

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

ANALÝZA A KOMPARACE SOUTĚŽNÍHO AEROBIKU MEZINÁRODNÍCH ORGANIZACÍ

Bakalářská práce

Autor: Kamila Sýkorová, Trenérství a sport

Vedoucí práce: PaedDr. Kováčová Liběna, Ph.D.

Olomouc 2015

Jméno a příjmení autora: Kamila Sýkorová

Název bakalářské práce: Analýza a komparace soutěžního aerobiku mezinárodních organizací

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí: PaedDr. Liběna Kováčová, Ph.D.

Rok obhajoby: 2015

Abstrakt: Práce pojednává o mezinárodních organizacích působících v České republice, které se zabývají aerobikem. Na základě analýzy pravidel pro soutěžní aerobik obou organizací došlo k jejich vzájemnému porovnání v určitých oblastech. Jde o poukázání na hlavní rozdíly, které mohou sloužit závodníkům či trenérům při rozhodování se, ve které organizaci působit. Po přečtení práce by měly být zřejmé požadavky pravidel na tvorbu choreografie včetně systému jejího hodnocení.

Klíčová slova: Aerobik, soutěže, pravidla, organizace, systém hodnocení

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Kamila Sýkorová

Title of the thesis: Analysis and comparison of competitive aerobic of international organizations

Department: Department of Sport

Supervisor: PaedDr. Liběna Kováčová, Ph.D.

The year of the presentation: 2015

Abstract: The Bachelor thesis is about international organizations in Czech Republic dealing with aerobics. Analysing the rules of the competitive aerobics of both organizations, their diverse areas were compared. The aim is to point out differences that can be useful for any competitors or coaches to decide which organization is better to join. After going through the thesis, the primary requirements of the rules, when creating a choreography, should be obvious including the system of judging.

Keywords: Aerobics, competitions, rules, organizations, system of rules

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracovala samostatně pod odborným vedením PaedDr. Liběny Kováčové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. června 2015

Děkuji PaedDr. Liběně Kováčové, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracovávání závěrečné písemné práce.

Obsah

1 Úvod.....	7
2 Přehled poznatků.....	9
2.1 Historie aerobiku	9
2.2 Rozvoj aerobiku v České republice	10
2.3 Charakteristika aerobiku	12
2.4 Mezinárodní organizace FISAF International	13
2.4.1 Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz.....	14
2.4.2 Pravidla sportovního aerobiku	15
2.4.3 Pravidla Fitness, Aerobik tým a step	19
2.4.4 Soutěže.....	21
2.5 Mezinárodní gymnastická federace	23
2.5.1 Česká gymnastická federace	23
2.5.2 Pravidla gymnastického aerobiku	24
2.5.3 Skupiny povinných prvků	26
2.5.4 Soutěže.....	27
3 Cíle.....	29
3.1 Cíl bakalářské práce.....	29
3.2 Úkoly bakalářské práce.....	29
4 Metodika	30
4.1 Charakteristika zkoumaných dokumentů	30
4.2 Použité metody sběru dat.....	30
4.3 Metody zpracování dat	31
5 Výsledky a diskuse	32
5.1 Terminologie.....	32
5.2 Vzhled a úbor závodníka	33
5.3 Závodní plocha	34

5.4	Délka sestavy	36
5.5	Hudební doprovod	37
5.6	Kategorie.....	38
5.6.1	Věkové kategorie	38
5.6.2	Soutěžní kategorie dle počtu závodníků	40
5.7	Systém hodnocení sestav	44
5.7.1	Hodnocení prvků.....	45
5.7.2	Hodnocení technických kritérií.....	49
5.7.3	Hodnocení uměleckého projevu	51
5.7.4	Hodnocení aerobního kritéria	53
5.7.5	Systém zpracování bodů	54
5.8	Soutěže.....	55
5.9	Výsledky anketních listů.....	56
6	Závěr	59
7	Souhrn.....	61
8	Summary.....	62
9	Referenční seznam.....	63
10	Seznam zkratk	66
11	Seznam příloh	67

1 Úvod

Aerobik, jak již z názvu vyplývá, je sport zvyšující aerobní kapacitu. Je cvičením především vytrvalostním, a také jednou z účinných zbraní proti civilizačním onemocněním, a to jak v primární, tak sekundární prevenci. V této podobě aerobik vystupuje ve formě komerčního aerobiku.

Druhým možným pojetím je aerobik soutěžní coby sport s pravidelným trénováním a přípravou pro podání co nejlepšího výkonu na soutěži. K tomuto výkonu je potřeba i určitá dávka schopností obratnostních. Dokonce bych se nebála tvrdit, že propojením ladných pohybů a tance složených do nápadité choreografie za doprovodu dynamické, poutavé hudby se stává uměleckým počinem zajímavým nejen pro sportovce, ale i leckteré divácké oko. Nejvyšší vrchol oblíbenosti v České republice má sice za sebou, ale jeho kvalita se stále zvyšuje díky tomu, že studium tělesných cvičení není jen holým oborem samo o sobě, ale souvisí s fyziologií člověka, anatomií, psychologií a pedagogikou. Doba Olgy Šípkové (Kubáňová & Šípková, 1999), coby ikony českého aerobiku, je pryč a mladé generace nemají ideály, které by je ke cvičení aerobiku motivovaly, jako jsou třeba ve fotbale či ledním hokeji. Soutěžní aerobik patří ke sportům, které profesionálního sportovce z povolání stěží finančně zajistí.

Byly doby, kdy i komerční aerobik byl populárnější. Se vznikem nových aerobních cvičení jeho popularita klesla a mnohem navštěvovanější jsou například lekce zumbly a pilates.

V bakalářské práci se budu zabývat převážně formou soutěžního aerobiku. V současné době u nás v oblasti soutěžního aerobiku působí dvě organizace, kterými jsou Česká gymnastická federace (ČGF) a Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz. Princip je v obou organizacích stejný, a to provést dané prvky co nejpodobněji ideálu, spojené do sestavy na zvolenou hudbu. Velké rozdíly jsou v pravidlech, s nimiž se mohou potýkat jak začínající trenéři, tak kluby přestupující z jedné federace do druhé ať už z jakéhokoliv důvodu. Bohužel mezi členy těchto dvou federací vznikají rozepře o to, která federace je lepší, čehož výsledkem je, že aerobik není sportem vyskytujícím se na Olympijských hrách. Neřekla bych, že lze jednoznačně jednu organizaci označit za lepší. Každá má klady i zápory, proto podle požadavků členství v organizaci si každý najde uspokojení dle svých potřeb.

Já se aerobiku věnuji od dětských let, kdy jsem začínala v klubu Aerobik sport centrum Zlín jako závodnice. Závodění jsem měla možnost vyzkoušet na soutěžích obou federací, nejdříve pod Českým svazem aerobiku a následně po přestupu klubu pod ČGF. Tenkrát jsem nepocítovala žádné větší rozdíly. V roce 2014 jsem se stala trenérkou v klubu Sportovní klub

P + K Zlín a musely jsme řešit, ve které organizaci budeme působit. Rozhodující byla nejen výkonnostní úroveň, ale i pravidla. Pravidla jsou jedním ze základních elementů každého sportu, ve kterém se soutěží. Bez nich by se těžce posuzovaly výkony soutěžících. Proto jsem se rozhodla analyzovat pravidla dvou federací ČGF a FISAF.cz a porovnat je mezi sebou. Toto porovnání chci dělat nejen pro potřebu mou a klubu, kde nyní působím, ale i pro všechny trenéry, kteří si nejsou jisti tím, kam své svěřence zařadit a kteří váhají nad tím, která forma jim bude více vyhovovat. Zároveň si uvědomuji, že pokud se nejedná např. o objektivně změřitelnou délku sestavy, je názor rozhodčích na hodnocení jednotlivých sestav subjektivní, čímž mohou být psaná pravidla v praxi často zkreslena. Mnohdy nejsou zcela dodržována, zejména u nižších (ne mezinárodních) soutěží.

2 Přehled poznatků

2.1 Historie aerobiku

Základy aerobiku byly položeny v Americe. Vycházejí z myšlenek amerického doktora Kennetha H. Coopera, který sestavil dvanáctitýdenní program aerobního cvičení zacílený na rozvoj vytrvalosti. Principem je postupné kontrolování zvyšování dávek cvičení. V roce 1968 vydal knihu *Aerobics*, kde cvičební program popsal. Roku 1980 byla kniha vydána i u nás (Macáková, 2001).

Jeho pokračovatelka Američanka Jackie Sorensová v 70. letech aplikovala prvky kondičního aerobního cvičení na moderní tanec za podpory hudby a vytvořila tak styl cvičení podobný dnešnímu aerobiku „Dance aerobik“. Postupem času pronikaly do tanečních hodin prvky také z gymnastiky. Na základě toho vznikly hodiny pro širokou veřejnost velmi podobné dnešnímu aerobiku, které oslovily zejména ženy. Následoval společenský „boom“, kdy populární herečky a zpěvačky doporučovaly kazety s lekcemi aerobiku, a také je vydávaly. O prosazení aerobiku mezi vrcholové pohybové programy koncem minulého století se zasloužila herečka Jane Fondová. Její videokazety vykazovaly vysokou profesionální úroveň a byly v mnoha kopiích distribuovány u nás i v zahraničí (Beránková & Skopová, 2008; Goméz, 2009; Kováčová, 2011).

Mezi země, kde se rozvíjel aerobik opravdu v čisté formě, patří Austrálie a Amerika. Požadavky na závodní sestavu se rok od roku zvyšovaly a vytvářely se stále složitější choreografie, nejen u tanečního aerobiku, ale i u step aerobiku (cvičení na bedýnkách). Počet lidí navštěvujících hodiny aerobiku se stále snižoval, protože celá řada z nich začala navštěvovat fitness centra (Macáková, 2001).

Z komerčního aerobiku se později vyvinula forma aerobiku soutěžního (Hájková et al., 2006). Pro soutěžní aerobik musely být stanoveny podmínky ve formě pravidel (Lehnert et al., 2001), a tak roku 1990 vznikla mezinárodní federace sportovního aerobiku a fitness FISAF (Hájková et al., 2006).

Roku 1996 přijala jako oficiální disciplínu aerobik také Mezinárodní gymnastická federace (FIG), (Anonymous, History. Retrieved 1. 11. 2014 from the World Wide Web: www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=417).

2.2 Rozvoj aerobiku v České republice

V Čechách a na Moravě se aerobik rodil z různých druhů gymnastiky prováděných s hudbou, které u nás byly vždy na dobré úrovni. Aerobik, který přicházel ze západu, se u nás moc neprosadil, spíše lehce navázal na mnohaletou tradici našeho cvičení a ovlivnil ji (Macáková, 2001). Aerobik v České republice tedy nepředstavoval typický americký aerobik. Dívky a ženy navštěvovaly lekce nabízené organizací Sokol (Macáková, 2001, Skopová et al., 2005).

Paní dr. Jitka Polášková, prezidentka Českého svazu aerobiku, která sleduje a ovlivňuje vývoj aerobiku u nás, zastává názor, že v Polsku mnohaletá tradice cvičení chybí, a když tam začal přicházet aerobik a ženy chtěly cvičit, nepřipadalo to všem tak úplně v pořádku. Jejich rodiny se cítily ošizeny. U nás chodily většinou cvičit už prababičky, babičky, pak maminky a dnes to v rodinách přechází na mladou generaci (Macáková, 2001).

Osobností propagujících aerobik u nás bylo mnoho. Některé nejsou tolik známé, neboť dělaly svou práci tak, aby nebyly vidět. V době rozkvětu byla v našich zemích hluboká totalita a vše americké bylo zakázané. Velkými jmény jsou Zlata Wálová v gymnastice společně s paní Helenou Jarkovskou za aerobik, které sepsaly knihu současných a moderních stylů cvičení s hudbou *Gymnastika pro moderní ženu*. Jako první se prosadila paní Jarkovská samostatně, a to knihou *Aerobní gymnastika* z roku 1985, pět let před pádem železné opony. Zde byla poprvé definována aerobní gymnastika jako forma kondičního cvičení (Macáková, 2001).

Dále bych zmínila pana Karla Lamberta, velmi populárního v Německu, který podle Moniky Beckmanové nazval nový směr cvičení. Aerobik tehdy znamenal spojení cvičení a hudby, kde se střetávaly prvky jak z tradičních, tak z nových zahraničních forem cvičení. Existovala také organizace Sportpropag, která se snažila poskytovat materiály a přípravu na školení cvičitelů (Macáková, 2001).

Cvičitelé si tvořili aerobní lekce sami nejčastěji v duchu rokenrolu a tradičním pojetí gymnastiky. Při zpětném pohledu to byl správný krok, neboť ve světě se celé hodiny opravdu jen skákalo. Na to reagovali ortopedi velkou kritikou - nadměrné zatížení kloubů, nevhodné boty, špatná podlaha, čímž došlo k útlumu aerobiku. Již zde nacházíme rozdíly v mezinárodním pojetí. Američanky chodily cvičit za účelem nabuzení, potřebovaly se vytrhnout z celodenní letargie, jelikož v době aerobického boomu byly celý den doma. Zatímco ženy v Čechách pracovaly a díky cvičení dokázaly zapomenout na stres ze života a z domácnosti (Macáková, 2001).

Velkým mezníkem byl rok 1989, kdy se otevřením hranic lidem dostalo šance zhlédnout i zahraniční lektory komerčního aerobiku. Český aerobik byl ovlivněn zvenčí, začala u nás vznikat soukromá fitcentra, školicí organizace a oblast fitness se stala záměrem podnikatelů. Situace vyžadovala sjednotit pravidla a podmínky, což dalo roku 1992 za vznik Českému svazu aerobiku Asociace sport pro všechny (ČSAE ASPV, dnes spadá pod FISAF.cz), který se zabýval aerobikem komerčním i soutěžním (Toufarová, 2005). První prezidentkou působící až do roku 2010 byla paní doktorka Jitka Polášková. Česká republika se během pár sezon dokázala prosadit i na mezinárodním poli soutěžního aerobiku (Macáková, 2001).

Jelikož se tehdy Český svaz aerobiku věnoval oběma formám aerobiku (komerčnímu i soutěžnímu), úspěšní medailisté soutěžního aerobiku se stali známými široké veřejnosti. Většina z nich po skončení sportovního aerobiku našla své pole působnosti v komerčním aerobiku jako lektori (Macáková, 2001).

V roce 1997 získala Olga Šípková v individuální kategorii sportovního aerobiku titul mistryně světa. Díky tomu si dnes i laická veřejnost při slově aerobik vybaví toto jméno, jelikož patří mezi největší propagátory aerobiku jakékoliv formy v Česku (Kubáňová & Šípková, 1999).

Dalšími úspěšnými reprezentanty naší vlasti jsou Radka Hanáková a David Huf, několikanásobní mistři České republiky (roky 1995, 1996, 1997, 1998, 1999), trojnásobní mistři Evropy v letech 1997–1999, a také mistři světa v kategorii párů. Založili si svoji Akademii aerobiku a vlastní licence mezinárodních instruktorů. Bývalí manželé Hufovi patří mezi známé osobnosti českého aerobiku a zasloužili se o jeho rozvoj (Macáková, 2001).

Tvrzení, že aerobik je typický ženský sport, vyvrací dosažené úspěchy trojice ve složení Vladimír Valouch, David Holzer a Jakub Strakoš, kteří jsou dvojnásobnými mistry světa v letech 2000 a 2001, čtyřnásobnými mistry Evropy (1998–2000, 2003), a šestinásobní mistři České republiky (1996–2001), (Macáková, 2001). Můžeme mezi nimi najít absolventy Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (Kováčová, 2011).

Mezi další úspěšné sportovce v individuální kategorii patří Petr Jánský, který se stal mistrem světa v letech 2003 a 2005. V roce 2003 se Petr Jánský stal dvojnásobným mistrem světa, neboť se svou partnerkou Janou Kavříkovou vybojovali zlaté medaile i v kategorii párů.

V roce 2006 a 2008 své prvenství na světovém závodě vybojoval Jan Pochobradský. Další úspěšnou reprezentantkou je moje bývalá trenérka Silvie Galíková, několikanásobná mistryně světa i Evropy.

Od roku 2007 po rok 2013 byla Česká republika na mezinárodních soutěžích nepřekonatelná v kategorii trojic. Úspěch slavila také v kategoriích fitness týmů a step aerobiku.

Roku 2010 došlo k přejmenování Českého svazu aerobiku na Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF a to z důvodu velké aktivní činnosti mimo pole klasického aerobiku. Změnou prošlo také vedení, prezidentkou svazu se stala Jana Havrdová. O tři roky později, tedy v roce 2013 byl název ještě mírně poupraven na Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz (Retrieved 1. 11. 2014 from the World Wide Web: <http://www.fisaf.cz>).

Roku 2005 došlo v České republice ke vzniku konkurenční organizace v oblasti aerobiku. Součástí komise Všeobecné gymnastiky České gymnastické federace se stala také komise soutěžního aerobiku. To způsobilo rozdělení sportovních aerobických klubů v Česku do dvou současně působících federací FISAF.cz a ČGF (Retrieved 10. 2. 2015 from the World Wide Web: www.gymfed.cz). Doposud nedošlo ke sjednocení organizací. Vzhledem k rané době vzniku nemá český gymnastický aerobik medailové úspěchy z mistrovství světa či Evropy. Mezi nadějně úspěšné závodnice patří Monika Geržová či Kristýna Bernátová.

2.3 Charakteristika aerobiku

Toufarová (2005, 8) definuje pojem aerobik jako „pohybovou aktivitu vytrvalostního charakteru“, při které se do činnosti zapojují velké svalové skupiny, které se tím stimulují a pozitivně ovlivňují oběhový, dýchací a pohybový systém. Cílem této specifické gymnastické činnosti je zlepšování tělesné a funkční zdatnosti organismu, včetně imunitního systému (Yeh et al., 2013). Dynamika cvičení je podmíněná hudebním doprovodem, který zlepšuje motivaci a posiluje emocionální stránku cvičební jednotky (Kováčová, 2012).

