

ONTOGENEZE

...



SYNERGIE

Hlavní silou tohoto období je potřeba dělat věci efektivně, což často znamená spolu s druhými. Poznáváme, že když někdo z nás něco umí, a druhý zase něco jiného, pravděpodobně uděláme společně více, než by součtu udělali, kdyby se nespojili – To je synergický efekt.

VNITŘNÍ AUTORITA

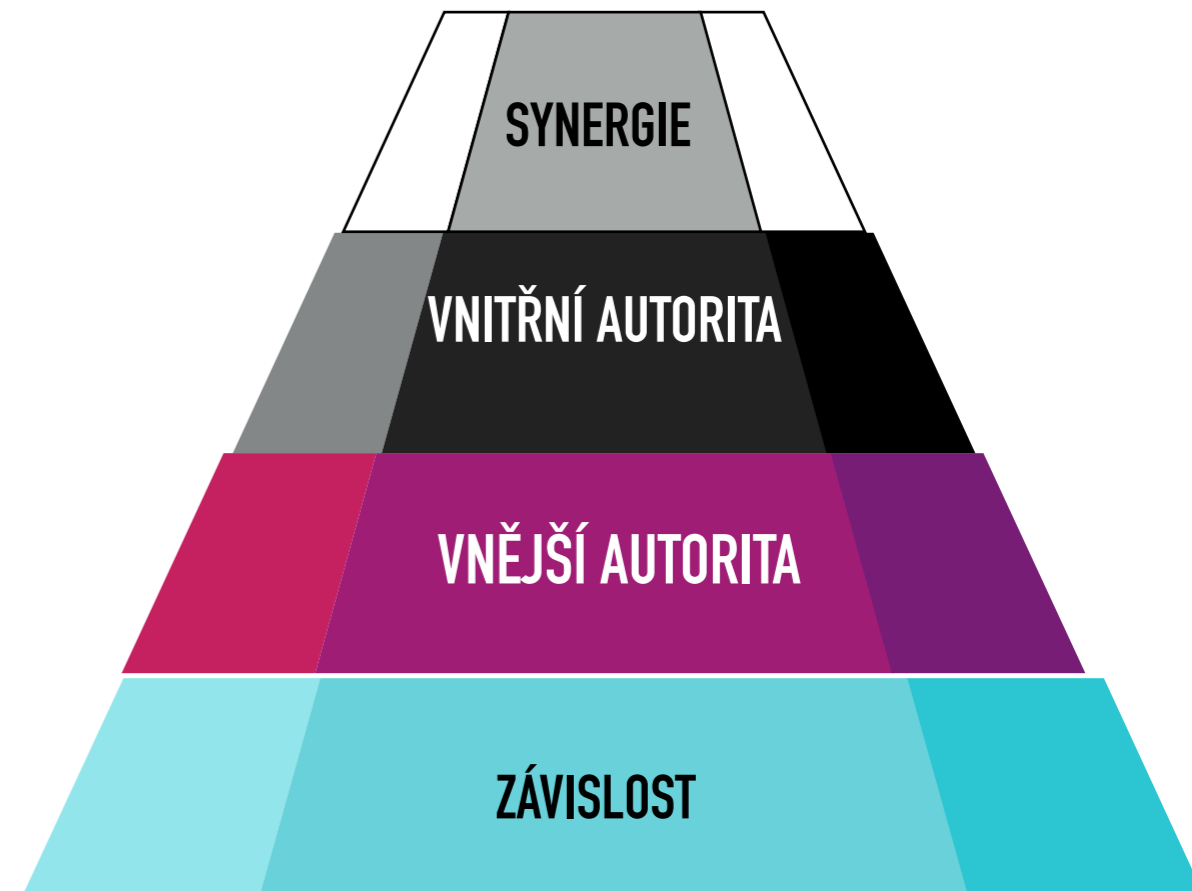
Autorita vnější začíná být nahrazována autoritou vnitřní. Vnitřní autorita znamená, že člověk začíná brát na vědomí, že je tu svoboda a volnost nejen moje, ale taky těch okolo. To, aby hledal sám, aby vzal svůj život do svých rukou je dokonce nutné.

