

# Tvorba grafického záznamu sestavy pro rozhodčí

Základní informace	
Název skladby: (Pokud skladba název nemá, napište sem nic.)	<b>DUO</b>
Změna názvu:	<input type="text" value="DUO"/>
Kategorie:	<b>Sportovní aerobik - 2 až 4 členné týmy</b>
Trenér:	<b>Josef Novák</b>
Změna trenéra:	<input type="text" value="Josef Novák"/>
Choreograf:	<b>Josef Novák</b>
Změna choreografa:	<input type="text" value="Josef Novák"/>
<input type="button" value="Uložit upravené informace"/>	

Hudební doprovod skladby
Maximální velikost souboru je 10 MB. Povoleny jsou pouze soubory s příponou "mp3". vyberte soubor:
<input type="button" value="Procházet..."/> Soubor nevybrán.
<input type="button" value="Nahrát"/>

**Týká se pouze  
Českomoravského poháru  
– sportovní aerobik,  
všech věkových kategorií  
jednotlivců  
a 2 - 4členných týmů.**

Přehled přihlášek na závody						
přihláška	datum	název	uzávěrka přihlášek	věkový průměr	přifažená kategorie	
1) <b>Ne</b>	27. 1. 2019	České Budějovice	20. 1. 2019 23:59			<input type="button" value="Jít na přihlášení"/>
2) <b>Ne</b>	23. 2. 2019	Plzeň	9. 2. 2019 23:59			<input type="button" value="Jít na přihlášení"/>
3) <b>Ne</b>	2. 3. 2019	Mladá Boleslav	16. 2. 2019 23:59			<input type="button" value="Jít na přihlášení"/>
4) <b>Ne</b>	16. 3. 2019	Praha	2. 3. 2019 23:59			<input type="button" value="Jít na přihlášení"/>
5) <b>Ne</b>	3. 5. 2019	Brno	19. 4. 2019 23:59			<input type="button" value="Jít na přihlášení"/>
6) <b>Ne</b>	10. 5. 2019	Ostrava	26. 4. 2019 23:59			<input type="button" value="Jít na přihlášení"/>
7) <b>Ne</b>	17. 5. 2019	Louny	3. 5. 2019 23:59			<input type="button" value="Jít na přihlášení"/>
8) <b>Ne</b>	24. 5. 2019	Olomouc	10. 5. 2019 23:59			<input type="button" value="Jít na přihlášení"/>
9) <b>Ne</b>	6. 6. 2019	Finále	22. 5. 2019 23:59			<input type="button" value="Jít na přihlášení"/>

Přehled soutěžících této skladby													
jméno	příjmení	rok narození	zvolená účast soutěžících na závodech (pokud je skladba přihlášena)										
			ČB	PLZ	MB	PH	BR	OST	LN	OL	FIN		
1	Adéla	Velká	2003										<input type="button" value="smazat"/>
2	Tereza	Velká	2004										<input type="button" value="smazat"/>

Přidat do této skladby soutěžící
<input type="button" value="Přidat"/>

Tvorba grafického záznamu choreografie	
pořadí	uložený prvek
	<input type="button" value="Přidat další prvek"/>
Zeleně jsou vypsány prvky vybrané z nabídky doporučených prvků. Červeně jsou vypsány prvky s vámi zadaným názvem.	

**Blok pro tvorbu záznamu najdete  
zde, pod výpisem závodníků.  
Prvky přidáte kliknutím na  
„Přidat další prvek“. Přidat lze  
maximálně 10 prvků.**

Uložit upravené informace

Přehled přihlášek na závody						
přihláška	datum	název	uzávěrka přihlášek	věkový průměr	přřazená kategorie	
1)	Ne	27. 1. 2019	České Budějovice	20. 1. 2019 23:59		<a href="#">Jít na přihlášení</a>
2)	Ne	23. 2. 2019	Plzeň	9. 2. 2019 23:59		<a href="#">Jít na přihlášení</a>
3)	Ne	2. 3. 2019	Mladá Boleslav	16. 2. 2019 23:59		<a href="#">Jít na přihlášení</a>
4)	Ne	16. 3. 2019	Praha	2. 3. 2019 23:59		<a href="#">Jít na přihlášení</a>
5)	Ne	3. 5. 2019	Brno	19. 4. 2019 23:59		<a href="#">Jít na přihlášení</a>
6)	Ne	10. 5. 2019	Ostrava	26. 4. 2019 23:59		<a href="#">Jít na přihlášení</a>
7)	Ne	17. 5. 2019	Louny	3. 5. 2019 23:59		<a href="#">Jít na přihlášení</a>
8)	Ne	24. 5. 2019	Olomouc	10. 5. 2019 23:59		<a href="#">Jít na přihlášení</a>
9)	Ne	6. 6. 2019	Finále	22. 5. 2019 23:59		<a href="#">Jít na přihlášení</a>

Prvky se dělí na povinné v počtu 2-3 prvky a další prvky obtížnosti v počtu 6-7 prvků (dle věkové kategorie).

