

Manuál pro soutěž v pohybových skladbách

Žij pohybem STEP TEAMS

Zpracovala: Mgr. Jana Černá – Beránková, Ing. Martina Podobská, Mgr. Eva Fajfrlíková, Mgr. Tereza Fajfrlíková

Zaměření rozhodčích

1. **Technický rozhodčí T** - technika cvičení, držení těla, výstupy a sestupy, intenzita cvičení
2. **Estetický rozhodčí A** - prostorová choreografie, hudební předloha + pohybová interpretace hudební předlohy, originalita
3. **Estetický rozhodčí B** - využití principů skladby, vhodnost kostýmu vzhledem k tématu skladby a věku cvičenců + výtvarná složka, synchronizace, výraz
4. **Obsahový rozhodčí O** - obtížnost aerobních vazeb a přechodů, obtížnost a variabilita pohybu paží, skoky, interakce

Každý rozhodčí sleduje vždy čtyři kritéria. Každé kritérium hodnotí na škále devíti „křížků“, přičemž nula křížků je nejméně a devět křížků je nejvíce za každé kritérium. Rozhodčí zapíše výsledky bezprostředně po předvedení sestavy do karty a odešle sčitateli výsledků.

V případě shodných výsledků určí pořadí bodové hodnocení technického rozhodčího. Panel profesionálních rozhodčích, který se skládá z jedné až třech osob, stručně zhodnotí každé družstvo bezprostředně po vystoupení do připraveného mikrofonu. Panel rozhodčích (trenérů) je nezávislý na rozhodčích profesionálech a hodnotí samostatně.

Poznámka: všechny povinné prvky musí být zacvičeny v požadovaném počtu dob dle pravidel celou skupinou cvičenců současně nebo kánonem (pohyb musí být proveden jednotlivcem či skupinou cvičenců bezprostředně za sebou v rytmickém postupu).

Necvičící pomocník, který přenáší step, je povolen za těchto podmínek:

- nesmí cvičit žádnou část sestavy
- **musí být oblečen odlišně od závodníků, v tmavém oblečení!!! (rozhodčí bude udělovat srážku při nedodržení tmavého nenápadného oblečení!)** - nesmí mít stejný dres jako závodníci
- musí se chovat prostorově úsporně
- musí se pohybovat pouze po stranách a na zadní části plochy, nesmí stínit výhled rozhodčím, **dále viz. 3.3 Synchron**

1. Technický rozhodčí

Hodnotí: technika cvičení, držení těla, výstupy a sestupy, intenzita cvičení

Definice techniky:

Technika je účelný způsob řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly sportu, biomechanickými zákonitostmi a pohybovými možnostmi sportovce (Dovalil, 2002).

1.1 Technika cvičení

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

- stupeň zvládnutí techniky vybraných pohybů a vazeb
- pochopení a zvládnutí principů pohybu
- přesné polohy těla (postoje, kleky, sedy, lehy, podpory a jejich modifikace)
- průběh pohybu
- časové a dynamické členění
- rozsah a rozpětí pohybu:
 - ✓ **pohyby drobného rozpětí:** pohyby ruky, hlavy, chodidla, trupu
 - ✓ **pohyby středního rozpětí:** předloktí, bérce, komíhavé pohyby paží, klony trupu
 - ✓ **pohyby velkého rozpětí:** oblouky a kruhy částí těla, komíhavé a otáčivé pohyby celého těla, pohyby celého těla s vysunutím těžiště (Appelt, 1995).

1.2 Držení těla

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

stupeň zvládnutí optimálního držení těla ve všech polohách (postoje, kleky, sedy, lehy, podpory) a rovněž ve všech pohybech (chůze, běhy, poskoky, skoky a obraty). Všímáme si výchozí polohy, průběžné i závěrečné

Chyby v držení těla:

- hyperlordóza krční páteře
- hyperlordóza bederní páteře
- hyperkyfóza hrudní páteře
- nadměrně vyklenutá břišní stěna
- netonizované hýždě

- zvednutá ramena
- rozdílná výška ramen
- naklopená pánev
- vtočené špičky nohou
- svalové disbalance zamezující ekonomizaci pohybu
- souhyby trupu při pohybu paží či nohou
- neudržení zpevněného jádra těla tzv. "coru" v polohách i pohybech
- odrazy z plných chodidel
- nekontrolované doskoky na plná chodidla