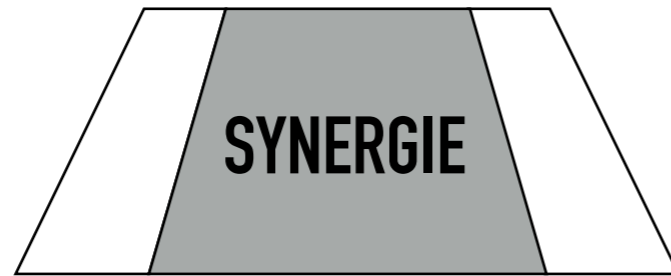
VNĚJŠÍ AUTORITA

DÍTĚ testuje hranice a mantinely. Když zlobí, tak pouze zkouší, kam až může. Očekává od autority, že mu ty mantinely či hranice ukáže. Tím, kdo určuje pravidla a hranice, je vnější autorita. To je živná půda pro to děti nejenom ukázat, ale skutečně je něco naučit. Naučit zejména mechanické dovednosti, pohyb, elementární vzorce sociálního chování. I zde se začne objevovat protisíla: odpovědnost začínajícího poznání, že podobná práva, jaká požaduje pro sebe, musí dopřát i druhým.

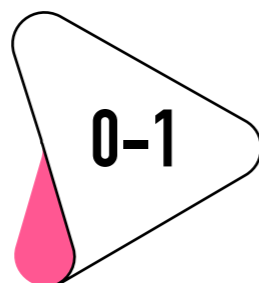
ZÁVISLOST

DÍTĚ je po narození závislou bytostí. Užívá výhody a služby, které jsou mu poskytovány. Stačí jen poslouchat a nezlobit. Tak se tomu pomalu učí. Při normálním vývoji se však v pravou chvíli objeví protisíla: potřeba vzepřít se závislosti a dělat věci po svém. Jakmile tato síla převládne, vstupuje do fáze VNĚJŠÍ AUTORITY.





ZÁVISLOST



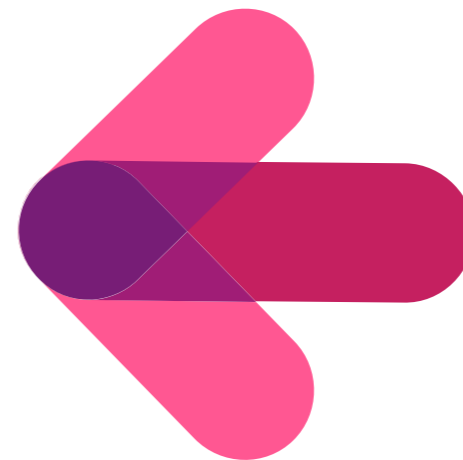
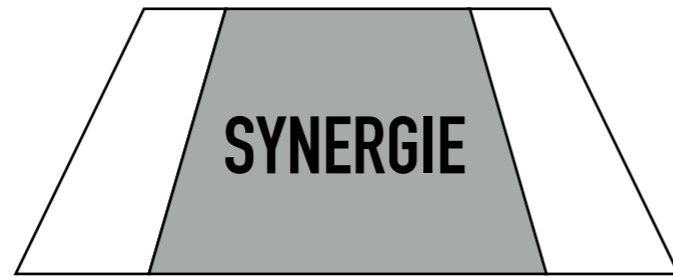
MILÁ MAMINKO

Určitě si přejete, aby váš potomek vyrostl ve slušného člověka, který v dospělosti bude schopen převzít život zodpovědně do svých rukou. Máme podobný cíl: nenásilně ovlivnit jeho život, aby dospěl ve vyzrálou komplexní osobnost, která je pilířem jak pro šťastný život, tak pro úspěch ve sportu.



MILÍ RODIČE

Vývoj dítěte ve věku 1 - 3 let je záležitostí vás obou. Podporujte aktivitu dítěte tím, že je učíte poznávat jednotlivé předměty a činnosti. Aktivní účast na vaší činnosti a jejich napodobování má velký význam. Nápodoba je nejúčinnějším způsobem učení nejen ve věku batolete, ale po celou dobu sportovního vývoje.



HRANICE URČUJE

VNĚJŠÍ AUTORITA

3-6

HRAVOST vs. KÁZEŇ

Očekávaným ziskem je **hravost**. Projevuje se iniciativou a radostí, příznivým postojem k pohybu i ke hře.

7-9

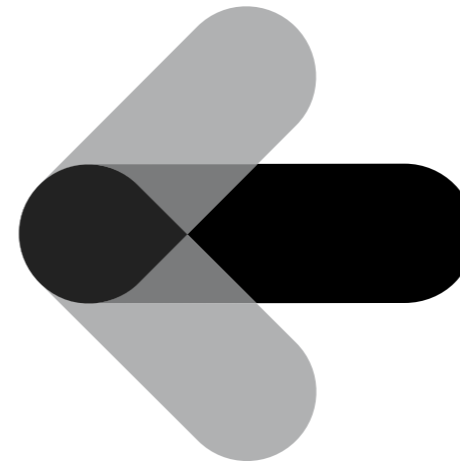
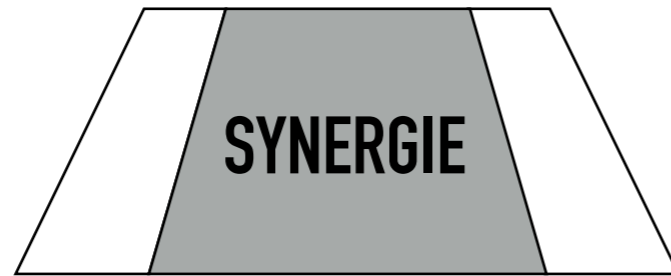
HRAVOST vs. POVINNOSTI