Jednou formou aerobiku je specifické skupinové cvičení na hudbu pod vedením lektora (Beránková & Skopová, 2008; Scott, 1998). Skupinové cvičení probíhá v podmínkách oxidativního (aerobního) krytí energetického výdeje (Bunc, 1995). Aerobní proces probíhá za přítomnosti kyslíku, kde probíhá resyntéza hlavního energetického zdroje, kterým je ATP (Kenney et al., 2012). Metabolismus probíhá v rovnovážném stavu (Máček & Máčková, 2002). Jedná se především o volnočasovou aktivitu pro širokou veřejnost (Beránková & Skopová, 2008; Skopová, 2001) s léčebně preventivními účinky (Máček & Máčková, 2002). Pro komerční aerobik existují soutěže, označují se jako Master class. (Pravidla Soutěžního aerobic master class, FISAF.cz + Individual Trophy).

Aerobik lze chápat také jako specifickou pohybovou činnost vymezenou příslušnými pravidly, v nichž sportovec usiluje o maximální uplatnění výkonnostních předpokladů, tedy sportovní výkon (Dovalil et al., 2009). Vysoký výkon charakterizuje dokonalá koordinace provedení. Tyto činnosti, ovlivňované vnějšími podmínkami, představují určité požadavky na organismus a osobnost člověka (Dovalil et al., 2009). Podávání sportovních výkonů se uskutečňuje při závodech jako výsledek dlouhodobé sportovní přípravy (Lehnert et al., 2001). Oproti komerčnímu aerobiku se jedná o anaerobní proces. Intenzita pohybu je tak velká, že organismus nestačí dodat svalu potřebné množství kyslíku (Dovalil et al., 2009). Energetické krytí se získává štěpením glykogenu, jehož konečným produktem je kyselina mléčná. Ve svalech a krvi se tvoří laktát, který způsobuje okyselení vnitřního prostředí. Na principu tohoto systému je organismus schopen pracovat kolem 1–2 minut v submaximální intenzitě (Dovalil et al., 2009; Kenneys et al., 2012).

Pro účast na závodech musí být sportovec registrovaným členem svazu. V České republice se nabízí dvojitá možnost, a to být členem Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz, nebo České gymnastické federace (ČGF), (2013–2016 Code of Points; Registrační a přestupní řád Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz, z. s.).

Ve své práci se budu věnovat aerobiku ve formě sportovního tréninku, tedy soutěžnímu aerobiku.

Již zde, na samém počátku nacházíme nejednotnost v terminologii tohoto sportu. Federace FISAF.cz používá přívlastek sportovní aerobik, zatímco gymnastická federace preferuje označení gymnastický aerobik (pojmenování sportovní aerobik bere za nesprávné), (2013–2016 Code of Points; Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016).

2.4 Mezinárodní organizace FISAF International

V roce 1995 dochází ke spojení Mezinárodní federace soutěžního aerobiku ICAF (International Competitive Aerobic Federation) a FISSAA a vzniká FISAF (Federation Internationale des Sports Aerobics et Fitness), (Kováčová, 2011). Jejími zakladateli jsou Ch. Andanson z Francie, G. Hurst z Austrálie, Grosso C. z Itálie, Němec Ebener V. a W. Suarez z Brazílie (Hájková et al., 2006).

Na FISAF International byla organizace přejmenována v roce 2012. FISAF International (www.fisafinternational.com) je mezinárodní, nezávislá, demokratická a nevýdělečná federace věnující se soutěžním formám aerobiku a rozvoji odvětví v oblasti aerobik / fitness v mezinárodním měřítku. Federace se zaměřuje jak na soutěžní, tak komerční aerobik, pořádá

školení pro budoucí trenéry, lektory a rozhodčí, má širokou cílovou skupinu (Retrieved 1. 11. 2014 from the World Wide Web: <http://www.fisafinternational.com/en/fisaf-international>).

Vnitřní chod federace FISAF International je rozdělen mezi jednotlivé orgány, a to komisi výkonnou a technickou. Existuje také komise zabývající se pouze tanečním stylem hip-hopu a také komise zabývající se vzděláváním a školením. Prezidentkou mezinárodního výkonného orgánu je od roku 2013 Jana Havrdová z České republiky, viceprezidentem je Musta Elbahi dánského původu. Nejvyšší post v komisi technické zastává Tanya Hoput z Nového Zélandu, viceprezidentkou je Jana Hájková z České republiky (Retrieved 1. 11. 2014 from the World Wide Web: <http://www.fisafinternational.com/en/fisaf-international-committees>).

2.4.1 Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz

V roce 1992 vznikl Český svaz aerobiku při Asociaci sportu pro všechny (Toufarová, 2005). Ve velmi krátké době navazuje tato organizace mezinárodní kontakty a v roce 1993 se stává ČSAE ASPV členem Mezinárodní federace soutěžního aerobiku ICAF (Kováčová, 2011). V roce 2010 se přejmenoval na Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz, protože se pole působnosti rozrostlo i mimo klasický aerobik. V listopadu 2013 byl přejmenován na Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz (Retrieved 11. 6. 2015 from the World Wide Web: <http://www.fisaf.cz/o-fisaf-cesky-svaz-aerobiku-a-fitness>).

Do mezinárodní činnosti se Český svaz aerobiku zapojil již v roce 1993, kdy se stal součástí Mezinárodní soutěžní federace sportovního aerobiku a fitness FISAF (Hájková et al., 2006)

Účelem FISAF.cz je činnost v oblasti tělesné výchovy a sportu, zejména vytváření podmínek pro rozvoj rekreačních a soutěžních forem aerobiku a fitness s cílem zlepšovat zdraví a kondici jednotlivců, zajišťovat organizaci soutěžních forem aerobiku a fitness, zvyšovat výkonnostní úroveň závodníků, umožnit závodníkům, které FISAF.cz nominuje, důstojnou reprezentaci České republiky na mezinárodních soutěžích (Stanovy Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz, z. s., 2014).

Prezidentkou FISAF.cz je Mgr. Jana Havrdová, dále je činnost organizace zajišťována Výkonným výborem: komisí sportovně technickou, kontrolní, vzdělávací, trenérů, krajských vedoucích a komisí Česko se hýbe (Retrieved 12. 6. 2015 from the World Wide Web: <http://www.fisaf.cz/o-fisaf-cesky-svaz-aerobiku-a-fitness>).

2.4.2 Pravidla sportovního aerobiku

Dokumentem, kterým se řídí závodníci sportovního aerobiku při tvorbě své choreografie, jsou *Pravidla sportovního aerobiku 2015-2016*, platná od 1. 1. 2015 do 1. 1. 2016, která vydává FISAF International. Jsou dostupná na oficiálních webových stránkách české federace v českém jazyce. Aktualizována by měla být každý rok, v praxi ale dochází k aktualizaci neustále, proto je nezbytné sledovat momentální dění. Má bakalářská práce vychází z pravidel aktualizovaných 5. února 2015. (Retrieved from the World Wide Web 11. 6. 2015 <http://www.fisaf.cz/stanovy-a-jine-rady-fisaf-cz>).

Pravidly se řídí závodníci, trenéři i rozhodčí. Rozhodčí jsou povinni rozhodovat spravedlivě a nezaujatě. Sestava závodníka je hodnocena porovnávacím systémem, tedy porovnávána s ostatními závodníky v rámci jedné kategorie, ve které závodník soutěží. Závodník, který je schopen aplikovat kritéria pravidel nejlépe na svou choreografii, vyhraje.

Aplikaci pravidel posuzuje panel rozhodčích, který se skládá z hlavního rozhodčího a tří dalších rozhodčích udělujících známky:

- a. Technický rozhodčí uděluje závodníkovi známku na základě posouzení technických kritérií a porovnání soutěžících mezi sebou. Každý rozhodčí stanoví známku, na jejímž základě je určeno pořadí.
- b. Umělecký rozhodčí uděluje známku za umělecký projev.
- c. Hlavní rozhodčí je nejvyšší autoritou a dohlíží na správnost systému hodnocení a zaznamenávání výsledků. Neuděluje známky v případě osmi nebo šestičlenného panelu (*Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016*, 12) a dohlíží na panel rozhodčích. (Často při závodech, které se konají v rámci republiky, je pouze pětičlenný panel rozhodčích, z nichž jsou tři techničtí a dva umělečtí. Zároveň je jeden z technických rozhodčích i rozhodčím hlavním, jehož povinností je zastat funkci obou rozhodčích).
- d. Aerobní rozhodčí posuzuje splnění aerobních požadavků na sestavu. Hlavní aerobní rozhodčí je jmenován pro každý panel. V případě rovnosti výsledků mezi závodníky bude pořadí stanoveno dle jeho rozhodnutí.

Technický rozhodčí posuzuje pouze prvky obtížnosti s návazností v sestavě a jejich přechody (*Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016*, 14). Hodnotí se čtyři skupiny povinných prvků, a to síla, kliky, skoky a flexibilita spolu s prvky nepovinnými. Jejich

hodnotu určujeme technickým indexem (TI), ten odpovídá provedení a variabilitě cviků. Choreografie musí obsahovat prvky povinně volitelné a povinné. Celkové hodnocení může být povýšeno body za dodatečné prvky.

Vícečlenné choreografie jsou posuzovány jako celek, ve kterém by všichni členové měli mít podobnou úroveň provedení povinných prvků (Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016, 14).

Technický index

Slouží ke stanovení objektivní hodnoty prvků obtížnosti předvedených v sestavě. Skládá se ze tří následujících částí: obtížnost prvku, technické provedení a variability prvků.

Nejdůležitějším kritériem technického hodnocení je vyváženost mezi prokázáním síly, statické síly, skoků a flexibility. Dále se bere v úvahu také poměr mezi technickým indexem a počtem prvků, tzn. technický index v hodnotě šestnáct z deseti skoků je nižší než technický index šestnáct ze skoků pouze sedmi.

Technický index také pomáhá sledovat rozmanitost cviků v sestavě.

Používání a práce s technickým indexem je poměrně složitá, bude proto vysvětlena v kapitole Výsledky.

Prvky obtížnosti

Choreografie závodníka¹ je tvořena z části aerobní a z dalších cviků. Některé z těchto cviků jsou prvky povinné, těmi jsou jacky (Jumping Jacks), kicky (High Leg Kicks) a kliky (Push Ups). Tyto prvky nejsou sdruženy v žádné skupině, vystupují samostatně.

Sestava se navíc skládá z prvků povinně volitelných. Tyto prvky jsou rozděleny do čtyř skupin, ty se dále dělí na podskupiny, tzv. „family“. Od závodníka se očekává provedení alespoň jednoho cviku z každé skupiny, přitom musí být identifikovatelně rozeznatelný a jeho provedení musí korelovat s popisem v pravidlech.

Všechny povinně volitelné cviky musí být předvedeny všemi členy páru či trios ve stejnou dobu, stejnou nohou, paží a stejným směrem obratu a postavením vůči rozhodčím (Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016, 20).

Pro vyšší bodový zisk závodníci do své choreografie přidávají prvky dodatečné. Jejich počet není omezen, ale nemůže být na úkor aerobního obsahu sestavy. Je důležité dodržet rovnováhu mezi všemi čtyřmi následujícími skupinami:

¹ Závodníka I. VT viz 2.4.4 Soutěže.

a. Kliky

Pro skupinu kliků neexistují families, podskupiny. Každý prvek má svůj technický index, který bude plný, pokud nebude opakován.

b. Statická síla

Jakýkoliv prvek na prokázání statické síly musí být proveden s výdrží, trvajícím v klidové pozici minimálně čtyři doby. Prvky statické síly se dělí do čtyř families, podskupin. Základní cviky mají svůj technický index, který při provedení na jedné ruce nebo s obratem může být povýšen dodatkem. Prvky s obraty musí prokazovat kontrolu závodníka a trvat čtyři počítací doby.

c. Skoky

Skoky musí prokázat sílu nohou a výbušnost. Hodnotí se výška boků, technika odrazu a doskoku v souladu s popisem cviku, držení těla. Každý skok má svůj technický index, který může být povýšen dodatkem. Provede-li závodník základní prvek s prošvihnutím, s obratem nebo s dopadem do jiné pozice než do stoje. Podskupin ve skupině skoků je deset.

d. Flexibilita

Provedení prvku musí být s výdrží. Rozlišují se prvky bočné flexibility na levou a pravou stranu. Druhou podskupinou jsou prvky čelné, třetí podskupina vzniká spojením prvků bočných + čelných (Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016).

Umělecká kritéria

Na uměleckou stránku sportu se zaměřuje umělecký rozhodčí, a to především na propojení pohybů s hudbou. Očekáváním od závodníka je maximální využití hudebního doprovodu.

Hodnotí se choreografie sekvencí, předvedení sestavy, výběr a interpretace hudby. V samotné choreografii se hodnotí kreativita, především vytvoření individuálního stylu podtrhnutého kreativním dresem, dále rozmanitost různých pohybů, tzn. variabilitu prvků obtížnosti, přechodů do nich, variabilitu použití paží, rovinných os atd. Vizuální dojem je dán formacemi, interakcí ve skupině, využitím prostoru atd.

Do uměleckého posouzení patří i výběr hudby doprovázející sestavu. Rozhodčí hodnotí rychlost hudby (tzv. Beats per minute, BPM²) a celkovou kompozici.

²BPM=Beats per minute (úderů za minutu), označuje tempo hudební skladby.

Udělená známka je výsledkem porovnání závodníka s ostatními soutěžícími v podobném bodovém rozpětí. Bodové rozpětí se pohybuje od maxima 10 bodů po minimum 1.0 (Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016).

Aerobní kritéria

Aerobní rozhodčí posoudí všechny příslušné atributy vedoucí k maximální známce a ty, které ji snižují. Při udělování skóre používá rozhodčí bodovou škálu (viz níže). Výsledná známka odpovídá porovnání závodníkovy sestavy se sestavami ostatních na podobné výkonnostní úrovni. Odráží kvalitu sestavy a slouží jako pomůcka při určování pořadí.

Podstatou sestavy sportovního aerobiku je předvedení složitých cviků a pohybových vzorců. Ačkoliv vychází z tradičního aerobiku, sestava musí vykazovat vysokou intenzitu představující zátěž na kardiovaskulární systém. Závodník může začlenit do sestavy jakékoliv pohyby, styly a témata z jiných sportů, aerobní rozhodčí hodnotí, zda je začlenění vhodné. Za nepřijatelné cviky udělí rozhodčí srážku.

Pohyby provedené během sestavy musí být vhodné pro sportovní aerobik, musí být předvedeny adekvátně rychlosti doprovodné hudby.

Hodnocení aerobních kritérii hodnotí rozhodčí podle splnění či nesplnění požadavků aerobní sekvence, kardiovaskulární intenzity, kvality a obtížnosti sestavy:

- a. aerobní sekvence – v aerobiku definujeme mini a maxi sekvence. Mini sekvence je definována jako minimálně osm dob trvající sekvence bez přechodu či prvku obtížnosti. Maxi sekvence je spojení alespoň jedné mini sekvence, přechodu a prvku obtížnosti. Každá mini i maxi sekvence by měla prokazovat intenzitu, kvalitu a sílu.
- b. kardiovaskulární intenzita – znamená vynaložené množství energie v sestavě, vyžaduje se vysoká intenzita každého samotného pohybu a zároveň intenzita všech pohybů dohromady. Zde rozhodčí pozoruje využití prostoru, chronologii prvků obtížnosti, variabilitu přechodů.
- c. kvalita – kvalita všech pohybů, měly by být čisté a cílené, vedené pod kontrolou, hodnotí se správné držení těla, úroveň trénovanosti.
- d. obtížnost sestavy – je charakterizována koordinační náročností jednotlivých pohybů. Složitě zapojení celého těla, horních i dolních končetin, hlavy a trupu s co největším množstvím svalových skupin by se mělo vyskytovat v průběhu celé sestavy. Obtížnost by neměla být na úkor kvalitního provedení.

Rozhodčí po posouzení výše uvedených kritérií určí odpovídající bodové rozpětí a udělí závodníkovi známku. Nejvyšší známka je 10.0 (odpovídá perfektní sestavě), dále dle Tabulky 1:

Tabulka 1. Aerobní hodnocení ve FISAF.cz

Sestava	Body
Výborná	9.9–9.0
Velmi dobrá	8.9–8.0
Dobrá	7.9–7.0
Uspokojivá	6.9–6.0
Adekvátní	5.9–5.0
Neuspokojivá	4.9–4.0
Velmi slabá	3.9–1.0

V pravidlech sportovního aerobiku je zmínka o etickém kodexu. Sportovci a trenéři jsou povinni dodržovat fair play, národní a mezinárodní antidopingové kodexy a další platná pravidla a předpisy. Závodník, který poruší etický kodex nebo technická pravidla, je hlavním rozhodčím upozorněn na přestupek, který může vést k diskvalifikaci (Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016).

FISAF International odsuzuje soutěžení pod vlivem drog nebo dopingových praktik, jelikož je to v přímém rozporu s etikou sportu a potenciálně škodí zdraví. Zjištění jakékoliv dopingové podpory podléhá sankcím ze strany organizace. Při dopingové kontrole v průběhu soutěží jsou závodníci povinni se této kontrole podvolit (Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016).

2.4.3 Pravidla Fitness, Aerobik tým a step

Pro kategorie Fitness a Aerobik tým a step platí jiná pravidla, a to *Pravidla fitness, aerobic team a aerobic step 2015–2016*. Pravidla vydává FISAF International a jsou platná od 1. ledna 2015 do 31. prosince 2016.

Sestava je založená na hodnocení technického a uměleckého dojmu, bez prvků obtížnosti. Panel rozhodčích se tedy skládá ze dvou skupin rozhodčích, kteří udělují body a hlavního rozhodčího. Panel může být pěti nebo sedmičlenný:

- a. Hlavní rozhodčí dohlíží na ostatní rozhodčí a je nejvyšší autoritou. Je odpovědný za zajištění spravedlivého použití pravidel.
- b. Rozhodčí technický (Technical Specialist) posuzuje schopnost týmu provést variabilitu pohybů, které jsou specifické pro fitness disciplíny. Bere v úvahu držení těla a jeho jednotlivých částí. Uděluje známku po zvážení kritérií a porovnání s ostatními týmy. Odvozuje se od maxima 10 bodů. V případě pětičlenného panelu jsou rozhodčí tři, při sedmičlenném panelu čtyři, z nichž je vždy jeden jmenován vedoucím.
- c. Umělecký rozhodčí hodnotí originalitu a kreativitu choreografie a použití hudby. Bere v úvahu synchronizaci a timing. Zaměřuje se i na vzhled, prezentaci a interakci týmu. Maximální počet bodů je 10. Počet rozhodčích je dva nebo tři.

