

Manuál pro soutěž v pohybových skladbách

Žij pohybem SHOW TEAMS

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

Panel rozhodčích se skládá ze 4 osob, které mají následující zaměření:

1. Technický rozhodčí T – držení těla+technika pohybu, podpor ležmo/klečmo, prvky flexibility, technika skoků
2. Estetický rozhodčí A – prostorová choreografie, hudební předloha a interpretace hudební předlohy, originalita, zpracování námětu/motivu, celkový estetický dojem
3. Estetický rozhodčí B – využití principů skladby, prokázání kardiovaskulární vytrvalosti celého týmu+změny tempa pohybu, synchronizace pohybů, vlna trupem nebo osma, interakce
4. Obsahový rozhodčí O:
 - Bez náčiní: výběr a obtížnost pohybových prostředků a aerobních vazeb, obtížnost práce dolních končetin, obtížnost a variabilita pohybu horních končetin
 - S náčiním: výběr a obtížnost pohybových prostředků a aerobních vazeb, obtížnost práce dolních končetin, variabilita a rozmanitost manipulace s náčiním (kritérium je zdvojení), obtížnost a technika manipulace s náčiním.

Každý rozhodčí sleduje vždy určitý počet kritérií, která hodnotí na škále bodů – 1-9 bodů (v některých kritériích 0-9 bodů). Rozhodčí mohou využívat celé body nebo 0,5 body. Bezprostředně po předvedení sestavy zapíše výsledky do systému a zašle sčítateli výsledků. V případě shodných výsledků rozhodne o pořadí hlavní rozhodčí.

Každý trenér zodpovídá za správné zařazení svého týmu do kategorie. V případě chybného zařazení týmu do kategorie (např. tým zařazený do kategorie bez náčiní v průběhu sestavy začne manipulovat s náčiním) dojde k diskvalifikaci týmu.

Poznámka k povinným prvkům: 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).

V případě, že rozhodčí prvek nezaznamenají, mají právo vyžádat si po předvedení skladby prvek zopakovat.

Technický rozhodčí T

Hodnotí: držení těla + technika pohybu, podpor ležmo/klečmo, prvky flexibility, technika skoků.

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

A Držení těla + technika pohybu

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Držení těla – 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 dysbalance 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

Technika cvičení - sledujeme:

- stupeň zvládnutí techniky vybraných pohybů a vazeb bez náčiní
- stupeň zvládnutí techniky vybraných pohybů a vazeb bez náčiní
- 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 (Karel Appelt kapitoly z pohybové skladby, Sokol, 1995)

Technika pohybu paží – sledujeme přesnost jednotlivých poloh paží s přesnou výchozí a konečnou polohou (tzv. dokončování pohybů)

B Podpory ležmo/klečmo (8 dob)

Hodnotíme: škálou křížků 0 – 9 (pokud není prvek v sestavě nebo není dodrženo setrvání v poloze s možnou obměnou na 8 dob – 0 bodů)

Musí být splněn jeden z následujících prvků:

- **Podpory ležmo** - Vzpor ležmo – klik ležmo – zpět do vzporu ležmo (pánské kliky), výdrž například ve vzporu ležmo, vzporu ležmo na pravé/levé vpravo/vlevo, podporu ležmo na loktech, předloktí (setrvání v poloze s možnou obměnou na 8 dob)
- **Vzpory klečmo** – vzpor klečmo– klik klečmo – zpět do vzporu klečmo (dámský klik) na 8 dob. Není povolena pouze výdrž ve vzporu klečmo!

Příklad pro tvorbu obměn v podporech:

- podle míry pokrčení paží rozlišujeme: vzpor, mírný klik, klik a podpor
- podle umístění paží vůči tělu rozlišujeme podpory: vpředu, vzadu, vlevo, vpravo
- podle zapojení paží – jednopáž, soupaž
- doporučujeme využít doprovodných pohybů nohou, odrazů z paží a rytmických obměn pohybu

Nestačí jen výdrž ve vzporu klečmo, jsou nutné dámské kliky na 8 dob.