1.3 Výstupy a sestupy

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

- přenos celé hmotnosti těla ze země na step a okamžitý přenos celé hmotnosti těla ze stepu na zem musí být bezpečné a koordinované
- na step je nutné nastupovat tak, aby bylo celé chodidlo v kontaktu s plochou stepu, pata přitom nesmí přesahovat přes jeho okraj
- při sestupu pokládáme chodidlo postupně přes špičku až na patu (nesetrváváme na špičkách)
- chodidlo je umístěno na podložce v blízkosti stepu cca 25 cm maximálně (na délku chodidla)
- **je zakázáno sestupovat a seskakovat předem ze stepu a výstup zády ke stepu**

1.4 Intenzita cvičení

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9 (6)

Sledujeme:

- celá skupina cvičenců provádí cviky v maximálním nasazení
- pohyby paží i nohou jsou vyznačeny v přesné výchozí a konečné poloze (tzv. dokončování pohybů)
- pohyby jsou koordinované a přesně vedené bez chybných souhybů trupu
- intenzitu cvičení zvyšujeme
 - zařazením Power steps (náskok oběma nohama seshora na step)
 - zařazením skoků - povoleny jsou výskoky jedno nož i snožmo
 - cvičení v double time (zrychlený pohyb)
 - změnou těžiště těla

- **stop time** je povolen **pouze na 4 doby**
- **výška stepu**
 - výšku stepu rozlišujeme na **vysoce postavený step** (20 cm – vzor vysoce postavený step REEBOK) a na **nízce postavený step** (15 cm – vzor nízký step REEBOK)
u jiných typů stepu než REEBOK se řídíme výškou do 15 cm a od 15 cm
 - pokud cvičenci kategorie 11 let a více let nepoužijí vysoce postavený step, jejich max. bodová hranice za kritérium **Intenzita může být pouze 6 křížků**

2. Estetický rozhodčí A

Hodnotí: prostorová choreografie, hudební předloha + pohybová interpretace hudební předlohy, originalita, rytmický model

2.1 Prostorová choreografie

– minimálně 5 útvarů / 4 změny postavení stepů

Definice choreografie:

„Tvořivý proces, umění vytvářet, komponovat taneční (pohybové) dílo, které v sobě spojuje muzické a výtvarné umění, opírá se o dramaturgii, hudbu, výtvarnou stránku a interprety.“
(Nosál, 1984).

„Nestačí spojovat známé pohyby a sladit s vyvolenou hudbou (nebo brát celé vazby z tréninku). Je třeba se vrátit k průzkumům základů pohybů.“
(D.Humphrey in Mlíkovská, 1990)

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

- vhodnost využití symetrických a asymetrických pohybů či útvarů, **řešení prostoru jednotlivce a skupiny ve smyslu 3D**, vyvážené pohyby a obrazce, logiku střídání útvarů s ohledem na principy prostorové kresby,
- choreografii kroků s využitím celé plochy stepů, směry pohybu na stepu provedené správnou technikou
- choreografii vzájemného postavení stepů a jejich změn během celé choreografie
- choreografii postavení závodníka ke stepu
- využití prostoru při formacích a ucelenost
- logickou plynulost přechodů

Symetrie:

- ✓ symetrie útvarů i pohybů – navozuje pocit jistoty, stability,
- ✓ proporcionálně vyvážené pohyby či obrazce,
- ✓ přílišná symetrie může působit až monotónně a tlumivě,

- ✓ symetrie je vhodná zejména v oddychových fázích pohybových skladeb,
- ✓ symetrie je vhodná v úvodu skladby, před dramaturgickou zápletkou a na konci díla moment zklidnění před závěrečnou fází.

Asymetrie:

- ✓ asymetrie pohybů a útvarů,
- ✓ působí jako smyslová stimulace, je vzrušující plná života,
- ✓ pomáhá udržet zájem diváků,
- ✓ vhodná pro vyjádření situačního napětí,
- ✓ vyjadřuje nepokoj, temperament, vzruchy.

Prostorové řešení jednotlivce:

- ✓ je vymezeno výškou a šířkou těla, délkou končetin a kloubní pohyblivostí,
- ✓ vymezení prostoru jednotlivce vnímá divák se všemi jeho detaily (výraz, vnitřní svalové napětí aj.),

Prostorové řešení skupiny:

- ✓ vzniká spojením cvičenců či vytvořením obrazce,
- ✓ vnímáme výškové, hloubkové a šířkové rozměry skupiny,
- ✓ seskupení cvičenců vnímáme ve smyslu 3D – trojrozměrně - členění na základě využití všech poloh (postoje, kleky, sedy, lehy, podpory, poskoky a skoky).

