

**POŽADAVKY NA  
CHOREOGRAFIE PRO SOUTĚŽ  
„MISTRY S MISTRY“**



## Obsah:

1.	Sportovní aerobik .....	2
1.1	Věkové kategorie.....	2
1.2	Soutěžní kategorie .....	2
1.3	System soutěží.....	2
1.4	Hudební doprovod.....	2
1.5	Dres .....	2
1.6	Obuv .....	3
1.7	Plocha .....	3
1.8	Obsah závodní sestavy .....	4
2.	Pohybové skladby .....	8
A)	Show.....	8
➤	S náčiním.....	8
➤	Bez náčiní.....	8
1.1	Věkové kategorie.....	8
1.2	System soutěží.....	8
1.3	Hudební doprovod.....	8
1.4	Dres .....	8
1.5	Obuv .....	9
1.6	Plocha .....	9
1.7	Obsah závodní sestavy .....	9
B)	Sportovní týmy.....	10
1.1	Věkové kategorie.....	10
1.2	System soutěží.....	10
1.3	Hudební doprovod.....	10
1.4	Dres .....	10
1.5	Obuv .....	10
1.6	Plocha .....	10
1.7	Obsah závodní sestavy .....	11
Příloha	.....	12
	Popis povinně volitelných prvků:.....	12
1.	Skoky odrazem snožmo .....	12
2.	Skoky odrazem jednož .....	13
3.	Kliky.....	14
4.	Flexibilita .....	15
5.	Technické prvky .....	16
6.	Přednosy .....	17
7.	Pády.....	18

# 1. Sportovní aerobik

## 1.1 Věkové kategorie

- A) 6 - 8 let
- B) 9 – 12 let
- C) 13 – 16 let
- D) 17 a víc

## 1.2 Soutěžní kategorie

Jednotlivci – ženy, muži

Dvojice – jakékoliv složení (žena+žena, muž+muž, žena+muž)

Týmy – 3 – 5-ti členné týmy - jakékoliv složení

## 1.3 Systém soutěží

Soutěž „Mistry s mistry“ se koná formou postupových závodů. Během roku se uskuteční 10 kol této soutěže v různých městech ČR, na kterých účastníci za svá umístění dostávají body. Na konci roku se bude vždy konat finále, na které postoupí závodníci s nejvyšším součtem bodů získaných během celého roku.

## 1.4 Hudební doprovod

*Kategorie A a B:* 1:20 +/- 5 sekund

*Kategorie C a D:* 1:30 +/- 5 sekund

Rychlost hudebního doprovodu:

*Kategorie A:* 125 – 145 BPM

*Kategorie B:* 130 – 150 BPM

*Kategorie C:* 140 – 155 BPM

*Kategorie D:* 145 – 160 BPM

## 1.5 Dres

Závodníci mohou mít jakýkoliv přiléhavý (elastický) oděv, jedno nebo vícedílný. Kamínky a flitry jsou povoleny. Dres musí být vhodný pro charakter sportovního aerobiku. **NESMÍ BÝT VOLNÝ!!!**

## 1.6 Obuv

Závodník musí mít pevnou obuv vhodnou pro aerobik. Barva ani typ bot nejsou specifikovány.

## 1.7 Plocha

Závodník se během celé sestavy musí pohybovat uvnitř vyznačené plochy, která má rozměry 7 x 7 metrů.

## 1.8 Obsah závodní sestavy

### a) Povinné prvky

#### 1. High Leg Kick Front P+L

V aerobních částech sestavy se musí objevit alespoň jeden High Leg Kick Front pravou nohou vpřed a alespoň jeden High Leg Kick Front levou nohou vpřed. Rozsah pohybu minimálně do výšky pasu.

#### 2. High Leg Kick Side

V aerobních částech sestavy se musí objevit alespoň jeden High Leg Kick Side pravou nohou stranou a alespoň jeden High Leg Kick Side levou nohou stranou. Rozsah pohybu minimálně do výšky pasu.

#### 3. Kliky

*Kategorie A a B:*

Sestava musí obsahovat **dva** po sobě následující, identické a na místě provedené opakování kliků. Pro kategorii A jsou povoleny kliky ve vzporu klečmo („dámské kliky“).

