebo flexe v koleni	- 0,1
hypertenze v kolenním kloubu (doskoky)	- 0,2
ve výpadu nejsou nohy paralelně	- 0,1
nepřesné pohyby paží	- 0,1
nekontrolované pohyby paží	- 0,1
v kliku vzdálenost od podložky více než 10 cm	do - 0,3
při vykonávání přešvihů, metů a kol se nohy nepatrně dotknou podložky	- 0,2
závodník není schopen setrvat ve cvičebním tvaru, prokazujícím statickou sílu, 2 sekundy	- 0,5
jestliže závodník při vykonávání prvku s letovou fází doskočí dříve než ostatní	- 0,1
jestliže při vykonávání aerobních pohybů je poloha paží u jednoho závodníka jiná	- 0,1
jestliže jeden závodník dokončí obrat dřív nebo jestliže při obratu ztratí rovnováhu a udělá krok dříve než ostatní	
jestliže jeden závodník vykoná pohyb v jiném rozsahu než ostatní (úhel)	- 0,1

Chyby v klikách	
jestliže se u kliků další část těla kromě rukou a nohou dotkne podložky	- 0,5
při opoře na jedné noze u kliků: oporová noha je pokrčená	- 0,1
při opoře na jedné noze u kliků: chodidlo v nesprávném postavení	- 0,1
kliky roznožmo: chodidla jsou vzdáleny více než na šířku ramen	- 0,2
ve Wenson prvcích je noha opřená níže než v horní části tricepsu	- 0,1
jestliže odraz a doskok v klikách není vykonán rukama a nohama současně	- 0,2
poloha loktů v klikách na předloktí není správná	- 0,2
Chyby v metech, kolech a helikoptérách	
jestliže rotace není úplně dokončena	do - 0,3
jestliže pánev není podsazená (mety, kola a helikoptéry)	- 0,2
jestliže při kole odbočmo jednož není švihová noha horizontálně k podložce	- 0,1
jestliže při kole odbočmo snožmo nejsou nohy u sebe	- 0,1
jestliže je při helikoptéře rotace vykonána na celých zádech nebo není dokončena ve stejném směru, kde začala	- 0,2
při vykonání Capoeiry opora na jedné ruce není ve vertikální linii	- 0,1

Chyby ve statické síle	
ruce nejsou dlaněmi na podložce	- 0,1
více než 4 přehmaty po dobu L-přednosu s obratem o 360°	- 0,2
nohy nejsou u sebe po dobu L-přednosu	- 0,1
nohy nejsou rovnoběžně s podložkou po dobu přednosů roznožmo a L-přednosů	- 0,1
roznožení (s výjimkou vah) je menší než 90°	- 0,2
váhy v kliku: tělo nebo nohy nejsou rovnoběžně s podložkou	- 0,3
vysoký V-vznos: jestliže záda nejsou rovnoběžně s podložkou	- 0,3



























Chyby ve skocích	
v jakémkoliv skoku jsou dolní končetiny v letové fázi níže než horizontálně s podložkou	- 0,2
ve skoku skrčmo jsou stehna níže než horizontálně	- 0,2
nedostatečný rozsah skoku	do - 0,4
při doskocích snožmo nejsou chodidla u sebe	- 0,1
při dopadech do kliků roznožmo je vzdálenost chodidel více než šířka ramen	- 0,2
jestliže jsou dolní končetiny pokrčené a od sebe, když mají být propnuté a u sebe	- 0,2
jestliže se při dopadech na ruce a nohy nedotknou podložky současně	- 0,2
jestliže při Tomaru není tělo po celou dobu rovnoběžně s podložkou	do - 0,2





Chyby ve flexibilitě a rovnováhách	
Jestliže soutěžící není schopen demonstrovat široké roznožení (méně než 180°)	- 0,2
Jestliže soutěžící není schopen vykonat v podmetence celou rotaci s tělem a švihovou nohou ve vertikální rovině	- 0,2
Jestliže po celou dobu průplavu pánev nezůstane v kontaktu s podložkou	- 0,2