Část pravidel zabývající se kategorií Aerobik step popisuje technické provedení cvičení na stepu a požadavky na pohyb ze stepu na step tak, aby nedocházelo k poškození zdraví závodníka. Při výstupu na step nebo sestupu z něj musí dojít k přenosu celé hmotnosti těla. Závodníci by měli používat takovou výšku stepu, aby nedošlo k překročení 90° úhlu v kolenním kloubu při vystupování na step. Se stepem musí být v kontaktu celé chodidlo, kvůli prevenci Achillovy šlachy nesmí pata přesahovat přes plochu stepu. Mělo by docházet k častému střídání pravé a levé nohy z důvodu jednostranného zatěžování. Výskoky jsou dovoleny pouze na step, nikoliv ze stepu dolů (Pravidla fitness, aerobic team a aerobic step 2015–2016).

Sestava je posouzena na základě technických a uměleckých požadavků. Objeví-li se v sestavě nepřijatelné cviky, je známka snížena. V technických kritériích se hodnotí obtížnost (pohyby paží, krokové variace), intenzita (využití vertikálních rovin, minimum choreografie na zemi), provedení (přesná poloha chodidel, držení těla) a variabilita krokových variací a přechodů (postavení závodníků a stepů vůči sobě, změny pozic mezi členy týmu, přechody z jednoho stepu na druhý), (Pravidla fitness, aerobic team a aerobic step 2015–2016).

Z uměleckého hodnocení je důležitá choreografie, kreativita a originalita, interakce, vhodný výběr hudby a tempa. Všichni členové by měli předvést pohyby synchronně ve stejnou dobu, projevit dynamiku, oční kontakt s publikem a dobrou fyzickou zdatnost.

Mezi nepřijatelné cviky, které budou rozhodčími penalizovány v choreografii aerobik step, jsou skoky, prvky flexibility a „zvedačky“ jako úvodní nebo závěrečná póza. Mezi zakázané prvky patří prvky sportovního aerobiku, jako jsou kliky, prvky statické síly, skoky do kliku, gymnastické a akrobatické prvky, skoky ze stepu na zem, z jednoho stepu na druhý. Dále se

nesmí sestupovat ze stepu vpřed, skládat stepy na sebe navzájem a zvedat step, je-li na něm jiný závodník (Pravidla fitness, aerobic team a aerobic step 2015–2016).

Další část pravidel se věnuje kategorii Aerobik tým. Sestava neobsahuje žádné povinné cviky a nedoporučuje se zařazovat prvky ze sportovního aerobiku. Přesto jsou některé cviky přijatelné, např. skoky, kliky, prvky flexibility jako přechody, „zvedačky“ (úvodní/konečná póza). Srážku může závodník dostat za kliky na jedné ruce, skoky s dopadem jiným než do stoje, „zvedačky“ v průběhu sestavy a za gymnastické nebo akrobatické prvky (Pravidla fitness, aerobic team a aerobic step 2015–2016).

Závodníci se snaží o splnění technických a uměleckých požadavků na sestavu, podobně jako v kategorii Aerobik step.

2.4.4 Soutěže

FISAF. cz vyhláší tyto formy soutěží: Sportovní aerobic, Fitness týmy, Aerobic team show, Aerobic group performance a Soutěžní aerobic master. Každá z těchto soutěží má zpracována vlastní pravidla, kterými se řídí.

Ve sportovním aerobiku a fitness týmech se rozlišují výkonnostní třídy podle úrovně pohybových schopností a dovedností. Každý závodník má po vlastním výběru přidělenou jednu výkonnostní třídu. Při postupu do vyšší třídy se nemůže dožadovat přestupu do třídy nižší. Úroveň výkonnostní třídy se může lišit pro sportovní aerobik a pro fitness týmy, přičemž rozdíl smí být jen jedna výkonnostní třída.

I.VT Tato výkonnostní třída je určena pro špičkové závodníky a reprezentanty. Mistrovství České republiky jsou vypisována pouze pro I. výkonnostní třídu. Pro účast je nutná registrace FISAF.cz³. V roce 2015 je pro nejvyšší výkonnostní třídu vypsáno dvanáct závodů, mezi které spadá mistrovství světa (MS), Evropy (ME) i České republiky (MČR). Předtím probíhají nominační a kontrolní závody.

II.VT Druhá výkonnostní třída je určená pro závodníky, kteří pravidelně trénují a připravují se na soutěže. I zde je nutná registrace. Počet závodů pro rok 2015 je devět. Není zde konáno MS, ME ani MČR.

³ Registrací člena k závodní činnosti se rozumí jeho zápis do zvláštní části seznamu členů, který FISAF.cz vede (Registrační a přestupní řád Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz, z. s.).

III.VT Třetí výkonnostní třída je pro začínající závodníky s registrací, rozděluje se do kategorií sportovní aerobik a fitness týmy s dovednostními disciplínami. Pro závodníky bylo v roce 2015 vypsáno sedm závodů. V rámci III. VT odstartoval edukačně preventivní projekt „Česko se hýbe“. Kampaň má za cíl propagovat ve školách, ale i v nejširší veřejnosti nutnost přirozené pohybové aktivity. Upozorňuje tak na stále se zvyšující trend konzumní společnosti, nedostatek pohybu a nárůst civilizačních chorob, kardiovaskulárních chorob, cukrovky a především obezity u dětí (Retrieved 4. 4. 2015 from the World Wide Web: <http://fisaf.cz/zavodni-tridy>).

Závodníci, kteří startují poprvé v soutěži FISAF.cz si sami vyberou, v jaké výkonnostní třídě chtějí soutěžit. Při opětovném vstoupení do soutěží s minimální dvouletou pauzou si mohou rovněž zvolit výkonnostní třídu sami, tato smí být nižší jen o jeden stupeň oproti původní. Startování pouze na soutěžích Aerobic team show či Aerobic group performance neznamená pauzu.

Závodníci mohou kdykoliv během kalendářního roku přestoupit do soutěží vyšší výkonnostní třídy, jak ve fitness týmech, tak i ve sportovním aerobiku, ale už se do nižší výkonnostní třídy nemohou vrátit. Závodníci musí zůstat v I. nebo II. VT, pokud nemění věkovou kategorii nebo jejich výsledky neumožňují sestup (Soutěžní řád Českého svazu aerobiku a fitness, FISAF.cz, 2015).

Určité procento nejlepších závodníků dané výkonnostní třídy postupuje povinně do třídy vyšší. Výsledky se sčítají za jeden kalendářní rok (nepočítá se při startu na jediných závodech během roku). K postupu do jiné VT dochází rok následující. Sestup je možný pro závodníky, kteří mají poslední nejhorší průměry umístění na absolvovaných soutěžích nebo při změně věkové kategorie. Může se vyskytnout specifická situace, kdy závodník vyhoví jak podmínce pro postup, tak pro sestup. V tomto případě se podmínky vzájemně ruší a závodník nemusí postupovat, ale není mu dovolen sestup.

Zařazení do výkonnostních tříd kontroluje administrátor, případně výše postavená komise. Dojde-li ke špatnému zařazení, jsou tyto orgány povinny informovat trenéra. Při chybném zařazení do výkonnostní třídy je hlavní rozhodčí povinen závodníka nebo tým diskvalifikovat.

Federace FISAF. cz organizuje soutěže pro každou výkonnostní třídu zvlášť. Na soutěži určité výkonnostní třídy měří své síly závodnice jak sportovního aerobiku, tak fitness. Například v roce 2015 bylo pro první výkonnostní třídu pořádáno dvanáct závodů v průběhu jednoho kalendářního roku, pro druhou kategorii devět a třetí výkonnostní kategorie má

závodů sedm (Retrieved 1. 11. 2014 from the World Wide Web: <http://fisaf.cz/kalendar-zavodu/kalendar-zavodu-aerobik-2015>).

FISAF International organizuje každý rok jak mistrovství světa, tak mistrovství Evropy.

2.5 Mezinárodní gymnastická federace

Mezinárodní gymnastická federace FIG (Fédération Internationale de Gymnastique) byla založena 23. července roku 1881 v belgickém městě Liège pod původním názvem Evropská gymnastická federace (Bureau of European Federations). Tuto myšlenku zrealizoval antverpský Nicolaas J. Cupérus. Mezi další zakladatele patřila tato jména: Sansboeuf, C. F. Kok, Lobert a Vandehoren. Členy v tu dobu byly pouze tři státy, a to Francie, Nizozemí a Belgie.

První mistrovství světa vzniklé federace se konalo v zakládajícím městě roku 1903.

17. dubna roku 1952 byla federace přejmenována tak, jak ji známe dnes, tedy na Mezinárodní gymnastickou federaci.

Mezi základní disciplíny Mezinárodní gymnastické federace patří rytmická gymnastika, akrobatická gymnastika, sportovní gymnastika, trampolíny a gymnastika pro všechny. Roku 1996 přijala federace také sportovní aerobik jako oficiální disciplínu. V srpnu 1997 se sportovní aerobik poprvé stal součástí Světových her.

Federace má své vládnoucí orgány. Hlavním představitelem je prezident, v současné době Ital Bruno Grandi, jeho funkci může zastat viceprezident. Kongres se sjíždí každé dva roky, zatímco rada každý rok (Anonymous, History. Retrieved 1. 11. 2014 from the World Wide Web: <http://fig-gymnastics.com/site/page/view?id=417>).

2.5.1 Česká gymnastická federace

Česká gymnastická federace (ČGF) vznikla v roce 2005, spadá pod vedení Mezinárodní gymnastické federace (Retrieved 10. 2. 2015 from the World Wide Web: <http://www.gymfed.cz>). Na území České republiky působí krátce. Vzhledem k tomu, že vznikla z federace gymnastické, převzala mnohé do svých pravidel. Gymnastická federace se na rozdíl od FISAF.cz nezaměřuje na organizování akcí komerčního aerobiku, zabývá se čistě aerobikem soutěžním. ČGF zajišťuje školení trenérům a rozhodčím, s možností získání

licence (Retrieved 12. 6. 2015 from the World Wide Web: <http://www.sportovni-aerobik.cz/page/1772.odborne-stranky>).

Současná platná pravidla jsou *2013-2016 Code of Points*, schválena Výkonným výborem Mezinárodní gymnastické federace na podkladě poznatků vycházejících z mezinárodního srazu rozhodčích, konaném v únoru 2013. Pravidla jsou vydávána každé čtyři roky a jsou dostupná pouze v anglickém jazyce na oficiálních webových stránkách Mezinárodní gymnastické federace – www.fig-aerobic.com (Retrieved 11. 6. 2015 from the World Wide Web: <http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/aer>).

Ředitelem ČGF je Roman Slavík, předsedkyní Technické komise je Andrea Višňová, která má pod svým řízením další tři členy (Retrieved 10. 2. 2015 from the World Wide Web: <http://www.gymfedcz>).

2.5.2 Pravidla gymnastického aerobiku

Každá sestava sportovního aerobiku je posuzována, zda odpovídá předepsaným pravidlům. Celkové hodnocení, tedy výsledná známka za podaný výkon, se skládá z několika známek dílčích. Jednotlivými atributy, ze kterých se konečná známka skládá, jsou umělecký projev, technické provedení a obtížnost, které hodnotí několik rozhodčích (2013–2016 Code of Points).

I. Umělecký projev

Choreografie vyjadřuje sportovní výkon přenesený do umění. Pro kategorie páry, tria a skupiny jsou povinnými prvky „zvedačky“, tzn., že minimálně jeden člen týmu se musí dostat do fáze, kdy není v kontaktu s podlahou. Většinou se těmito prvky začíná nebo ukončuje závodní choreografie. Témata zobrazující násilí, racismus, víru či sexuální podtext se neshodují s etickým kodexem federace (2013–2016 Code of Points).

II. Technické provedení

Hodnotí se schopnost provedení s perfektní technikou a s maximální přesností (každý pohyb někde začíná a někde končí), síla, vytrvalost, flexibilita, odrazy, dopady, rovnováha. Rozhodčí musí být schopen rozpoznat jednotlivé provedené prvky, hodnotí držení těla (zapojení břišního svalstva, držení ramen, hlavy, postavení kolenních a kyčelních kloubů, ...), (2013–2016 Code of Points).

III. Obtížnost

Rozhodčí obtížnosti zodpovídá za hodnocení provedených povinných prvků. Hodnotí, zda jsou provedeny správně a zda jsou splněny minimální požadavky daného prvku. Prvek musí být samozřejmě rozpoznatelný.

Od závodníků se očekává zařazení takových prvků, jejichž provedení bude odpovídat estetickým a technickým požadavkům.

Prvky nesplňující minimální požadavky nebo prvky provedeny s pádem budou hodnoceny nulovou hodnotou, stejně tak jako prvky s esteticky nepřijatelným provedením.

V případě pochybností musí být rozhodnuto ve prospěch gymnasty, posouzeno může být dle videozáznamu, který rozhodčí zaznamenává.

Při hodnocení párů či skupin musí všichni členové provádět prvek ve stejnou dobu, případně ihned za sebou. Prvky mohou být stejné, a pokud nejsou, je brán vždy ten s nižší hodnotou. Směr provedení být shodný nemusí (2013–2016 Code of Points).

IV. Čárový rozhodčí

Čárový rozhodčí sleduje, zda se závodník pohybuje ve vymezeném prostoru (čtverci). Máme dva čárové rozhodčí, kdy každý zodpovídá za dvě čáry. Páska vymežující plochu je součástí plochy, tedy její dotek se nepočítá jako srážka. Při pohybu končetin ve vzduchu, ale za vymezenou plochou se srážka rovněž neuděluje.

Při přešlapu zvedne čárový rozhodčí červenou vlajku. Za každý přešlap se odečítá 0.1 bodu (2013–2016 Code of Points).

V. Časový rozhodčí (přítomen u ME, MS)

Časový rozhodčí kontroluje včasný příchod závodníka, nepovolenou délku hudby, případně přerušení vystoupení. Čas se počítá od prvního do posledního slyšitelného tónu (počáteční pípnutí signalizující začátek sestavy se nepočítá do celkové délky), (2013 – 2016 Code of Points).

VI. Hlavní panel rozhodčích

Stejně jak rozhodčí pro obtížnost pořizuje videozáznam. Kontroluje práci ostatních rozhodčích. Angažuje se při rozporech.

Pokud je známka zveřejněna, nelze ji změnit, pouze v případě technických problémů, či je-li vznesen dotaz.

Udává srážky v hodnotě 0.5 bodu za „zvedačky“ a zakázané pohyby, přerušené předvedení výkonu (přerušeni v délce od dvou do deseti sekund, při přerušeni delší

deseti sekund je srážka dvoubodová), nevhodný dres nebo pokud se závodník nedostaví do dvaceti sekund na plochu po předešlém závodníkovi. Nedostaví-li se závodník do minuty, je diskvalifikován.

Udává napomenutí za zdržování se v zakázaných prostorech a za nespportovní chování, dále pokud závodník na sobě nemá reprezentační oblečení při zahajovacím ceremoniálu či závodní dres při předávání medailí.

Zodpovídá také za disciplinární tresty. Při tématu skladby, které je v rozporu s Olympijskou chartou nebo pravidly federace, může udělit srážku až dva body.

U „zvedaček“ je srážka 0.5 při každé nadpočetné nebo chybějící „zvedačce“. „Zvedačkou“ neboli zdvihem / zvedáním je myšlen pohyb, kdy je jeden nebo více spoluzávodníků vyzdviženo a přitom se nedotýkají podlahy. Je-li vyzdviženo více lidí, musí to být provedeno ve stejné době (2013–2016 Code of Points).

Celkový počet rozhodčích je čtrnáct. Čtyři rozhodčí pro umělecký projev, čtyři hodnotí technické provedení, dva obtížnost, dále jsou dva čároví rozhodčí, jeden časový a jeden hlavní. Konečná známka se skládá z bodů, které závodník od každého rozhodčího dostane (2013–2016 Code of Points).

2.5.3 Skupiny povinných prvků

Každá závodní sestava se skládá kromě základních kroků z určitého počtu povinných prvků (jejich počet je určen věkovou kategorií).

Mezinárodní gymnastická federace klasifikuje prvky do čtyř základních skupin. Pro každou skupinu je charakteristické využití jedné z dovedností – síla statická, dynamická, rovnováha a flexibilita a skoky. V každé skupině jsou uvedeny malé skupiny prvků, tedy podskupiny (rodiny), ve kterých jsou uvedeny modifikace těchto prvků. Dle modifikací se mění bodové ohodnocení prvku, tedy čím těžší prvek, tím více bodů lze získat.

Pro každou věkovou kategorii je pravidly stanoven přesný seznam povinných prvků, tzn., že tyto prvky se musí objevit v choreografii povinně. Zbytek prvků do daného celkového počtu prvků si může závodník doplnit sám, dle svých schopností. Musí však vždy splňovat daná kritéria, a to nepřekročit celkový počet povinných prvků, zařadit prvek z každé skupiny atd.

V pravidlech najdeme přesný popis provedení každého prvku. Je definována výchozí poloha včetně provedení a polohy konečné. Jsou uvedeny také minimální požadavky

pro splnění cviku, tedy i jeho uznání při provedení a následného bodového ohodnocení. Při jakékoliv chybě (nedodržení předepsaného provedení) se body strhávají, při velké chybě není prvek uznán vůbec, je hodnocen jako nesplněn. Vzhledem k tomu, že závodník musí předvést prvek z každé skupiny, může se stát, že pokud jeho choreografie obsahuje z dané skupiny prvek pouze jeden, při jeho nesprávném provedení může kromě nesplněného cviku nesplnit také celou skupinu a dostat další bodové srážky navíc (2013–2016 Code of Points).

Skupiny jednotlivých prvků dělíme:

Skupina A – dynamická síla

Tzv. rodinu povinných prvků zde tvoří obyčejný klik, explozivní klik, explozivní vznos, kruh nohama a helikoptéra.

Skupina B – statická síla

Do této rodiny patří prvky s výdrží, tedy zaujmeme polohu a po nějaký čas setrváme. Názvy prvků spadající do rodiny statické síly jsou vznos, V vznos a horizontální vznos.

Skupina C – skoky

Všechny skoky demonstrují explozivní sílu s maximální amplitudou. Odrážet se můžeme z obou, či jen jedné nohy. Dopadat se může opět na jednu, či obě nohy, vždy ale do pokrčených kolen. Další uvedené polohy pro dopad jsou: klik, Wenson klik, split (slangově provaz) a čelný split. V letové fázi jsou také popsány různé polohy těla s tím, že jeho postavení musí být jasně rozeznatelné.