*Kategorie C a D:*

Sestava musí obsahovat **čtyři** ihned po sobě následující, identické a na místě provedené opakování kliků.

#### 4. Skok s rotací

*Kategorie A:*

V sestavě se musí objevit výskok odrazem snožmo s rotací o 180° a následným dopadem snožmo (na obě nohy).

*Kategorie B, C a D:*

V sestavě se musí objevit výskok odrazem snožmo s rotací o 360° a následným dopadem snožmo (na obě nohy).

## 5. Aerobní vazby

Aerobní část sestavy musí obsahovat aerobní vazby z kategorie High Impact Aerobiku. Jednou aerobní High Impact vazbou se rozumí 8 po sobě následujících dob v hudebním doprovodu, které obsahují pouze prvky z High Impact aerobiku (poskoky) a nebudou rozděleny prvky z Low Impact aerobiku (kroky).

*Kategorie A a B:*

2 x 8 dob

*Kategorie C a D:*

3 x 8 dob.

*Příklad High Impact poskoků:*

Jumping jack, Scissors (nůžky), Knee up jump (poskoky se střídavým zvedáním kolen), Jogging (běh), Pendl (poskoky se střídavým unožováním), Heel jack (poskok s unožením nohy na patu, zkřížit), ...

*Příklad Low Impact kroků:*

March (chůze), Step touch, Leg curl, Grapevine, V – step, ...

## 6. Zvedačky v soutěži dvojic a týmů

Každá sestava dvojic a týmů musí obsahovat tzv. zvedačky. „Zvedačkou“ se rozumí, když jeden nebo více členů týmu nebo dvojice zvednou dalšího člena do vzduchu. Zvednutý člen týmu (dvojice) potom není v kontaktu se zemí. „Zvedačku lze provést v lehu, sedu, kleku nebo stojí. „Zvedačky“ nemusí být na místě, členové týmu (dvojice), kteří zajišťují zvedaného se mohou pohybovat. „Zvedačky“ však musí být bezpečné a viditelně zvládnuté všemi členy dvojice či týmu.

*Kategorie A a B:*

V sestavě se musí objevit tzv. zvedačky. Minimální povolené množství jsou 2 zvedačky a maximální povolené množství zvedaček pro tuto kategorii jsou 3.

*Kategorie C a D:*

V sestavě se musí objevit tzv. zvedačky. Minimální povolené množství jsou 2 zvedačky a maximální povolené množství zvedaček pro tuto kategorii jsou 4.

**b) Povinně volitelné prvky**

Závodník musí mít v sestavě zařazený vždy **jeden prvek z každé uvedené skupiny:**

*Kategorie A*

Skupina	Nabízené varianty		
	1 bod	2 body	3 body
Skoky snožmo	Air jack	Kufr	Front split jump
Skoky jednoož	Čertík	Nůžkový skok	Dálkový skok
Kliky	Klik ve vzporu klečmo	Klik ve vzporu	Tricepsový klik
Flexibilita	Roznožení na zádech	Placka	Provaz (P nebo L)
Technické prvky	Váha oporem kolen o lokty	Planche pokrčmo	Planche roznožmo
Přednosy	Přednos pokrčmo	Přednos roznožmo	Přednos snožmo

*Kategorie B*

Skupina	Nabízené varianty		
	1 bod	2 body	3 body
Skoky snožmo	Kufr	Front split jump	Kozák
Skoky jednoož	Nůžkový skok	Dálkový skok	Prošvihnutá dálka
Kliky	Klik ve vzporu	Tricepsový klik	Tricepsový hinge klik
Flexibilita	Placka	Provaz (P nebo L)	Íčko
Technické prvky	Planche pokrčmo	Planche roznožmo	Grace
Přednosy	Přednos roznožmo	Přednos snožmo	Vznos roznožmo

