

Manuál pro soutěž v pohybových skladbách

Žij pohybem AEROBIC SHOW

BASIC TEAMS SHOW

Zpracovala: Mgr. Jana Černá - Beránková, Mgr. Eva Fajfrlíková

Zaměření rozhodčích

1. **Technický rozhodčí T** – držení těla, technika zvoleného pohybového obsahu, synchronizace, obtížnost, manipulace s náčiním (pouze týmy s náčiním), obtížnost manipulace s náčiním (pouze týmy s náčiním)
2. **Estetický rozhodčí A** – prostorová choreografie, hudební předloha + pohybová interpretace hudební předlohy, originalita, zpracování námětu
3. **Estetický rozhodčí B** – využití principů skladby, vhodnost kostýmu vzhledem k tématu skladby a věku cvičenců + výtvarná složka, výraz, celkový estetický dojem
4. **Obsahový rozhodčí O1** – výběr pohybových prostředků, interakce, intenzita, změny tempa pohybu

U basic teams show bez náčiní sleduje každý rozhodčí vždy čtyři kritéria. Každé kritérium hodnotí rozhodčí 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.

U basic teams show s náčiním sleduje každý rozhodčí vždy čtyři kritéria, výjimkou je technický rozhodčí, který hodnotí šest kritérií. Každé kritérium hodnotí rozhodčí 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 chybného zařazení týmu do kategorie (např. tým zařazený do kategorie bez náčiní v průběhu sestavy začne manipulovat s náčiním), bude tým diskvalifikován. Tento tým získá diplom za účast.

V případě shodných výsledků určí umístění panel rozhodčích, každý rozhodčí z panelu ohodnotí družstvo pořadím. Lepší umístění rozhodne.
Panel rozhodčích (trenérů) je nezávislý na rozhodčích profesionálech a hodnotí samostatně.

1. Technický rozhodčí

Hodnotí: držení těla, technika zvoleného pohybového obsahu, synchronizace, obtížnost, manipulace s náčiním (pouze týmy s náčiním), obtížnost manipulace s náčiním (pouze týmy s náčiním)

Definice techniky:

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

1.1 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 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

1.2 Technika zvoleného pohybového obsahu

V pohybové skladbě by měly převažovat prvky low impact aerobicu – grapewine, V – step, step touch, side to side, lunge..., alespoň polovina aerobních vazeb musí být tvořena prvky low impact aerobicu. **Pokud nebude toto pravidlo dodrženo, může rozhodčí udělit známku pouze 5 křížků.**

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9 (5)

Technika cvičení - sledujeme:

- 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 (Appelt, 1995).

1.3 Synchronizace pohybů

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

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

1.4 Manipulace s náčiním variabilita a rozmanitost (pouze týmy s náčiním)

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).

Hodnotíme: škálou křížků 0 – 9

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 s náčiním – variabilitu a rozmanitost. 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.** Příklad: pokud cvičenky v části sestavy využijí například čepice, které si sundají z hlavy, jedná se již o náčiní a musí s ním cvičit (manipulovat).

Nářadí: nářadí typické v základní gymnastice: lavičky, žebřiny, trampolíny, žíněnky, žebřiny, kladiny atd. Kategorie cvičení na nářadí, není v soutěži, Žij pohybem otevřena s výjimkou cvičení na stepu.

Rekvizita/kulisy: rekvizitou rozumíme pouze takové doplňky umocňující atmosféru skladby v pozadí plochy. Příklad: 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
- rozmanitost a variabilita
- přesné polohy těla (postoje, kleky, sedy, lehy, podpory a jejich modifikace)
- průběh pohybu
- časové a dynamické členění
- různé roviny a směry
- 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).
- Příklady pohybů s náčiním v různých rovinách a směrech:
kroužení, přeskoky, oblouky, kruhy, osmy, vyhazování, chytání, roztáčení, odrážení, 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.
- Interakci v manipulaci, sounáležitost a interakce v manipulaci se skupinou

Při opakovaném nezvládnutí manipulace s náčiním se snižuje bodové hodnocení.

1.6 Obtížnost a technika manipulace s náčiním (pouze týmy s náčiním)

Hodnotíme: škálou křížků 1– 9

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.

Sledujeme:

- 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)
- pohyby malého a velkého rozpětí
- obtížnost a stupeň zvládnutí techniky vybraných pohybů a vazeb s náčiním typizovaným i netypizovaným, přesnost jednotlivých poloh s jasnou výchozí a závěrečnou polohou,
- koordinaci, přesnou manipulaci bez chybných souhybů
- variabilitu, rozmanitost, pestrost a originalitu manipulace

2. Estetický rozhodčí A

Hodnotí: prostorovou choreografii, hudební předlohu + pohybovou interpretaci hudební předlohy, originalitu, zpracování námětu

2.1 Prostorová choreografie

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Prostorová choreografie musí být řešena minimálně 8 útvary.

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 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 Mlíková, 1990)

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 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.),
- ✓ 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

2.2 Hudební předloha + pohybová interpretace hudební předlohy

Hudba plní v pohybové skladbě funkci **motivační** (v celkovém působení), **regulační** (v oblasti tempa, metroritmické, 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 využitě v krokových variacích aj., využití rytmu k umocnění či utlumení děje skladby,
- ✓ **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.

Soulad hudební předlohy s námětem, motivem pohybové skladby.

2.3 Originalita

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

(v případě, že tým v dané závodní sezóně startuje se stejnou skladbou jako v předchozí lize - max. 5 bodů)

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

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).

2.4 Zpracování námětu, motivu

„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).

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

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“

3. Estetický rozhodčí B

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

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 + výtvarná složka

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

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, tvořivý 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 Výraz

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

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

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

3.4 Celkový estetický dojem

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).

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

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“

4. Obsahový rozhodčí O1

Hodnotí: výběr pohybových prostředků, interakce, intenzita, změny tempa pohybu

4.1 Výběr pohybových prostředků

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

- výběr, použití a přiměřenost pohybových prostředků s ohledem

- na zvolenou kategorii basic (měly by převažovat **prvky low impact** např. grapevine, V step, step touch, side to side, lunge...)
 - k námětu
 - k technické vyspělosti cvičenců
 - k věkovým zákonitostem cvičenců
- rozmanitost a variabilita pohybových prostředků

Pokud budou v této soutěžní kategorii převažovat prvky high impact, udělí rozhodčí maximální známku 5 křížků.

4.2 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
- 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.

4.3 Dynamika pohybu

Nejedná se o rychlost hudby!

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme

- ideální pohybovou koordinaci, pohybový rytmus
- dynamiku pohybu

4.4 Změny tempa pohybu

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

- různá tempa pohybu cvičenců během sestavy
- změny tempa pohybu v závislosti na změně tempa hudebního doprovodu
- cvičení v double time (zrychlený pohyb) nebo rozkládání pohybů do různého počtu počítacích dob

Pohybová skladba se stálým napětím pohybů, se stejným tempem hudební předlohy a stejným tempem pohybu bude ohodnocena s nižším počtem křížků.