Skupina D – rovnováha a flexibilita

Závodník musí prokázat při vykonávání prvků flexibilitu a balanc. Prvky spadající do této skupiny jsou splity (horizontální či vertikální), kicky, demonstrující flexibilitu a obraty či otočky pro demonstraci rovnováhy (Retrieved 1. 11. 2014 from the World Wide Web: <http://www.fig-aerobic.com>).

2.5.4 Soutěže

V rámci federace FIG se koná mistrovství Evropy i mistrovství světa v gymnastickém aerobiku. Nejvyšší poctou pro závodníka je účast na MS, které se koná v sudé roky. V liché se organizuje ME. Česká republika byla pořadatelem ME v roce 2009. Na reprezentační soutěže

jsou vysíláni za každý stát dva nejlepší závodníci jednotlivých kategorií (účast kategorií Dance aerobik a Step aerobik na ME a MS je individuální dle rozhodnutí federace pořadající země).

V rámci porovnání výkonností závodníků na mezinárodní úrovni lze mimo mistrovství závodit na Open soutěžích, které nejsou podmíněny státní reprezentací. Dále jsou konány Světové poháry, kdy se v průběhu roku koná více kol, za něž se známky sčítají.

V rámci České republiky se koná každý rok MČR a Akademické MČR. Další soutěži odehrávající se na území Česka je závod, který pořádá Česká gymnastická federace ve spolupráci s federací slovenskou. Soutěž nese název Pohár federací. Celá soutěž trvá v průběhu celého roku a skládá se ze čtyř kol. Dva závody jsou organizovány u nás, zbylé dva na Slovensku. V rámci každého závodu probíhá vyhlášení samostatného závodu. Při příležitosti posledního, finálového kola, se v každé kategorii vyhláší navíc vítěz celkový. Výsledky za jednotlivá kola jsou sečteny a zprůměrovány, podmínkou je účast na minimálně třech kolech.

V rámci každého závodu pořádaného v České republice vypisuje český svaz kategorii, kterou slovenská federace odmítá podporovat a rozvíjet. Jedná se o soutěž s upravenými pravidly a nese název Team Aerobik. Jelikož se jedná o národní kategorii, nemohou se jí účastnit zahraniční závodníci. Kategorie je určena pro kategorie trií a skupin a pro méně zdatné či začínající závodníky, protože je snížen počet povinných prvků.

Za každý závod mimo státní reprezentaci je závodník povinen platit startovní poplatek (2013–2016 Code of Points).

3 Cíle

3.1 Cíl bakalářské práce

Cílem bakalářské práce je analýza a na základě analýzy srovnání soutěžních pravidel dvou nejrozšířenějších organizací zabývajících se aerobikem, jimiž jsou Česká gymnastická federace a Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz.

Dílčí cíle práce:

- 1 Přehled historie aerobiku ve světě i v České republice
- 2 Přehled vývoje světových organizací zabývajících se aerobikem
- 3 Určení kritérií pro komparaci pravidel

3.2 Úkoly bakalářské práce

- Rešerše české a zahraniční literatury
- Náhled do pravidel a chodu organizací
- Hledání odlišností a shodných parametrů pravidel
- Vhodnou formou realizovat prezentaci výsledků

4 Metodika

4.1 Charakteristika zkoumaných dokumentů

Hlavními dokumenty, ze kterých jsem vycházela a sbírala informace, byla pravidla jednotlivých organizací. V případě gymnastické federace to byla pravidla, která platí pro rok 2013–2016. Z těchto pravidel se vychází primárně při mezinárodních a nadnárodních soutěžích, při soutěžích v rámci republiky povolují rozhodčí malé odchylky (např. při počtu závodníků atd.). Původní název pravidel zní: *2013–2016 Code of Points*, která vzešla v roce 2013 z únorového mezinárodního setkání rozhodčích.

Naproti tomu stála pravidla federace FISAF. V této organizaci jsem čerpala z pravidel pro I. výkonnostní třídu, která je srovnatelná se závodníky gymnastického aerobiku, kde rozdělení do tříd dle výkonnosti není. Pravidla jsou platná pro rok 2015–2016 a aktualizována ke 2. únoru 2015. Název zní *Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016*. Tato organizace má odlišné dělení do kategorií, a proto jsem dále použila Pravidla fitness, rovněž platná pro rok 2015 a 2016. Ani jedna pravidla se plně nevěnují nejmladší kategorii 8–10 let, pro kterou je vypracován doplňující dokument. Dále jsem čerpala z *Pravidel aerobic team show*, *Aerobic Group Performance pravidla 2015–2016* a z *Pravidel Soutěžního aerobic master class*, *FISAF.cz + Individual Trophy*.

4.2 Použité metody sběru dat

Prioritní metodou k vypracování práce byla analýza výše zmíněných dokumentů, z čehož vycházela následná syntéza a dále porovnání získaných informací. Práce vychází také z informací získaných z oficiálních webových stránek obou federací, mezinárodních i českých.

Další metodou pro sběr dat bylo použití anketního listu (viz Příloha 1). Počáteční otázky směřují na pohlaví, věk, momentální příslušnost členství, zastávanou pozici ve federaci, a také proč se dotyčný rozhodl pro působení v dané federaci. Dále jsem zjišťovala, zda respondenti mají zkušenosti s působením v obou federacích, a zda se zajímají o druhou federaci, která není jejich působištěm. Zajímaly mě jejich názory na jednotlivá pravidla, a také v jakých oblastech shledávají největší rozdíly.

Oslovenými respondenty byli členové (trenéři, závodníci, rozhodčí) obou federací z území České republiky. Z rozeslaných anketních listů jsem neobdržela zpět všechny. Konečný počet získaných anketních listů byl 56.

4.3 Metody zpracování dat

Snažila jsem se poukázat na největší rozdíly mezi jednotlivými pravidly, které se týkají nejen sestavy, ale i závodního dresu, hudby či možných počtu závodníků v choreografiích. Data, která byla možná vyjádřit numericky, jsou zpracována v tabulkách, ostatní hodnocení kritérií proběhlo písemným srovnáním.

5 Výsledky a diskuse

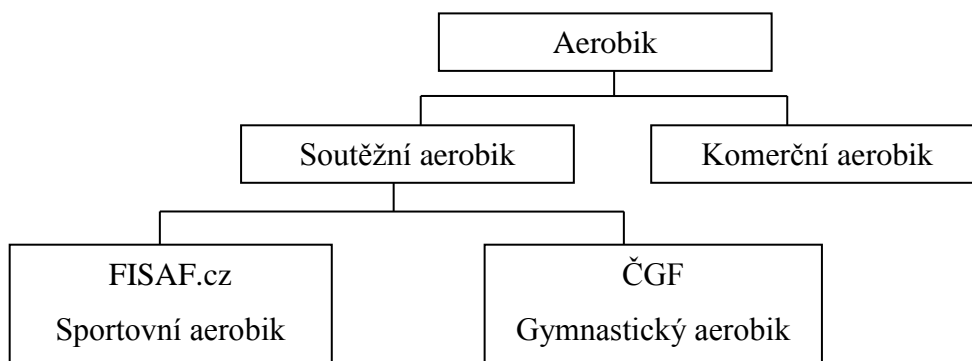
5.1 Terminologie

Nejdříve bychom si měli ujasnit terminologii, protože každá organizace nazývá soutěžní formu aerobiku svým způsobem (viz Obrázek 1). Používání přívlastku závodní disciplíny aerobiku se liší. Federace FISAF.cz používá označení sportovní aerobik, které je pro druhou organizaci, tedy pro Českou gymnastickou federaci, nepřipustné. ČGF užívá termín gymnastický aerobik.

Podstatou sestavy sportovního aerobiku federace FISAF.cz je předvedení složitých cviků a pohybových vzorců na hudební doprovod. Vychází z tradičního aerobiku, ale sestava musí vykazovat vysokou intenzitu a dokonalé provedení. Dvouminutová sestava představuje vysokou zátěž na kardiovaskulární systém a demonstruje tvořivost s vynikajícími hudebně pohybovými vztahy. Všechny pohyby musí být vhodné pro sportovní aerobik a prokazovat vysokou úroveň intenzity, komplexity, obtížnosti a kvality nepřetržitě v průběhu celé sestavy, čímž se ukáže trénovanost sportovce (Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016, 46).

Definici gymnastického aerobiku dle pravidel federace FIG můžeme do češtiny volně přeložit jako schopnost provést souvislé a komplexní aerobní pohybové vazby s co nejvyšší intenzitou zátěže v souladu s hudebním doprovodem. Sestava demonstruje souvislý pohyb a jeho celkovou perfektní koordinaci, přesnost, flexibilitu, rychlost, dále využití dynamické i statické síly. Principem choreografie je využití sedmi základních kroků aerobiku (Knee Lift, Kick, Jacks, Lunge, March, Jog, Skip) a jejich zapojení do komplexních aerobních vazeb spolu s dokonale provedenými prvky obtížnosti. Kombinace těchto kroků spolu s přesnými a energickými pohyby paží, prováděných v souladu s hudebním doprovodem, má vytvářet dynamické, rytmické a souvislé sekvence pohybů s vysokým a nízkým účinkem (tzv. high impact and low impact). Výběr prvků by měl dosahovat požadované intenzity, aby osvětlil kardiovaskulární povahu aerobiku (2013–2016 Code of Points).

V praxi jsem se setkala dokonce s označením sportovní gymnastický aerobik.



Obrázek 1. Rozdělení aerobiku

5.2 Vzhled a úbor závodníka

Oboje pravidla se shodují s faktem, že závodní oblečení musí být vhodné pro sportovní charakter aerobiku. Trikot je podobný tvaru plavek. Musí být přiléhavý na tělo a dostatečně zakrývat intimní partie. Dle FISAF.cz na dresu může být logo sponzora. V případě gymnastického aerobiku se očekává viditelně a pevně našitá vlajka státní příslušnosti. V případě její absence je srážka v hodnotě 0.3 bodu (2013–2016 Code of Points, 28).

Česká gymnastická federace povoluje u žen trikot pouze jednodílný (viz Příloha 2), zatímco FISAF.cz uznává i dvoudílný (viz Příloha 6) a výslovně zmiňuje nutnost použití punčochových kalhot tělové barvy. Pravidla gymnastické federace se o punčochách nezmiňují, ale z praxe mám zkušenosti, že je používají všechny závodnice. Pravidla se shodují v tom, že pokud má úbor stojací límeček nebo rukáv, musí být spojený s topem či trikotem. Pro fitness kategorie ve FISAF.cz a kategorie Dance aerobik a Step aerobik pod ČGF jsou povoleny dlouhé kalhoty (2013–2016 Code of Points. Aerobic Gymnastics. Appendix VII. Guide to Judging Aerobic Step; Pravidla fitness, aerobic team a aerobic step 2015–2016).

U mužů se dle pravidel organizace FISAF.cz očekává jednodílný trikot s krátkými, maximálně cyklistickými kalhotami. FIG povoluje délku kalhot až do tří čtvrtin délky nohou a dres nemusí být z jednoho celku.

Předpokladem v obou pravidlech je použití obuvi určené pro aerobik, pravidla FIG upozorňují na bílé ponožky, které musí být při závodu viditelné všemi rozhodčími a na možnost srážky při odhalení spodního prádla.

Vlasy musejí být sčesány dozadu a držet pevně u hlavy. Rozdíl je v tom, že pravidla FISAF.cz neakceptují teatrální vlasové doplňky, zatímco gymnastická federace neakceptuje žádné, s výjimkou barevné gumičky do vlasů. Zpravidla je zvykem, že závodnice sportovního

aerobiku používají výraznější líčení, včetně mnoha vlasových, ne extravagantních, doplňků. V žádném případě nejsou povoleny šperky (FISAF.cz povoluje výjimku snubního prstenu). Piercingy musejí být odstraněny či přelepeny (2013–2016 Code of Points; Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016).

Jednotlivé atributy jsou pro přehlednější srovnání zpracovány v Tabulce 2.

Za překročení či nedodržení pravidel je závodníkovi udělena srážka.

Tabulka 2. Srovnání povolených a zakázaných atributů celkového vzhledu závodníka

Srovnávané oblasti	Federace	
	FISAF.cz	ČGF
Logo sponzora	povoleno	zakázáno
Národní vlajka	nezmiňována	vyžadována
Punčochové kalhoty	vyžadovány	nezmiňovány
Bílé ponožky	nezmiňovány	vyžadovány
Vlasové doplňky	povoleny	zakázány
Make-up	povolen výraznější	povolen
Šperky	povolen snubní prsten	zakázány
Piercing	zakázán	zakázán
Obuv na aerobik	vyžadována	vyžadována
Úbor žen	povolen dvoudílný	zakázán dvoudílný
Úbor mužů	jednodílný	povolen dvoudílný

Dle mého názoru je zásadní rozdíl v možnosti umístit na dres logo sponzora, které povoluje FISAF.cz. Tato možnost zvyšuje předpoklady pro získání sponzora, což mohu z vlastní praxe potvrdit, je v oblasti aerobiku náročné. Dalším rozdílem je vzhled závodníků, FISAF.cz povoluje na rozdíl od ČGF výraznější líčení či vlasové doplňky. Povolené tvary dresů jsou otázkou subjektivního pocitu závodníka, musí se v něm cítit dobře a markantní rozdíly mezi jednotlivými federacemi nenajdeme.

Z 56 respondentů (viz Anketní list) pouze 4 z nich (tj. 7%) zařadili mezi největší rozdíly právě závodní dres.

5.3 Závodní plocha

Závodní plocha je vždy vyznačena čarou kontrastní barvy. Značení se většinou provádí izolepou o šířce 5 cm, v případě závodů FISAF.cz je povoleno až 10 cm. Tato čára je součástí závodní plochy, jako srážka se počítá až situace, kdy se závodník jakoukoliv částí těla (stepu)

dotkne prostoru za zevní stranou pásky. Závodníkovi nebo celé skupině je udělena srážka. Gymnastická federace ve svých pravidlech uvádí, že pódium musí být ve výšce 80–140 cm (striktně platí pro mezinárodní závody, v národních soutěžích nemusí být vždy). V pravidlech FISAF.cz se o konstrukci pódia nepíše. Rovněž je rozdíl v tom, že gymnastický aerobik vyžaduje speciální podlahu pro závodění, která je odpružená. Pomáhá tak závodníkům k vyšším skokům a hlavně šetří jejich klouby. Podlaha musí být před použitím schválena FIG. Také je více rozpracována kompozice pódia. Celkový vyvýšený prostor musí mít rozměry 14×14 m, speciální podlaha musí pokrývat plochu 12×12 m, na ní jsou páskou vyznačeny rozměry závodní plochy (2013–2016 Code of Points; Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016).

Rozměry závodní plochy se liší podle počtu závodníků a věkových kategorií, zobrazeno v Tabulce 3. Políčka kategorií, které v dané organizaci neexistují, jsou vyplněna pomlčkou.

Tabulka 3. Rozměry závodní plochy

Rozměry závodní plochy (m)		
Kategorie	FISAF.cz	ČGF
Sólo ženy	7×7	7×7 (kategorie Senior 10×10)
Sólo muži	7×7	7×7 (kategorie Senior 10×10)
Páry	7×7	7×7 (od kategorie Junior 10×10)
Tria	7×7	7×7 (od kategorie Junior 10×10)
Skupiny (Group)	-	10×10
Aerobik step	9×9	10×10
Aerobik dance	-	10×10
Aerobik team	9×9	-
Aerobik Group Performance	9×9 i 10×10	-

Pravidla se dokonce věnují i příchodu na závodní plochu a odchodu z ní. V gymnastickém aerobiku se závodník musí na plochu dostavit do 60 sekund od vyhlášení jeho jména, jinak je diskvalifikován. Už při zpoždění nad 20 sekund je penalizován srážkou v hodnotě půl bodu. V pravidlech sportovního aerobiku je závodníkovi dovoleno krátké pozdravení diváků, přehnané pózování bude rozhodčími opět penalizováno (2013–2016 Code of Points).

Může nastat technický problém, kdy závodník nemůže zahájit choreografii nebo je mu zabráněno v ní pokračovat. Nejčastěji jsou to problémy s hudbou – přestane hrát, přeskakuje atd. V tomto případě by měl být závodníkovi umožněn nový start. V pravidlech FISAF.cz náleží rozhodnutí pouze hlavní rozhodčí, v gymnastickém aerobiku by tak mělo nastat vždy, zareaguje-li závodník opuštěním závodní plochy.

Chyba způsobená vlastní vinou závodníka, např. pád nebo zapomenutí choreografie, mu nedává právo na nový start.

Mezi všemi respondenty (viz Anketní list) právě 16 z nich (tj. 29%) uvedlo mezi největší rozdíly v pravidlech rozměry závodní plochy. Dle mého názoru se nejedná o zásadní rozdíl. Z vlastní zkušenosti vím, že důležitější je, aby rozměry tréninkových prostor odpovídaly rozměrům závodní plochy. Rozdílem je také hodnocení využití závodní plochy, kdy ve federaci FISAF.cz dochází k pečlivé kontrole, zda závodník využije prostor plochy naplno. Největší rozdíl shledávám v tom, že ČGF by měla na každý závod zajistit odpruženou podlahu, která je šetrnější pro kloubní pohybový aparát, což podotklo 100% respondentů z ČGF.

5.4 Délka sestavy

Každá pravidla udávají tolerovanou délku sestavy, za niž je zodpovědný sám závodník. Pro hudbu, která doprovází choreografii v aerobiku, je téměř nepsaným pravidlem počáteční pípnutí. Slouží k upozornění závodníka, aby věděl, kdy má začít cvičit. V praxi jsou hudby bez počátečního upozornění používány ojediněle.

Zásadním rozdílem v obou pravidlech je, že měření času hudby se bere dle FISAF.cz s prvním slyšitelným zvukem zahrnující i úvodní zvukový signál. Dle pravidel FIG se tento signál do celkové délky sestavy nepočítá (2013–2016 Code of Points; Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016).

Délka sestavy není jednotná. Liší se dle věkových kategorií a počtu závodníků ve skupině. Pro lepší přehled tolerované délky sestavy byla vypracována Tabulka 4 pro FISAF.cz a Tabulka 5 pro ČGF.

