

**Univerzita Karlova v Praze**

**Pedagogická fakulta**

*Rozbor sestav sportovního aerobiku*

Klára Handrejchová

Katedra tělesné výchovy a sportu

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Jana Hájková

Studijní program: Specializace v pedagogice (B7507)

Studijní obor: B BI-TVS (7507R045, 7507R043)

2023



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra tělesné výchovy a sportu

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

akademický rok 2022/2023

Jméno a příjmení studenta: Klára Handrejchová

Studijní program: Specializace v pedagogice (B7507)

Studijní obor: B BI-TVS (7507R045, 7507R043)

Název tématu v českém jazyce: Rozbor sestav ve sportovním aerobiku

Název tématu v anglickém jazyce: The Analysis of Choreographies in Sports Aerobics

Pokyny pro vypracování: Říjen-listopad: videozáznamy z mistrovství České republiky I. VT a prvních podzimních závodů 2.VT v roce 2022, zpracování teoretické části práce

Prosinec: zpracování videozáznamů, leden-únor: vypracování praktické části práce

Březen: finalizace práce

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Jana Hájková

Předpokládaný rozsah bakalářské práce: 40-60

Datum zadání práce: 21.09.2022

Předběžný termín odevzdání práce: 15.04.2023

V Praze dne: 15.04.2023

.....  
vedoucí katedry

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Rozbor sestav ve sportovním aerobiku vypracoval(a) pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Datum 15.04.2023

Klára Handrejchová

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování PaedDr. Janě Hájkové za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce.

Klára Handrejchová

**NÁZEV:**

Rozbor sestav ve sportovním aerobiku

**AUTOR:**

Klára Handrejchová

**KATEDRA (ÚSTAV)**

Katedra tělesné výchovy a sportu

**VEDOUcí PRÁCE:**

PaedDr. Jana Hájková

**ABSTRAKT:**

Hlavním cílem bakalářské práce je porovnání variability a obtížnosti prvků u sportovního aerobiku v roce 2022. Rozbor se zaměřuje na porovnání sestav finalistů u první výkonnostní třídy a druhé výkonnostní třídy sportovního aerobiku v kategorii jednotlivců juniorů a adult z pohledu výše technického indexu a variability prvků obtížnosti. Použité metody práce jsou pozorování videozáznamů a analýza předem zvolených sestav. Rozbor sestav je proveden na základě předem stanovených kritérií hodnocení. V závěru práce jsou vyhodnoceny výzkumné otázky, které ukazují na rozdíly v technické připravenosti mezi první výkonnostní třídou v kategorii junior a adult a druhou výkonnostní třídou v kategorii junior a adult.

**KLÍČOVÁ SLOVA:**

Sportovní aerobik, Český svaz aerobiku, obtížnost, variabilita, technický index

**TITLE:**

The Analysis of Choreographies in Sports Aerobics

**AUTHOR:**

Klára Handrejchová

**DEPARTMENT:**

Faculty of Physical Education and Sport

**SUPERVISOR:**

PaedDr. Jana Hájková

**ABSTRACT:**

The main aim of the bachelor's thesis is to compare the variability and difficulty of elements in sports aerobics in 2022. In addition, the analysis focuses on the comparison of the choreographies of the finalists in the first and second levels of individual women category sports aerobics of juniors and adults in terms of technical index level and variety of difficulty elements. The working methods used are the observation of video recordings and the analysis of pre-selected choreographies. Furthermore, the analysis of the performance is carried out on the basis of predetermined evaluation criteria. Last but not least, at the end of the dissertation, research questions that demonstrate the differences in technical preparation between the first level in the junior and adult category and the second level in the junior and adult category are examined.

**KEYWORDS:**

Sports aerobics, Czech Aerobics Association, difficulty, variability, technical index

## Obsah

1 Úvod.....	9
2 Historie aerobiku.....	10
3 Aerobik.....	10
3.1 Sportovní aerobik.....	11
4 Struktura sportovního výkonu v aerobiku.....	12
5 Trénink sportovního aerobiku.....	16
5.1 Tréninkové prostředky.....	17
6 Soutěžní formy aerobiku.....	17
7 Pravidla sportovního aerobiku.....	21
7.1 Požadavky soutěže.....	21
7.2 Požadavky na závodní sestavu.....	23
7.3 Panel rozhodčích a hodnocení sestavy.....	24
8 Technický index.....	27
9 Povinné náležitosti sestavy.....	28
9.1 Skupiny prvků sportovního aerobiku.....	29
9.1.1 Kliky.....	29
9.1.2 Statická síla.....	30
9.1.3 Skoky.....	31
9.1.4 Flexibilita.....	33
9.2 Nepřijatelné cviky.....	35
10 Cíl a postup práce.....	36
11 Výzkumné otázky.....	36
12 Praktická část.....	37
12.1 Metodika.....	37
12.2 Použité metody.....	37

13 Výsledková část.....	39
13.1 Rozbor sestav finalistek 1. VT v kategorii individual ženy adult.....	39
13.2 Rozbor sestav finalistek 2. VT v kategorii individual ženy adult.....	46
13.3 Rozbor sestav finalistek 1. VT v kategorii individual ženy junior.....	52
13.4 Rozbor sestav finalistek 2. VT v kategorii individual ženy junior.....	58
14 Výsledky výzkumných otázek.....	71
15 Diskuze.....	74
16 Závěr.....	78
17 Seznam použitých zdrojů.....	79
18 Seznam příloh.....	82



# 1 Úvod

Aerobik je poměrně rozšířený sport v České republice, ať už jde o komerční aerobik či náročnější formu sportovní aerobik. V České republice existuje velké množství klubů, které se věnují výchově a přípravě sportovců již od útlého věku. Sama jsem se aerobiku věnovala od šesti let a účastnila jsem se závodů v kategorii sportovní aerobik, fitness aerobik a ATS. Tento sport jsem si velice oblíbila, ale vím, že za ním je spousta úsilí jak ze strany trenérů, tak i sportovců. Velmi důležité je vedení trenérů a jejich individuální přístup k jednotlivým závodníkům. Musí umět posoudit, co je pro konkrétního závodníka nejvhodnější a dosažitelné tak, aby z toho sám závodník měl radost a chuť rozvíjet se dál. Součástí tréninku je kondiční příprava, která je důležitá, aby závodník během náročné sestavy vše fyzicky zvládl a odcvičil prvky obtížnosti s nejlepší technikou. Závodník trénuje postupem doby různé prvky ze všech family od nejjednodušších po ty nejnáročnější a během závodů zařadí do sestavy prvky, které nejlépe ovládá a splňují kritéria hodnocení technického indexu a variability. Dalším důležitým faktorem je psychologická příprava jednotlivce, ale i celého týmu, který sestavu předvede před rozhodčími a diváky. Sestavy mnohdy působí velice jednoduše a ladně díky kvalitnímu předvedení ze strany závodníků, ale za tím vším je mnoho tréninkových hodin, úsilí a dřiny.

Organizace FISAF se nezabývá pouze sportovním aerobikem, který je z mého pohledu nejnáročnější, ale organizuje i jiné soutěže, jako jsou např. Soutěžní aerobik Master Class nebo Česko se hýbe. Do těchto soutěží se můžou zapojit závodníci, kteří rádi aktivně tráví čas a pohyb je pro ně zábavou. V této době je velice důležité motivovat děti a mládež k pohybové aktivitě a vychovávat je k zdravému životnímu stylu.

Téma mé bakalářské práce je rozbor sestav sportovního aerobiku, tato problematika je mi velice blízká i po ukončení mé sportovní dráhy v roce 2017. Velice mě zajímalo, jak se sportovní aerobik vyvinul během pěti let a k jakým změnám v obtížnosti a variabilitě při soutěžích došlo. K rozboru sestav byly použity videozáznamy ze závodů 1. výkonnostní třídy Mistrovství České republiky 2022, které se konalo v Brně 1. - 2.10. a 2. výkonnostní třídy FISAF AEROBIC & FITNESS 2022, konaný v Českých Budějovicích 22.-23.10. Výsledky této práce mohou přinést zajímavé informace v oblasti sportovního aerobiku zejména pro trenéry a závodníky, kteří se zabývají přípravou sestavy a její choreografií.

## **2 Historie aerobiku**

Počátky aerobiku je možné datovat od roku 1968, kdy se poprvé objevily písemnosti, popisující metodiku cvičení. V USA vyšla kniha *Aerobics*, jejímž autorem je Kenneth H. Cooper, který pracoval jako lékař v amerických ozbrojených silách. V knize popisuje cvičení, které pomáhá udržovat a zvyšovat úroveň tělesné zdatnosti. (Arteaga Gómez, 2009, Novotná, 2020) Tento systém cviků vyvinul sám autor pro příslušníky americké armády. (Arteaga Gómez, 2009) Během dvou let byl aerobní trénink rozšířen i mezi civilní obyvatelstvo. (Cooper, 1983) V roce 1969 navrhla Američanka Jackie Sorensenová Kennethu H. Cooperovi možnost aplikovat principy aerobního cvičení na moderní tanec. Díky prvkům z jazzgymnastiky, které začaly pronikat do těchto hodin, se cvičení začalo podobat dnešnímu aerobiku. (Arteaga Gómez, 2009, Macáková, 2001)

Aerobik se stále vyvíjí v mnoho zemích do různých směrů. Velký vliv na začátku 90. let minulého století měla na všechny herečka Jane Fandová. Její videokazety se cvičebními programy se skládaly z několika prvků a pohybů, které se opakovaly. Na konci 90. let 20. století již nevznikaly nové prvky, ale rozvíjela se metodika, která dospěla do vrcholového sportu, který vzešel z rekreačního aerobiku. Vzniklo více efektivních metod a trenéři si s určitými prvky začali více pohrávat a kombinovat je. Kreativnost byla obohacena využíváním tzv. recyklace choreografií, což znamená vzájemné propojení různých variací prvků na méně dob. V této době se pojem aerobik rozšířil i do České republiky, kde naši závodníci dohnali mnoholetý náskok a za jeden z prvních našich velkých úspěchů v tomto odvětví byl titul mistryně světa, kterého dosáhla Olga Šípková v roce 1997. K poměrně rychlému rozšíření u nás došlo díky navázání na propracovanou činnost učitelek tělesné výchovy a cvičitelek rytmické gymnastiky. (Macáková, 2001, Kovaříková, 2017, Skopová, 2013)

## **3 Aerobik**

Původ slova aerobik je odvozené od slova *aerob*, což znamená organismus, žijící za přítomnosti kyslíku. Z toho lze usoudit, že úkolem aerobiku je okysličit tělo a dodat výživu vnitřním orgánům lidského těla, buňkám a také tělo procvičit. Aerobní cvičení stimuluje činnost srdce, dýchání, zvyšuje tělesnou odolnost a schopnost snášet zvýšenou fyzickou zátěž bez přílišné fyzické únavy. (Arteaga Gómez, 2009)

Klasický aerobik je skupinové cvičení s typickými krokovými prvky, které se cvičí na moderní hudbu a jsou poskládány do bloků, ze kterých vzniká choreografie. (Macáková, 2001, Kovaříková, 2017)

Do některých bloků se postupem času zařadilo posilovací cvičení, začali se aplikovat pomůcky a byl propracován systém symetrických choreografií. Čeští lektoři v aerobiku nepoužívají české názvosloví, ale raději se obrací na ustálené anglické názvosloví. Hlavní důvod je jasnost, přesnost, stručnost a samozřejmě i mezinárodní srozumitelnost. (Kovaříková, 2017)

Dynamický vývoj v aerobiku probíhá v obsahu, v metodice cvičení, ve výběru oblečení, obutí, různých doplňků, hudby a pomůcek, které tento sport neustále zdokonalují. (Skopová, 2008)

Změny způsobené dlouhodobým a intenzivním cvičením v různých systémech a orgánech těla nazýváme souborně tréninkovým efektem. Dochází k posílení dýchacích svalů, zlepšení výkonnosti srdce, zvýšení tonusu svalstva, snížení krevního tlaku a zvýšení množství cirkulující krve v těle. Díky zvýšenému množství červených krvinek a hemoglobinu je i dostatečný přísun kyslíku pro všechny buňky v těle. (Cooper, 1983)

### **3.1 Sportovní aerobik**

Tento druh aerobiku se prosadil na výkonnostní a vrcholovou soutěžní formu v roce 1990, kdy vznikla první celosvětová federace na prvním mistrovství Evropy. Zakladatelé tohoto sportu se stali tvůrci mezinárodní federace sportovního aerobiku a fitness FISAF, jejímž členem se roku 1993 stal i Český svaz aerobiku, který organizuje nejen vzdělávání a pořádání soutěží, ale vedle sportovního aerobiku podporuje i rekreační a komerční aerobik. Popularita aerobiku v České republice je zajišťována prostřednictvím pestrých celoročních nabídek různých druhů aerobiku, dostatkem odborně vyškolených lektorů a stále se rozšiřující sítí komerčních tělovýchovných zařízení i medializací zdravého životního stylu. (Hájková, 2006, Skopová, 2013)

Dynamika soutěžních sestav sportovního aerobiku je fyzicky tak náročná a natolik strhující, že se anaerobní práh dostavuje už po několika sekundách, kdy závodník cvičí svoji sestavu. Choreografie, kterou cvičenec předvádí, klade maximální nároky na techniku provedení daného prvku a na fyzickou zdatnost. Sestava by měla vypadat tak, že se pohyby po ploše, ve vzduchu a na zemi prolínají. Prvky v sestavě jsou sestavené tak, že přicházejí nečekaně a jsou originálně napojeny na různé poskoky a přechody, které zvyšují intenzitu sestavy ještě více. Další stránkou je emocionální projev se schopností přirozeně cítit pohyb a hudbu a tím i zdůraznit hudební předlohu. Výraz závodníka v průběhu celé sestavy, navázání kontaktu s publikem, energičnost

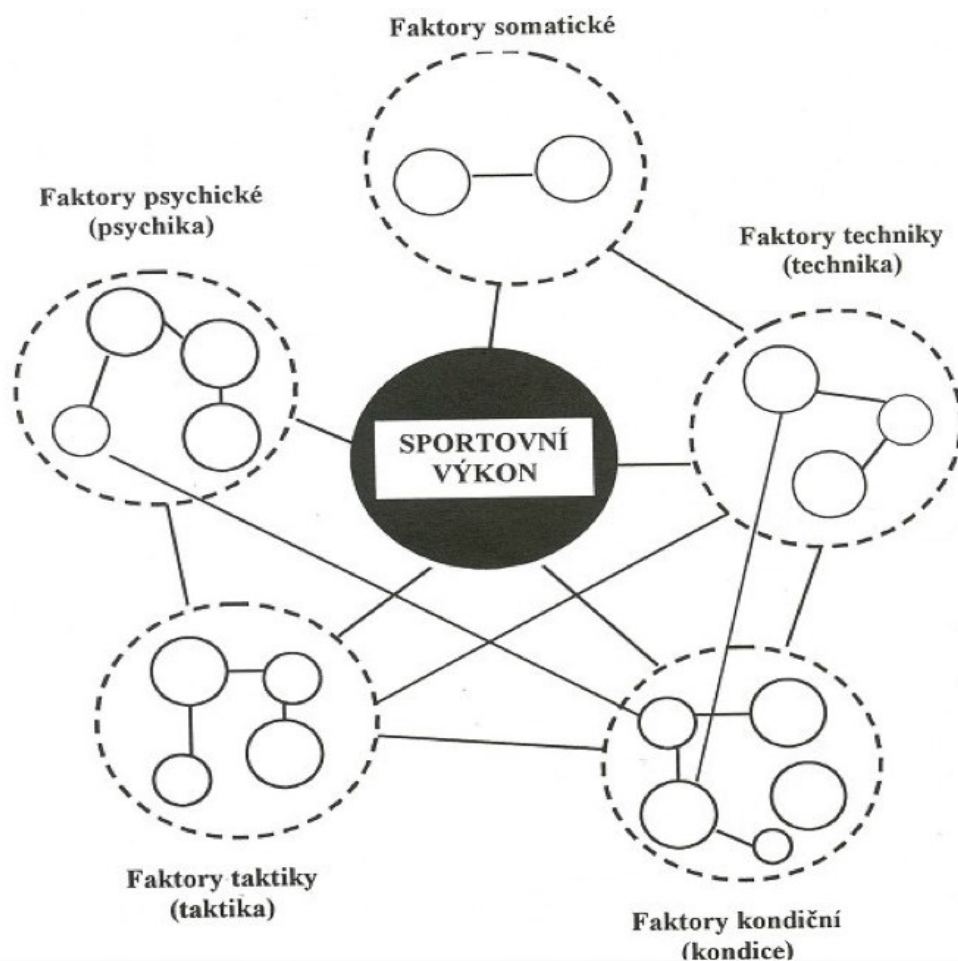
a osobitost, jsou také součástí hodnocení. Tento sport není jen sportovní aktivita, jedná se o jedinečnou kombinaci sportu, energie, krásy, zdraví a zábavy. (Hájková, 2006)

#### **4 Struktura sportovního výkonu v aerobiku**

*„Sportovní výkon můžeme definovat jako projev specializovaných schopností jedince, který se realizuje v činnostech, jejichž obsahem je řešení úkolů vymezených pravidly. Činností rozumíme proces, ve kterém se uskutečňuje interakce mezi sportovcem a okolním prostředím. V soutěžních formách aerobiku rozlišujeme jak průběh, tak i výsledek činnosti (sestavy).“ (Hájková, 2006, str.16)*

Technicko-estetické výkony jsou charakteristické přesným provedením sestavy na hudební doprovod. Cvičenec se musí naučit velké množství pohybových dovedností, které jsou uspořádány do složitých kombinací. Jednotlivé prvky by měly být zvládnuty tak, že se pohybují na hranici automatizace. Sestava sportovního aerobiku a FISAF fitness týmů je při 1:45 délce a velké intenzitě v anaerobní laktózové zóně metabolismu a jsou kladeny velké nároky na energetickou spotřebu organismu a schopnost odolávat acidóze. Hodnocení sportovního výkonu je subjektivní, což znamená, že se sportovec hodnotí sám, či je hodnocen rozhodčími. Občas tato hodnocení nejsou stejná. (Hájková, 2006)

Současné teorie využívají pro strukturu sportovního výkonu systémový přístup. Ten interpretuje sportovní výkon jako vymezený systém prvků, který má určitou strukturu. Jednotlivé prvky jsou rázu somatického, fyziologického, psychologického a motorického. V kontextu struktury sportovního výkonu chápeme výkony jako relativně samostatné součásti sportovních výkonů, které vychází ze somatických, kondičních, technických, taktických a psychických základů výkonu. Společným znakem je to, že jsou trénovatelné a bere se na ně zřetel při výběru talentovaných jedinců. (Dovalil, 2012)



Obr.1: Struktura sportovního výkonu (Dovalil, 2012)

### 1) Faktory somatické

Somatické faktory hrají v řadě sportů významnou roli, jsou relativně stálé a ve velké míře geneticky podmíněné. Určují výchozí předpoklady pro různé typy sportovních výkonů. Mezi hlavní somatické faktory patří výška jedince, hmotnost těla, délkové rozměry a poměry, složení těla a tělesný typ. (Dovalil, 2012)

Somatotyp vyjadřuje popis stavby těla pomocí tří komponent. (Hájková, 2006) Endomorfní komponenta vyjadřuje množství podkožního tuku. Typické jsou zakulacené tvary, měkké svalstvo s velkou mírou tukové tkáně. Mezomorfní komponenta má vztah k aktivní svalové hmotě. Je charakteristická ostrým svalovým reliéfem a masivním svalstvem na trupu a končetinách těla. Ektomorfní komponenta se vztahuje k relativní délce končetin těla a celkové křehkosti. Jedinec má slabé kosti a velmi slabé svalstvo. (Sheldon, 1940)

Ukazuje se, že ve sportovním aerobiku a o něco méně pro FISAF fitness týmech by měl být ideální somatotyp ektomorfní mezomorf nebo mezomorfní ektomorf. Jiné druhy v soutěžích aerobiku jako jsou ATS a SAMC nemají tak striktní požadavky na somatotyp. Podle nejlepších závodníků lze usuzovat, že závodníci v aerobiku by neměli mít velkou tělesnou výšku. (Hájková, 2006)

Kromě podílu aktivní tělesné hmoty je důležité zastoupení svalových vláken ve svalu. Podíl typů vláken je z velké míry určen geneticky a ovlivňuje různé funkce svalu. Rozlišujeme bílá svalová vlákna, ta jsou rychlá a červená svalová vlákna, která jsou pomalá. (Dovalil, 2012)

Rychlá vlákna mají velký vliv na odrazovou schopnost dolních končetin a jejich dostatečné zastoupení je limitující faktor ve sportovním aerobiku. (Hájková, 2006)

## 2) Faktory kondiční

Za kondiční faktory sportovního výkonu považujeme pohybové schopnosti. U každé pohybové činnosti lze identifikovat projevy síly, vytrvalosti a rychlosti. Jejich poměr se dle pohybových úkolů liší. (Dovalil, 2012)

Základní dělení pohybových schopností je na kondiční a koordinační. Tyto schopnosti jsou různě geneticky podmíněné a pouze zřídka se projevují samostatně. Jednotlivá sportovní odvětví mají různé požadavky. U soutěžních forem aerobiku je kladen důraz na pohybové schopnosti, koordinační schopnosti a pohyblivost více aktivní než pasivní. Silové schopnosti, ať už statické nebo dynamické, budou hrát důležitou roli. V silových schopnostech se upozorňuje na odrazovou schopnost dolních končetin, sílu vytrvalosti a rychlou sílu. Délka sestavy ve sportovním aerobiku a FISAF fitness týmech je řazena mezi krátkodobou vytrvalost. Dlouhodobá vytrvalost je součástí obecné trénovanosti. Rychlostní schopnosti se projevují spíše ve vztahu k silovým schopnostem. (Hájková, 2006)

## 3) Faktory technické

Technika znamená způsob provedení a řešení požadovaného pohybového úkolu, který je harmonizován s možnostmi jedince, s biomechanickými zákonitostmi pohybu a uskutečňuje se na základě neurofyzilogických mechanismů řízení pohybu. Důležité je provedení a průběh. Technika provedení je podmíněna i dalšími předpoklady sportovce. Jedná se především o kondiční, somatické i psychické faktory. (Dovalil, 2012, Perič, 2010)

Nejnovější poznatky prohlubují pojetí obsahu i forem sportovní techniky. Zapojují se sem i pohybové a intelektuální schopnosti. Pestré způsoby řešení pohybových úkolů určují obsah a charakter specifické činnosti, na kterou se závodníci připravují dlouhodobým specifickým a systematickým tréninkem. (Dovalil, 2012)

V soutěžních formách aerobiku je zapotřebí velké množství dovedností, které musí být předvedeny dokonalou technikou. U sportovních dovedností rozlišujeme vnější techniku neboli vnější projev dovedností, kam řadíme plynulost pohybů, rytmus a přesnost pohybu. Vnitřní techniku tvoří neurofyziologický základ pohybové činnosti. U správně technicky provedeného cviku v aerobiku je zapotřebí kvalitní držení těla a požadovaná úroveň pohybových schopností. (Hájková, 2006)

Mimořádnou roli hraje schopnost koordinace, která propojuje ostatní pohybové schopnosti v rámci daných sportovních dovedností. Tato schopnost zajišťuje všechny úrovně řízení pohybu. (Dovalil, 2012)

#### 4) Faktory taktiky

Taktika se zabývá způsobem řešení širších a dílčích úkolů, uskutečněných v souladu s pravidly daného sportu. Dochází k optimálnímu výběru a řešení strategických a taktických úkolů. Souvisí s technickými aspekty, což znamená, že realizace taktických záměrů je možná jedině prostřednictvím techniky. (Dovalil, 2012)

Faktory taktiky ve sportovním aerobiku nejsou základním faktorem sportovního výkonu. Taktika vychází ze základní znalosti pravidel, tato znalost se vyžaduje již od začínajících závodníků. Taktikou v aerobiku je především rozvržení sil v průběhu sestavy a dobře zvolený výběr prvků obtížnosti. (Hájková, 2006)

#### 5) Faktory psychické

Psychické faktory vyplývají z mimořádné náročnosti soutěžních situací na psychiku člověka. Sportovní aerobik je náročný na provedení sestavy a soulad s hudbou. Jedná se o poznávací, emoční a motivační procesy, které jsou důležité v provedení pohybu. Hlavní zásluhou psychologických faktorů výkonu je, zda závodník „umí prodat sestavu“ či ne. (Hájková 2006, Dovalil, 2012)

Psychické faktory mají zásadní význam u všech typů výkonů. V užším pohledu se výkon považuje za závislý na schopnostech jedince a motivaci. Význam schopností je uznáván, ale

motivace bývá považována za automatickou, což neodpovídá vždy skutečnosti. Schopnosti nejčastěji členíme na sensorické, intelektuální a pohybové. Sensorické schopnosti jsou založené na smyslech člověka, proto kinestézie, pozornost, analýza, porozumění a pochopení by měli být předmětem tréninku. Intelektuální schopnosti zahrnují pohybovou inteligenci a učenlivost pohybu. (Dovalil, 2012) Pohybové schopnosti jsem již zmínila v kapitole kondiční faktory.

Motivace je velmi důležitá, protože i talentovaný sportovec nedosáhne úspěchu, jestliže není dostatečně motivován k tréninku a soutěžení. Trenér by měl volit motivaci s ohledem na osobnost a chování sportovce. Do kladné motivace patří přátelská komunikace, dobrá nálada, slovní pochvala, ocenění výkonu sportovce a umění porovnat se pozitivně s ostatními. Patří sem i neverbální komunikace, kdy jakýkoliv projev těla jako například gesta, pohyby, dotyky, výrazy obličeje, mají svůj význam pro pozitivní motivaci. (Svoboda, 2000)

## **5 Trénink sportovního aerobiku**

Sportovní trénink je ucelený systém, který řeší různé úkoly. Je možné ho rozdělit do čtyř základních složek, které se v praxi více či méně prolínají. Mezi tyto složky patří příprava kondiční, technická, taktická a psychologická. (Hájková, 2006)

*„Trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně.“ (Perič, 2010, str.12)*

Na trénink můžeme pohlížet z mnoha úhlů, chápeme ho jako určitou množinu dějů, poznatků a jevů, které vytvářejí jednotný celek a vzájemně mezi sebou souvisejí. Tréninkový cyklus je uzavřený tréninkový celek, který rozdělujeme na makrocycklus, mezocycklus a mikrocycklus. Ve sportovním aerobiku a FISAF fitness týmech je nejvhodnější makrocycklus, který trvá nejčastěji jeden rok. Jedná se tedy o dlouhodobý celek s 2 vrcholy (na jaře a na podzim). U ATS je dobré také plánovat roční makrocycklus, protože má vrchol jen na podzim. Makrocycklus se rozděluje na:

1) Přípravné období je nejdůležitější kvůli dlouhodobé výkonnosti. Jedná se o základ, na kterém závodník staví celou sezónu. Toto období má jedinou šanci zvýšit funkční stopy všech orgánů a jejich systémů, protože v dalších obdobích na to není čas. Trénink se začíná specializovat a činnost je zaměřena na všestranné základy (návčik a tvoření sestav, zvyšování anaerobní vytrvalosti, návčik nových prvků).



2) Předzávodní období je většinou 2-4 týdenní časový úsek, kdy hlavním úkolem je dosáhnout vysoké sportovní formy. Soustředění se na precizní předvedení sestavy, dokončení sestav a výraz.

3) Hlavní období neboli závodní období, je různě dlouhé. Hlavní úkol tohoto období je získání formy, její stabilizace a udržení. V tréninku převažuje kvalita nad kvantitou, to znamená, že převažuje nácvik sestavy po částech, např. po třetinách, polovinách nebo i nácvik celé sestavy. Do tréninku zařazujeme cvičení kompenzační a relaxační, aby nedošlo k zatížení sportovce.

4) Přechodné období trvá zpravidla 3-4 týdny. Jedná se většinou o regeneraci sil, obnovení motivace či vyléčení zranění. Závodník by měl provozovat jiná příbuzná cvičení a dodržovat životosprávu.

(Hájková, 2006, <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/estet-aerobik.html>)

## 5.1 Tréninkové prostředky

Základem tréninkových prostředků jsou pohybová cvičení, kam patří obecná pohybová cvičení, průpravná cvičení a vlastní závodní prvky obtížnosti. Dalšími prostředky jsou zařízení k provozování aerobiku, např. haly a tělocvičny. Ve FISAF fitness týmech, sportovním aerobiku a v aerobiku nejsou povolena žádná náčiní a nářadí. V kategorii step aerobik se vyžaduje step. U ATS sestav je povoleno použít náčiní a nářadí pouze v případě, že je zachován obsah sestavy. Při použití náčiní musí závodník zvládnout techniku cvičení jak s nářadím, tak i bez náčiní.