2. STATIC STRENGTH (STATICKÁ SÍLA)

Značka	A) HORIZONTAL PRESSES FAMILY	TI	½ TI
	TI: One Arm + 1,0		
	Turning + 0,5 per 180° (720° turn maximum)		
∇	Straddle Press (both hands front)	1	0,5
∇.	Straddle Press (one hands front, one had back)	1	0,5
∇.	Stradle Press (both hands back)	1	0,5
∇	Straddle Press 180° turn	1,5	0,75
∇	Straddle Press 360° turn	2	1
∇	Straddle Press 540° turn	2,5	1,25
∇	Straddle Press 720° turn	3	1,5
∇	One Arm Straddle Press	2	1
∇	One Arm Stradde Press 180° turn	2,5	1,25
∇	One Arm Straddle Press 360° turn	3	1,5
L	Pike Press	1	0,5
L	Pike Press 180° turn	1,5	0,75
L	Pike Press 360° turn	2	1
L	Pike Press 540° turn	2,5	1,25
L	Pike Press 720° turn	3	1,5
L	One Arm Pike Press	2	1
L	One Arm Pike Press 180° turn	2,5	1,25
L	One Arm Pike Press 360° turn	3	1,5

Značka	B) V PRESSES FAMILY	TI	½ TI
	TI: One Arm + 1		
	Turning + 0,5 per 180° turn (720° turn maximum)		
∇	V Press Open	2	1
∇	V Press Open 180° turn	2,5	1,25
∇	V Press Open 360° turn	3	1,5
∇	One Arm V Press Open	3	1,5
∇	V Press Closed	3	1,5
∇	V Press Closed 180° turn	3,5	1,75
∇	V Press Closed 360° turn	4	2
∇	One Arm V Press Closed	4	2




Značka	C) SUPPORTED PLANCHES FAMILY	TI	½ TI
	TI: One Arm + 1		
	Turning + 0,5 per 180° (720° turn maximum)		
	Hinge + 0,5		
	Two Arm Supported Planche Open	1	0,5
	Two Arm Supported Planche Open 180° turn	1,5	0,75
	Two Arm Supported Planche Open 360° turn	2	1
	Two Arm Supported Planche Open 540° turn	2,5	1,25
	Two Arm Supported Planche Open 720° turn	3	1,5
	Two Arm Supported Split Planche	1	0,5
	Two Arm Supported Split Planche 180° turn	1,5	0,75
	Two Arm Supported Split Planche 360° turn	2	1
	Two Arm Supported Split Planche 540° turn	2,5	1,25
	Two Arm Supported Split Planche 720° turn	3	1,5
	Two Arm Supported Wenson Planche	1	0,5
	Two Arm Supported Wenson Planche 180° turn	1,5	0,75
	Two Arm Supported Wenson Planche 360° turn	2	1
	Two Arm Supported Wenson Planche 540° turn	2,5	1,25
	Two Arm Supported Wenson Planche 720° turn	3	1,5
	Two Arm Supported Planche Closed	1,5	0,75
	Two Arm Supported Planche Closed 180° turn	2	1
	Two Arm Supported Planche Closed 360° turn	2,5	1,25
	Two Arm Supported Planche Closed 540° turn	3	1,5
	Two Arm Supported Planche Closed 720° turn	3,5	1,75
	One Arm Planche open	2	1
	One Arm Planche open 180° turn	2,5	1,25
	One Arm Planche open 360° turn	3	1,5
	One Arm Planche closed	2,5	1,25
	One Arm Planche closed 180° turn	3	1,5
	One Arm Planche closed 360° turn	3,5	1,75




Značka	D) UNSUPPORTED PLANCHES FAMILY	TI	½ TI
	TI: Push Up + 1		
	Hinge + 0,5		
	Two Arm Planche with no support Open	4	2
	Two Arm Planche with no support Open Push Up	5	2,5
	Two Arm Planche with no support Closed	4,5	2,25
	Two Arm Planche with no support Closed Push Up	5,5	2,75




3. JUMPS (SKOKY)






Značka	A) AIR JACK FAMILY	TI	½ TI
	Air Jack	0	0






Značka	B) AIR JACK TO SPLIT FAMILY	TI	½ TI
	Air Jack to Front/Straddle Split Landing	0,5	0,25