Tabulka 4. Tolerovaná délka sestavy ve FISAF.cz odpovídající věkovým kategoriím

FISAF.cz	
Věková kategorie	Délka sestavy
8-10 let	1:45 - 2:00 min
11-13 let	2:00 min (+/- 5 s)
14-16 let	2:00 min (+/- 5 s)
17 let a více	2:00 min (+/- 5 s)
*Aerobik step tým 2:00 min (+/- 5 s)	
Aerobic Group Performance 3:00 min (+/- 5 s)	

Tabulka 5. Tolerovaná délka sestavy v ČGF odpovídající věkovým kategoriím

ČGF	
Věková kategorie	Délka sestavy
9–11 let	1:15 min (+/- 5s)
12–14 let	1:15 min (+/- 5s)
15–17 let	1:30 min (+/- 5s)
18 let a více	1:30 min (+/- 5s)
*Skupiny, Step Aerobik a Dance Aerobik 1:30 (+/- 5s)	

Při nedodržení délky hudby jsou závodníkům strženy body. V případě pravidel FIG se toleruje překročení délky hudby o další 1–2 sekundy, delším sestavám je udělena srážka 0.2 bodu (2013–2016 Code of Points). V pravidlech sportovního aerobiku nejsou srážky za hudební doprovod více specifikovány, ale dovolují u penalizované hudby změnu hudebního doprovodu při postupu ze základního kola do dalšího se souhlasem hlavního rozhodčího (Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016). O změně hudby při postupu do finálového kola se v pravidlech *2013–2016 Code of Points* druhé federace nepíše.

Dle mého názoru, který potvrdily i odpovědi anketních listů, je právě délka choreografie jedním z nejpodstatnějších rozdílů obou federací. Na tento rozdíl poukazuje 89% všech respondentů. Jedná se přibližně o půlminutový rozdíl. Podíváme-li se na věc z pozice závodníka, při delším trvání sestavy musí více myslet na rozložení svých fyzických sil, také jeho fyzická kondice musí být vyšší. Přizpůsobit se musí také trenér při stavbě tréninkového plánu. Z pohledu diváka můžeme pomýšlet na ztrátu jeho pozornosti při déle trvající sestavě. Se stejným problémem se mohou potýkat také rozhodčí, na které je tímto kladen vyšší nárok na pozornost, protože musí vydržet objektivně hodnotit až do konce trvání sestavy. Déle trvající sestava je také náročnější na vytvoření kreativní choreografie, kdy by se trenéři a závodníci měli vyvarovat stereotypním pohybům.

5.5 Hudební doprovod

Pravidla se prakticky shodují, co se týče požadavků hudby. Povinností závodníka / trenéra je, aby na každém závodě odevzdali řádně označenou hudební nahrávku (kategorie, jméno závodníka nebo závodníků, stát a délka trvání). Nahrávka se zpravidla odevzdává na CD, na kterém je nahrána pouze tato jedna hudba. Trenéři u sebe zpravidla vždy mívají kopii CD, pro možné technické problémy.

Závodníci mají možnost kontroly hudby před závodem. Zahájením závodu není možné nahrávku měnit, pouze se souhlasem hlavního rozhodčího.

Hudba, která obsahuje nevhodné jazykové obraty, nadávky, urážlivý obsah může být rozhodčími penalizována (2013–2016 Code of Points; Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016).

V pravidlech sportovního aerobiku je doporučené tempo hudby, které by pro kategorii 11–13 let a mladší mělo být 152–160 BPM. Tempo pro závodníky starší 14 let je doporučeno mezi 152 a 165 BPM (Pravidla sportovního aerobiku, 2015–2016). Pro skupinové skladby (kategorie Aerobik tým) 150–160 BPM a pro kategorii step 140 BPM (Pravidla fitness, aerobic team a aerobic step 2015–2016) viz Tabulka 6. Je-li tempo rychlejší, je závodníkům udělena srážka. Pro kategorii Aerobik Group Performance je doporučené tempo 140–155 BPM (Aerobic group performance Pravidla 2015–2016). V pravidlech vydané FIG se o doporučeném tempu hudby nehovoří, avšak závodníci ČGF při závodech používají hudby v podobném tempu, jaké stanovuje FISAF.cz, tedy kolem 160 BPM.

Tabulka 6. Doporučené tempo hudebního doprovodu ve FISAF.cz

Kategorie	Tempo hudby
6–7 let	152–160 BPM
8–10 let	152–160 BPM
11–13 let	152–160 BPM
14–16 let	152–165 BPM
17 let a více	152–165 BPM
Aerobik tým	140 BPM
Aerobik Group Performance	140–155 BPM

5.6 Kategorie

Závodníci jsou děleni do kategorií dle věku a dle počtu cvičících.

5.6.1 Věkové kategorie

Závodníci jsou rozdělení do kategorií podle biologického věku, který v probíhající sezóně již dovršili nebo do konce roku kalendářního. Rozdělení platí na všech soutěžích, ať státních či nadnárodních.

Dělení uznávané organizací FISAF.cz (viz Tabulka 7):

- a. 6–7 let (Tato kategorie je pouze v rámci závodů pro III. VT, a to pro kategorii trií, tedy 2–4 děti)
- b. 8–10 let (kategorie Děti, není oficiální)
- c. 11–13 let (kategorie Cadet)
- d. 14–16 let (kategorie Junior)
- e. 17 let a více (kategorie Senior)

V pravidlech sportovního aerobiku jsou povoleny výjimky. V kategorii párů smí být vždy jeden ze dvou závodníků o rok mladší, než je jejich závodní kategorie. U trií je výjimka povolena pro dva ze tří závodníků. V šestičlenném týmu může startovat jeden mladší závodník, v sedmi a osmičlenné skupině je start umožněn pro závodníky dva. Současně je doporučováno závodníkům nestratovat ve více než čtyřech kategoriích (kategorie dle počtu závodníků v choreografii). FISAF.cz ani organizátor závodu nenesou odpovědnost za harmonogram závodu. Rozdělení věkových kategorií nenajdeme v pravidlech, ale v souboru umístěném na oficiálních stránkách FISAF.CZ (Retrieved 13. 6. 2015 from the World Wide Web: <http://www.fisaf.cz/stanovy-a-jine-rady-fisaf-cz>).

Gymnastická federace uznává „Pravidlo 10 minut“, které platí pro závodníky startující ve více kategoriích. Bylo akceptováno pro zdraví a bezpečnost závodníka, že před dalším následujícím startem bude ve startovní listině rozmezí minimálně deset minut (2013–2016 Code of Points. Aerobic Gymnastics. Appendix V. WORLD AGE GROUP COMPETITIONS).

Federace ČGF má následující věkové kategorie (viz Tabulka 8):

- a. 6–8 let (Užívaná zkratka pro tuto věkovou skupinu je NG, v plném znění New Generation. Tato kategorie není uznávaná mezinárodně FIG, je součástí pouze některých národních závodů pro motivaci mladých cvičenců, a to pouze v kategorii jednotlivců / sóla.)
- b. 9–11 let (mezinárodní název New Development, zkratka ND)
- c. 12–14 let (mezinárodní název Age Group One, zkratka AG1)
- d. 15–17 let (mezinárodní název Age Group Two, zkratka AG2, běžně ale užíváno označení Junior)
- f. 18 let a výše (mezinárodně nazýváno jako kategorií Senior)

Tabulka 7. Věkové kategorie FISAF.cz

FISAF.cz	
Věk	Název kategorie
6–7 let	–
8–10 let	–
11–13 let	Cadet
14–16 let	Junior
17 let a více	Senior

Tabulka 8. Věkové kategorie ČGF

ČGF	
Věk	Název kategorie
6–8 let	New Generation
9–11 let	New Development
12–15 let	Age Group 1
15–17 let	Age Group 2/Junior
18 let a více	Senior

Rozdělení věkových kategorií je v obou federacích velmi podobné. Obě federace umožňují start soutěžícím od 6/7 let na některých soutěžích v České republice. Tento krok může být pro děti motivací věnovat se sportu. Z praxe mohu uvést, že povolení startu závodníkům v jiné věkové kategorii než jim odpovídající, se v případě ČGF řeší vždy individuálně na základě posouzení žádosti.

5.6.2 Soutěžní kategorie dle počtu závodníků

Jednotliví závodníci jsou kromě dosaženého věku děleni do kategorií dle počtu cvičících, případně použitých cvičebních pomůcek (step).

Federace FISAF.cz má systém soutěží rozdělen na sportovní aerobik a fitness. Neplatí pro ně jednotná pravidla. Pod touto federací může závodník soutěžit v následujících kategoriích (viz Tabulka 9):

- Sportovní aerobik
 - a. Jednotlivkyně (Women's Individual)
Žena závodí samostatně.
 - b. Jednotlivci (Men's Individual)
Muž závodí samostatně.
 - c. Koedukované páry (Mixed Pairs)
Pár se skládá z muže a ženy.
 - d. Tria (Trios)
Představí se trojice závodníků. Sportovní aerobik má kategorii Trio odděleně pro muže a ženy, na rozdíl od aerobiku gymnastického (Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016).

- Fitness

a. Step tým (Step Teams)

Existují dvě kategorie, Petite step tým a Grande step tým. Petite tým má pět členů, Grande tým se skládá z šesti až osmi členů. Kategorie step týmy neobsahuje žádné povinné prvky, namísto toho je při cvičení použita pomůcka, tzv. step (bedýnka, schodek). Výška stepu je minimálně 20 cm pro seniorskou kategorii. Minimální výška stepu je 15 cm pro kategorie kadetů a juniorů, ale musí být vhodná pro všechny členy týmu. Výška stepu musí být stejná pro všechny členy týmu. Pro určení výšky stepu se musí vzít v úvahu fyzická zdatnost, úroveň techniky steppingu a úhel v kolenním kloubu, když je koleno plně zatíženo při výstupu na step. Úhel v kolenním kloubu nohy, která jako první vystupuje na step, nesmí být v žádném případě menší než 90°. Běžně se ale doporučuje úhel ne menší než 60°. Nejsou povolena žádná loga či obchodní značky na povrchu stepu (Pravidla fitness, aerobic team a aerobic step 2015–2016).

Každý organizátor závodu poskytne stepy pro tuto kategorii.

b. Aerobik tým (Aerobic Teams)

Opět je v této kategorii možnost Petite i Grande týmů. Fitness Aerobic vychází z high impact aerobic, stejně jako hudba, která má velmi silné a jasné beats. Sestava neobsahuje žádné povinné cviky. Nedoporučuje se zařazovat prvky ze sportovního aerobiku. Sestava by se měla zaměřit na neustálé high impact aerobic kombinace, které jsou povyšovány kreativními sekvencemi (Pravidla fitness, aerobic team a aerobic step 2015–2016, 23).

c. (Aerobic Group Performance)

V týmu startuje devět až patnáct členů. Existuje jediná věková kategorie Open, kde smí startovat závodníci starší 8 let, maximální věk není omezen (Aerobic group performance Pravidla 2015–2016).

- Soutěžní Aerobic Master Class a Individual Trophy

Jedná se o komerční formu aerobiku, které nepředchází tréninkový plán. Je to soutěž jednotlivců určená pro registrované i neregistrované závodníky FISAF.cz, kteří cvičí podle lektora. I v této kategorii je každým rokem pořádáno mistrovství České republiky, kterého se však mohou účastnit již jen registrovaní závodníci. Koná se pouze v kategorii aerobik, na ostatních soutěžích se mohou objevit i kategorie step či hip-hop

Individual trophy je soutěž jednotlivců, amatérů i profesionálů nad 17 let. (Amatérem je ten, kdo nikdy neučil v lekcích fitness nebo hip-hop. Profesionálem je ten, kdo v minulosti učil nebo v současné době učí v lekcích fitness nebo hip-hop. Jen pro Českou republiku platí, že si závodník sám vybere, zda bude startovat jako amatér, nebo jako profesionál.) (Pravidla Soutěžního aerobic master class, FISAF.cz + Individual Trophy, 10).

Vzhledem k tomu, že se jedná o formu komerčního aerobiku, která není předmětem této práce, nebudu se jí více zabývat.

Kategorie pro start pod Českou gymnastickou federací jsou (viz Tabulka 10):

- a. Sólo ženy (IW, Individual Woman)

V této kategorii vystupují ženy samostatně, jednotlivě.

- b. Sólo muži (IM, Individual Man)

Jedná se o kategorii, kde mohou závodit jen muži.

- c. Páry (MP, Mixed Pair)

Závodí zde pár žena a muž.

- d. Trojice (TR, Trio)

V této kategorii jde již o skupiny, počet cvičících je tři, nezáleží na pohlaví závodníků, jelikož je tato kategorie hodnocena bez ohledu na pohlaví cvičících. Je možná kombinace žen společně s muži v jedné choreografii. (Při hodnocení obtížnosti se bere v potaz pohlaví cvičících. Znamky všech provedených prvků a kombinací jsou sečteny a ve výsledku děleny 2.0 (v případě mužů) nebo hodnotou 1.8 (u žen), (2013–2016 Code of Points. Aerobic Gymnastics. Appendix II. Guide to Judging Execution and Difficulty).

- e. Skupiny (GR, Group)

Počet závodníků v kategorii skupin je pět. Jedná se o nedávnou změnu z roku 2013, dříve bylo v jedné skupině závodníků šest (2013–2016 Code of Points).

- f. Dance aerobik (Aerobic Dance)

Jde o novodobou kategorii, opět skupinovou a bez ohledu na pohlaví. Choreografie je kombinací základních aerobických kroků (viz výše) a tanečních kroků. Taneční styl může být různorodý, od salsy, tanga po breakdance a hip-hop. Taneční část musí být v minimální délce třiceti dvou počítacích dob. Dalším požadavkem je splnění čtyř jakýchkoliv prvků z kategorie skoky a rovnováha a flexibilita.

Pravidla mezinárodních a národních závodů se trochu liší. Např. pro účast na Mistrovství Evropy či světa je stanoven počet závodníků na osm ve věku osmnáct let a starší (2013–2016 Code of Points. Aerobic Gymnastics. Appendix VI. Guide to Judging Aerobic Dance).

g. Step aerobik (Aerobic Step)

Závodníci skupinové choreografie Step aerobik používají ke cvičení pomůcku, step (schodek). V sestavě mohou být zakomponovány povinné prvky, závodníci za ně nebudou bodově hodnoceni, zakázány jsou až prvky akrobatické. Co se týče kategorií, platí stejná pravidla pro mistrovství Evropy a světa. V ostatních soutěžích jsou výjimky povoleny (2013–2016 Code of Points. Aerobic Gymnastics. Appendix VII. Guide to Judging Aerobic Step).

Spojením věkové kategorie a kategorie dle počtu cvičenců je závodníkovi určena kategorie, ve které může startovat, např. dle ČGF Sólo ženy, 12–14 let (v anglickém jazyce: IW AG1, Individual Woman, Age Group One. I na závodech v České republice je používání anglického jazyka preferováno).

Tabulka 9. Kategorie dle počtu závodníků FISAF.cz

FISAF.cz	
Název kategorie	Počet závodníků
Sólo ženy	1
Sólo muži	1
Páry	2
Trio	3
Kategorie splňující požadavky techniky, uměleckého projevu a obtížnosti	
Aerobik Petite tým	5
Aerobik Grande tým	6–8
Petie step tým	5
Grande step tým	6–8
Aerobik Group Performance	9–15
Kategorie splňující technická a umělecká kritéria	

Tabulka 10. Kategorie dle počtu závodníků ČGF

ČGF	
Název kategorie	Počet závodníků
Sólo ženy	1
Sólo muži	1
Páry	2
Trio	3
Skupiny	5
Kategorie splňující požadavky techniky, uměleckého projevu a obtížnosti	
Dance aerobik	5–10
Kategorie splňující požadavky techniky, uměleckého projevu a obtížnosti	
Step aerobik	6–8
Kategorie splňující požadavky techniky, uměleckého projevu a obtížnosti	

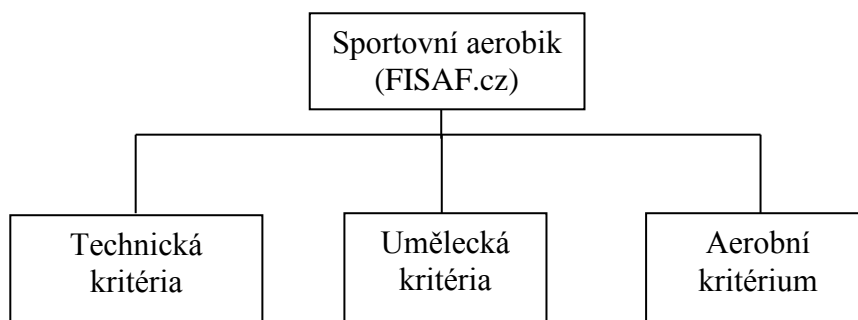
5.7 Systém hodnocení sestav

Konečná známka, kterou závodník získá, se skládá z dílčích částí. Shodnými podmnožinami tvořících známku jsou v obou federacích body za technický projev (zahrnuje TI a provedení prvků) a umělecký projev. Sportovní aerobik pracuje s aerobním kritériem (viz Obrázek 2) a gymnastický aerobik má obtížnost jako dílčí podmnožinu bodů (Obrázek 3).

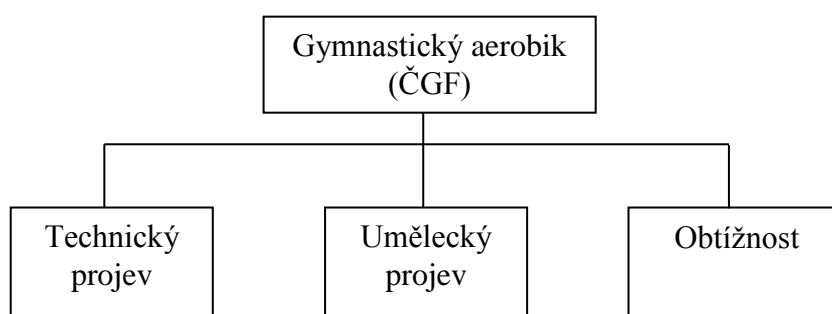
Princip hodnocení choreografií spočívá v tom, že závodník si do své choreografie musí zakomponovat určitý počet prvků, za něž je bodově ohodnocen. Prvky mají svou hodnotu jasně danou (hodnotu každého prvku můžeme najít v příslušných pravidlech). Na základě správného provedení těchto prvků, které se shoduje s popisem v pravidlech, je závodníkovi prvek uznán nebo ne.