**Pozor!!! Kategorie 6-7 let má dle pravidel zakázané povinné kliky. Celkový maximální počet prvků pro tuto kategorii je tedy 9. Kategorie 8-10 let je má dobrovolné.**

#### Přehled soutěžících této skladby

jméno	příjmení	rok narození	zvolená účast soutěžících na závodech (pokud je skladba přihlášena)											
			ČB	PLZ	MB	PH	BR	OST	LN	OL	FIN			
1	Adéla	Velká	2003											<a href="#">smazat</a>
2	Tereza	Velká	2004											<a href="#">smazat</a>

Tvorb grafického záznamu choreografie		
pořadí	uložený prvek	
1)	<a href="#">Zvolit prvek</a>	<a href="#">Smazat položku</a>
2)	<a href="#">Zvolit prvek</a>	<a href="#">Smazat položku</a>
3)	<a href="#">Zvolit prvek</a>	<a href="#">Smazat položku</a>
4)	<a href="#">Zvolit prvek</a>	<a href="#">Smazat položku</a>
5)	<a href="#">Zvolit prvek</a>	<a href="#">Smazat položku</a>
6)	<a href="#">Zvolit prvek</a>	<a href="#">Smazat položku</a>
7)	<a href="#">Zvolit prvek</a>	<a href="#">Smazat položku</a>
8)	<a href="#">Zvolit prvek</a>	<a href="#">Smazat položku</a>
9)	<a href="#">Zvolit prvek</a>	<a href="#">Smazat položku</a>
10)	<a href="#">Zvolit prvek</a>	<a href="#">Smazat položku</a>

Zeleně jsou vypsány prvky vybrané z nabídky doporučených prvků.  
Červeně jsou vypsány prvky s vámi zadaným názvem.

Další prvky obtížnosti se dělí do 4 skupin na skoky, kliky, statickou sílu a flexibilitu.

V sestavě smí být zapsán tento počet prvků z jednotlivých skupin:

Kliky: 1

Skoky: 4

Stat. síla: 1

Flexibilita: 1

Jednotlivé prvky přidáme do sestavy kliknutím na „Zvolit prvek“.

[Zpět na profil skladby](#)

Volba prvku č. 1		
<input type="button" value="Zvolit"/>	Vlastní prvek mimo doporučených	
Zadejte název: <input type="text"/>		
<b>Povinné</b>		
<input type="button" value="Zvolit"/>	4x Jumping Jack	Opakovaně ze stoje spojného do podřepu roznožmo
<input type="button" value="Zvolit"/>	4x High Leg Kick	Vysoké švihy přednožmo střídavě na L/P nohu
<input type="button" value="Zvolit"/>	4x Push up	Mohou být klečmo
<b>Kliky</b>		
<input type="button" value="Zvolit"/>	Push up	Prsní klik - může být klečmo
<input type="button" value="Zvolit"/>	Triceps Push Up	Tricepsový klik - může být klečmo
<input type="button" value="Zvolit"/>	Triceps Hinge Push Up	Tricepsový klik na lokty - může být klečmo
<b>Flexibilita</b>		
<input type="button" value="Zvolit"/>	Straddle Split	Čelný rozštěp
<input type="button" value="Zvolit"/>	Prone Straddle Split	Čelný rozštěp s hlubokým předklonem (placka)

Zde si vyberete prvky v pořadí, ve kterém jdou v sestavě za sebou.

Pokud sestava začíná prsním klikem, kliknete na „Zvolit“ u prvku Push up.

Po výběru prvku klikněte na „Zpět na profil skladby“ a postup opakujte u dalšího prvku.

Po klepnutí na „Zvolit“ se prvek zeleně podbarví. Nad celým blokem se objeví zeleně zpráva „Volba prvku byla uložena.“

[Zpět na profil skladby](#)

Volba prvku byla uložena.

Volba prvku č. 1 (Aktuálně zvolený prvek je podbarven zeleně.)		
název	popis	
<input type="button" value="Zvolit"/>	Vlastní prvek mimo doporučených	
Zadejte název: <input type="text"/>		
<b>Povinné</b>		
<input type="button" value="Zvolit"/>	4x Jumping Jack	Opakovaně ze stoje spojného do podřepu roznožmo
<input type="button" value="Zvolit"/>	4x High Leg Kick	Vysoké švihy přednožmo střídavě na L/P nohu
<input type="button" value="Zvolit"/>	4x Push up	Mohou být klečmo
<b>Kliky</b>		
<input type="button" value="Zvolit"/>	<b>Push up</b>	Prsní klik - může být klečmo
<input type="button" value="Zvolit"/>	Triceps Push Up	Tricepsový klik - může být klečmo
<input type="button" value="Zvolit"/>	Triceps Hinge Push Up	Tricepsový klik na lokty - může být klečmo
<b>Flexibilita</b>		