Hravost předcházejícího období si ještě ponecháme, ale respekt k pravidlům i povinnostem musíme posílit. Míčová a herní gramotnost, je hlavním ziskem tohoto období.

10-11

NÁVYKY vs. ZLOZVYKY

Očekávaným ziskem tohoto věku je ovládnutí pohybu i míče v nepředvídatelných situacích. Budoucí herní myšlení bude narušováno, pokud pohyb, ovládnutí míče a rozhodovací procesy nejsou plně automatizované.



HRANICE URČUJE HRÁČ

VNITŘNÍ AUTORITA

12-13

ČINNOST vs. SOUČINNOST

Hráč sice stále musí řešit dva rozdílné úkoly totiž realizovat složitější pohyby a umět se ve hře rozhodovat, hlavní úkol tohoto období souvisí s počátkem rozvoje abstraktního myšlení dětí, které je předpokladem k vnímání taktiky a principů souhry. Hráč začíná dobrovolně JÁ měnit v MY.

14-15

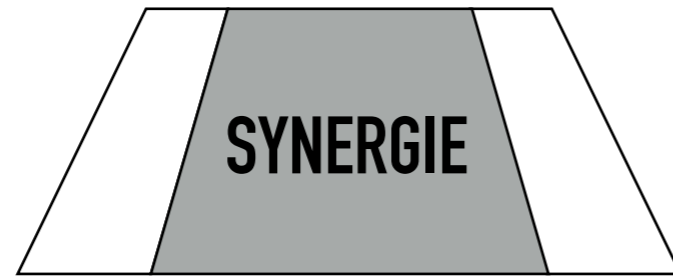
EGO vs. SUPEREGO

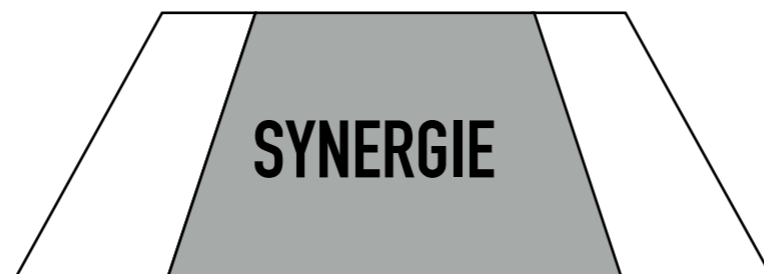
Paradoxem tohoto období je na jedné straně týmovost ve hře a naproti tomu osamostatňování jedinečné lidské osobnosti. Tyto dva principy se vzájemně doplňují. Ziskem tohoto období je schopnost fungovat ve spolupráci a vztazích se spoluhráči, která se stává součástí rodící se osobnosti hráče. Freudovským jazykem - pomalu se rodící superego - tedy přijetí nadosobních hodnot a norem.

16-19

ZÁVISLOST vs. NEZÁVISLOST

Dospělý člověk je nezávislý a bere sportovní i soukromý život do svých rukou. Adolescent-člověk nalézá svoji identitu a hájí své ideály, adolescent-hráč nachází a naplňuje svoji definitivní roli v herním systému. Herní dospělost je ziskem adolescence.





PROFESIONÁL vs. AMATÉR

Dospělý hráč už je rozhodnutý: sport je buď součástí životního stylu nebo zaměstnáním. Tedy buď nezávazným životem sportujícího amatéra nebo limitním životem profesionála. Jeho ziskem ve volejbalovém životě je realistické sebevědomí, které je odrazem sportovních úspěchů a herního mistrovství. V soukromém životě je kapitálem založení rodiny, schopnost navázat a udržovat intimní vztahy.



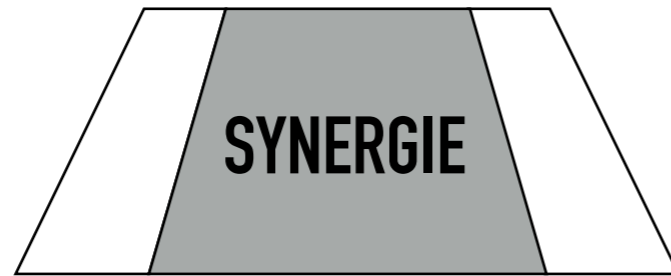
A LÁSKA NAKONEC ...