Další podstatné složky jsou umělecký a technický projev. Rozhodčí udělují body dle svých zkušeností a subjektivních pocitů.

S body, které závodník obdrží, se ještě dále pracuje (sčítání, škrtní atd.). Bude vysvětleno níže na základě předpisů pravidel.



Obrázek 2. Dílčí složky tvořící celkovou známku ve FISAF.cz

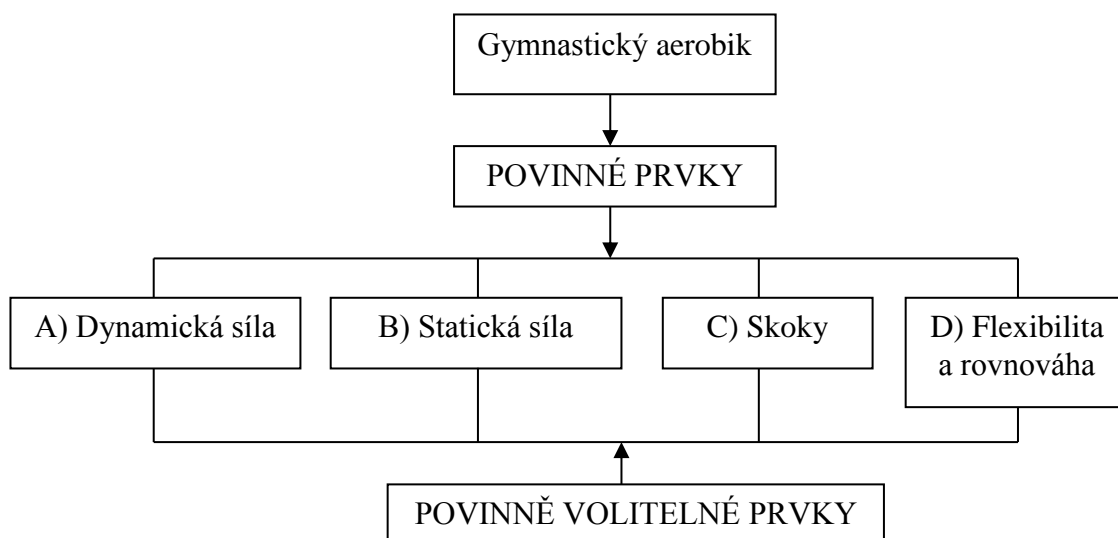


Obrázek 3. Dílčí složky tvořící celkovou známku v ČGF

5.7.1 Hodnocení prvků

V obou organizacích je povinností závodníka předvést prvky povinné a volitelné. Tyto prvky vypovídají o obtížnosti sestav v ČGF, ve FISAF.cz jsou vyjádřeny formou TI. Prvky mají různé bodové ohodnocení přidělené pravidly a jsou rozděleny do čtyř skupin. Názvy skupin se v aerobických organizacích liší.

Gymnastický aerobik má následující skupiny prvků – dynamická síla, statická síla, skoky a flexibilita a rovnováha, ze kterých si závodník volí jak prvky povinné, tak i volitelné (viz Obrázek 4). Sportovní aerobik má jasně stanovené tři povinné prvky shodné pro všechny věkové kategorie. Nalezneme zde také rozdělení do čtyř skupin, ze kterých si závodník vybírá prvky povinné volitelné. Jsou jimi skupiny s názvem kliky, statická síla, skoky a flexibilita. Rozdíl mezi skupinami prvků v jednotlivých federacích je pouze v pojmenování, jinak jednotlivé skupiny sdružují prvky vesměs podobné. V gymnastickém aerobiku se hlavně v praxi preferuje označení skupin A, B, C, D (2013–2016 Code of Points. Aerobic Gymnastics. Appendix III. DIFFICULTY TABLES / Element Pool & Values, Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016).



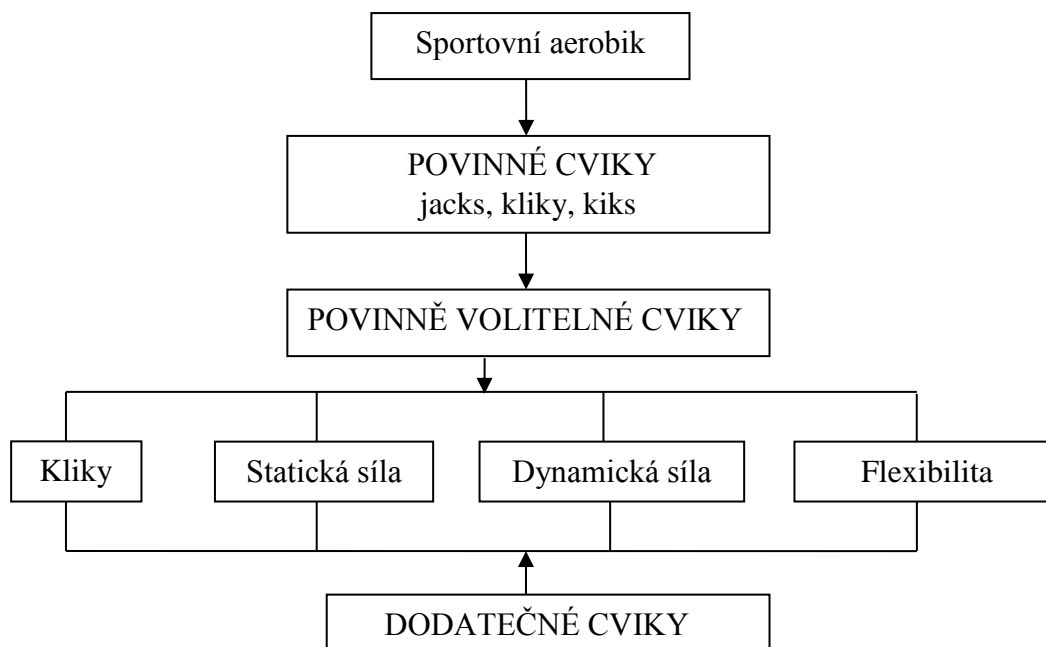
Obrázek 4. Skupiny prvků v gymnastickém aerobiku

Největší rozdíl mezi požadavky na závodníka najdeme v povinných prvcích. V gymnastickém aerobiku jsou povinné cviky vybírány ze čtyř výše zmíněných skupin, navíc se požadavky pro věkové kategorie liší. Ve sportovním aerobiku jsou povinné prvky shodné pro všechny věkové kategorie a jsou definovány zvlášť, tj. mimo skupiny prvků. Jde o tři prvky, které jsou součástí tzv. základních aerobických prvků, a to jacky, kliky a kicky. Pro maximální počet bodů musí být prvek proveden opakovaně, čtyřikrát po sobě bez přerušování, na místě a provedení musí být naprosto identické. Dalším požadavkem je dokončení jednoho cviku z každé skupiny povinně volitelných prvků.

Gymnastická federace požaduje po závodnících v jedné sestavě čtyři povinné prvky tak, aby byl zastoupen právě jeden z každé skupiny (2013–2016 Code of Points. Aerobic Gymnastics. Appendix V. WORLD AGE GROUP COMPETITIONS, 2). Dále dle věkových kategorií je ponechána závodníkům možnost volby, kdy si zvolí další prvky, dle vlastního výběru. Ve věkové kategorii 9–11 let je celkový počet prvků v jedné choreografii šest, pro kategorii 12–14 let je prvků osm a pro juniorskou kategorii je celkový počet prvků deset. V seniorské kategorii je počet prvků deset, kdy si všechny závodník zvolí sám na základě fyzických schopností. V pravidlech najdeme omezení, kolik prvků je závodníkovi povoleno provést při dotyku podlahy, do jakých poloh může po skoku dopadnout, počet zvedání ve skupinových choreografiích, jakou maximální hodnotu prvku může zvolit atd., (2013–2016 Code of Points. Aerobic Gymnastics. Appendix V. WORLD AGE GROUP COMPETITIONS).

Pravidla sportovního aerobiku jsou koncipována jinak (viz Obrázek 5). Závodník má striktně dané tři povinné prvky, dále si volí prvky povinně volitelné samostatně. Vybírat si

může z prvků vypsanych pro jeho věkovou kategorii. Další prvky, které se objevují v sestavě sportovního aerobiku, jsou cviky ze skupiny dodatečných prvků, jejichž počet není omezen, ale nesmí být na úkor aerobního obsahu.



Obrázek 5. Skupiny cviků v choreografii sportovního aerobiku

V České gymnastické federaci se prvky, s výjimkou povinných, mohou navíc kombinovat, tzn. provedení dvou různých prvků (i z jiné skupiny) přímo za sebou, bez váhání, kdy po doskoku musí být noha následně ihned využita k provedení dalšího prvku. K hodnotám obou prvků se přičte bodový zisk 0.1 za jejich provedení v kombinaci (2013–2016 Code of Points).

V aerobiku sportovním udávají technická pravidla kombinace pouze pro prvky z jedné skupiny – statické síly, kdy navíc nesmějí být ze stejné podskupiny (tzv. „family“). Za provedení prvků v kombinaci dostává závodník bodový zisk navíc. Spojení mezi prvky a sekvencemi v choreografii se děje pomocí přechodů. Obtížný přechod do prvku nebo z prvku může povýšit hodnotu prvku. Toto je v gymnastickém aerobiku nepřipustné, zde má prvek svou danou hodnotu a lze ho zvýšit pouze provedením v kombinaci (Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016).

Výčet zakázaných prvků najdeme v pravidlech obou federací. Jedná se o prvky, které jsou penalizovány. Pro juniorskou kategorii je zakázaný prvek shodný v obou federacích, a to po skoku dopadnout do kliku jednoruč. Kategorie o třídu níž má zákaz po skoku dopadnout do kliku ležmo (včetně kliku jednoruč). Tento zákaz se shoduje v obou federacích, další

zakázané prvky jsou odlišné. Dále existují cviky, které nejsou přijatelné v žádné kategorii. Zde se názory federací velmi rozcházejí. Zakázané prvky jedné federace můžeme najít mezi oblíbenými prvky závodníků ve federaci druhé. Sportovní aerobik nemá v oblíbenosti gymnastické cviky. Naopak aerobik gymnastický nyní prochází trendem, kdy se právě gymnastické cviky podílí na zvyšování bodové hodnoty za umělecký dojem (2013–2016 Code of Points. Aerobic Gymnastics. Appendix V. WORLD AGE GROUP COMPETITIONS; Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016).

Dalším sporným bodem jsou „zvedačky“, kdy se jeden či více závodníků nenachází v kontaktu se zemí za pomoci ostatních členů týmu. V případě sportovního aerobiku jsou „zvedačky“ přijatelné jako úvodní a závěrečná póza a je povolena ještě jedna v průběhu sestavy (Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016). Pravidla gymnastické federace striktně nařizují počet „zvedaček“, povoleny jsou od kategorie 12–14 let a výše (2013–2016 Code of Points. Aerobic Gymnastics. Appendix V. WORLD AGE GROUP COMPETITIONS).

Hodnota jednoho prvku se v gymnastickém aerobiku pohybuje v rozmezí 0.0–1.0. Je-li prvek předveden s pádem, jsou rozhodčími odečítány body za nesprávné provedení. Závodník musí ve své sestavě provést minimálně jeden prvek z každé skupiny. Proto může nastat situace, že pokud je skupina zastoupena jen jedním prvkem, který závodník nesprávně provede, budou mu odečteny body navíc za nesplnění příslušné skupiny prvků. Známky všech provedených prvků a kombinací jsou sečteny a ve výsledku děleny 2.0 (v případě mužů) nebo hodnotou 1.8 (u žen), (2013–2016 Code of Points. Aerobic Gymnastics. Appendix III. DIFFICULTY TABLES / Element Pool & Values).

V případě federace FISAF.cz nám obtížnost prvků určuje hodnota technického indexu, jehož hodnotu získáme součtem bodů za provedené prvky, kterou poté podělíme počtem prvků. Technický index má tři části: obtížnost prvků, technické provedení a variabilitu prvků. Nejdůležitější hledisko je vyváženost mezi skupinami cviků a poměr mezi výší TI a počtem prvků (Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016).

V pravidlech gymnastické federace je zmíněna maximální deviace bodů mezi jednotlivými rozhodčími, a sice 0.3. Odchylka se kontroluje před dělením bodů hodnotou 2.0 v případě mužů a 1.8 u žen (2013–2016 Code of Points).

Rozdílné požadavky prvků v porovnávaných federacích označilo 54 respondentů (tj. 96%) jako největší rozdíl (viz Anketní list). Osobně pokládám tuhle oblast také za jeden z největších rozdílů, a to konkrétně, že FISAF.cz neomezuje závodníkům počet prvků v sestavě, především pro mladší věkové kategorie. V pravidlech ČGF jsou pro každou kategorii přesně stanoveny kritéria povinných prvků. Závodní sestava musí obsahovat daný

počet prvků včetně těch předepsaných, které jsou adekvátní pro danou kategorii. V pravidlech sportovního aerobiku najdeme tři povinné prvky shodné pro všechny kategorie, dále jejich počet omezen není. Osobně preferuji přístup ke stanovení povinných prvků podle federace ČGF, kdy jsou prvky striktně stanovené pro každou kategorii. Líbí se mi, že jde spíše o porovnání kvality v provedení prvků. Naopak, z pohledu diváka může být závod pod federací FISAF.cz pro fanoušky zajímavější, jelikož se objevuje rozmanitá škála prvků. Dle informací získaných z anketních listů se trenérům nelíbí neomezený počet prvků ve FISAF.cz hlavně pro nižší věkové kategorie, s jejichž názorem se ztotožňuji. Neadekvátní počet prvků může být pro malé děti fyzicky náročný.

Dalším rozdílem je, že FISAF.cz umožňuje provést kombinaci pouze prvků z jedné skupiny, statické síly, v ČGF to omezeno není. Rozdílný je také názor na provedení gymnastických cviků během sestavy, které FISAF.cz odmítá. Nejen ČGF, ale i FIG je čím dál více benevolentnější a tyto gymnastické prvky zvyšují závodníkovi uměleckou známku.

Pozitivním faktem je, že tvůrci obou dokumentů mysleli na zdraví závodníků v podobě zakázaných prvků. Jedná se konkrétně o dopad do kliku jednoruč po předchozím výskoku pro kategorii juniorskou a dopad do kliku obouruč pro kategorii o třídu nižší.

5.7.2 Hodnocení technických kritérií

Hodnocení technického provedení funguje ve srovnávaných federacích na jiném principu. Shodná je výchozí hodnota 10.0 bodů, která je technickým rozhodčím před začátkem sestavy přidělena. Tato hodnota je ve výsledku ponížena na hodnotu, která odpovídá úrovni provedené sestavy.

Ve federaci FIG technický rozhodčí uděluje srážky za chybné provedení prvku. Kritéria pro srážky jsou následující:

- a. malá chyba (0.1) – malá odchylka od dokonalého provedení
- b. střední chyba (0.2) – očividná odchylka
- c. velká chyba (0.3) – závažná odchylka
- d. nepřípustné provedení (0.5) – provedení nesplňuje požadavky nebo se objeví velký počet chyb v provedení
- e. pád (0.5) – nekontrolovatelný pád na podlahu

Tyto srážky se udělují při chybném provedení povinných prvků (2013–2016 Code of Points). K penalizaci dojde také při předvedení neshodného počtu prvků v choreografii, než předepisují pravidla, při nesplnění skupiny atd. Tuto srážku neuděluje rozhodčí technický rozhodčí, ale rozhodčí pro obtížnost.

Při hodnocení celkové choreografie (přechody v sestavě, „zvedačky“, chybné provedení základních kroků) udělujeme srážky 0.1 za malou chybu, 0.2 za velkou chybu a 0.5 za pád (2013–2016 Code of Points).

Srážky při hodnocení celkové synchronizace skladby udělujeme v hodnotě 0.1 pokaždé, kdy je chyba provedena. Pokud je provedení sestavy opravdu nejednotné po celou dobu odečteme celé dva body (2013–2016 Code of Points, 22).

Další případnou srážkou je jakékoliv nedodržení pravidel. Při neshodě rozhodčích, jejichž známky mají vyšší rozdíl než jeden bod, je po soutěži provedena analýza systému hodnocení jednotlivých rozhodčích.

Ve federaci FISAF.cz sportovního aerobiku rozhodčí hodnotí sestavu podle svých hledisek, bere v úvahu technickou hodnotu prvků podle technického indexu. Objeví-li se odchylky od ideální sestavy, znamená to snížení známky. Na základě vlastních zkušeností udělí rozhodčí známku, ve které se objeví odchylky od hodnocených kritérií. Rozhodčí musí také porovnávat pořadí cviků v sestavě se seznamem předem dodaným, zaznamenat provedení (dobré, průměrné, nedostatečné), vzít v úvahu rozmanitost a vyrovnanost provedených cviků, porovnat sestavu daného závodníka s ostatními závodníky v daném kole.

Pro udělení technické známky odpovídá bodová škála, kde každému bodovému rozpětí odpovídá slovní hodnocení. Maximální možný dosažený počet bodů za technické provedení je 10, to představuje perfektně zvládnutou sestavu. Dalším bodům odpovídá následující slovní vyjádření v Tabulce 11:

Tabulka 11. Technické hodnocení choreografie ve FISAF.cz

Sestava	Body
Výborná	9.9–9.0
Velmi dobrá	8.9–8.0
Dobrá	7.9–7.0
Uspokojivá	6.9–6.0
Adekvátní	5.9–5.0
Neuspokojivá	4.9–4.0
Neuspokojivá sestava	3.9–3.0
Slabá	2.9–1.0

V Tabulce 11 je podrobně popsána úroveň technického indexu, vyváženost, provedení cviků. Na základě předvedené sestavy rozhodčí udělí závodníkovi známku, která odpovídá úrovni provedení všech zmíněných kritérií (Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016).

Myslím si, že pravidla FIG jsou v této oblasti detailněji zpracovaná. Rozhodčí ve FISAF.cz musí více pracovat se zkušenostmi, aby věděl, jakou sestavu lze označit za výbornou a která sestava je už neuspokojivá a udělovat srážky dle tohoto uvážení.

5.7.3 Hodnocení uměleckého projevu

Kritéria uměleckého projevu se zaměřují na schopnost závodníka propojit choreografii aerobiku s hudebním doprovodem. Rozhodčí hodnotí kritéria, na jejichž základě udělí známku.

