

AEROBIC SHOW nad 27let

T – technický rozhodčí

A držení těla + technika pohybu (1–9 křížků)

- držení těla – sledují se hlavně chyby - viz. podrobná pravidla aerobic show
- stupeň zvládnutí techniky všech pohybových prostředků
- přesné polohy těla
- různé roviny a směry
- rozpětí a rozsah pohybu

B podpory ležmo, klečmo (0–9 křížků)

(pokud prvek, který by prokázal schopnost tonizovat tzv. jádro v sestavě chybí, rozhodčí udělí 0 bodů)

rozhodčí hodnotí:

- podpor, vzpor, klik, mírný klik
- sledujeme schopnost tonizovat tzv. jádro
- celkové držení těla v poloze podporu, vzporu
- **u této kategorie se hodnotí i tzv. “dámský klik“**

C prvky flexibility nohou (0 - 9 křížků)

(pokud v sestavě není žádný prvek, který by prokázal flexibilitu nohou, rozhodčí udělí 0 bodů)

rozhodčí hodnotí jakýkoliv pohyb prokazující flexibilitu nohou ve všech pohybových prostředcích s jakýmkoliv napětím pohybů (statické, vedené, švihové) např.:

- široký sed roznožný pravou (levou) vpřed – bočný rozštěp
- široký sed roznožný hluboký předklon hrudník na základně – placka
- široký sed roznožný – čelný rozštěp
- pohyby a polohy nohou ve všech směrech s různou výškou nohou (přednožit, zanožit, unožit)

D technika skoků (0 - 9 křížků)

rozhodčí hodnotí **všechny skoky a poskoky v sestavě:**

- hodnotí se správné technické provedení
- vyznačená přípravná fáze
- odraz dle typu skoku
- prokazatelná letová fáze
- doskok s vyznačenou závěrečnou polohou

Špatně provedený skok, poskok – odraz z plných chodidel, letová fáze mimo osu dle typu skoku, nekontrolovaný doskok na plná chodidla.

E obraty ve stoje (0 - 9 křížků)

(pokud v sestavě není žádný obrat nebo pohyb celého těla kolem podélné osy ve stoji, rozhodčí udělí 0 bodů)

rozhodčí hodnotí správné technické provedení s přesně vyznačenou výchozí a konečnou polohou

- schopnost udržení rovnováhy
- držení těla během rotace
- u obratu skokem špičky a kolena směřují do směru odrazu, dolní končetiny musí být u sebe po celou délku skoku, doskok musí být proveden až po dokončení rotace

rozhodčí hodnotí všechny obraty nebo pohyb celého těla kolem podélné osy ve stoji např.:

- obrat skokem
- obrat jednož
- otočka ve stoji kolem podélné osy
- obrat může být o 180° nebo 360° (může být i vícenásobný, pokud jej tým technicky zvládne)

A – Estetický rozhodčí

A prostorová choreografie (1 - 9 křížků)

- minimálně 8 útvarů
- hodnotíme zajímavost choreografie
- logické řešení choreografie
- prostorové a půdorysové řešení pohybu a poloh, řešení prostoru ve **smyslu 3D** (výška, šířka, hloubka)
- vyvážené **pokrytí plochy**
- symetrie – asymetrie útvarů, logika střídání útvarů
- směry a tvary – vyvážené obrazce

B pohybová interpretace hudební předlohy + hudební předloha (1 - 9 křížků)

- **soulad pohybu s hudební předlohou**
- **soulad hudební předlohy s námětem, motivem skladby**
- tempo, tempové změny, metrum, rytmus, rytmizace, dynamika

C originalita (1–9 křížků)

- neotřelé, nápadité, originální provedení pohybů, poloh, útvarů
- osobité řešení pohybů jednotlivce i skupiny
- originální výrazový prvek
- jakékoliv momenty překvapení
- v případě, že tým startuje se sestavou z loňské sezóny ztrácí maximální bodové hodnocení na originalitě

U skladeb s náčiním:

- výběr nápaditého, originálního náčiní
- originální využití náčiní

D zpracování námětu, motivu (1 - 9 křížků)

- logické zpracování námětu, myšlenky, nápadu v „pohybový příběh“ v souladu s principy výstavby choreografie pohybové skladby
- kompozice skladby – **logická výstavba**, spojení složek pohybové, hudební, choreografické, výtvarné na základě **myšlenky**

E výraz (1 - 9 křížků)

- výraz by měl být jednotný
- měl by odpovídat - tématu skladby
- věkové kategorii

B – Estetický rozhodčí

A využití principů skladby (1 - 9 křížků)

