

Manuál pro soutěž v pohybových skladbách

Žij pohybem AEROBIC SHOW

SHOW TEAMS + DANCE TEAMS

Zpracovala: Mgr. Jana Černá - Beránková

Zaměření rozhodčích

1. **Technický rozhodčí T** – držení těla + technika pohybu, podpory ležmo + obtížnost, prvky flexibility + obtížnost, skoky+ obtížnost, obraty
2. **Estetický rozhodčí A** – prostorová choreografie, hudební předloha + pohybová interpretace hudební předlohy, originalita, zpracování námětu, výraz
3. **Estetický rozhodčí B** – využití principů skladby, vhodnost kostýmu vzhledem k tématu skladby a věku cvičenců + výtvarná složka, synchronizace, rovnovážný tvar, rytmický model
4. **Obsahový rozhodčí O1** – výběr pohybových prostředků, vlna trupem nebo osma, interakce, intenzita, změny tempa pohybu
5. **Obsahový rozhodčí O2 (bez náčiní)** - obtížnost aerobních vazeb a přechodů, obtížnost a variabilita pohybu paží, dynamika a technika práce dolních končetin

Obsahový rozhodčí O2 (s náčiním) - obtížnost aerobních vazeb a přechodů, obtížnost manipulace s náčiním, dynamika a technika práce dolních končetin, manipulace s náčiním (hodnoceno 2x)

U kategorie týmy bez náčiní a dance sleduje každý rozhodčí vždy pět kritérií, výjimku má obsahový rozhodčí O2, který sleduje jen tři 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 kategorie týmy s náčiním sleduje každý rozhodčí vždy pět kritérií, výjimku má obsahový rozhodčí O2, kritéria manipulace s náčiním jsou v hodnocení zdvojena. 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 do počítače 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) dojde k diskvalifikaci týmu. 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 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. Hodnocení profesionálních rozhodčích se nepočítá do bodových výsledků.

Vzhledem k malému počtu soutěžících týmů věkové kategorie nad 27 let dochází k trvalému sloučení kategorie bez náčiní a kategorie s náčiním, tato věková kategorie soutěží dle pravidel PRO KATEGORII NAD 27LET – viz. STRUČNÁ PRAVIDLA kategorie nad 27let!!!!

Kategorie 4-7let se slučuje s kategorií BASIC 4-7let. Kategorie 4-7let se dělí na kategorii s náčiním a bez náčiní a hodnotí se podle PRAVIDEL KATEGORIE BASIC 4-7LET!!!!

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).

1. Technický rozhodčí

Hodnotí: držení těla + technika pohybu, podpory ležmo + obtížnost, prvky flexibility + obtížnost, skoky+ obtížnost, obraty

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). Všímací 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

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, bérec, 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 Podpory ležmo + obtížnost

Setrvání v poloze s možnou obměnou na 8 dob.

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, soupáž
- doporučujeme využít doprovodných pohybů nohou, odrazů z paží a rytmických obměn pohybu

Hodnotíme: škálou křížků 0 – 9

(pokud není prvek v sestavě nebo není dodrženo setrvání v poloze 8 dob – 0 bodů).

Sledujeme:

- schopnost cvičenců tonizovat tzv. jádro těla – oblast břicha, beder a hýždí,
- schopnost setrvat v podporu – sledujeme zejména pletenec ramenní a postavení lopatek,
- celkové držení těla v poloze podporu,
- obtížnost zvolené podpory ležmo.

Pozn.: Dámský klik není podpor ležmo.

1.3 Prvky flexibility nohou v poloze sedu (alespoň jeden z níže uvedených) + obtížnost

- široký sed roznožný (čelný rozštěp),
- široký sed roznožný levou (pravou) vpřed (rozštěp bočný),
- široký sed roznožný hluboký předklon hrudník na základně (placka).

Výdrž 4 doby ve statické poloze

Hodnotíme: škálou křížků 0 – 9

V sestavě musí být zařazen stejný prvek flexibility, který bude proveden všemi členy týmu. (pokud není prvek v sestavě nebo není zachována délka výdrže ve statické poloze – 0 bodů).

Sledujeme:

- pružnost svalů nohou při zachování individuálně optimálního držení těla, pohyblivost v kyčelním kloubu a sílu svalů kyčelního kloubu. Postavení nohou – kolen a špiček.
- obtížnost zvoleného prvku flexibility nohou v poloze sedu.

1.4 Skoky + technika + obtížnost

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.

Z každé skupiny musí být v sestavě zařazen alespoň jeden stejný skok, který bude proveden všemi členy týmu:

1. skok odrazem jednož s doskokem jednož

př. skok přednožmo střížný skrčmo (čertík), odrazem jednož skok přednožmo střížný (nůžkový skok), odrazem jednož skok zánožmo střížný (nůžkový skok vzad), odrazem levé skok roznožmo levou vzad, pravou vpřed s doskokem na pravou (dálkový skok), odrazem levé skok roznožmo levou vzad, pravou skrčit přednožmo s doskokem na pravou (jelení skok), skok s přednožením (unožením, zanožením) pravé, s příklepovým přinožením levé, s doskokem na levou (příklepový skok pravou), výkrokem pravé a odrazem pravé skok s přednožením a stříž zánožmo s celým obratem vpravo (kadetový skok) apod.