Sledujeme:

- schopnost cvičenců tonizovat tzv. jádro těla – oblast břicha, beder a hýždí,
- pletenec ramenní a postavení lopatek,
- celkové držení těla v poloze podporu ležmo/klečmo

C Prvky flexibility dolních končetin ve všech polohách a pohybech

Hodnotíme: škálou křížků 0 – 9 (pokud v sestavě není žádný prvek, který by prokázal flexibilitu nohou, rozhodčí udělí 0 bodů)

Rozhodčí hodnotí jakýkoliv pohyb prokazující flexibilitní rozsah dolních končetin ve všech pohybových polohách a pohybech 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 dolních končetin ve všech směrech s různou mírou rozsahu pohybu (přednožit, zanožit, unožit,...)
- flexibilita dolních končetin v poloze stoje nebo skoku (high kick, kick front, beck, fan kick, standing,...)

V polohách sedu sledujeme pružnost svalů dolních končetin při zachování individuálně optimálního držení těla, pohyblivost v kyčelním kloubu a sílu svalů kyčelního kloubu. Správné postavení dolních končetin – kolen a špiček.

D Technika skoků

Hodnotíme: škálou 0-9 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.

Tým si může vybrat jakýkoli skok (odrazem jednož s doskokem jednož, odrazem snožmo, doskokem snožmo nebo odrazem jednož doskokem snožmo). 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, brzdivá práce svalů by měla končit v mírném podřepu.

Estetický rozhodčí A

Hodnotí: prostorovou choreografii, hudební předlohu a interpretaci hudební předlohy, originalitu, zpracování námětu, celkový estetický dojem.

A Prostorová choreografie

Hodnotíme: škálou 1-9 bodů

Definice choreografie:

“Tvořivý proces, umění vytvářet, komponovat taneční (pohybové) dílo, které v sobě spojuje múzické a výtvarné umění, opírá se o dramaturgii, hudbu, výtvarnou stránku a interpretu (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 Mlíková, O choreografii, 1990).

Prostorová choreografie musí být řešena **minimálně 6 útvary**.

Sledujeme:

- vhodnost využití symetrických a asymetrických pohybů či útvarů,
- řešení prostoru jednotlivce a skupiny ve smyslu 3D,
- rovnoměrné pojednání pohybu po ploše s využitím principů bodů, směrů a tvarů se silným diváckým účinkem a bodů se slabou vizuální účinností,
- logiku střídání útvarů s ohledem na principy prostorové kresby,
- vyvážené pohyby a obrazce
- vhodnost využití symetrických a asymetrických pohybů či útvarů.

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 oddechových 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.),
- prostor jednotlivce může být zvětšen použitím náčiní – vhodné pro zvýraznění prostorových změn a zesílení účinku na diváka.

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 plochy: 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 plochy: 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 plochy má opačný účinek než předchozí pohyb (odchod, návrat apod.)
- Postup z levého boku plochy do pravého – jedná se o neutrální vizuální účinnost – míjení se
- Pohyb po kruhu – vyvolává dojem spojení, životní vitalitu

B Pohybová interpretace hudební předlohy + hudební předloha

Hodnotíme: škálou 1-9 bodů

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

Hudební předloha:

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, **velmi doporučujeme zařadit rytmický model!**
- **Dynamika** - střídání dynamických stupňů: silně, středně silně, slabě, velmi slabě, dynamický nárůst: zesilování zeslabování.

Pohybová interpretace hudební předlohy:

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, Rytmická gymnastika 1993).

Sledujeme úroveň pohybové interpretace hudební předlohy. Soulad hudební předlohy s námětem, motivem pohybové skladby.

C Originalita

Hodnotíme: škálou 1-9 bodů

Sledujeme:

- neotřelé, nápadité provedení pohybů a poloh
- osobité řešení spojování pohybů jednotlivce i skupiny
- originální prostorová choreografie
- momenty překvapení (využití náčiní, 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 konkrétně zpracovávaného tématu).
- u skladeb s náčiním výběr nápaditého, originálního náčiní a jeho originální využití

V případě, že tým startuje se sestavou z loňské sezóny ztrácí maximální bodové hodnocení na originalitě!

D Zpracování námětu, motivu

Hodnotíme: škálou 1-9 bodů

„Pohybovou skladbu nelze chápat pouze jako tělesná cvičení s hudebním doprovodem, ale jako specifickou prokomponovanou strukturu, která kromě složky pohybové a hudební je utvářena ještě dalšími komponentami – choreografickou, výtvarnou, literární a nakonec i režijní (Appelt, 1995).