- princip celistvosti – úvod, průběh a závěr, celistvé zpracování námětu
- gradace – navazuje na dynamickou linii hudby, negativní je stejné napětí během sestavy, postrádá-li hudba změnu napětí, pak tomu odpovídá i pohybové řešení
- kontrast – výrazné odlišnosti v kompozici
- variace – obměna známého tématu

B vhodnost kostýmu + výtvarná složka (1 - 9 křížků)

- kostým by neměl zakrývat pohyb cvičenců
- vhodný střih vzhledem k věku a proporcím
- vhodnost vzhledem k obsahu a tématu skladby
- vzájemný soulad zvolené barevnosti úborů, náčiní a celkové vizáže

C synchronizace pohybů (1 - 9 křížků)

- synchronizace pohybů v rozsahu pohybu, napětí, uvolnění a celkovém pohybovém výrazu.

D rovnovážný tvar + obtížnost (0 – 9 křížků)

(pokud není prvek v sestavě nebo není dodržena délka setrvání v rovnovážném tvaru 4 doby – 0 bodů)

- výdrž v rovnovážné pozici minimálně na **4 doby**
- hodnotíme rovnovážný tvar ve výponu, ve stojí jednož, ale i v podřepu, dřepu, kleku a sedu
- **plocha opory musí být 4 doby v kontaktu s podložkou ve statické poloze**

E rytmický model (0 - 9 křížků)

(pokud není prvek v sestavě nebo je proveden na méně než 8 dob – 0 bodů)

- **minimálně na 8 dob**
- **maximálně 16 dob**

- vytleskávání, dupání, ťukání apod. (nepočítá se hlasový projev)
- řešení v prostoru ve **smyslu 3D**

O1 – Obsahový rozhodčí

A výběr pohybových prostředků (1 - 9 křížků)

Předmětem hodnocení tohoto kritéria je výběr pohybových prostředků, jejich pestrost tedy variabilita, rozmanitost, originalita ... !

- variabilita a rozmanitost zvolených pohybových prostředků
- výběr a přiměřenost pohybových prostředků s **ohledem na**:
 - věkové zákonitosti
 - vyspělost cvičenců
 - námět pohybové skladby

B vlna trupem nebo osma + obtížnost (0 - 9 křížků)

(pokud není prvek v sestavě – 0 bodů)

- vlna trupem nebo osma v libovolné poloze (vpřed, vzad, vpravo nebo vlevo)
- posuzujeme pohyblivost páteře a pletence ramenního
- podnět pro pohyb vlnou vychází z pánve a doznívá v pohybu šíje a hlavy

C interakce (1 - 9 křížků)

= vzájemné působení, vzájemná aktivita a spolupráce mezi cvičenci

- sounáležitost se skupinou

D intenzita (1 - 9 křížků)

- **nejedná se o rychlost hudby!**
- **přechody z nízkých do vysokých poloh** = střídání poloh těžiště v horizontální poloze
dynamika aerobních vazeb, ...

E změny tempa pohybu (1 - 9 křížků)

- různá tempa pohybu cvičenců během sestavy a to jak:
 - v závislosti na změně tempa hudebního doprovodu
 - nebo se pohyby rozkládají do různého počtu počítacích dob

O2 – Obsahový rozhodčí

A obtížnost aerobních vazeb a přechodů (1 - 9 křížků)

- variabilita a rozmanitost aerobních vazeb a přechodů
- pestré, nápadité a nepředvídatelné krokové variace
- obtížnost aerobních vazeb a přechodů (provedení do prostoru a dostatečně vysoko)
- aerobní vazby by měly být řešeny nejen čelem, ale i bokem a zády
- správné technické provedení aerobních vazeb a přechodů

B obtížnost a variabilita pohybu paží (1 - 9 křížků)

- variabilita a rozmanitost pohybu paží
 - různá tempa pohybu: statický, vedený, švihový
 - v různých drahách po přímce, oblouku, kruhu, osmě, vlnovce
 - různými směry vpřed, vzad, vzhůru, dolů, dovnitř a zevnitř
 - rytmicky různorodé pohyby (pohyb paží současně nebo se každá paže pohybuje rytmicky jinak)
 - pohyby malého a velkého rozpětí (zápěstí, prstů, předloktím, celou paží)
- přesnost jednotlivých poloh, koordinace
- obtížnost a správné technické provedení pohybu paží

C dynamika a technika práce dolních končetin (1 - 9 křížků)

- dynamika a správné technické provedení high impact pohybů poskoků, skoků a švihů (high leg kicks, jumping jacks, heel jack, knee up, kick, skip, chassé, flick kick,...)
- švihy kontrolované, rychlé, vysoké a přizpůsobené výkonnosti všech členů týmu
- high leg kicks vyváženost pravé a levé strany, vpřed a stranou