Mezi další tréninkové prostředky patří pomocné nářadí pro zvýšení bezpečnosti, zjednodušení nácviku a rozvoj pohybových schopností. Díky tepovému měření zjišťujeme odezvy organismů na zatížení, dále se používají i různé audiovizuální prostředky pro zlepšení nácviku pohybových dovedností, podpůrné prostředky k urychlení regenerace a v neposlední řadě může trenér využít i různých psychologických a pedagogických prostředků. (Hájková, 2006)

## 6 Soutěžní formy aerobiku

Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz vznikl roku 1992. Jedná se o organizaci, která působí v oblasti sportu, fitness a zdravého životního stylu v České republice. Skládá se z několika vzájemně propojených sektorů, které dohromady tvoří ucelený systém soutěží. FISAF.cz je

členem Mezinárodní federace sportovního aerobiku a fitness FISAF International.  
(<https://fisaf.cz/o-fisaf/>)

Typy soutěží v ČR

- Sportovní aerobik (dále jen SA)
- Fitness týmy
- Aerobic Team Show
- Soutěžní Aerobic Master Class
- Českomoravský pohár
- Česko se hýbe ve školách

Ve fitness týmech a sportovním aerobiku jsou soutěže ve třech výkonnostních třídách. V ostatních soutěžích SAMC a ATS výkonnostní třídy nejsou. V kategorii fitness aerobik a step týmy se výkonnostní třídy nevyhodnocují u věkové kategorie 6–7 let a kategorii 28 let a více.  
(<https://fisaf.cz/souteze-fisaf-cz/>)

Hierarchie soutěží FISAF.cz

- Sportovní aerobik a fitness týmy (SA a FT)
- I. Výkonnostní třída (MČR, ME, a MS)
- II. Výkonnostní třída
- III. Výkonnostní třída
- Českomoravský pohár (ČMP)
- Aerobic Team Show (ATS)
- Soutěžní Aerobic Master Class (SAMC)

(<https://fisaf.cz/souteze-fisaf-cz/hierarchie-soutezi-fisaf-cz/>)

Soutěžní Aerobic Master Class (SAMC)

SAMC je soutěž pro registrované i neregistrované závodníky, kdy jednotlivci cvičí podle lektora. Soutěžní kategorie SAMC se mohou konat ve třech stylech a to aerobik, step a hip hop.

Mistrovství České republiky se mohou účastnit pouze v kategorii aerobic. Závod probíhá dvou až tříkolově podle počtu závodníků. Závodníkovi je v základním kole přiděleno startovní číslo, toto číslo je stejné ve všech kolech závodu a musí být umístěno během závodu na hrudi. Lektor, který předvádí, musí znát pravidla, respektovat věkové zákonitosti a nesmí zařazovat cviky, které by mohly ohrozit jejich zdraví. Tempo a výběr hudby odpovídá specifikaci věkových kategorií. V každé věkové kategorii SAMC ligy jsou vyhlášeni a odměňováni závodníci, kteří se umístí na prvních třech místech, závodník s nejvyšším počtem bodů získává ocenění Mistr SAMC ligy. Ve všech věkových kategoriích jsou vyhlášena čestná uznání SAMC ligy pro aktivního závodníka, který se účastní všech závodů v sezoně. (<https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2022/08/SAMC-1.-9.-2022.pdf>)

#### Aerobic Team Show (ATS)

V pravidlech Aerobic Team Show s platností od 1.9. 2022 je uvedena charakteristika soutěže: *„Aerobic Team Show je soutěž v pódiových skladbách aerobiku, které navazují na tradice hudebně - pohybových kompozic v České republice. Aerobic Team Show chápeme jako schopnost předvést skladbu skupinou cvičenců jako souvislé dynamické cvičení na hudbu.“* (<https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2022/08/ATS-1.-9.-2022.pdf>, str. 4)

Pro všechny věkové kategorie je délka skladby 2–3 minuty. Závodní plocha má rozměr 12 x 12 metrů, závodníci se musí pohybovat uvnitř závodní plochy po celou dobu trvání pohybové skladby. Cvičební úbor by měl odpovídat věku, pohlaví, zvolenému stylu skladby. Stylizace úboru nesmí být na úkor sportovního charakteru soutěže. V soutěžích ATS jsou jedno nebo dvě kola, která jsou označena jako základní kolo a finále s ohledem na počet startujících. Na MČR mohou startovat jen týmy, které se účastnily minimálně dvou závodů. Základní požadavky obsahu skladby u ATS jsou takové, že každá choreografie musí obsahovat minimálně dvě aerobní sekvence (každá min. na 16 dob), které jsou nápaditě složené z kroků a poskoků společně s prací paží, skladba musí obsahovat všech šest povinných cviků. (<https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2022/08/ATS-1.-9.-2022.pdf>)

## FISAF fitness týmy

Sportovní aerobic je starší než tato soutěžní forma. První mistrovství světa ve FISAF fitness týmech se konalo v roce 2000. Svým pojetím vychází z komerčního aerobiku a step aerobiku. Nároky na vrcholové sestavy v současné době jsou tak velké, že mnohonásobně převyšují úroveň komerčních lekcí. Zejména v kategorii aerobik se od sportovního aerobiku liší výrazným omezením počtu prvků obtížnosti, charakteristických pro sportovní aerobik. Typickým znakem všech tří kategorií je týmový charakter všech aspektů sestavy. Choreografie sestav nesmí být sólová, musí být týmová, jinak jsou tyto sestavy penalizovány. V ideálním případě by všichni členové týmu měli disponovat stejnou úrovní pohybových schopností, dovedností i provedením a mít stejné vnímání hudebního doprovodu. Důležitá je i interakce mezi členy týmu, jejich spolupráce pohledem či pohybem. Ve stepu se mimo jiné hodnotí tzv. step-ping action, počet krokových variací s přenosem těžiště těla na step ze stepu, ideální počet je okolo 60. Samozřejmostí je využití celého prostoru závodní plochy a trojrozměrnosti prostoru. (Hájková, 2006)

Soutěže FISAF fitness týmy jsou rozděleny do tří věkových kategorií, jedná se o kadety 10-13 let, juniory 14-17 let a seniory 18 let a více. Aerobik týmy jsou rozděleny na petite, kde je povoleno 5 členů a na rozdíl od grande aerobik, kde může být 5-8 členů v týmu, je více posíleno na artistic hodnocení. Není možné, aby stejný tým na jednom závodě soutěžil se stejnou sestavou v kategorii petite i grande aerobik. Step týmy mohou mít 5-7 členů v týmu. Všechny mezinárodní soutěže mají dvě soutěžní kola s ohledem na počet týmů ve všech soutěžních kategoriích, jedná se o základní kolo a finále. (<https://fisaf.cz/dulezite-informace-pro-tretery/>), (<https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2021/12/PRAVIDLA-FITNESS-OD-1.-1.-2022.pdf>)

## Českomoravský pohár (ČMP)

ČMP je závod ve sportovním aerobiku jednotlivců a 2-4 členných týmů, ale i soutěží fitness týmů ve skladbách aerobic nebo step. Jedná se o otevřenou soutěž pro závodnice a závodníky z řad dětí od 6 let, mládeže a dospělých. ČMP jen určený pro všechny, kteří nestartovali v I. - III. VT ve fitness týmech a ve sportovním aerobiku anebo ve III. VT dosáhli hodnocení 1,5 a méně bodu. Možnost souběžného startu v ČMP a III. VT určuje Soutěžní řád. (<https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2022/12/Pravidla-CMP-SA-1.-1.-2023.pdf>), (<https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2022/12/Pravidla-CMP-FITNESS-1.-1.-2023.pdf>)

Česko se hýbe

ČSA a fitness FISAF.cz. pořádá v rámci projektu „Česko se hýbe“ soutěž v pohybových skladbách „Česko se hýbe ve školách“, jedná se o otevřenou soutěž pro děti a mládež. Je soutěží zaměřenou na tvorbu a předvedení pohybové skladby jako hudebně-pohybové kompozice. Jednotlivé kategorie jsou rozděleny dle žánru pohybové skladby, převažujícího obsahu a charakteru pohybové činnosti. Jedná se o kategorie v oblasti tance (např. Hip Hop; Free style; Step; tanec společenský, lidový, country, scénický, rokenrol, mažoretky aj.), v oblasti aerobiku (různé formy aerobiku jako je např. step aerobik, taneční aerobik, country aerobik, latino aerobik, rope skipping aj.) a v oblasti gymnastiky (rytmická, sportovní, moderní, akrobatická, aj.). (<https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2022/12/Pravidla-CSH-1.-1.-2023.pdf>)

## 7 Pravidla sportovního aerobiku

Definice sportovního aerobiku dle pravidel SA je: „*Sportovní aerobik prokazuje schopnost předvést komplex prvků obtížnosti s ostatními pohyby, které vychází z tradičního high impact aerobiku, s vysokou intenzitou a dokonalým provedením, a to vše na vhodný hudební doprovod.*“ (<File:///C:/Users/42060/Downloads/PRAVIDLA-SA-od-1.-1.-2023-cj.pdf>, str. 2)

### 7.1 Požadavky soutěže

1. Soutěžní kategorie 1. VT jsou vymezeny pro

- Individuals (ženy, muži)

- Duos

- Trios

Každý závodník se může zúčastnit soutěže v různých kategoriích. V kategorii Duo mohou startovat závodníci jakéhokoli pohlaví.

Ve 2. VT a 3.VT je možnost vytvořit tým ze čtyř závodnic. Tímto se liší v pravidlech od 1.VT.

2. Věkové kategorie

- Masters 30+

- Adult 19-29 let

- Youth 16–18 let

- Junior 13–15 let

- Cadet 10–12 let

[\(<File:///C:/Users/42060/Downloads/PRAVIDLA-SA-od-1.-1.-2023-cj.pdf>\)](File:///C:/Users/42060/Downloads/PRAVIDLA-SA-od-1.-1.-2023-cj.pdf),

[\(https://fisaf.cz/dulezite-informace-pro-tretery/\)](https://fisaf.cz/dulezite-informace-pro-tretery/)

Od roku 2023 je pro národní úroveň ještě zařazena nová věková kategorie ve sportovním aerobiku I. VT, jedná se o kategorii děti 8–10 let. U desetiletých závodníků trenéři sami usoudí, zda jedinec bude startovat v kategorii mini nebo kadet. Mistrovství ČR pro tuto kategorii zatím není. V době konání MČR proběhne pro kategorii děti závod Republikové finále o pohár Jitky Poláškové.

[\(<https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2023/01/8-10-SA-1.-1.-2023.pdf>\)](https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2023/01/8-10-SA-1.-1.-2023.pdf),

[\(https://fisaf.cz/dulezite-informace-pro-tretery/\)](https://fisaf.cz/dulezite-informace-pro-tretery/)

3. Náhradníci se musí registrovat před závodem a je povoleno, aby jeden člen dua či tria byl nahrazen jiným závodníkem. Náhradník může nastoupit v kterémkoliv kole.

[\(<File:///C:/Users/42060/Downloads/PRAVIDLA-SA-od-1.-1.-2023-cj.pdf>\)](File:///C:/Users/42060/Downloads/PRAVIDLA-SA-od-1.-1.-2023-cj.pdf)

4. Struktura závodu je dána soutěžním řádem FISAF, platného od roku 2023. Ve sportovním aerobiku na národní úrovni jsou platná dvě soutěžní kola (základní kolo a finále) ve všech soutěžních kategoriích. Struktura závisí na počtu závodníků.

#### I. výkonnostní třída v SA

1-6 závodníků – základní kolo probíhá pouze na nominačních závodech a v nominačních kategoriích, finále se účastní všichni

7-15 závodníků – základního kola se účastní všichni, do finále postupuje 6

16 a více závodníků – základního kola se účastní všichni, do finále postupuje 10

#### II.- III. výkonnostní třída ve SA

1-20 závodníků – základní kolo není, finále se účastní všichni

21-30 závodníků – základního kola se účastní všichni, finále 10

31 a více závodníků – základního kola se účastní všichni, finále 15

Mistrovství České republiky (dále jen MČR) ve sportovním aerobiku se koná jen v I. výkonnostní třídě (dále jen VT) a do finále MČR postupují závodníci dle požadavků pravidel.

Mistr ČR je vyhlášen jedině v případě, že se finále zúčastní minimálně tři závodníci v dané věkové kategorii. MČR ve sportovním aerobiku se mohou zúčastnit i závodníci z II. VT, pokud se jedná o závodníky II. VT v oblasti jistého a možného postupu ke dni podání přihlášek v řádném termínu, dále závodníci ze II. VT, kteří se dostanou do finálového kola na MČR, pak musí pokračovat v I. VT (v následujícím závodě od data MČR), ostatní si mohou vybrat, zda budou pokračovat v I. nebo II. VT (v následujícím závodě od data MČR).

Struktura počtu kol na MČR ve sportovním aerobiku

1-11 závodníků – základního kola se účastní všichni, finále 6

12-20 závodníků – základního kola se účastní všichni, finále 8

21 a více – závodníků – základního kola se účastní všichni, finále 10

(<https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2023/01/Soutezni-rad-2023-1.pdf>)

#### 5. Registrace FISAF (FRF)

Pomocí Fisaf Registration form (dále jen FRF) se provádí registrace závodníků a náhradníků ve stanoveném termínu před závodem. Trenér je povinen vytvořit pomocí FRF tzv. Skill list, tj. záznam sestavy ve sportovním aerobiku, po odeslání v požadovaném termínu již nejsou povoleny změny prvků v sestavě mezi jednotlivými koly soutěže. Trenér zodpovídá za to, že prvky obtížnosti jsou zapsány chronologicky správně a rozděleny do třetin v rozmezí 33–37 sekund podle délky sestavy.

([https://www.fisafinternational.com/userfiles/images/FISAF%20International\\_Sport%20Aerobics%20Technical%20Regulations-2023.pdf](https://www.fisafinternational.com/userfiles/images/FISAF%20International_Sport%20Aerobics%20Technical%20Regulations-2023.pdf))

Během zadávání prvků obtížnosti do FRF skill listu program vyhodnocuje celkový technický index a počet prvků u jednotlivých skupin dle pravidel v jednotlivých třetinách i celé sestavě. Sestava se dělí do třetin z důvodu hodnocení vyváženosti počtu prvků a technického indexu a měla by být v každé třetině podobná. (File:///C:/Users/42060/Downloads/PRAVIDLA-SA-od-1.-1.-2023-cj.pdf)

## 7.2 Požadavky na závodní sestavu

Trenér a závodník se musí řídit určitými požadavky dle závodu. U hudby je trenér povinen dodat při přihlášení k závodě hudební doprovod v podobě hudebního souboru ve formátu WAV

nebo MP3 a to včetně názvu hudebního souboru. (<https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2023/01/Soutezni-rad-2023-1.pdf>)

U hudebního doprovodu musí být rozeznatelný BPN (beats per minute). Je zapotřebí dodržovat tempo hudby v rozpětí určeném pro každou věkovou kategorii, což je u Cadet a Junior 152-160 BPN a u Youth a Adult 152–165 BPN. Délka hudební sestavy je stanovena na 1:45 minut s tolerancí plus/mínus 5 sekund. Závodníci, kteří nedodrží délku hudební sestavy, jsou penalizováni srážkou 0,5 bodu aerobními a artistic rozhodčími. Měření času závodní sestavy začíná prvním slyšitelným zvukem a končí posledním slyšitelným zvukem včetně zvukového signálu cuing beep.

Dalším důležitým požadavkem, kde závodníci mají možnost projevit kreativitu, je oblečení, protože jejich dres by měl reflektovat specifiku a jedinečnost sportovního aerobiku a podtrhnout kvalitu sestavy. Vhodné oblečení závodníka musí reprezentovat soutěžní formu aerobiku a odpovídat věkové kategorii a pohlaví. Závodníci mohou měnit dres pro každé kolo soutěže.

Závodní plocha má rozměry 7x7 metrů. Plocha je označená kontrastní čarou, která je široká 5 až 10 cm. Nejprve je závodník představen a poté vstupuje na závodní plochu, kde zaujme úvodní pózu, před zaujmutím úvodní pózy může krátce pozdravit diváky. Po skončení sestavy smí krátce poděkovat nebo pozdravit diváky a poté urychleně opustí závodní plochu. Teatrální pózování je nevhodné a může být penalizováno. (File:///C:/Users/42060/Downloads/PRAVIDLA-SA-od-1.-1.-2023-cj.pdf)

Během závodu může dojít k chybnému startu, který zabrání v pokračování sestavy. Chybný start/přerušeni nastane, když okolnosti jsou mimo kontrolu závodníků. To může představovat poškození zařízení, technický problém nebo přítomnost cizích předmětů na ploše a zranění vyžadující lékařské ošetření. Rozhodnutí o přijatelnosti chybného startu je pouze na uvážení hlavního rozhodčího. (<https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2023/01/Soutezni-rad-2023-1.pdf>), (File:///C:/Users/42060/Downloads/PRAVIDLA-SA-od-1.-1.-2023-cj.pdf)

### **7.3 Panel rozhodčích a hodnocení sestavy**

Panel rozhodčích se skládá ze čtyř druhů rozhodčích – technický rozhodčí, skill rozhodčí, artistický rozhodčí a aerobní rozhodčí. Jeden z těchto rozhodčích má pozici hlavního rozhodčího (kromě skill rozhodčí). Záleží, jestli se jedná o závod ranking hlavního rozhodčího



(hlavní rozhodčí uděluje známky v případě nutnosti), nebo o non ranking hlavního rozhodčího (neuděluje známky). U I. a II. výkonnostní třídy je to rozdělené na:

a) Pětičlenný panel rozhodčích

- 1 Aerobní rozhodčí
- 1 Artističtí rozhodčích
- 2 Techničtí rozhodčích (T1 je tzv. Lead)
- 1 Skill rozhodčí

b) Sedmičlenný panel rozhodčích

- 2 Aerobní rozhodčí
- 2 Artističtí rozhodčích
- 2 Techničtí rozhodčích (T1 je tzv. Lead)
- 1 Skill rozhodčí

Hlavní rozhodčí je nejvyšší autoritou během závodu a má za úkol dohlížet na panel rozhodčích, dále je zodpovědný za správné použití pravidel, dohlíží na spravedlivé hodnocení a přesné zaznamenávání výsledků.

Technický rozhodčí má za úkol hodnotit provedení, obtížnost a variabilitu prvků obtížnosti, provedení povinných prvků a dalších pohybů v sestavě, kam patří aerobní sekvence, přechody, zvedačky, podepření atd. Prvky obtížnosti jsou zařazeny do čtyř základních skupin, patří sem skupiny statické síly, kliků, skoků a flexibility. Technický index udává obtížnost jednotlivých prvků a jsou posuzovány chyby v provedení sestavy. Členové Dua a Tria se považují za jednotku a měli by mít přibližně stejnou úroveň pohybových dovedností a schopností. Technický rozhodčí se řídí kritérii hodnocení, patří sem posuzování obtížnosti prvků, provedení prvků obtížnosti, variabilita prvků obtížnosti a provedení choreografie s přechody. Obtížnost prvků vyjadřuje celkovou hodnotu technického indexu. Nejlépe je vyhodnocena z technického hlediska sestava, kde se objeví menší počet prvků s maximální obtížností a zároveň se správným provedením a konzistencí v průběhu celé sestavy. Rozhodčí hodnotí držení těla, snadnost provedení, rozsah pohybů, správný doskok, napjatá kolena a špičky.

Skill rozhodčí hodnotí pouze povinné prvky a prvky obtížnosti, které jsou zaznamenány ve skill listu a nebere v úvahu variabilitu prvků a výši obtížnosti. Hodnotí prvky, nakolik se odchyľují od přesného provedení. Kritéria pro hodnocení tohoto rozhodčího jsou držení těla, kontrola, držení jednotlivých částí těla, snadnost provedení, požadovaná výdrž v prvcích statické síly a flexibility, rozsah pohybu a správný doskok – kolena musí být nad chodidly.

Aerobní rozhodčí posuzuje veškeré prvky obtížnosti, přechody a aerobní sekvence během sestavy. Aerobní sekvence má alespoň 8 dob a vychází z aerobiku. Zahrnuje pohyby z high impact aerobiku, kontinuální cvičení bez odpočinku, cvičení, která umožňují kontrasty v tempu a ve vztahu k různým polohám těžiště. Aerobní sekvence může začínat kdykoliv na hudbu, ale doba trvání musí být alespoň 8 dob.

Mezi kritéria, kterými se řídí Aerobní rozhodčí patří hodnocení intenzity a kvality prvků v průběhu sestavy, je sem zahrnuta i obtížnost sestavy a hodnocení kardiovaskulární vytrvalosti v průběhu celé sestavy. Vedle intenzity rozhodčí hodnotí i aerobní sekvence, kde si všímá rovnoměrného zařazení aerobních sekvencí, čistého a správného provedení prvků a obtížnosti aerobních sekvencí. Posledním kritériem hodnocení jsou přechody, zvedačky a podepření, zde si rozhodčí všímá intenzity, kvality a obtížnosti.  
(<File:///C:/Users/42060/Downloads/PRAVIDLA-SA-od-1.-1.-2023-cj.pdf>)

*„Artistic rozhodčí hodnotí „uměleckou“ stránku sportovního aerobiku, jeho taneční formu s hudebním doprovodem. Rozhodčí berou v úvahu schopnosti závodníka tančit a předvést choreografii aerobiku tak, aby přirozeně odpovídala struktuře zvolené hudby.“*  
(<File:///C:/Users/42060/Downloads/PRAVIDLA-SA-od-1.-1.-2023-cj.pdf>, str.19)

Artistic rozhodčí hodnotí choreografii, originalitu, vhodnost choreografie, visual image, prostorovou choreografii, variabilitu, hudbu, synchronizaci a předvedení.

Choreografie je jedním z kritérií, kde rozhodčí posuzuje celistvost pohybové skladby a všímá si propojení hudby, choreografie, prezentace a vhodnosti dresu. Důležitá je také dynamika sestavy s využitím tempa, akcentu, rytmu, 3D prostoru a energie. Rozhodčí hodnotí i kontrast ve střídání pohybů, dynamice a tempu. Sestava by měla být osobitá, závodníci by se měli odlišovat v provedení sestavy. Musí být patrná interakce mezi členy dua a tria. Choreografie musí odpovídat kvalitě závodníka, věkové kategorii a splňovat normy sportovního aerobiku. Rozhodčí hodnotí orientaci v prostoru, využití prostoru, rozmístění prvků obtížnosti, přechodů

a aerobních sekvencí. Rozhodující je kreativita, rozdílnost a dojem z choreografie. (<File:///C:/Users/42060/Downloads/PRAVIDLA-SA-od-1.-1.-2023-cj.pdf>)

Hodnocení všech soutěžních forem aerobiku probíhá podle tzv. rankingového systému, kdy 7 rozhodčích udělí pořadí podle známky, které závodníkovi přidělí. Majoritou je určeno pořadí a soutěžící s nejlepším hodnocením se stává vítězem. Veškeré fungování a systém soutěží jsou dány současnými předpisy Českého svazu aerobiku a fitness FISAF cz. (Hájková, 2006)

## **8 Technický index (TI)**

Technický index určuje hodnotu prvků obtížnosti a způsob jejich hodnocení. Obsahuje tři složky-obtížnost, provedení a variabilitu.

Technický index obtížnosti vyjadřuje obtížnost jednotlivých prvků a jejich kombinaci v sestavě. Posouzení obtížnosti všech prvků je závislé na požadované úrovni koordinačních a kondičních schopností.

Technický index a provedení zohledňuje hodnocení všech prvků obtížnosti v sestavě. Jestliže je provedení prvků podle požadavků pravidel, pak je jeho index násoben 1,0 a prvek má plnou hodnotu. Je-li prvek předveden s jednou malou chybou, tak je násoben 0,5 a má poloviční hodnotu. Nulou je násoben prvek v následujících situacích: jestliže se prvek v sestavě vůbec neobjeví, je-li předveden a obsahuje dvě či více malých chyb, objeví-li se jedna nebo více velkých chyb, chronologicky není prvek správně zařazen a při provedení prvků, který obsahuje dvě velké chyby. Nulové hodnocení prvků, a navíc srážka celé hodnoty prvků nastane v případě výskytu 2 a více velkých chyb s provedením na hranici možnosti zranění.

Technický index variability představuje variabilitu prvků obtížnosti v sestavě a zajišťuje maximální možnou různorodost prvků v sestavě. Skupiny prvků, např. family, obsahuje prvky, které mají podobnou biomechanickou strukturu. Při opakování stejného prvků z jedné family je snížena hodnota na polovinu bodu. Při každém dalším opakování těchto prvků je hodnota nulová. (<File:///C:/Users/42060/Downloads/PRAVIDLA-SA-od-1.-1.-2023-cj.pdf>)

U variability se hodnotí ve skupině kliky, statické síly a skoky, zařazení prvků do skupiny family, ve smyslu dva či více prvků z jedné family. U skupiny skoků se různě hodnotí a má rozdílné bodové ohodnocení skok doskokem na nohy, skok dopadem do sedu/čelného rozštěpu nebo bočného rozštěpu, skok dopadem do kliku ležmo, skok s obratem, skok s bočnou

flexibilitou, skok s čelnou flexibilitou, skok pozice pike či cossack. U skupiny flexibilita se rozlišuje bočná a čelná flexibilita. Např. skok front split jump to front split landing (odrazem snožmo skok s přednožením pravé a zanožením levé dopadem do bočného sedu), splňuje požadavek variability na bočnou flexibilitu i na dopad do rozštěpu.

Při rozhodování je pro rozhodčí důležitý skill list, který vypovídá o možnostech technického indexu v sestavě. Všichni účastníci závodu vyplní a odevzdají v daném termínu skill list, který musí být striktně dodržen a chronologicky rozdělen do třetin v sestavě. Při neprovedení zaznamenaných prvků nedochází k bodovému ohodnocení.

Kombinace prvků se vztahuje jen na skupinu skoků a statické síly, nelze ji použít s prvky flexibility či kliků. Jedná se o provedení jednoho prvku, po kterém okamžitě a bez přerušení následuje další prvek. Pokud jsou oba prvky oceněny plnou hodnotou, tak tato kombinace má hodnotu 1,0 bod. Jestliže je jeden z prvků ohodnocen nižší hodnotou, pak jsou tyto dva prvky hodnoceny samostatně a bod za kombinaci není udělen.  
(<File:///C:/Users/42060/Downloads/PRAVIDLA-SA-od-1.-1.-2023-cj.pdf>)

## 9 Povinné náležitosti sestavy

*„Sestava sportovního aerobiku musí prokázat kreativní zařazení prvků obtížnosti v souladu s hudebním doprovodem. Jsou tedy kladeny nároky na zdatnost, hbitost, sílu, flexibilitu, koordinaci a aerobní vytrvalost. Navíc vše musí být velmi zajímavé a esteticky působivé.“*  
(<File:///C:/Users/42060/Downloads/PRAVIDLA-SA-od-1.-1.-2023-cj.pdf>, str.27)

Každá sestava má předepsané povinné cviky a musí obsahovat čtyři po sobě jdoucí, identické a na jednom místě provedené tři povinné prvky – Jumping jacks, střídavě High leg kicks a Push – ups. Všechna čtyři opakování povinných cviků jsou ideálně provedena bez odpočinku a musí být stejné (se stejnou výchozí a konečnou polohou), se stejnou rychlostí a rytmem pohybu, rozsahem a směrem pohybu a zapojením sledovaných svalových skupin. V kategorii dua či tria musí všichni členové předvést opakování povinných prvků synchronně s ostatními členy týmu.

Při provedení povinného cviku střídavě High Leg Kicks rozhodčí sleduje dolní část těla, boky a trup, u Jumping Jacks se zaměřuje na dolní část těla a u provedení Push ups hodnotí ramena, paže a trup.

Počet povinných a přídatných prvků je stanoven dle jednotlivé věkové kategorie. U každé skupiny prvků je stanoven minimální a maximální počet prvků, který je uveden v FRF skill listu. Při nedodržení minimálního počtu prvků, rozhodčí udělí srážku 0,5 za každý chybějící prvek. (<File:///C:/Users/42060/Downloads/PRAVIDLA-SA-od-1.-1.-2023-cj.pdf>)

Povinné prvky mají vždy hodnotu dva body, nemohou mít hodnotu vyšší ani nižší.

