

PŘÍLOHA A4

Uznávání prvků

K dosažení plné obtížnosti, jsou požadovány specifické technické předpoklady (normy).

4.1 Pohybová skladba

4.1.1 OBTÍŽNOST A PROVEDENÍ

Počítání hodnoty obtížnosti:

- různé prvky musí mít různé číselné kódy
- všichni gymnasté musí předvést stejný prvek obtížnosti ve stejný čas (to znamená v souladu s kompozicí, např. když se jeden gymnasta při cvičení opozdí a předvede prvek obtížnosti v souladu se všemi požadavky, pouze později než ostatní v týmu, hodnota obtížnosti bude uznána).

Pokud některý z prvků nespĺňuje speciální požadavky, prvek může být přehodnocen. Není-li hodnota prvku v tabulce obtížnosti, nemá prvek žádnou hodnotu.

Číselné kódy prvků:

Písmeno na prvním místě číselného kódu se vztahuje na skupinu prvků:

P = piruety, J = skoky/výskoky/poskoky, B = rovnovážný prvek, Po = silový prvek a A = akrobatický prvek

První číslo uvádí hodnotu prvku (např. číslo 2 znamená hodnotu obtížnosti 0.2). Dvě poslední čísla uvádějí číslo prvku.

4.1.1.1 Piruety

Definice:

Pirueta vpřed: Rotace ve stejném směru jako stojná noha.

Pirueta vzad: Rotace v opačném směru než je stojná noha.

Pirueta začíná, když se volná noha zvedne ze země a končí, když je rotace dokončena a pata a/nebo volná noha se dotkne země.

Počet otáček a výška a pozice volné nohy v piruetě ovlivňují hodnotu prvku obtížnosti. Počet otáček je posuzován dle polohy boků.

Volná noha může být napnutá nebo pokrčená, ale musí být stejně u celého týmu. Pokud je volná noha pokrčená (vpředu/stranou) pata je vodítkem k určení úhlu volné nohy v kyčli.

Pokud je volná noha pokrčená a zanožená, koleno určuje úhel volné nohy v kyčli.

Pozice stojné nohy – pokrčená/napnutá – nemění hodnotu obtížnosti.

Celý tým musí předvést stejnou piruetu ve stejný čas, s rukama a nohama ve stejné pozici. Cvičit zrcadlově je povoleno, viz 14.2.1. Poloha rukou je pro tým volitelná.

Požadavky obtížnosti:

Hodnota obtížnosti piruet nebude uznána pokud:

- požadavek na rotaci min. 360° není kompletně splněn (měřeno v bocích)
- rotace je provedena poskakováním (zastavení rotace s malým poskokem po dotočení piruety, nemá vliv na hodnotu obtížnosti)
- pirueta není předvedena na jedné noze
- pirueta není provedena všemi gymnasty ve stejný čas (v rámci kompozice)
- všichni gymnasté v rámci skupiny (dva a více gymnastů) nezačali točit čelem ve stejném směru (není však vyžadováno provádět piruetu na stejné noze)

Hodnota piruet může být snížena, pokud nejsou splněny následující požadavky:

- rotace není dokončena např. P401 (ale obrat 360° je splněn) → P201
- požadavek na úhel roznožení není splněn, tolerance 15° (volná noha je příliš nízko P607 → P203)
- volná noha není držena ve správné pozici alespoň ¼ doby rotace (např. P607 → P201)
- v těchto případech (jsou-li požadavky na obtížnost splněny) prvek bude přehodnocen dle pravidel. Není-li nižší hodnota prvku v pravidlech, nebude mít prvek žádnou hodnotu obtížnosti.

Požadavky na provedení:

Piruety by měly být provedeny zřetelně na špičce. Pokud nejsou na špičce, hodnota obtížnosti prvku bude započítána, ale bude udělena srážka z provedení. Viz čl. 14.3.

4.1.1.2 Skoky, výskoky a poskoky

Definice:

- **Skok** - odrazem z jedné a dopadem na druhou nebo obě nohy
- **Výskok** - odrazem z obou a dopadem na jednu nebo obě nohy
- **Poskok** - odrazem z jedné a dopadem na stejnou nohu

Ne více než tři kroky (chůze / běh) jsou povoleny před skokem, poskokem nebo výskokem.

Zřetelná poloha těla ve vzduchu během skoku, výskoku, poskoku. Poloha těla a rotace během letu, společně s doskokem určují hodnotu obtížnosti.

Pokud není zvláště uvedeno, jsou povoleny různé techniky před, během a po obratu nebo rotaci, zahrnující pozice skrčmo, schylmo, roznožení schylmo a skrčmo zánožmo.

Při odrazu a dopadu boky určují stupně obrátů.

Celý tým musí předvést stejný skok / výskok / poskok ve stejný čas s rukama a nohama ve stejné pozici. Pokud není uvedeno jinak, poloha paží / rukou je pro tým volitelná.

