

Univerzita Karlova v Praze
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Analýza skoků v estetické skupinové gymnastice

Diplomová práce

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Viléma Novotná

Zpracovala: Eva Růžičková

Praha 2010

Abstrakt

Diplomová práce se zabývá skoky v estetické skupinové gymnastice. Hodnota zařazených skoků a jejich provedení se v tomto sportovním odvětví významně podílí na celkovém bodovém hodnocení skladby. Cílem práce je pomocí rozboru skoků vybraného vzorku soutěžních skladeb poukázat na hlavní nedostatky v provedení a kompozici. Doporučení vypracovaná na základě analýzy praktických ukázek usnadní trenérkám tvorbu soutěžních skladeb a jejich zpětné hodnocení.

Název práce:

Analýza skoků v estetické skupinové gymnastice.

Cíle práce:

Cílem diplomové práce je kritická analýza vybraných prvků obtížnosti – skoků zařazených do soutěžních skladeb v ESG. Výsledky analýzy budou východiskem k doporučení pro zkvalitnění kompozice skladby a pro odstranění chyb v provedení.

Metoda:

Kvalitativní výzkum nepřímým pozorováním ve formě analýzy video záznamu vybraných soutěžních skladeb.

Výsledky:

Výsledkem práce je kritická analýza skoků a skokových vazeb vybraného vzorku soutěžních skladeb estetické skupinové gymnastiky, s poukázáním na hlavní nedostatky v provedení a kompozici. Na základě výsledků analýzy jsou vypracovaná doporučení postupu při zařazování skoků a jejich vazeb do soutěžních skladeb.

Klíčová slova:

Estetická skupinová gymnastika, skoky, technická hodnota, provedení.

Abstract

This diploma thesis will deal with jumps and leaps in aesthetic group gymnastics. The difficulty level of jumps and their execution has a great effect on the total evaluation of the competition programme. The aim of the thesis is to create a detailed analysis of jumps and leaps in practical examples in order to point out the main errors in both execution and composition. The recommendations based on the analysis will help coaches of aesthetic group gymnastic to produce high quality competition programmes and to evaluate them properly.

Title:

Analysis of jumps and leaps in aesthetic group gymnastics.

Aims:

The aim of the thesis is the creation of a detailed analysis of jumps and leaps in chosen competition programmes of aesthetic group gymnastics. The results of the analysis will be transformed into recommendations for the coaches of aesthetic group gymnastics that will help them to produce high quality competition programmes as well as to improve the evaluation of such programmes.

Method:

Qualitative research based on observation of recorded competition programmes of aesthetic group gymnastics.

Results:

The result of the thesis is a detailed analysis of jumps and leaps in chosen competition programmes and further recommendations for the production of high quality competition programmes and their proper evaluation.

Key words:

Aesthetic group gymnastics jumps and leaps, technical value, execution.

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala paní Doc. PhDr. Vilémě Novotné za vedení práce, odborné rady a užitečné podněty. Za odborný dohled nad průběhem analýzy skladeb děkuji Ing. Renátě Vrbové, člence předsednictva Českého svazu estetické skupinové gymnastiky, trenérce a mezinárodní rozhodčí licence I. V neposlední řadě děkuji svým rodičům, že mi umožnili studovat a po celá léta mě trpělivě podporovali.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla kompletní seznam zdrojů, z nichž jsem čerpala.

V Praze dne

Eva Růžičková

.....

podpis

Tímto svoluji k zapůjčení diplomové práce proti identifikaci vypůjčovatele.

Jméno a příjmení

Číslo identifikačního průkazu

Datum

OBSAH:

1 ÚVOD	1
2 LITERÁRNÍ REŠERŠE	2
3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	4
3.1 HISTORIE A VÝVOJ ESTETICKÉ SKUPINOVÉ GYMNASTIKY	4
3.2 CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍHO ODVĚTVÍ ESG.....	5
3.3 PRAVIDLA ESTETICKÉ SKUPINOVÉ GYMNASTIKY	6
3.3.1 <i>Výtah z pravidel ESG – Dětské kategorie</i>	6
3.3.2 <i>Výběr z pravidel ESG – Juniorská a seniorská kategorie</i>	9
3.4 HODNOCENÍ V ESTETICKÉ SKUPINOVÉ GYMNASTICE.....	12
3.4.1 <i>Hodnocení kompozice</i>	12
3.4.2 <i>Hodnocení provedení (EXE)</i>	20
3.5 SKOKY V ESTETICKÉ GYMNASTICE	23
3.6 SKOKY V RÁMCI PRAVIDEL ESTETICKÉ SKUPINOVÉ GYMNASTIKY	24
3.7 KRITÉRIA PRO HODNOCENÍ SKOKŮ V ESTETICKÉ SKUPINOVÉ GYMNASTICE	28
4 CÍLE A METODY PRÁCE	31
5 PRAKTICKÁ ČÁST	32
5.1 KRITÉRIA PRO HODNOCENÍ	32
5.2 ANALÝZA PRAKTICKÝCH UKÁZEK – DĚTSKÉ KATEGORIE	33
5.2.1 <i>Věková kategorie 8 let a mladší</i>	33
5.2.2 <i>Věková kategorie 8 – 10 let</i>	37
5.2.3 <i>Věková kategorie 10 – 12 let</i>	43
5.2.4 <i>Věková kategorie 12 – 14 let</i>	53
5.2.5 <i>Věková kategorie 14 – 16 let (juniorská kategorie)</i>	64
5.2.6 <i>Věková kategorie 16 let a starší (seniorská kategorie)</i>	73
6 DISKUSE	80
7 ZÁVĚRY	84
8 LITERATURA	85
9 PŘÍLOHY	87

1 ÚVOD

Estetická skupinová gymnastika (ESG) je v České republice poměrně mladým sportovním odvětvím. Jedná se o sport určený výhradně ženám a dívkám, jež nachází své kořeny v moderní gymnastice a výrazovém tanci. V soutěžních sestavách ESG cvičí na závodní ploše 6-14 cvičenek (dle věkové kategorie) v souladu pohybu s hudbou. Zvláště silný důraz je v tomto sportu kladen na harmonii, plynulost a plastičnost pohybů. Jednotlivé pohyby na sebe navazují, jsou spojovány do hudebně pohybových motivů a vytvářejí estetický celek gymnastické povahy, obohacený o prvky tanečnosti a tvořivosti, vyjadřující emocionální prožitek a myšlenku skladby. Každá soutěžní sestava – pohybová skladba, musí obsahovat prvky obtížnosti stanovené pravidly estetické skupinové gymnastiky. Charakter prvků obtížnosti se částečně překrývá s prvky sportovního odvětví moderní gymnastika (skoky, rovnováhy, akrobatické prvky), své místo však mají i vlastní specifické prvky pro toto sportovní odvětví (např. swingy, kontrakce, uvolnění).

V diplomové práci se budeme zabývat vybranou skupinou z povinných prvků obtížnosti – skoky v ESG. Hodnota zařazených skoků a hodnocení jejich provedení se významně podílí na celkovém bodovém hodnocení skladby. Vzhledem k potřebě ovlivnit kvalitu skladeb a současně sportovní přípravu mládeže se v hlavní části práce budeme zabývat hodnocením praktických ukázek skoků a skokových vazeb zařazených v soutěžních skladbách s poukázáním na případné chyby v provedení či kompozici. Na základě analýzy bude v závěrečné části práce předloženo doporučení postupu při zařazování skoků do kompozice, vedoucí nejen k vyšší kvalitě kompozice samotné, ale i k odstranění nedostatků v provedení.

2 LITERÁRNÍ REŠERŠE

Východiskem pro teoretickou část diplomové práce je česká verze mezinárodních pravidel estetické skupinové gymnastiky pro jednotlivé věkové kategorie. Z nich vycházíme při rozboru a analýze video ukázek v praktické části.

Estetická skupinová gymnastika je sportovním odvětvím, které se neustále vyvíjí. Proto dochází k častým úpravám a aktualizacím stávajících pravidel. Pravidla pro jednotlivé kategorie se ale nevyvíjí současně, a proto jsou pro každou kategorii použita pravidla aktuálně platná. Pro seniorské a juniorské kategorie, jakožto i pro dětské kategorie ve věku 10–12 a 12–14 let, se jedná o pravidla mezinárodní, v kategoriích 8–10 let a 8 let a mladší vycházíme z pravidel národních. Jelikož se domníváme, že v důsledku překladu pravidel z anglických originálů došlo k drobným nepřesnostem v terminologii, čerpáme v případě nejasností také z publikace „*Základy názvosloví tělesných cvičení*“ (Appelt, Libra, Stejskalová, 2007).

Pro kapitulu „Historie a vývoj estetické skupinové gymnastiky“ byly použity internetové stránky Mezinárodní federace estetické skupinové gymnastiky – International Federation of Aesthetic group gymnastics [online], dostupné na <http://www.ifagg.com/> (prosinec 2009). Dalším zdrojem byly internetové stránky Českého svazu estetické skupinové gymnastiky [online], dostupné na <http://www.csesg.cz/> (prosinec 2009). Z těchto zdrojů byly čerpány informace o vzniku ESG a historii jejich soutěží. Jako pomocný zdroj v této oblasti sloužila také diplomová práce Petry Novotné, s názvem „*Historie a vývojové trendy v estetické skupinové gymnastice*“ (Praha, 2006).

Literární rešerší pro kapitulu „Charakteristika sportovního odvětví ESG“ byla publikace s názvem „*Gymnastika*“ (kolektiv autorů 2003), která uvádí obecnou charakteristiku estetické skupinové gymnastiky a její hlavní rysy. Dalším z klíčových zdrojů byla publikace „*Pohybová skladba*“ (Novotná, 1999). Přesto, že se tato publikace prvoplánově nevztahuje k pohybovým skladbám v rámci estetické gymnastiky, lze soutěžní sestavu ESG ve své podstatě považovat za určitý typ pohybové skladby. Jednotlivé komponenty pro tvorbu skladby a její hodnocení se tedy shodují a většina poznatků je aplikovatelná i v rámci ESG.

Vzhledem k tomu, že ESG je poměrně mladým sportem, publikací týkajících se přímo tohoto sportovního odvětví je velmi málo. Poznatky vztahující se k technice a didaktice nácviku prvků obtížnosti, jakožto i definice základních rysů ESG, čerpáme tedy z publikací věnujících se příbuzným sportovním odvětvím, především moderní gymnastice. Pro ucelený pohled na problematiku uvádíme i poznatky starší literatury, jako je „*Moderná gymnastika*“

(Fialová, Holdošová, Keszöcze, 1986), „*Základy moderní gymnastiky*“ (Fürlová, Livorová, Petrová, 1972) a „*Technika a metodika moderní (umělecké) gymnastiky*“, (Kašparová, 1981).

Doporučené postupy v závěru diplomové práce jsou vytvořeny na základě analýzy videa, vlastních trenérských zkušeností, a po konzultacích s aprobovanými trenérkami estetické skupinové gymnastiky.

3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

3.1 Historie a vývoj estetické skupinové gymnastiky

Estetická skupinová gymnastika je poměrně mladým sportovním odvětvím. Na jejím vzniku se podílela moderní (dříve umělecká) gymnastika a tanec, zejména výrazový. Charakteristika sportovního výkonu v soutěžních skladbách ESG se velmi podobá společným skladbám moderní gymnastiky. Oproti moderní gymnastice se však liší tím, že závodnice v estetické gymnastice předvádějí sestavy bez náčiní. Pohybový projev při cvičení bez náčiní je podmíněn velkými nároky na kvalitu pohybu, na osvojení si vysoké úrovně techniky bez náčiní. Závodnice se sice při svém cvičení nemusí soustředit na manipulaci s náčiním, ale musí věnovat veškeré úsilí co nejdokonalejšímu provedení pohybu těla v souhře a spolupráci s ostatními cvičenkami ve skupině.

Přesto, že spojitost mezi moderní a estetickou gymnastikou je názorná, nedá se říci, že by estetická skupinová gymnastika byla jednou z modifikací gymnastiky moderní. Vznikala spíše jako reakce na vývoj moderní gymnastiky, na určité směřování ke sportovnímu výkonu, charakterizovanému velmi vysokými nároky na maximální kloubní pohyblivost a flexibilitu páteře. Při snaze vyhovět těmto vysokým nárokům však dochází v mnoha případech k přetěžování gymnastek a negativnímu dopadu na jejich zdravotní stav. V důsledku zdravotních obtíží končí mnoho závodnic svoji závodní kariéru v ranném věku, často již okolo patnáctého roku života. Velmi pravděpodobně právě tato skutečnost vedla průkopníky estetické skupinové gymnastiky k myšlence vytvořit pro dívky a ženy takový sport, který bude naplňovat nároky na rozvoj koordinačních schopností s důrazem na rozvoj pohybu celého těla a současně bude rozvíjet estetické cítění a prožívání pohybu s hudbou.

Není náhodou, že estetická skupinová gymnastika nachází své kořeny v severských zemích. Pér Henrich Ling (1776-1839), zakladatel švédského tělovýchovného systému, považoval jednoduchost, harmoničnost a důsledné procvičování celého těla za důležitý aspekt cvičení. Jeho systém se stal později hlavním tělovýchovným systémem skandinávských zemí, postupně pronikajícím i do škol. Lze předpokládat, že estetická skupinová gymnastika, která má ve skandinávských zemích již dlouholetou tradici, byla při svém vzniku ovlivněna právě tímto tělovýchovným systémem. První vystoupení v estetické gymnastice se ve Finsku a Estonsku konala již před více než sto lety, avšak teprve roku 1950 se stala oficiální soutěží. V prvních desítkách let byly pořádány soutěže mezi jednotlivými kluby. V roce 1991 se konalo první národní mistrovství Finska, od roku 1996 se pak stává soutěží mezinárodní. Prvního mezinárodního závodu v roce 1996 se zúčastnilo dvanáct družstev ze sedmi zemí,

mezi kterými našlo své místo i družstvo z České republiky (International Federation of Aesthetic group gymnastics, 2009).

Důležitým historickým mezníkem bylo uspořádání prvního Mistrovství světa roku 2000 v Helsinkách. Druhé MS se konalo o rok později v estonském Tallinu, po kterém následovalo MS v Praze v roce 2002. Zatím poslední Mistrovství světa se konalo v roce 2009 v Moskvě. Do České republiky pronikla tato soutěž v roce 1996. V roce 1997 se konalo historicky první Mistrovství České republiky, jež se v následujících letech stalo kvalifikačním závodem pro mezinárodní závody a od roku 2000 pro Mistrovství světa (Český svaz estetické skupinové gymnastiky, 2009).

V současné době jsou soutěže pořádané v České republice rozděleny do šesti věkových kategorií. Do dětských kategorií spadají kategorie 8 let a mladší, 8–10 let, 10–12 let a 12–14 let. V juniorských kategoriích soutěží děvčata ve věku 14–16let, závodnice ve věku 16 let a více, tvoří pak kategorii seniorskou. V kategorii 8 let a mladší může být jedna členka družstva o 1 rok starší než je stanovena věková hranice. V kategorii seniorské mohou být dvě členky družstva mladší než je povolené minimum, ve všech ostatních kategoriích mohou být dvě členky družstva o jeden rok mladší nebo jedna gymnastka o jeden rok mladší a jedna gymnastka o jeden rok starší než je stanovena věková hranice (Mezinárodní pravidla ESG, 2005).