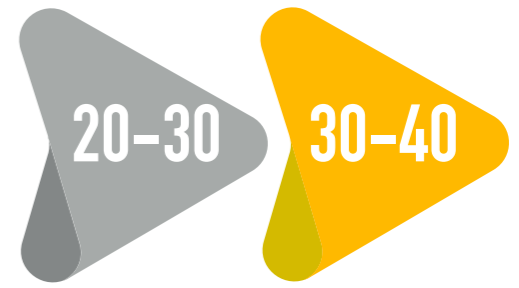
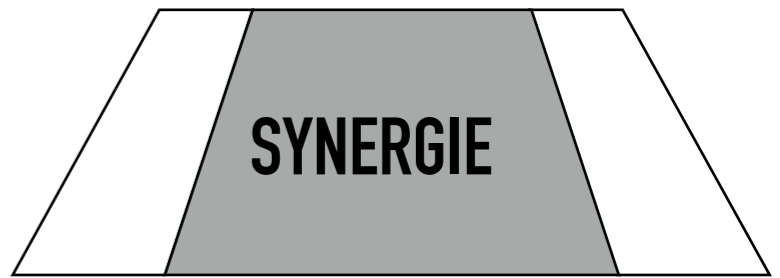
A tak jsme se dostali na konec kariéry hráče. Od doby, kdy matka kojila budoucího hráče, až sem, kdy sportovní kariéra skončila. Láska byla na začátku, láska je i na konci. Tak na závěr ještě něco důležitého

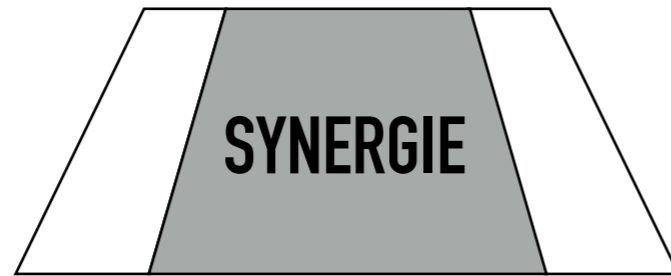
...

"Dlouhověkost ovlivňuje spousta faktorů. Nejdůležitější je láska – a já hokej miluju“ /Jaromír Jágr/.

Láska k činnosti je hybatelem všeho. I úspěchu ve sportu. To se na trenérských kurzech zpravidla neučí ...







SYNERGIE

**PŘICHÁZÍ POTŘEBA DĚLAT VĚCI EFEKTIVNĚ – SPOLU S DRUHÝMI
SPOLEČNĚ UDĚLÁME VÍCE, NEŽ KAŽDÝ SÁM, TO JE SYNERGICKÝ EFEKT**

VNITŘNÍ AUTORITA

**AUTORITA VNĚJŠÍ JE NAHRAZOVÁNA VNITŘNÍ
ČLOVĚK BERE NA VĚDOMÍ: SVOBODA NEJEN MOJE, ALE I OSTATNÍCH**

VNĚJŠÍ AUTORITA

**DÍTĚ TESTUJE HRANICE A MANTINELY
KDYŽ ZLOBÍ, TAK POUZE ZKOUŠÍ, KAM AŽ MŮŽE
OČEKÁVÁ OD AUTORITY, ŽE MU HRANICE UKÁŽE**

ZÁVISLOST

**DÍTĚ JE PO NAROZENÍ ZÁVISLOU BYTOSTÍ
UŽÍVÁ VÝHODY A SLUŽBY, KTERÉ JSOU MU POSKYTOVÁNY
STAČÍ MU JEN MÁLO – POSLOUCHAT A NEZLOBIT**

SYNERGIE

PROFESIONÁLOVÉ

VNITŘNÍ AUTORITA

KADETI A JUNIOŘI

LVÍČATA

NADĚJE

VNĚJŠÍ AUTORITA

BENJAMÍNI

POTĚR

PŘEDŠKOLÁCI

ZÁVISLOST

BATOLE

NOVOROZENEC

PŘEDŠKOLÁCI

OBDOBÍ NEZÁVAZNÉ HRY

HRA JE EGOISTICKÁ: KAŽDÝ NA SVÉM PÍSEČKU

ŽIVOST A ODVAHA NESPOUTANÁ KÁZNÍ

PRŮBOJNOST VS. VZNIK SVĚDOMÍ

MATČINO OBJETÍ I PŘÍSNÉ VYMEZENÍ HRANIC

UKÁZKA JE NEJÚČINNĚJŠÍM PROSTŘEDKEM UČENÍ

HRAVOST JE ZISKEM OBDOBÍ PŘEDŠKOLÁKA



PŘEDŠKOLÁCI

VÝZVY A HROZBY

Život přináší protiklady, v tomto věku proti sobě stojí HRAVOST a KÁZEŇ. Hravost vychází přirozeně zevnitř, kázeň je výsledkem tlaku okolí.