Značka	C) TUCK JUMP FAMILY	TI	½ TI
	TI: Vertical Turn + 0,5 per 180° turn (720° maximum)		
	Tuck Jump	0	0
	Tuck Jump 180° turn	0,5	0,25
	Tuck Jump 360° turn	1	0,5




Značka	D) TUCK JUMP TO SPLIT FAMILY	TI	½ TI
	TI: Vertical Turn + 0,5 per 180° turn (720° maximum)		
	TI: Front or Straddle Split Landing + 0,5		
	Tuck Jump to Front/ Straddle Split Landing	0,5	0,25
	Tuck Jump 180° turn to Front/ Straddle Split Landing	1	0,5
	Tuck Jump 360° turn to Front/ Straddle Split Landing	1,5	0,75




Značka	E) TUCK JUMP TO PUSH UP FAMILY	TI	½ TI
	TI: Vertical Turn + 0,5 per 180° turn (720° maximum)		
	TI: Push Up Landing + 1		
	Tuck Jump to Push Up Landing	1	0,5
	Tuck Jump 180° turn to Push Up Landing	1,5	0,75
	Tuck Jump 360° turn to Push Up Landing	2	1




Značka	F) FRONT SPLIT JUMP FAMILY	TI	½ TI
	TI: Vertical Turn + 0,5 per 180° turn (720° maximum)		
	Front Split Jump	1	0,5
	Front Split Jump 180° turn	1,5	0,75
	Front Split Jump 360° turn	2	1
	Front Split Jump 540° turn	2,5	1,25
	Front Split Jump 720° turn	3	1,5









Značka	G) FRONT SPLIT JUMP TO SPLIT FAMILY	TI	½ TI
	TI: Vertical Turn + 0,5 per 180° turn (720° maximum)		
	TI: Front or Straddle Split Landing + 0,5		
	Front Split Jump to Front/ Straddle Split Landing	1,5	0,75
	Front Split Jump 180° turn to Front/ Straddle Split Landing	2	1
	Front Split Jump 360° turn to Front/ Straddle Split Landing	2,5	1,25
	Front Split Jump 540° turn to Front/ Straddle Split Landing	3	1,5
	Front Split Jump 720° turn to Front/ Straddle Split Landing	3,5	1,75









Značka	H) FRONT SPLIT JUMP TO PUSH UP FAMILY	TI	½ TI
	TI: Vertical Turn + 0,5 per 180° turn (720° maximum)		
	TI: Push Up Landing + 1		
	Front Split Jump to Push Up Landing	2	1
	Front Split Jump 180° turn to Push Up Landing	2,5	1,25
	Front Split Jump 360° turn to Push Up Landing	3	1,5
	Front Split Jump 540° turn to Push Up Landing	3,5	1,75
	Front Split Jump 720° turn to Push Up Landing	4	2







Značka	I) PIROUETTE FAMILY (VERTICAL TURN)	TI	½ TI
	TI: Vertical Turn + 0,5 per 180° turn (720° maximum)		
	Pirouette Jump 360° turn	1	0,5
	Pirouette Jump 540° turn	1,5	0,75
	Pirouette Jump 720° turn	2	1






Značka	J) PIROUETTE FAMILY TO SPLIT (VERTICAL TURN)	TI	½ TI
	TI: Vertical Turn + 0,5 per 180° turn (720° maximum)		
	TI: Front or Straddle Split Landing + 0,5		
	Pirouette Jump 360° turn to Front/ Straddle Split Landing	1,5	0,75
	Pirouette Jump 540° turn to Front/ Straddle Split Landing	2	1
	Pirouette Jump 720° turn to Front/ Straddle Split Landing	2,5	1,25






Značka	K) BARREL ROLL FAMILY (HORIZONTAL TURN)	TI	½ TI
	TI: horizontal 360° turn + 1		
	horizontal 540° turn + 4		
	horizontal 720° turn + 5		
	TI: Push Up Landing + 1		
	Barrel Roll One turn (360°) to Push Up Landing	2	1
	Barrel Roll One and half turn (540°) to Push Up Landing	5	2,5
	Barrel Roll Two turn (720°) to Push Up Landing	6	3