3.2 Charakteristika sportovního odvětví ESG

Estetická skupinová gymnastika patří mezi sporty esteticko-koordinační. Jejím obsahem jsou společné pohybové skladby bez náčiní, jejichž kompozice zdůrazňuje plastické, harmonické, ekonomické a rytmicko-dynamické pohyby, které přecházejí přirozeně jeden v druhý. „Velký důraz je kladen na stylizovaný ženský pohyb, v němž pánev tvoří základní pohybové centrum. Do kompozice skladeb musí být zařazeny různorodé pohyby těla vycházející z oblastí pánve, jako jsou vlny, švihové neboli swingové pohyby a kontrakce, prováděné v různých směrech a rovinách a s různou dynamikou. Dalším požadavkem soutěžní kompozice jsou skoky, rovnovážné tvary, pohyby paží, nohou a taneční kroky, prováděné jednotlivě nebo v kombinacích s předepsanou obtížností“ (kol. autorů, 2003).

Estetická skupinová gymnastika je mezinárodně uznávané sportovní odvětví, které má své soutěže a pravidla. Zastřešujícím orgánem tohoto sportu na mezinárodní úrovni je Mezinárodní federace estetické skupinové gymnastiky IFAGG, založená v roce 2003. V České republice je zastřešující organizací samostatný Český svaz estetické skupinové

gymnastiky. V dětských kategoriích 8 let a mladší a 8–10 let se soutěží podle národních pravidel, pro ostatní kategorie jsou vydána pravidla mezinárodní (kol. autorů, 2003).

Při hodnocení sestav v soutěžích je udělována celková známka. Nejvyšší možná celková známka v estetické skupinové gymnastice je dvacet bodů. Tvoří ji součet známek za technickou hodnotu, uměleckou hodnotu a provedení. Každou z dílčích známek dává jednotlivá skupina rozhodčích (Mezinárodní pravidla ESG, 2005).

Důležitou součástí závodních sestav je hudební předloha. V pohybovém projevu ve skladbách estetické skupinové gymnastiky je kladen velký důraz na vnitřní citový prožitek. „Emocionální a myšlenková podstata vybrané hudby je předpokladem, na kterém může záviset hodnota celé kompozice skladby. Emoce, pocity, které v nás hudba vyvolává, je mnohdy těžké slovně vyjádřit. Můžeme je však ztvárnit právě pohybem. Na správné volbě působivé hudební předlohy závisí do značné míry celkové vyznění skladby. Vycházíme z toho, že hudba má esteticky ovlivňovat cvičence i diváka, má vzbuzovat pocit uspokojení. Může na jedné straně umocnit emocionální působení skladby, ale může jí také hodně ublížit“ (Novotná, 1999).

3.3 Pravidla estetické skupinové gymnastiky

3.3.1 Výtah z pravidel ESG – Dětské kategorie

I. Všeobecná ustanovení

Pravidla estetické skupinové gymnastiky pro děti (dětské kategorie 10–12let a 12–14let) organizuje IFAGG a její členové. Pravidla pro dětskou kategorii 8let a mladší a 8–10let jsou pravidly Českého svazu ESG.

Soutěžní kategorie

8 let a mladší, 8–10 let, 10–12 let, 12–14 let.

Soutěžící družstvo

Družstvo tvoří 6–14 gymnastek a náhradnice je členkou družstva. Gymnastka může závodit v soutěžní sezóně pouze v jednom družstvu a v jedné věkové kategorii. Družstvo má svůj vlastní název, může jím být např. i jméno klubu.

Soutěžní program

Délka soutěžního programu

Pravidly povolená délka gymnastického programu je 2 min. – 2 min. 30 s., u kategorie 8 let a mladší a 8–10 let je délka 1 min. 45 s. – 2 min. 15 s. Časový limit může být překročen nebo

zkrácen o 5 s. Čas se začíná měřit současně s prvním pohybem gymnastky poté, co družstvo zaujalo výchozí pozici na soutěžní ploše. Měření času se zastavuje, jestliže všechny gymnastky ukončily pohyb. Nástup družstva do úvodní pozice musí být plynulý a nemůže být doprovázen hudbou. Skladba musí začínat a končit na soutěžní ploše.

Hudební doprovod

Výběr hudebního doprovodu je volný. Skladba může být nahraná na kazetě nebo CD. Skladba musí být nahraná samostatně na začátku nosiče. Na kazetě musí být uveden název klubu, věková kategorie, možné jméno skupiny, země a vše musí být zřetelně zaznamenáno i na obalu kazety nebo disku v angličtině. Organizátor soutěže je zodpovědný za přípravu audiotechniky.

Gymnastický úbor

Soutěžní oblečení družstva musí být estetické a musí být v duchu soutěžních sportů. Trikoty musí být stejné (materiál a střih) a musí mít stejnou barvu u všech gymnastek družstva. V případě vzorované látky budou tolerovány drobné rozdíly ve střihu. Trikot nesmí bránit hodnocení provedení. Odpovídající gymnastický trikot musí být z neprůhledného materiálu. Průhledný materiál může být pouze na pažích, zádech a hrudi (do dekoltu). Výstřih trikotu nesmí být příliš hluboký na hrudi a zádech, lopatky musí být zakryty. Vykrojení trikotu nesmí přesáhnout záhyb v třísle. Krátká sukénka je povolena, zakrývá boky ale ne nohy. Trikot (sukénka) může mít malé ozdoby, jako např. stuhy, flitry, rozety. Ozdoby nemají rušit při provedení. Malé ozdoby ve vlasech a nalíčení jsou součástí soutěžního trikotu a musí být charakteristické pro věk skupiny. Zvláštní ozdoby na zápěstí, kotníku nebo krku nejsou povoleny. Je povoleno cvičit v celo-trikotu a v gymnastických t'apkách.

Soutěžní plocha

Rozměry soutěžní plochy jsou 13 x 13 metrů včetně hraniční čáry, zahrnující ohraničující čáry. Ohraničující čáry jsou deset centimetrů široké a musí být zřetelně označeny. Za ohraničujícími čarami musí být volný prostor nejméně dva metry.

II. Požadované technické prvky

Kompozice programu musí vytvářet celek, který umožní gymnastkám naučit se základům techniky ESG. Technické prvky vybrané pro skladbu musí korespondovat s úrovní dovedností a věkem gymnastek. Soutěžní program musí být různorodý a musí obsahovat předepsané skupiny pohybů a různé kombinace. Kombinování pohybů s jinými skupinami pohybů nebo vytváření sérií pohybů dodává skladbě větší hodnotu.

III. Požadavky umělecké hodnoty skladby

Gymnastická kvalita skladby

Skladba musí vytvářet vyvážený celek s odpovídající úrovní pohybového projevu gymnastek. Skladba se skládá z rozmanitých pohybů a různých pohybových skupin (např. skoků, rovnovážných tvarů). Kombinace pohybových skupin (termín používaný v kategorii juniorek a seniorek) a pohybové série (termín používaný v kategorii dětí pro stejný jev) musí odpovídat úrovni dovednosti gymnastek. Všechny členky družstva musí provést požadované prvky najednou nebo velice brzy po sobě. Prvky jsou rozděleny do šesti skupin: pohyby těla, rovnovážné polohy a pohyby, skoky, série chůze a poskoků, akrobatické prvky, cviky pohyblivosti a kombinované série rozdílných pohybových skupin. Jakýkoli pohyb musí být proveden charakteristickou technikou estetické skupinové gymnastiky (pohyb celého těla), kde prvky a kombinace plynou přirozeně. Pohyby nesmí být izolované, musí vytvářet celek, ve kterém pohybové série a kombinace navazují plynule na sebe, zdůrazňují kontinuitu. Skladba musí prokazovat gymnastickou dovednost gymnastek a pohyblivost. Navíc musí být ve skladbě projevna specifická gymnastická síla, rychlost a vytrvalost. Hlavním znakem předvedené kompozice je jednota pohybu celého družstva. Různé druhy sólových rolí nebo kánonů dodávají skladbě jemné odstíny gradace a kontrastu, ale nesmí potlačovat synchronizovaný pohyb.

Struktura skladby

Struktura skladby musí být různorodá. Skladba má obsahovat šest různých formací a pohyby cvičenek musí být provedeny v různých rovinách (nízká úroveň – na zemi, střední a vysoká úroveň). Skoky je nutno realizovat v odlišných směrech (vpřed, stranou, vzad, šikmo). Přejechy z jednoho pohybu do druhého a z formace do formace musí být plynulé a pestré. Využití prostoru musí být rozmanité. Skladba musí obsahovat rychlé a pomalé pohyby s variacemi ve využití síly.

Originalita a hudba

Vytvořená skladba má být jedinečná, originální, má zvýrazňovat výrazovost a estetickou přitažlivost pohybů. Originální skladba obsahuje nové prvky a nové formace nebo nové způsoby, jak dosáhnout útvarů v prostoru. Hudba musí být v souladu s myšlenkou a výrazem skladby. Hudební předloha musí obsahovat různá rytmická členění, měla by být svým charakterem vhodná pro vybranou věkovou kategorii. Hudba musí vytvářet celek, bez oddělení jednotlivých částí. Jestliže je hudební doprovod sestaven z různých hudebních skladeb, musí být různá hudební témata logicky propojena. Monotónní hudební doprovod bez

změn dynamiky není povolen. Přerušeni v hudbě nebo špatné spojení mezi dvěma hudebními tématy není přípustné. Kvalita hudební nahrávky musí být dobrá. Poslední pohyb gymnastky musí končit současně s hudbou.

IV. Provedení

Estetická skupinová gymnastika je charakteristická stylizovaným pohybem, v němž impuls k pohybu vychází nejčastěji z oblasti pánve, označované jako základní pohybové centrum. Přesto může být pohyb proveden i jen jednou částí těla. Filozofie tohoto sportovního odvětví vychází z pojetí harmonických, ekonomických, rytmických a dynamických pohybů. Všechny pohyby musí být předvedeny plynule. Provedení musí prokázat pohyblivost, různorodost v dynamice a rychlosti.

3.3.2 Výběr z pravidel ESG – Juniorská a seniorská kategorie

I. Všeobecná ustanovení

Vlastníkem pravidel je International Federation of Aesthetic Group Gymnastics (IFAGG). Těmito pravidly se řídí všechny mezinárodní soutěže juniorských a seniorských kategorií.

Soutěžní kategorie

Kategorie Juniorek – 14–16let.

Kategorie Seniorek – 16 let a starší.

Družstvo se nesmí účastnit juniorské a současně seniorské soutěže v jednom kalendářním roce, vždy soutěží pouze v jedné kategorii.

Soutěžní skupina

Soutěžní družstvo tvoří 6–10 gymnastek v seniorské kategorii a 6–12 gymnastek v juniorské kategorii. Družstvo může mít název (např. jméno klubu, jméno družstva). Každé družstvo může nominovat náhradnici. Ta je členkou družstva. Podmínkou účasti na akcích pořádaných IFAGG, je souhlas s anti-dopingovými pravidly. Nařízení pro gymnastický úbor se shodují s pravidly pro dětské kategorie.

Soutěžní program

Časový limit

Povolená délka soutěžní skladby je 2 min. 15 s. – 2 min. 45 s. Tento časový limit může být překročen nebo zkrácen o pět vteřin. Čas se začíná měřit současně s prvním pohybem po té, co družstvo zaujalo výchozí pozici na soutěžní ploše. Čas se zastavuje, jestliže všechny

cvičenky úplně ukončily pohyb. Nástup družstva na soutěžní plochu nesmí být na hudební doprovod. Skladba musí začínat a končit na gymnastickém koberci.

Hudební doprovod

Výběr hudebního doprovodu je volný. Skladba musí být nahrána na samostatném CD. Na CD musí být uveden v anglickém jazyce název družstva, země a délka skladby.

Soutěžní plocha

Soutěžní plocha má rozměr 13 x 13 metrů včetně hraničních čar. Je pokryta gymnastickým kobercem.

II. Kompozice

Všechny gymnastky družstva musí provést stejné prvky nebo prvky stejné technické hodnoty. Prvky obtížnosti musí být provedeny ve stejný čas, v kánonu nebo v krátkém časovém intervalu.

Soutěžní skladba musí obsahovat různé pohyby těla (vlny, swingy, kontrakce), cviky rovnováhy, skoky, přeskoky a poskoky, pohyby paží, nohou, kroky a různé kombinace. Kompozice musí obsahovat různorodé pohyby těla, prováděné v odlišných rovinách a směrech, s různou dynamikou.

III. Umělecká hodnota

Požadované umělecké prvky kompozice

Gymnastické kvality v kompozici

1. Soutěžní skladba musí být prováděna se správnou technikou pohybu. Prvky a kombinace musí na sebe navazovat plynule. Kompozice musí ukazovat ucelenost a vázanost jednotlivých pohybů. Pohyby nesmí být izolovány od sebe, ale musí tvořit celek.
2. Technika ESG musí být dominantní v prováděných pohybech.
3. Sestava musí odpovídat fyzické úrovni všech členek družstva, musí ukazovat harmonii a sešranost skupiny u všech prvků různých pohybových skupin a kombinací.
4. Kompozice musí ukazovat výkonnostní úroveň gymnastek, dovednost ovládání pohybů těla a jeho částí, jejich pohyblivost, sílu, vytrvalost a koordinaci.
5. Synchronizace společného provedení pohybu u celé skupiny musí být dominantní. Různé druhy sól a kánonů přidávají kompozici na zajímavosti, ale nesmí převažovat.
6. Jestliže skupina neprovede požadovaný prvek obtížnosti v potřebné kvalitě, nebude tento prvek počítán jako prvek obtížnosti, technická hodnota bude nižší.

7. Při zařazení prvků obtížnosti (rovnováh, skoků a pohybů těla) musí být dbáno na zdravotní hledisko. Skladba musí ukazovat vyváženost pravé a levé strany a různorodost ve výběru prvků.

Struktura kompozice

1. Kompozice musí tvořit celek, který je složen z různých pohybů odlišných pohybových skupin, kombinací a pohybových sérií.
2. Požadované povinné prvky musí být rozmanité, do sestavy musí být zařazeny minimálně tři rozdílné druhy rovnováhy, tři odlišné skoky, a tři odlišné pohyby těla.
3. Struktura kompozice musí být členitá a musí obsahovat různé variace.
4. Pestrost ve využití prostoru: přechody z jednoho pohybu ke druhému nebo z formace do formace musí být plynulé a různorodé.
5. Kompozice musí obsahovat šest různých formací. Pohyby musí být prováděny v rozličných polohách a v různých směrech a rovinách.
6. Odlišnosti v dynamice: kompozice musí obsahovat rychlé a pomalé pohyby a variace ve využití síly.

Umělecký dojem

1. Kompozice musí ukazovat originalitu, výrazovost a estetiku pohybu. Originalita kompozice spočívá v užití nových prvků nebo kombinací, v novém provedení již známých prvků, v použití nových formací nebo v cestě, jak nové formace dosáhnout.
2. Myšlenka a výraz kompozice musí tvořit jednotný celek. Úspěšná kompozice je provázena vybraným charakterem a stylem během celého programu. Styl a výraz musí být vhodný a přirozený pro celou skupinu, výraz musí prostupovat všemi pohyby a kombinacemi kompozice, nejsou vhodné oddělené pohyby, nepřirozená gesta a výraz.
3. Hudební doprovod musí korespondovat s myšlenkou a výrazem kompozice. Hudba musí být rytmicky různorodá. Kompozice musí využívat strukturu hudby, např. změny využití hudebního rytmu a melodie. Prvky kompozice, styl a rytmus hudebního doprovodu musí být v souladu. Zajímavé využití hudby je cestou, jak účinně a dobře dosáhnout různorodost a výraz v kompozici. Veškeré pohyby gymnastek musí být provedeny v souladu s hudbou.
4. Kompozice musí usilovat o výraz a využívat změny tempa a dynamiky během pohybů a kombinací.
5. Hlavní námět musí být znázorněn jasně, aby kompozice byla úspěšná. Hlavní motiv může být vyjádřen např. působivými pohyby. Tyto momenty skladby jsou obvykle nezapomenutelné, nové nebo zvláště působivé.