Směry, tvary, body v choreografii:

- ✓ **Zadní rohy:** vhodné pro nástup, umocnění emočního efektu, vhodné pro zjevování, kouzlení moment překvapení.
- ✓ **Střed plochy:** nejvhodnější pro předvedení výkonu, ovšem přílišná koncentrace pohybu v tomto místě vyznívá fádně.
- ✓ **Střed přední části:** umocňuje bezprostřední kontakt s divákem, vhodný pro komické situace.
- ✓ **Postup po diagonále (vpřed)** – pro diváka velmi působivý.
- ✓ **Postup po diagonále (vzad)** – postup vzad ztrácí na divácké účinnosti.
- ✓ **Postup vpřed ze středu zadního horizontu** do středu přední části plochy – vyvolává silnou intenzivní atmosféru - tzv. silný směr.
- ✓ **Postup vzad ze středu přední části** má opačný účinek než předchozí pohyb (odchod, návrat apod.)
- ✓ **Postup z levého boku do pravého** – jedná se o neutrální vizuální účinnost – míjení se.
- ✓ **Pohyb po kruhu** – vyvolává dojem spojení, životní vitalitu.

2.2 Pohybová interpretace hudební předlohy + hudební předloha

Hudba plní v pohybové skladbě funkci motivační (v celkovém působení), regulační (v oblasti tempa, metrrytmičké, tektonické) a dramaturgickou (v oblasti výrazové, myšlenkové).

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Hudební předloha - sledujeme:

Bereme na zřetel následující pojmy: tempo, tempové změny, metrické změny, rytmus, rytmické modely a dynamika hudební předlohy.

- ✓ **Tempo** – vhodnost zvolení tempa ve vztahu k úrovni pohybových dovedností cvičence a dramaturgického záměru skladby. Vhodnost tempa hudby vzhledem k charakteru pohybu – pohyby vedené, švihové, vlny, osmy atd.
- ✓ **Tempové změny**- pomalé, střední, rychlé.
- ✓ **Metrum** - využití sudodobého a lichodobého metra (počítáme na tři či na čtyři),
- ✓ **Rytmus** – časově dynamické členění skladby,
- ✓ **Rytmizace**: využití dupání, tleskání, bubnování, rytmické modely využití v krokových variacích aj., využití rytmu k umocnění či utlumení děje skladby, **Rytmizace** - využití dupání, tleskání, bubnování, rytmické modely využití v krokových variacích aj., využití rytmu k umocnění či utlumení děje skladby, **velmi doporučujeme zařadit rytmický model!**
- ✓ **Dynamika** - střídání dynamických stupňů: silně, středně silně, slabě, velmi slabě, dynamický nárůst: zesilování zeslabování.

Pohybová interpretace hudební předlohy - sledujeme:

- Soulad s hudební předlohou z hlediska jejího metrického členění a shody pohybových akcentů s metrickými akcenty hudby se zřetelem k frázování hudební předlohy s respektováním základních principů výstavby hudební předlohy (Mihule, Šťastná, 1993).
- Úroveň pohybové interpretace hudební předlohy.

2.3 Originalita

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

- neotřelé a nápadité provedení pohybů a poloh,
- osobité řešení spojování pohybů jednotlivce i skupiny, originální prostorová choreografie,
- momenty překvapení (překvapivý pohyb, rytmický model, překvapivý hudební doprovod aj.),

- patrný originální přístup v řešení myšlenky skladby (nejedná se pouze o řazení cviku za sebou, ale ve skladbě je patrná logika originálního řešení).

3. Estetický rozhodčí B

Hodnotí: využití principů skladby, vhodnost kostýmu vzhledem k tématu skladby a věku cvičenců + výtvarná složka, synchronizace, výraz

3.1 Využití principů tvorby skladby

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

vhodné využití principů tvorby a respektování vnitřní stavebnosti hudby. Dodržováním principů tvorby dosáhneme přitažlivé dynamické linie, která udrží divákovu pozornost a umožní souvislé vnímání skladby od začátku do konce (Novotná, 1999).

Princip celistvosti – systematické uspořádání hudebně pohybového souladu. Skladba obsahuje zřetelné části: úvod, průběh a závěr.