Očekávaným ziskem pro sport je POHYBOVÁ GRAMOTNOST, s níž postupuje dítě do následujícího období. Pohybově gramotné dítě se mj. projevuje iniciativou a radostným postojem k pohybu i ke hře.



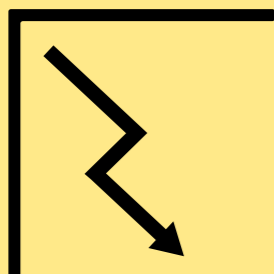
Nenaplněním výzvy předškolního věku z hlediska psychiky jsou zakřiknutost, bojácnost nebo pocity viny.

PŘEDŠKOLÁCI

OPTIMÁLNÍ – OPOŽDĚNÝ – AKCELEROVANÝ



Ziskem tohoto období je především spontánní hravost a základní pohybové dovednosti – dítě běhá, skáče, hází atd.



Pohybová nemotornost nebo vyhýbání se pohybu, lenost a z hlediska psychiky zakřiknutost, bojácnost a utlumená či zabitá spontaneita. Zásadní vliv na optimální vývoj mají rodiče.



Vzhledem k charakteristice období není akcelerovaný průběh vysloveně žádoucí, lepší je průběh optimální. Akcelerovanost, která nerespektuje hlavní trumf tohoto období, tedy hravost a nezávaznost, může být v budoucnosti překážkou zdravého vývoje.

SYNERGIE

PROFESIONÁLOVÉ

VNITŘNÍ AUTORITA

KADETI A JUNIOŘI

LVÍČATA

NADĚJE

VNĚJŠÍ AUTORITA

BENJAMÍNI

POTĚR

PŘEDŠKOLÁCI

ZÁVISLOST



POTĚR

ŠKOLA HROU – HRA UČENÍM

NEZÁVAZNÁ HRAVOST NARÁŽÍ NA POVINNOSTI

KONFLIKT HRY A DRILU

DELŠÍ UDRŽENÍ POZORNOSTI ZATÍM JEN VE HŘE

UČÍ SE SPÍŠE NAPODOBOVÁNÍM NEŽ NASLOUCHÁNÍM

SÍLA ROZHODUJE O POSTAVENÍ V KOLEKTIVU

UČENÍ V PROSTŘEDÍ ZBAVENÉM NAPĚTÍ

KDYŽ DĚTI ZKOUŠÍ, TRENÉR POZORUJE A MLČÍ

VÝZVY A HROZBY

K nezávazné hravosti vstupují do hry pravidla a do života povinnosti. Hravost předcházejícího období si ještě ponecháme, ale respekt k pravidlům i povinnostem musíme posílit. V tréninku se vždy hledá míra mezi hravými cvičeními a drilem. Zde to začíná.



V tréninku se vždy hledá míra mezi hravými cvičeními a drilem. Zde to začíná. Míčová a herní gramotnost, je hlavním ziskem tohoto období.

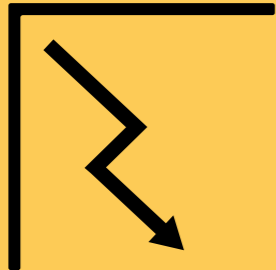


Pokud převládá hra bez pravidel a povinností, hrozí u dítěte rozmazlenost, pokud naopak hravost chybí a tlak na dítě je nepřiměřený, rodí se v něm pocit méněcennosti.

OPTIMÁLNÍ – OPOŽDĚNÝ – AKCELEROVANÝ



Při obvyklém vývoji, tzn. dítě začalo hrát v 7 letech, absolvuje turnaje ve žlutém, oranžovém a červeném minivolejbalu, zvládlo bez potíží učební krok 1 a začíná více experimentovat s míčem – tedy krok 2 (varianty pohybu a řešení).



Nastává nejčastěji z důvodů pozdějšího začátku vstupu do barevného minivolejbalu či do klubového tréninku. V takovém případě je potřeba bez paniky nejprve dohnat ztrátu v pohybovém vývoji. To znamená nespěchat do učebního kroku 2, ve hře tolerovat technické nedostatky. V tréninku je naopak nutné technické nedostatky důsledně, ale přívětivě odstraňovat.