6. Kompozice musí vypadat kultivovaně, nesmí urážet a napadat žádné náboženství, národnost, nebo mít politický aspekt.

IV. Provedení

Gymnastický pohybový projev ženských skupin je charakteristický stylizovaným pohybem, ve kterém pánev tvoří základní pohybové centrum a ze kterého vycházejí impulsy k pohybu. Pohyb začínající v jedné části těla se odráží v pohybu celého těla. Jestliže se pánev posune vpřed, horní části těla reagují na pohyb protipohybem vzad. Jestliže se pánev vysune vzad, dojde následně u horní části trupu k pohybu vpřed.

Filosofie tohoto sportu je založena na harmonických, ekonomických, rytmických a dynamických pohybech. Harmonické pohyby přechází přirozeně jeden v druhý, jako by každý z nich vyrůstal z pohybu předchozího. Všechny pohyby musí být provedeny plynule. Provedení musí ukazovat pohyblivost a různorodost v dynamice a rychlosti.

3.4 Hodnocení v estetické skupinové gymnastice

Celková známka v hodnocení sestav se skládá ze známek za kompozici a provedení. Kompozice je hodnocena dvěma známkami, známkou za technickou hodnotu (A1) a známkou za uměleckou hodnotu (A2). Nejnižší možné dílčí známky se u jednotlivých kategorií liší, avšak maximální možné dílčí známky jsou pro všechny kategorie shodné. Maximální celková známka je pro všechny kategorie 20 bodů.

3.4.1 Hodnocení kompozice

Kompozice je hodnocena dvěma známkami:

Technická hodnota (A1 pro dětské kategorie, TV – z anglického výrazu „technical value“, pro juniorské a seniorské kategorie)

Umělecká hodnota (A2 pro dětské kategorie, AV – z anglického výrazu „artistic value“ pro juniorské a seniorské kategorie)

Technická hodnota (A1, TV)

Technická hodnota skladby se skládá z předepsaných prvků obtížnosti, které musí odpovídat dovednostem celé skupiny.

Soutěžní kategorie 8 let a mladší a 8–10 let

Celková technická hodnota skladby je 2.0–6.0

- požadované prvky 2.0–5.9
- bonifikace + 0.1

Tabulka č. 1 – Hodnota požadovaných prvků, minimální požadavky pro skladbu

Technický prvek	Hodnota
Pohyby těla	
vlna celého těla	0,2
uvolnění	0,2
výpad s oporou nebo bez opory	0,2
klony	0,2
swing celého těla	0,2
pohyby těla obtížnosti A	0,3
Celkem	1,3
Rovnovážné pohyby	
rovnovážný pohyb	0,2
Celkem	0,2
Skoky	
1 skok	0,2
Celkem	0,2
Pohyby paží	
4 pohyby paží (á 0,1)	0,4
Celkem	0,4
Pohyby nohou	
4 pohyby nohou (á 0,1)	0,4
Celkem	0,4
Série skoků	
4 série skoků (á 0,2)	0,8
Celkem	0,8
Akrobatické prvky	
1 Akrobatický prvek	0,1
Celkem	0,1
Pohyblivost	
2 různé cviky pohyblivosti (á 0,1)	0,2
Celkem	0,2
Kombinované série pohybových skupin	
1 série	0,3
Celkem	0,3
Bonus	
	0,1
Celková známka	6,0

Soutěžní kategorie 10-12 let

Celková technická hodnota skladby je 0.5–6.0

- požadované prvky 0.5–5.9
- bonifikace + 0.1

Tabulka č. 2 – Hodnota požadovaných prvků, minimální požadavky pro skladbu

Technický prvek	Hodnota
Pohyby těla	
vlna celého těla	0,2
rotace těla	0,2
uvolnění	0,2
výpad s oporou nebo bez opory	0,2
klony	0,2
swing celého těla	0,2
2 pohyby těla obtížnosti A (á 0,3)	0,6
Celkem	1,8
Rovnovážné pohyby	
rovnovážný pohyb	0,2
rovnovážná kombinace	0,3
Celkem	0,5
Skoky	
1 skok	0,2
skoková kombinace	0,3
Celkem	0,5
Pohyby paží	
4 pohyby paží (á 0,1)	0,4
Celkem	0,4
Pohyby nohou	
4 pohyby nohou (á 0,1)	0,4
Celkem	0,4
Série skoků	
4 série skoků (á 0,2)	0,8
kombinovaná série skoků	0,3
Celkem	1,1
Akrobatické prvky	
2 akrobatické prvky (á 0,1)	0,2
Celkem	0,2
Pohyblivost	
3 různé cviky pohyblivosti (á 0,1)	0,3
Celkem	0,3
Kombinované série pohybových skupin	
2 rozdílné série (á 0,3)	0,6
Celkem	0,6
Bonus	
Celková známka	6,0

Soutěžní kategorie 12-14 let

Celková technická hodnota skladby je 0–6.0

- požadované prvky 0–5.9
- bonifikace + 0.1

Tabulka č. 3 – Hodnota požadovaných prvků, minimální požadavky pro skladbu

Technický prvek	Hodnota
Pohyby těla	
vlna celého těla	0,2
rotace těla	0,2
kontrakce	0,2
uvolnění	0,2
výpad s oporou nebo bez opory	0,2
klony	0,2
swing celého těla	0,2
2 pohyby těla obtížnosti A (á 0,3)	0,6
pohyb těla obtížnosti B	0,4
Celkem	2,4
Rovnovážné pohyby	
2 rovnovážné pohyby (á 0,2)	0,4
rovnovážná kombinace	0,3
Celkem	0,7
Skoky	
2 různé skoky (á 0,2)	0,4
skoková kombinace	0,3
Celkem	0,7
Pohyby paží	
4 pohyby paží (á 0,1)	0,4
Celkem	0,4
Série skoků	
2 série skoků (á 0,2)	0,4
Celkem	0,4
Akrobatické prvky	
1 akrobatický prvek	0,1
Celkem	0,1
Pohyblivost	
3 různé cviky pohyblivosti (á 0,1)	0,3
Celkem	0,3
Kombinované série pohybových skupin	
3 rozdílné série (á 0,3)	0,9
Celkem	0,9
Bonus	
	0,1
Celková známka	6,0

Juniorská a seniorská soutěžní kategorie

Technická hodnota skladby se skládá z předepsaných prvků a doplňkových obtížností.

Předepsané prvky a doplňkové obtížnosti musí odpovídat dovednostem celé skupiny.

Celková technická hodnota skladby je 0–6.0

- požadované prvky 0–5.9
- bonifikace + 0.1

Tabulka č. 4 – Hodnota požadovaných prvků, minimální požadavky pro skladbu

Technický prvek	Hodnota
Pohyby těla	
2 různé vlny (á 0,2)	0,4
2 různé swingové pohyby (á 0,2)	0,4
2 kombinace obtížnosti A (á 0,3)	0,6
2 kombinace obtížnosti B (á 0,4)	0,8
Celkem	2,2
Rovnováhy	
2 různé rovnováhy (A = 0,1 B = 0,2)	max 0,4
1 rovnovážná kombinace (A = 0,2 C = 0,3 D = 0,4)	max 0,4
Celkem	0,8
Skoky	
2 skoky A = 0,1 B = 0,2	max 0,4
1 kombinace skoků (A = 0,2 C = 0,3 D = 0,4)	max 0,4
Celkem	0,8
Doplňkové obtížnosti	
Bonus	
	0,1
Celková známka	6,0

Maximální počet bodů za předepsané prvky je i s bonifikací 6,0.

Poznámka: Požadované prvky, které se ve skladbě několikrát opakují, budou uznány pouze jednou. Požadované jednotlivé pohyby těla mohou být součástí série. Požadovaný prvek bude v dětských kategoriích uznán, pokud jej provedou dvě třetiny gymnastek družstva, budou provedeny čistě a technicky dobře. V seniorských a juniorských kategoriích musí prvek provést všechny závodnice a rozhodčí postupuje dle bodu „srážky technické hodnoty“.

Zakázané pohyby

Za zakázané pohyby ve skladbě budou odečteny body ze známky technické hodnoty, srážka 0,5 za každý zakázaný prvek.

Bonifikace

Prvky odpovídají mistrovské úrovni a věku gymnastek, bonifikace + 0,1

Doplňkové obtížnosti

Ve sčítání obtížnostních prvků programu musí být obsaženy doplňkové obtížnosti. Doplňkové obtížnosti musí být kombinovány jako série dvou odlišných pohybových skupin (kombinace pohybů těla A nebo B, rovnováhy A nebo B, skoky A nebo B). V kombinacích je povolen 1 krok mezi jednotlivými pohybovými skupinami.

Hodnota

A = 0,2 A + A = A

C = 0,3 A + B = C nebo B + A = C

D = 0,5 B + B = D

Maximální počet bodů za doplňkové obtížnosti je 2,1.

Srážky technické hodnoty platné pro juniorskou a seniorskou kategorii

- obtížnost B bude počítána jako obtížnost A, jestliže bude srážka za provedení prvku 0,4–0,5,
- obtížnost B nebude počítána jako obtížnost, jestliže srážka za provedení prvku bude 0,6 a více,
- obtížnost A nebude počítána za obtížnost, jestliže srážka v provedení bude 0,5 a více.

Známka pro technickou hodnotu

Rozhodčí kompozice pro technickou hodnotu musí postupovat podle následujících bodů:

- spočítat v kompozici počet požadovaných prvků, které skupina předvedla, věnovat pozornost prvkům nejvyšší obtížnosti (maximum bodů 3,8),
- zhodnotit provedení prvků obtížnosti celou skupinou a v případě nesprávného provedení snížit hodnocení obtížnosti,
- připočítat hodnotu doplňkových obtížností, které družstvo předvedlo (maximálně 2,1),
- připočítat možný bonus 0,1.

Umělecká hodnota (A2, AV)

Známka pro uměleckou hodnotu se pohybuje od 0,0 do 4,0 bodů. Skládá se z 3,9 bodu a 0,1 bodu bonifikace.

Tabulka č. 5 – Kritéria umělecké hodnoty pro dětské soutěžní kategorie

Kritérium	Hodnota
Technika pohybů ESG	
prvky odpovídají dovednosti gymnastek	0,6
celková technika pohybů	0,3
oboustrannost	0,2
jednotnost celého družstva	0,2
Celkem	1,3
Struktura skladby	
struktura je různorodá a mnohostranná	0,3
alespoň 6 formací	0,1
rozmanitost v rovinách	0,1
rozmanitost ve směrech	0,1
plynulé a mnohostranné přechody	0,1
využití celé plochy	0,2

obměna v použití síly a dynamiky	0,4
Celkem	1,3
Originalita a hudba	
nové a originální pohyby a kombinace	0,2
originální a zajímavé využití formací	0,2
skladba a hudeb. doprovod korespondují	0,2
hudební doprovod je rozmanitý, vhodný pro věkovou kategorii	0,1
struktura hudby podporuje skladbu	0,2
jednotnost hudebního doprovodu	0,2
ukončení hudby s posledním pohybem gymnastky je synchronní	0,1
propojení hudebních částí, kvalita nahrávky	0,1
Celkem	1,3
Bonus	0,1
Celková známka	4,0

Bonifikace

Bonifikace 0,1 bodu bude udělena za umělecký zážitek (hlavní námět, idea skladby).

Srážky

Srážka 0,1 bodu bude udělena pokaždé za cviky, které mohou způsobit zdravotní problémy nebo poškození, pokud není ve skladbě oboustranné zapojení a zatížení svalstva.

Tabulka č. 6 – Kritéria umělecké hodnoty pro juniorské a seniorské soutěžní kategorie

Kritérium	Hodnota
Gymnastická kvalita v kompozici	
celková technika pohybů ESG	0,2
prvky na sebe navazují plynule a přirozeně	0,2
kombinace prvků na sebe navazují plynule a přirozeně	0,2
přiměřenost prvků dovednostem skupiny	0,2
svalová kontrola, napětí, pohyblivost, vytrvalost	0,3
synchronní provedení programu je u skupiny dominantní	0,2
Celkem	1,3
Struktura kompozice	
kompozice je tvořena jako celek	0,1
různorodost ve struktuře	0,1
různorodost v použití prvků různých pohybových skupin	0,1
různorodost ve využití předepsaných prvků (pohyby těla, rovnováhy, skoky) á 0,1	0,3

proměnlivé vytváření formací	0,1
přechody plynulé a různorodé	0,1
6 formací	0,1
rozmanitost v rovinách	0,1
rozmanitost ve směrech	0,1
různorodost v tempu	0,1
pestrost ve využití síly a dynamiky	0,1
Celkem	1,3
Umělecký dojem	
působivá a výrazová kompozice	0,1
estetický dojem kompozice	0,1
výraz a styl vhodný pro skupinu	0,1
styl a dojem setrvává během celé kompozice	0,1
umělecký dojem je součástí pohybů a cvičení, není oddělen	0,1
kompozice a hudební doprovod spolu korespondují	0,1
hudební doprovod je proměnlivý	0,1
struktura hudby podporuje kompozici	0,1
nové, originální pohyby, nové série nebo kombinace	0,1
originální a zajímavé využití formací	0,1
rozmanitost v tempu uvnitř pohybu nebo pohybové série	0,1
rozmanitost v dynamice uvnitř pohybu nebo pohybové série	0,1
hlavní námět (vyvrcholení kompozice) je jasně viditelný a zdůrazněný	0,1
Celkem	1,3
Bonus	0,1
Celková známka	4,0

Srážky v umělecké hodnotě

- hudební doprovod je špatně provázán -0,2
- hudební doprovod je zvukovou kulisou -0,3
- skončení hudby před posledním pohybem gymnastek -0,1
- zakázaný prvek (vždy) -0,5
- chyba v kompozici (vždy) -0,1
- zdravotní aspekt (vždy/prvek) -0,1
- zdravotní aspekt rovnováh (celá skladba) -0,1
- zdravotní aspekt skoků a poskoků (celá skladba) -0,1
- zdravotní aspekt pohybů těla -0,1
- náboženské nebo politické zaměření skladby -0,3

Známka pro uměleckou hodnotu

Rozhodčí kompozice pro uměleckou hodnotu musí postupovat podle následujících bodů:

- uvážit bodová hodnocení jednotlivých částí choreografie/kompozice s maximálním ziskem bodů 3,9
- poté odečíst srážky umělecké hodnoty
- případně přičíst bonifikaci 0,1

Maximální počet bodů umělecké hodnoty je 4,0.

3.4.2 Hodnocení provedení (EXE)

Dětské kategorie

Maximální bodové ohodnocení za provedení je 10,0

- provedení 9,8
- bonifikace 0,1–0,2

Jednotlivé části provedení:

Chyba v provedení provedená 1–2 gymnastkami představuje srážku 0,1 bodu v každém případě. Chyba v provedení 3 a více gymnastkami se trestá srážkou 0,3 bodu v každém případě.