Věkové kategorie	ADULTS 19 a více let	YOUTH 16 - 18 let	JUNIOR 13 – 15 let	CADET 10 – 12 let
COMPULSORY ELEMENTS	3	3	3	3
Počet prvků obtížnosti ze skupiny kliků (push-up group)	Minimum 2 Maximum 4	Minimum 2 Maximum 3	Minimum 2 Maximum 3	Minimum 1 Maximum 2
Počet prvků obtížnosti ze skupiny statické síly (static strenght group)	Minimum 2 Maximum 3	Minimum 2 Maximum 3	Minimum 1 Maximum 3	Minimum 1 Maximum 3
Počet prvků obtížnosti ze skupiny skok (jump group)	Minimum 5 Maximum 8	Minimum 5 Maximum 7	Minimum 5 Maximum 7	Minimum 5 Maximum 7
Počet prvků obtížnosti ze skupiny flexibility (flexibility group)	Minimum 1 Maximum 2	Minimum 1 Maximum 3	Minimum 1 Maximum 3	Minimum 1 Maximum 3
Počet přídatných prvků obtížnosti	Minimum 10 Maximum 13	Minimum 10 Maximum 12	Minimum 9 Maximum 11	Minimum 8 Maximum 10
Celkový počet prvků	Minimum 13 Maximum 16	Minimum 13 Maximum 15	Minimum 12 Maximum 14	Minimum 11 Maximum 13

Obr.2: Počet povinných a přídatných prvků pro jednotlivé kategorie, platné v roce 2022

Zdroj: (<File:///C:/Users/42060/Downloads/PRAVIDLA-SA-od-1.-1.-2023-cj.pdf>, str. 29)

## 9.1 Skupiny prvků sportovního aerobiku

Během hodnocení sestavy rozhodčí bere v úvahu zařazení různých prvků z family technického indexu. Variabilita prvků zvyšuje kvalitu Technického indexu. Family rozdělujeme do čtyř skupin-kliky, statická síla, skoky a flexibility.

(<File:///C:/Users/42060/Downloads/PRAVIDLA-SA-od-1.-1.-2023-cj.pdf>)

### 9.1.1 Kliky

Kliky musí být provedeny s napjatými pažemi v úvodní i konečné poloze. Ve vzporu ležmo nesmí být patrná hyperextenze v loketním kloubu. V průběhu celého pohybu musí být dlaně i prsty v kontaktu se zemí a v ose obou ramen. Ruce zůstávají na stejném místě, ve kterém pohyb

nastal. Musí být dodržen 90° úhel v loketním kloubu pracující paže. Při provedení kliku se hrudník v poloze ležmo nesmí dotýkat země a roznožení nesmí být větší, než je šíře ramen. Hlava a tělo jsou v jedné ose. Kliky závodníci nesmí provádět zády k rozhodčím, jinak je mohou provádět v jakékoliv poloze vůči rozhodčím. U pectorals push up (prsí kliky) musí být ruce v ose ramen a pohyb loktů stranou a u provedení triceps push up (tricepsový klik) je zapotřebí mít ruce pod rameny a lokty držet u těla. (<https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2023/01/DOD.-1-POPIS-PRVKU-SA-od-2023.pdf>)

Základní technický index kliků obsahuje tři typy provedení - Two arm push up (bicepsový klik) s hodnotou 0,5, One arm (klik na jedné ruce) za 2,0 body a One arm and one leg (klik na jedné ruce a jedné noze) s hodnotou 3,0 bodu.

Dodatek k základním hodnotám ve skupině kliků má index u triceps (tricepsový klik) 0,5 bodu, triceps hinge (podpora na předloktí v tricepsovém kliku) je hodnocen 1,0 bodem, circular (krouživé pohyby v kliku), linear (přímé pohyby v kliku) 0,5 bodem a lateral hinge (podpora na předloktí stranou) s hodnotou 1,5 bodu. (<File:///C:/Users/42060/Downloads/PRAVIDLA-SA-od-1.-1.-2023-cj.pdf>)

### 9.1.2 Statická síla

Každý prvek statické síly musí prokazovat, že cvičenec má pohyb pod kontrolou. Rozvoj pohybových schopností má obecný základ společný pro skupinu kliků i statické síly. Pro zvládnutí prvků je důležité, aby závodník posiloval břišní svalstvo, zejména spodní část a dále tzv. rombicko pilovité vzporové smyčky. V klidové pozici je výdrž minimálně na čtyři počítací doby. Prvek musí být znatelný jako statická síla s výdrží, nesmí to být jen přechod. Při kombinaci bude přiznána hodnota jednoho bodu jen v případě správného provedení obou prvků statické síly dle popisů prvku. Pohyb z jednoho prvku do druhého musí být předveden bez dotyku těla a dolních končetin země. (Hájková, 2006), (<https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2023/01/DOD.-1-POPIS-PRVKU-SA-od-2023.pdf>)

Technický index statické síly se dělí do čtyř skupin – Horizontal press family, V press family, Supported planches family a Unsupported planche family. Hodnoty jsou uvedeny v bodech.

#### A) Horizontal press family

1. Straddle press (přednos ve vzporu roznožmo vně) – 1,0
2. Pike press (přednos ve vzporu snožmo) – 1,0
3. Alternating straddle/pike press (kombinace přednosů vzporu snožmo a vzporu roznožmo vně) – 2,0

#### B) V press family

1. V press open (vznos ve vzporu roznožmo) – 2,0
2. V press closed (vznos ve vzporu snožmo) – 3,0
3. V press reverse open (hluboký vznos ve vzporu roznožmo) – 3,5
4. V press reverse closed (hluboký vznos ve vzporu snožmo) – 4,5

#### C) Supported planches family

1. Planche open legs (váha oporem o lokty roznožmo) – 1,0
2. Planche closed legs (váha oporem o lokty snožmo) – 1,5

#### D) Unsupported planche family

1. Planche no support open legs (váha vzporu roznožmo) – 4,0
2. Planche no support closed legs (váha ve vzporu snožmo) – 6,0

Dodatek k základním hodnotám je ohodnocený indexem u cviku one arm (na jedné ruce) 0,5 bodu, turning (obrat, rotace) je hodnocena 0,5 za 180°, maximální rotace je 720°, hinge with supported planche (váha s podporem na předloktí) má hodnotu 0,5 bodu, push Up planche no support (klik ve váze) je za 2,5 bodu, combination (kombinace prvků) má hodnotu 1,0 bod a push up with planche no support (klik ve váze s oporem o lokty) je ohodnocen 2,5 bodem. (<https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2023/01/DOD.-1-POPIS-PRVKU-SA-od-2023.pdf>)

### 9.1.3 Skoky

U této kategorie je důležité kvalitní provedení všech prvků. Při hodnocení je hlavním kritériem výška letové fáze a správné provedení odrazu a doskoku. Hlavní předpokladem skoků je odrazová síla dolních končetin a výbušnost. U všech skoků musí být patrný odraz, letová fáze a doskok. Jako kombinace je ohodnoceno pouze spojení dvou prvků z různých family, které

následují hned po sobě bez přestávky. Pokud jsou prvky ze stejné family kombinace není započítána. Jeden bod za kombinaci je přidělen jen při správném předvedení obou skoků. Je-li jeden skok proveden s chybou, nepřipisuje se bod za kombinaci a oba skoky jsou hodnoceny samostatně. Základním kritériem pro skoky s obraty je velikost obratu, která je určena místem odrazu a doskoku. (Hájková, 2006), (<https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2023/01/DOD.-1-POPIS-PRVKU-SA-od-2023.pdf>)

Technický index skoků obsahuje 10 skupin:

A) Air jack family: Základní prvek-Air jack (odrazem snožmo skok s roznožením) – 0

B) Tuck jump family: Základní prvek-Tuck jump (odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo), povoleno pouze pro kadety– 0,5

C) Front split jump family: Základní prvek-Front split jump (odrazem snožmo skok s přednožením pravé a zanožením levé – nebo opačně – 3,0)

D) Pirouette jump family: Základní prvek-360° pirouette jump (odrazem snožmo skok s obratem o 360°) - 1,0

E) Barrel roll family (Horizontal turn = tělo je vodorovné se zemí): Základní prvky:

1. Horizontal turn-Barrel roll (skok s obratem o 360°) – 2,0

2. Horizontal turn-Barrel role (skok s obratem o 540°) – 4,5

3. Horizontal turn-Barrel role (skok s obratem o 720°) – 6,0

E) Pike jump family: Základní prvky:

1. Cossack jump (odrazem snožmo skok s přednožením pravé/levé a skrčením přednožmo levou/pravou – předklon) – 2,0

2. Pike jump (odrazem snožmo skok s přednožením – předklon) – 3,0

F) Straddle jump family: Základní prvek-Straddle jump (odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo – předklon) – 3,0

G) Front jete family: Základní prvek-Front jeté (dálkový skok) – 1,0

H) Straddle jete family: Základní prvek-Straddle jete (odrazem pravé/levé skok s obratem o 90° a přednožením roznožmo)



CH) Variation leap family: Základní prvky

1. Straddle leap (odrazem jednož skok s přednožením pravé skrčit přednožmo levou) - 2,0
2. Pike leap (odrazem jednož skok s přednožením, doskok do snožením) - 1,5

Dodatek k základním prvkům je ohodnocen indexem u cviku:

1. Doskok na nohu/nohy– 0,5
2. Front split nebo prone straddle split landing (dopad do bočního/čelného rozštěpu nebo do širokého sedu roznožného) - 0,5
3. Two Arm Push up landing (dopad do kliku ležmo na obě ruce) -1,0
4. One Arm Push up landing (dopad do kliku ležmo na jednu ruku) - 1,5
5. Switch (prošvihnutý skok) – 0,5
6. Vertical turn (obrat o 180°, tělo je svislé se zemí-počet obrátů není limitován)
  - a) 180° - 0,5, 360° - 1,0
  - b) 540° - 3,0, 720° - 4,0
  - c) 900° - 7,5, 1080° - 9,0
7. Horizontal turn (obrat o 180°, tělo je vodorovné se zemí) - počet obrátů není limitován
  - a) 180° - 1,0, 360° - 2,0
  - b) 540° - 4,5, 720° - 6,0
  - c) 900° - 10,0, 1080° - 12,0

<https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2023/01/DOD.-1-POPIS-PRVKU-SA-od-2023.pdf>

### 9.1.4 Flexibilita

Flexibilita je schopnost provádět pohyby ve velkém kloubním rozsahu. Kloubní ohebnost ovlivňuje pružnost svalů, šlach a vazů. Flexibilita je ovlivněna anatomickou stavbou kloubů, silovými schopnostmi svalstva, věkem, pohlavím, únavou a trénovaností. (Kovaříková, 2017)

Při provedení prvku bočné flexibility na pravou nebo levou stranu jde vždy o jinou family. Např: Při provedení Needlepoint na pravou a Standing front split na levou stranu jsou oba prvky ohodnoceny plnou hodnotou. Při provedení obou prvků na pravou stranu má druhý prvek

poloviční hodnotu. (<https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2023/01/DOD.-1-POPIS-PRVKU-SA-od-2023.pdf>)

Technický index flexibility obsahuje čtyři family-Front flexibility family, Straddle flexibility family, Combination flexibility family a Straddle sit family

A) Front flexibility family:

1. Front split (bočný rozštěp) – 1,0
2. Needlepoint (váha předklonmo se zanožením neboli Íčko) – 1,0
3. Illusion (váha předklonmo – maximálně zanožit – hluboký předklon, obrat o 360° neboli Podmetenka) - 1,0
4. Standing front split (stoj, přednožit vzhůru) – 1,5
5. Supine front split (leh na zádech-maximálně přednožit vzhůru povýš pravou/levou-úroveň v bočném rozštěpu) – 1,0

B) Straddle flexibility family:

1. Straddle split (čelný rozštěp) – 1,0
2. Prone straddle split (čelný rozštěp – hluboký předklon) – 1,0
3. Supine straddle split (leh na zádech – maximálně roznožit, rozsah alespoň 180°) - 1,0
4. Standing straddle split (stoj, přednožit vzhůru) – 1,0
5. Sit through (čelný rozštěp-leh na břicho) – 2,0

C) Combination flexibility family: Základní prvek: Split rotation (bočný rozštěp pravou vpřed – čelným rozštěpem bočný rozštěp levou vpřed, případně opačně) – 3,0

D) Straddle sit family: Základní prvky:

1. Prone straddle sit (široký sed roznožný – hluboký předklon) – 0,5
2. Supine straddle sit (leh – přednožit roznožmo povýš) - 0,5

(<https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2023/01/DOD.-1-POPIS-PRVKU-SA-od-2023.pdf>)

## 9.2 Nepřijatelné cviky

Vyskytne-li se během závodu nepřijatelný prvek v sestavě, hlavní rozhodčí to oznámí trenérovi a v prvním kole nebude závodník penalizován, při opakování nepřijatelného prvku v dalším kole všichni rozhodčí udělí srážku 0,5, kromě skill rozhodčího. Mezi nepřijatelné prvky patří např. bridge – most (vzpor vzadu stojmo), stoj na rukou s výdrží, nebo forward/backwards walkover variations (přemet vpřed nebo přemet vzad zvolna). Nepřijatelné cviky jsou pro každou kategorii cadet, junior a youth jiné. Ve své práci se ještě zabývám kategorií junior, kde jsou nepřijatelné prvky z hlediska biologických zákonitostí – klik na jedné ruce a jedné noze, skoky s obraty do kliku ležmo a je povolen pouze jeden skok do kliku ležmo v 1. VT. Ve 2. VT je skok do kliků zakázaný. (<File:///C:/Users/42060/Downloads/PRAVIDLA-SA-od-1.-1.-2023-cj.pdf>)

## **10 Cíl a postup práce**

Cíl práce:

Cílem bakalářské práce je rozbor sestav sportovního aerobiku. Jedná se o porovnání variability a obtížnosti prvků v sestavách finalistů 1. výkonnostní třídy a 2. výkonnostní třídy sportovního aerobiku v soutěžních kategoriích individual ženy ve věkových kategoriích juniorů a adult v roce 2022.

Postup práce:

Pro splnění cíle bakalářské práce musí být vyřešeny tyto úkoly:

1. Vysvětlit problematiku a pravidla soutěžního aerobiku dle ověřených literárních a internetových zdrojů
2. Vyhledat videozáznamy z předem vybraných závodů 1. výkonnostní třídy – Mistrovství České republiky 2022 a 2. výkonnostní třídy – FISAF AEROBIC & FITNESS 2022
3. Analyzovat vybrané videozáznamy závodních sestav finalistek
4. Zjistit celkovou výši technického indexu prvků jednotlivých závodnic – zaznamenat do programu Fisaf Registration form (dále jen FRF) a tabulek, poté vypočítat průměrnou hodnotu prvků obtížnosti
5. Vyhodnotit variabilitu prvků dle požadavků pravidel
6. Porovnat jednotlivé sestavy 1. a 2. výkonnostní třídy (dále jen VT) finalistek mezi sebou

## **11 Výzkumné otázky:**

1. Jaký rozdíl v technickém indexu a průměrné hodnotě jednoho prvku bude mezi závodnicemi 1. VT a 2. VT sportovního aerobiku v kategorii juniorů?
2. Jaký rozdíl v technickém indexu a průměrné hodnotě jednoho prvku bude mezi závodnicemi 1. VT a 2. VT sportovního aerobiku v kategorii adult?
3. Budou všechny závodnice 1. VT v kategorii juniorů splňovat variabilitu prvků dle pravidel?
4. Budou všechny závodnice 1. VT v kategorii adult splňovat variabilitu prvků dle pravidel?
5. V jaké kategorii a VT bude nejvyšší technický index se správnou variabilitou?

## **12 Praktická část**

### **12.1 Metodika**

Pro splnění cíle práce bude použito pozorování videozáznamů ze dvou závodů. Prvním z nich bylo Mistrovství České republiky 2022, které se konalo v Brně 1.- 2.10. a druhý byl podzimní závod 2. VT FISAF AEROBIC & FITNESS 2022, konaný v Českých Budějovicích 22.-23.10. 2022. Následně bude provedena analýza a srovnání sestav z hlediska obtížnosti a variability prvků. Sestavy budou znázorněné do tabulek podle jednotlivých třetin a bude vyhodnocen jejich celkový technický index. Na závěr bude porovnána 1. VT a 2.VT sportovního aerobiku.

### **12.2 Použité metody**

#### 1) Pozorování

V bakalářské práci je pro výzkumnou metodu použito pozorování videozáznamů vybraných jednotlivých sestav z 1. VT a 2.VT v kategorii juniorů a adult. Během pozorování budou zaznamenávány jednotlivé prvky zahrnuté do třetin sestavy.

#### 2) Analýza

Ze záznamu během pozorování budou vytvořeny tabulky. Metoda analýzy bude použita k rozboru sestav: 1. Mistrovství České republiky 2022 finalistky 1.VT kategorie individual ženy adult a junior. 2. FISAF AEROBIC & FITNESS 2022 finalistky 2.VT kategorie individual ženy adult a junior.

Do analýzy sestav nebude zahrnuto hodnocení techniky provedení prvků obtížnosti. Vzhledem k možnosti pouhého pozorování videozáznamů by bylo toto hodnocení obtížné, zkrácené a mohlo by dojít k chybám při posuzování.

Kritéria hodnocení:

#### a) Obtížnost prvků

U výzkumných otázek, kde se budeme zabývat obtížností prvků, nejprve vytvoříme tabulky jednotlivých závodnic ve všech výkonnostních třídách po třetinách a zjistíme průměrnou hodnotu povinných a přídatných prvků ze skupin – kliky, statická síla, skoky a flexibilita. Následně hodnotu prvků sečteme a vytvoříme tabulku, kde bude

zaznamenán celkový technický index, průměrný technický index a průměrná hodnota jednoho prvku.

#### b) Variabilita prvků

Bude analyzována variabilita dle pravidel sportovního aerobiku. Vytvoříme tabulky ze skupiny kliků, statické síly, skoků a flexibility. Do tabulky budou zaznamenány počty prvků z dané family. Zjistíme, zda závodnice splnily variabilitu prvků v námi hodnocené výkonnostní třídě a věkové kategorii. Zjištěním family se rozumí, zda se objevují dva totožné prvky nebo dva či více prvků z jedné family.

Hodnocení variability:

1. Kliky – zjištění family (ve smyslu dva či více prvků z jedné family)
2. Statická síla – zjištění family
3. Skoky
  - a. Zjištění family
  - b. Skok doskokem na nohy
  - c. Skok dopadem do sedu/čelného rozštěpu/bočního rozštěpu
  - d. Skok dopadem do kliku ležmo
  - e. Skok s obratem
  - f. Skok s bočnou flexibilitou
  - g. Skok s čelnou flexibilitou
  - h. Skok pozice pike (přednožit) či Cossack (přednožit pravou a skrčit přednožmo levou, případně opačně)
4. Flexibilita
  - a. Bočná flexibilita
  - b. Čelná flexibilita

## 13 Výsledková část

Rozbory sestav:

Mistrovství České republiky 2022 (Brno, 1. - 2. 10. 2022) – porovnání 8 finalistek 1. VT kategorie individual ženy adult

FISAF AEROBIC & FITNESS 2022 (České Budějovice, 22. - 23. 10.) - porovnání 6 finalistek 2. VT kategorie individual ženy adult

Mistrovství České republiky 2022 (Brno), 1. - 2. 10. 2022 – porovnání 8 finalistek 1. VT kategorie individual ženy junior

FISAF AEROBIC & FITNESS 2022 (České Budějovice), 22. - 23. 10. - porovnání 10 finalistek 2.VT kategorie individual ženy junior

### 13.1 Rozbor sestav finalistek 1.VT v kategorii individual ženy adult

V této kategorii nastoupilo 13 závodnic v základním kole, do finále postoupilo 8 závodnic.

Tabulka 1: Veronika Šeráková – Technický index (body)/počet prvků

Veronika Šeráková	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	4,0/1	2,5/1	7,5/2	0/0	2,0/1
2. třetina	3,5/1	0/0	7,0/2	3,0/1	2,0/1
3. třetina	3,5/1	2,5/1	5,5/2	2,0/1	2,0/1
Celkem:	11,0/3	5,0/2	20,5/6	5,0/2	6,0/3
Průměr:	3,6	2,5	3,4	2,5	2,0

(Zdroj: vlastní)

Závodnice Veronika Šeráková zařadila do své sestavy v každé třetině jeden prvek ze skupiny kliků. Celkový technický index (dále jen TI) ze skupiny kliků je 11,0 bodů za tři prvky. Průměrná hodnota na jeden prvek ze skupiny kliků je 3,6 bodů. Ve skupině statické síly zařadila vždy po jednom prvku v první a třetí třetině s ohodnocením 5,0 bodů. Průměrná hodnota jednoho prvku je 2,5 bodů. V každé třetině je zařazena skupina skoků se dvěma prvky s celkovým ohodnocením 20,5 bodů a průměrnou hodnotou jednoho prvku 3,4 bodů. Flexibilita je v celé sestavě zařazena 2x. Jedná se o druhou a třetí třetinu. Celkově tato skupina má TI 5,0

bodů a průměrnou hodnotu jednoho prvku 2,5 bodů. Sestava obsahuje všechny tři povinné prvky s hodnotou 6 bodů. V každé třetině se objevuje jeden z nich. Celková průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body.

Tabulka 2: Veronika Frantová – Technický index (body)/počet prvků

Veronika Frantová	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	4,0/1	3,0/1	7,5/2	0/0	2,0/1
2. třetina	3,5/1	3,0/1	6,5/2	0/0	2,0/1
3. třetina	3,5/1	0/0	8,0/2	3,0/1	2,0/1
Celkem:	11,0/3	6,0/2	22,0/6	3,0/1	6,0/3
Průměr:	3,6	3,0	3,6	3,0	2,0

(Zdroj: vlastní)

Veronika Frantová zařadila podobně jako Veronika Šeráková do každé své třetiny jeden prvek ze skupiny kliků s TI 11,0 bodů. Průměrná hodnota na jeden prvek ze skupiny kliků je 3,6 bodů. Ze skupiny statické síly sestava obsahuje 2 prvky za 6 bodů. Jeden prvek je zařazený v první třetině, druhý ve druhé třetině. Průměrná hodnota jednoho prvku je 3,0 body. U skupiny skoků jsou v každé třetině zařazeny vždy dva prvky s TI 22,0 bodů a průměrnou hodnotou jednoho prvku 3,6 bodů. V třetí třetině je TI za 8,0 bodů, tedy nejvyšší hodnota ze všech třetin. Flexibilita je zařazena pouze jednou ve třetí třetině za 3 body, proto jeho průměrná hodnota je za 3,0 body. Sestava obsahuje všechny tři povinné prvky. V každé třetině je obsažen jeden s průměrnou hodnotou 2,0 body.



Tabulka 3: Naděžda Salačová – Technický index (body)/počet prvků

Naděžda Salačová	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	3,5/1	2,0/1	6,5/2	3,0/1	2,0/1
2. třetina	2,5/1	0/0	11,5/3	0/0	2,0/1
3. třetina	0/0	1,5/1	6,5/2	2,0/1	2,0/1
Celkem:	6,0/2	3,5/2	24,5/7	5,0/2	6,0/3
Průměr:	3,0	1,8	3,5	2,5	2,0

(Zdroj: vlastní)

U závodnice Naděždy Salačové je ve skupině kliků obsažen vždy jeden prvek v první a druhé třetině s TI 6,0 bodů. Průměrná hodnota jednoho prvku v této skupině je 3,0 body. U statické síly není prvek zařazen pouze ve druhé třetině. V první a třetí třetina obsahuje jeden prvek s TI 3,5 bodů. Průměrná hodnota jednoho prvku je 1,8 bodu. Ve skupině skoků je v první a třetí třetině technický index stejný 6,5 bodů za 2 prvky. Jediná druhá třetina má 3 prvky za 11,5 bodů, proto celková hodnota TI je 24,5 bodů za 7 prvků. Průměrná hodnota jednoho prvku je 3,5 bodů. Flexibilita je zařazena do první a třetí třetiny, vždy po jednom prvku s průměrnou hodnotou 2,5 bodů. Celková hodnota technického indexu je 5 bodů. U povinných prvků je v každé třetině správně zařazen jeden prvek za 2 body, proto je průměrná hodnota jednoho prvku za 2,0 body.

Tabulka 4: Viktorie Prokopová – Technický index (body)/počet prvků

Viktorie Prokopová	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	4,0/1	0/0	8,5/2	2,0/1	2,0/1
2. třetina	0/0	7,0/2 + k	8,0/2 + k	0/0	2,0/1
3. třetina	3,5/1	2,0/1	11,0/3	0/0	2,0/1
Celkem:	7,5/2	9,0/3	27,5/7	2,0/1	6,0/3
Průměr:	3,8	3,0	3,9	2,0	2,0

(Zdroj: vlastní)

Viktorie Prokopová zařadila u skupiny kliků dva prvky v první a třetí třetině s celkovým TI 7,5 bodů. Průměrná hodnota jednoho prvku je 3,8 bodů. U skupiny statické síly sestava obsahuje 3

prvky. 2 prvky jsou v kombinaci v druhé třetině s TI 7 bodů. V třetí třetině je jeden prvek za 2,0 body. Technický index celkem je za 9,0 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 3,0 body. U skupiny skoků jsou v první a druhé třetině vždy dva. V druhé třetině jsou tyto dva prvky v kombinaci za 8,0 bodů. Ve třetí třetině jsou 3 prvky za 11,0 bodů. Dohromady za tuto skupinu je TI za 27,5 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku za 3,9 bodů. Flexibilitu tato závodnice zařadila pouze v první třetině s prvkem za 2 body, proto průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body. Povinné prvky byly zařazeny ve všech třetinách po jednom prvku. Celková hodnota TI je 6 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body.

Tabulka 5: Vanda Šimková – Technický index (body)/počet prvků

Vanda Šimková	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	3,5/1	3,0/1	7,0/2	0/0	2,0/1
2 třetina	3,5/1	3,0/1	6,5/2	0/0	2,0/1
3. třetina	2,5/1	0/0	11,5/3 + k	3,0/1	2,0/1
Celkem:	9,5/3	6,0/2	25,0/7	3,0/1	6,0/3
Průměr:	3,2	3,0	3,6	3,0	2,0

(Zdroj: vlastní)

Závodnice Vanda Šimková zařadila do své sestavy ze skupiny kliků vždy jeden prvek v každé třetině s TI 9,5 bodů a průměrnou hodnotou jednoho prvku 3,2 body. Statická síla je zařazena do první a druhé třetiny po jednom prvku s TI 6 bodů. Průměrná hodnota na jeden prvek ze skupiny statická síla je 3,0 body. Skupina skoků je v první a druhé třetině obsažena dvěma prvky. Ve třetí třetině jsou zařazeny tři prvky za 11,5 bodů. Z toho dva prvky jsou v kombinaci. Celková hodnota je 25,0 bodů za 7 prvků a průměrná hodnota jednoho prvku je 3,6 bodů. Flexibilita je zařazena pouze ve třetí třetině s jedním prvkem za 3 body, proto jeho průměrná hodnota v této skupině je za 3,0 body. Povinné prvky jsou zařazeny všechny tři, opět každý prvek je v jiné třetině. TI je 6 bodů, protože každý prvek je za 2 body. Průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body.

Tabulka 6: Eliška Fajfrlíková – Technický index (body)/počet prvků

Eliška Fajfrlíková	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	3,5/1	2,0/1	7,0/2	0/0	2,0/1
2. třetina	0/0	0/0	9,0/3	3,0/1	2,0/1
3. třetina	2,5/1	2,0/1	6,5/2	2,0/1	2,0/1
Celkem:	6,0/2	4,0/2	22,5/7	5,0/2	6,0/3
Průměr:	3,0	2,0	3,2	2,5	2,0

(Zdroj: vlastní)

U závodnice Elišky Fajfrlíkové jsou u skupin kliků a statické síly zařazeny vždy dva prvky v první a třetí třetině. V každé třetině je vždy jeden prvek. Celkový TI u kliků je 6,0 bodů s průměrnou hodnotou jednoho prvku 3,0 body a u statické síly 4,0 body s průměrnou hodnotou jednoho prvku 2,0 bodů. Skupina skoků obsahuje dva prvky v první a třetí třetině. V druhé třetině jsou obsaženy 3 prvky. Celková hodnota této skupiny je 22,5 bodů na 7 prvků a průměrná hodnota prvku je 3,2 bodů. Flexibilita je zařazena v druhé a třetí třetině po jednom prvku s TI 5 bodů a průměrnou hodnotou jednoho prvku 2,5 bodů. Povinné prvky jsou zařazeny všechny tři. V každé třetině je vždy jeden tento prvek za 2 body. Dohromady je TI 6 bodů za 3 prvky a průměrnou hodnotou jednoho prvku 2,0 bodů.