*Kategorie C*

Skupina	Nabízené varianty		
	1 bod	2 body	3 body
Skoky snožmo	Front split jump	Kozák	Roznožka
Skoky jednoož	Dálkový skok	Prošvihnutá dálka	Štika
Kliky	Tricepsový klik	Tricepsový hinge klik	Klik na 1 ruce
Flexibilita	Provaz (P nebo L)	Íčko	Průplav
Technické prvky	Planche roznožmo	Grace	Planche snožmo
Přednosy	Přednos snožmo	Vznos roznožmo	Přednos o 360°
Pády	Pád do kliku	Výskok do kliku	Kufr do kliku

„Mistry s mistry“

*Kategorie D*

Skupina	Nabízené varianty		
	1 bod	2 body	3 body
<b>Skoky snožmo</b>	Kozák	Roznožka	Pike jump
<b>Skoky jednoož</b>	Prošvihnutá dálka	Štika	Kadet
<b>Kliky</b>	Tricepsový hinge klik	Klik na 1 ruce	Klik na 1 ruce a 1 noze
<b>Flexibilita</b>	Íčko	Průplav	Split rotation
<b>Technické prvky</b>	Grace	Planche snožmo	Planche na jedné ruce
<b>Přednosy</b>	Vznos roznožmo	Přednos o 360°	Vznos snožmo
<b>Pády</b>	Výskok do kliku	Kufr do kliku	Roznožka do kliku

## 2. Pohybové skladby

### A) Show

➤ **S náčiním**

➤ **Bez náčiní**

#### 1.1 Věkové kategorie

Rozdělení do věkových kategorií bude provedeno na základě celkového průměru věků všech členů týmu. (Tzn. součet všech aktuálních věků/počet členů týmu).

A) Věkový průměr do 7 let

B) Věkový průměr od 8 do věkového průměru 11 let

C) Věkový průměr od 12 do věkového průměru 15 let

D) Věkový průměr nad 15 let

#### 1.2 Systém soutěží

Soutěž „Mistry s mistry“ se koná formou postupových závodů. Během roku se uskuteční 10 kol této soutěže v různých městech ČR, na kterých účastníci za svá umístění dostávají body. Na konci roku se bude vždy konat finále, na které postoupí závodníci s nejvyšším součtem bodů získaných během celého roku.

#### 1.3 Hudební doprovod

*Kategorie A a B:* minimální délka hudby 1:30 a maximální délka hudby 2 min.

*Kategorie C a D:* 2 min +/- 5 sekund

Rychlost hudby není blíže specifikována. Je povoleno použít mix několika hudeb. Celá show však musí zachovávat charakter převážně aerobiku. Sestava může obsahovat i jiné styly, které však nesmějí převažovat nad aerobikem.

#### 1.4 Dres

Závodníci mohou mít jakýkoliv oděv, jedno nebo vícedílný. Oděv by měl odpovídat zvolenému stylu a charakteru sestavy. Kamínky a flitry jsou povoleny. Dres nesmí být nebezpečný a nesmí závodníkům překážet při cvičení.

## 1.5 Obuv

Závodník musí mít pevnou obuv vhodnou pro aerobik. Barva ani typ bot nejsou specifikovány.

## 1.6 Plocha

Závodník se během celé sestavy musí pohybovat uvnitř vyznačené plochy, která má rozměry maximálně 10 x 10 metrů. Závodníci nemusejí využít celou plochu.

## 1.7 Obsah závodní sestavy

V této soutěži nejsou žádné povinné ani povinně volitelné prvky. Sestava musí mít nějaké téma. Hodnotí se hlavně nápaditost a originalita zvoleného tématu. Dále pak technika provedení a synchron.

Požadavky na sestavu:

### 1. Téma

Každá sestava musí představovat nějaké téma, které bude pohybem a hudbou co nejlépe stvárněno a předvedeno.

### 2. Útvary

Sestava musí obsahovat minimálně 6 různých útvarů.

### 3. Přechody

Závodníci se musejí předvést alespoň 2x cvičení na zemi.

### 4. Interakce

Hodnocení bude navýšeno, pokud sestava bude obsahovat nějaké interakce mezi členy týmu (cvičení ve dvojicích, trojicích, čtveřicích, zvedačky, ...).

