

SHOW TEAMS nad 27 let

T - technický rozhodčí

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

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

B podpor ležmo/klečmo (0 - 9 křížků) VIDEO NÁVOD

(pokud prvek, který by prokázal schopnost tonizovat tzv. jádro v sestavě chybí, rozhodčí udělí 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). Není povolena pouze výdrž ve vzporu klečmo!
-
- sledujeme schopnost tonizovat tzv. jádro těla
 - celkové držení těla v poloze podporu ležmo/klečmo

C prvky flexibility ve všech polohách a pohybech (0 - 9 křížků)

VIDEO NÁVOD

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 flexibilní rozsah dolních končetin ve všech pohybových prostředcích s jakýmkoliv napětím pohybů (statické, vedené, švihové) např.:
- Jakýkoli prvek flexibility v poloze sedu (bočný rozštěp, čelný rozštěp, placka, atd.)
- Jakýkoli prvek flexibility v poloze stoje nebo skoku (high kick, kick front, beck, fan kick, standing...)

D technika skoků (0 - 9 křížků) VIDEO NÁVOD

Hodnotíme: škálou 0-9 bodů

- Rozhodčí v kat. nad 27 let hodnotí všechny skoky a i poskoky v sestavě.
- Tým si může vybrat jakýkoli skok nebo poskok (odrazem jednoož s doskokem jednoož, odrazem snožmo, doskokem snožmo nebo odrazem jednoož doskokem snožmo). Hodnotí se správné technické provedení:

- vyznačená přípravná fáze
- odraz dle typu skoku
- prokazatelná letová fáze
- doskok s vyznačenou závěrečnou polohou

- odraz z plných chodidel, nekontrolovaný doskok na plná chodidla je chápáno jako špatně provedený skok, poskok

A - Estetický rozhodčí

A prostorová choreografie (1 - 9 křížků)

- minimálně 6 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
- jako plus bude hodnoceno tleskání, dupání, v podstatě rytmický model **VIDEO NÁVOD**, ale neomezený počtem dob

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 celkový estetický dojem (1 - 9 křížků)

Správné propojení estetického pohybu, vhodně zvoleného hudebního doprovodu, se složkou choreografickou a výtvarnou vzhledem k věkové kategorii, tématu skladby.

- Hodnotíme:
- vhodnost kostýmu (neměl by zakrývat pohyb, vhodný střih vzhledem k věku a proporcím, vzhledem k tématu skladby, vzájemný soulad zvolené barevnosti úborů, náčiní a celkové vizáže)
- výtvarnou složku (vzájemný soulad zvolené barevnosti úborů, náčiní a celkové vizáže)
- výraz – měl by být jednotný a odpovídat tématu skladby a 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 prokázání kardiovaskulární vytrvalosti celého týmu + změny tempa pohybu (1 - 9 křížků)

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

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 (1 - 9 křížků)

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

D vlna trupem (0 – 9 křížků) VIDEO NÁVOD

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.

E interakce (1 - 9 křížků)

= vzájemné působení, vzájemná aktivita a spolupráce mezi cvičenci

- sounáležitost se skupinou

O - Obsahový rozhodčí

A výběr a obtížnost pohybových prostředků a aerobních vazeb (1 - 9 křížků)

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

- Variabilita a rozmanitost zvolených pohybových prostředků a aerobních vazeb
- výběr a přiměřenost pohybových prostředků **s ohledem na:**
 - věkové zákonitosti
 - vyspělost cvičenců
 - námět pohybové skladby
- 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 (1 - 9 křížků)

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)

- sledujeme variabilitu a rozmanitost pohybů paží s náčiním i bez náčiní:
 - 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