Tabulka 7: Tereza Človečková – Technický index (body)/počet prvků

Tereza Človečková	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	3,5/1	3,0/1	8,0/2	0/0	2,0/1
2. třetina	3,0/1	2,0/1	10,0/3	0/0	2,0/1
3. třetina	4,0/1	0/0	8,5/2 + k	3,0/1	2,0/1
Celkem:	10,5/3	5,0/2	26,5/7	3,0/1	6,0/3
Průměr:	3,5	2,5	3,8	3,0	2,0

(Zdroj: vlastní)

Tereza Človečková zařadila ve skupině kliků jeden prvek v každé třetině s celkovým TI 10,5 bodů. Průměrná hodnota jednoho prvku je 3,5 bodů. Ve skupině statické síly jsou dva prvky, jedná se o první a druhou třetinu. Celkový TI je za 5,0 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku

je 2,5 bodů. Skoky jsou opět zařazeny nejvíce. V první a třetí třetině je počet prvků po dvou. Ve třetí třetině jsou tyto dva prvky v kombinaci. Ve druhé třetině jsou tři prvky za 10,0 bodů. Celkový počet bodů z této skupiny je 26,5 a průměrná hodnota jednoho prvku je 3,8 bodů. Flexibilita je zařazena ve třetí třetině s prvkem za 3 body. Průměrná hodnota této skupiny je 3,0 body. Sestava obsahuje všechny tři povinné prvky. Každý prvek z této skupiny je zařazen v jedné třetině. Celkový TI je 6 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body.

Tabulka 8: Iveta Valková – Technický index (body)/počet prvků

Iveta Valková	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	3,0/1	2,0/1	7,5/2	0/0	2,0/1
2. třetina	3,5/1	2,0/1	9,0/3	0/0	2,0/1
3. třetina	2,5/1	0/0	7,5/2	3,0/1	2,0/1
Celkem:	9,0/3	4,0/2	24,0/7	3,0/1	6,0/3
Průměr:	3,0	2,0	3,4	3,0	2,0

(Zdroj: vlastní)

Poslední závodnice Iveta Valková má ve skupině kliků zařazeny 3 prvky. Každá třetina obsahuje jeden prvek s celkovým TI 9,0 bodů a průměrnou hodnotou jednoho prvku 3,0 body. U statické síly jsou zařazeny dva prvky, které jsou rozdělené do první a druhé třetiny s bodovým ohodnocením 4,0 body a průměrnou hodnotou 2,0 bodů. Skupina skoků obsahuje 7 prvků. První a třetí třetina obsahuje 2 prvky, druhá třetina 3 prvky. Průměrná hodnota jednoho prvku dosahuje 3,4 bodů a TI celkem je 24,0 bodů. Flexibilita je zařazena v třetí třetině s jedním prvkem za 3 body. Průměrná hodnota prvku je 3,0 body. Povinné prvky jsou zařazeny všechny tři, kdy každý z prvků je obsažen v jedné třetině. Celkový TI je 6 bodů za 3 prvky a průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body.

Tabulka 9: Technický index (body) a počet prvků za všechny tři třetiny + výpočet průměrné hodnoty jednoho prvku u jednotlivých závodnic 1. výkonnostní třídy kategorie adult

Umístění	Jméno	TI celkem	Počet prvků	Průměrná hodnota prvku
1.	Viktorie Prokopová	52	16	3,25
2.	Vanda Šimková	49,5	16	3,09
3.	Veronika Frantová	48	15	3,2
4.	Tereza Človečková	51	16	3,19
5.	Eliška Fajfrlíková	43,5	16	2,72
6.	Veronika Šeráková	47,5	16	2,97
7.	Naděžda Salačová	45	16	2,81
8.	Iveta Valková	46	16	2,88

(Zdroj: vlastní)

V této tabulce je popsán technický index celkově za celou sestavu závodnic. Jednotlivé závodnice jsou seřazeny podle konečného umístění v závodě od prvního místa. Nejnižší TI celkem 43,5 bodů i průměrnou hodnotu prvku 2,72 bodů má Eliška Fajfrlíková, která zařadila 16 prvků do sestavy jako většina závodnic. Nejvyšší hodnotu TI 52 bodů a průměrnou hodnotu prvku 3,25 bodů má Viktorie Prokopová, která zařadila také 16 prvků do sestavy. Hned za Viktorií Prokopovou se řadí Tereza Človečková, která se liší pouze jedním bodem v TI (51 bodů), její průměrná hodnota prvku je 3,19 bodů a v celé sestavě zařadila 16 prvků. Veronika Frantová, která zařadila pouze 15 prvků, má průměrnou hodnotu prvku 3,2 bodů s TI 48,0 bodů. Naděžda Salačová má TI 45 bodů s počtem prvků 16 a průměrnou hodnotu prvku 2,81 bodů. Vanda Šimková má po 16 prvcích, její TI je 49,5 bodů a průměrná hodnota prvku je 3,09 bodů. Veronika Šeráková má celkový TI 47,5 bodů s počtem prvků 16 a průměrnou hodnotou prvku 2,97 bodů. Poslední Iveta Valková má nižší hodnotu TI 46 bodů s porovnáním s ostatními závodnicemi, její sestava obsahuje 16 prvků a průměrná hodnota prvku je 2,88 bodů.

Tabulka 10: Variabilita prvků obtížnosti v sestavě 1. výkonnostní třídy kategorie adult

1. VT adult	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita
Veronika Šeráková	Ano	Ano	Ano	Ano
Veronika Frantová	Ano	Ano	Ano	Ano
Naděžda Salačová	Ano	Ano	Ano	Ano
Viktorie Prokopová	Ano	Ano	Ano	Ano
Vanda Šimková	Ano	Ano	Ano	Ano
Eliška Fajfrlíková	Ano	Ano	Ano	Ano
Tereza Človečková	Ano	Ano	Ano	Ano
Iveta Valková	Ano	Ano	Ano	Ano

(Zdroj: vlastní)

Všechny závodnice v této kategorii splnily požadavky na variabilitu prvků obtížnosti ve skupinách kliků, statické síly, skoků a flexibility.

### 13.2 Rozbor sestav finalistek 2.VT v kategorii individual ženy adult

V této kategorii se zúčastnilo 6 závodnic. Základní kolo na tomto závodě v této kategorii nebylo z důvodu nízkého počtu závodnic.

Tabulka 11: Kamila Macasová – Technický index (body)/počet prvků

Kamila Macasová	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	2,5/1	2,0/1	10,0/3	0/0	0/0
2. třetina	2,0/1	0/0	6,5/2	2,0/1	2,0/1
3. třetina	0/0	2,0/1	5,5/2	1,0/1	4,0/2
Celkem:	4,5/2	4,0/2	22,0/7	3,0/2	6,0/3
Průměr:	2,3	2,0	3,1	1,5	2,0

(Zdroj: vlastní)

Kamila Macasová zařadila u skupiny kliků dva prvky v první a druhé třetině s celkovým TI 4,5 bodů a průměrnou hodnotou každého prvku 2,3 bodů. U statické síly není prvek zařazen pouze ve druhé třetině. V první a třetí třetině obsahují dva prvky dohromady 4,0 body. Průměrná

hodnota na jeden prvek je 2,0 body. Skupina skoků je v druhé a třetí třetině obsažena dvěma prvky. V první třetině jsou zařazeny tři prvky za 10,0 bodů. Celková hodnota je 22,0 bodů za 7 prvků. Průměrná hodnota jednoho prvku v této skupině je 3,1 bodů. Flexibilita je v celé sestavě zařazena 2x. Jedná se o druhou a třetí třetinu. Celkově tato skupina má TI i průměrnou hodnotu jednoho prvku za 3,0 body. Sestava obsahuje všechny tři povinné prvky s hodnotou 6 bodů. Ve druhé třetině je obsažen pouze jeden tento prvek, ve třetí třetině zařadila zbylých dva. Průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body.

Tabulka 12: Eliška Hněvsová – Technický index (body)/počet prvků

Eliška Hněvsová	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	3,0/1	2,5/1	5,5/2	0/0	2,0/1
2. třetina	2,0/1	2,0/1	10,5/3	0/0	0/0
3. třetina	2,5/1	0/0	7,0/2	1,5/1	4,0/2
Celkem:	7,5/3	4,5/2	23,0/7	1,5/1	6,0/3
Průměr:	2,5	2,3	3,3	1,5	2,0

(Zdroj: vlastní)

Závodnice Eliška Hněvsová zařadila do své sestavy ze skupiny kliků vždy jeden prvek v každé třetině s TI 7,5 bodů a průměrnou hodnotou jednoho prvku 2,5 bodů. Statická síla je zařazena do první a druhé třetiny po jednom prvku s TI 6 bodů a průměrnou hodnotou prvku 2,3 bodů. Skupina skoků je v první a třetí třetině obsažena dvěma prvky. Celková hodnota je 23,0 bodů za 7 prvků. Průměrná hodnota jednoho prvku je 3,3 bodů. Flexibilita je zařazena pouze ve třetí třetině s jedním prvkem za 1,5 bodů, proto i průměrná hodnota prvku je 1,5 bodu. Povinné prvky jsou zařazeny všechny tři s TI 6 bodů. V první třetině je obsažen jeden prvek, ve třetí dva. Průměrná hodnota prvku je 2,0 body.

Tabulka 13: Hana Malánová – Technický index (body)/počet prvků

Hana Malánová	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	0/0	2,0/1	7,5/2	2,0/1	2,0/1
2. třetina	2,5/2	1,5/1	7,5/3	0/0	2,0/1
3. třetina	0/0	0/0	9,0/3	0/0	2,0/1
Celkem:	2,5/2	3,5/2	24,0/8	2,0/1	6,0/3
Průměr:	1,3	1,8	3,0	2,0	2,0

(Zdroj: vlastní)

U závodnice Hany Malánové jsou ve skupině kliků obsaženy dva prvky, které jsou ve druhé třetině s TI 2,5 bodů a průměrnou hodnotou prvku 1,3 bodu. U statické síly není prvek zařazen pouze ve třetí třetině. V první a druhé třetina obsahuje jeden prvek s celkovým TI 3,5 bodů a průměrnou hodnotou jednoho prvku 1,8 bodu. Skupina skoků obsahuje tři prvky v druhé a třetí třetině. V první třetině jsou obsaženy dva prvky. Celková hodnota této skupiny je 24,0 bodů za 8 prvků a průměrná hodnota jednoho prvku je 3,0 body. Flexibilita je zařazena v celé sestavě pouze jednou. Jedná se o první třetinu s TI a průměrnou hodnotou prvku 2,0 bodů. Povinné prvky jsou zařazeny všechny tři. V každé třetině je vždy jeden prvek za dva body. Dohromady je TI 6 bodů za 3 prvky. Průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body.

Tabulka 14: Markéta Kadeřábková – Technický index (body)/počet prvků

Markéta Kadeřábková	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	3,0/1	2,0/1	10,5/3	0/0	0/0
2. třetina	1,0/1	2,0/1	10,5/3	0/0	4,0/2
3. třetina	0/0	0/0	7,0/2	3,0/1	2,0/1
Celkem:	4,0/2	4,0/2	28,0/8	3,0/1	6,0/3
Průměr:	2,0	2,0	3,5	3,0	2,0

(Zdroj: vlastní)

Markéta Kadeřábková u skupin kliků a statické síly zařadila vždy dva prvky v první a druhé třetině. V každé třetině je vždy jeden prvek. Celkový TI u obou skupin je 4,0 body a průměrná hodnota těchto skupin je 2,0 body. Skupina skoků má v první a druhé třetině tři prvky po 10,5



bodech TI. V třetí třetině je zastoupena pouze s dvěma prvky za 7,0 bodů. Celková hodnota skupiny je 28,0 bodů za 8 prvků a průměrná hodnota jednoho prvku je 3,5 bodů. Flexibilita je zařazena ve třetí třetině s prvkem za 3 body, proto průměrná hodnota prvku je 3,0 body. Sestava obsahuje všechny tři povinné prvky. V druhé třetině jsou obsaženy dva tyto prvky a ve třetí jeden. Celkový TI je 6 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body.

Tabulka 15: Kristýna Doležalová – Technický index (body)/počet prvků

Kristýna Doležalová	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	3,0/1	0/0	6,5/2	2,0/1	2,0/1
2. třetina	1,5/1	2,0/1	6,5/2	0/0	2,0/1
3. třetina	0/0	1,5/1	6,5/2	3,0/1	2,0/1
Celkem:	4,5/2	3,5/2	19,5/6	5,0/2	6,0/3
Průměr:	2,3	1,8	3,3	2,5	2,0

(Zdroj: vlastní)

Závodnice Kristýna Doležalová zařadila u skupiny kliků dva prvky v první a druhé třetině s celkovým TI 4,5 bodů a průměrnou hodnotou jednoho prvku 2,3 bodů. U skupiny statické síly sestava obsahuje opět dva prvky, tentokrát v druhé a třetí skupině. Technický index celkem je za 3,5 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 1,8 bodu. V každé třetině je zařazena skupina skoků se dvěma prvky s celkovým hodnocením 19,5 bodů. Průměrná hodnota jednoho prvku je 3,3 bodů. Flexibilita je zařazena do první a třetí třetiny vždy po jednom prvku. TI celkem je 5,0 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 2,5 bodů. U povinných prvků je v každé třetině správně zařazen jeden prvek za 2 body s průměrnou hodnotou prvku 2,0 bodů.

Tabulka 16: Eliška Bílková – Technický index (body)/počet prvků

Eliška Bílková	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	3,5/1	2,0/1	7,0/2	0/0	2,0/1
2. třetina	1,5/1	2,0/1	10,0/3	0/0	2,0/1
3. třetina	0/0	2,0/1	6,5/2	3,0/1	2,0/1
Celkem:	5,0/2	6,0/3	23,5/7	3,0/1	6,0/3
Průměr:	2,5	2,0	3,4	3,0	2,0

(Zdroj: vlastní)

U závodnice Elišky Bílkové jsou zařazeny 2 prvky ve skupině kliků s celkovým TI 5,0 bodů a průměrnou hodnotou jednoho prvku 2,5 bodů. U statické síly je obsažen vždy jeden prvek v každé třetině s TI celkem 6,0 bodů. Průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body. Skupina skoků obsahuje dva prvky v první a třetí třetině. Ve druhé třetině jsou tři prvky. TI celkem za tuto skupinu je 23,5 bodů za 7 prvků a průměrnou hodnotou jednoho prvku 3,4 bodů. Flexibilita je zařazena ve třetí třetině s prvkem za 3 body. Sestava obsahuje všechny tři povinné prvky. Každý prvek z této skupiny je zařazen v jedné třetině. Celkem TI je 6 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body.

Tabulka 17: Technický index (body) a počet prvků za všechny tři třetiny + výpočet průměrné hodnoty jednoho prvku u jednotlivých závodnic 2. výkonnostní třídy kategorie adult

Umístění	Jméno	TI celkem	Počet prvků	Průměrná hodnota prvku
1.	Kamila Macasová	39,5	16	2,47
2.	Kristýna Doležalová	38,5	15	2,57
3.	Eliška Bílková	43,5	16	2,72
4.	Eliška Hněvsová	42,5	16	2,66
5.	Hana Malánová	38	16	2,38
6.	Markéta Kadeřábková	45	16	2,81

(Zdroj: vlastní)

Tato tabulka popisuje technický index celkově za celou sestavu závodnic. Jednotlivé závodnice jsou seřazeny podle konečného umístění v závodu od prvního místa. Všechny závodnice

obsahují 16 prvků obtížnosti s výjimkou Kristýny Doležalové, které obsahuje prvků pouze 15. Nejvyšší hodnotu TI 45 bodů a průměrnou hodnotu prvku 2,81 bodů má závodnice Markéta Kadeřábková. Nejnižší technický index 38 bodů a průměrnou hodnotu prvku 2,38 bodů má závodnice Hana Malánová. Jen o půl bodu více 38,5 bodů na TI má Kristýna Doležalová. Závodnice Kamila Macasová má o jeden bod více na TI než Kristýna Doležalová, ale její průměrná hodnota prvku je nižší, protože má o jeden prvek více. Eliška Hněvsová má TI celkem 42,5 bodů, tudíž její průměrná hodnota prvku je 2,66 bodů. Poslední-Eliška Bílková má pouze o jeden bod navíc než Eliška Hněvsová, a proto se řadí ihned za Markétu Kadeřábkovou s průměrnou hodnotou prvku 2,72 bodů.

Tabulka 18: Variabilita prvků obtížnosti v sestavě 2. výkonnostní třídy kategorie adult

2. VT adult	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita
Kamila Macasová	Ano	Ano	Ano	Ano
Eliška Hněvsová	Ano	Ano	Ano	Ano
Hana Malánová	Ano	Ano	Ano	Ano
Markéta Kadeřábková	Ano	Ano	Ano	Ano
Kristýna Doležalová	Ano	Ano	Ano	Ano
Eliška Bílková	Ano	Ano	Ano	Ano

(Zdroj: vlastní)

Všechny závodnice v této kategorii splnily požadavky na variabilitu ve všech skupinách prvků obtížnosti.

### 13.3 Rozbor sestav finalistek 1.VT v kategorii individual ženy junior

V této kategorii nastoupilo 20 závodnic v základním kole, do finále postoupilo 8 závodnic.

Tabulka 19: Natálie Šolínová – Technický index (body)/počet prvků

Natálie Šolínová	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	2,5/1	0/0	7,0/2	0/0	2,0/1
2. třetina	0/0	6,5/2 + k	7,0/2	0/0	2,0/1
3. třetina	1,5/1	0/0	6,5/2	3,0/1	2,0/1
Celkem:	4,0/2	6,5/2	20,5/6	3,0/1	6,0/3
Průměr:	2,0	3,3	3,4	3,0	2,0

(Zdroj: vlastní)

Závodnice Natálie Šolínová zařadila u skupiny kliků dva prvky v první a třetí třetině s celkovým TI 4,0 bodů a průměrnou hodnotou prvku 2,0 bodů. U skupiny statické síly závodnice zařadila dva prvky v druhé třetině. Tyto dva prvky jsou v kombinaci s celkovým TI 6,5 bodů. Průměrná hodnota na jeden prvek ze skupiny statické síly je 3,3 bodů. U skupiny skoků jsou v každé třetině zařazeny vždy dva prvky s TI 20,5 bodů a průměrnou hodnotou jednoho prvku 3,4 bodů. Flexibilita je zařazena pouze jednou ve třetí třetině za 3 body, proto průměrná hodnota jednoho prvku je také 3,0 body. Sestava obsahuje všechny tři povinné prvky. V každé třetině je obsažen jeden. Celkový TI je 6 bodů. Průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body.

Tabulka 20: Kristýna Kučerová – Technický index (body)/počet prvků

Kristýna Kučerová	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	0/0	7,0/2 + k	3,5/1	0/0	2,0/1
2. třetina	2,5/1	0/0	11,5/3	0/0	2,0/1
3. třetina	2,5/1	0/0	5,0/2	3,0/1	2,0/1
Celkem:	5,0/2	7,0/2	20,0/6	3,0/1	6,0/3
Průměr:	2,5	3,5	3,3	3,0	2,0

(Zdroj: vlastní)

Kristýna Kučerová zařadila do své sestavy dva prvky ze skupiny kliků. Jedná se o druhou a třetí třetinu s celkovým TI 5,0 bodů a průměrnou hodnotou 2,5 bodů. Statická síla je obsažena pouze v první třetině s dvěma prvky. Tyto prvky jsou v kombinaci s TI 7,0 bodů. Průměrná hodnota jednoho prvku je 3,5 bodů. U skupiny skoků je v první třetině obsažen jeden prvek, ve druhé tři a ve třetí třetině dva prvky. Technický index za tuto skupinu je 20,0 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 3,3 bodů. Flexibilita je zařazena pouze ve třetí třetině s prvkem za 3 body, proto průměrná hodnota prvku je 3,0 body. U povinných prvků je v každé třetině správně zařazen jeden prvek za 2 body. Průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body.

Tabulka 21: Klaudie Kamlerová – Technický index (body)/počet prvků

Klaudie Kamlerová	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	0/0	3,0/1	7,5/2	0/0	2,0/1
2. třetina	2,5/1	3,0/1	5,0/2	0/0	2,0/1
3. třetina	2,5/1	0/0	5,5/2	3,0/1	2,0/1
Celkem:	5,0/2	6,0/2	18,0/6	3,0/1	6,0/3
Průměr:	2,5	3,0	3,0	3,0	2,0

(Zdroj: vlastní)

U závodnice Klaudie Kamlerové v druhé a třetí třetině jsou obsaženy dva prvky ze skupiny kliků. TI je 5,0 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 2,5 bodů. Statická síla je zařazena v sestavě dvakrát. Jedná se o první a druhou třetinu s celkovým TI 6,0 bodů a průměrnou hodnotou jednoho prvku 3,0 body. V každé třetině je zařazena skupina skoků se dvěma prvky s celkovým hodnocením 18,0 bodů a průměrnou hodnotou jednoho prvku 3,0 body. Flexibilita je zařazena pouze ve třetí třetině s prvkem za 3 body, proto průměrná hodnota prvku této skupiny je 3,0 body. Povinné prvky jsou zařazeny všechny tři, kdy každý z prvků je obsažen v jedné třetině. Celkový TI je 6 bodů za 3 prvky a průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body.

Tabulka 22: Mariana Nečasová – Technický index (body)/počet prvků

Mariana Nečasová	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	2,5/1	2,0/1	6,5/2	0/0	0/0
2. třetina	0/0	1,5/1	6,0/2	0/0	4,0/2
3. třetina	2,0/1	0/0	5,5/2	3,0/1	2,0/1
Celkem:	4,5/2	3,5/2	18,0/6	3,0/1	6,0/3
Průměr:	2,3	1,8	3,0	3,0	2,0

(Zdroj: vlastní)

Závodnice Mariana Nečasová zařadila v první a třetí třetině do sestavy 2 prvky ze skupiny kliků s TI 4,5 bodů, průměrná hodnota jednoho prvku je 2,3 bodů. Statická síla je zařazena v první a druhé třetině vždy po jednom prvku. Celkový TI je 3,5 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 1,8 bodu. U skupiny skoků jsou v každé třetině zařazeny vždy dva prvky s celkovým TI 18,0 bodů a průměrnou hodnotou jednoho prvku 3,0 bodů. Flexibilita je zařazena pouze jednou ve třetí třetině za 3 body, proto průměrná hodnota prvku je 3,0 body. Sestava obsahuje všechny tři povinné prvky. Ve druhé třetině jsou dva tyto prvky a ve třetí třetině jeden. Průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body.

Tabulka 23: Adéla Hůstová – Technický index (body)/počet prvků

Adéla Hůstová	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	1,5/1	3,0/1	6,5/2	0/0	2,0/1
2. třetina	0/0	0/0	6,0/2	3,0/1	2,0/1
3. třetina	2,0/1	2,5/1	6,0/2	0/0	2,0/1
Celkem:	3,5/2	5,5/2	18,5/6	3,0/1	6,0/3
Průměr:	1,8	2,8	3,1	3,0	2,0

(Zdroj: vlastní)

Adéla Hůstová má ve skupině kliků obsažen jeden prvek v první a třetí třetině s TI 3,5 bodů a průměrnou hodnotou jednoho prvku 1,8 bodu. Statická síla je zařazena v první a třetí třetině vždy po jednom prvku. Celková TI skupiny je 5,5 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 2,8 bodů. V každé třetině je zařazena skupina skoků se dvěma prvky s celkovým ohodnocením

18,5 bodů a průměrnou hodnotou jednoho prvku 3,1 bodů. Flexibilita je pouze ve druhé třetině s prvkem za 3 body, proto průměrná hodnota prvku je 3,0 body. Sestava obsahuje všechny tři povinné prvky. Každý prvek z této skupiny je zařazen v jedné třetině. Celkový TI je 6 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body.

Tabulka 24: Dita Šlegrová – Technický index (body)/počet prvků

Dita Šlegrová	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	1,5/1	2,0/1	6,5/2	0/0	2,0/1
2. třetina	2,0/1	2,0/1	6,5/2	0/0	2,0/1
3. třetina	0/0	0/0	6,5/2	3,0/1	2,0/1
Celkem:	3,5/2	4,0/2	19,5/6	3,0/1	6,0/3
Průměr:	1,8	2,0	3,3	3,0	2,0

(Zdroj: vlastní)

U závodnice Dity Šlegrové jsou u skupin kliků a statické síly zařazeny vždy dva prvky v první a druhé třetině. V každé třetině je vždy jeden prvek. Celkový TI u kliků je 3,5 bodu a u statické síly 4,0 body. Průměrná hodnoty jednoho prvku u kliků je 1,8 bodu a u statické síly 2,0 body. Skupina skoků obsahuje v každé třetině dva prvky za 6,5 bodů. Celková hodnota této skupiny je 19,5 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 3,3 bodů. Flexibilita je zařazena jednou ve třetí třetině s prvkem za 3 body, proto průměrná hodnota jednoho prvku je 3,0 body. Povinné prvky jsou zařazeny všechny tři, kdy každý z prvků je obsažen v jedné třetině. Celkový TI je 6 bodů za 3 prvky a průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body.

Tabulka 25: Lucie Kulichová – Technický index (body)/počet prvků

Lucie Kulichová	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	0/0	6,5/2 + k	7,0/2	0/0	2,0/1
2. třetina	2,5/1	0/0	6,5/2	3,0/1	2,0/1
3. třetina	2,5/1	0/0	6,0/2	0/0	2,0/1
Celkem:	5,0/2	6,5/2	19,5/6	3,0/1	6,0/3
Průměr:	2,5	3,3	3,3	3,0	2,0

(Zdroj: vlastní)

Lucie Kulichová zařadila ve druhé a třetí třetině dva prvky ze skupiny kliků s TI 5,0 bodů a průměrnou hodnotou jednoho prvku 2,5 bodů. Statická síla je zařazena pouze v první třetině v kombinaci dvou prvků. Technický index je 6,5 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 3,3 bodů. Skoky jsou v každé třetině vždy po dvou prvcích. Technický index této skupiny je 19,5 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 3,3 bodů. Flexibilita je zařazena jednou ve druhé třetině s prvkem za 3 body, proto průměrná hodnota jednoho prvku je 3,0 body. Povinné prvky jsou zařazeny všechny tři. V každé třetině je vždy jeden tento prvek za 2 body. Průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body.

Tabulka 26: Aneta Bedrnová – Technický index (body)/počet prvků

Aneta Bedrnová	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	1,5/1	6,5/2 + k	3,5/1	0/0	2,0/1
2. třetina	2,5/1	0/0	8,5/2	0/0	2,0/1
3. třetina	0/0	0/0	9,5/3	3,0/1	2,0/1
Celkem:	4,0/2	6,5/2	21,5/6	3,0/1	6,0/3
Průměr:	2,0	3,3	3,6	3,0	2,0

(Zdroj: vlastní)

Závodnice Aneta Bedrnová zařadila u skupiny kliků dva prvky v první a druhé třetině s celkovým TI 4,0 bodů. Průměrná hodnota na jeden prvek je 2,0 body. U skupiny statické síly sestava v první třetině obsahuje dva prvky v kombinaci. TI za statickou sílu je 6,5 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 3,3 bodů. U skoků v první třetině je obsažen pouze jeden



prvek za 3,5 bodů. Ve druhé třetině jsou zařazeny dva prvky a ve třetí třetině tři. Technický index za skoky je 21,5 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 3,6 bodů. Flexibilita je zařazena pouze ve třetí třetině s prvkem za 3 body, proto průměrná hodnota prvku je 3,0 body. V každé třetině je vždy jeden tento prvek za 2 body. Dohromady je TI 6 bodů za 3 prvky a průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body.

Tabulka 27: Technický index(body) a počet prvků za všechny tři třetiny + výpočet průměrné hodnoty jednoho prvku u jednotlivých závodnic 1. výkonnostní třídy kategorie junior

Umístění	Jméno	TI celkem	Počet prvků	Průměrná hodnota
1.	Aneta Bedrnová	41	14	2,93
2.	Natálie Šolínová	40	14	2,86
3.	Klaudie Kamlerová	38	14	2,71
4.	Kristýna Kučerová	41	14	2,93
5.	Mariana Nečasová	35	14	2,50
6.	Lucie Kulichová	40	14	2,86
7.	Dita Šlegrová	36	14	2,57
8.	Adéla Hůstová	36,5	14	2,60

(Zdroj: vlastní)

V této tabulce je popsán TI celkově, počet prvků obtížnosti a průměrná hodnota prvku za celou sestavu závodnic. Jednotlivé závodnice jsou seřazeny podle konečného umístění v závodu od prvního místa. Nejvyšší průměrnou hodnotu prvku 2,93 bodů mají závodnice Kristýna Kučerová a Aneta Bedrnová se 14 prvky a s TI 41 bodů. Natálie Šolínová má jen o jeden bod méně v TI (40 bodu) s 14 prvky, proto její průměrná hodnota prvku je 2,86 bodů. Nejnižší TI 35 bodů a průměrná hodnota prvku 2,5 bodů má soutěžící Mariana Nečasová. Lucie Kulichová má celkový TI 40 bodů, průměrnou hodnotu 2,86 bodů a počtem prvků 14. Klaudie Kamlerová má TI 38 bodů, a proto její index je 2,71 bodů. Adéla Hůstová 36,5 bodů má jen o půl bodu více v technickém indexu než Dita Šlegrová (36 bodů).