Tabulka č. 7 – Srážky za provedení v dětských kategoriích

Chyba v provedení	Srážka při provedení 1 – 2/ 3 a více gymnastkami
Gymnastická kvalita	
držení těla	0,1/0,3 (jednou)
technika pohybů	0,3/0,4 (jednou)
nedostatečné napětí	0,1/0,3
Soulad skupiny	
nepatrné rozdíly v provedení	0,1/0,3
nedostatek v synchronizaci	0,1/0,3
rozdílné technické provedení v pohybech	0,1/0,3
Pohyby těla	
nepatrná nedokonalost, nedostatek ve cvičení	0,1/0,3
nejasná forma pohybu	0,1/0,3
pohyb navíc	0,1/0,3
Rovnováhy	
pohyb navíc bez kroku nebo poskoku	0,1/0,3
krok nebo poskok	0,1/0,3
nejasná forma rovnováhy	0,1/0,3
ztráta rovnováhy s oporou ruky, chodidla nebo jiné části	0,2/0,4
ztráta rovnováhy s pádem	0,3/0,5

Skoky	
nejasná forma skoku	0,1/0,3
těžký dopad	0,1/0,3
nedostatečný rozsah pohybu	0,1/0,3
nedostatečná výška skoku	0,1/0,3
Série kroků a poskoků	
nedostatečný rozsah	0,1/0,3
nedostatečná vnější rotace nohou	0,1/0,3
nedostatečná technika nohou	0,1/0,3
Akrobatické cviky	
nejasná forma pohybu, špatná technika	0,1/0,3
nedostatečně kontrolovatelný pohyb	0,1/0,3
ztráta rovnováhy, pád	0,1/0,3
Pohyblivost	
nejasný tvar	0,1/0,3
nedostatečná technika	0,1/0,3
Přesuny mezi formacemi	
nejasnost	
kolize mezi gymnastkami	
kolize mezi gymnastkami, značně naruší provedení	0,2/0,4
Přesnost pohybů	
nepřesnost ve formacích	0,1/0,3
nepřesnost v rovinách a směrech	0,1/0,3
Tělesná charakteristika	
jasný nedostatek jedné oblasti během celého provedení (pohyblivost, síla, rychlost, vytrvalost) srážet pouze jednou za oblast.	0,1(oblast)/0,3(oblast)
Hudba a pohyb	
nepatrný nesoulad pohybu s rytmem	0,1/0,3
Nedostatky	
nepatrná nejistota v provedení	0,1/0,3
narušení provedení, přerušování cvičení	0,2/0,3

Bonifikace

Bonifikace bude udělena pokud:

- provedení vytváří umělecký dojem + 0,1
- pozice celého družstva zůstává vynikající během celého provedení + 0,1

Maximální počet bodů za bonifikace je 0,2.

Juniorské a seniorské kategorie

Maximální bodové ohodnocení za provedení je 10,0

- provedení 9,9
- bonifikace 0,1

Tabulka č. 8 – Srážky za provedení v juniorských a seniorských kategoriích

Chyba v provedení	Srážka
Gymnastická kvalita	
držení těla	0,1 (vždy)
technika prvků	0,3 (celá skladba)
nedostatečné napětí	0,1 (vždy)
Soulad skupiny	
nepatrné rozdíly v provedení	0,1 (vždy)
nedostatek v synchronizaci	0,1 (vždy)
rozdílné technické provedení v pohybech	0,1 (vždy)
Pohyby těla	
nepatrná nedokonalost, nedostatek ve cvičení	0,1 (vždy)
nejasná forma pohybu	0,1 (vždy)
pohyb navíc	0,1 (vždy)
Rovnováhy	
pohyb navíc bez kroku nebo poskoku	0,1 (vždy)
krok nebo poskok	0,2 (vždy)
nejasná forma rovnováhy	0,1 (vždy)
ztráta rovnováhy s oporou ruky, chodidla nebo jiné části	0,3 (vždy)
ztráta rovnováhy s pádem	0,4 (vždy)
Skoky	
nejasná forma skoku	0,1 (vždy)
těžký dopad	0,1 (vždy)
nedostatečný rozsah pohybu	0,1 (vždy)
nedostatečná výška skoku	0,1 (vždy)
Přesuny mezi formacemi	
nedostatek v plynulosti	0,1 (vždy)
nejasnost	0,1 (vždy)
kolize mezi gymnastkami	0,1 (vždy)
kolize mezi gymnastkami, značně naruší provedení	0,3 (vždy)
Přesnost pohybů	
nepřesnost ve formacích	0,1 (vždy)
nepřesnost v rovinách a směrech	0,1 (vždy)
Fyzické charakteristiky	
nepatrný nedostatek v jedné oblasti vždy/skupina/oblast	0,1
jasný nedostatek jedné oblasti během celého cvičení	0,3
Hudba a pohyb	
nepatrný nesoulad pohybu s rytmem	0,1 (vždy)
Nedostatky	
nepatrná nejistota v provedení	0,1 (vždy)
narušení provedení, přerušení cvičení	0,2 (vždy)
Srážka pro celou skupinu	
stejná technická chyba u tří nebo více gymnastek	0,3 (vždy)

Bonifikace

Bonifikace 0,1 bodu bude udělena, pokud provedení zanechá umělecký dojem (virtuozita).

3.5 Skoky v estetické gymnastice

„Všeobecně řečeno je skok dočasné oddálení těla od základny odrazem nohou. V gymnastice jsou skoky důležitým pohybovým prostředkem k vyjádření dynamiky a současně i ukazatelem sportovní vyspělosti cvičenek“ (Fürlová, Livorová, Petrová, 1972).

Dělení skoků:

Podle směru pohybu:

- na místě, - z místa

Podle směru pohybu v okamžiku letu:

- s obratem, - bez obratu

Podle způsobu provedení:

- obounož (snožmo, roznožmo), - jednoož

Podle způsobu provedení v okamžiku letu:

- švihová pokrčená, - obě napnuté, - odrazová pokrčená, - obě pokrčené

Podle způsobu odrazu a dopadu:

odraz - doskok

- obounož - obounož
- obounož - jednoož
- jednoož - obounož
- jednoož - na odrazovou
- jednoož - na švihovou

Podle dráhy těžiště v letu:

- skoky se svislým stoupáním těžiště
- skoky se šikmým stoupáním těžiště

„U skoků se svislým stoupáním těžiště směřuje odraz vzhůru, tj. kyčelní klouby se v okamžiku odrazu nacházejí nad hlezenními klouby. Řadíme sem skoky odrazem obounož a jednoož (např. se skrčením přednožmo, skoky příklepové, střížné). U skoků se šikmým stoupáním těžiště se provádí odraz vpřed vzhůru, tj. v okamžiku odrazu se kyčelní klouby nacházejí před klouby hlezenními. Patří sem dálkové skoky. Poskok je skok v mírném rozsahu“ (Fürlová, Livorová, Petrová, 1972).

Skoky patří ke speciálním gymnastickým cvičením vyžadujícím sílu a pružnost dolních končetin a koordinované střídání svalového napětí a uvolnění. V popisu techniky rozlišujeme čtyři fáze skoku:

- Příprava na odraz
- Odraz
- Let
- Doskok

Ke zvládnutí techniky skoků je nezbytné správné provedení všech těchto fází.

Příprava na Odraz: Rozběh, podřep nebo hmit podřepmo je klíčovým momentem ovlivňujícím provedení a kvalitu celého skoku. Rozběh, zvyšující sílu odrazu, musí být proveden intenzivně, s vystupňováním rychlosti a síly. Rozběh je nejčastěji realizován během nebo tanečními kroky, jejichž kombinace se skokem ztěžuje odraz a zvyšuje nároky na nervosvalovou koordinaci.

Odraz: Musí být silný, neboť přímo ovlivňuje konečnou výšku skoku. Provádí se z přední části chodidla přes patu zpět na přední část. Zesiluje se současným pohybem paží nebo švihové nohy.

Let: Letová fáze by měla být vznosná a přirozená. Důležitým okamžikem je tzv. „mrtvý bod“ skoku, tj. určité zastavení skoku v letu. V tomto „mrtvém bodě“ musí mít skok přesnou formu. Forma skoku se dále zafixuje správnou polohou paží a držením trupu a šíje.

Doskok: Musí být plynulým zakončením skoku a je proveden do podřepu s vypérováním hmitem podřepmo. Doskok do podřepu nebo hmitu podřepmo může být zároveň přípravou na další skok (Fürlová, Livorová, Petrová, 1972).

3.6 Skoky v rámci pravidel estetické skupinové gymnastiky

Dětské kategorie (8 let a mladší, 8–10 let)

Skoky musí být charakteristické pro věkovou kategorii a korespondovat s úrovní dovednosti gymnastek. Skladba musí obsahovat alespoň jeden skok.

Např. Skok přímý (vertikální skok)

Skok s čelným roznožením – vzpažit zevnitř, pozice X

Skok přednožmo střížný skrčmo „čertík“

Skok se skrčením přednožmo levé nebo pravé (v pozici passé)

Skok s přednožením, zanožením, unožením jednož

Skok se skrčením přednožmo jednož „kozácký skok“

Skok se skrčením přednožmo povýš „kufř“

Skok prohnutě

Odrazem levé (pravé) skok vpřed s roznožením pravou (levou) vpřed s doskokem na pravou (levou) „dálkový skok“

Odrazem levé (pravé) skok roznožmo levou (pravou) vzad, pravou (levou) skrčit přednožmo s doskokem na pravou (levou) „jelení skok“

Poznámka: Značkové názvy budou v analýze skoků používány bez uvozovek.

Skladba musí obsahovat nejméně jednu sérii kombinovanou ze dvou rozdílných pohybových skupin. Jednou z možných kombinací je kombinace skoků s rovnovážným pohybem.

Např. Skok + rovnovážná poloha

Skok + tři pohyby těla

Dětské kategorie (10–12 let)

Skoky musí být charakteristické pro věkovou kategorii a korespondovat s úrovní dovednosti gymnastek. Skladba musí obsahovat alespoň jeden skok a jednu skokovou sérii dvou rozdílných skoků.

Např. Skok přímý (vertikální skok)

Skok s čelným roznožením – vzpažit zevnitř, pozice X

Skok přednožmo střížný skrčmo „čertík“

Skok se skrčením přednožmo levé nebo pravé (v pozici passé)

Skok s přednožením, zanožením, unožením jednož

Skok se skrčením přednožmo jednož „kozácký skok“

Skok se skrčením přednožmo povýš „kufř“

Skok prohnutě

Odrazem levé (pravé) skok vpřed s roznožením pravou (levou) vpřed s doskokem na pravou (levou) „dálkový skok“

Odrazem levé (pravé) skok roznožmo levou (pravou) vzad, pravou (levou) skrčit přednožmo s doskokem na pravou (levou) „jelení skok“

Skladba musí obsahovat nejméně dvě série kombinované ze dvou rozdílných pohybových skupin. Jednou z možných kombinací je kombinace skoků s rovnovážným pohybem.

Např. Rovnovážná poloha + skok

Skok + rovnovážná poloha

Skok + tři pohyby těla

Dětské kategorie (12–14let)

Skoky musí být charakteristické pro věkovou kategorii a korespondovat s úrovní dovednosti gymnastek. Skladba musí obsahovat alespoň dva různé skoky a jednu skokovou sérii složenou ze dvou rozdílných skoků. Povolen je pouze jeden mezikrok mezi dvěma skoky.

Např. Skok se skrčením přednožmo levé nebo pravé (v pozici passé)

Skok s čelným roznožením – vzpažit zevnitř, pozice X

Skok přednožmo střížný skrčmo „čertík“

Skok s přednožením, zanožením, unožením jednohož

Skok přednožmo střížný „nůžkový skok“

Skok s přednožením (unožením, zanožením) pravé (levé), s příklepovým přinožením levé (pravé), s doskokem na levou (pravou) „příklepový skok“

Všechny skoky s obratem nebo rotací

Skok se skrčením přednožmo jednohož „kozácký skok“

Skok prohnutě

Skok se skrčením přednožmo povýš „kufř“

Odradem levé (pravé) skok vpřed s roznožením pravou (levou) vpřed s doskokem na pravou (levou) „dálkový skok“

Skok s čelným roznožením – vzpažit zevnitř, pozice X

Odradem levé (pravé) skok roznožmo levou (pravou) vzad, pravou (levou) skrčit přednožmo s doskokem na pravou (levou) „jelení skok“

Odradem levé (pravé) skok vpřed s roznožením pokrčmo pravou (levou) vpřed s doskokem na pravou (levou) – Dálkový skok pokrčmo „kočičí skok“

Skladba musí obsahovat nejméně tři série kombinované ze dvou rozdílných pohybových skupin.

Např. Rovnovážná poloha + skok

Skok + rovnovážná poloha

Skok + tři pohyby těla.

Juniorské a seniorské kategorie (14–16 let, 16 let a starší)

Skoky musí mít následující charakteristiku: Tvar skoku fixovaný a dobře definovatelný během letu, tvar skoku fixovaný a dobře definovatelný v průběhu rotace při skocích s obratem, dostatečný rozsah, dostatečná výška a odraz, dobrá kontrola těla během a po dopadu, lehký dopad. Tvar skoku během letové fáze určuje obtížnost skoku.

Skladba musí obsahovat dva různé skoky, jednu skokovou kombinaci minimálně o dvou různých skocích. (Je povolen pouze jeden mezikrok mezi dvěma skoky). Výjimkou je série, kdy je druhý skok odrazem snožmo.

Obtížnost kombinací:

A = kombinace A+A

C = kombinace A+B

D = kombinace B+B

Skoky obtížnosti A a B

Všechny skoky, které jsou provedeny s obratem o 180°, jsou klasifikovány jako skoky obtížnosti B s výjimkou skoků 1, 2, 3, u nichž musí být obrat nejméně o 360°. Výskok s pokrčením přednožmo nebo únožmo („passé“) je hodnocen jako skok obtížnosti B, jestliže je proveden obrat o 360° nebo s pohybem těla a obratem o 180°.

Jestliže je během skoku proveden výrazný a silný pohyb těla (např. ohnutí, kontrakce), je skok považován za skok obtížnosti B.

Příklady skoků:

Skoky obtížnosti A	→	B
1. Skok se skrčením přednožmo (passé)	+	Obrat o 360°
2. Skok přednožmo střížný skrčmo „čertík“		
3. Skok se skrčením přednožmo povýš „kufir“	+	Obrat o 360°
4. a) Skok s přednožením (min 90°)	+	Klon trupu
b) Skok se zanožením (min 90°)		
c) Skok s unožením (min 90°)		
5. a) „Kozácký skok“, volná noha vpřed	+	Klon trupu
b) „Kozácký skok“, volná noha stranou.		
		[„Kozácký skok“ – Skok se skrčením přednožmo jednonož].
6. Skok s čelným roznožením, vzpažit zevnitř (pozice X)		
7. Skok prohnutě zánožmo (snožmo)	+	Skok se skrčením zánožmo (snožmo)
8. „Dálkový skok“	+	Záklon
	+	Skrčení zánožmo (špička k hlavě)

[„Dálkový skok“ – Odrazem levé (pravé) skok vpřed s roznožením pravou (levou) vpřed s doskokem na pravou (levou)].

