

Téma diplomové práce je srovnání obtížnosti a variability sestav fitness aerobic věkových kategorií kadet a senior – finalistů Mistrovství světa 2013. Za cíl této práce jsem zvolila vzájemné porovnání obtížnosti a variability sestav těchto dvou kategorií s ohledem na věkové zákonitosti, které mají vliv na sportovní výkon. Jednotlivé sestavy jsou analyzovány dle pravidel a požadavků FISAF fitness aerobic team s doplněním o rozhovor s odborníkem z oboru.

Provedeným výzkumem jsme zjistili, že seniorské sestavy jsou obtížnější než kadetské, rozdíl ve variabilitě sestav obou kategorií není výrazný. Výsledky této práce poukazují na snahu zdokonalovat sestavy a tím snižovat rozdíly mezi mladší a starší kategorií s ohledem na možnosti jednotlivých věkových kategorií.