## **B) Sportovní týmy**

### **1.1 Věkové kategorie**

Rozdělení do věkových kategorií bude provedeno na základě celkového průměru věků všech členů týmu. (Tzn. součet všech aktuálních věků/počet členů týmu).

- A) Věkový průměr do 7 let
- B) Věkový průměr od 8 do věkového průměru 11 let
- C) Věkový průměr od 12 do věkového průměru 15 let
- D) Věkový průměr nad 15 let

### **1.2 Systém soutěží**

Soutěž „Mistry s mistry“ se koná formou postupových závodů. Během roku se uskuteční 10 kol této soutěže v různých městech ČR, na kterých účastníci za svá umístění dostávají body. Na konci roku se bude vždy konat finále, na které postoupí závodníci s nejvyšším součtem bodů získaných během celého roku.

### **1.3 Hudební doprovod**

Kategorie A a B: minimální délka hudby 1:30 a maximální délka hudby 2 min.

Kategorie C a D: 2 min +/- 5 sekund

Rychlost hudby není blíže specifikována. Je povoleno použít mix několika hudeb. Celá choreografie však musí zachovávat charakter převážně aerobiku. Sestava může obsahovat i jiné styly, které však nesmějí převažovat nad aerobikem.

### **1.4 Dres**

Závodníci mohou mít jakýkoliv oděv, jedno nebo vícedílný. Kamínky a flitry jsou povoleny. Dres nesmí být nebezpečný a nesmí závodníkům překážet při cvičení.

### **1.5 Obuv**

Závodník musí mít pevnou obuv vhodnou pro aerobik. Barva ani typ bot nejsou specifikovány.

### **1.6 Plocha**

Závodník se během celé sestavy musí pohybovat uvnitř vyznačené plochy, která má rozměry maximálně 10 x 10 metrů. Závodníci nemusejí využít celou plochu.

## 1.7 Obsah závodní sestavy

V této soutěži nejsou žádné povinné ani povinně volitelné prvky. Hodnotí se technika provedení aerobních vazeb, držení těla a synchron.

Požadavky na sestavu:

### 1. Útvary

Sestava musí obsahovat minimálně 8 různých útvarů.

### 2. Přechody

Závodníci se musejí předvést alespoň 3x cvičení na zemi.

### 3. Interakce

Hodnocení bude navýšeno, pokud sestava bude obsahovat nějaké interakce mezi členy týmu (cvičení ve dvojicích, trojicích, čtveřicích, zvedačky, ...).

Corridoor si vyhrazuje právo na změnu pravidel na základě potřebných úprav po skončení zkušebního závodu. Dále si vyhrazujeme právo změnit nebo sloučit věkové kategorie na základě počtů přihlášených závodníků.

## **Příloha**

### **Popis povinně volitelných prvků:**

#### **1. Skoky odrazem snožmo**

##### **Air jack**

Odrazem snožmo skok s roznožením, doskok snožmo.

##### **Kufr**

Odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo, doskok snožmo.

##### **Front split jump**

Odrazem snožmo skok s přednožením pravé a zanožením levé, doskok snožmo.

##### **Kozák**

Odrazem snožmo skok s přednožením pravé a skrčením přednožmo levou – předklon, doskok snožmo.

##### **Roznožka**

Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo – předklon, doskok snožmo.

##### **Pike**

Odrazem snožmo skok s přednožením – předklon, doskok snožmo.

## 2. Skoky odrazem jednož

### Čertík

Odrazem pravé skok s pokrčením přednožmo levé a následně pravé, doskok na levou.

### Nůžky

Odrazem pravé skok s přednožením levé a následně přednožením povýš pravé, doskok na levou.

### Dálkový skok

Dálkový skok – odrazem pravé skok s přednožením levé a zanožením pravé, doskok na levou.

### Prošvihnutá dálka

„Prošvihnutý skok“ – odrazem pravé skok, přednožit levou - „prošvihnutím“ zanožit levou, přednožit pravou, doskok na pravou.

### Štika

Odrazem pravé skok s obratem o 90° a přednožením roznožmo, doskok na levou.

### Kadet

Odrazem levé skok, přednožit pravou, přinožit, obrat o 180°, přednožit pravou, zanožení levou, doskok snožmo.