Dítě bez problému zvládne ve věku 9 let větší část učebního kroku 2. Není nutné spěchat kupředu, jelikož automatizace pohybu má v tomto věku přednost před rozvojem herních řešení. Stává se, že akcelerovaní hráči podcení význam techniky, protože převyšují své okolí herně nebo fyzicky, což jim dává pocit sebevědomí a nechtějí svůj vývoj „brzdit“ protivnou koncentrací na detail.

SYNERGIE

PROFESIONÁLOVÉ

VNITŘNÍ AUTORITA

KADETI A JUNIOŘI

LVÍČATA

NADĚJE

VNĚJŠÍ AUTORITA

BENJAMÍNI

POTĚR

PŘEDŠKOLÁCI

ZÁVISLOST



BENJAMÍNÍ

ZLATÝ VĚK MOTORIKY

BEZ DRAMATICKÝCH PSYCHOLOGICKÝCH ZMĚN

OPTIMÁLNÍ PODMÍNKY PRO POHYBOVÉ UČENÍ

STÁLE JEŠTĚ HROU, ALE NALÉHAVOST DRILŮ

PRVNÍ ZÁKLADY VĚDOMÉ SOUČINNOSTI

PŘES POSLUŠNOST ZAČÍNÁ DÍTĚ I POCHYBOVAT

UTVÁŘÍ SE REALISTICKÉ SEBEHODNOCENÍ

PARTA DOKÁŽE PROJEVIT I SVŮJ TVRDÝ POSTOJ

BENJAMÍNÍ

VÝZVY A HROZBY

Toto období „zlatém věku motoriky“ nepřináší žádné zásadní psychické změny, ale je obdobím vhodným pro automatizování pohybových vzorců a ovládnutí míče v různých situacích. Ale pozor! Stejně snadno jako se budují správné návyky, se bohužel tvoří i pohybové zlozvyky.



Očekávaným ziskem tohoto věku je ovládnutí pohybu i míče v nepředvídatelných situacích.



Budoucí herní myšlení bude narušováno, pokud pohyb, ovládnutí míče a rozhodovací procesy nejsou plně automatizované.

Nenaplněním výzvy tohoto věku je v lepším případě pohybová křečovitost, v horším případě pohybové zlozvyky.

OPTIMÁLNÍ – OPOŽDĚNÝ – AKCELEROVANÝ



Dítě zvládlo 1. krok /pohybové vzorce/, v minivolejbalu začíná kromě prstů využívat i jiná odbití, v tréninku zkouší kontakt s míčem v ostatních činnostech. Zvládne bez potíží učební krok 2. Z důvodů účasti ve hře (červený a zelený minivolejbal) se logicky nabízí krok 3 – souhra. Přesto nabádáme využít otevřených stavidel zlatého věku motoriky a koncentrovat se na precizní ovládní míče v nepředvídatelných situacích. V následujícím období už jasně převažuje touha kombinačně hrát.



Nastává zpravidla, když dítě neabsolvovalo krok 1 s ostatními. Nejprve je nutné se doučit správný pohybový vzorec. To znamená nespěchat do učebního kroku 2. Technické nedostatky ve hře tolerujeme, ale v tréninku je důsledně, trpělivě a přívětivě odstraňujeme.



Individuální vývoj je v tomto věku jednoznačnou prioritou, proto platí i u akcelerovaných dětí nespěchat k učebnímu kroku 3 (souhra). Akcelerovaní hráči vám dávají poslední šanci zdokonalovat techniku k preciznosti. Desetiletí tenisté hrají už mistrovství Evropy. To je důkaz, že i v tomto věku lze ovládat míč i ve složitých situacích.

SYNERGIE

PROFESIONÁLOVÉ

VNITŘNÍ AUTORITA

KADETI A JUNIOŘI

LVÍČATA

NADĚJE

VNĚJŠÍ AUTORITA

BENJAMÍNI

POTĚR

PŘEDŠKOLÁCI

ZÁVISLOST



NADĚJE

HLEDÁNÍ OSOBITOSTI

POČÁTEK ROZVOJE ABSTRAKTNÍHO MYŠLENÍ

HLEDÁNÍ JEDINEČNÉHO STYLU CHOVÁNÍ

POTŘEBA POZORNOSTI OKOLÍ

PŘIJÍMÁNÍ ODPOVĚDNOSTI ZA SVÉ NÁZORY

HLEDÁNÍ HERNÍ A SOCIÁLNÍ ROLE

ROZEZNÁVÁNÍ FORMÁLNÍ A NEFORMÁLNÍ AUTORITY

NAVAZOVÁNÍ KONTAKTŮ S OPAČNÝM POHLAVÍM

NADĚJE

VÝZVY A HROZBY

Z předcházejícího období hráč přináší schopnost realizovat složitější pohyby a umět se ve hře rozhodovat, Hlavní úkol tohoto období, souvisí s počátkem rozvoje abstraktního myšlení dětí, které je předpokladem k vnímání taktiky a principů souhry. Hráč začíná dobrovolně JÁ měnit v MY.