Sledujeme:

- kompozici skladby – **logická výstavba** propojení složek pohybové, hudební, choreografické, výtvarné, režijní na základě **myšlenky, motivu**
- pohybové činnosti, uzpůsobené svou uspořádaností, logičností a vzájemnou propojeností s hudbou, mají sdělit ve specifické formě záměr, myšlenku a představu autora
- logické zpracování námětu, myšlenky, nápadu v „**pohybový příběh**“

E Celkový estetický dojem (vhodnost kostýmu + výtvarná složka, výraz)

Hodnotíme: škálou 1-9 bodů

Estetika (z řeckého aisthetikos - vnímavost, cit pro krásu) je filosofická disciplína zabývající se krásnem, jeho působením na člověka, lidským vnímáním pocitů a dojmů z uměleckých i přírodních výtvorů (Kožešník, 1980).

Sledujeme:

- **Správné propojení estetického pohybu, vhodně zvoleného hudebního doprovodu, se složkou choreografickou a výtvarnou**, kterou ovlivňuje vkusný cvičební úbor, konečná úprava vlasů a líčení = celkový estetický dojem působení skladby z hlediska „krásy“
- **Vhodnost kostýmu** – sledujeme vhodnost kostýmu vzhledem k obsahu a tématu skladby, vhodný střih úboru vzhledem k věku a proporcím cvičenců. Kostým musí být funkční, nesmí zamezovat bezpečnému pohybu a zakrývat pohyb cvičenců.
- **Výtvarná složka** - sledujeme: vzájemný soulad zvolené barevnosti úborů, náčiní, rekvizit a celkové vizáže (účes, popřípadě líčení) vzhledem k tématu skladby.
- **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.
- **Výraz** - *Výraz není jen projevem obličeje a jeho grimas, ale je projevem celého těla (Appelt, 1995).* Sledujeme přirozený výraz odpovídající tématu předváděné sestavy, navázání kontaktu s divákem, schopnost přirozeně cítit pohyb. Výraz by měl být jednotný. Měl by odpovídat věkové kategorii.

Estetický rozhodčí B

A Využití principů skladby

Hodnotíme: škálou 1-9 bodů

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).

Sledujeme:

- **Princip celistvosti** – systematické uspořádání hudebně pohybového souladu. Skladba obsahuje zřetelné části: úvod, průběh a závěr.
- **Princip gradace** – vzestupná, sestupná, gradace pohybem.
 - ✓ 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.

B Prokázání kardiovaskulární vytrvalosti celého týmu+změny tempa pohybu

Hodnotíme: škálou 1-9 bodů

Vytrvalost chápeme jako schopnost udržet požadovanou intenzitu pohybové činnosti delší dobu bez snížení její efektivity.

V tomto kritériu se hodnotí schopnost předvedení skladby v max. nasazení všemi členy týmu po celou dobu skladby se zapojením změn tempa pohybu.

Sledujeme:

- dynamiku aerobních vazeb a jednotlivých prvků
- zda jsou pohyby paží i nohou v přesných výchozích a konečných polohách (tzv. dokončování pohybů)
- zda jsou pohyby koordinované a přesně vedené bez chybných souhybů trupu
- pohyb (zejména tempo pohybu) je provedeno v souladu s hudební předlohou
- 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

C Synchronizace pohybů

Hodnotíme: škálou 1-9 bodů

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

D Vlna trupem nebo osma

Hodnotíme: škálou 0-9 bodů (pokud není prvek v sestavě – 0 bodů)

V libovolné poloze (vpřed, vzad, vpravo nebo vlevo). Jde o postupný, plynulý vlnovitý pohyb páteře v bočné rovině v před a vzad a v čelné rovině vpravo a vlevo.

Sledujeme:

U vln trupem zejména pružnost páteře a pletence ramenního. Podnět pro pohyb vlnou vychází z pánve a doznívá v pohybu šíje a hlavy

E Interakce

Hodnotíme: škálou 1-9 bodů

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

Sledujeme:

- vzájemnou spontánní interakci mezi cvičenci nejen v páru, ale i ve skupině (je vidět, že nad cvičením nemusí usilovně přemýšlet – užívají si cvičení s výrazem, který je vhodný pro atmosféru skladby)
- orientaci jednotlivce i skupiny v prostoru

Cvičenci se na sebe mohou vzájemně spolehnout, neváhají v pohybech. Sestava působí kompaktně po stránce výrazové i interakční. Zajímavá spolupráce jedinců v týmech se může stát i originálním momentem v sestavě.