### 3. Kliky

#### **Klik ve vzporu klečmo**

Vzpor klečmo – klik klečmo – vzpor klečmo.

#### **Klik**

Vzpor ležmo – klik ležmo, lokty stranou – vzpor ležmo.

#### **Tricepsový klik**

Vzpor ležmo – klik ležmo, lokty u těla – vzpor ležmo.

#### **Tricepsový hinge klik**

Vzpor ležmo – klik ležmo, lokty u těla – podpor na předloktích – klik ležmo – vzpor ležmo.

#### **Klik na jedné ruce**

- a) Vzpor pravou ležmo – klik pravou ležmo, loket stranou – vzpor pravou ležmo.
- b) Vzpor pravou ležmo – klik pravou ležmo, loket u těla – vzpor pravou ležmo.

#### **Klik na jedné ruce a jedné noze**

- a) Vzpor pravou ležmo, zanožit pravou – klik pravou ležmo, loket stranou, zanožit pravou – vzpor pravou ležmo, zanožit pravou.
- b) Vzpor pravou ležmo, zanožit pravou – klik pravou ležmo, loket u těla, zanožit pravou – vzpor pravou ležmo, zanožit pravou.

## 4. Flexibilita

### **Roznožení na zádech**

Leh – přednožit roznožmo vzhůru (špičky na zem).

### **Placka**

Široký sed roznožný – hluboký předklon.

### **Provaz**

Bočný rozštěp pravou (levou) vpřed.

### **Íčko**

„Íčko“ váha předklonmo na pravé – maximálně zanožit levou, hluboký předklon.

### **Průplav**

Široký sed roznožný – čelným rozštěpem leh na břicho.

### **Split rotation**

Bočný rozštěp pravou vpřed – čelným rozštěpem bočný rozštěp levou vpřed (případně opačně).

## 5. Technické prvky

### **Váha oporem kolen o lokty**

Vzpor dřepmo, roznožmo, váha oporem kolen o lokty roznožmo (nohy jsou pokrčené a nedotýkají se země).

### **Planche pokrčmo**

Váha oporem o loket/lokty roznožmo, pokrčmo. (2 způsoby provedení).

- a) oporem o 1 loket
- b) oporem o oba lokty

### **Planche roznožmo**

Váha oporem o loket/lokty roznožmo. (2 způsoby provedení).

- a) oporem o 1 loket
- b) oporem o oba lokty

### **Grace**

Odrazem z pravé nohy, váha na pravé ruce, unožit vzhůru levou, dopad zpět do stoje na pravou.

### **Planche snožmo**

Váha oporem o loket/lokty snožmo. (2 způsoby provedení).

- a) oporem o 1 loket
- b) oporem o oba lokty

### **Planche na jedné ruce**

Váha oporem o loket roznožmo.

## 6. Přednosy

### **Přednos pokrčmo**

Přednos ve vzporu roznožmo, pokrčmo, skřižmo (kolena přitáhnout k hrudníku).

### **Přednos roznožmo**

Přednos ve vzporu roznožmo

- a) ruce uvnitř
- b) ruce pravá uvnitř, levá za tělem.
- c) ruce za tělem

### **Přednos snožmo**

Přednos ve vzporu (nohy u sebe).

### **Vznos roznožmo**

Vznos ve vzporu roznožmo.

### **Přednos s obratem o 360°**

- a) Přednos ve vzporu roznožmo s obratem o 360° (obě ruce uvnitř nebo jedna uvnitř druhá za tělem)
- b) Přednos ve vzporu s obratem o 360° (nohy u sebe)

### **Vznos snožmo**

Vznos ve vzporu (nohy u sebe).

## 7. Pády

### **Pád do kliku**

Stoj spatný nebo spojný – pádem klik ležmo.

### **Výskok do kliku**

Odrazem snožmo skok schylmo, dopad do kliku ležmo (v letové fázi je hluboký předklon).

### **Kufr do kliku**

Odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo, dopad do kliku ležmo.

### **Roznožka do kliku**

Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo – předklon, dopad do kliku ležmo.