Ve sportovním aerobiku se známka skládá z:

- a. choreografie sekvencí – v této sekci rozhodčí sleduje variabilitu pohybů, prvků obtížnosti, přechodů, použití rovin pohybů těla, os; dále kreativitu, hlavně vytvoření individuálního stylu. Spadá sem také hodnocení dresu a hudby.
- b. předvedení sestavy – závodník by měl navázat kontakt s diváky, vyjádřit jakousi sebedůvěru a lehkost, hodnotí se výraz obličeje. V případě skupinových choreografií se hodnotí synchronizace a timing.
- c. výběr hudby – posuzuje se podle BPM (Beats per minute), struktury hudby (refrén, text, rytmus) a také úprava hudební předlohy.
- d. interpretace hudby – znamená schopnost povýšení hudby pohybem, rozmístění přechodů a prvků obtížnosti v souladu s hudebním doprovodem.

Skóre se snižuje, vyskytnou-li se opakované pohyby, pohyby mimo rytmus a tempo hudby, nedostatečné využití prostoru, chyby v synchronizaci, nedostatečná interakce (Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016).

Technická pravidla požadují přijatelný vzhled a úbor závodníka. Pokud je nepřijatelný, známka může být snížena o celý bod. Rozhodčí posuzují, nakolik sestava odpovídá pravidlům, a srovnávají ji s ostatními soutěžícími v podobném bodovém rozpětí. Tato metoda je pomůckou pro stanovení pořadí závodníka. Skóre vymezuje kvalitu sestavy a určí pořadí závodníka (Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016).

Maximální počet bodů za umělecký projev je 10. Pro udělení známky je k dispozici Tabulka 12, kde bodovému rozpětí odpovídá posouzení předvedení sekvencí, obtížnosti, využití prostoru atd. Závodník dostane známku, která koreluje se slovním popisem bodového rozpětí jeho předvedeného výkonu (Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016).

Mezi bodovaná kritéria uměleckého hodnocení v gymnastickém aerobiku (za každou oblast lze získat maximálně 2 body) patří:

- a. hudba – udává tempo a strukturu choreografie, musí být zvolena adekvátně věkové kategorii. Sestava by měla vyjadřovat příběh, který bude podložen hudbou. Pokud je hudba mixována z více skladeb, musí být přechody plynulé. Hudba musí být počítatelná.
- b. aerobní obsah – musí obsahovat 7 základních kroků (viz výše), kreativitu a intenzitu.
- c. všeobecný základ – zahrnuje přechody a spojení, kreativitu „zvedaček“ a tělesný kontakt (u týmů).
- d. využití prostoru – hodnoceno je efektivní využití plochy, dráhy při přemísťování, rozmístění prvků atd. U týmů se hodnotí formace a jejich změny a také vzdálenosti mezi závodníky.
- e. umění mistrovství – zde závodník vyjadřuje své já. Hodnotí se projev a kvalita. U týmů se hodnotí také synchronizace (2013–2016 Code of Points).

Choreografie musí odpovídat dalším požadavkům, jako je základní a aerobní význam, dále má projevovat vztah k hudbě a plně využít závodní plochu. Celkové představení je svým způsobem druh umění.

Rozhodčí pro umělecký projev ohodnotí choreografii body (maximální počet 10 bodů) dle splnění či nesplnění jednotlivých kritérií viz Tabulka 13.

Tabulka 12. Umělecké hodnocení choreografie ve FISAF.cz

Provedení	Body
Výborné	9.9–9.0
Velmi dobré	8.9–8.0
Dobré	7.9–7.0
Uspokojivé	6.9–6.0
Adekvátní	5.9–5.0
Neuspokojivé	4.9–4.0
Velmi slabé	3.9–1.0

Tabulka 13. Umělecké hodnocení choreografie v ČGF

Sestava	Body
Výborná	2.0
Velmi dobrá	1.9–1.8
Uspokojující	1.7–1.6
Slabá	1.5–1.4
Nepřijatelná	1.1–1.0

Závodník může získat za jedno kritérium z pěti maximálně dva body, celkově za umělecký projev tedy deset bodů. Jsou-li rozdíly známek rozhodčích vyšší než jeden bod, po skončení závodu je jejich hodnocení podrobena analytickému rozboru a v případě potřeby uděleny sankce (2013–2016 Code of Points).

Hodnocení umělecké je složka, která si je v obou federacích nejvíce podobná. Rozhodčí sledují v choreografii téměř identická kritéria. Systém udělení známky je odlišný, kdy v gymnastickém aerobiku závodník může získat body z pěti pozorovaných oblastí, které se nakonec sčítají. Ve sportovním aerobiku je závodníkovi udělena známka adekvátní čtyřem splněným či nesplněným požadavkům. V obou případech spadá do uměleckého projevu hodnocení závodního úboru a vzhled závodníka.

5.7.4 Hodnocení aerobního kritéria

V ČGF jsou aerobní kritéria hodnocena v rámci uměleckého projevu, ve FISAF.cz musí být zachování těchto kritérií hodnoceno zvlášť, jelikož není omezen počet prvků. Mohlo by se stát, že závodník bude mít v sestavě nadměrný počet prvků, který bude na úkor snížení

aerobního obsahu sestavy, tedy pohybových vzorců. U aerobního hodnocení je důležitá intenzita, plynulost, variabilita, přechody, aerobní sekvence atd.

Rozhodčí určením bodového rozpětí 10.0–1.0 zhodnotí (viz výše Tabulka 1), nakolik sestava odpovídá technickým pravidlům. Tento postup je pomůckou při určení pořadí závodníka (Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016).

5.7.5 Systém zpracování bodů

Při hodnocení dle pravidel ČGF se v uměleckém projevu a v technickém provedení nejvyšší a nejnižší známka vždy škrtně, zbylé dvě se zprůměrují a dají výsledné známky (2013–2016 Code of Points). Maximální odchylka dvou zprůměrovaných známek je dána a nesmí být překročena. Je-li odchylka vyšší, bere se jako výsledná známka průměrná známka všech čtyř rozhodčích.

Obtížnost rozhodují dva rozhodčí, kteří před začátkem každé sestavy znají seznam prvků, které závodník předvede (Seznam prvků odevzdává trenér při registraci na závodech, pro jejichž zápis se používají mezinárodně uznávané zkratky, viz Příloha 8). Po ukončení sestavy konzultují svoje postřehy, musí dojít ke vzájemné shodě, až poté je výsledná známka odevzdána.

Konečná známka se tedy skládá ze součtu všech tří hodnot – známky za umělecký projev, techniku a obtížnost. Od ní se v případě potřeby odečítají srážky za hudbu či přešlap. V případě shodných bodových výsledků může více závodníků obsadit stejné místo ve výsledném pořadí (2013–2016 Code of Points).

Ve federaci FISAF.cz je používán systém FRF, který slouží zároveň jako přihláška na závod. Obsahuje údaje o závodníkovi – jméno, jméno trenéra, délku choreografie, tempo hudby, VT a mimo jiné seznam prvků v sestavě. Choreografie je v systému rozdělena na čtvrtiny a do každé čtvrtiny trenér / závodník zadá prvky, které se v ní vyskytují. Rozhodčí ihned vidí, zda je výskyt prvků rovnoměrný a zda sestava obsahuje vyvážené množství prvků ze skupin.

Každý rozhodčí posoudí svá kritéria hodnocení k určení výše známky z maxima 10 bodů a stanoví pořadí závodníka. Pro sestavení výsledného pořadí závodu používá FISAF.cz tzv. rankingový systém, jehož cílem je určit pomocí majority umístění od všech rozhodčích. Upřednostňuje umístění před součtem bodů. Rankingový systém najde závodníka s nejvyšším počtem umístění na prvním místě, na druhém atd. Ve velmi ojedinělém případě, kdy dojde

k naprosté rovnosti výsledků závodníků, rozhodne pořadí udělené hlavním aerobním rozhodčím (Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016).

Ve vrácených anketních listech se z řad členů FISAF.cz objevil pozitivní názor na pravidlo ČGF, které určuje, že při závodech musí každý zúčastněný klub vyslat minimálně jednoho rozhodčího (který může být zároveň trenérem). Federace FISAF.cz si sestavuje porotu rozhodčích sama. Mezi rozhodčími mohou být taktéž trenéři (ne všech klubů), což nemusí při hodnocení výsledků působit objektivním dojmem.

5.8 Soutěže

Obě mezinárodní organizace⁴ (FIG i FISAF International) pořádají jak mistrovství světa (MS), tak mistrovství Evropy (ME). Mezinárodní gymnastická federace konání MS a ME pravidelně střídá každý rok. MS je organizováno v sudé roky, ME v liché (MS do roku 2000 pravidelně každý rok). Naopak FISAF International pořádá MS i ME každý rok.

První MS bylo federací FIG organizováno v roce 1995 s účastí 33 zemí světa, federací FISAF International o rok později. První ME pod gymnastickou federací se konalo roku 1999.

Nejzajímavější bude porovnání úspěšnosti českých reprezentantů na těchto soutěžích. Vzhledem k tomu, že Česká gymnastická federace vznikla o 12 let později než FISAF.cz (dříve Český svaz aerobiku), nedokázali se závodníci této federace zatím prosadit v mezinárodní konkurenci. Naopak reprezentanti federace FISAF.cz vozí pravidelně z MS i ME několik medailí. Otázkou je pak kvalita konkurence.

Srovnám-li mistrovství Evropy z roku 2014, federace FIG hostila v Mexiku 37 zemí, FISAF.cz v Bělehradě pouze 16. Bývá pravidlem, že se mezinárodních soutěží pod federací FIG účastní více zemí než je celkový počet zemí patřících mezi členy FISAF International, kterých je 26. Např. na MS pod FIG v Bulharsku v roce 2012 bylo 42 států (Retrieved 11. 6. 2015 from the World Wide Web: <http://www.fisafinternational.com/en/world-championships>, www.wcag2012.aerobicunionbg.com).

Federace FIG probojovala gymnastický aerobik mezi sporty Evropských her. V roce 2015 se konaly první Evropské hry s účastí závodníků gymnastického aerobiku, včetně českých reprezentantů (Retrieved 13. 6. 2015 from the World Wide Web: <http://www.baku.olympic.cz>). Z mého pohledu se jedná o významný krok, jak aerobik povznést na mezinárodně uznávanou úroveň a rozšířit do podvědomí sportovních fanoušků.

⁴ U federace FISAF.cz pracujeme pouze s I. VT.

Velkým mezníkem byl již rok 2011, kdy se gymnastický aerobik objevil mezi sporty na Letní světové Univerziádě v Shenzhen v Číně (Retrieved 15. 6. 2015 from the World Wide Web: <http://www.caus.cz/souteze/svetove-univerziady/letni/lisu-shenzhen-2011>).

Obě federace pořádají závod typu Open. Jedná se o mezinárodní závody s otevřeným startem (není podmíněn splněním kritérií pro reprezentaci).

Co se týče domácích závodů, pro závodníky federace FISAF.cz je např. v roce 2015 vypsáno osm závodů během jednoho kalendářního roku (nezahrnuje závod typu Open), (Retrieved 13. 6. 2015 from the World Wide Web: <http://www.fisaf.cz/kalendar-zavodu/kalendar-zavodu-aerobik-2015>). Závodníci federace FIG nemají vypsáný počet závodů. Obvykle se jedná o 3–4 závody za rok na domácí půdě, v rámci Poháru federací ve spolupráci se Slovenskou gymnastickou federací bývá zvykem účast dvou závodů během roku na Slovensku (Retrieved 13. 6. 2015 from the World Wide Web: <http://www.sgf.sk/html/03aero03.html>). Tento závod vznikl za účelem zvýšit konkurenci, jelikož ČGF má na území České republiky registrovaných pouze 8 klubů.

Z vlastní zkušenosti mohou říci, že konkurence v rámci České republiky je ve FISAF.cz mnohem vyšší než ve federaci ČGF. Naopak na závodech mezinárodního charakteru MS či ME ve federaci FIG je těžší se mezi konkurencí probojovat.

Pro porovnání jsem vypracovala Tabulku 14.

Tabulka 14. Přehled soutěží a mezinárodních úspěchů

	FISAF.cz	ČGF
Konání MS	každý rok	sudý rok
Konání ME	každý rok	lichý rok
Konání MČR	každý rok	každý rok
Medaile z MS	ano	ne
Medaile z ME	ano	ne

5.9 Výsledky anketních listů

Z počtu 56 zpětně získaných anketních listů působí momentálně 29 respondentů (tj. 52%) pod federací FISAF.cz a 27 respondentů (tj. 48%) se hlásí k ČGF. V obou organizacích se ocitlo 15 respondentů (tj. 27%) viz Tabulka 15.

Tabulka 15. Počet respondentů působících v jednotlivých federacích

Celkem oslovených (n)	Působící organizace		
	FISAF.cz	ČGF	FISAF.cz + ČGF
56	29	27	15

Mezi dotazovanými bylo 35 trenérů (tj. 62%), 40 závodníků (tj. 71%) a 5 rozhodčích (tj. 9%), (19 respondentů, tj. 34%, vykonává pozici jak trenérů, tak závodníků, viz Tabulka 16).

Tabulka 16. Zastoupení pozic respondentů

Celkem oslovených (n)	Vykonávaná pozice			
	Trenér	Závodník	Rozhodčí	Trenér + rozhodčí
56	35	40	5	19

Rozhodnutí, ve které organizaci respondenti působili (viz Obrázek 6), ovlivnilo u 49 z nich (tj. 87%) okolí. Mezi odpověďmi se také objevila nemožnost jiné volby, jelikož před rokem 2005 v České republice působila pouze federace FISAF.cz nebo že v místě bydliště existuje pouze klub jedné federace.

**Obrázek 6. Důvody rozhodnutí respondentů pro působení ve zvolené federaci**

Důvodem změny federace bylo nejčastěji rozhodnutí trenéra, studium na vysoké škole v místě, kde působí klub pouze jedné federace. Neshoda s trenérem a následný odchod

z klubu se také objevil. Zde bych chtěla podotknout, že ve sféře aerobiku působí úzký okruh lidí, a tudíž neshoda s trenérem vede spíše k ukončení sportovní činnosti než přechodu do jiného klubu stejné federace. Naopak přechod do jiné federace kvůli neshodě s trenérem uvedlo 5 respondentů (tj. 9%).

Znalosti pravidel obou federací uvedlo 60% dotazovaných, ale o dění v konkurenční organizaci se zajímá pouze 40% dotazovaných.

Odpovědi na přehlednost a srozumitelnost byly velmi variabilní, přesto 23 respondentů (tj. 57% vyplňujících tuto část) preferuje pravidla gymnastické federace. Poměrně častý byl názor, že pravidla ohledně povinných prvků jsou přijatelnější ve federaci ČGF, zato ve federaci FISAF.cz je větší rozmanitost volby těchto prvků.

6 Závěr

Úvodním krokem pro realizaci práce byla rešerže literatury, v mém případě soutěžních pravidel. Jelikož se jedná o dokumenty, které jsou ke stažení na webových stránkách jednotlivých federací, musím zmínit přístupnost k dokumentům. Webové stránky organizace FISAF.cz jsou mnohem přehlednější a lépe nás navedou k nalezení požadovaného souboru. Tato pravidla jsou přístupná v českém jazyce na rozdíl od pravidel gymnastického aerobiku, která jsou k dispozici pouze v angličtině. V obou případech je k platným pravidlům sepsáno mnoho informací v doplňkových dokumentech a přílohách, ze kterých jsem také čerpala (viz Referenční seznam). Nevýhodou pravidel FISAF.cz je jejich častá aktualizace (i několikrát v průběhu roku).

Pole pro porovnání rozdílů je obrovské, proto upozorňuji, že jsem se zaměřila pouze na vybrané oblasti (dle vlastního uvážení a výsledků anketních listů).

Dle mého názoru, který je shodný s výsledky anketního listu, je největší rozdíl pravidel federací v délce trvání sestavy a požadavcích na prvky (povinné, povinně volitelné a dodatečné). Velkým rozdílem je také obsah samotných sestav. Můžeme říci, že FISAF.cz se stále drží základních kroků aerobiku, zatímco sestavy v ČGF obsahují čím dál více gymnastických cviků. Dále je nezbytné zmínit, že federace FISAF.cz má své pole působnosti také ve sféře komerčního aerobiku na rozdíl od ČGF, která je zaměřena výhradně na aerobik soutěžní.

Podívám-li se na situaci z pohledu závodníka, nejmarkantnější rozdíl je v systému dělení kategorií, kdy v gymnastické federaci jsou skupinové choreografie (při počtu závodníků tři a více) hodnoceny bez rozdílů pohlaví⁵. Z hlediska fyziologického je dokázáno, že ženy nejsou nikdy schopny dosáhnout výkonnosti mužů, proto ženy – závodnice, mají menší předpoklady se prosadit mezi muži. Ve federaci FISAF.cz jsou skupinové sestavy hodnoceny odděleně dle pohlaví závodníků, které pokládám za objektivnější.

FISAF.cz používá také rozdělení závodníků do výkonnostních tříd. Sport je tímto přístupný i méně výkonným jedincům. V ČGF můžeme najít obdobu v podobě kategorie Team Aerobic, která je ale akceptována pouze v České republice.

V pravidlech ČGF se objevují nákresy pro stavbu závodní plochy a akceptovatelné tvary dresů. Dále je v pravidlech rozkresleno nesprávné provedení vybraných prvků. Rozhodčí,

⁵ V potaz se pohlaví bere při zpracování známky obtížnosti, viz výše 5.7.1 Hodnocení prvků.

závodník i trenér si lépe uvědomí, jaké provedení je akceptovatelné. V pravidlech FISAF.cz žádné nákresy pro lepší vizualizaci nenajdeme.

Naopak pravidla FISAF.cz mají detailněji propracována pravidla pro kategorii step, a to včetně zdravotních aspektů (velikost úhlu v kolenním kloubu při jeho flexi). Pravidla pro kategorii step v ČGF nejsou na závodech v České republice striktně dodržována.

Ačkoliv se pravidla v mnoha oblastech liší, najdeme v nich i shodné požadavky, a to např. hodnocení uměleckého projevu, tempo hudby, velmi podobné dělení kategorií a přibližné rozměry velikosti závodní plochy.

Na závěr bych se chtěla vrátit k anketním listům. Na otázku největších rozdílů mezi federacemi jsem obdržela ojedinělou odpověď a to, že se již nejedná o jeden sport pod dvěma federacemi, ale že v dnešní době jde o naprosto odlišné sporty, které jen podobně vypadají a mají podobný název.