Tabulka 28: Variabilita prvků obtížnosti v sestavě 1. výkonnostní třídy kategorie juniorů

1. VT junior	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita
Natálie Šolínová	Ano	Ano	Ano	Ano
Kristýna Kučerová	Ano	Ano	Ano	Ano
Klaudie Kamlerová	Ano	Ano	Ano	Ano
Mariana Nečasová	Ano	Ano	Ano	Ano
Adéla Hůstová	Ano	Ano	Ano	Ano
Dita Šlegrová	Ano	Ano	Ano	Ano
Lucie Kulichová	Ano	Ano	Ano	Ano
Aneta Bedrnová	Ano	Ano	Ano	Ano

(Zdroj: vlastní)

Všechny závodnice v této skupině splnily požadavky na variabilitu prvků obtížnosti ve skupinách kliků, statické síly, skoků a flexibility.

### 13.4 Rozbor sestav finalistek 2.VT v kategorii individual ženy junior

V této kategorii nastoupilo 24 závodnic v základním kole, do finále postoupilo 10 závodnic.

Tabulka 29: Klára Krojzová – Technický index (body)/počet prvků

Klára Krojzová	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	2,0/1	2,0/1	3,0/1	2,0/1	2,0/1
2. třetina	0/0	2,0/1	6,5/2	0/0	2,0/1
3. třetina	1,0/1	0/0	4,0/2	3,0/1	2,0/1
Celkem:	3,0/2	4,0/2	13,5/5	5,0/2	6,0/3
Průměr:	1,5	2,0	2,7	2,5	2,0

(Zdroj: vlastní)

Závodnice Klára Krojzová zařadila u skupiny kliků dva prvky v první a třetí třetině s celkovým TI 3,0 bodů a průměrnou hodnotou jednoho prvku 1,5 bodu. Statická síla byla zařazena v první a druhé třetině po jednom prvku s celkovým TI 4,0 body a průměrnou hodnotou jednoho prvku 2,0 bodů. Skoky byly zařazeny 5x. Ve druhé a třetí třetině po dvou prvcích a v první třetině obsahuje pouze jeden s TI 13,5 bodů. Průměrná hodnota na jeden prvek je 2,7 bodů. Flexibilita

je zařazena v první a třetí třetině s TI 5,0 bodů a průměrnou hodnotou jednoho prvku 2,5 bodů. Povinné prvky byly zařazeny ve všech třetinách po jednom prvku. Celková hodnota TI ve skupině je 6 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body.

Tabulka 30: Natálie Malinkovičová – Technický index (body)/počet prvků

Natálie Malinkovičová	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	1,0/1	3,0/1	3,0/1	2,0/1	0/0
2. třetina	1,5/1	2,5/1	5,0/2	0/0	2,0/1
3. třetina	0/0	0/0	5,0/2	3,0/1	4,0/2
Celkem:	2,5/2	5,5/2	13,0/5	5,0/2	6,0/3
Průměr:	1,3	2,8	2,6	2,5	2,0

(Zdroj: vlastní)

Natálie Malinkovičová má u skupin kliků a statické síly zařazeny dva prvky v první a druhé třetině. V každé třetině je vždy jeden prvek. Celkový TI u kliků je 2,5 bodů a u statické síly 5,5 bodů. Průměrná hodnota jednoho prvku u kliků je 1,3 bodu a u statické síly 2,8 bodů. Skupina skoků obsahuje dva prvky v druhé a třetí třetině. V první třetině je obsažen jeden prvek. Celková hodnota této skupiny je 13,0 bodů za 5 prvků. Průměrná hodnota jednoho prvku je 2,6 bodů. Flexibilita je zařazena v první a třetí třetině po jednom prvku s TI 5 bodů a průměrnou hodnotou jednoho prvku 2,5 bodů. Povinné prvky jsou zařazeny všechny tři. V druhé třetině je jeden tento prvek, ve třetí třetině dva. Dohromady je TI 6 bodů za 3 prvky a průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body.

Tabulka 31: Anna Třetinová – Technický index (bodu)/počet prvků

Anna Třetinová	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	1,5/1	1,5/1	3,0/1	0/0	2,0/1
2. třetina	0/0	1,5/1	4,5/2	1,0/1	2,0/1
3. třetina	1,0/1	0/0	1,5/1	3,0/1	2,0/1
Celkem:	2,5/2	3,0/2	9,0/4	4,0/2	6,0/3
Průměr:	1,3	1,5	2,3	2,0	2,0

(Zdroj: vlastní)

U závodnice Anny Třetinové jsou ve skupině kliků zařazeny dva prvky v první a třetí třetině s TI 2,5 bodů a průměrnou hodnotou jednoho prvku 1,3 bodu. Statická síla je v první a druhé třetině po jednom prvku s celkovým TI 3,0 bodů a průměrnou hodnotou 1,5 bodu. Skoky jsou zařazeny pouze 4x. V první a třetí třetině po jednom prvku a ve druhé třetině po dvou prvcích. Celková hodnota této skupiny je 9,0 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 2,3 bodů. Flexibilita je zařazena v druhé a třetí třetině s celkovým TI 4,0 body a průměrnou hodnotou jednoho prvku 2,0 bodů. U povinných prvků je v každé třetině správně zařazen jeden prvek za 2 body a průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body.

Tabulka 32: Nela Bartoníková – Technický index (body)/počet prvků

Nela Bartoníková	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	2,0/1	2,0/1	6,5/2	0/0	2,0/1
2. třetina	0/0	3,0/1	3,5/1	3,0/1	2,0/1
3. třetina	2,5/1	1,5/1	6,0/2	0/0	2,0/1
Celkem:	4,5/2	6,5/3	16,0/5	3,0/1	6,0/3
Průměr:	2,3	2,2	3,2	3,0	2,0

(Zdroj: vlastní)

Nela Bartoníková zařadila ze skupiny kliků dva prvky do první a třetí třetiny s TI 4,5 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 2,3 bodů. Statická síla je obsažena v každé třetině po jednom prvku s celkovým TI 6,5 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 2,2 bodů. Skupina skoků je v první a třetí třetině po dvou prvcích a v první třetině je pouze jeden prvek. Technický

index celkem je 16,0 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 3,2 bodů. Flexibilita je zařazena pouze jednou ve druhé třetině s prvkem za 3 body, proto průměrná hodnota prvku je 3,0 body. Sestava obsahuje všechny tři povinné prvky. Každý prvek z této skupiny je zařazen v jedné třetině. Celkový TI je 6 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body.

Tabulka 33: Martina Chramostová – Technický index (body)/počet prvků

Martina Chramostová	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	0/0	2,0/1	5,5/2	3,0/1	2,0/1
2. třetina	1,0/1	2,0/1	2,5/1	0/0	2,0/1
3. třetina	1,5/1	0/0	3,0/2	2,0/1	2,0/1
Celkem:	2,5/2	4,0/2	11,0/5	5,0/2	6,0/3
Průměr:	1,3	2,0	2,2	2,5	2,0

(Zdroj: vlastní)

Závodnice Martina Chramostová zařadila u skupiny kliků dva prvky v druhé a třetí třetině s TI 2,5 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 1,3 bodu. Statická síla je zařazena dvakrát v první a druhé třetině s celkovým TI 4,0 body a průměrná hodnota prvku je 2,0 body. U skupiny skoků v první a třetí třetině jsou zařazeny dva prvky, ve druhé třetině jeden. TI celkem je 11,0 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 2,2 bodů. Flexibilita je obsažena v první a třetí třetině po jednom prvku s TI 5,0 bodů a průměrnou hodnotou jednoho prvku 2,5 bodů. Povinné prvky jsou zařazeny všechny tři, kdy každý z prvků je obsažen v jedné třetině. Celkový TI je 6 bodů za 3 prvky a průměrná hodnota prvku je 2,0 body.

Tabulka 34: Kateřina Hrdá – Technický index (body)/počet prvků

Kateřina Hrdá	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	0/0	2,0/1	7,5/2	0/0	2,0/1
2. třetina	2,5/1	1,5/1	7,0/2	0/0	2,0/1
3. třetina	1,5/1	0/0	6,0/2	3,0/1	2,0/1
Celkem:	4,0/2	3,5/2	20,5/6	3,0/1	6,0/3
Průměr:	2,0	1,8	3,4	3,0	2,0

(Zdroj: vlastní)

Kateřina Hrdá zařadila do své sestavy ve skupině kliků dva prvky v druhé a třetí třetině. TI této skupiny je 4,0 body a průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body. Ve statické síle je obsažen vždy jeden prvek v první a druhé třetině s celkovým TI 3,5 bodů a průměrnou hodnotou prvku 1,8 bodu. V každé třetině je zařazena skupina skoků se dvěma prvky s celkovým ohodnocením 20,5 bodů. Průměrná hodnota na jeden prvek ve skupině skoků je 3,4 bodů. Flexibilita je zařazena pouze jednou ve třetí třetině za 3 body, proto průměrná hodnota prvku je také 3,0 body. Sestava obsahuje všechny tři povinné prvky. V každé třetině je obsažen jeden. Průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body.

Tabulka 35: Veronika Králíková – Technický index (body)/počet prvků

Veronika Králíková	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	2,5/1	2,0/1	6,0/2	0/0	2,0/1
2. třetina	0/0	0/0	6,5/2	3,0/1	2,0/1
3. třetina	1,5/1	1,5/1	6,5/2	0/0	2,0/1
Celkem:	4,0/2	3,5/2	19,0/6	3,0/1	6,0/3
Průměr:	2,0	1,8	3,2	3,0	2,0

(Zdroj: vlastní)

U závodnice Veroniky Králíkové je u skupiny kliků a statické síly zařazen vždy jeden prvek v první a třetí třetině. Celkový technický index u kliků je 4,0 body a u statické síly 3,5 bodů. Průměrná hodnota jednoho prvku u kliků je 2,0 body a u statické síly 1,8 bodu. U skupiny skoků jsou v každé třetině zařazeny dva prvky s TI 19,0 bodů. Průměrná hodnota jednoho prvku je

3,2 bodů. Flexibilita je zařazena pouze jednou ve druhé třetině za 3 body a průměrná hodnota prvku je 3,0 body. Povinné prvky jsou zařazeny všechny tři, každý prvek je v jiné třetině. TI je 6 bodů, protože každý prvek je za 2 body. Průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body.

Tabulka 36: Aneta Vomáčková – Technický index (body)/počet prvků

Aneta Vomáčková	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	0/0	7,0/2 + k	4,0/2	0/0	0/0
2. třetina	2,0/1	0/0	4,0/2	0/0	4,0/2
3. třetina	1,5/1	0/0	3,5/1	5,0/2	2,0/1
Celkem:	3,5/2	7,0/2	11,5/5	5,0/2	6,0/3
Průměr:	1,8	3,5	2,3	2,5	2,0

(Zdroj: vlastní)

Závodnice Aneta Vomáčková u skupiny kliků zařadila jeden prvek ve druhé a třetí třetině. TI celkem je 3,5 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 1,8 bodu. Skupina statické síly je obsažena jen v první třetině v kombinaci dvou prvků. Celkový TI této skupiny i s kombinací je 7,0 bodů. Průměrná hodnota na jeden prvek ze skupiny statické síly je 3,5 bodů. Skoky jsou nejvíce zařazeny v první a druhé třetině, vždy s počtem dvou prvků za 4,0 body. Třetí třetina má pouze jeden prvek za 3,5 bodů, tudíž je celková hodnota skupiny 11,5 bodů. Průměrná hodnota jednoho prvku je 2,3 bodů. Flexibilita je zařazena pouze ve třetí třetině s TI 5,0 bodů za dva prvky. Průměrná hodnota na jeden prvek je 2,5 bodů. Povinné prvky jsou zařazeny všechny tři. Dva prvky jsou ve druhé třetině a jeden prvek ve třetí třetině. Průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body.

Tabulka 37: Viktorie Švajdová – Technický index (body)/počet prvků

Viktorie Švajdová	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	2,0/1	0/0	6,0/2	0/0	2,0/1
2. třetina	0/0	1,0/1	5,5/2	2,0/1	2,0/1
3. třetina	1,5/1	0/0	5,0/2	3,0/1	2,0/1
Celkem:	3,5/2	1,0/1	16,5/6	5,0/2	6,0/3
Průměr:	1,8	1,0	2,8	2,5	2,0

(Zdroj: vlastní)

Viktorie Švajdová u skupiny kliků zařadila vždy jeden prvek v první a třetí třetině. Celkový TI této skupiny je 3,5 bodů. Průměrná hodnota jednoho prvku je 1,8 bodu. Statická síla je zařazena jednou ve druhé třetině s prvkem za 1,0 bod, proto je průměrná hodnota prvku také 1,0 bod. Skoky jsou obsaženy v každé třetině dvakrát s TI 16,5 bodů. Průměrná hodnota na jeden prvek ze skupiny skoků je 2,8 bodů. Flexibilita je v druhé a třetí třetině. Hromadný celkový TI je 5,0 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 2,5 bodů. Povinné prvky byly zařazeny ve všech třetinách po jednom prvkem. Každý tento prvek je za 2 body. Průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body.

Tabulka 38: Sofie Vašků – Technický index (body)/počet prvků

Sofie Vašků	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita	Povinné prvky
1. třetina	2,0/1	2,5/1	3,5/1	0/0	2,0/1
2. třetina	1,0/1	2,0/1	6,0/2	0/0	0/0
3. třetina	0/0	0/0	4,5/2	5,0/2	4,0/2
Celkem:	3,0/2	4,5/2	14,0/5	5,0/2	6,0/3
Průměr:	1,5	2,3	2,8	2,5	2,0

(Zdroj: vlastní)

Poslední závodnice v této kategorii závodila Sofie Vašků, která zařadila do skupiny kliků dva prvky. Jedná se o první a druhou třetinu s TI 3,0 body. Celková průměrná hodnota jednoho prvku je 1,5 bodu. Podobně to je u statické síly, kdy jsou obsaženy opět dva prvky. První a druhá třetina je vždy po jednom prvkem s celkovým TI 4,5 bodů. Průměrná hodnota prvku této



skupiny je 2,3 bodů. U skoků je v celé sestavě zařazeno pět prvků. Ve druhé a třetí třetině jsou dva prvky. V první třetině je pouze jeden prvek za 3,5 bodů. TI celkem této skupiny je 14,0 bodů a průměrná hodnota jednoho prvku je 2,8 bodů. Flexibilita je pouze ve třetí třetině s dvěma prvky a TI 5,0 bodů. Průměrná hodnota jednoho prvku je 2,5 bodů. Povinné prvky jsou zařazeny všechny tři. První třetina obsahuje jeden prvek a třetí třetina dva tyto prvky. Průměrná hodnota jednoho prvku je 2,0 body.

Tabulka 39: Technický index (body) a počet prvků za všechny tři třetiny + výpočet průměrné hodnoty jednoho prvku u jednotlivých závodnic 2. výkonnostní třídy kategorie junior

Umístění	Jméno	TI – celkem	Počet prvků	Průměrná hodnota prvků
1.	Aneta Vomáčková	33	14	2,36
2.	Nela Bartoníková	36	14	2,57
3.	Anna Třetinová	24,5	13	1,88
4.	Kateřina Hrdá	37	14	2,64
5.	Klára Krojzlová	30,5	14	2,18
6.	Martina Chramostová	28,5	14	2,04
7.	Natálie Malinkovičová	32	14	2,29
8.	Viktorie Švajdová	32	14	2,29
9.	Sofie Vašků	32,5	14	2,32
10.	Veronika Králíková	35,5	14	2,54

(Zdroj: vlastní)

Tato tabulka popisuje technický index celkově a počet prvků za celou sestavu, z těchto informací je vypočítaná průměrná hodnota prvku závodnic. Jednotlivé závodnice jsou seřazeny podle konečného umístění v závodě od prvního místa. Nejvyšší hodnotu TI 37 bodů a průměrnou hodnotu prvku 2,64 bodů má Kateřina Hrdá, která zařadila do své sestavy 14 prvků obtížnosti. Naopak nejnižší TI 24,5 bodů a průměrnou hodnotu prvku 1,88 bodů má závodnice Anna Třetinová, která má ve své sestavě 13 prvků. Aneta Vomáčková má celkový TI 33 bodů s 14 prvky a průměrnou hodnotou prvku 2,36 bodů. Natálie Malinkovičová a Viktoria Švajdová mají stejný celkový TI 32 bodů s počtem prvků 14. Jejich průměrná hodnota prvku je 2,29 bodů. Jen o 0,5 bodu více (32,5 bodu) má závodnice Sofie Vašků, která zařadila do své sestavy opět

14 prvků, a proto její průměrná hodnota prvku je 2,32 bodu. Vysoký TI celkem mají také závodnice Nela Bartoníková 36 bodů a Veronika Králíková 35,5 bodů s počtem prvků 14. Jejich průměrná hodnota jednoho prvku se liší pouze o 3 setiny. Klára Krojzlová má 30,5 bodů celkem s počtem 14 prvků a průměrnou hodnotou 2,18 bodů. Martina Chramostová má 28,5 bodů v technickém indexu se 14 prvky. Její hodnota prvku je 2,04 bodů.

Tabulka 40: Variabilita prvků obtížnosti v sestavě 2. výkonnostní třídy kategorie juniorů

2. VT junior	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita
Klára Krojzlová	Ano	Ano	Ano	Ano
Natálie Malinkovičová	Ano	Ano	Ano	Ano
Anna Třetinová	Ano	Ano	Ne	Ano
Nela Bartoníková	Ano	Ano	Ano	Ano
Martina Chramostová	Ano	Ano	Ano	Ano
Kateřina Hrdá	Ano	Ano	Ano	Ano
Veronika Králíková	Ano	Ano	Ano	Ano
Aneta Vomáčková	Ano	Ano	Ano	Ano
Viktorie Švajdová	Ano	Ano	Ano	Ano
Sofie Vašků	Ano	Ano	Ano	Ano

(Zdroj: vlastní)

Všechny závodnice v této kategorii splnily požadavky na variabilitu ve všech skupinách prvků obtížnosti s výjimkou Anny Třetinové, která nesplnila variabilitu ve skupině skoků. Závodnice předvedla tři skoky, ke splnění variability je zapotřebí předvést čtyři skoky.

Tabulka 41: Průměrná hodnota prvku (body) u 1. výkonnostní třídy adult

Umístění	Závodnice	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita
1.	Viktorie Prokopová	3,8	3	3,9	2
2.	Vanda Šimková	3,2	3	3,6	3
3.	Veronika Frantová	3,6	3	3,6	3
4.	Tereza Človečková	3,5	2,5	3,8	3
5.	Eliška Fajfrlíková	3	2	3,2	2,5
6.	Veronika Šeráková	3,6	2,5	3,4	2,5
7.	Naděžda Salačová	3	1,8	3,5	2,5
8.	Iveta Valková	3	2	3,4	3
	Celkem	3,3	2,5	3,6	2,7

(Zdroj: vlastní)

Jednotlivé závodnice jsou seřazeny podle konečného umístění v závodě od prvního místa. U všech závodnic byla vypočítána průměrná hodnota prvku obtížnosti v celé sestavě ve skupině kliky, statická síla, skoky a flexibilita. Následně byla vypočítána průměrná hodnota prvku u všech osmi závodnic. Nejvyšší průměrnou hodnotu prvku má skupina skoky 3,6 bodů. Kliky mají průměrnou hodnotu 3,3 bodů, flexibilita 2,7 bodů a nejnižší průměrnou hodnotu prvku jsme zaznamenali ve skupině statická síla s 2,5 bodů.

Tabulka 42: Průměrná hodnota prvku (body) u 2. výkonnostní třídy adult

Umístění	Závodnice	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita
1.	Kamila Macasová	2,3	2	3,1	1,5
2.	Kristýna Doležalová	2,3	1,8	3,3	2,5
3.	Eliška Bílková	2,5	2	3,4	3
4.	Eliška Hněvsová	2,5	2,3	3,3	1,5
5.	Hana Malánová	1,3	1,8	3	2
6.	Markéta Kadeřábková	2	2	3,5	3
	Celkem	2,2	2	3,3	2,3

(Zdroj: vlastní)

Jednotlivé závodnice jsou seřazeny podle konečného umístění v závodě od prvního místa. Po vypočítání průměrné hodnoty prvku obtížnosti u jednotlivých závodnic byla následně vypočítána celková průměrná hodnota prvku u 2. VT adult. Nejvyšší průměrnou hodnotu měla skupina skoky 3,3 bodů. Flexibilita má průměrnou hodnotu 2,3 bodů, kliky 2,2 bodů a nejnižší průměrnou hodnotu jednoho prvku měla skupina statické síly - 2 body.

Tabulka 43: Průměrná hodnota prvku (body) u 1. výkonnostní třídy junior

Umístění	Závodnice	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita
1.	Aneta Bedrnová	2	3,3	3,6	3
2.	Natálie Šolínová	2	3,3	3,4	3
3.	Klaudie Kamlerová	2,5	3	3	3
4.	Kristýna Kučerová	2,5	3,5	3,3	3
5.	Mariana Nečasová	2,3	1,8	3	3
6.	Lucie Kulichová	2,5	3,3	3,3	3
7.	Dita Šlegrová	1,8	2	3,3	3
8.	Adéla Hůstová	1,8	2,8	3,1	3
Celkem		2,2	2,9	3,3	3,0

(Zdroj: vlastní)

Jednotlivé závodnice jsou seřazeny podle konečného umístění v závodě od prvního místa. U všech závodnic byla vypočítána průměrná hodnota prvku obtížnosti v celé sestavě ve skupině kliky, statická síla, skoky a flexibilita. Následně byla vypočítána průměrná hodnota prvku u všech osmi závodnic. Nejvyšší průměrnou hodnotu prvku má skupina skoky 3,3 bodů. Skupina flexibility má průměrnou hodnotu 3,0 body, statická síla má průměrnou hodnotu prvku 2,9 bodů a nejnižší průměrnou hodnotu prvku jsme zaznamenali ve skupině kliky s hodnotou 2,2 bodů.

Tabulka 44: Průměrná hodnota prvku (body) u 2. výkonnostní třídy junior

Umístění	Závodnice	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita
1.	Aneta Vomáčková	1,8	3,5	2,3	2,5
2.	Nela Bartoníková	2,3	2,2	3,2	3
3.	Anna Třetinová	1,3	1,5	2,3	2
4.	Kateřina Hrdá	2	1,8	3,4	3
5.	Klára Krojzlová	1,5	2	2,7	2,5
6.	Martina Chramostová	1,3	2	2,2	2,5
7.	Natálie Malinkovičová	1,3	2,8	2,6	2,5
8.	Viktorie Švajdová	1,8	1	2,8	2,5
9.	Sofie Vašků	1,5	2,3	2,8	2,5
10.	Veronika Králíková	2	1,8	3,2	3
	Celkem	1,7	2,1	2,8	2,6

(Zdroj: vlastní)

Jednotlivé závodnice jsou seřazeny podle konečného umístění v závodě od prvního místa. Po vypočítání průměrné hodnoty prvku obtížnosti u jednotlivých závodnic byla následně vypočítána celková průměrná hodnota prvku u 2. VT junior. Nejvyšší průměrnou hodnotu měla skupina skoky 2,8 bodů. Flexibilita měla průměrnou hodnotu 2,6 bodů, statická síla 2,1 bod a kliky 1,7 bodů.

Tabulka 45: Souhrnná tabulka průměrné hodnoty prvku (body) u všech kategorií výkonnostních tříd

Průměrná hodnota prvku	Kliky	Statická síla	Skoky	Flexibilita
1. VT adult	3,3	2,5	3,6	2,7
2. VT adult	2,2	2,0	3,3	2,3
1. VT junior	2,2	2,9	3,3	3,0
2. VT junior	1,7	2,1	2,8	2,6

(Zdroj: vlastní)

U skupiny kliky měla nejvyšší průměrnou hodnotu prvku 1.VT adult 3,3 bodů. Shodnou hodnotu 2,2 bodů měla 2. VT adult a 1. VT junior. Nejnižší hodnotu prvku 1,7 bodů měla

kategorie 2. VT junior. U skupiny statická síla dosáhla nejvyšší průměrné hodnoty prvku 2,9 bodů kategorie 1. VT junior. 1. VT adult měla 2,5 bodů, 2. VT junior má hodnotu 2,1 bod a nejnižší průměrnou hodnotu prvku má 2. VT adult s hodnotou 2,0 body. Ve skupině skoky měla nejvyšší průměrnou hodnotu prvku kategorie 1. VT adult 3,6 bodů. 2. VT adult a 1.VT junior měly shodnou průměrnou hodnotu 3,3 bodů a nejnižší průměrnou hodnotu prvku měla 2. VT junior 2,8 bodů. Poslední skupinou je flexibilita, zde nejvyšší průměrné hodnoty prvku dosáhla 1. VT junior s hodnotou 3,0 body. 1. VT adult měla hodnotu 2,7 bodů, 2. VT junior s hodnotou 2,6 bodů a nejnižší průměrnou hodnotu prvku měla 2. VT adult s hodnotou 2,3 bodů.

Tabulka 46: Souhrnná tabulka průměrné hodnoty technického indexu (body) a jednoho prvku u všech kategorií výkonnostních tříd

	Průměrná hodnota TI	Průměrná hodnota jednoho prvku
1. VT adult	47,8	3,0
2. VT adult	41,2	2,6
1. VT junior	38,4	2,7
2. VT junior	32,2	2,3

(Zdroj: vlastní)

Nejvyšší průměrnou hodnotu TI dosáhla kategorie adult 1. VT s hodnotou 47,8 bodů na 3,0 průměrné hodnoty jednoho prvku. Kategorie adult 2. VT měla TI 41,2 bodů na 2,6 prvku. Kategorie junior 1. VT dosáhla TI 38,4 bodů na 2,7 prvku. Nejnižší průměrnou hodnotu TI měla kategorie junior 2. VT 32,2 bodů na 2,3 prvku.

## 14 Výsledky výzkumných otázek

V bakalářské práci bylo stanoveno celkem pět výzkumných otázek.

1. První výzkumná otázka: Jaký rozdíl v technickém indexu a průměrné hodnotě jednoho prvku bude mezi závodnicemi 1. VT a 2. VT sportovního aerobiku v kategorii juniorů? V 1.VT kategorie junior byl nejvyšší technický index 41 bodů u závodnic Anety Bedrnové a Kristýny Kučerové a nejnižší technický index 35 bodů u závodnice Mariany Nečasové. Průměrná hodnota technického indexu v kategorii junior byla 38,4 bodů. U 2. VT v kategorii junior byl nejvyšší dosažený technický index 37 bodů u závodnice Kateřiny Hrdé a nejnižší technický index 24,5 bodů u závodnice Anny Třetinové. Průměrná hodnota technického indexu v kategorii junior 2. VT byla 32,2 bodů. Z těchto dat vyplývá, že závodnice 1. VT dosahují v průměru o 6,2 bodu většího technického indexu, než závodnice 2. VT v kategorii junior. Nejvyšší průměrná hodnota jednoho prvku byla u 1.VT v kategorii junior 2,93 bodů u dvou závodnic – Anety Bedrnové a Kristýny Kučerové. Nejnižší průměrná hodnota jednoho prvku byla 2,5 bodu u závodnice Mariany Nečasové. Celková průměrná hodnota jednoho prvku dosahovala 2,7 bodů. U 2.VT v kategorii junior byla nejvyšší průměrná hodnota jednoho prvku 2,64 bodů u závodnice Kateřiny Hrdé a nejnižší průměrná hodnota prvku 1,88 bodu u závodnice Anny Třetinové. Celková průměrná hodnota dosahovala 2,3 bodu. Závodnice 1. VT v kategorii junior mají vyšší průměrnou hodnotu o 0,4 bodu na jeden prvek než závodnice 2.VT v kategorii junior.