2. skok odrazem snožmo s doskokem snožmo

př. skok s čelným roznožením, skok s přednožením roznožmo, skok s bočným roznožením, skok s přednožením a předpažením, skok s obratem (360–720 stupňů), skok se skrčením přednožmo, skok s přednožením levé a se skrčením přednožmo pravé (a opačně), skok roznožmo levou vzad pravou skrčit přednožmo, skok s unožením levé (a opačně), skok s unožením levé a se skrčením únožmo pravé, skok přípatmo apod.

Hodnotíme: škálou křížků 0 – 9

(pokud nejsou v sestavě zastoupeny skoky z obou skupin – 0 bodů).

Sledujeme:

- správné technické provedení, při zachování optimálního držení těla. Musí být vidět přesně vyznačená:

- přípravná fáze,

- **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),
- přechodovou (v jejím průběhu se koriguje postavení těla ve vztahu ke struktuře skoku),
- akční (dochází k rychlému dopnutí nohou v koleních, kyčelních i hlezenních kloubech a energickým pohybem paží do vhodné polohy),

- prokazatelná letová fáze,

- **doskok** s vyznačenou závěrečnou polohou, brzdivá práce svalů by měla končit v mírném podřepu.

Odraz z plných chodidel, nekontrolovaný doskok na plná chodidla je považováno jako špatně provedený skok.

- obtížnost zvolených skoků.

1.5 Obraty

Obraty jsou otáčivé pohyby celého těla kolem podélné osy. (Appelt, Horáková, Novotný, 1989).

Lze jej provádět ve všech základních polohách těla tj. v postojích, klecích, sedech, s chůzí, s během, se skoky apod.

Poznámka: Podle míry obratu rozlišujeme:

čtvrtobrat - 45 st., **půlobrat** – 90 st., **třičtvrtě obrat** 135 st., **celý obrat** 180 st., **dvojný obrat** 360 st., **vícenásobné obraty**

Ve skladbě musí být zastoupeny:

1. **obrat jednonož s přesně vyznačenou výchozí a konečnou polohou volné nohy (celý obrat 180°, dvojný či vícenásobný)**

2. obrat skokem odrazem snožmo doskokem snožmo (celý 180°, dvojný či vícenásobný)

Hodnotíme: škálou křížků 0 – 9

(pokud nejsou v sestavě zastoupeny oba dva obraty – 0 bodů)

Sledujeme:

- zejména schopnost rovnováhy a korektní technické provedení obratu s přesně vyznačenou výchozí a konečnou polohou,
- u obratu skokem špičky kolena směřují do směru odrazu, končetiny musí být u sebe po celou délku skoku, doskok musí být proveden po dokončení rotace

2. Estetický rozhodčí A

Hodnotí: prostorová choreografie, hudební předloha + pohybová interpretace hudební předlohy, originalita, zpracování námětu, výraz

2.1 Prostorová choreografie

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)

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Prostorová choreografie musí být řešena minimálně 8 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 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 Pohybová interpretace hudební předlohy + hudební předloha

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

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).

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

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“

2.5 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. Estetický rozhodčí B

Hodnotí: využití principů skladby, vhodnost kostýmu vzhledem k tématu skladby a věku cvičenců + výtvarná složka, synchronizace, rovnovážný tvar, rytmický model

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:

- 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.

3.3 Synchronizace

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

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

3.4 Rovnovážený tvar + obtížnost

Rovnovážený tvar může být proveden ve výponu, ve stoji jednož, ale i v podřepu, kleku a sedu. Je možno využít i jakéhokoliv doprovodného pohybu paží.

Výdrž v rovnovážné poloze musí být **minimálně 4 doby** (možno řešit kanonický, rovněž v kombinaci s pohybem paží apod.), **plocha opory** musí být **4 doby ve statické poloze** v kontaktu s podložkou

Hodnotíme: škálou křížků 0 – 9

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

Sledujeme:

Sledujeme zejména schopnost balancování a technicky korektní polohu.

3.5 Rytmický model

Slovem rytmus rozumíme funkční rozvržení podílu časových a dynamických vztahů na průběhu pohybu: momenty impulsu a hybnosti jsou v rytmickém pohybu účelně vyváženy.“ (Mihule, J., Šťastná, D. 1993).

Hodnotíme: škálou křížků 0 – 9

(pokud rytmický model není v sestavě nebo je proveden na méně než 8 dob nebo více než 16 dob hodnotíme 0 bodů).