Požadavky obtížnosti:

Hodnota obtížnosti skoků / poskoků / výskoků nebude uznána pokud:

- více než tři kroky před skokem / poskokem / výskokem
- nezřetelná poloha těla během prvku
- všichni gymnasté neprovádějí skok / poskok / výskok ve stejný čas (kompozice)

Hodnota skoků / poskoků / výskoků může být snížena, pokud nejsou splněny následující požadavky:

- rotace
- úhel roznožení, tolerance 15°
- úhel koleno – bok, tolerance 15°
- pozice při doskoku např. doskok do vzporu ležmo – ruce a nohy se musí dotknout země ve stejnou dobu. Pokud se dotknou první ruce → žádná hodnota obtížnosti. Pokud se dotknou první nohy → hodnota, jako když je doskok na nohy.

Požadavky na provedení:

U provedení bude přihlíženo na rovnováhu, držení těla, rozsah, dopnutí, dynamiku, jednotnost, techniku, výšku, letovou fázi a doskok.

Při doskoku do vzporu ležmo musí být tělo vodorovně se zemí a dopad musí být kontrolovaný před tím, než se celé tělo dotkne podlahy. Viz čl. 14.3.

4.1.1.3 Rovnovážné prvky

Definice:

Zřetelná poloha těla s výdrží ve statické pozici nejméně 2 vteřiny bez jakýchkoliv přídatných pohybů (za mírné pohyby během prvku bude udělena srážka z provedení).

Pokud je volná noha přednožená a pokrčená, pata určuje úhel volné nohy s boky. Pokud je volná noha zanožená a pokrčená, koleno určuje úhel volné nohy s boky.

Celý tým musí předvést stejný rovnovážný prvek ve stejný čas, s rukama a nohama ve stejné pozici.

Požadavky obtížnosti:

Hodnota obtížnosti rovnovážného prvku nebude uznána pokud:

- výdrž ve statické poloze méně než 2 vteřiny
- nezřetelná poloha těla
- všichni gymnasté neprovádějí rovnovážný prvek ve stejný čas (v rámci kompozice)

Hodnota rovnovážného prvku může být snížena, pokud nejsou splněny následující požadavky:

- úhel roznožení, tolerance 15°

- úhel koleno – bok, tolerance 15°
- pozice ve výponu
- napnuté ruce
- nalehnutí na ruce (u vzosů)

Požadavky na provedení:

U provedení bude přihlíženo na rovnováhu, držení těla, rozsah, dopnutí, jednotnost a techniku během rovnovážného prvku. Viz čl. 14.3.

4.1.1.4 Silové prvky

Definice:

Kontrolovaný pohyb s využitím dynamické síly.

Počáteční i konečná pozice musí být zřetelná, ale není nutná výdrž 2 vteřiny.

Celý tým musí předvést stejný silový prvek ve stejný čas, s rukama a nohama ve stejné pozici.

Požadavky obtížnosti:

Hodnota obtížnosti silového prvku nebude uznána pokud:

- pohyb není kontrolovaný (např. pád, pauza ≥ 3 vteřiny) během prvku
- počáteční a konečná pozice není zřetelná
- všichni gymnasté neprovádějí silový prvek ve stejný čas (v rámci kom pozice)

Hodnota silového prvku může být snížena, pokud nejsou splněny následující požadavky:

- ohnuté paže, tolerance 15°
- roznožené nohy, tolerance 10°
- pokrčené nohy, tolerance 15°
- počáteční a konečná pozice není dle kritérií

Požadavky na provedení:

Silové prvky musí být provedeny vyváženě a plynule, bez pauz. U provedení bude přihlíženo na držení těla, rozsah, dopnutí, dynamiku, jednotnost a techniku během celého silového prvku. Viz čl. 14.5.

4.1.1.5 Akrobatické prvky

Různé způsoby doskoku (do sedu, stoje, lehu, na kolena) jsou povoleny.

4.1.2 KOMPOZICE

V kompozici, čas, rytmická sekvence, pohyby ve směru, úrovně, směry a pohyby korespondující s hudbou jsou hodnoceny z choreografického pohledu: např. pokud se jeden gymnasta ztratí v choreografii a není schopen splnit požadavek na cvičení vůči jednomu směru (zbytek týmu požadavek splnil a ztracený gymnasta to měl udělat) pak tým splnil požadavek a nebude mít srážku za chybějící směr.

4.1.2.1 Pohybující se rytmická sekvence

Např. následující prvky mohou být použity jako část rytmické sekvence:

- Pas de bourré (variacíe tří kroků, první krok přes špičku křížem vzad, druhý přes špičku do strany, třetí vpřed do 4. pozice s plnou vahou na přední nohu /může sloužit jako příprava na piruetu/, popřípadě se může celé Pas de bourré udělat s obratem)
- Triplets (trojkrok - první krok "dole" dva další kroky ve výponu v pozici s vytočenými špičkami do stran)
- Ball change (výměna nohou ve výskoku s přenosem váhy z jedné nohy na druhou)
- Chainés (točení ve výponu)
- Chassé (přísun)
- Skip (přeskok z nohy na nohu, přenos váhy z jedné nohy na druhou)
- Jump / Tour sautés (točení ve výskoku)
- Leap (skok, např. dálkový)
- Hop (poskok)
- Prances (přeskakování z jedné nohy na druhou, noha skrčená vzad)
- Jog (poklus)
- Walk (taneční chůze)
- Run (běh)
- Swing (swingový pohyb - v pohybu / chůzi)
- Wave (vlna - v pohybu / chůzi)

Smyslem pohybující se rytmické sekvence je přesun týmu, téměř „přelétnutí“ přes plochu.