Značka	L) PIKE JUMP FAMILY	TI	½ TI
	TI: Vertical Turn + 0,5 per 180° turn (720° maximum)		
	Cossack Jump	2	1
	Cossack Jump 180° turn	2,5	1,25
	Cossack Jump 360° turn	3	1,5
	Cossack Jump 540° turn	3,5	1,75
	Cossack Jump 720° turn	4	2
	Pike Jump	3	1,5
	Pike Jump 180° turn	3,5	1,75
	Pike Jump 360° turn	4	2







Značka	M) PIKE JUMP TO SPLIT FAMILY	TI	½ TI
	TI: Vertical Turn + 0,5 per 180° turn (720° maximum)		
	TI: Front or Straddle Split Landing + 0,5		
	Cossack Jump to Front/ Straddle Split Landing	2,5	1,25
	Cossack Jump 180° turn to Front/ Straddle Split Landing	3	1,5
	Cossack Jump 360° turn to Front/ Straddle Split Landing	3,5	1,75
	Cossack Jump 540° turn to Front/ Straddle Split Landing	4	2
	Cossack Jump 720° turn to Front/ Straddle Split Landing	4,5	2,25
	Pike Jump to Front/ Straddle Split Landing	3,5	1,75
	Pike Jump 180° turn to Front/ Straddle Split Landing	4	2
	Pike Jump 360° turn to Front/ Straddle Split Landing	4,5	2,25

Značka	N) PIKE JUMP TO PUSH UP FAMILY	TI	½ TI
	TI: Vertical Turn + 0,5 per 180° turn (720° maximum)		
	TI: Push Up Landing + 1		
	TI: Barrel roll + 1 per 180° turn		
	Cossack Jump and 180° barrel roll to Push Up Landing	4	2
	Cossack Jump 180° turn and 180° barrel roll to Push Up Landing	4,5	2,25
	Cossack Jump 360° turn and 180° barrel roll to Push Up Landing	5	2,5
	Pike Jump and 180° barrel roll to Push Up Landing	5	2,5
	Pike Jump 180° turn and 180° barrel roll to Push Up Land.	5,5	2,75
	Pike Jump 360° turn and 180° barrel roll to Push Up Land.	6	3







Značka	O) STRADDLE JUMP FAMILY	TI	½ TI
	TI: Vertical Turn + 0,5 per 180° turn (720° maximum)		
	Straddle Jump	2	1
	Straddle Jump 180° turn	2,5	1,25
	Straddle Jump 360° turn	3	1,5
	Straddle Jump 540° turn	3,5	1,75
	Straddle Jump 720° turn	4	2





Značka	P) STRADDLE JUMP TO SPLIT FAMILY	TI	½ TI
	TI: Front or Straddle Split Landing + 0,5		
	Straddle Jump to Front/ Straddle Split Landing	2,5	1,25
	Straddle Jump 180° turn to Front/ Straddle Split Landing	3	1,5
	Straddle Jump 360° turn to Front/ Straddle Split Landing	3,5	1,75
	Straddle Jump 540° turn to Front/Straddle Split Landing	4	2
	Straddle Jump 720° turn to Front/Straddle Split Landing	4,5	2,25

Značka	R) STRADDLE JUMP TO PUSH UP FAMILY	TI	½ TI
	TI: Vertical Turn + 0,5 per 180° turn (720° maximum)		
	TI: Push Up Landing + 1		
	TI: Horizontal turn + 1 per 180° turn		
	Straddle Jump to Push Up Landing (Shushanova)	3	1,5
	Straddle Jump and 180° barrel roll to Push Up Landing	4	2
	Straddle Jump 180° turn Push Up Landing	3,5	1,75
	Straddle Jump 180° turn and 180° barrel role to Push Up L.	4,5	2,25
	Straddle Jump 360° turn to Push Up Landing	4	2
	Straddle Jump 360° turn and 180° barrel role to Push Up L.	5	2,5
	Straddle Jump 540° turn to Push Up Landing	4,5	2,25
	Straddle Jump 720° turn to Push Up Landing	5	2,5