Hudební rytmus může být vyjádřen vytleskáváním, dupáním, bubnováním, rytmickým ťukáním náčiním, rytmické modely využitě v krokových variacích a pod.. Rytmického modelu využíváme k umocnění či utlumení děje skladby. **Hlasový projev jako rytmický model na soutěži Žij pohybem není akceptován.**

Sledujeme:

Synchronizaci a schopnost vyjádření rytmu v souladu s hudební předlohou.

4. Obsahový rozhodčí O1

Hodnotí: výběr pohybových prostředků, vlna trupem nebo osma, interakce pohybů, intenzita, změny tempa pohybu

4.1 Výběr pohybových prostředků

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

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

4.2 Vlna trupem nebo osma + obtížnost

v libovolné poloze (vpřed, vzad, vpravo nebo vlevo)

Postupný, plynulý vlnovitý pohyb páteře v bočné rovině v před a vzad a v čelné rovině vpravo a vlevo.

Hodnotíme: škálou křížků 0 – 9

(pokud není prvek v sestavě – 0 bodů)

Sledujeme:

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

4.3 Interakce cvičenců

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 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.

4.4 Intenzita

Nejedná se o rychlost hudby!

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

- střídání poloh těžiště v horizontální poloze
prvky ve stoji, v podřepu, dřepu, kleku, sedu, lehu a v podporech, skoky
- švihové pohyby dolních končetin minimálně do úrovně kyčelních kloubů (do úrovně ramen, nad ramena) **dle technické vyspělosti cvičenců**
 - úroveň (výška švihů) by měla být u všech cvičenců stejná
 - 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

4.5 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.

5. Obsahový rozhodčí O2 (bez náčiní)

Hodnotí: obtížnost aerobních vazeb a přechodů, obtížnost a variabilita pohybu paží, dynamika a technika práce dolních končetin

5.1 Obtížnost aerobních vazeb a přechodů

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

- obtížnost aerobních vazeb a přechodů vyžadující přesnou interakci a spolupráci cvičenců vzhledem k technické vyspělosti a věku závodníků
- maximální variabilitu krokových variací – čelem, bokem, zády k diváckému pohledu
- nápadité, nepředvídatelné, originální aerobní vazby a přechody
- technické provedení krokových variací a intenzitu
- kombinace pohybů různého rozpětí a napětí

5.2 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 s přesnou výchozí a konečnou polohou (tzv. dokončování pohybů)

5.3 Dynamika a technika práce dolních končetin

Definice techniky:

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

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

- **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 trupu

5. Obsahový rozhodčí O2 (s náčiním)

Hodnotí: obtížnost aerobních vazeb a přechodů, obtížnost manipulace s náčiním, dynamika a technika práce dolních končetin, manipulace s náčiním

5.1 Obtížnost aerobních vazeb a přechodů

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

- obtížnost aerobních vazeb a přechodů vyžadující přesnou interakci a spolupráci cvičenců vzhledem k technické vyspělosti a věku závodníků
- maximální variabilitu krokových variací – čelem, bokem, zády k diváckému pohledu
- nápadité, nepředvídatelné, originální aerobní vazby a přechody
- technické provedení krokových variací a intenzitu

- kombinace pohybů různého rozpětí a napětí

5.2 Dynamika a technika práce dolních končetin

Definice techniky:

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

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Sledujeme:

- **dynamiku a správné technické provedení high impact pohybů** - poskoků, skoků a švihů (high leg kicks, jumping jacks, heeel 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 trupu

5.3 Rozmanitost a variabilita manipulace 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).

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 sukně, sundání kapuce, která je přišitá k dresu ...) nejedná se o manipulaci s náčiním.

Hodnotíme: škálou křížků 0 – 9

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)
 - rozsah a rozpětí pohybu:
 - ✓ **pohyby drobného rozpětí:** pohyby ruky, hlavy, chodidla, trupu
 - ✓ **pohyby středního rozpětí:** předloktí, bérce, komíhivé pohyby paží, klony trupu
 - ✓ **pohyby velkého rozpětí:** oblouky a kruhy částí těla, komíhivé 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 s náčiním, sounáležitost se skupinou v manipulaci

- originalitu manipulace s náčiním

5.4 Rozmanitost a variabilita manipulace s náčiním

Toto kritérium je shodné s kritériem 5.3, **vzhledem k náročnosti tohoto kritéria je bodové hodnocení zdvojnásobeno.**

Hodnotíme: škálou křížků 0– 9

5.5 Obtížnost a technika manipulace 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 1 – 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 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.** 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). Pokud cvičenci manipulují pouze s dresem nebo jeho částí, které nesejmou či neoddělí od těla (například 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. 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
- 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.

5.6 Obtížnost a technika manipulace s náčiním

Hodnotíme: škálou křížků 1 – 9

Toto kritérium je shodné s kritériem 5.5, **vzhledem k náročnosti tohoto kritéria je bodové hodnocení zdvojnásobeno.**