2. Jaký rozdíl v technickém indexu a průměrné hodnotě jednoho prvku bude mezi závodnicemi 1. VT a 2. VT sportovního aerobiku v kategorii adult? K odpovědi na tuto otázku byl použit stejný systém zaznamenávání do tabulek, jako v kategorii junior. Zjistili jsme, že i v této kategorii jsou mezi závodnicemi rozdíly. U 1.VT v kategorii adult byl nejvyšší technický index 52 bodů u závodnice Viktorie Prokopové. Nejnižší technický index byl 43,5 bodů u závodnice Elišky Fajfrlíkové. Průměrná hodnota technického indexu v kategorii adult u všech osmi závodnic byla 47,8 bodů. U 2. VT v kategorii adult byl nejvyšší dosažený technický index 45 bodů u závodnice Markéty Kadeřábkové a nejnižší technický index 38 bodů u závodnice Hany Malánové, i zde je patrný rozdíl mezi závodnicemi v dané kategorii. Průměrná hodnota technického indexu v kategorii adult u všech šesti závodnic byla 41,2 bodů. Z těchto dat vyplývá, že závodnice 1.VT v kategorii adult dosahují v průměru o 6,6 bodu většího technického indexu, než závodnice 2.VT. Nejvyšší průměrná hodnota jednoho prvku byla u

1.VT v kategorii adult 3,25 bodů u závodnice Viktorie Prokopové a nejnižší průměrná hodnota jednoho prvku byla 2,72 bodů u závodnice Elišky Fajfrlíkové. Celková průměrná hodnota všech osmi závodnic dosahovala 3,0 bodů. U 2.VT v kategorii adult byla nejvyšší průměrná hodnota jednoho prvku 2,81 bodů u závodnice Markéty Kadeřábkové a nejnižší průměrná hodnota prvku 2,38 bodů u závodnice Hany Malánové. Celková průměrná hodnota prvku všech šesti závodnic dosahovala 2,6 bodů. 1. VT v kategorii adult dosáhly vyšší průměrné hodnoty o 0,4 bodu na jeden prvek než závodnice 2.VT.

3.Budou všechny závodnice 1. VT v kategorii juniorů splňovat variabilitu prvků dle pravidel? K zodpovězení této otázky bylo zapotřebí vytvořit tabulku ze skupiny kliků, statické síly, skoků a flexibility. Dle pravidel FISAF se kategorie adult a juniorů liší v možnosti použití počtu prvků, a počtu prvků v jednotlivých skupinách kliků, statické síly, skoků a flexibility. V kategorii junior 1. VT všech osm závodnic splnilo kritéria variability. Všechny osm závodnic zvolilo minimální počet prvků pro splnění požadavků variability ve skupině kliky, průměrný počet prvků ve skupině statická síla a skoky. Ve skupině flexibility použila pouze jediná závodnice průměrného počtu prvků a zbývajících sedm zařadilo minimum počtu prvků.

4. Budou všechny závodnice 1. VT v kategorii adult splňovat variabilitu prvků dle pravidel? K zpracování této otázky jsme použili stejný postup jako v kategorii juniorů. V kategorii adult 1.VT všech osm závodnic splnilo požadavky na variabilitu prvků obtížnosti ve skupině kliků, statické síly, skoků i flexibility. Ve skupině kliků zvolilo šest závodnic průměrný počet prvků a dvě závodnice zvolily minimální počet prvků. U skupiny statické síly všechny závodnice až na jednu zvolily minimální počet prvků, jedna zvolila maximální možný počet. U skupiny skoků všechny závodnice zvolily průměrnou hodnotu prvku obtížnosti. V poslední skupině flexibilita zařadilo pět závodnic minimální možný počet prvků a tři závodnice maximální počet prvků.

5. V jaké kategorii a VT bude nejvyšší technický index se správnou variabilitou?

Nejvyšší technický index měla kategorie adult 1. VT s hodnotou 47,8 bodů na 3,0 body průměrné hodnoty jednoho prvku. Druhou nejvyšší hodnotu technického indexu dosáhla kategorie adult 2. VT s hodnotou technického indexu 41,2 bodů na 2,6 prvku. Třetí byla kategorie junior 1. VT s hodnotou technického indexu 38,4 bodů na 2,7 prvku. Nejnižší průměrnou hodnotu technického indexu dosáhla kategorie junior 2.VT s 32,2 body na 2,3 prvku. Variabilitu prvku obtížnosti v sestavě ve skupině kliky, statická síla, skoky a flexibilita



splnili kategorie 1. VT adult, 2. VT adult a 1. VT junior. Variabilita nebyla splněna pouze ve 2.VT kategorie junior jednou závodnicí Annou Třetinovou ve skupině skoků, která předvedla pouze tři skoky, a ke splnění variability je zapotřebí předvést čtyři skoky. Ostatní závodnice v této kategorii variabilitu splnily.

## 15 Diskuze

Dle zvolené tematiky bakalářské práce jsem se zabývala rozbořem sestav ve sportovním aerobiku u dvou výkonnostních tříd. Jednalo se o závody - 1.VT na Mistrovství České republiky v roce 2022 u finalistek individual ženy v kategorii adult a juniorů a FISAF AEROBIC & FITNESS 2022 u finalistek individual ženy 2. VT v kategorii adult a juniorů.

V průběhu psaní mé bakalářské práce došlo ke změnám pravidel sportovního aerobiku. Od roku 2023 platí nová pravidla, která se týkají zvláště nového určení věkových kategorií a větších možností použití přechodů mezi prvky. Z hlediska hodnocení sestav v praktické části tyto změny neměly vliv na konečný výsledek, protože hodnocení obtížnosti a variability prvků zůstalo stejné ve starých i nových pravidlech.

V bakalářské práci jsem využila metodu pozorování a analýzy. Analýza soutěžních sestav byla provedena na základě zvolených kritérií hodnocení. Mezi tato kritéria byla zařazena analýza obtížnosti prvků v sestavě a jejich kombinace v jednotlivých třetinách sestavy. Požadavek na podobnou obtížnost ve třetinách je jedním z ukazatelů obtížnosti sestavy i pro aerobní rozhodčí. Chronologicky byly zaznamenávány prvky ze skupiny kliků, statické síly, skoků, flexibility a povinné prvky včetně technického indexu. Na základě zaznamenaných prvků ze všech tří třetin byla vypočítána průměrná hodnota jednoho prvku u jednotlivých závodnic v sestavě. Na základě těchto dat byly následně vytvořeny tabulky s průměrnou hodnotou technického indexu a jednoho prvku v dané výkonnostní třídě. Dalším kritériem bylo hodnocení variability prvků v sestavě, kde byla zaznamenána minimální, maximální a průměrná hodnota počtu obsažených prvků u daných family dle platných pravidel sportovního aerobiku. Následně byla tato kritéria vyhodnocena. Metoda pozorování byla použita při sledování videozáznamů jednotlivých sestav a průběžném zapisování odcvičených prvků. V bakalářské práci bylo stanoveno celkem pět výzkumných otázek.

U první výzkumné otázky jsme se zabývali rozdílem v technickém indexu a průměrné hodnoty jednoho prvku mezi závodnicemi 1. VT a 2. VT sportovního aerobiku v kategorii juniorů. Na základě zpracovaných dat, kde 1.VT v kategorii junior dosahuje jednoznačně vyššího technického indexu a lepší průměrné hodnoty prvku než 2.VT předpokládáme, že je mezi závodnicemi velký rozdíl v technické připravenosti jednotlivých závodnic. Dalším důvodem vysokého rozdílu mezi 1. VT a 2. VT může být rozdílné zařazení prvků obtížnosti ve skupiny family. V kategorii junior může závodnice 1. VT zařadit pouze jeden skok do kliku, ale nesmí

být s obratem. U 2.VT je tento prvek zakázaný. Při porovnání průměrné hodnoty prvku měla ve všech skupinách kliky, statická síla, skoky a flexibilita vyšší průměrnou hodnotu prvku 1.VT než 2.VT. Nejmenší rozdíl byl ve skupině flexibilita o 0,4 bodu, u skupin kliků a skoků je shodný rozdíl o 0,5 bodu a největší rozdíl byl u skupiny statická síla s rozdílem 0,8 bodu. Hodnota technického indexu ve FRF listu zpracovaná před závodem často neodpovídá závěrečnému umístění závodnic. Technický rozhodčí hodnotí především obtížnost a variabilitu prvku. Je také důležité, jak sestavu celkově technicky závodnice předvedou během závodu, např. závodnice Aneta Bedrnová a Kristýna Kučerová z 1.VT junior měly shodný nejvyšší TI ve skill listu s hodnotou 41 bodů, zatímco Kristýna Kučerová se umístila na 4. místě z osmi závodnic, Aneta Bedrnová potvrdila nejvyšší TI a umístila se na 1. místě. Kateřina Hrdá z 2. VT kategorie junior s nejvyšším indexem ve skill listu s hodnotou 37 bodů se umístila na 4. místě z 10 závodnic. Technický rozhodčí tvoří zhruba 35% z celkového hodnocení. Hodnocení techniky prvku nebylo předmětem zkoumání z důvodu pouhého pozorování videozáznamů.

U druhé výzkumné otázky hodnotíme rozdíl v technickém indexu a průměrné hodnotě prvku mezi závodnicemi 1. VT a 2. VT sportovního aerobiku v kategorii adult. Z výsledků je patrné, že závodnice 1.VT dosáhly vyššího technického indexu a průměrné hodnoty prvku než závodnice 2.VT, rozdíl je podobný jako v kategorii junior. Při porovnání průměrné hodnoty prvku měla ve všech skupinách kliky, statická síla, skoky a flexibilita vyšší průměrnou hodnotu prvku 1.VT než 2.VT. Největší rozdíl je patrný ve skupině kliky s hodnotou 1,1 bodu, ve skupině statická síla je rozdíl o 0,5 bodu, ve skupině flexibilita je rozdíl o 0,4 bodu a nejmenší rozdíl je ve skupině skoky o 0,3 bodu. Vzhledem k výsledkům se domníváme, že závodnice 1.VT dosahují lepší funkční připravenosti než závodnice z 2.VT. Také proto, že možnost zranění při špatném technickém provedení např. skoků do kliku je velká. Nároky na rovnováhu u kliků na jedné ruce jsou výrazně vyšší než u kliků na obou pažích.

Za zmínku stojí hodnocení technického indexu ve dvou diplomových pracích Terezy Čadové z roku 2020 a Martiny Fulínové z roku 2008. Tereza Čadová uvádí ve své diplomové práci, ve které se zabývá hodnocením technického indexu závodnic na mistrovství Evropy, že v roce 2014 byl u závodnic na 1.-3. místě průměrný TI 64,3 bodů a na 4-6 místě 66,8 bodů. V roce 2017 závodnice umístěné na 1-3 místě měli průměrnou hodnotu TI 63,5 bodů, závodnice na 4-6 místě měly průměrný TI celé sestavy 61 bodů. V roce 2019 průměrný TI na 1-3 místě byl 60,9 bodů a TI na 4-6 místě byl 59,3 bodů. V té době ještě platilo zařazení povinně volitelných

prvků ze čtyř skupin (kliky, statická síla, skoky, flexibilita), kdy tyto prvky měly dvojnásobnou hodnotu. Martina Fulínová ve své diplomové práci uvádí, že celkový technický index u finalistek z mistrovství světa v roce 1999 byl 43,7 bodů, v roce 2003 dosahoval TI 37,4 bodů a v roce 2007 byl TI 49,9 bodů. V mé bakalářské práci, kde hodnotíme rok 2022 u první výkonnostní třídy v kategorii adult, která se nejvíce přibližuje závodnicím z mistrovství Evropy a mistrovství světa byl průměrný technický index 47,6 bodů. Mezi hodnotami TI jsou patrné rozdíly z důvodu neustálého vývoje hodnocení v průběhu let. Hodnoty technického indexu v roce 1999 byly vypočítány Martinou Fulínovou z platných pravidel v roce 2007, protože TI platí od roku 2005. V průběhu let se různě měnilo zastoupení jednotlivých typů rozhodčích v celkovém panelu rozhodčích, délka závodní sestavy se zkrátila z původních 2:00 minut na 1:45, proto do sestavy závodnice musí zařadit menší počet prvků než dříve, např. kategorie adult mohla mít ve dvouminutové sestavě 20 prvků, nyní je povoleno 16 prvků. Jednotlivé prvky také zaznamenaly změnu v rozdílném bodovém ohodnocení. Tato skutečnost měla jistě vliv i na celkovou hodnotu technického indexu. Z těchto důvodů neustálého vývoje nelze jednotlivé technické indexy vzájemně porovnávat. Z hlediska posuzování průměrné obtížnosti jednotlivých prvků vyplývá, že nejvyšší obtížnost mají závodnice I. VT v oblasti kliků a skoků, což odpovídá i věkovému vývoji závodnic.

U třetí výzkumné otázky jsme se zabývali, jestli všechny závodnice 1. VT v kategorii juniorů budou splňovat variabilitu prvků dle pravidel. Všechny závodnice ve skupině kliků, statické síly, skoků a flexibility kritéria variability prvků splnily. Všech osm závodnic zvolilo minimální počet prvků ve skupině kliky a flexibility (až na jednu závodnici) a průměrný počet prvků ve skupině statická síla a skoky. Domníváme se, že závodnice 1.VT dosahují vysokých technických kvalit a fyzické připravenosti pro zařazení správného počtu prvků do sestavy a také mají dostatek zkušeností s předvedením choreografie. Proto všechny závodnice splňují podmínky variability. Součástí hodnocení variability je hodnocení zvoleného prvku např. u kliku na jedné ruce, který je zařazený dvakrát v průběhu sestavy, závodnice musí předvést klik na pravé ruce a klik na levé ruce, při provedení kliku dvakrát na stejné ruce dochází ke snížení hodnocení variability. Pokud závodnice uvede ve FRF listu bočnou i čelnou flexibilitu a předvede bočnou flexibilitu nedostatečně, rozhodčí tento prvek bodově nezapočítají a variabilita je hodnocena negativně. Tato skutečnost má vliv na celkové umístění.

Ve čtvrté výzkumné otázce jsme posuzovaly, zda všechny závodnice 1. VT v kategorii adult splňovaly variabilitu prvků dle pravidel. I v této posuzované kategorii všech osm závodnic splnilo požadavky na variabilitu prvků obtížnosti ve skupině kliků, statické síly, skoků i flexibility. Průměrnou hodnotu zvolilo nejvíce závodnic ve skupině kliků a skoků. U skupiny statická síla a flexibilita většina závodnic zařadila minimální možný počet prvků. Předpokládáme, že závodnice z kategorie adult dosahují nejvyšších kvalit v provedení a zvládnutí prvků, proto s přehledem splňují náročné požadavky na variabilitu v sestavě.

Porovnáme-li závodnice z 1. VT junior a adult zjistíme, že se shodují v zařazení minimálního počtu prvků ve skupině flexibility a průměrném zařazení prvků ve skupině skoků. Liší se v zařazení prvků ve skupině kliky, kde skupina junior zvolila minimální počet a skupina adult zařadila průměrný počet prvků. Ve skupině statická síla zvolila většina závodnic v kategorii junior průměrný počet prvků a ve skupině adult zvolily závodnice minimální počet prvků. Důvodem minimálního zařazení počtu kliků ve skupině junior může být nižší možnost zařazení prvků, např. klik na jedné ruce a jedné noze je pro tuto kategorii nepřijatelný. Proto následně závodnice ze skupiny junior využily zařazení většího počtu prvků ve skupině statická síla.

V páté výzkumné otázce jsme hodnotili, v jaké kategorii a VT bude nejvyšší technický index se správnou variabilitou. Nejvyššího technického indexu se správnou variabilitou dosáhla kategorie adult 1. VT, druhý nejvyšší TI se správnou variabilitou měla kategorie adult 2. VT. Třetí byla kategorie junior 1. VT, taktéž se správnou variabilitou. Kategorie junior 2. VT měla nejnižší TI, pouze jedna závodnice nesplnila požadavky variability. Domníváme se, že kategorie adult má nejvíce zkušeností se správným zařazením prvku do sestavy, která je podle FRF listu rozdělena do třetin. Kategorie adult může do sestavy zařadit všechny povolené prvky obtížnosti a jednotlivé závodnice ve spolupráci s trenérem můžou do choreografie zařadit prvky, které závodnice nejlépe technicky předvede.

## 16 Závěr

Tématem bakalářské práce byl rozbor sestav ve sportovním aerobiku. Zkoumali jsme variabilitu sestav a obtížnost prvků 1. VT a 2. VT sportovního aerobiku v soutěžních kategoriích individual ženy ve věkových kategoriích juniorů a adult. Na začátku práce jsme chtěli zkoumat i sestavy trií 1. VT a 2.VT, ale z důvodu rozsahu práce jsme tuto kategorii nehodnotili.

V této práci jsme dospěli k závěru, že mezi závodnicemi 1. VT a 2. VT sportovního aerobiku kategorii junior je velký rozdíl ve funkční připravenosti i v závodních zkušenostech, protože závodnice 1. VT měly jednoznačně vyšší technický index než závodnice 2.VT. U kategorie adult je rozdíl mezi 1.VT a 2.VT podobný jako v kategorii junior. Z výsledků práce vyplývá, že 1. VT dosahuje vyššího technického indexu a průměrné hodnoty prvku ve všech skupinách prvku než 2.VT v kategorii adult i juniorů. Dále jsme zjistili, že všechny závodnice ve skupině kliků, statické síly, skoků a flexibility splnily kritéria variability prvků, až na jednu závodnici Annu Třetinovou z 2.VT kategorie junior, která nesplnila podmínky variability ve skupině skoků. Nejvyššího technického indexu se správnou variabilitou dosáhla kategorie adult 1. VT a nejnižšího technického indexu dosáhla kategorie junior 2.VT se správnou variabilitou prvku, až na jednu závodnici.

Sportovní aerobik je mladým sportem, který se neustále vyvíjí od doby svého založení. Z diskuze v mé bakalářské práci, kde srovnávám technický index s diplomovou prací Terezy Čadové a Martiny Fulínové, je tento vývoj patrný především u bodové hodnoty technického indexu. Velký vliv měla změna délky závodní sestavy, rozdílné hodnocení jednotlivých prvků a rozdílné uspořádání panelu rozhodčích. Trenéři i závodníci tyto změny musí vést v patrnosti a neustále sledovat nová pravidla pro závodníky v dané výkonnostní třídě a kategorii.

Domnívám se, že cíl mé bakalářské práce byl splněn a všechny výzkumné otázky byly zodpovězeny. Věřím, že práce může být přínosem pro trenéry a závodníky sportovního aerobiku, především z pohledu sestavování obsahu sestavy u závodnic 1. VT a 2.VT starších kategorií, kdy se splnění požadavků pravidel na variabilitu považuje za běžné. V práci je také zřejmé, že nejvyšší technický index automaticky neznamená nejlepší hodnocení.

## 17 Seznam použitých informačních zdrojů:

ARTEAGA GÓMEZ, Ruth, 2009. *Aerobik a step aerobik*. Praha: Ottovo nakladatelství. ISBN 978-80-7360-854-5.

COOPER, Kenneth H., 1983. *Aerobní cvičení: vědecky sestavený program aerobních cvičení, zvyšujících všeobecnou zdatnost a zdraví, s promyšleným bodovým systémem umožňujícím propočítávat a sledovat růst tělesné výkonnosti*. 2. rozšíř.vyd. Praha: Olympia. Sport a zdraví.

ČADOVÁ, Tereza. Analýza obtížnosti a variability prvků v sestavách sportovního aerobiku-seniorky ženy (Mistrovství Evropy 2014, 2017, 2019), Praha 2020, Diplomová práce magisterská, vedoucí práce: PaedDr. Jana Hájková, Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy.

DOVALIL, Josef a Miroslav CHOUTKA, 2012. *Výkon a trénink ve sportu*. 4. vyd. Praha [i.e. Velké Přílepy]: Olympia. ISBN 978-80-7376-326-8.

FULÍNOVÁ, Martina. Analýza sestav ve sportovním aerobiku z hlediska technického indexu (finále mistrovství světa v letech 1999,2003,2007 - seniorky ženy), Praha 2008, Diplomová práce magisterská, vedoucí práce: PaedDr. Jana Hájková, Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy.

HÁJKOVÁ, Jana, 2006. *Aerobik – soutěžní formy: kompletní průvodce tréninkem*. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1311-X.

CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL, 1987. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia. Naučná literatura.

KOVAŘÍKOVÁ, Klára, 2017. *Aerobik a fitness*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3649-8.

MACÁKOVÁ, Marcela, 2001. *Aerobik*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0057-3.

NOVOTNÁ, Viléma, 2020. *Programy gymnastiky a tance*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-4599-5.

PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL, 2010. *Sportovní trénink*. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.

SHELDON, STEVENS, TUCKER. *Varieties of human physique*. New York, 1940.

Skopová, M., Beránková, J. Aerobik. 1. vydání Praha: Grada Publishing, a.s. 2008. 208 s. ISBN 978-80-247-1746-3.

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

SVOBODA, Bohumil, 2000. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0156-7.

Elektronické zdroje:

<https://fisaf.cz/souteze-fisaf-cz/hierarchie-soutezi-fisaf-cz/> [online]. [cit. 2023-02-03].

<https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsp/ps10/fyziol/web/sport/estet-aerobik.html> [online]. [cit. 2023-02-04].

<https://fisaf.cz/dulezite-informace-pro-tretery/> [online]. [cit. 2023-02-03].

<File:///C:/Users/42060/Downloads/PRAVIDLA-SA-od-1.-1.-2023-cj.pdf> [online]. [cit. 2023-03-11].

[https://www.fisafinternational.com/userfiles/images/FISAF%20International\\_Sport%20Aerobics%20Technical%20Regulations-2023.pdf](https://www.fisafinternational.com/userfiles/images/FISAF%20International_Sport%20Aerobics%20Technical%20Regulations-2023.pdf) [online]. [cit. 2023-03-24].

<https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2021/12/PRAVIDLA-FITNESS-OD-1.-1.-2022.pdf> [online]. [cit. 2023-02-04].

<https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2022/08/ATS-1.-9.-2022.pdf> [online]. [cit. 2023-02-04].

<https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2022/08/SAMC-1.-9.-2022.pdf> [online]. [cit. 2023-02-04].

<https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2022/12/Pravidla-CMP-SA-1.-1.-2023.pdf> [online]. [cit. 2023-02-04].

<https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2022/12/Pravidla-CMP-FITNESS-1.-1.-2023.pdf> [online]. [cit. 2023-02-04].

<https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2022/12/Pravidla-CSH-1.-1.-2023.pdf> [online]. [cit. 2023-02-04].

<https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2023/01/Soutezni-rad-2023-1.pdf> [online]. [cit. 2023-02-04].



*<https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2023/01/DOD.-1-POPIS-PRVKU-SA-od2023.pdf>* [online]. [cit. 2023-02-04].

*<https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2023/01/8-10-SA-1.-1.-2023.pdf>* [online]. [cit. 2023-02-04].

*<https://fisaf.cz/o-fisaf/>* [online]. [cit. 2023-02-04].

## **18 Seznam příloh:**

č. 1 Seznam obrázků

č. 2 Seznam tabulek

č. 3 Rozbory sestav jednotlivých závodnic

č. 4 Konečné umístění a výsledky finalistek v závodě

## Příloha č. 1: Seznam obrázků

Obr.1: Struktura sportovního výkonu (str.13)

Obr.2: Počet povinných a přídatných prvků pro jednotlivé kategorie, platné v roce 2022 (str. 29)

## Příloha č. 2: Seznam tabulek

Tabulka 1: Veronika Šeráková – Technický index (body)/počet prvků (str. 39)

Tabulka 2: Veronika Frantová – Technický index (body)/počet prvků (str. 40)

Tabulka 3: Naděžda Salačová – Technický index (body)/počet prvků (str. 41)

Tabulka 4: Viktorie Prokopová – Technický index (body)/počet prvků (str. 41)

Tabulka 5: Vanda Šimková – Technický index (body)/počet prvků (str. 42)

Tabulka 6: Eliška Fajfrlíková – Technický index (body)/počet prvků (str. 43)

Tabulka 7: Tereza Človečková – Technický index (body)/počet prvků (str. 43)

Tabulka 8: Iveta Valková – Technický index (body)/počet prvků (str. 44)

Tabulka 9: Technický index (body) a počet prvků za všechny tři třetiny + výpočet průměrné hodnoty jednoho prvku u jednotlivých závodnic 1. výkonnostní třídy kategorie adult (str. 45)

Tabulka 10: Variabilita prvků obtížnosti v sestavě 1. výkonnostní třídy kategorie adult (str. 46)

Tabulka 11: Kamila Macasová – Technický index (body)/počet prvků (str. 46)

Tabulka 12: Eliška Hněvsová – Technický index (body)/počet prvků (str. 47)

Tabulka 13: Hana Malánová – Technický index (body)/počet prvků (str. 48)

Tabulka 14: Markéta Kadeřábková – Technický index (body)/počet prvků (str. 48)

Tabulka 15: Kristýna Doležalová – Technický index (body)/počet prvků (str. 49)

Tabulka 16: Eliška Bílková – Technický index (body)/počet prvků (str. 50)

Tabulka 17: Technický index (body) a počet prvků za všechny tři třetiny + výpočet průměrné hodnoty jednoho prvku u jednotlivých závodnic 2. výkonnostní třídy kategorie adult (str. 50)

Tabulka 18: Variabilita prvků obtížnosti v sestavě 2. výkonnostní třídy kategorie adult (str. 51)

Tabulka 19: Natálie Šolínová – Technický index (body)/počet prvků (str. 52)

Tabulka 20: Kristýna Kučerová – Technický index (body)/počet prvků (str. 52)

Tabulka 21: Klaudie Kamlerová – Technický index (body)/počet prvků (str. 53)

Tabulka 22: Mariana Nečasová – Technický index (body)/počet prvků (str. 54)

Tabulka 23: Adéla Hůstová – Technický index (body)/počet prvků (str. 54)

Tabulka 24: Dita Šlegrová – Technický index (body)/počet prvků (str. 55)

Tabulka 25: Lucie Kulichová – Technický index (body)/počet prvků (str. 56)

Tabulka 26: Aneta Bedrnová – Technický index (body)/počet prvků (str. 56)

Tabulka 27: Technický index (body) a počet prvků za všechny tři třetiny + výpočet průměrné hodnoty jednoho prvku u jednotlivých závodnic 1. výkonnostní třídy kategorie junior (str. 57)

Tabulka 28: Variabilita prvků obtížnosti v sestavě 1. výkonnostní třídy kategorie juniorů (str. 58)

Tabulka 29: Klára Krojzová – Technický index (body)/počet prvků (str. 58)

Tabulka 30: Natálie Malinkovičová – Technický index (body)/počet prvků (str. 59)

Tabulka 31: Anna Třetinová – Technický index (body)/počet prvků (str. 60)

Tabulka 32: Nela Bartoníková – Technický index (body)/počet prvků (str. 60)

Tabulka 33: Martina Chramostová – Technický index (body)/počet prvků (str. 61)

Tabulka 34: Kateřina Hrdá – Technický index (body)/počet prvků (str. 62)

Tabulka 35: Veronika Králíková – Technický index (body)/počet prvků (str. 62)

Tabulka 36: Aneta Vomáčková – Technický index (body)/počet prvků (str. 63)

Tabulka 37: Viktorie Švajdová – Technický index (body)/počet prvků (str. 64)

Tabulka 38: Sofie Vašků – Technický index (body)/počet prvků (str. 64)

Tabulka 39: Technický index (body) a počet prvků za všechny tři třetiny + výpočet průměrné hodnoty jednoho prvku u jednotlivých závodnic 2. výkonnostní třídy kategorie junior (str. 65)

Tabulka 40: Variabilita prvků obtížnosti v sestavě 2. výkonnostní třídy kategorie juniorů (str. 66)

Tabulka 41: Průměrná hodnota prvku (body) u 1. výkonnostní třídy adult (str. 67)

Tabulka 42: Průměrná hodnota prvku (body) u 2. výkonnostní třídy adult (str. 67)

Tabulka 43: Průměrná hodnota prvku (body) u 1. výkonnostní třídy junior (str. 68)

Tabulka 44: Průměrná hodnota prvku (body) u 2. výkonnostní třídy junior (str. 69)

Tabulka 45: Souhrnná tabulka průměrné hodnoty prvku (body) u všech kategorií výkonnostních tříd (str. 69)

Tabulka 46: Souhrnná tabulka průměrné hodnoty technického indexu (body) a jednoho prvku u všech kategorií výkonnostních tříd (str. 70)