Princip gradace – vzestupná či sestupná

- ✓ **Vzestupná:** nárůst napětí, síly, energie, směřuje k vrcholu (vrcholem může být zajímavý prvek, originalita, zajímavé řešení) pohybu skupiny, nečekané využití rekvizit aj. Vzestupné gradace se zpravidla využívá před závěrem skladby,
- ✓ **Sestupná:** vede k postupnému zklidnění při znatelném působení emocionálních a výrazových podnětů,
- ✓ **Gradace:** pohybem – zvyšující rozsah, tempové změny, v síle – napětí apod.

Princip kontrastu – výrazné odlišnosti v kompozici chápeme jako kontrast.

Kontrast v následujících oblastech:

- ✓ myšlenkové, obsahové, náladové,
- ✓ v oblasti tvaru pohybu,
- ✓ v časovém průběhu,
- ✓ v dynamice,
- ✓ v rytmu a tempu.
- ✓ střídání vysokých a nízkých poloh,
- ✓ pohyby z místa a na místě,

- ✓ statické pohyby a výdrže,
- ✓ kontrast pohybu a hudební předlohy (př. na rychlou hudbu pomalý pohyb).

Princip variace - obměnění pohybového motivu, částí, celků. Obměna známého motivu má sjednocující povahu, oproti tomu prosté opakování působí stereotypně.

3.2 Vhodnost kostýmu vzhledem k tématu skladby a věku cvičenců + výtvarná složka

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Vhodnost kostýmu - sledujeme:

Kostým musí být funkční a nesmí zamezovat bezpečnému pohybu. Kostým by neměl zakrývat pohyb cvičenců. Sledujeme vhodný střih úboru, vzájemný soulad barevnosti kostýmu a celkové vizáže vzhledem k věku a proporcím cvičenců.

Výtvarná složka - sledujeme:

vzájemný soulad zvolené barevnosti úborů a celkové vizáže (účes, popřípadě líčení)

- ✓ **Červená barva** zdůrazňuje životní sílu, aktivitu, odvahu, vzrušení, dobrý vztah s okolím, touhu po silných zážitcích a úspěchu. Červenou preferují energičtí lidé, tvořiví a schopní usilovné práce.
- ✓ **Růžová** je barvou volnosti a energie, ale zároveň i něžné aktivity.
- ✓ **Žlutá** barva symbolizuje lehkost, povzbuzení, milující svobodu, pozitivitu, soulad, harmonii. Je to barva veselá, dynamická a pohyblivá. Působí jako lehká a hladká.
- ✓ **Modrá** je vnímána jako klidná, zdrženlivá, pasivní. Zároveň evokuje pocit důvěry, tradice a stálosti.
- ✓ **Světle modrá** působí přívětivě, bezstarostně a čistě. Vyvolává představu vzduchu a oblohy. Umocňuje ticho a klid.
- ✓ **Zelená** je obecně uklidňující, osvěžující a pokojná. Rovněž symbolizuje naději. Je klidná a rozumná
- ✓ **Hnědá** je solidní a stálá.
- ✓ **Bílá** charakterizuje osvobození, absolutní svobodu a nový začátek. Působí čistě a chladně.
- ✓ **Černá** barva je opakem bílé, konečné rozhodnutí, agresivní vzdor, popření pestrého života.
- ✓ **Oranžová** je obecně charakterizována jako barva srdečná, živá, vášnivá temperamentní, hlasitá, přátelská, vzrušující. Působí jako teplá a přátelská.

3.3 Synchronizace

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9 (6)

Sledujeme:

synchronizaci pohybů

- v míře úsilí,
- rozsahu pohybu,
- napětí a uvolnění,
- celkovém pohybovém výrazu.

Pokud má tým necvičícího pomocníka, který při cvičení přenáší step dle potřeb týmu, maximální počet křížků za synchron jsou pouze 6 křížků.

Necvičící pomocník, který přenáší step, je povolen za podmíněk:

- nesmí cvičit **žádnou** část sestavy
- musí být oblečen odlišně od závodníků, nejlépe v tmavém oblečení – nesmí mít stejný dres jako závodníci
- musí se chovat prostorově úsporně
- musí se pohybovat pouze po stranách a na zadní části plochy, nesmí stínit výhled rozhodčím

3.4 Výraz

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Výraz není jen projevem obličeje a jeho grimas, ale je projevem celého těla (Appelt, 1995).