9. „Štika“ – Skok s čelným roznožením

10. „Jelení skok“ + Záklon
+ Skrčení zánožmo
(špička k hlavě)

[„Jelení skok“ – odrazem levé (pravé) skok roznožmo levou (pravou) vzad, pravou (levou) skrčit přednožmo s doskokem na pravou (levou)].

11. Dálkový skok pokrčmo „kočičí skok“ + Záklon

12. Příklepový skok a) vpřed, + Předklon

b) stranou, + Úklon

c) vzad + Záklon

[„Příklepový skok“ – skok s přednožením (unožením, zanožením) pravé (levé), s příklepovým přinožením levé (pravé), s doskokem na levou (pravou)].

13. Skok přednožmo střížný – nůžkový skok.

14. Skok s přednožením + Předklon

Skoky obtížnosti B

15. Skok s přednožením jednonož s obratem o 180° „horain“

16. Výkrokem pravé a odrazem pravé skok s přednožením a stříž zánožmo s celým obratem vpravo „kadetový skok“ (obrat o 180°)

17. „Rondový skok“ – po přeměnném kroku stranou, obrat o 360°, dálkový skok

18. Prošvihnutý „dálkový skok“

19. Ostatní skoky obsažené v kompozici budou srovnány s výše uvedenými skoky.

3.7 Kritéria pro hodnocení skoků v estetické skupinové gymnastice.

Skoky jsou v ESG stěžejním prvkem obtížnosti a jejich hodnocení se promítá do všech dílčích známek. Kritéria pro hodnocení skoků budou rozdělena do tří kategorií podle jednotlivých hledisek hodnocení. Hodnocení skoků z pohledu technické hodnoty, umělecké hodnoty a provedení.

Skoky musí mít následující charakteristiku:

- tvar skoku fixovaný a dobře definovatelný během letu,
- tvar skoku fixovaný a dobře definovatelný v průběhu rotace při skocích s obratem,
- dostatečný rozsah,

- dostatečnou výšku a odraz,
- dobrou kontrolu těla během a po dopadu,
- lehký dopad.

Tvar skoku během letové fáze určuje obtížnost skoku.

Technická hodnota

Z pohledu technické hodnoty hodnotíme počet skoků v jednotlivých skladbách a jejich obtížnost.

Umělecká hodnota

Z pohledu umělecké hodnoty hodnotíme, zdali jednotlivé skoky odpovídají úrovni dovednosti gymnastek, provedení skoků současně nebo velice brzy po sobě, kontinuitu neboli návaznost jednotlivých prvků, různorodost předepsaných skoků a mnohostrannost, která se v oblasti skoků projevuje především skoky různými směry (vpřed, stranou, vzad, šikmo). Mezi další kritéria patří oboustrannost, neboli vyváženost levé a pravé nohy, jednotnost celého družstva a přiměřenost skoků dovednostem skupiny.

Provedení

Z pohledu provedení hodnotíme u skoků držení těla, techniku pohybů, napětí, synchronizaci, formu skoku, výšku, tvar, rozsah pohybu, rozběh a odraz, dopad a další nedostatky v provedení.

Nedostatečné provedení a let způsobuje snížení úrovně provedení. Také nedostatečné provedení obratu či rotace snižuje hodnotu skoku. Ze skoku obtížnosti B se stává skok obtížnosti A nebo není uznán vůbec. Skok obtížnosti A nemůže být uznán za skok. Všechny skoky mající výšku a rozsah mohou být považovány za skoky obtížností A.

Další požadavky v provedení:

- Provedení musí být jednotné a synchronní.
- Všechny členky družstva musí předvést prvky stejné nebo rovnocenné obtížnosti, a to současně nebo v průběhu krátkého časového úseku.
- Všechny pohyby a pohybové kombinace musí být pohyby celého těla, přechody z jednoho pohybu do druhého musí být plynulé.
- Provedení musí prokazovat dobrou techniku, rozsah a přesnost pohybů, variaci v užití svalového napětí, uvolnění a síly.
- Provedení musí prokazovat dobré držení těla, koordinaci, rovnováhu, stabilitu a rytmus.

- Provedení musí prokazovat flexibilitu, rychlost a vytrvalost.
- Provedení musí působit esteticky.

4 CÍLE A METODY PRÁCE

Cílem diplomové práce je kritická analýza vybraných prvků obtížnosti – skoků zařazených do soutěžních skladeb v ESG. Výsledky analýzy budou východiskem k doporučení pro zkvalitnění kompozice skladby a pro odstranění chyb v provedení.

Ke splnění těchto cílů byly stanoveny dílčí úkoly:

- Záměrně vybrat a citovat části pravidel týkající se skoků ve všech věkových kategoriích a vymezit výčet kritérií pro jejich hodnocení.
- Kriticky analyzovat praktické ukázky skoků a skokových vazeb ve vybraných skladbách ESG různých věkových kategorií s ohledem na jednotlivá kritéria hodnocení.
- Na základě vyhodnocení výsledků analýzy praktických ukázek stanovit chyby v provedení či kompozici v oblasti skoků.
- Vypracovat doporučení na možnosti odstranění chyb v oblasti skoků v provedení a kompozici skladeb.

Výzkumné otázky

- Jaké nejčastější chyby se vyskytují v oblasti skoků v jednotlivých věkových kategoriích ve vybraném vzorku sestav ESG?
- Jsou chyby v provedení skoků ve vybraném vzorku sestav specifické pro danou věkovou kategorii?
- Odpovídá obtížnost skoků a jejich počet ve vybraném vzorku sestav kritériím stanovených pravidly?

Metody práce

Informace pro teoretickou část diplomové práce budou získány z tištěných a internetových zdrojů v českém a anglickém jazyce. Teoretická část bude sloužit jako podklad pro hodnocení při analýze dokumentů. Dokumenty pro kvalitativní výzkum budou vybrané závodní skladby z pohárových a mistrovských soutěží estetické skupinové gymnastiky. Výsledky kvalitativně-interpretativní analýzy dokumentů budou zpracovány dle jednotlivých kritérií hodnocení. V závěrečné části bude předloženo doporučení ke způsobu odstranění chyb v oblasti skoků v provedení a kompozici.

5 PRAKTICKÁ ČÁST

Konkrétní sestavy pro analýzu skoků byly vybrány ze skladeb předvedených na národních a mezinárodních soutěžích pořádaných v roce 2009. Jedná se o nepřímé, subjektivní hodnocení skoků, kladoucí si za úkol poukázat na chyby v provedení či kompozici. Nepřímé pozorování s sebou nese řadu nevýhod, mezi které patří zejména jiný úhel pohledu ve srovnání s pozorováním přímým, horší kvalita obrazu, větší vzdálenost kamery od závodní plochy nebo jedinečné okolnosti průběhu závodu. Přesto se nepřímé hodnocení jeví jako vhodnější, neboť opakovaný záběr, rozfázovaný či zpomalený pohyb, umožňuje zaměření pozornosti na větší počet kritérií pro hodnocení a současně možnost opakovaného posouzení více experty. V analýze užíváme celých názvů skoků ale i značkových názvů, které jsou uvedeny bez uvozovek. V dětských kategoriích provádíme v každé kategorii analýzu třech skladeb, v juniorských a seniorských kategoriích vzhledem k velkému počtu skoků ve skladbách analyzujeme skladby dvě. Všechny obrázky použité pro ilustraci správného tvaru skoku jsou převzaty z Mezinárodních pravidel estetické skupinové gymnastiky, platných od 17. 6. 2005.

5.1 Kritéria pro hodnocení

Pro analýzu video ukázek byla stanovena následující kritéria:

- 1. Počet a obtížnost skoků** – v každé věkové kategorii je stanoven počet, v seniorské a juniorské kategorii také obtížnost skoků. Toto kritérium bude porovnáno se skutečným počtem a obtížností skoků předvedených v jednotlivých sestavách.
- 2. Kvalita skoků** – při hodnocení kvality se zaměříme na rozběh a odraz, letovou fázi a doskok. Zvláštní důraz bude kladen na následující charakteristiky:
 - tvar skoku fixovaný a dobře definovatelný během letu
 - tvar skoku fixovaný a dobře definovatelný v průběhu rotace při skocích s obratem
 - rozsah
 - výška a odraz
 - kontrola těla během skoku a po dopadu
 - lehký dopad.
- 3. Technika pohybů**
 - skoky odpovídají úrovni dovedností gymnastek
 - oboustrannost (vyváženost zatížení pravé a levé nohy)
 - jednotný pohybový projev celého družstva (koordinace, synchronizace pohybů)
 - svalová kontrola, napětí, pohyblivost, vytrvalost.

4. Rozmanitost

- ve výběru skoků
- ve směru pohybu
- v půdorysném řešení
- ve způsobu provedení
- ve způsobu odrazu a dopadu (dělení skoků viz kapitola 3.5).

U každé ukázky budou hodnocena pouze kritéria relevantní pro danou sestavu. (Např. pokud skladba obsahuje pouze jeden skok, kritérium rozmanitosti nebude hodnoceno). Pokud bude skladba obsahovat více než jeden skok, bude kritérium rozmanitosti hodnoceno až u posledního skoku. Každé skladbě bude přiřazen pracovní název, který napomáhá identifikaci skladby. Je odvozen z názvu hudební předlohy, jména interpreta nebo útvaru v počáteční póze.

5.2 Analýza praktických ukávek – dětské kategorie

5.2.1 Věková kategorie 8 let a mladší

Skladba musí obsahovat alespoň jeden skok. Skoky musí být charakteristické pro danou věkovou kategorii a korespondovat s úrovní dovedností gymnastek. Skladba musí obsahovat nejméně jednu sérii ze dvou pohybových skupin. Série složené z různých pohybových skupin musí být provedeny plynule a následně.

Ukázka č. 1 (8 let a mladší)

Charakteristika skupiny

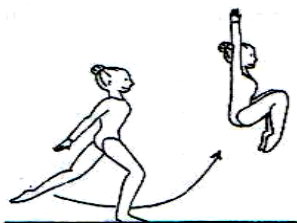
Pracovní název skladby: „Dělání, dělání“

Počet gymnastek ve skladbě: 8

Barva dresu: Kombinace růžové a modré

Počet a obtížnost skoků: Skladba obsahuje jeden skok, který je součástí kombinované série. Série se skládá ze dvou pohybových skupin, v tomto případě z rovnovážného pohybu a skoku.

Skok se skrčením přednožmo povýš



Obrázek č. 1 - Skok se skrčením přednožmo povýš

Kvalita skoku: Tvar skoku je dobře definovatelný, avšak ne úplně přesný. Špička dolní končetiny by měla směřovat ke kolenu odrazové nohy a nepřesahovat vertikální osu, ve většině případů však směřuje výše a protíná vertikální osu nebo je od ní oddálená. Odraz je málo dynamický a výška skoku je nedostatečná. Letová fáze je ve většině případů velmi krátká. Během letu provádí závodnice tlesknutí nad hlavou, což zvyšuje náročnost provedení skoku. Dopad je lehký a závodnice kontrolují polohu těla během letu i po dopadu.

Technika pohybů: Všechny gymnastky provádí skok odrazem pravé nohy a obtížnost skoku odpovídá úrovni dovednosti gymnastek. Většina závodnic provádí skok současně, avšak zejména ve zpomaleném záběru lze pozorovat drobné nedostatky v souhře pohybů horních končetin. Jednotlivé pohybové skupiny série jsou provedeny následně a plynule na sebe navazují.

Poznámka - doporučení: Zařazení skoku izolovaně by mohlo usnadnit odraz, tím zvýšit kvalitu provedení a prodloužit délku letové fáze. Jednodušší pohyb horními končetinami, ne v protisměru nebo s tlesknutím, by mohl umožnit plné soustředění na provedení skoku.

Ukázka č. 2 (8let a mladší)

Charakteristika skupiny

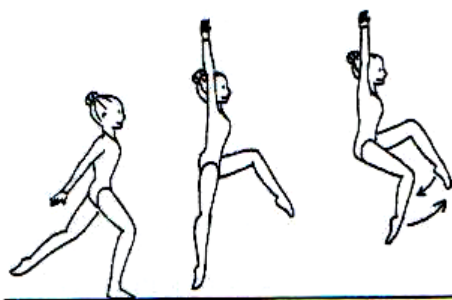
Pracovní název skladby: „Popelka“

Počet gymnastek ve skladbě: 6

Barva dresu: Kombinace růžové a bílé

Počet a obtížnost skoků: Skladba obsahuje dva skoky, předvedené samostatně.

Skok přednožmo střížný skrčmo (čertík)

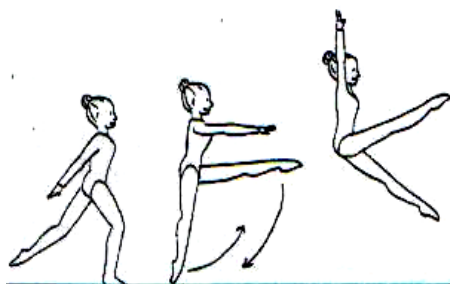


Obrázek č. 2 – Skok přednožmo střížný skrčmo (čertík)

Kvalita skoku: Tvar skoku je během letu u většiny závodnic dobře definovatelný, rozsah skoku je odpovídající a výška skoku je dobrá. Odraz je dynamický, avšak především u závodnic provádějící skok čelem ke kameře je zřetelná nesprávná technika odrazu, který je proveden přes celé chodidlo. Většina gymnastek dobře kontroluje pohyb v letové fázi a dopad je lehký.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovednosti gymnastek. Všechny závodnice provádí skok odrazem levé. Během rozběhu lze pozorovat nedostatky v synchronizaci pohybu a nedostatečné napětí v chodidlech a ve špičkách.

Skok přednožno střížný (nůžkový skok)



Obrázek č. 3 – Skok přednožno střížný (nůžkový skok)

Kvalita skoku: Tvar skoku je u většiny gymnastek během letu dobře definovatelný, avšak v provedení lze pozorovat řadu nedostatků. Rozběh je proveden po celých chodidlech a odraz přes celé chodidlo. Výška skoku je odpovídající.

Technika skoku: Obtížnost skoku neodpovídá úrovni dovednosti gymnastek. Lze pozorovat výrazné nedostatky v synchronizaci pohybů, a to v rozběhu i během letové fáze. Pět ze šesti gymnastek provádí skok odrazem levé, jedna gymnastka odrazem pravé. Zásadním nedostatkem je nedostatečné napětí dolních končetin, kde kolena, chodidla i špičky jsou povoleno a snižují tak výrazně kvalitu provedení.

Rozmanitost: Skladba nevykazuje velkou rozmanitost ve výběru skoků, neboť oba zařazené skoky jsou skoky střížné, přednožné, se svislým stoupáním těžiště. Rozdíl je pouze ve flexi a extenzi v kolenním kloubu v letové fázi. Skoky jsou provedeny odrazem jednož a dopadem na švihovou nohu. Dále jsou oba velmi podobně půdorysně řešené, v obou případech se mívají dvě skupinky gymnastek ve stejné části závodní plochy, liší se pouze v řazení gymnastek a velikosti skupinek. Rozběh je v obou případech shodný, realizovaný krokem a cvalovým poskokem.

Poznámka - doporučení: Ve skoku se skrčením přednožno doporučujeme věnovat pozornost technice rozběhu a odrazu, se zvláštním důrazem na napětí v chodidlech a špičkách. Přednožný skok střížný obsahuje tolik nedostatků v provedení, že doporučujeme zvážit zařazení jiného skoku. To by také přispělo k rozmanitosti ve výběru skoků.