## Příloha č. 3: Rozbory sestav jednotlivých závodnic

### A) 1.VT (MČR) v kategorii individual ženy adult

#### 1. Veronika Šeráková

(min-max) not - no category selected						
Push: 11.00/3 (min.0)		Index	Jumps			
STSt: 5.00/2 (min.0)		1/3: 16.00/5	1/3: 7.50/2			
Jump: 20.50/6 (min.0)		2/3: 15.50/5	2/3: 7.00/2			
Flex: 5.00/2 (min.0)		3/3: 16.00/6	3/3: 6.00/2			
Total: 47.50/16 (1-99)						
No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	STSt	Pike Press 540° turn	Horizontal Presses	2.5		
2	C	High Leg Kicks		4		
3	Jump	Cossack Jump 360° turn to Push Up Landing	Pike Jump to Push Up	4		
4	Push	One Arm Hinge (lateral) Push Up Left		4		
5	Jump	Straddle Jump	Straddle Jump	3.5		
6						
0:01>	7					
	8	C Push Ups		2		
	9	Jump Front Switch Jete	Front Jete	3		
	10	Jump Straddle Jump to Push Up Landing (Shushanova)	Straddle Jump to Push Up	4		
	11	Push One Arm Triceps Hinge Push Up Right	Triceps Hinge Right	3.5		
	12	Flex Split Rotation	Combination Split	3		
	13					
0:02>	14					
	15	STSt One Arm Planche Closed	Supported Planches	2.5		
	16	Jump Cossack Jump	Pike Jump	2.5		
	17	Flex Sit Through	Straddle Split	2		
	18	C Jumping Jacks		2		
	19	Jump Straddle Switch Jete to Prone Straddle Split Landing	Straddle Jete to Split	3.5		
	20	Push One Arm and One Leg Push Up Right		3.5		
	21					
	22					
	23					
	24					
	25					
	26					
	27					
USE >	28					
	29					


#### 2. Veronika Frantová

(min-max) not - no category selected						
Push: 11.00/3 (min.0)		Index	Jumps			
STSt: 6.00/2 (min.0)		1/3: 16.50/5	1/3: 7.50/2			
Jump: 22.00/6 (min.0)		2/3: 15.00/5	2/3: 6.50/2			
Flex: 3.00/1 (min.0)		3/3: 16.50/5	3/3: 8.00/2			
Total: 48.00/15 (1-99)						
No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	Jump	Straddle Switch Jete (switch included)	Straddle Jete	3.5		
2	Push	One Arm and One Leg Triceps Push Up Right		4		
3	Jump	Straddle Switch Jete to Push Up Landing	Straddle Jete to Push Up	4		
4	C	High Leg Kicks		2		
5	STSt	V Press Closed	V Presses	3		
6						
0:01>	7					
	8	Jump Front Switch Jete	Front Jete	3		
	9	C Push Ups		2		
	10	Jump Pike Jump to Prone Straddle Split Landing	Pike Jump to Split	3.5		
	11	STSt Pike Press 720° turn	Horizontal Presses	3		
	12	Push One Arm and One Leg Push Up Right		3.5		
	13					
0:02>	14					
	15	Jump Straddle Jump 180° turn to Push Up Landing	Straddle Jump to Push Up	4.5		
	16	Flex Split Rotation	Combination Split	3		
	17	C Jumping Jacks		2		
	18	Jump Pirouette Jump 540° turn	Pirouette	3.5		
	19	Push One Arm and One Leg Push Up Left		3.5		
USE >	20					
	21					
	22					
	23					
	24					
	25					
	26					
	27					
	28					
	29					

### 3. Naděžda Salačová

(min-max) not - no category selected

Push: 6.00/2 (min.0) Index Jumps  
 StSt: 3.50/2 (min.0) 1/3: 17.00/6 1/3: 6.50/2  
 Jump: 24.50/7 (min.0) 2/3: 16.00/5 2/3: 11.50/3  
 Flex: 5.00/2 (min.0) 3/3: 12.00/5 3/3: 6.50/2  
 Total: 45.00/16 (1-99)




No:	Group:	Name	Family	Base	TI	Note
1	StSt	V Press Open	V Presses	2		
2	Push	One Arm and One Leg Push Up Left		3.5		
3	Jump	Pike Jump	Pike Jump	3.5		
4	Flex	Split Rotation	Combination Split	3		
5	Jump	Front Switch Jete	Front Jete	3		
6	C	Jumping Jacks		2		
7						
0:01>	8	Jump	Straddle Jump 180° turn to Push Up Landing	Straddle Jump to Push Up	4.5	
	9	C	Push Ups		2	
	10	Jump	Straddle Jump to Prone Straddle Split Landing	Straddle Jump to Split	3.5	
	11	Push	One Arm Push Up Right		2.5	
	12	Jump	Pirouette Jump 540° turn	Pirouette	3.5	
	13					
0:02>	14					
	15	StSt	Two Arm Supported Planche Closed	Supported Planches	1.5	
	16	Jump	Front Split Jump	Front Split Jump	3	
	17	C	High Leg Kicks		2	
	18	Flex	Sit Through	Straddle Split	2	
	19	Jump	Straddle Switch Jete to Prone Straddle Split Landing	Straddle Jete to Split	3.5	
USE>	20					
	21					
	22					
	23					
	24					
	25					
	26					
	27					
	28					
	29					

Check Judge Coach Copy Paste ReUse

### 4. Viktorie Prokopová

(min-max) not - no category selected

Push: 7.50/2 (min.0) Index Jumps  
 StSt: 9.00/3 (min.0) 1/3: 16.50/5 1/3: 8.50/2  
 Jump: 27.50/7 (min.0) 2/3: 17.00/5 2/3: 8.00/2  
 Flex: 2.00/1 (min.0) 3/3: 18.50/6 3/3: 11.00/3  
 Total: 52.00/16 (1-99)



No:	Group:	Name	Family	Base	TI	Note
1	Jump	Pike Jump 360° turn to Push Up Landing	Pike Jump to Push Up	5		
2	Push	One Arm and One Leg Triceps Push Up Right		4		
3	Jump	Straddle Jump	Straddle Jump	3.5		
4	C	High Leg Kicks		2		
5	Flex	Sit Through	Straddle Split	2		
6						
0:01>	7	C	Push Ups		2	
	8	Jump	Straddle Switch Jete (switch included)	Straddle Jete	3.5	
	9	Jump	COMBINATION (jump)		1	
	10	Jump	Pike Jump to Front Split Landing	Pike Jump to Split	3.5	
	11	StSt	V Press Closed	V Presses	3	
USE>	12	StSt	COMBINATION (static)		1	
	13	StSt	Pike Press 720° turn	Horizontal Presses	3	
0:02>	14	Jump	Front Split Jump to Push Up Landing	Front Split Jump to Push Up	4	
	15	Push	One Arm and One Leg Push Up Left		3.5	
	16	Jump	Front Switch Jete	Front Jete	3	
	17	C	Jumping Jacks		2	
	18	Jump	Straddle Jump 180° turn to Prone Straddle Split Landing	Straddle Jump to Split	4	
	19	StSt	One Arm Planche Open	Supported Planches	2	
	20					
	21					
	22					
	23					
	24					
	25					
	26					
	27					
	28					
	29					

Check Judge Coach ESET Security Copy Paste ReUse

## 5. Vanda Šimková

(min-max) not - no category selected		Index		Jumps	
Push:	9.50/3 (min.0)	1/3:	15.50/5	1/3:	7.00/2
StSt:	6.00/2 (min.0)	2/3:	15.00/5	2/3:	6.50/2
Jump:	25.00/7 (min.0)	3/3:	19.00/6	3/3:	11.50/3
Flex:	3.00/1 (min.0)				
Total:	49.50/16 (1-99)				

No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	Jump	Tomaro (Spin barrel roll to Push Up Landing) 360° turn	Barrell Roll	3		
2	Push	One Arm Triceps Hinge Push Up Left	Triceps Hinge Left	3.5		
3	StSt	V Press Closed	V Presses	3		
4	Jump	Straddle Jump 180° turn	Straddle Jump	4		
5	C	High Leg Kicks		2		
6						
7						
0:01>	8	StSt	Pike Press 720° turn	Horizontal Presses	3	
	9	Jump	Straddle Switch Jete (switch included)	Straddle Jete	3.5	
	10	Push	One Arm and One Leg Push Up Right		3.5	
	11	Jump	Front Switch Jete	Front Jete	3	
	12	C	Push Ups		2	
	13					
0:02>	14					
	15	Jump	Cossack Jump	Pike Jump	2.5	
	16	Jump	COMBINATION (jump)		1	
	17	Jump	Straddle Jump to Push Up Landing (Shushanova)	Straddle Jump to Push Up	4	
	18	Push	One Arm Push Up Right		2.5	
	19	Flex	Split Rotation	Combination Split	3	
	20	Jump	Straddle Jump 180° turn to Prone Straddle Split Landing	Straddle Jump to Split	4	
	21	C	Jumping Jacks		2	
USE >	22					
	23					
	24					
	25					
	26					
	27					
	28					
	29					

## 6. Eliška Fajfrlíková

(min-max) not - no category selected		Index		Jumps	
Push:	6.00/2 (min.0)	1/3:	14.50/5	1/3:	7.00/2
StSt:	4.00/2 (min.0)	2/3:	14.00/5	2/3:	9.00/3
Jump:	22.50/7 (min.0)	3/3:	15.00/6	3/3:	6.50/2
Flex:	5.00/2 (min.0)				
Total:	43.50/16 (1-99)				


No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	Jump	Straddle Jump	Straddle Jump	3.5		
2	Push	One Arm and One Leg Push Up Right		3.5		
3	C	High Leg Kicks		2		
4	Jump	Front Split Jump 180° turn to Front Split Landing	Front Split Jump to Split	3.5		
0:01>	5	StSt	One Arm Planche Open	Supported Planches	2	
	6	Jump	Front Switch Jete	Front Jete	3	
	7	Flex	Split Rotation	Combination Split	3	
	8	Jump	Straddle Jump 180° turn to Push Up Landing	Straddle Jump to Push Up	4.5	
	9	C	Push Ups		2	
	10	Jump	Pirouette Jump 360° turn	Pirouette	1.5	
	11					
	12					
	13					
0:02>	14	StSt	V Press Open	V Presses	2	
	15	Jump	Straddle Jump 180° turn to Prone Straddle Split Landing	Straddle Jump to Split	4	
	16	Push	One Arm Push Up Right		2.5	
	17	C	Jumping Jacks		2	
	18	Jump	Cossack Jump	Pike Jump	2.5	
	19	Flex	Sit Through	Straddle Split	2	
USE >	20					
	21					
	22					
	23					
	24					
	25					
	26					
	27					
	28					
	29					



## 7. Tereza Človečková

(min-max) not - no category selected

Push: 10.50/3 (min.0) Index Jumps  
 STSt: 5.00/2 (min.0) 1/3: 16.50/5 1/3: 8.00/2  
 Jump: 26.50/7 (min.0) 2/3: 17.00/6 2/3: 10.00/3  
 Flex: 3.00/1 (min.0) 3/3: 17.50/5 3/3: 8.50/2  
 Total: 51.00/16 (1-99)



No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	Push	One Arm and One Leg Push Up Right		3.5		
2	C	High Leg Kicks		2		
3	Jump	Front Switch Jete	Front Jete	3		
4	STSt	Pike Press 720° turn	Horizontal Presses	3		
5	Jump	Pike Jump 360° turn to Push Up Landing	Pike Jump to Push Up	5		
0:01	6					
7	Jump	Pirouette Jump 540° turn	Pirouette	3.5		
8	C	Jumping Jacks		2		
9	Push	One Arm Triceps Push Up Right		3		
10	Jump	Pike Jump to Prone Straddle Sit Landing	Pike Jump to Split	3		
11	STSt	One Arm Planche Open	Supported Planches	2		
12	Jump	Straddle Switch Jete (switch included)	Straddle Jete	3.5		
0:02	13					
14	C	Push Ups		2		
15	Flex	Split Rotation	Combination Split	3		
16	Jump	Straddle Jump	Straddle Jump	3.5		
USE >	17	COMBINATION (jump)		1		
18	Jump	Straddle Jump to Push Up Landing (Shushanova)	Straddle Jump to Push Up	4		
19	Push	One Arm and One Leg Triceps Push Up Right		4		
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						

Copy Paste  
ReUse

## 8. Iveta Valková

(min-max) not - no category selected

Push: 9.00/3 (min.0) Index Jumps  
 STSt: 4.00/2 (min.0) 1/3: 14.50/5 1/3: 7.50/2  
 Jump: 24.00/7 (min.0) 2/3: 16.50/6 2/3: 9.00/3  
 Flex: 3.00/1 (min.0) 3/3: 15.00/5 3/3: 7.50/2  
 Total: 46.00/16 (1-99)



No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	Jump	Straddle Jump	Straddle Jump	3.5		
2	Push	One Arm Triceps Push Up Right		3		
3	Jump	Front Split Jump to Push Up Landing	Front Split Jump to Push Up	4		
4	STSt	V Press Open	V Presses	2		
0:01	5	C	High Leg Kicks	2		
6	Jump	Front Switch Jete	Front Jete	3		
7	Push	One Arm and One Leg Push Up Left		3.5		
8	Jump	Pike Jump to Prone Straddle Split Landing	Pike Jump to Split	3.5		
9	STSt	One Arm Planche Open	Supported Planches	2		
10	C	Jumping Jacks		2		
11	Jump	Cossack Jump	Pike Jump	2.5		
12						
13						
0:02	14	C	Push Ups	2		
15	Flex	Split Rotation	Combination Split	3		
16	Jump	Straddle Jump 180° turn to Prone Straddle Split Landing	Straddle Jump to Split	4		
17	Push	One Arm Push Up Left		2.5		
18	Jump	Pirouette Jump 540° turn	Pirouette	3.5		
USE >	19					
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						


Copy Paste  
ReUse

## B) 2.VT v kategorii individual ženy adult

### 1. Kamila Macasová

(min-max) not - no category selected

Push: 4.50/2 (min.0)      Index      Jumps  
 StSt: 4.00/2 (min.0)      1/3: 14.50/5    1/3: 10.00/3  
 Jump: 22.00/7 (min.0)    2/3: 12.50/5    2/3: 6.50/2  
 Flex: 3.00/2 (min.0)      3/3: 12.50/6    3/3: 5.50/2  
 Total: 39.50/16 (1-99)




No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	Jump	Pike Jump	Pike Jump	3.5		
2	StSt	V Press Open	V Presses	2		
3	Jump	Front Switch Jete	Front Jete	3		
4	Push	One Arm Push Up Right		2.5		
5	Jump	Pike Jump to Prone Straddle Split Landing	Pike Jump to Split	3.5		
6	Jump	Straddle Jump	Straddle Jump	3.5		
7	Push	Two Arm Circular Lateral Hinge Push Up		2		
8	Jump	Front Split Jump	Front Split Jump	3		
9	C	Push Ups		2		
10	Flex	Sit Through	Straddle Split	2		
11						
12						
13	C	High Leg Kicks		2		
14	Jump	Straddle Jump to Push Up Landing (Shushanova)	Straddle Jump to Push Up	4		
15	Flex	Needlepoint on Right Leg, with or without hands	Right Front Split	1		
16	Jump	Pirouette Jump 360° turn	Pirouette	1.5		
17	StSt	One Arm Planche Open	Supported Planches	2		
18	C	Jumping Jacks		2		
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						

Check Judge Coach Copy Paste ReUse

### 2. Eliška Hněvsová

(min-max) not - no category selected

Push: 7.50/3 (min.0)      Index      Jumps  
 StSt: 4.50/2 (min.0)      1/3: 13.00/5    1/3: 5.50/2  
 Jump: 23.00/7 (min.0)    2/3: 14.50/5    2/3: 10.50/3  
 Flex: 1.50/1 (min.0)      3/3: 15.00/6    3/3: 7.00/2  
 Total: 42.50/16 (1-99)




No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	Push	One Arm Triceps Push Up Right		3		
2	Jump	Straddle Jump	Straddle Jump	3.5		
3	StSt	Pike Press 540° turn	Horizontal Presses	2.5		
4	C	High Leg Kicks		2		
5	Jump	Pike Leap	Variation Leap	2		
6	Jump	Straddle Jump to Push Up Landing (Shushanova)	Straddle Jump to Push Up	4		
7	Push	Two Arm Circular Lateral Hinge Push Up		2		
8	Jump	Pirouette Jump 540° turn	Pirouette	3.5		
9	Jump	Front Switch Jete	Front Jete	3		
10	StSt	V Press Open	V Presses	2		
11						
12						
13	Flex	Standing Front Split Right	Right Front Split	1.5		
14	Push	One Arm Push Up Right		2.5		
15	Jump	Straddle Jump 180° turn to Front Split Landing	Straddle Jump to Split	4		
16	C	Push Ups		2		
17	Jump	Cossack Jump 180° turn	Pike Jump	3		
18	C	Jumping Jacks		2		
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						

Check Judge Coach Copy Paste ReUse

### 3. Hana Malánová

(min-max) not - no category selected

Push: 2.50/2 (min.0) Index Jumps  
 StSt: 3.50/2 (min.0) 1/3: 13.50/5 1/3: 7.50/2  
 Jump: 24.00/8 (min.0) 2/3: 13.50/7 2/3: 7.50/3  
 Flex: 2.00/1 (min.0) 3/3: 11.00/4 3/3: 9.00/3  
 Total: 38.00/16 (1-99)




No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	Jump	Straddle Jump	Straddle Jump	3.5		
2	StSt	V Press Open	V Presses	2		
3	Flex	Sit Through	Straddle Split	2		
4	Jump	Straddle Jump to Push Up Landing (Shushanova)	Straddle Jump to Push Up	4		
5	C	Push Ups		2		
0:01>	6	Jump	Straddle Switch Jete (switch included)	3.5		
7	Jump	Cossack Jump to Front Split Landing	Pike Jump to Split	2.5		
8	Push	Two Arm Triceps Hinge Push Up	Triceps Hinge	1.5		
9	C	High Leg Kicks		2		
10	Jump	Pirouette Jump 360° turn	Pirouette	1.5		
11	StSt	Two Arm Supported Planche Closed	Supported Planches	1.5		
0:02>	12	Push	Two Arm Triceps Push Up	1		
13	Jump	Front Switch Jete	Front Jete	3		
14	Jump	Cossack Jump	Pike Jump	2.5		
15	C	Jumping Jacks		2		
16	Jump	Straddle Jump to Prone Straddle Split Landing	Straddle Jump to Split	3.5		
USE>	17					
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						

Copy Paste  
ReUse

### 4. Markéta Kadeřábková

(min-max) not - no category selected

Push: 4.00/2 (min.0) Index Jumps  
 StSt: 4.00/2 (min.0) 1/3: 15.50/5 1/3: 10.50/3  
 Jump: 28.00/8 (min.0) 2/3: 17.50/7 2/3: 10.50/3  
 Flex: 3.00/1 (min.0) 3/3: 12.00/4 3/3: 7.00/2  
 Total: 45.00/16 (1-99)



No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	Jump	Straddle Jump to Push Up Landing (Shushanova)	Straddle Jump to Push Up	4		
2	StSt	V Press Open	V Presses	2		
3	Jump	Front Switch Jete	Front Jete	3		
4	Push	One Arm Triceps Push Up Right		3		
5	Jump	Pike Jump	Pike Jump	3.5		
0:01>	6	C	High Leg Kicks	2		
7	Jump	Straddle Switch Jete (switch included)	Straddle Jete	3.5		
8	Jump	Pike Jump to Prone Straddle Split Landing	Pike Jump to Split	3.5		
9	Push	Two Arm Triceps Push Up		1		
10	C	Jumping Jacks		2		
11	StSt	One Arm Planche Open	Supported Planches	2		
0:02>	12	Jump	Straddle Jump	3.5		
13	C	Push Ups		2		
14	Jump	Front Split Jump	Front Split Jump	3		
15	Flex	Split Rotation	Combination Split	3		
16	Jump	Straddle Jump 180° turn to Prone Straddle Split Landing	Straddle Jump to Split	4		
USE>	17					
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						

Copy Paste  
ReUse

## 5. Kristýna Doležalová

(min-max) not - no category selected

Push: 4.50/2 (min.0) Index Jumps  
 StSt: 3.50/2 (min.0) 1/3: 13.50/5 1/3: 6.50/2  
 Jump: 19.50/6 (min.0) 2/3: 12.00/5 2/3: 6.50/2  
 Flex: 5.00/2 (min.0) 3/3: 13.00/5 3/3: 6.50/2  
 Total: 38.50/15 (1-99)



No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	Push	One Arm Triceps Push Up Right		3		
2	Jump	Straddle Switch Jete (switch included)	Straddle Jete	3.5		
3	C	High Leg Kicks		2		
4	Jump	Front Split Jump to Front Split Landing	Front Split Jump to Split	3		
5	Flex	Sit Through	Straddle Split	2		
0:01>	6	Jump	Cossack Jump	Pike Jump	2.5	
	7	C	Push Ups		2	
	8	StSt	V Press Open	V Presses	2	
	9	Jump	Straddle Jump to Push Up Landing (Shushanova)	Straddle Jump to Push Up	4	
0:02>	10	Push	Two Arm Triceps Hinge Push Up	Triceps Hinge	1.5	
	11	Jump	Straddle Jump 180° turn to Prone Straddle Sit Landing	Straddle Jump to Split	3.5	
	12	Flex	Split Rotation	Combination Split	3	
	13	StSt	Two Arm Supported Planche Closed	Supported Planches	1.5	
	14	Jump	Front Switch Jete	Front Jete	3	
	15	C	Jumping Jacks		2	
USE>	16					
	17					
	18					
	19					
	20					
	21					
	22					
	23					
	24					
	25					
	26					
	27					
	28					
	29					

Check Judge Coach Copy Paste ReUse

## 6. Eliška Bílková

(min-max) not - no category selected

Push: 5.00/2 (min.0) Index Jumps  
 StSt: 6.00/3 (min.0) 1/3: 14.50/5 1/3: 7.00/2  
 Jump: 23.50/7 (min.0) 2/3: 15.50/6 2/3: 10.00/3  
 Flex: 3.00/1 (min.0) 3/3: 13.50/5 3/3: 6.50/2  
 Total: 43.50/16 (1-99)



No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	Jump	Front Switch Jete	Front Jete	3		
2	Push	One Arm and One Leg Push Up Right		3.5		
3	Jump	Straddle Jump to Push Up Landing (Shushanova)	Straddle Jump to Push Up	4		
4	StSt	One Arm Planche Open	Supported Planches	2		
5	C	High Leg Kicks		2		
0:01>	6	StSt	V Press Open	V Presses	2	
	7	Jump	Pike Jump	Pike Jump	3.5	
	8	Jump	Straddle Jump to Prone Straddle Split Landing	Straddle Jump to Split	3.5	
	9	C	Push Ups		2	
	10	Jump	Front Split Jump	Front Split Jump	3	
0:02>	11	Push	Two Arm Triceps Hinge Push Up	Triceps Hinge	1.5	
	12	Jump	Straddle Jump	Straddle Jump	3.5	
	13	StSt	Pike Press 360° turn	Horizontal Presses	2	
	14	Jump	Cossack Jump 180° turn to Front Split Landing	Pike Jump to Split	3	
	15	Flex	Split Rotation	Combination Split	3	
	16	C	Jumping Jacks		2	
USE>	17					
	18					
	19					
	20					
	21					
	22					
	23					
	24					
	25					
	26					
	27					
	28					
	29					

Check Judge Coach Copy Paste ReUse

## C) 1.VT v kategorii individual ženy junior

### 1. Natálie Šolínová

(min-max) elements selected for:

Push: 4.00/2 (min.0) Index Jumps  
 STSt: 6.50/2 (min.0) 1/3: 11.50/4 1/3: 7.00/2  
 Jump: 20.50/6 (min.0) 2/3: 15.50/5 2/3: 7.00/2  
 Flex: 3.00/1 (min.0) 3/3: 13.00/5 3/3: 6.50/2  
 Total: 40.00/14 (0-99)



No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	Jump	Straddle Jump to Push Up Landing (Shushanova)	Straddle Jump to Push Up	4		
2	Push	One Arm Push Up Right		2.5		
3	Jump	Front Switch Jete	Front Jete	3		
4	C	High Leg Kicks		2		
5						
6						
7						
0:00>	8	Jump	Straddle Switch Jete (switch included)	Straddle Jete	3.5	
	9	C	Push Ups		2	
	10	Jump	Pirouette Jump 540° turn	Pirouette	3.5	
	11	STSt	V Press Closed	V Presses	3	
USE>	12	STSt	COMBINATION (static)		1	
	13	STSt	Pike Press 540° turn	Horizontal Presses	2.5	
0:00>	14					
	15	Jump	Straddle Jump	Straddle Jump	3.5	
	16	Push	Two Arm Triceps Hinge Push Up	Triceps Hinge	1.5	
	17	C	Jumping Jacks		2	
	18	Flex	Split Rotation	Combination Split	3	
	19	Jump	Pike Jump to Prone Straddle Sit Landing	Pike Jump to Split	3	
	20					
	21					
	22					
	23					
	24					
	25					
	26					
	27					
	28					
	29					

Check Judge Coach Copy Paste ReUse

### 2. Kristýna Kučerová

(min-max) elements selected for:

Push: 5.00/2 (min.0) Index Jumps  
 STSt: 7.00/2 (min.0) 1/3: 12.50/4 1/3: 3.50/1  
 Jump: 20.00/6 (min.0) 2/3: 16.00/5 2/3: 11.50/3  
 Flex: 3.00/1 (min.0) 3/3: 12.50/5 3/3: 5.00/2  
 Total: 41.00/14 (0-99)



No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	STSt	V Press Closed	V Presses	3		
2	STSt	COMBINATION (static)		1		
3	STSt	Pike Press 720° turn	Horizontal Presses	3		
4	Jump	Straddle Switch Jete (switch included)	Straddle Jete	3.5		
5	C	Push Ups		2		
6						
7						
0:00>	8	Jump	Straddle Jump	Straddle Jump	3.5	
	9	Push	One Arm Push Up Right		2.5	
	10	C	High Leg Kicks		2	
	11	Jump	Front Switch Jete	Front Jete	3	
USE>	12	Jump	COMBINATION (jump)		1	
	13	Jump	Straddle Jump to Push Up Landing (Shushanova)	Straddle Jump to Push Up	4	
0:00>	14					
	15	Flex	Split Rotation	Combination Split	3	
	16	Jump	Straddle Jump to Prone Straddle Split Landing	Straddle Jump to Split	3.5	
	17	Push	One Arm Push Up Left		2.5	
	18	Jump	Pirouette Jump 360° turn	Pirouette	1.5	
	19	C	Jumping Jacks		2	
	20					
	21					
	22					
	23					
	24					
	25					
	26					
	27					
	28					
	29					

Check Judge Coach Copy Paste ReUse

### 3. Klauďie Kamlerov

(min-max) not - no category selected		Index		Jumps	
Push:	5.00/2 (min.0)	1/3:	12.50/4	1/3:	7.50/2
StSt:	6.00/2 (min.0)	2/3:	12.50/5	2/3:	5.00/2
Jump:	18.00/6 (min.0)	3/3:	13.00/5	3/3:	5.50/2
Flex:	3.00/1 (min.0)				
Total:	38.00/14 (1-99)				

No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	Jump	Straddle Switch Jete (switch included)	Straddle Jete	3.5		
2	Jump	Straddle Jump to Push Up Landing (Shushanova)	Straddle Jump to Push Up	4		
3	StSt	V Press Closed	V Presses	3		
4	C	High Leg Kicks		2		
5						
6						
7						
0:01	8	Push	One Arm Push Up Right	2.5		
	9	Jump	Straddle Jump	3.5		
	10	StSt	Pike Press 720° turn	3		
	11	Jump	Pirouette Jump 360° turn	1.5		
	12	C	Push Ups	2		
	13					
0:02	14					
	15	Jump	Pike Jump to Prone Straddle Sit Landing	3		
	16	Push	One Arm Push Up Left	2.5		
	17	Jump	Cossack Jump	2.5		
	18	Flex	Split Rotation	3		
	19	C	Jumping Jacks	2		
USE >	20					
	21					
	22					
	23					
	24					
	25					
	26					
	27					
	28					
	29					

### 4. Mariana Nečasov

(min-max) not - no category selected		Index		Jumps	
Push:	4.50/2 (min.0)	1/3:	11.00/4	1/3:	6.50/2
StSt:	3.50/2 (min.0)	2/3:	11.50/5	2/3:	6.00/2
Jump:	18.00/6 (min.0)	3/3:	12.50/5	3/3:	5.50/2
Flex:	3.00/1 (min.0)				
Total:	35.00/14 (1-99)				


  