Sledujeme:

- výrazové emocionální prožitky
- navázání kontaktu s divákem
- schopnost přirozeně cítit pohyb
- výraz by měl být jednotný
- měl by odpovídat věkové kategorii

4. Obsahový rozhodčí

Hodnotí: obtížnost aerobních vazeb a přechodů, obtížnost a variabilita pohybu paží, skoky, interakce

4.1 Obtížnost aerobních vazeb a přechodů

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

- komplikované přechody vyžadující přesnou interakci a spolupráci cvičenců vzhledem k věku
- maximální variabilitu krokových variací a jejich intenzitu, nepředvídatelné, pestré, rozmanité krokové variace a přechody vzhledem k věku a technické vyspělosti závodníků
- kombinace pohybů různého rozpětí a napětí
- variabilita postavení stepů a postavení stepů vůči závodníkům
- variabilita změn postavení mezi závodníky
- variabilita pohybu po stepu, využití plochy stepu

4.2 Obtížnost a variabilita pohybu paží

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

- variabilitu a rozmanitost pohybů paží
- **kombinace pohybů různého rozpětí**
pohyby drobného rozpětí: pohyby ruky, prstů
pohyby středního rozpětí: předloktí, bérce
pohyby velkého rozpětí: celou paží
- **kombinace pohybů různého napětí**
pohyby statické
pohyby vedené
pohyby švihové
- **kombinace pohybů různými směry** vpřed, vzad, vzhůru, dolů, dovnitř, zevnitř
- **kombinace pohybů v různých drahách** po přímce, po oblouku, v kruhu, osmě, vlnovce
- **rytmicky různorodé pohyby** pohyb paží současně nebo se každá paže pohybuje rytmicky jinak
- originální řešení pohybů a způsob jejich spojení
- přesnost jednotlivých poloh paží
- koordinace společně s výstupy a sestupy na step

4.3 Skoky

Hodnotíme: škálou křížků 0 – 9

(pokud v sestavě nebude skok – 0 bodů)

Skoky jsou pohyby celého těla jejich hlavním znakem je dočasné oddálení těla od základny.

Mezi skoky řadíme takové pohybové činnosti, při jejichž letové fázi nedochází k převrácení těla kolem pravolevé, nebo předozadní osy. Skoky jsou zpravidla doprovázeny pohyby paží, nohou a trupu.

Poskoky jsou skoky prováděné v malém prostorovém rozpětí s menším svalovým úsilím.

Tým si může vybrat jakýkoli skok. Je nutné, aby všichni závodníci předvedli shodný skok. Musí se skutečně jednat o skok, nikoli jen poskok. Hodnotí se správné technické provedení při zachování optimálního držení těla. Musí být vidět přesně vyznačená:

1. přípravná fáze
2. odraz dle typu skoku, v každém odrazu rozlišujeme tři fáze:
 - ✓ amortizační (těžiště těla se pohybuje směrem dolů, nohy se pokrčují, svaly těla pracují v excentrickém režimu)
 - ✓ přechodová (v jejím průběhu se koriguje postavení těla ve vztahu ke struktuře skoku)
 - ✓ akční (dochází k rychlému dopnutí nohou v kolenních, kyčelních i hlezenních kloubech a energickým pohybem paží do vhodné polohy)
3. prokazatelná letová fáze
4. doskok s vyznačenou závěrečnou polohou, brzdívá práce svalů by měla končit v mírném podřepu.

Odraz z plných chodidel, nekontrolovaný doskok na plná chodidla je považováno jako špatně provedený skok, poskok. **Od ledna 2026 je povoleno seskakovat ze stepu do stran a vzad. Je však zakázáno seskakovat předem ze stepů na zem a ze stepu na step.**

4.4 Interakce

Interakce z latinského překladu jednat mezi sebou, znamená vzájemné působení dvou či více činitelů. (Kožešník, 1980)

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

Vzájemnou spontánní interakci mezi cvičenci nejen v páru, ale i ve skupině (je vidět, že nad cvičením nemusí usilovně přemýšlet – užívají se cvičení s výrazem, který je vhodný pro atmosféru skladby).

Cvičenci se na sebe mohou vzájemně spolehnout, neváhají v pohybech. Sestava působí kompaktně po stránce výrazové i interakční (orientaci jednotlivce i skupiny v prostoru).

Zajímavá spolupráce jedinců v týmech se může stát i originálním momentem v sestavě.