Ukázka č. 3 (8 let a mladší)

Charakteristika skupiny

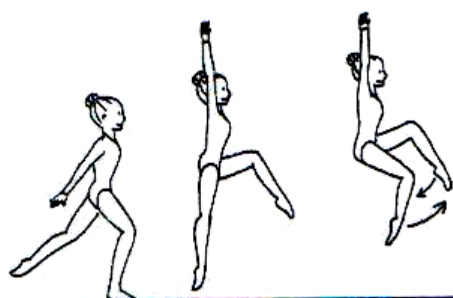
Pracovní název skladby: „Alibaba“

Počet gymnastek ve skladbě: 8

Barva dresu: Kombinace růžové a černé

Počet a obtížnost skoků: Skladba obsahuje dva skoky. Skok přednožmo střížný skrčmo je součástí kombinované série a je proveden v návaznosti na rovnovážný tvar, jelení skok je zařazen samostatně.

Skok přednožmo střížný skrčmo (čertík)

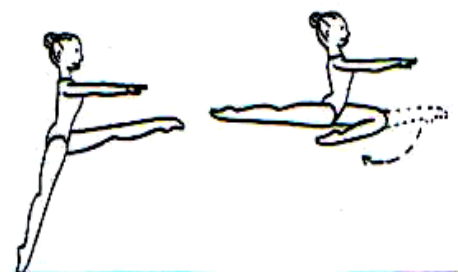


Obrázek č. 4 – Skok přednožmo střížný skrčmo (čertík)

Kvalita skoku: Tvar skoku je během letové fáze dobře definovatelný, kontrola těla během pohybu je dobrá a výška skoku je vzhledem ke způsobu rozběhu, který je realizován pouze krokem z místa, dostačující.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností gymnastek, svalová kontrola i napětí v chodidlech a špičkách je odpovídající. Pohybový projev celého družstva je jednotný. Všechny závodnice provádí skok odrazem levé.

Jelení skok



Obrázek č. 5 – Jelení skok

Kvalita skoku: Skok je během letu dobře definovatelný, avšak tvar není v „mrtvém bodu“ skoku přesně fixovaný. Kontrola těla během skoku i jeho výška je dobrá.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovednosti gymnastek, drobné nedostatky jsou v napětí v kolenou švihové nohy v letové fázi. Pohybový projev celého družstva je jednotný, všechny závodnice provádí skok odrazem pravé.

Rozmanitost: Skladba vykazuje rozmanitost ve výběru skoků, ve směru pohybu i v půdorysném řešení. První skok je proveden z místa, čelem k rozhodčím, je střížný, se svislým stoupáním těžiště. Druhý skok je proveden po rozběhu, stranou k rozhodčím, se šikmým stoupáním těžiště. První skok je proveden odrazem levé, druhý odrazem pravé.

Poznámka - doporučení: V nácviu jeleního skoku doporučujeme věnovat pozornost tvaru skoku a jeho fixaci během letové fáze s důrazem na napětí švihové končetiny. K zařazení skoků do kompozice nemáme výhrady.

5.2.2 Věková kategorie 8 – 10 let

Skladba musí obsahovat alespoň jeden skok. Skoky musí být charakteristické pro danou věkovou kategorii a korespondovat s úrovní dovedností gymnastek. Skladba musí obsahovat nejméně jednu sérii ze dvou pohybových skupin. Série složené z různých pohybových skupin musí být provedeny plynule a následně.

Ukázka č. 1 (8 – 10 let)

Charakteristika skupiny

Pracovní název skladby: „I wonder how I wonder why“

Počet gymnastek ve skladbě: 6

Barva dresu: Kombinace bílé a modré

Počet a obtížnost skoků: Skladba obsahuje dva samostatné skoky a jednu skokovou kombinaci. Dále dvě kombinované série skládající se z rovnovážného tvaru a skoku.

Jelení skok, kozácký skok



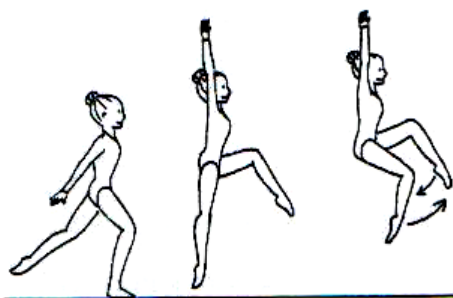
Obrázek č. 6 – Jelení skok, kozácký skok

Tyto dva skoky jsou předvedeny v rámci skokové kombinace a plynule na sebe navazují. Kozácký skok je doprovázen předklonem trupu.

Kvalita skoků: Tvar jeleního skoku je dobře definovatelný, ale rozsah skoku a jeho fixace v „mrtvém bodu“ není u většiny závodnic dostatečná. Odraz je u většiny gymnastek proveden přes celé chodidlo. Výška jeleního skoku je dobrá. Tvar kozáckého skoku není během letové fáze dobře fixovaný, stehno odrazové nohy by v letové fázi mělo kopírovat polohu stehna švihové nohy, v předvedeném skoku však ve většině případů směřuje šikmo k podložce. Výška kozáckého skoku se ze záběru jeví jako dostatečná.

Technika pohybů: V provedení jsou patrné nedostatky v technice rozběhu i odrazu. Rozběh je u většiny závodnic proveden po celých chodidlech a napětí ve špičkách je nedostatečné. Napětí v chodidlech, špičkách i kolenou schází také během letové fáze obou skoků, což výrazně ovlivňuje jejich kvalitu. Pohybový projev celého družstva je jednotný, všechny závodnice provádí skoky odrazem levé. Domníváme se, že obtížnost skoků a jejich zařazení do skokové kombinace neodpovídá úrovni dovedností závodnic.

Skok přednožmo střížný skrčmo (čertík)

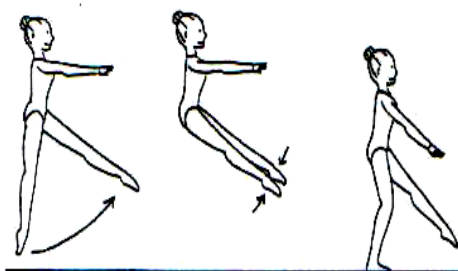


Obrázek č. 7 – Skok přednožmo střížný skrčmo (čertík)

Kvalita skoku: Tvar skoku je u většiny závodnic dobře definovatelný, síla odrazu i výška skoku je dobrá, nedostatky však pozorujeme v technice pohybů.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovednosti gymnastek a pohybový projev celého družstva je jednotný. Během rozběhu i letové fáze schází napětí v nártách a odraz je u většiny závodnic proveden přes celé chodidlo. Tři závodnice provádí skok odrazem levé a tři odrazem pravé.

Příklepový skok



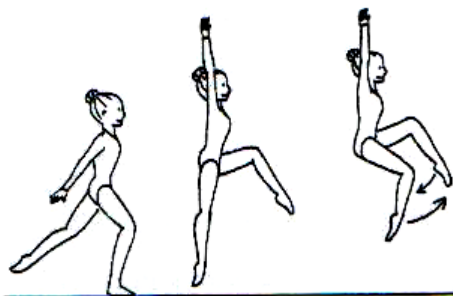
Obrázek č. 8 – Příklepový skok

Tento skok je do skladby zařazen jako součást kombinované série a je předveden v návaznosti na rovnovážný tvar.

Kvalita skoku: Tvar skoku není u většiny závodnic dobře definovatelný, závodnice z pohledu kamery nejvíc vpravo provádí příklep až při sestupné fázi skoku, závodnice nejbližše kameře provádí jiný skok, stejně jako závodnice uprostřed vzdálenější řady. Výška skoku se jeví jako dostatečná.

Technika pohybů: V odrazové i letové fázi schází napětí v chodidlech, špičkách i kolenou, což výrazně snižuje kvalitu skoku. Pohybový projev celého družstva není jednotný, synchronizace pohybů není přesná. Všechny závodnice provádí skok odrazem pravé.

Skok přednožmo střížný skrčmo (čertík)



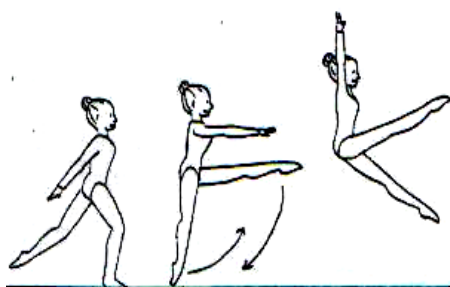
Obrázek č. 9 – Skok se skrčením přednožmo střížný (čertík)

Tento skok je zařazen jako součást kombinované série a je proveden v návaznosti na rovnovážný tvar.

Kvalita skoku: Tvar skoku je během letu dobře definovatelný a výška skoku i kontrola těla v letové fázi se jeví jako dostatečná.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovednosti gymnastek, avšak nedostatečné napětí v chodidlech a špičkách narušuje správné provedení. Pohybový projev celého družstva je jednotný, všechny závodnice provádí skok odrazem pravé.

Skok přednožmo střížný (nůžkový skok)



Obrázek č. 10 – Skok přednožmo střížný (nůžkový skok)

Tento skok je do sestavy zařazen samostatně.

Kvalita skoku: Tvar skoku je v letové fázi dobře definovatelný, odraz je silný a výška skoku se jeví jako dostatečná. Nedostatky lze sledovat v technice pohybů.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností gymnastek. V pohybovém projevu celého družstva sledujeme drobné nedostatky v synchronizaci pohybů. Napětí v chodidlech, špičkách a kolenou je během rozběhu i letové fáze nedostatečné. Všechny závodnice provádí skok odrazem levé.

Rozmanitost: Výběr skoku ve skladbě je rozmanitý, jsou zařazeny skoky se svislým i šikmým stoupáním těžiště, skok s příklepem, obratem, stříhem, z místa i na místě. Různorodost schází ve způsobu odrazu, neboť všechny skoky jsou provedeny odrazem jednonož. Půdorysné řešení skoků je rozmanité. Zatížení levé a pravé nohy je vyvážené.

Poznámka - doporučení: Obtížnost většiny skoků odpovídá úrovni dovedností závodnic, avšak jejich zařazení do skokových a kombinovaných sérií je pro gymnastky příliš koordinačně náročné a znemožňuje provedení skoku v potřebné kvalitě. V nácviku skoků doporučujeme věnovat pozornost napětí v chodidlech, špičkách a kolenou ve fázi rozběhu i letu. Zvládnutí techniky základních poskoků a běhových kroků pomůže fixovat závodnicím potřebný pohybový stereotyp, který budou později moci uplatnit v koordinačně náročnějších prvcích. Z taktického hlediska je vhodné zařazení skokové série, avšak doporučujeme sestavit tuto sérii z koordinačně méně náročných skoků. Odstranění obratu u čertíku napomůže plnému soustředění závodnic na techniku pohybů. Doporučujeme zvážit vyřazení kombinace rovnováhy se skokem s příklepem a skok s příklepem pak zařadit samostatně na místo nůžkového skoku, který se jeví jako technicky nedostatečně zvládnutý.

Ukázka č. 2 (8 – 10 let)

Charakteristika skupiny

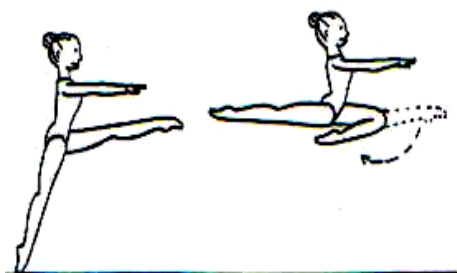
Pracovní název skladby: „Kytičky“

Počet gymnastek ve skladbě: 6

Barva dresu: Růžová

Počet a obtížnost skoků: Skladba obsahuje tři skoky. Dva skoky jsou předvedeny samostatně a jeden je součástí kombinované série s rovnovážným tvarem.

Jelení skok



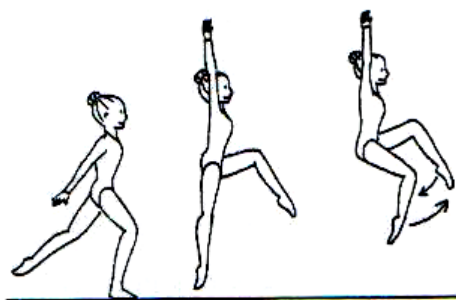
Obrázek č. 11 – Jelení skok

Tento skok je ve skladbě předveden samostatně.

Kvalita skoku: Tvar skoku je v letové fázi dobře definovatelný, v „mrtvém bodu“ skoku však schází fixace přesného tvaru. Bérec odrazové nohy ve správném provedení zaujímá polohu v přednožení skrčmo, v tomto provedení však bérec odrazové nohy směřuje v nejvyšším bodě skoku kolmo k podložce. Kontrola těla během letové fáze i po doskoku je dobrá. Skok je proveden odrazem jednož, odraz je dynamický a výška skoku je odpovídající.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností závodnic, avšak během rozběhu i letové fáze pozorujeme značné nedostatky v napětí kolenou, chodidel i špiček. Pohybový projev celého družstva je jednotný, všechny závodnice provádí skok na pravou nohu.

Skok přednožmo střížný skrčmo s obratem



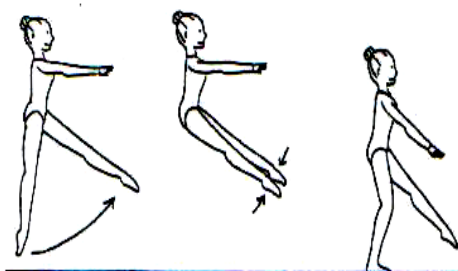
Obrázek č. 12 – Skok přednožmo střížný skrčmo s obratem

Tento skok je do skladby zařazen samostatně.

Kvalita skoku: Tvar skoku je během letové fáze dobře definovatelný, skok však nemá patřičnou výšku a odraz směřuje u většiny závodnic spíše do dálky. Kontrola těla není v letové fázi dostatečná a přechod do dalšího prvku není plynulý.

Technika pohybů: Především během letové fáze schází napětí v chodidlech a špičkách. Nedostatky sledujeme také v synchronizaci pohybů celého družstva. Vzhledem k úrovni dovedností závodnic považujeme tento skok s obratem za koordinačně příliš náročný. Čtyři závodnice provádí skok odrazem levé, čtyři odrazem pravé.

Příklepový skok



Obrázek č. 13 – Příklepový skok

Tento skok je do skladby zařazen v kombinované sérii dvou pohybových skupin a je proveden v návaznosti na rovnovážný tvar.

Kvalita skoku: Tvar skoku je v letové fázi dobře definovatelný. Odraz je dynamický a výška skoku je odpovídající. Kontrola těla během letové fáze i po dopadu je dobrá. Kvalitu skoku výrazně snižují nedostatky v technice pohybů.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností závodnic, hlavním nedostatkem v technice pohybů je však nedostatečné napětí v kolenou, chodidlech i špičkách během celé letové fáze. Další chyby sledujeme v synchronizaci pohybů celého družstva, jehož pohybový projev není jednotný. Všechny závodnice provádí skok na levou nohu.

Rozmanitost: Rozmanitost ve výběru skoků je dobrá. Jeden skok je proveden s obratem, jeden bez obratu a jeden skok s příklepem. Dva skoky jsou provedeny na místě a jeden z místa. Všechny tři skoky jsou provedeny odrazem jednož, zastoupen je skok se šikmým i svislým stoupáním těžiště. Půdorysné řešení skoků je rozmanité.