7 Souhrn

Úvodní část obsahuje teoretické seznámení s problematikou aerobiku včetně krátkého pohledu do historie a samotného vzniku sportu. Pro pochopení bylo třeba odlišit jednotlivé formy aerobiku, a to soutěžní od komerční. Mnoho lidí nemá jasno, jaký je mezi nimi rozdíl a co si pod soutěžním aerobikem představit. V této části jsem se věnovala také rozdílným fyziologickým aspektům při cvičení aerobiku komerčního a aerobiku soutěžního.

Následující kapitola se zabývá samotnou organizací věnující se aerobiku, kterou je FISAF International mezinárodně, v České republice vystupující jako FISAF.cz. Snažila jsem se zajít i do historie jejího vzniku, popsat strukturu chodu a uvést základní informace. Navazuje nahlédnutí do pravidel jak soutěžního, tak i komerčního aerobiku (forma Master Class) a souhrn soutěží, kterých se může závodník působící pod touto federací zúčastnit.

Navazují informace o konkurující organizaci, která se rovněž věnuje soutěžnímu aerobiku. Jde o Mezinárodní gymnastickou federaci, u nás Českou gymnastickou federaci. Zde mi šlo také o nahlédnutí do chodu organizace, její historie a pravidel.

Hlavním cílem bylo porovnání organizací působících v České republice zabývajících se aerobikem, včetně jejich pravidel a forem soutěží.

Největší pozornost jsem soustředila právě do kapitoly s výsledky a diskusí. Zaměřila jsem se na odlišnosti mezi oběma organizacemi v oblasti používané terminologie, závodního úboru, velikosti závodní plochy, délky trvání sestavy včetně hudebního doprovodu. Zabývala jsem se rozdělením do kategorií dle věku i počtu závodníků, systémem bodového hodnocení předvedeného výkonu ve federacích. Zajímavou kapitolou může být kapitola soutěží, kde porovnávám četnost a typy závodů s možností prosazení se na mezinárodní úrovni.

Dále došlo ke zpracování odpovědí anketních listů. Získané informace z nich byly diskutovány při srovnávání v oblasti úboru závodníka, závodní plochy, délky sestavy, kategorií, požadavků na závodníky a hodnocení jejich výkonů.

8 Summary

The beginning of this thesis includes basic facts of aerobics, the short overview of history, its origins including. It was necessary to separate different kinds of aerobics for better understanding which means common aerobics from sports aerobics. A lot of people is confused about what the differences are and what sports aerobics actually means. I also differentiated physiological effects on a human body when doing sports aerobics and common aerobics.

The next chapter deals with the federation of sports aerobics itself. It is called FISAF International as an international federation and FISAF.cz works in Czech Republic. I tried to drop few historical facts and describe running of this organization including the basic points. The following part concerns the rules of both kinds of aerobics - of sports aerobics and common aerobics as well. There is also summary of competitions where any competitor of this federation can take part in.

The remaining theoretical part includes information about other organizations dealing with sports aerobics which is called Federation International of gymnastics. In Czech Republic stands as Czech Federation of gymnastics. I also kept on basic facts as history, the run of the organization and its rules.

I move on methodical definition and solutions of my thesis. The main aim is to compare these two organizations of aerobics that work in Czech Republic including their rules and competitions.

The largest attention was given to the part of results and discussion. Particularly I set up the comparing fields which are the terminology, sports dress, dimension of the competitive area, duration of choreography including the music length. I was also interested in separating competitors into categories of age and into categories according to the number of people performing the choreography. There is described the system of evaluation which is different in each organization. Besides that, the thesis contains facts about competitions including international successes.

Last step was to process data from the questionnaires. These results were discussed when describing relevant part of the rules which are sports dress, competitive area, duration of choreography, categories, requirements and rating of competitors' performances.

9 Referenční seznam

Literární zdroje

- Beránková, J., & Skopová, M. (2008). *Aerobik kompletní průvodce*. Praha: Grada Publishing.
- Cooper, K. H. (1970). *Aerobní cvičení*. Praha: Olympia.
- Dovalil et al. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. (2013). *2013–2016 Code of Points*.
- FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. (2013). *2013–2016 Code of Points. Aerobic Gymnastics. Appendix I. Guide to Judging Artistic*.
- FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. (2013). *2013–2016 Code of Points. Aerobic Gymnastics. Appendix II. Guide to Judging Execution and Difficulty*.
- FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. (2013). *2013–2016 Code of Points. Aerobic Gymnastics. Appendix III. DIFFICULTY TABLES / Element Pool & Values*.
- FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. (2013). *2013–2016 Code of Points. Aerobic Gymnastics. Appendix V. WORLD AGE GROUP COMPETITIONS*.
- FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. (2013). *2013–2016 Code of Points. Aerobic Gymnastics. Appendix VI. Guide to Judging Aerobic Dance*.
- FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. (2013). *2013–2016 Code of Points. Aerobic Gymnastics. Appendix VII. Guide to Judging Aerobic Step*.
- FISAF.cz. *Fisaf International Committees*. Retrieved 1. 11. 2014 from the World Wide Web: <http://www.fisafinternational.com/en/fisaf-international-committees>.
- FISAF.cz. (2011). *Organizační řád Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz*. Praha.
- FISAF.cz. (2013). *Stanovy Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz, z. s.* Praha.
- FISAF.cz. (2014). *Aerobic group performance Pravidla 2015–2016*. Praha.
- FISAF.cz. (2014). *Pravidla aerobic team show*. Praha.
- FISAF.cz. (2014). *Pravidla fitness, aerobic team a aerobic step 2015–2016*. Praha.
- FISAF.cz. (2014). *Pravidla Soutěžního aerobic master class, FISAF.cz + Individual Trophy*. Praha
- FISAF.cz. (2014). *Pravidla sportovního aerobiku 2015-2016*. Praha
- FISAF.cz. (2015). *Soutěžní řád Českého svazu aerobiku a fitness, FISAF.cz*. Praha

- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Goméz, R. A. (2009). *Aerobik a step aerobik*. Praha: Ottovo nakladatelství.
- Hájková, J. et al. (2006). *Aerobik-soutěžní formy: kompletní průvodce tréninkem*. Praha: Grada.
- Jarkovská, H. (1987). *Aeróbná gymnastika*. Bratislava: Šport, Slovenské telovýchovné vydavateľstvo.
- Jarkovská, H., & Wálová, Z. (1990). *Gymnastika pro moderní ženu*. Praha: Olympia.
- Kenney, W., L., Wilmore, W., L., & Costill, D., L. (2012). *Physiology of Sport and Exercise*. USA: Human Kinetics.
- Kováčová, L. (2012). *Aerobní intervenční program u žen od 40 do 60 let*. Disertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Macáková, M. (2001). *Aerobik*. Praha: Grada Publishing.
- Kubáňová, E., & Šípková, O. (1999). *Olga Šípková – Láska jménem aerobik*. Praha: HAK.
- Lehnert, M., Neuls, F., & Novosad, J. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Nakladatelství Hanex.
- Mach, I., IFFA team. (1998). *Aerobik od A do Z*. 1998. IFAA Czech.
- Máček, M., & Máčková, J. (2002). *Fyziologie tělesných cvičení*. Masarykova Univerzita v Brně.
- Registrační a přestupní řád Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz, z. s.
- Skopová, M., & Zítko, M. (2005). *Základní gymnastika*. Univerzita Karlova v Praze.
- Toufarová, H. (2005). *Aerobik s dětmi plus*. Olomouc: Hanex.
- Yeh, S. H., Lai, S. L., Hsiao, C., Lin, L. W., Chuang, Y. K., Yang, Y. Y., & Yang, K. D. (2013). Moderate Physical Activity of Music Aerobic Exercise Increases Lymphocyte Counts, Specific Subsets and Differentiation. *Journal of physical activity & health*.

Internetové zdroje

- Anonymous (2014). *History*. Retrieved 1. 11. 2014 from the World Wide Web: <http://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=417>
- Anonymous. Retrieved 1. 11. 2014 from the World Wide Web: <http://www.fisaf.cz/kalendar-zavodu/kalendar-zavodu-aerobik-2015>
- Anonymous. Retrieved 1. 11. 2014 from the World Wide Web: <http://www.fig-aerobic.com>
- Anonymous. *Historie*. Retrieved 27. 9. 2014 from the World Wide Web:

<http://www.fisaf.cz/o-nas/historie>

Anonymous. Retrieved 1. 11. 2014 from the World Wide Web:
<http://www.fisafinternational.com/en/fisaf-international>

Anonymous. Retrieved 10. 2. 2015 from the World Wide Web: <http://www.gymfed.cz>

Anonymous. Retrieved 11. 6. 2015 from the World Wide Web:
<http://www.wcag2012.aerobicunionbg.com>

Anonymous. Retrieved 11. 6. 2015 from the World Wide Web:
<http://www.fisafinternational.com/en/world-championships>

Anonymous. Retrieved 12. 6. 2015 from the World Wide Web: <http://www.fisaf.cz/o-fisaf-cesky-svaz-aerobiku-a-fitness>

Anonymous. Retrieved 12. 6. 2015 from the World Wide Web: <http://www.sportovni-aerobik.cz/page/1772.odborne-stranky>

Anonymous. Retrieved 13. 6. from the World Wide Web: <http://www.fisaf.cz/stanovy-a-jine-rady-fisaf-cz>

Anonymous. Retrieved 13. 6. 2015 from the World Wide Web: <http://www.baku.olympic.cz>

Anonymous. Retrieved 13. 6. 2015 from the World Wide Web: <http://www.fisaf.cz/kalendar-zavodu/kalendar-zavodu-aerobik-2015>

Anonymous. Retrieved 13. 6. 2015 from the World Wide Web:
<http://www.sgf.sk/html/03aero03.html>

Anonymous. Retrieved 15. 6. 2015 from the World Wide Web:
<http://www.caus.cz/souteze/svetove-univerziady/letni/lisu-shenzhen-2011>

Kováčová, L. (2011). LMS UNIFOR. *Současné formy a trendy v aerobiku*. Retrieved 1. 11. 2014 from the World Wide Web: http://iks.upol.cz/wp-content/uploads/2014/02/Kovacova_Aerobik.pdf

10 Seznam zkratek

ASPV – Asociace Sport pro všechny

BPM – beats per minute

ČGF – Česká gymnastická federace

ČSAE – Český svaz aerobiku

FIG – Fédération Internationale de Gymnastique (Mezinárodní gymnastická federace)

FISAF.cz – Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz

FISAF International – Federation Internationale des Sports Aerobics et Fitness

ICAF – International Competitive Aerobic Federation

MČR – mistrovství České republiky

ME – mistrovství Evropy

MS – mistrovství světa

TI – technický index

VT – výkonnostní třída

11 Seznam příloh

Příloha 1. Anketní list

Příloha 2. Dres závodníků ČGF

Příloha 3. Souhlas se zveřejněním fotografie I

Příloha 4. Souhlas se zveřejněním fotografie II

Příloha 5. Souhlas se zveřejněním fotografie III

Příloha 6. Dres závodníka FISAF.cz

Příloha 7. Souhlas se zveřejněním fotografie IV

Příloha 8. Mezinárodně uznávaná zkratka pro značení prvku klik ve FISAF a FIG
(2013–2016 Code of Points; Pravidla sportovního aerobiku 2015–2016)

ANKETNÍ LIST

Dobrý den,

chtěla bych Vás v souvislosti se zpracováním mé bakalářské práce na téma „Analýza a komparace soutěžního aerobiku mezinárodních organizací“ požádat o vyplnění anketního listku. Cílem je získat informace od jedinců působících ať už v České gymnastické federaci (ČGF) či Českém svazu aerobiku a fitness FISAF.cz (FISAF.cz). Je možnost volby více odpovědí.

Předem děkuji za Váš čas ☺

1. Jste:

- a) muž
- b) žena

Vaše odpověď:

2. Váš věk:**3. V jaké organizaci působíte?**

- a) Česká gymnastická federace
- b) Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz
- c) Nyní v žádné (Při této volbě odpovědi uveďte prosím oblast Vašeho dřívějšího působení).

Vaše odpověď:

4. Působím / působila jsem jako:

- a) trenér
- b) rozhodčí
- c) závodník

Vaše odpověď:

5. Působil/a jste v obou organizacích?

- a) ano (Pokud ano, specifikujte prosím níže, co Vás přimělo ke změně.)
- b) ne

Vaše odpověď:

6. Co ovlivnilo Vaše rozhodnutí působit ve Vámi zvolené organizaci?

- a) okolí (rodičem, přátelé, známí)
- b) je to mé rozhodnutí (vyhovují mi více pravidla atd. možno specifikovat níže)
- c) jiná odpověď

Vaše odpověď (při volbě c. prosím o rozepsání):

7. Znáte pravidla druhé organizace, ve které nepůsobíte?

- a) ano
- b) ne

Vaše odpověď:

V případě, že jste působil/a v obou organizacích, nebo znáte pravidla druhé federace, doplňte následující otázky písmeny A/B (A – ČGF; B – FISAF.cz):

7.1. Ve které federaci se Vám lépe působilo?

Vaše odpověď:

7.2. V čem shledáváte největší rozdíl mezi pravidly federace FIG a FISAF.cz?

- a) délka sestavy
- b) požadavky povinných prvků
- c) počty závodníků v sestavách
- d) závodní dres
- e) závodní plochy (rozměry, materiál)
- f) jiná odpověď (Prosím rozepište níže)

Vaše odpověď:

7.3. Která pravidla se Vám zdála srozumitelnější a v čem?

Vaše odpověď:

7.4. Která pravidla se Vám zdála přehlednější?

Vaše odpověď:

7.5. Ve které organizaci pokládáte hodnocení výkonu dle pravidel za objektivnější?

Vaše odpověď:

8. Zajímáte se o dění ve druhé organizaci (např. výkony závodníků atd.)?

- a) ano
- b) ne

Vaše odpověď:

9. *V případě zájmu můžete uvést nedostatky a naopak plusy jednotlivých pravidel.

Prostor pro vyjádření:

Dres závodníků ČGF



Souhlas se zveřejněním fotografie I

Souhlas se zveřejněním fotografie

Souhlasím se zveřejněním své fotografie v bakalářské práci Kamily Sýkorové s názvem Analýza a komparace soutěžního aerobiku mezinárodních organizací.

Ve Zlíně dne 25. června 2015

Paule Fyštálová

Souhlas se zveřejněním fotografie II

Souhlas se zveřejněním fotografie

Souhlasím se zveřejněním své fotografie v bakalářské práci Kamily Sýkorové s názvem Analýza a komparace soutěžního aerobiku mezinárodních organizací.

Ve Zlíně dne 25. června 2015

Helie Ondrová

Souhlas se zveřejněním fotografie III

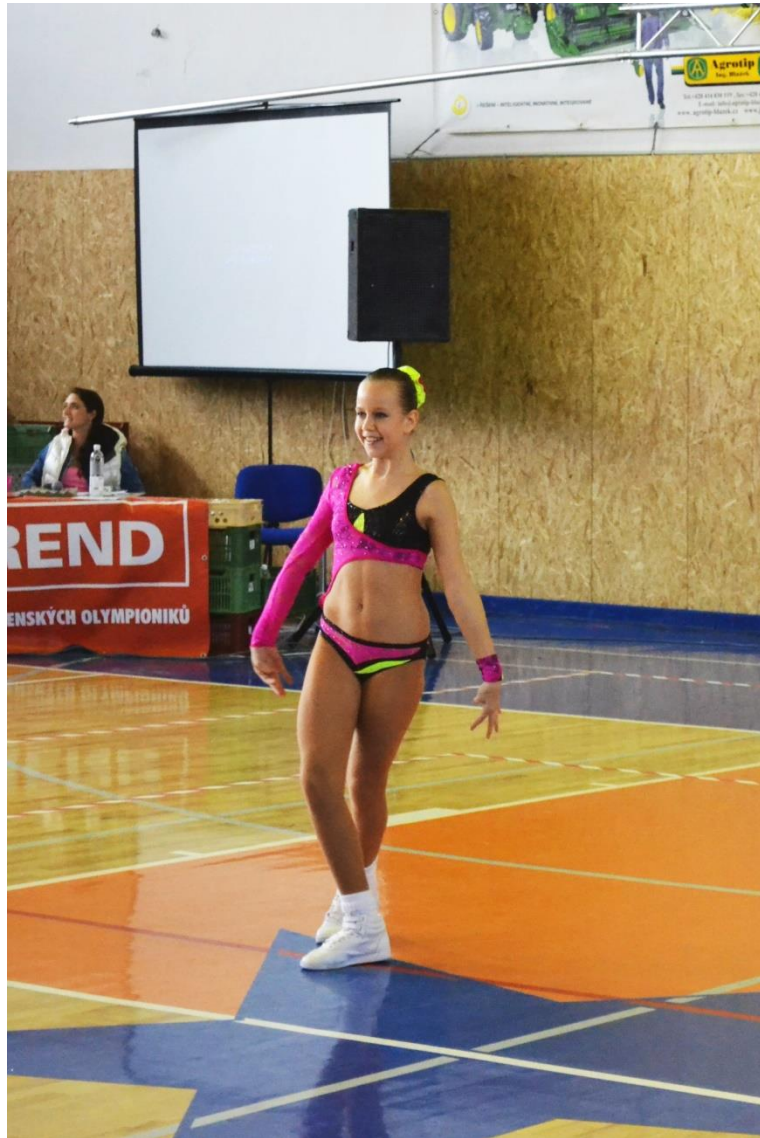
Souhlas se zveřejněním fotografie

Souhlasím se zveřejněním své fotografie v bakalářské práci Kamily Sýkorové s názvem Analýza a komparace soutěžního aerobiku mezinárodních organizací.

Ve Zlíně dne 25. června 2015

Marek Sýkora

Dres závodníka FISAF.cz



Souhlas se zveřejněním fotografie IV

Souhlas se zveřejněním fotografie

Souhlasím se zveřejněním fotografie své dcery Zuzany Ondové v bakalářské práci Kamily Sýkorové s názvem Analýza a komparace soutěžního aerobiku mezinárodních organizací.

Ve Zlíně dne 25. června 2015

Podpis zákonného zástupce

Jana Ondová

Mezinárodně uznávaná zkratka pro značení prvku klik ve FISAF a FIG

FISAF



FIG