Obsahový rozhodčí (bez náčiní)

A Výběr a obtížnost pohybových prostředků a aerobních vazeb

Hodnotíme: škálou 1-9 bodů

Sledujeme:

- výběr, obtížnost, přiměřenost pohybových prostředků a aerobních vazeb s ohledem na:
 - věkové zákonitosti
 - technickou vyspělost cvičenců
 - námět pohybové skladby
- variabilita a rozmanitost zvolených pohybových prostředků a aerobních vazeb
 - 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 dolních končetin

Hodnotíme: škálou 1-9 bodů

Definice techniky:

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

Sledujeme:

- obtížnost, dynamiku 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
- vyváženost high leg kicks - pravé a levé strany, vpřed a stranou
- správné technické provedení high leg kicks, přesně vedené bez chybných souhybů trup

C Obtížnost a variabilita horních končetin (1 - 9 křížků)

Hodnotíme: škálou 1-9 bodů

Sledujeme:

- variabilitu a rozmanitost pohybů paží:
 - ✓ kombinace pohybů různého rozpětí
 - pohyby drobného rozpětí: pohyby ruky, prstů
 - pohyby středního rozpětí: předloktí
 - 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 paží současně nebo se každá paže pohybuje rytmicky jinak
- originální řešení pohybů a způsob jejich spojení
- přesnost jednotlivých poloh paží s přesnou výchozí a konečnou polohou (tzv. dokončování pohybů)

Obsahový rozhodčí (s náčiním)

A Výběr a obtížnost pohybových prostředků a aerobních vazeb

Hodnotíme: škálou 1-9 bodů

Sledujeme:

- výběr, obtížnost a přiměřenost pohybových prostředků a aerobních vazeb s ohledem na:
 - věkové zákonitosti
 - technickou vyspělost cvičenců
 - námět pohybové skladby
- variabilita a rozmanitost zvolených pohybových prostředků a aerobních vazeb

B Obtížnost a variabilita pohybu dolních končetin (1 - 9 křížků)

Hodnotíme: škálou 1-9 bodů

Definice techniky:

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

Sledujeme:

- obtížnost, dynamiku 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
- vyváženost high leg kicks - pravé a levé strany, vpřed a stranou
- správné technické provedení high leg kicks, přesně vedené bez chybných souhybů trup

C Variabilita a rozmanitost manipulace s náčiním

Hodnotíme: škálou 0-9 bodů

Náčiní neslouží pouze jako rekvizita (k přenášení), je využíváno k rozvoji koordinace, zručnosti, prostorové orientaci, působí na změnu pohybu těla vzhledem k tvaru, rozměru a hmotnosti materiálu, podporuje průběh pohybu v čase, síle i prostoru, emotivně aktivizuje pohybový projev vztahem k předmětu, rozvíjí představivost a fantazii. (Mihule, Šťastná, 1993).

Pokud se rozhodne družstvo zařadit náčiní, musí s ním závodníci cvičit minimálně polovinu skladby. Pokud závodník přichází s jakýmkoliv „předmětem“ v ruce jedná se o náčiní. Tudíž s

ním musí manipulovat (ne jej pouze nosit sem a tam). Pojem rekvizita v této souvislosti nepřipadá v úvahu.

V případě, že družstvo bude cvičit s náčiním prokazatelně kratší čas, ztrácí družstvo celou bodovou hodnotu, tj. získá 0 křížků za rozmanitost a variabilitu manipulace s náčiním. Trenéři jsou zodpovědní za správné zařazení do kategorie. Nepřipadá v úvahu, aby družstvo, které přinese jakýkoliv předmět (rozuměj náčiní) na plochu bylo zařazeno do kategorie bez náčiní. Př. pokud cvičenky v části sestavy využijí např. čepice, které si sundají z hlavy, jedná se již o náčiní a musí s ním cvičit (manipulovat). Pokud cvičenci manipulují pouze s dresem nebo jeho částí, které nesejmou či neoddělí od těla (např. jen přetočení sukne, sundání kapuce, která je přišitá k dresu ...) nejedná se o manipulaci s náčiním.

Sledujeme:

- variabilitu manipulace s náčiním ve všech směrech a v rovinách:
 - ✓ 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)
 - ✓ interakci v manipulaci s náčiním, sounáležitost se skupinou v manipulaci
 - ✓ rozsah a rozpětí pohybu:
 - pohyby drobného rozpětí: pohyby ruky, hlavy, chodidla, trupu
 - pohyby středního rozpětí: předloktí, 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).

Příklady pohybů s náčiním v různých rovinách a směrech:

kroužení, přeskoky, oblouky, kruhy, osmy, vyhazování, chytání, roztáčení, odrazení, převalování, kutálení, mlýnky, vlnovky, spirály – snahou je využít náčiní v co nejširší škále pohybů, které na sebe logicky navazují a respektují materiální vlastnosti náčiní, hudební předlohu a úroveň dovedností cvičenců.