Veškeré vlastní akce vnímá ve vazbě na spoluhráče, což je naplněním výzvy období.



Nenaplněním této výzvy je buď skleníkový hráč nebo zárodek herního egoisty.

NADĚJE

OPTIMÁLNÍ – OPOŽDĚNÝ – AKCELEROVANÝ



Věk 12 až 13 let, mladý hráč ovládá míč. Účast ve hře si vynucuje přejít k učebnímu kroku 3. Hráč má za sebou 5 až 6 let praxe a bez důsledného nácviku souhry by další vývoj postrádal smysl. Dítě navíc dospívá do období rozvoje abstraktního myšlení, které mu umožňuje chápat taktické souvislosti. Hraje již modrý minivolejbal a tudíž se krok 3 přelévá do učebnímu kroku 4 (souhra).



Hráče nelze při opožděném vývoji zcela vyjmout z učebnímu kroku 3. Pokud se vyskytnou technické nedostatky, tak se znovu pokusit vrátit o krok zpět. Později už to půjde velmi těžko, zvláště když se jedná o odstraňování zlovyků.



U technicky nebo silově akcelerovaných hráčů, platí to, co při obvyklém průběhu. Pokud se jedná o mimořádně disponované jedince i ve smyslu hry, tak přecházíme od kroku 3 rychleji ke složitějším úkolům.

SYNERGIE

PROFESIONÁLOVÉ

VNITŘNÍ AUTORITA

KADETI A JUNIOŘI

LVÍČATA

NADĚJE

VNĚJŠÍ AUTORITA

BENJAMÍNI

POTĚR

PŘEDŠKOLÁCI

ZÁVISLOST



LVÍČATA

OSAMOSTATŇOVÁNÍ OSOBNOSTI

MRAVNÍ ROZVOJ

VZPOURA NOVÉHO PROTI STARÉMU

UVĚDOMOVÁNÍ SI VLASTNÍCH LIMITŮ

PRVNÍ VELKÁ LÁSKA: ROMANTICKÝ IDEÁL

POCHYBOVÁNÍ O SVĚTĚ DOSPĚLÝCH

CITOVÉ OSAMOSTATNĚNÍ

ZASAZENÍ „JÁ“ DO OKOLNÍHO SVĚTA

VÝZVY A HROZBY

Individuální herní vývoj je zpravidla dokončen. Paradoxem tohoto období je na jedné straně týmovost ve hře a naproti tomu osamostatňování jedinečné lidské osobnosti. Tyto dva principy se vzájemně doplňují.



Ziskem tohoto období je schopnost fungovat ve spolupráci a vztazích se spoluhráči, která se stává součástí rodící se osobnosti hráče. Freudovským jazykem - pomalu se rodící superego - tedy přijetí nadosobních hodnot a norem



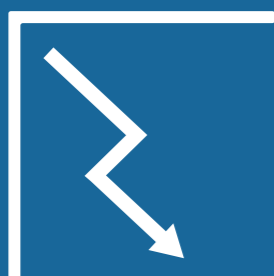
Nenaplněním výzvy je nepochopení týmového principu a egoistické vnímání hry i sebe sama.

LVÍČATA

OPTIMÁLNÍ – OPOŽDĚNÝ – AKCELEROVANÝ



Hráči jsou ve věku staršího žactva, hrají se už i oficiální republikové soutěže. Zvládli krok 4, rozvíjejí krok 5. Všechna družstva už uplatňují herní systémy, což není možné brzdit, takže rozvíjejí i kroky 6 a 7. Toto období poskytuje poslední možnost individuálního růstu i rozvoje souhry. Rozvoj herních systémů není prioritou.



Jakýkoliv deficit ve vývoji už negativně ovlivňuje postavení hráče v kolektivu. Důvody mohou být různé a platí, že se musí bojovat o každého jedince. Vždy se dá individuálně pracovat s jednotlivcem, ale rozhodující už bude jeho motivace.



Akcelerované hráče (obzvláště chlapce) je v tomto věku někdy těžší ovlivňovat. Je dobré jim dát šanci ve vyšší kategorii, což znamená jiné herní priority. Ale i pro tyto hráče platí, že tento věk je posledním obdobím, kdy rozvoj jednotlivce má přednost před rozvojem týmu.