Poznámka – doporučení: Skok přednožmo střižný skrčmo s obratem se jeví jako příliš náročný, doporučujeme odstranit obrat a umožnit tak závodnicím plné soustředění na techniku pohybů. V nácviku skoků doporučujeme zaměřit pozornost na napětí v kolenou, chodidlech a špičkách a fixaci správného tvaru skoku.

Ukázka č. 3 (8 – 10 let)

Charakteristika skupiny

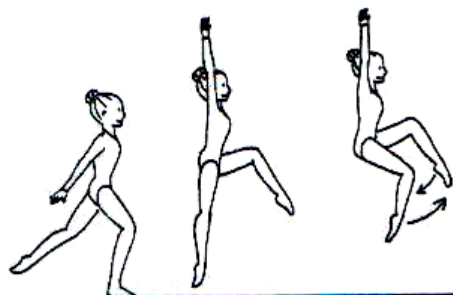
Pracovní název skladby: „Šíleně smutná princezna“

Počet gymnastek ve skladbě: 8

Barva dresu: Růžová

Počet a obtížnost skoků: Skladba obsahuje jeden skok, který je předveden samostatně.

Skok přednožmo střížný skrčmo (čertík)



Obrázek č. 14 – Skok přednožmo střížný skrčmo (čertík)

Kvalita skoku: Tvar skoku je během letové fáze dobře definovatelný. Odraz je proveden přes celé chodidlo a většina závodnic má během letové fáze skoku předkloněnou hlavu. To způsobuje, že se skok jeví jako nízký. Kontrola těla během letu i po doskoku je dobrá, dopad je lehký.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností závodnic. Drobné nedostatky sledujeme v napětí chodidel a špiček, a to během rozběhu i v letové fázi skoku. Pohybový projev celého družstva je jednotný, všechny závodnice provádí skok na pravou nohu.

Poznámky – doporučení: V nácviu skoků doporučujeme zaměřit pozornost na napětí v chodidlech a špičkách a kontrolu těla během skoku. Ve skladbě je pouze jeden skok, schází kombinace různých pohybových skupin.

5.2.3 Věková kategorie 10 – 12 let

Skladba musí obsahovat alespoň jeden skok a jednu skokovou sérii dvou rozdílných skoků. Skoky musí být charakteristické pro danou věkovou kategorii a korespondovat s úrovní dovedností gymnastek. Skladba musí obsahovat nejméně dvě série kombinované ze dvou pohybových skupin. Série složené z různých pohybových skupin musí být provedeny plynule a následně.

Ukázka č. 1 (10 - 12let)

Charakteristika skupiny

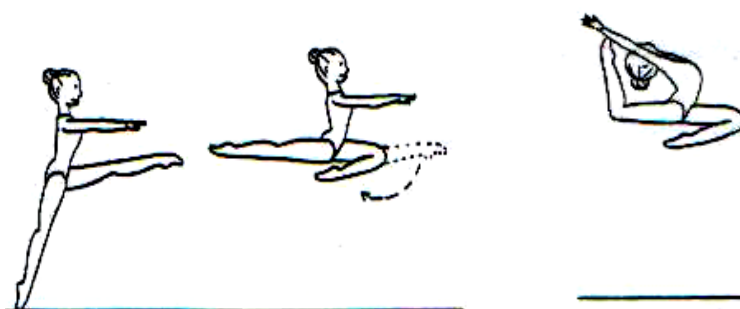
Pracovní název skladby: „Kroužek“

Počet gymnastek ve skladbě: 8

Barva dresu: Červená

Počet a obtížnost skoků: Skladba obsahuje pět skoků, z čehož dva tvoří skokovou kombinaci, dva jsou součástí kombinované série dvou pohybových skupin a jeden je předveden samostatně.

Jelení skok, jelení skok se skrčením zánožmo



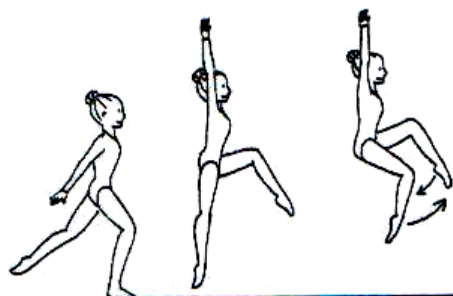
Obrázek č. 15 – Jelení skok, jelení skok se skrčením zánožmo

Tyto dva skoky tvoří povinnou skokovou kombinaci a plynule na sebe navazují.

Kvalita skoků: Tvar jeleního skoku je během letové fáze dobře definovatelný, avšak švihová noha není v „mrtvém bodě“ skoku dostatečně fixovaná. Úhel v kolenním kloubu švihové nohy by měl být ve správném provedení skoku ostrý, v předvedeném skoku je téměř pravý. Rozsah pohybu je dobrý a výška skoku je dostatečná. Tvar jeleního skoku se skrčením zánožmo je během letové fáze dobře definovatelný, ale také schází ostrý úhel švihové nohy v nejvyšším bodě skoku. Výška skoku se jeví jako dostatečná, rozsah pohybů je dobrý. Kontrola těla v letové fázi i po dopadu je u obou skoků zřetelná.

Technika pohybů: Oba předvedené skoky odpovídají úrovni dovedností gymnastek. Pohybový projev celého družstva je jednotný a skoky vykazují dobrou svalovou kontrolu, napětí i vytrvalost. Všechny závodnice provádí skoky odrazem levé.

Skok přednožmo střížný skrčmo s obratem



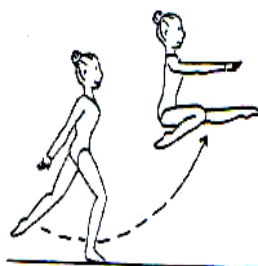
Obrázek č. 16 – Skok přednožmo střížný skrčmo s obratem

Tento skok je součástí kombinované série dvou pohybových skupin a je předveden v návaznosti na rovnovážný tvar.

Kvalita skoku: Tvar skoku je během obratu v letové fázi dobře definovatelný, kontrola těla během letu i po dopadu je dobrá a výška skoku je vzhledem k provedení odrazu z místa dostatečná.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovednosti závodnic, pohybový projev celého družstva je jednotný, svalová kontrola i napětí je dostatečné, všechny závodnice provádí skok odrazem pravé.

Kozácký skok



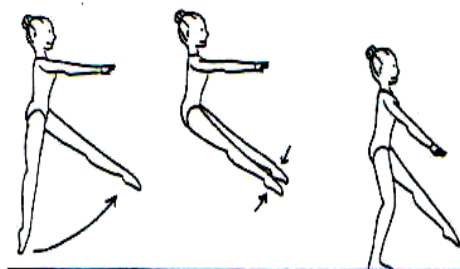
Obrázek č. 17 – Kozácký skok

Skok je ve skladbě zařazen samostatně.

Kvalita skoku: Tvar skoku je během letové fázi dobře definovatelný, avšak není dobře fixovaný. Stehno odrazové nohy by mělo v „mrtvém bodu“ skoku dosahovat úrovně stehna švihové nohy, v tomto provedení však u většiny závodnic směřuje šikmo k podložce. Odraz a výška skoku se jeví jako dostatečná, kontrola těla během letové fáze i po dopadu je dobrá.

Technika pohybů: V technice pohybů sledujeme drobné nedostatky v napětí švihové končetiny a to v kolenou, chodidlech i špičkách. Pohybový projev celého družstva je jednotný, všechny závodnice provádí skok odrazem pravé.

Příklepový skok



Obrázek č. 18 – Příklepový skok

Tento skok je do skladby zařazen jako součást kombinace dvou pohybových skupin a je proveden v návaznosti na rovnovážný tvar.

Kvalita skoku: Tvar skoku je během letové fáze dobře definovatelný, zejména u skupinky závodnic v pravé části závodní plochy z pohledu kamery se však výška a kvalita skoku jeví jako nedostatečná. Horní polovina těla většiny závodnic přepadává dopředu, což nepříznivě ovlivňuje provedení skoku. Příklep během letové fáze postrádá potřebnou dynamiku a pohyb příklepové končetiny po příklepu nesměruje vzhůru jako při správném provedení, ale dochází k předčasnému pohybu švihové končetiny k podložce.

Technika pohybů: V pohybovém projevu celého družstva lze sledovat drobné nedostatky v synchronizaci pohybů, které jsou patrné zejména na zpomaleném záběru. Skok odpovídá úrovni dovednosti gymnastek, svalová kontrola a napětí jsou dostatečné. U některých závodnic není napětí v kolenou maximální. Všechny závodnice provádí skok odrazem pravé.

Rozmanitost: Skladba vykazuje rozmanitost ve výběru skoků, jsou zastoupeny skoky se svislým i šikmým stupáním těžiště, z místa i na místě, s obratem i bez obratu. Variace schází ve způsobu odrazu, neboť všechny předvedené skoky jsou provedeny odrazem jednož. Půdorysné řešení skoků je velmi rozmanité. Zatížení levé a pravé nohy je vyvážené.

Poznámka - doporučení: Kompozičně skladba neobsahuje žádné zřetelné nedostatky, zařazení skoku s odrazem obouž by přispělo k rozmanitosti ve způsobu odrazu. V nácviku skoků doporučujeme věnovat pozornost koordinaci pohybů a to v přípravě na odraz, který je klíčový pro správné provedení skoku, v letové fázi, kde správná koordinace pohybů jednotlivých segmentů těla umožňuje dosažení přesného tvaru skoku a jeho fixaci.

Ukázka č. 2 (10 - 12let)

Charakteristika skupiny

Pracovní název skladby: „Pyramida“

Počet gymnastek ve skladbě: 7

Barva dresu: Kombinace černé a růžové

Počet a obtížnost skoků: Skladba obsahuje pět skoků. Jeden je předveden samostatně, dva tvoří povinnou skokovou kombinaci a dva jsou součástí kombinované série dvou pohybových skupin, v obou těchto případech se jedná o kombinaci skoku s rovnovážným tvarem.

Jelení skok, kozácký skok



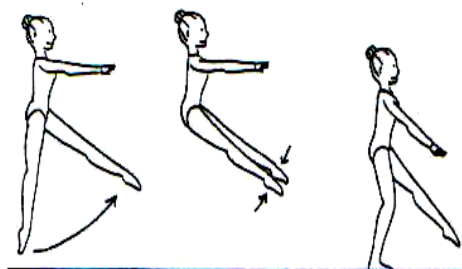
Obrázek č. 19 – Jelení skok, kozácký skok

Tyto dva skoky tvoří předepsanou skokovou kombinaci, kozácký skok je doprovázen předklonem trupu.

Kvalita skoků: Tvar jeleního skoku je během letové fáze dobře definovatelný a fixovaný. Na kvalitě skoku se výrazně podílí nedostatečné napětí v chodidlech a špičkách ve všech fázích skoku. Rozsah skoku je dostatečný, ze záběru se však skok jeví poměrně nízký. Skok je proveden odrazem obounož. Velký rozsah pohybu končetin ve fázi předskoku může být příčinou nedostatečně dynamického odrazu. Tvar kozáckého skoku je během letové fáze dobře definovatelný, ale schází fixace správného tvaru. Stehno odrazové nohy nedosahuje v nejvyšším bodě úrovně nohy švihové a u většiny gymnastek směřuje šikmo dolů k podložce. Skok je navázán na jelení skok provedený odrazem z místa, při odrazu nedochází k využití dopředné rozběhové rychlosti a skok se jeví jako nízký.

Technika pohybů: Skok je proveden kánonem – dvěma skupinkami gymnastek v bezprostřední návaznosti. Výrazným nedostatkem obou předvedených skoků je především u první skupinky gymnastek nedostatečné napětí v kolenou, chodidlech a špičkách, a to ve fázi přípravy i v letové fázi skoku. Kvalita techniky pohybů u druhé skupinky závodnic je výrazně lepší, v hodnocení se však zaměřujeme na převažující techniku provedení. Všechny závodnice provádí oba skoky na pravou nohu.

Příklepový skok



Obrázek č. 20 – Příklepový skok

Tento skok je do skladby zařazen jako součást kombinované série dvou pohybových skupin a je proveden v návaznosti na rovnovážný tvar.

Kvalita skoku: Tvar skoku je během letové fáze dobře definovatelný a výška skoku se jeví jako dobrá. Závodnice provádí tento skok ve dvou řadách a především v druhé řadě gymnastek lze sledovat drobné nedostatky v provedení skoku, kdy švihová noha po příklepu nepokračuje v pohybu vzhůru, ale padá k podložce. Kontrola těla během letové fáze i po dopadu je u většiny závodnic dobrá.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností gymnastek a svalová kontrola je dostatečná, napětí v chodidlech a špičkách není především v první fázi letu dostatečné. V pohybovém projevu celého družstva lze sledovat nedostatky v synchronizaci. Všechny závodnice provádí skok odrazem pravé.

Rondový skok s modifikací



Obrázek č. 21 – Rondový skok s modifikací

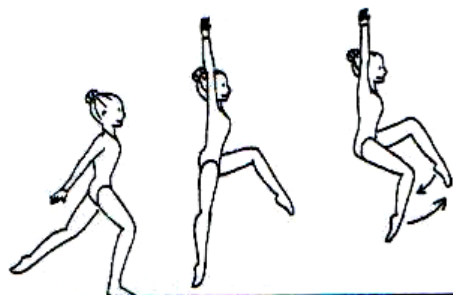
Tento skok je do skladby zařazen samostatně. Je modifikován skrčením švihové končetiny.

Kvalita skoku: Skok není během letové fáze dobře definovatelný a v nejvyšším bodě skoku nemá požadovaný tvar. Úhel mezi stehnem a bércelem švihové nohy je tupý nebo pravý, nikoli

ostrý jako ve správném provedení. Odraz není dostatečně dynamický a skok se jeví jako velmi nízký. Domníváme se, že by tento skok nebyl počítán jako prvek obtížnosti.

Technika pohybů: Skok dle našeho názoru neodpovídá úrovni dovedností gymnastek, napětí v chodidlech, špičkách a kolenou je ve fázi rozběhu i letu nedostatečné. Nedostatky lze sledovat i v synchronizaci pohybu celého družstva, jehož pohybový projev není jednotný. Všechny závodnice provádí odrazem levé.

Skok přednožmo střížný skrčmo (čertík)



Obrázek č. 22 – Skok přednožmo střížný skrčmo (čertík)

Tento skok je ve skladbě součástí kombinované série dvou pohybových skupin a je předveden v návaznosti na rovnovážný tvar.

Kvalita skoku: Tvar skoku během letové fáze není dobře definovatelný, požadovaná trajektorie pohybu jednotlivých segmentů dolních končetin není v letové fázi přesná. Stříh by měl probíhat v přednožení skrčmo, u většiny závodnic však pohyb bérce odrazové končetiny směřuje pod tělo gymnastek. Poloha kolen v nejvyšším bodě skoku je nízká. Odrazu schází potřebná dynamika a výška skoku tudíž není dostatečná.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností závodnic, avšak sledujeme drobné nedostatky v napětí nártů v odrazové i letové fázi skoku. Pohybový projev celého družstva není jednotný, ze záběru lze pozorovat nedostatky v synchronizaci pohybů. Všechny gymnastky provádí skok odrazem pravé.