- originalitu manipulace s náčiním

D Variabilita a rozmanitost manipulace s náčiním (0 - 9 křížků)

Toto kritérium je shodné s kritériem C.

E Obtížnost a technika manipulace s náčiním

Hodnotíme: škálou 1-9 bodů

Náčiní neslouží pouze jako rekvizita (k přenášení), je využíváno k rozvoji koordinace, zručnosti, prostorové orientaci, působí na změnu pohybu těla vzhledem k tvaru, rozměru a hmotnosti materiálu, podporuje průběh pohybu v čase, síle i prostoru, emotivně aktivizuje pohybový projev vztahem k předmětu, rozvíjí představivost a fantazii. (Mihule, Šťastná, 1993).

Technika cvičení s náčiním:

Náčiní: slouží zejména ke zvýšení účinnosti cviků. Podle Skopové (2005) patří mezi typické náčiní z oblasti základní gymnastiky: švihadlo, tyče, činky, plné míče, expandéry, míče, aj. Popřípadě z oblasti rytmické gymnastiky: obruče, stuhy, kužele, míče, šátky, závoje apod. Rovněž lze zařadit různé druhy netradičních náčiní např. lahve, noviny, hřebeny, košťata apod. Cvičení s náčiním přispívá k emocionálnímu prožitku cvičení. Podle Skopové (2005), vychází základ cvičení s náčiním z pohybů a poloh cvičení prostných a je obohacen o cvičení vycházející ze specifiky náčiní. Snahou je využít rozmanitých manipulací s tradičním či netradičním náčiním.

Poznámka: **pokud cvičenec přichází s jakýmkoliv „předmětem“ v ruce, jedná se o náčiní. Tudíž s ním musí cvičenec manipulovat (ne jej pouze nosit sem a tam).** Pojem rekvizita v této souvislosti nepřipadá v úvahu.

Pokud se rozhodne družstvo zařadit náčiní, musí s ním závodníci cvičit minimálně polovinu skladby. V případě, že družstvo bude cvičit s náčiním prokazatelně kratší čas, ztrácí družstvo celou bodovou hodnotu, tj. získá 0 křížků za manipulaci a techniku s náčiním.

Trenéři jsou zodpovědní za správné zařazení do kategorie. **Nepřipadá v úvahu, aby družstvo, které přinese jakýkoliv předmět (rozuměj náčiní) na plochu bylo zařazeno do kategorie bez náčiní.** Př. pokud cvičenky v části sestavy využijí např. čepice, které si sundají z hlavy, jedná se již o náčiní a musí s ním cvičit (manipulovat). Pokud cvičenci manipulují pouze s dresem nebo jeho částí, které nesejmou či neoddělí od těla (např. jen přetočení sukne, sundání kapuce, která je přišitá k dresu, ...) nejedná se o manipulaci s náčiním.

Náradí: náradí typické v základní gymnastice: lavičky, žebřiny, trampolíny, žíněnky, žebřiny, kladiny aj. Kategorie cvičení na náradí, není v soutěži, Žij pohybem otevřena s výjimkou cvičení na stepu.

Rekvizita/kulisy: rekvizitou rozumíme pouze takové doplňky umocňující atmosféru skladby v pozadí plochy. Př. brána, ze které cvičenky vyběhnou. S bránou nelze manipulovat, stojí v pozadí plochy, jedná se o rekvizitu/kulisu.

Sledujeme:

- stupeň zvládnutí techniky vybraných pohybů a vazeb s náčiním typizovaným i netypizovaným
- pochopení a zvládnutí principů pohybu
- přesné polohy těla (postoje, kleky, sedy, lehy, podpory a jejich modifikace)
- průběh pohybu
- časové a dynamické členění
- interakci v manipulaci, sounáležitost a interakce v manipulaci se skupinou

Při opakovaném nezvládnutí manipulace s náčiním se snižuje bodové hodnocení.

Seznam zdrojů:

- 1) Josef Dovalil, Výkon a trénink ve sportu, 2002
- 2) Karel Appelt kapitoly z pohybové skladby, Sokol, 1995
- 3) D.Humphrey in Mlíková, O choreografii, 1990
- 4) Mihule, Šťastná, Rytmická gymnastika 1993
- 5) Kožešník, 1980