

AEROBIC SHOW A DANCE

V případě chybného zařazení týmu do kategorie (např. tým zařazený do kategorie bez náčiní v průběhu sestavy začne manipulovat s náčiním), bude tým diskvalifikován, získá jen diplom za účast.

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

B podpory ležmo + obtížnost (0 - 9 křížků)

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

- setrvání v poloze s možnou obměnou na **8 dob**
- podpor, vzpor, klik, mírný klik
- jednopáž, soupaž ...
- sledujeme schopnost tonizovat tzv. jádro
- celkové držení těla v poloze podporu
- **dámský klik není podpor ležmo !!!**

C prvky flexibility + obtížnost (0 - 9 křížků)

(pokud není prvek v sestavě nebo není zachována délka výdrže ve statické poloze – 0 bodů)

- výdrž ve statické poloze – **4 doby**
- v sestavě musí být jeden z vyjmenovaných prvků **proveden všemi členy týmu:**

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

D technika skoků + obtížnost (0 - 9 křížků)

- hodnotí se správné technické provedení
- vyznačená přípravná fáze
- odraz dle typu skoku
- prokazatelná letová fáze a doskok s vyznačenou závěrečnou polohou

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

Ve skladbě musí být proveden všemi cvičenci minimálně jeden stejný skok z každé skupiny skoků! (pokud toto pravidlo není dodrženo – 0 bodů)

- odraz jednož - doskok jednož
- odraz snožmo - doskok snožmo

E obraty (0 - 9 křížků)

- hodnotí se správné technické provedení s přesně vyznačenou výchozí a konečnou polohou
- schopnost udržení rovnováhy
- držení těla během rotace
- u obratu skokem špičky a kolena směřují do směru odrazu
- dolní končetiny musí být u sebe po celou délku skoku
- doskok musí být proveden až po dokončení rotace

V sestavě musí být

- minimálně jeden obrat jednož
- obrat skokem - odrazem snožmo s rotací o 180 st., 360 st. či vícenásobný s následným doskokem snožmo

(pokud toto pravidlo není dodrženo – 0 bodů)

A - Estetický rozhodčí

A prostorová choreografie (1 - 9 křížků)

- minimálně 8 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

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 výraz (1 - 9 křížků)

- výraz by měl být jednotný
- měl by odpovídat - tématu skladby
- 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 vhodnost kostýmu + výtvarná složka (1 - 9 křížků)

- kostým by neměl zakrývat pohyb cvičenců
- vhodný střih vzhledem k věku a proporcím
- vhodnost vzhledem k obsahu a tématu skladby
- vzájemný soulad zvolené barevnosti úborů, náčiní a celkové vizáže

C synchronizace pohybů (1 - 9 křížků)

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

D rovnovážný tvar + obtížnost (0 – 9 křížků)

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

- výdrž v rovnovážné pozici minimálně na **4 doby**
- hodnotíme rovnovážný tvar ve výponu, ve stojí jednož, ale i v podřepu, dřepu, kleku a sedu
- **plocha opory musí být 4 doby v kontaktu s podložkou ve statické poloze**

E rytmický model (0 - 9 křížků)

(pokud není prvek v sestavě nebo je proveden na méně než 8 dob – 0 bodů)

- **minimálně na 8 dob**
- **maximálně 16 dob**

- vytleskávání, dupání, ťukání, apod. (nepočítá se hlasový projev)
- řešení v prostoru ve **smyslu 3D**

O1 - Obsahový rozhodčí

A výběr pohybových prostředků (1 - 9 křížků)

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

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

B vlna trupem nebo osma + obtížnost (0 - 9 křížků)

(pokud není prvek v sestavě – 0 bodů)

- vlna trupem nebo osma v libovolné poloze (vpřed, vzad, vpravo nebo vlevo)
- posuzujeme pohyblivost páteře a pletence ramenního
- podnět pro pohyb vlnou vychází z pánve a doznívá v pohybu šíje a hlavy

C interakce (1 - 9 křížků)

= vzájemné působení, vzájemná aktivita a spolupráce mezi cvičenci

- sounáležitost se skupinou

D intenzita (1 - 9 křížků)

- **nejedná se o rychlost hudby!**
- **přechody z nízkých do vysokých poloh** = střídání poloh těžiště v horizontální poloze
dynamika aerobních vazeb,..

E změny tempa pohybu (1 - 9 křížků)

- 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

O2 - Obsahový rozhodčí (bez náčiní)

A obtížnost aerobních vazeb a přechodů (1 - 9 křížků)

- 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 paží (1 - 9 křížků)

- variabilita a rozmanitost pohybu paží
 - 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

C dynamika a technika práce dolních končetin (1 - 9 křížků)

- 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

O2 - Obsahový rozhodčí (s náčiním)

A obtížnost aerobních vazeb a přechodů (1 - 9 křížků)

- 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 dynamika a technika práce dolních končetin (1 - 9 křížků)

- 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

C variabilita a rozmanitost manipulace s náčiním (0 - 9 křížků)

- náčiní musí být využito více než v 50% sestavy, s čímkoliv tým manipuluje na ploše (i ošacení např. kšiltovka) je považováno za náčiní!

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.

- variabilita a rozmanitost 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
- interakce v manipulaci

Předmětem hodnocení tohoto kritéria je výběr manipulace s náčiním, jeho pestrost tedy variabilita, rozmanitost, originalita ... nikoliv technika, koordinace, synchronizace 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 (1 - 9 křížků)

- náčiní musí být využito více než v 50% sestavy, s čímkoliv tím manipuluje na ploše (i ošacení např. kšiltovka) je považováno za náčiní!

Pokud cvičenci manipulují pouze s dresem nebo jeho částí, které nesejmou či neoddelí od těla (např. jen přetočení sukně, sundání kapuce, která je přišitá k dresu ...) **nejedná se o manipulaci s náčiním!!!**

- přesnost jednotlivých poloh
- koordinace
- interakce v manipulaci
- sounáležitost a interakce v manipulaci se skupinou

Při opakovaném nezvládnutí manipulace s náčiním se snižuje bodové hodnocení.

F obtížnost a technika manipulace s náčiním (1 - 9 křížků)

Toto kritérium je shodné s kritériem E.