Značka F) JETE FAMILY	TI	½ TI
TI: Vertical Turn + 0,5 per 180° turn (720° maximum) Switch + 0,5		
 Front Jete	0,5	0,25
 Straddle Jete	0,5	0,25
 Front Switch Jete	1	0,5
 Turning Switch Jete (180° turn)	1,5	0,75
 Double Turning Switch Jete (360° turn)	2	1
 Straddle Switch Jete (switch included)	3	1,5

4. FLEXIBILITY (POHYBLIVOST)

Značka A) FRONT SPLIT FAMILY	TI	½ TI
 Front Split	1	0,5
 Supine Front Split	1	0,5
 Needlepoint	1	0,5
 Illusion	1	0,5
 Standing Front Split	1	0,5
 Standing Front Split Right and Left Sides Consecutively	2	1

Značka B) STRADDLE SPLIT FLEXIBILITY	TI	½ TI
 Straddle Split	1	0,5
 Prone Straddle Split	1	0,5
 Supine Straddle Split	1	0,5
 Sit Through	2	1

Značka C) COMBINATION SPLIT FLEXIBILITY	TI	½ TI
 Split rotation	2	1

- 8. Souhlasíte s dosavadním rozvržením jednotlivých cviků technického indexu do stávajících skupin (tzv. family)?**

12 závodníků nesouhlasí se současným rozvržením cviků do skupin.

- 9. Souhlasíte s hodnocením celé sestavy přiřazováním pořadí ke známce z 10 bodů, tedy pomocí rankingů?**

Polovina závodníků je zastáncem a polovina odpůrcem rankingů.

- 10. Nahradili by jste systém ranking jiným systémem hodnocení?**

Odpůrci rankingů by systém nahradili většinou sčítáním bodů.

- 11. Má být výraznější rozdíl v požadavcích na obtížnost sestavy podle věkových kategorií? (např. v pádech)**

17 z 20 respondentů podporuje omezení obtížnosti v různých věkových kategoriích.

- 12. Jsem dobře obeznámen s hodnotou obtížnosti každého cviku vyjádřenou TI, který nacvičuji a zařazuji do sestavy.**

Nadpoloviční většina částečně zná hodnoty obtížnosti cviků, které zařazuje do sestavy.

- 13. Jsi ochoten (ochotna) spolupracovat na vypracování nové verze technických pravidel?**

90% dotázaných je ochotných pomoci při vytváření úprav v pravidlech SAE FISAF.

Příloha č. 9 – Výsledky ankety

- 1. Rozhodčí jsou dostatečně odborně vzděláni k hodnocení výkonu.**
15 z 20 dotázaných odpovědělo, že rozhodčí jsou částečně vzděláni a bylo by třeba po určité době školení opakovat.
- 2. Jsem spokojený(á) s dosavadním hodnocením výkonu po technické stránce (objektivita) v sestavách SAE sborem rozhodčích?**
16 z 20 dotázaných není spokojena se současným hodnocením techniky.
- 3. Domnívám se, že rozhodčí stačí vyhodnotit úroveň provedení cviků obtížnosti a jeho TI a okamžitě zaznamenat.**
14 respondentů věří rozhodčím, že stíhají zaznamenat a vyhodnotit úroveň provedení, ale pouze pokud mají předem seznam cviků.
- 4. Chcete při vyhodnocení výkonu znát, o kolik bodů rozhodčí snížili celkovou hodnotu TI po provedení sestavy?**
Všichni dotázaní by chtěli znát hodnotu celkového TI po provedení sestavy (z toho 9 alespoň zpětně po celé soutěži).
- 5. Techničtí rozhodčí by měli mít v panelu rozhodčích větší zastoupení než doposud.**
16 respondentů si přeje v panelu rozhodčích více rozhodčích technik.
- 6. K preferenci a povýšení technické a obtížnostní stránky při hodnocení sestav by prospělo rozšíření panelu o rozhodčího hodnotícího obtížnost (TI)?**
Polovina z dotázaných by ocenila přítomnost rozhodčího pro obtížnost pro juniorské a seniorské věkové kategorie.
- 7. Myslíte si, že záleží na způsobu řazení cviků (chronologickém) z jednotlivých skupin (family) v sestavě za sebou?**
 $\frac{3}{4}$ závodníků ví, že rozhodčí ocení pestré chronologické řazení cviků za sebou.