SYNERGIE

PROFESIONÁLOVÉ

VNITŘNÍ AUTORITA

KADETI A JUNIOŘI

LVÍČATA

NADĚJE

VNĚJŠÍ AUTORITA

BENJAMÍNI

POTĚR

PŘEDŠKOLÁCI

ZÁVISLOST



KADETI A JUNIOŘI

NALEZENÍ IDENTITY

PARTNERSTVÍ A NADOSOBNÍ PRINCIPY

VĚRNOST VLASTNÍM IDEJÍM A HODNOTÁM

HERNÍ I ŽIVOTNÍ IDENTITA

STABILITA SOCIÁLNÍ I HERNÍ ROLE

BEZ NUTNOSTI MOTIVACE ZVENČÍ

ROZHODOVÁNÍ O VLASTNÍ BUDOUCNOSTI

KAMARÁDSTVÍ SE STÁVÁ UVĚDOMĚLEJŠÍM

VÝZVY A HROZBY

Dospělý člověk je nezávislý a bere sportovní i soukromý život do svých rukou. Adolescent-člověk nalézá svoji identitu a hájí své ideály, adolescent-hráč nachází a naplňuje svoji definitivní roli v herním systému.



Herní dospělost je ziskem adolescence.



Nenaplnění výzvy znamená, že člověk vstupuje do následujícího období mladé dospělosti jako věčné dítě – vždy závislé na někom nebo na něčem.

OPTIMÁLNÍ – OPOŽDĚNÝ – AKCELEROVANÝ



Hráči v tomto věku zvládli všech 6 kroků (herní systémy). Krok 7 teprve zažívají, protože na něj ještě nejsou sociálně zralí. Z hlediska priorit se do popředí dostává herní systém a práce s týmem. U jednotlivců se klade důraz na rozvoj sociální a herní role a nadosobní (týmové) aspekty výkonu.



V první řadě platí, že co se hráč nenaučil doposud, už se zpravidla nedoučí. Čili jakákoliv opožděnost z hlediska volejbalového umu se projeví negativně na jeho roli v týmu. Vzhledem k tomu, že prioritou je tým, projevuje se opožděnost také nepochopením nadosobního principu nebo herním egoismem.



Akcelerovaný hráč v tomto období je již zařazován do extraligového týmu dospělých, případně státní reprezentace, a tím pádem se klade důraz na rozvoj jeho dospělého volejbalového chování.

SYNERGIE

PROFESIONÁLOVÉ

VNITŘNÍ AUTORITA

KADETI A JUNIOŘI

LVÍČATA

NADĚJE

VNĚJŠÍ AUTORITA

BENJAMÍNI

POTĚR

PŘEDŠKOLÁCI

ZÁVISLOST



PROFESIONÁLOVÉ

PROFESIONALISMUS

REALISTICKÉ SEBEVĚDOMÍ

SCHOPNOST NAVÁZAT VZTAHY

STABILIZACE HERNÍ A ŽIVOTNÍ ROLE

PARTNERSKÝ VZTAH TRENÉRA A HRÁČE

PROFESIONÁLNÍ SPORT JAKO PRÁCE

ODŘÍZNUTÍ SE OD SVĚTA RODIČŮ

NADOSOBNÍ V PROTIKLADU K INDIVIDUÁLNÍMU

PROFESIONÁLOVÉ VÝZVY A HROZBY

Sport je v dospělosti buď součástí životního stylu nebo zaměstnáním. Tedy buď nezávazným životem sportujícího amatéra nebo limitním životem profesionála. Amatérovi přejeme „bohatý a košatý život“ doplněný pravidelným sportováním. My se zaměříme na profesionála.



Ziskem ve volejbalovém životě je realistické sebevědomí, které je odrazem sportovních úspěchů a herního mistrovství. V soukromém životě je kapitálem založení rodiny, schopnost navázat a udržovat intimní vztahy



Nenaplněním výzvy mladé dospělosti je v soukromém životě osamělost a ve sportu neprofesionální chování, tedy nepodřízení se výkonu a týmovému úspěchu.

TECHNIKA (1. Krok)	POTĚR (7-9 LET)
	BENJAMÍNI (9-10 LET)

VARIABILITA (2. Krok)	BENJAMÍNI (9-10 LET)
	NADĚJE (12-13 LET)

SYNCHRONIZACE (3. Krok)	BENJAMÍNI (9-10 LET)
	NADĚJE (12-13 LET)

SOUHRA ŘETĚZCE (4.a 5. Krok)	LVÍČATA (14-15 LET)
--	-------------------------------

SYSTÉMY HRA 6. a 7. Krok)	KADETI A JUNIOŘI (16-19 LET)
	DOSPĚLÍ (20+)