Zpět na profil skladby

Volba prvku byla uložena

Volba prvku č. 10 (Aktuálně zvolený prvek je podbarven zeleně.)		
	název	popis
<input type="checkbox"/> Zvolit	<b>Vlastní prvek mimo doporučených</b>	název prvku: <b>Straddle Jump</b>
Zadejte název: <input type="text" value="Straddle Jump"/>		
<b>Povinné</b>		
<input type="checkbox"/> Zvolit	4x Jumping Jack	Opakovaně ze stejné spojného do podřepu roznožmo
<input type="checkbox"/> Zvolit	4x High Leg Kick	Vysoké švihy přednožmo střídavě na L/P nohu
<input type="checkbox"/> Zvolit	4x Push Up	Mohou být klečmo
<b>Kliky</b>		
<input type="checkbox"/> Zvolit	Push up	Prsní klik - může být klečmo
<input type="checkbox"/> Zvolit	Triceps Push Up	Tricepsový klik - může být klečmo
<input type="checkbox"/> Zvolit	Triceps Hinge Push Up	Tricepsový klik na lokty - může být klečmo
<b>Flexibilita</b>		
<input type="checkbox"/> Zvolit	Straddle Split	Čelný rozštěp
<input type="checkbox"/> Zvolit	Prone Straddle Split	Čelný rozštěp s hlubokým předklonem (placka)
<input type="checkbox"/> Zvolit	Sit Through	Široký sed roznožný + čelným rozštěpem leh na břicho (p
<input type="checkbox"/> Zvolit	Front Split Right	Provaz na pravou nohu
<input type="checkbox"/> Zvolit	Front Split Left	Provaz na levou nohu

**Pokud se prvek, který jste závodníkovi zařadili do sestavy nenachází mezi doporučenými prvky, lze jeho název dopsat ručně.**

**Pozor!!! Název ručně dopsaného prvku musí být zapsán správně tak, jak je uveden v seznamu prvků na webu FISAF.cz. Dokument najdete zde: <https://fisaf.cz/dokumenty/>**

**Seznam prvků se nachází v sekci FRF ZNAČKY - SPORTOVNÍ AEROBIK pod názvem [Technical Elements CZ 2017](#)**

**Název prvku, který je mimo doporučených, napište do prázdného pole a klikněte na „Zvolit“.**

**Prvek se zbarví zeleně a název se přepíše do řádku. Poté můžete jít „Zpět na profil skladby“.**

Takto vypadá kompletně zadaná sestava.

Není třeba ji nijak ukládat. Takto bude připravena k tisku rozhodčím. Sestava se k úpravám uzamyká 24 hodin před závodem.

#### Tvorba grafického záznamu choreografie

pořadí	uložený prvek		
1)	Push up	Změnit prvek	Smazat položku
2)	4x Jumping Jack	Změnit prvek	Smazat položku
3)	Sit Through	Změnit prvek	Smazat položku
4)	Pirouette 180° turn	Změnit prvek	Smazat položku
5)	Cossack Jump	Změnit prvek	Smazat položku
6)	Pike press	Změnit prvek	Smazat položku
7)	4x High Leg Kick	Změnit prvek	Smazat položku
8)	Hitch Kick with Bent Knees	Změnit prvek	Smazat položku
9)	4x Push up	Změnit prvek	Smazat položku
10)	Straddle Jump	Změnit prvek	Smazat položku

Zeleně jsou vypsány prvky vybrané z nabídky doporučených prvků.  
Červeně jsou vypsány prvky s vámi zadaným názvem.

**Ujistěte se, že sestava odpovídá pravidlům!**

Kontrola se týká hlavně povinných 4 kliků, které se nemají objevit v sestavě kategorie 6-7 let a dále správného počtu prvků z jednotlivých skupin.

Maximální použití prvků v sestavě je uvedeno na druhém listu tohoto manuálu.

Pokud použijete prvek mimo doporučených, jeho název musí odpovídat Seznamu prvků na FISAF.cz.

**Pokud sestava nebude odpovídat pravidlům, hlavní rozhodčí zavolá na závodě trenéra ke konzultaci. V případě několikerého porušení pravidel může hrozit srážka 0,5 bodu od všech rozhodčích, což může ovlivnit konečný výsledek.**

**Kontrola této sestavy pro 11 – 13 let:**

Povinné p.	3	<input checked="" type="checkbox"/>
Skoky	4	<input checked="" type="checkbox"/>
Flexibilita	1	<input checked="" type="checkbox"/>
Statická síla	1	<input checked="" type="checkbox"/>
Kliky přídatné	1	<input checked="" type="checkbox"/>

# ??? ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ ???

*Pokud nastane při tvorbě sestav problém nebo budete mít jakýkoli dotaz, pište na níže uvedený kontakt.*

[Martin Pergl](mailto:m.pergl@centrum.cz)  
m.pergl@centrum.cz

*Děkujeme za pozornost!*