No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	Push	One Arm Push Up Right		2.5		
2	Jump	Straddle Jump	Straddle Jump	3.5		
3	Jump	Front Switch Jete	Front Jete	3		
4	StSt	V Press Open	V Presses	2		
5						
6						
7						
0:01	8	Jump	Front Split Jump	3		
	9	C	High Leg Kicks	2		
	10	Jump	Cossack Jump 180° turn to Prone Straddle Split Landing	3		
	11	StSt	Two Arm Supported Planche Closed	1.5		
	12	C	Push Ups	2		
	13					
	14					
0:02	15	Jump	Straddle Jump to Prone Straddle Sit Landing	3		
	16	Flex	Split Rotation	3		
	17	C	Jumping Jacks	2		
	18	Jump	Cossack Jump	2.5		
	19	Push	Two Arm Circular Lateral Hinge Push Up	2		
USE >	20					
	21					
	22					
	23					
	24					
	25					
	26					
	27					
	28					
	29					

## 5. Adéla Hůstová

(min-max) elements selected for:

Push: 3.50/2 (min.0)      Index      Jumps  
 StSt: 5.50/2 (min.0)      1/3: 13.00/5 1/3: 6.50/2  
 Jump: 18.50/6 (min.0)      2/3: 11.00/4 2/3: 6.00/2  
 Flex: 3.00/1 (min.0)      3/3: 12.50/5 3/3: 6.00/2  
 Total: 36.50/14 (0-99)



No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	Jump	Straddle Jump	Straddle Jump	3.5		
2	StSt	V Press Closed	V Presses	3		
3	Jump	Pike Jump to Prone Straddle Sit Landing	Pike Jump to Split	3		
4	Push	Two Arm Triceps Hinge Push Up	Triceps Hinge	1.5		
5	C	High Leg Kicks		2		
0:00>						
7	Jump	Front Split Jump	Front Split Jump	3		
8	C	Push Ups		2		
9	Jump	Straddle Switch Jete to Prone Straddle Sit Landing	Straddle Jete to Split	3		
10	Flex	Split Rotation	Combination Split	3		
0:00>						
12	Jump	Pirouette Jump 540° turn	Pirouette	3.5		
13	Push	Two Arm Circular Lateral Hinge Push Up		2		
14	StSt	Pike Press 540° turn	Horizontal Presses	2.5		
15	Jump	Cossack Jump	Pike Jump	2.5		
16	C	Jumping Jacks		2		
USE >						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						

Check Judge Coach Copy Paste ReUse

## 6. Dita Šlegrová

(min-max) elements selected for:

Push: 3.50/2 (min.0)      Index      Jumps  
 StSt: 4.00/2 (min.0)      1/3: 12.00/5 1/3: 6.50/2  
 Jump: 19.50/6 (min.0)      2/3: 12.50/5 2/3: 6.50/2  
 Flex: 3.00/1 (min.0)      3/3: 11.50/4 3/3: 6.50/2  
 Total: 36.00/14 (0-99)




No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	Push	Two Arm Triceps Hinge Push Up	Triceps Hinge	1.5		
2	Jump	Straddle Jump	Straddle Jump	3.5		
3	C	High Leg Kicks		2		
4	Jump	Front Switch Jete	Front Jete	3		
5	StSt	V Press Open	V Presses	2		
0:00>						
7	Jump	Pike Jump to Prone Straddle Split Landing	Pike Jump to Split	3.5		
8	StSt	Straddle Press 360° turn	Horizontal Presses	2		
9	Push	Two Arm Circular Lateral Hinge Push Up		2		
10	Jump	Cossack Jump 180° turn	Pike Jump	3		
11	C	Push Ups		2		
0:00>						
13	Jump	Front Split Jump	Front Split Jump	3		
14	C	Jumping Jacks		2		
15	Jump	Straddle Jump to Front Split Landing	Straddle Jump to Split	3.5		
16	Flex	Split Rotation	Combination Split	3		
USE >						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						

Check Judge Coach Copy Paste ReUse

## 7. Lucie Kulichová

(min-max) elements selected for:

Push: 5.00/2 (min.0) Index Jumps  
 STSt: 6.50/2 (min.0) 1/3: 15.50/5 1/3: 7.00/2  
 Jump: 19.50/6 (min.0) 2/3: 14.00/5 2/3: 6.50/2  
 Flex: 3.00/1 (min.0) 3/3: 10.50/4 3/3: 6.00/2  
 Total: 40.00/14 (0-99)




No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	Jump	Front Split Jump	Front Split Jump	3		
2	StSt	V Press Closed	V Presses	3		
3	StSt	COMBINATION (static)		1		
4	StSt	Pike Press 540° turn	Horizontal Presses	2.5		
5	C	High Leg Kicks		2		
6	Jump	Straddle Jump to Push Up Landing (Shushanova)	Straddle Jump to Push Up	4		
7						
0:00>	C	Push Ups		2		
9	Jump	Pike Jump	Pike Jump	3.5		
10	Flex	Split Rotation	Combination Split	3		
11	Jump	Straddle Jump to Prone Straddle Sit Landing	Straddle Jump to Split	3		
12	Push	One Arm Push Up Left		2.5		
0:00>	13	Jump	Pirouette Jump 540° turn	Pirouette	3.5	
14	Push	One Arm Push Up Right		2.5		
15	Jump	Cossack Jump to Front Split Landing	Pike Jump to Split	2.5		
16	C	Jumping Jacks		2		
USE >	17					
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						

Check Judge Coach Copy Paste ReUse

## 8. Aneta Bedrnová

(min-max) elements selected for:

Push: 4.00/2 (min.0) Index Jumps  
 STSt: 6.50/2 (min.0) 1/3: 13.50/5 1/3: 3.50/1  
 Jump: 21.50/6 (min.0) 2/3: 13.00/4 2/3: 8.50/2  
 Flex: 3.00/1 (min.0) 3/3: 14.50/5 3/3: 9.50/3  
 Total: 41.00/14 (0-99)



No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	C	High Leg Kicks		2		
2	StSt	V Press Closed	V Presses	3		
3	StSt	COMBINATION (static)		1		
4	StSt	Pike Press 540° turn	Horizontal Presses	2.5		
5	Jump	Straddle Switch Jete to Prone Straddle Split Landing	Straddle Jete to Split	3.5		
6	Push	Two Arm Triceps Hinge Push Up	Triceps Hinge	1.5		
7						
0:00>	8	Jump	Straddle Jump	Straddle Jump	3.5	
USE >	9	Jump	COMBINATION (jump)		1	
10	Jump	Straddle Jump to Push Up Landing (Shushanova)	Straddle Jump to Push Up	4		
11	C	Push Ups		2		
12	Push	One Arm Push Up Left		2.5		
13						
14						
0:00>	15	Jump	Front Switch Jete	Front Jete	3	
16	Flex	Split Rotation	Combination Split	3		
17	Jump	Cossack Jump	Pike Jump	2.5		
18	C	Jumping Jacks		2		
19	Jump	Straddle Jump 180° turn to Prone Straddle Split Landing	Straddle Jump to Split	4		
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						

Check Judge Coach Copy Paste ReUse



## D) 2.VT v kategorii individual ženy junior

### 1. Klára Krojzlová

No:		Group Name	Family	Base	TI	Note
1	Push	Two Arm Circular Lateral Hinge Push Up		2		
2	C	High Leg Kicks		2		
3	StSt	V Press Open	V Presses	2		
4	Jump	Front Split Jump	Front Split Jump	3		
5	Flex	Sit Through	Straddle Split	2		
6						
7						
0:01 >	8	C Push Ups		2		
	9	Jump Front Switch Jete	Front Jete	3		
	10	Jump Straddle Jump to Prone Straddle Split Landing	Straddle Jump to Split	3.5		
	11	StSt Pike Press 360° turn	Horizontal Presses	2		
	12					
	13					
0:02 >	14					
	15	Jump Pirouette Jump 360° turn	Pirouette	1.5		
	16	Flex Split Rotation	Combination Split	3		
	17	Jump Cossack Jump	Pike Jump	2.5		
	18	Push Two Arm Triceps Push Up		1		
USE >	19	C Jumping Jacks		2		
	20					
	21					
	22					
	23					
	24					
	25					
	26					
	27					
	28					
	29					


### 2. Natálie Malinkovičová

No:		Group Name	Family	Base	TI	Note
1	StSt	V Press Closed	V Presses	3		
2	Jump	Front Split Jump	Front Split Jump	3		
3	Flex	Sit Through	Straddle Split	2		
4	Push	Two Arm Triceps Push Up		1		
5						
6						
7						
0:01 >	8	Jump Front Jete	Front Jete	1.5		
	9	C High Leg Kicks		2		
	10	StSt Pike Press 540° turn	Horizontal Presses	2.5		
	11	Jump Straddle Jump to Prone Straddle Split Landing	Straddle Jump to Split	3.5		
	12	Push Two Arm Triceps Hinge Push Up	Triceps Hinge	1.5		
	13					
	14					
0:02 >	15	C Push Ups		2		
	16	Jump Cossack Jump to Front Split Landing	Pike Jump to Split	2.5		
	17	Flex Split Rotation	Combination Split	3		
	18	Jump Cossack Jump	Pike Jump	2.5		
USE >	19	C Jumping Jacks		2		
	20					
	21					
	22					
	23					
	24					
	25					
	26					
	27					
	28					
	29					

### 3. Anna Třetinová

(min-max) not - no category selected

Push: 2.50/2 (min.0) Index Jumps  
 StSt: 3.00/2 (min.0) 1/3: 8.00/4 1/3: 3.00/1  
 Jump: 9.00/4 (min.0) 2/3: 9.00/5 2/3: 4.50/2  
 Flex: 4.00/2 (min.0) 3/3: 7.50/4 3/3: 1.50/1  
 Total: 24.50/13 (1-99)




No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	Jump	Front Switch Jete	Front Jete	3		
2	StSt	Pike Press 180° turn	Horizontal Presses	1.5		
3	Push	Two Arm Triceps Hinge Push Up	Triceps Hinge	1.5		
4	C	High Leg Kicks		2		
5						
6						
7						
0:01>	8	Jump	Straddle Jump to Prone Straddle Split Landing	3.5		
	9	StSt	Two Arm Supported Planche Closed	1.5		
	10	Jump	Cossack Leap	1		
	11	Flex	Front Split Right	1		
	12	C	Jumping Jacks	2		
	13					
	14					
0:02>	15	C	Push Ups	2		
	16	Flex	Split Rotation	3		
	17	Jump	Pirouette Jump 360° turn	1.5		
	18	Push	Two Arm Triceps Push Up	1		
USE>	19					
	20					
	21					
	22					
	23					
	24					
	25					
	26					
	27					
	28					
	29					

Check Judge Coach Copy Paste ReUse

### 4. Nela Bartoníková

(min-max) not - no category selected

Push: 4.50/2 (min.0) Index Jumps  
 StSt: 6.50/3 (min.0) 1/3: 12.50/5 1/3: 6.50/2  
 Jump: 16.00/5 (min.0) 2/3: 11.50/4 2/3: 3.50/1  
 Flex: 3.00/1 (min.0) 3/3: 12.00/5 3/3: 6.00/2  
 Total: 36.00/14 (1-99)




No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	Jump	Straddle Jump	Straddle Jump	3.5		
2	Push	Two Arm Circular Lateral Hinge Push Up		2		
3	Jump	Front Split Jump	Front Split Jump	3		
4	StSt	V Press Open	V Presses	2		
5	C	High Leg Kicks		2		
6						
0:01>	7	Flex	Split Rotation	3		
	8	C	Push Ups	2		
	9	Jump	Pirouette Jump 540° turn	3.5		
	10	StSt	Pike Press 720° turn	3		
	11					
0:02>	12	Push	One Arm Push Up Right	2.5		
	13	Jump	Straddle Switch Jete (switch included)	3.5		
	14	C	Jumping Jacks	2		
	15	Jump	Cossack Jump	2.5		
	16	StSt	Two Arm Supported Planche Closed	1.5		
USE>	17					
	18					
	19					
	20					
	21					
	22					
	23					
	24					
	25					
	26					
	27					
	28					
	29					

Check Judge Coach Copy Paste ReUse

## 5. Martina Chramostová

(min-max) not - no category selected

Push: 2.50/2 (min.0) Index Jumps  
 StSt: 4.00/2 (min.0) 1/3: 12.50/5 1/3: 5.50/2  
 Jump: 11.00/5 (min.0) 2/3: 7.50/4 2/3: 2.50/1  
 Flex: 5.00/2 (min.0) 3/3: 8.50/5 3/3: 3.00/2  
 Total: 28.50/14 (1-99)



No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	Jump	Cossack Jump	Pike Jump	2.5		
2	StSt	Pike Press 360° turn	Horizontal Presses	2		
3	C	High Leg Kicks		2		
4	Flex	Split Rotation	Combination Split	3		
5	Jump	Front Split Jump	Front Split Jump	3		
6						
7						
0:01>	C	Push Ups		2		
9	Jump	Cossack Jump to Front Split Landing	Pike Jump to Split	2.5		
10	Push	Two Arm Triceps Push Up		1		
11	StSt	V Press Open	V Presses	2		
12						
13						
0:02>	C	Jumping Jacks		2		
16	Jump	Pirouette Jump 360° turn	Pirouette	1.5		
17	Flex	Sit Through	Straddle Split	2		
18	Push	Two Arm Triceps Hinge Push Up	Triceps Hinge	1.5		
19	Jump	Front Jete	Front Jete	1.5		
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						


USE >

Check Judge Coach Copy Paste ReUse

## 6. Kateřina Hrdá

(min-max) not - no category selected

Push: 4.00/2 (min.0) Index Jumps  
 StSt: 3.50/2 (min.0) 1/3: 11.50/4 1/3: 7.50/2  
 Jump: 20.50/6 (min.0) 2/3: 13.00/5 2/3: 7.00/2  
 Flex: 3.00/1 (min.0) 3/3: 12.50/5 3/3: 6.00/2  
 Total: 37.00/14 (1-99)



No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	Jump	Straddle Switch Jete (switch included)	Straddle Jete	3.5		
2	C	High Leg Kicks		2		
3	Jump	Straddle Jump 180° turn to Prone Straddle Split Landing	Straddle Jump to Split	4		
4	StSt	Pike Press 360° turn	Horizontal Presses	2		
5						
6						
0:01>	Jump	Straddle Jump	Straddle Jump	3.5		
8	C	Push Ups		2		
9	StSt	Two Arm Supported Planche Closed	Supported Planches	1.5		
10	Jump	Pirouette Jump 540° turn	Pirouette	3.5		
11	Push	One Arm Push Up Right		2.5		
12						
13						
0:02>	Jump	Cossack Jump	Pike Jump	2.5		
15	Push	Two Arm Triceps Hinge Push Up	Triceps Hinge	1.5		
16	Jump	Straddle Switch Jete to Prone Straddle Split Landing	Straddle Jete to Split	3.5		
17	Flex	Split Rotation	Combination Split	3		
18	C	Jumping Jacks		2		
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						


USE >

Check Judge Coach Copy Paste ReUse

## 7. Veronika Králíková

(min-max) not - no category selected

Push: 4.00/2 (min.0) Index Jumps  
 StSt: 3.50/2 (min.0) 1/3: 12.50/5 1/3: 6.00/2  
 Jump: 19.00/6 (min.0) 2/3: 11.50/4 2/3: 6.50/2  
 Flex: 3.00/1 (min.0) 3/3: 11.50/5 3/3: 6.50/2  
 Total: 35.50/14 (1-99)




No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	Push	One Arm Push Up Right		2.5		
2	Jump	Straddle Jump	Straddle Jump	3.5		
3	StSt	Pike Press 360° turn	Horizontal Presses	2		
4	C	High Leg Kicks		2		
5	Jump	Cossack Jump to Prone Straddle Split Landing	Pike Jump to Split	2.5		
6						
0:01>	7	C	Push Ups	2		
	8	Jump	Straddle Switch Jete to Prone Straddle Split Landing	3.5		
	9	Flex	Split Rotation	3		
	10	Jump	Front Split Jump	3		
0:02>	11					
	12	Jump	Front Switch Jete	3		
	13	Push	Two Arm Triceps Hinge Push Up	1.5		
	14	C	Jumping Jacks	2		
	15	StSt	Two Arm Supported Planche Closed	1.5		
	16	Jump	Straddle Jump to Prone Straddle Split Landing	3.5		
USE >	17					
	18					
	19					
	20					
	21					
	22					
	23					
	24					
	25					
	26					
	27					
	28					
	29					

Check Judge Coach Copy Paste ReUse

## 8. Aneta Vomáčková

(min-max) elements selected for:

Push: 3.50/2 (min.0) Index Jumps  
 StSt: 7.00/2 (min.0) 1/3: 11.00/4 1/3: 4.00/2  
 Jump: 11.50/5 (min.0) 2/3: 10.00/5 2/3: 4.00/2  
 Flex: 5.00/2 (min.0) 3/3: 12.00/5 3/3: 3.50/1  
 Total: 33.00/14 (0-99)



No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	Jump	Front Jete	Front Jete	1.5		
2	StSt	V Press Closed	V Presses	3		
USE >	3	StSt	COMBINATION (static)	1		
4	StSt	Pike Press 720° turn	Horizontal Presses	3		
5	Jump	Cossack Jump to Front Split Landing	Pike Jump to Split	2.5		
6						
0:00>	7	Push	Two Arm Circular Lateral Hinge Push Up	2		
	8	C	High Leq Kicks	2		
	9	Jump	Cossack Jump	2.5		
	10	C	Push Ups	2		
	11	Jump	Pirouette Jump 360° turn	1.5		
0:00>	12					
	13	Flex	Sit Through	2		
	14	Jump	Straddle Jump to Prone Straddle Split Landing	3.5		
	15	Push	Two Arm Triceps Hinge Push Up	1.5		
	16	C	Jumping Jacks	2		
	17	Flex	Split Rotation	3		
	18					
	19					
	20					
	21					
	22					
	23					
	24					
	25					
	26					
	27					
	28					
	29					

Check Judge Coach Copy Paste ReUse

## 9. Viktoria Švajdová

(min-max) not - no category selected						
Push: 3.50/2 (min.0)	Index	Jumps				
StSt: 1.00/1 (min.0)	1/3: 10.00/4	1/3: 6.00/2				
Jump: 16.50/6 (min.0)	2/3: 10.50/5	2/3: 5.50/2				
Flex: 5.00/2 (min.0)	3/3: 11.50/5	3/3: 5.00/2				
Total: 32.00/14 (1-99)						
No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	Push	Two Arm Circular Lateral Hinge Push Up		2		
2	Jump	Straddle Jump	Straddle Jump	3.5		
3	C	High Leg Kicks		2		
4	Jump	Cossack Jump to Prone Straddle Split Landing	Pike Jump to Split	2.5		
5						
0:01 >	6	StSt	Two Arm Supported Planche Open	Supported Planches	1	
	7	Jump	Front Split Jump	Front Split Jump	3	
	8	Flex	Sit Through	Straddle Split	2	
	9	C	Push Ups		2	
	10	Jump	Cossack Jump	Pike Jump	2.5	
0:02 >	11					
	12	Jump	Front Jete	Front Jete	1.5	
	13	Push	Two Arm Triceps Hinge Push Up	Triceps Hinge	1.5	
	14	Jump	Straddle Jump to Prone Straddle Split Landing	Straddle Jump to Split	3.5	
	15	C	Jumping Jacks		2	
	16	Flex	Split Rotation	Combination Split	3	
USE >	17					
	18					
	19					
	20					
	21					
	22					
	23					
	24					
	25					
	26					
	27					
	28					
	29					

## 10. Sofie Vašků

(min-max) not - no category selected						
Push: 3.00/2 (min.0)	Index	Jumps				
StSt: 4.50/2 (min.0)	1/3: 10.00/4	1/3: 3.50/1				
Jump: 14.00/5 (min.0)	2/3: 9.00/4	2/3: 6.00/2				
Flex: 5.00/2 (min.0)	3/3: 13.50/6	3/3: 4.50/2				
Total: 32.50/14 (1-99)						
No:	Group	Name	Family	Base	TI	Note
1	Jump	Straddle Jump	Straddle Jump	3.5		
2	StSt	Pike Press 540° turn	Horizontal Presses	2.5		
3	C	High Leg Kicks		2		
4	Push	Two Arm Circular Lateral Hinge Push Up		2		
5						
0:01 >	6	Jump	Cossack Jump	Pike Jump	2.5	
	7	StSt	V Press Open	V Presses	2	
	8	Jump	Straddle Jump to Prone Straddle Split Landing	Straddle Jump to Split	3.5	
	9	Push	Two Arm Triceps Push Up		1	
0:02 >	10					
	11	Flex	Sit Through	Straddle Split	2	
	12	C	Push Ups		2	
	13	Jump	Front Jete	Front Jete	1.5	
	14	C	Jumping Jacks		2	
	15	Jump	Cossack Jump 180° turn to Front Split Landing	Pike Jump to Split	3	
	16	Flex	Split Rotation	Combination Split	3	
USE >	17					
	18					
	19					
	20					
	21					
	22					
	23					
	24					
	25					
	26					
	27					
	28					
	29					

Příloha č. 4 Konečné umístění a výsledky finalistek v závodě

RESULT		I. Adult Ženy Finále						FISAF.CZ	
SJ1:Hájková, T1Lead:Zachariášová, T2:Šťastná, Ae1:Vajsová, Ae2:Janáříková, A1Head:Šotková, A2:Hrazánková SIGN--02.10.2022 16:19:11									
		SJ1	T1	T2	Ae1	Ae2	A1	A2	
		Hájk.	Zach.	Šťas.	Vajs.	Jana.	Šotk.	Hraz.	
1.	Viktorie Prokopová Fitness Center Bány a Hanky Šulcové	128,92	8	8,1	8,2	8,1	8,3	8,2	7x1
		1	1	1	1	1	1	1	
2.	Vanda Šimková MV Team Univerzity Tomáše Bati	116,55	7,6	7,6	7,6	7,9	7,7	7,7	7x3
		2	2	3	3	2	3	3	
3.	Veronika Frantová AEROBIC TEAM Praha	97,5	7,5	7,5	7,7	7,8	7,8	7,8	4x3
		7	4	4	2	3	2	2	
4.	Tereza Človečková SK Studio Sport a Zdraví Rýmařov	107,81	7,55	7,7	7,4	7,5	7,6	7,6	6x4
		4	3	2	4	5	4	4	
5.	Eliška Fajfrlíková AE klub LADY Plzeň	98,81	7,4	7,1	7,3	7,6	7,5	7,4	4x5
		6	5	6	5	4	5	6	
6.	Veronika Šeráková Aerobik Studio Dvojka Sedlčany	108,55	7,3	7,2	7,1	7,4	7,3	7,5	7x6
		3	6	5	6	6	6	5	
7.	Naděžda Salačová Juniorský Fitness Klub Louny	105,1	7,2	7	6,9	7,2	7,1	7,1	7x7
		5	7	7	7	7	7	7	
8.	Iveta Valková B2M Sport Academy	89,44	7,1	6,8	6,7	7	7	7	7x8
		8	8	8	8	8	8	8	

Obr. 1: Konečné výsledky finalistek adult 1. VT na MČR

Zdroj:(<https://onedrive.live.com/view.aspx?resid=73910C2EEF8F81A8!351862&authkey=!ADMNW86DVFAksng>)

RESULT		II. Adult Ženy Final					
SJ1:Pergl, T1Lead:Řezníčková, T2Head:Šulcová, Ae1:Vajsová, A2:Hudcová SIGN--23.10.2022 13:30:01							
		SJ1	T1	T2	Ae1	A2	
		Perg.	Řezn.	Šulc.	Vajs.	Wudy.	
1.	Kamila Macasová Sportovní klub Aerobic Oxygen Příbram	92,85	4,1	4,2	3,8	4,2	4x1
		4	1	1	1	1	
2.	Kristýna Doležalová FIT STUDIO 21	98,53	4	4,1	3	3,9	3x2
		a3	1	2	2	3	
3.	Eliška Bílková MW gymnastická škola Mladá Boleslav	95,91	3,9	4,15	2,9	4,1	3x2
		a2	2	3	3	2	
4.	Eliška Hněvsová T.J. Sokol Poděbrady	94,38	3,6	4	2,8	3,4	4x4
		3	4	4	4	5	
5.	Hana Malánová AE klub LADY Plzeň	73,5	3,2	3,9	2,5	3,6	3x5
		6	5	5	6	4	
6.	Markéta Kadeřábková Klub sportovního aerobiku GymKa Praha	80,24	3	3,1	2,6	2,8	5x6
		5	6	6	5	6	

Obr. 2: Konečné výsledky finalistek adult 2. VT

Zdroj: (file:///C:/Users/42060/Downloads/10cb23-List.pdf)

RESULT		I. Junior Ženy Finále						
SJ1Hájková, T1LeadZachariášová, T2Šťastná, Ae1Vajsová, Ae2Janašková, A1HeadŠotková, A2Hrazánková SIGN--02.10.2022 12:43:18		SJ1	T1	T2	Ae1	Ae2	A1	A2
		Hájk.	Zach.	Šťas.	Vajs.	Jana.	Šotk.	Hraz.
1. <b>Aneta Bedrnová</b>		133,09	9	8,4	8,2	7,9	8,7	8,3
Aerobic team Butterfly	7x1	1	1	1	1	1	1	1
2. <b>Natálie Šolínová</b>		100,99	7,2	7,5	7,7	7,4	7,7	7,3
Sportovní klub MK Kladno	6x3	3	5	2	2	3	3	3
3. <b>Klaudie Kamlerová</b>		95,24	7,5	7,3	7,5	7,3	7,8	7,5
Diamond Angels Academy	5x3	5	2	3	3	4	2	2
4. <b>Kristýna Kučerová</b>		88,49	7	7	7,4	7,5	7,5	7,1
Fit studio D	4x4	6	8	5	4	2	4	4
5. <b>Mariana Nečasová</b>		95,37	7,3	7,1	7,2	7,2	7,3	7
Aerobic Team Zlín	6x5	4	3	4	5	5	5	6
6. <b>Lucie Kulichová</b>		85,38	7,25	6,95	6,9	7	7,2	6,9
Juniorský Fitness Klub Louny	7x7	7	4	6	7	7	6	7
7. <b>Dita Šlegrová</b>		82,68	7,15	6,9	7	7,1	7	6,8
FitStation.cz	a4	8	6	7	6	6	8	8
8. <b>Adéla Hůsková</b>		113,21	7,1	6,8	6,7	6,8	7,1	7,05
B2M Sport Academy	a3	2	7	8	8	8	7	5

Obr. 3: Konečné výsledky finalistek juniorů 1. VT na MČR

Zdroj:(<https://onedrive.live.com/view.aspx?resid=73910C2EEF8F81A8!351862&authkey=!ADMNW86DVFkxng>)

RESULT		II. Junior Ženy Final					FISAF.CZ	
SJ1Pergl, T1LeadŘezníčková, T2HeadŠulcová, Ae1Vajsová, A2Hrudjová, SIGN--23.10.2022 13:32:07		SJ1	T1	T2	Ae1	A2		
		Perg.	Řezn.	Šulc.	Vajs.	Wudy.		
1. <b>Aneta Vomáčková</b>		99,42	5,5	5	3,9	5,2		
Fitness Center Bány a Hanky Šulcové	4x1	1	1	1	2	1		
2. <b>Nela Bartoníková</b>		94,65	5,3	4,8	4	4,8		
SK M-Aerobik Academy	4x2	3	2	2	1	2		
3. <b>Anna Třetinová</b>		85,3	4,6	4,5	3	3,9		
Aerobic team Butterfly	a4	5	3	3	5	4		
4. <b>Kateřina Hrdá</b>		94,33	4,3	4,2	2,7	3,8		
MW gymnastická škola Mladá Boleslav	a1	4	4	4	7	5		
5. <b>Klára Krojzlová</b>		94,71	4,2	4,1	3,5	3,7		
B2M Sport Academy	4x5	2	5	5	4	6		
6. <b>Martina Chramostová</b>		66,22	3,9	3,8	3,7	4,1		
AEROBIC TEAM Praha	4x6	9	6	6	3	3		
7. <b>Natálie Malinkovičová</b>		78,33	3,6	3,5	2,5	3		
OneClub Brno	3x7	7	7	7	9	10		
8. <b>Viktorie Švajdová</b>		78,58	3,5	3,3	2,6	3,4		
Fitforyou	5x8	6	8	8	8	8		
9. <b>Sofie Vašků</b>		66,38	3,3	3,1	2,8	3,5		
OneClub Brno	3x8	8	10	10	6	7		
10. <b>Veronika Králíková</b>		64,93	3,4	3,2	2,4	3,2		
MW gymnastická škola Mladá Boleslav	3x9	10	9	9	10	9		

Obr. 4: Konečné výsledky finalistek juniorů 2. VT

Zdroj: (file:///C:/Users/42060/Downloads/10cb23-List.pdf)