Rozmanitost: Skladba je velmi rozmanitá ve výběru skoků, obsahuje skoky s odrazem jednož i obouž, z místa i na místě, s obratem i bez obratu, příklepový i střížný skok, se svislým i šikmým stoupáním těžiště. Míra zatížení levé a pravé nohy je vyvážená. Velká různorodost je patrná i v půdorysném řešení skoků.

Poznámka - doporučení: V nácviku skoků doporučujeme věnovat pozornost technice pohybů, napětí kolen, chodidel a špiček. Nácviků skoků je třeba se zaměřit na dosažení přesného tvaru skoku. Ze skladby doporučujeme vyřadit rondový skok, který dle našeho názoru neodpovídá míře dovedností závodnic.

Ukázka č. 3 (10 - 12let)

Charakteristika skupiny

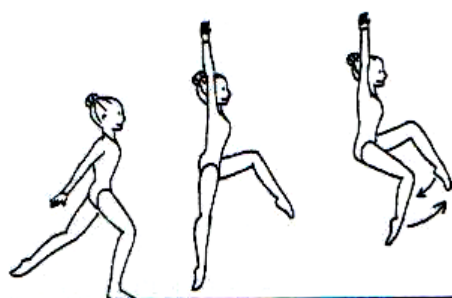
Pracovní název skladby: „Zebra“

Počet gymnastek ve skladbě: 6

Barva dresu: Kombinace černé a bílé

Počet a obtížnost skoků: Skladba obsahuje sedm skoků. Čtyři jsou předvedeny samostatně, dva tvoří povinnou skokovou kombinaci a jeden je součástí kombinované série dvou pohybových skupin. Ten je předveden v kombinaci s rovnovážným tvarem.

Skok přednožmo střižný skrčmo s obratem



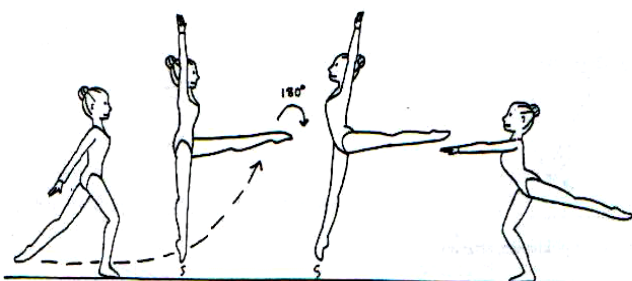
Obrázek č. 23 – Skok přednožmo střižný skrčmo s obratem

Tento skok tvoří kombinaci dvou pohybových skupin a do skladby je zařazen v návaznosti na rovnovážný tvar.

Kvalita skoku: Tvar skoku je během obratu v letové fázi dobře definovatelný, rozsah pohybů je u většiny závodnic dobrý a výška skoku je dostatečná. Kontrola těla během letové fáze i po dopadu je odpovídající.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností závodnic, pohybový projev celého družstva je jednotný, drobné nedostatky lze během letové fáze pozorovat v napětí chodidel a špiček. Všechny členky družstva provádí skok odrazem levé.

Horain



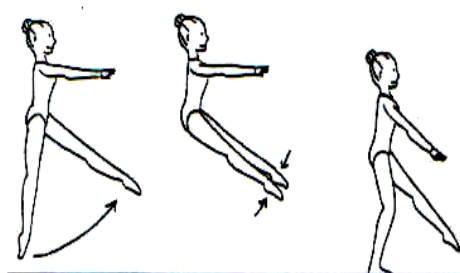
Obrázek č. 24 - Horain

Tento skok je v provedení modifikován skrčením švihové nohy.

Kvalita skoku: Tvar skoku není během rotace dobře definovatelný a fixovaný. Skok nemá potřebný rozsah a úhel v kolením kloubu odrazové končetiny je v nejvyšším bodě letu příliš otevřený. Příprava na odraz vychází z hlubokého předklonu, výška skoku se ze záběru jeví jako dostatečná.

Technika pohybů: V technice pohybů pozorujeme nedostatky v koordinaci a načasování pohybu jednotlivých segmentů těla. Nedostatečné napětí v chodidlech, špičkách a kolenou ve fázi odrazu i letu výrazně ovlivňuje celkovou kvalitu skoku. Pohybový projev celého družstva je jednotný, všechny závodnice provádí skok odrazem levé.

Příklepový skok



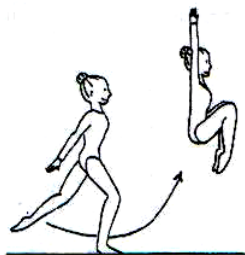
Obrázek č. 25 – Příklepový skok

Tento skok je do skladby zařazen samostatně.

Kvalita skoku: Tvar skoku je v letové fázi dobře definovatelný, kontrola těla během skoku i po dopadu je dobrá, příprava na odraz vychází stejně jako u předchozího skoku z hlubokého předklonu. Skok se jeví jako nižší, což může být způsobeno protipohybem paží do vzpažení během letové fáze.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností závodnic a pohybový projev celého družstva je jednotný. V závěru letové fáze sledujeme drobné nedostatky v napětí chodidel a špiček. Všechny závodnice provádí skok na pravou nohu.

Skok se skrčením přednožmo povýš



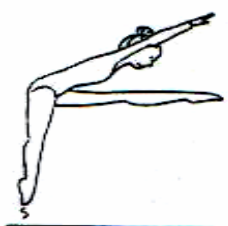
Obrázek č. 26 - Skok se skrčením přednožmo povýš

Tento skok je ve skladbě předveden samostatně a je modifikován různou výškou kolen ve skrčení.

Kvalita skoku: Tvar skoku je během letové fáze dobře definovatelný, avšak schází jeho požadovaná fixace. Ke skrčení obou končetin by mělo dojít před tělem, většina závodnic však krčí odrazovou končetinu pod tělo. Skok je proveden po rozběhu a výška skoku je dostatečná.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností gymnastek, ale pohybový projev celého družstva není jednotný. Nedostatky v synchronizaci pohybů celého družstva sledujeme během rozběhu i v letové fázi. Rozběh je u většiny závodnic proveden po celých chodidlech a potřebné napětí v chodidlech a špičkách chybí i ve fázi letu. Všechny závodnice provádí skok odrazem levé.

Skok s přednožením jednonož



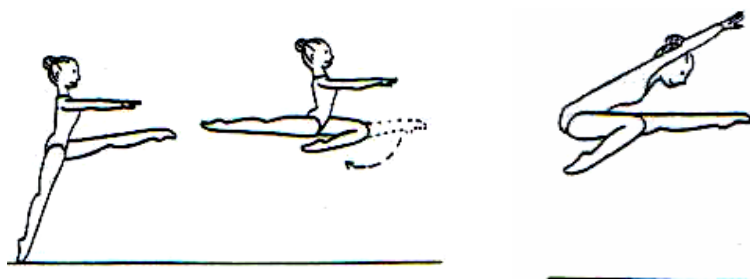
Obrázek č. 26 - Skok s přednožením jednonož

Tento skok je ve skladbě předveden samostatně a je doprovázen předklonem trupu.

Kvalita skoku: Tvar skoku je během letové fáze dobře definovatelný a fixovaný, avšak poloha trupu při předklonu nevyhovuje požadavkům stanovených pravidly. Ve správném provedení by horní končetiny ve vzpažení i hlava měly být v prodloužení trupu. V tomto provedení jsou horní končetiny spíše v poloze předpažit povýš, hlava vyčnívá vzhůru. Rozsah pohybů je dobrý, schází však dynamický odraz a potřebná výška skoku.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností gymnastek. Většina závodnic provádí odraz přes plné chodidlo, napětí končetin v letové fázi je dostačující. Pohybový projev celého družstva je jednotný, všechny členky cvičenky provádí skok odrazem levé.

Jelení skok, kozácký skok



Obrázek č. 27 – Jelení skok, kozácký skok

Tyto dva skoky jsou do skladby zařazeny v těsném sledu za sebou a tvoří předepsanou skokovou kombinaci. Kozácký skok je doprovázen předklonem trupu.

Kvalita skoků: Tvar jeleního skoku není během letové fáze dobře definovatelný ani fixovaný, rozsah pohybů není dostatečný a pohyb jednotlivých segmentů těla není správně koordinovaný. Tvar kozáckého skoku také není dobře fixovaný, poloha stehna odrazové končetiny se v nejvyšším bodě skoku neblíží úrovni končetiny švihové. U obou skoků schází potřebná dynamika odrazu a oba skoky se jeví jako nízké. Předklon trupu provedený během kozáckého skoku není dostatečný. Domníváme se, že ani jeden z takto předvedených skoků nebude uznán jako prvek obtížnosti.

Technika pohybů: Během rozběhu i letové fáze obou skoků pozorujeme nedostatečné napětí v chodidlech a špičkách. Pohybový projev celého družstva je jednotný, ale svalová kontrola a pohyblivost nejsou vzhledem k obtížnosti skoků dostačující. Obtížnost skoků a jejich zařazení do kombinace dle našeho názoru neodpovídá úrovni dovedností gymnastek. Oba skoky jsou provedeny odrazem levé.

Rozmanitost: Skladba je velmi různorodá ve výběru skoků. Skladba obsahuje skok s obratem i bez obratu, přiklepový skok, střížný skok, skok z místa i po rozběhu, skok se svislým i šikmým stoupáním těžiště. Půdorysné řešení skoků je také velmi rozmanité. Nedostatkem skladby je nevyvážené zatížení levé a pravé nohy, neboť všechny skoky jsou provedeny odrazem levé.

Poznámka - doporučení: Při kompozici skladby doporučujeme věnovat pozornost výběru skoků, odpovídajících úrovni dovedností závodnic. Provedení skoku s přednožením a kozáckého skoku lze zjednodušit odstraněním klonu trupu, čímž umožníme závodnicím plně soustředění na techniku pohybů. Skok „horain“ doporučujeme nahradit jiným skokem, jednodušším na koordinaci pohybů. Při nácviku skoků je třeba se zaměřit na základní techniku pohybů, na napětí v chodidlech a špičkách, s cílem automatizace těchto pohybových stereotypů.

5.2.4 Věková kategorie 12 – 14 let

Skladba musí obsahovat alespoň dva skoky a jednu skokovou sérii dvou rozdílných skoků. Mezi jednotlivými skoky ve skokové sérii je povolen pouze jeden mezikrok. Skoky musí být charakteristické pro danou věkovou kategorii a korespondovat s úrovní dovedností gymnastek. Skladba musí obsahovat nejméně tři série kombinované ze dvou pohybových skupin. Série složené z různých pohybových skupin musí být provedeny plynule a následně.

Ukázka č. 1 (12 – 14 let)

Charakteristika skupiny

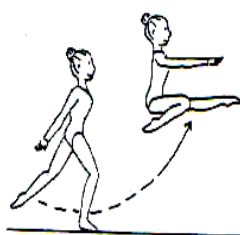
Pracovní název skladby: „Princ egyptský“

Počet gymnastek ve skladbě: 7

Barva dresu: Bílá

Počet a obtížnost skoků: Skladba obsahuje sedm skoků. Dva jsou předvedeny samostatně a dva tvoří skokovou kombinaci. Tři skoky jsou součástí kombinované série dvou pohybových skupin, všechny tři předvedené v návaznosti, nebo navazující na rovnovážný tvar.

Kozácký skok



Obrázek č. 28 – Kozácký skok

Tento skok je ve skladbě součástí kombinované série dvou pohybových skupin. Tři závodnice jej provádí na levou nohu s navázáním rovnovážného tvaru, čtyři závodnice jej provádí v návaznosti na rovnovážný tvar a na pravou nohu. Obě tyto skupinky závodnic provádí skok v kánonu za sebou.

Kvalita skoku: Tvar skoku je v průběhu letové fáze dobře definovatelný a fixovaný, drobným nedostatkem je nízká poloha stehna odrazové nohy v „mrtvém bodě“ skoku. Odraz je dynamický a výška skoku je dobrá. Rozsah skoku odpovídá požadavkům stanovených pravidly a kontrola těla během letu i po dopadu je zřetelná.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností závodnic a svalová kontrola, napětí i pohyblivost je odpovídající. Pohybový projev celého družstva je jednotný. Tři závodnice provádí skok odrazem pravé, tři odrazem levé.

Příklepový skok



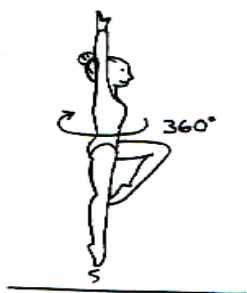
Obrázek č. 29 – Příklepový skok

Skok s příklepem vpřed je do skladby zařazen samostatně.

Kvalita skoku: Tvar skoku je během letové fáze dobře definovatelný. Odraz je dynamický a výška skoku je dobrá. Gymnastky dobře kontrolují pohyb jednotlivých segmentů těla během letu i po dopadu.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností závodnic a svalová kontrola, napětí i pohyblivost je dobrá. Pohybový projev celého družstva je jednotný, všechny závodnice provádí skok na levou nohu.

Skok se skrčením přednožmo (passé) s obratem



Obrázek č. 30 – Skok se skrčením přednožmo (passé) s obratem

Tento skok je do skladby zařazen jako součást kombinované série dvou pohybových skupin. Je předveden v návaznosti na rovnovážný tvar a je doprovázen obratem o 360°.

Kvalita skoku: Tvar skoku je během letové fáze dobře definovatelný a fixovaný, drobným nedostatkem je nepřesná fixace špičky skrčené nohy u kolene nohy odrazové, kde u většiny závodnic dochází k protnutí vertikální osy špičkou skrčené končetiny v předozadním směru. Výška skoku se ze záběru jeví jako dostatečná, kontrola těla během skoku i po dopadu je zřetelná.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností závodnic a svalová kontrola a napětí v chodidlech, kolenou odrazové nohy i ve špičkách je během skoku dobré. Pohybový projev celého družstva je jednotný a všechny gymnastky provádí skok odrazem pravé.

Skok se skrčením zánožmo (skok přípatmo)



Obrázek č. 31 – Skok se skrčením zánožmo (skok přípatmo)

Tento skok je ve skladbě předveden samostatně

Kvalita skoku: Tvar skoku je během letové fáze dobře definovatelný a přesně fixovaný. Skok je provedený odrazem obou noh. Odraz je dynamický a výška skoku je dobrá. Kontrola těla během letu i po dopadu je zřetelná.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností gymnastek a svalová kontrola, napětí i celková pohyblivost je odpovídající. Pohybový projev celého družstva je jednotný a synchronizace pohybů je velmi dobrá.

Jelení skok, jelení skok se skrčením zánožmo



Obrázek č. 32 – Jelení skok, jelení skok se skrčením zánožmo

Tyto dva skoky tvoří povinnou skokovou kombinaci a jsou předvedeny v návaznosti za sebou. Jelení skok se skrčením zánožmo je doprovázen záklonem.

Kvalita skoků: Žádný z jeleních skoků nedosahuje v nejvyšším bodě letové fáze požadovaného tvaru a jeho fixace. Úhel v kolenní švihové nohy není dostatečně ostrý, bérce u většiny gymnastek směřuje kolmo dolů k podložce. Odraz a výška skoků jsou dostatečné. Rozsah pohybů obou skoků je odpovídající a kontrola těla během letu i po dopadu je zřetelná.

Technika pohybů: Oba skoky odpovídají úrovni dovedností závodnic a svalová kontrola, napětí i celková pohyblivost jsou odpovídající. Rezervy sledujeme v načasování pohybu jednotlivých segmentů těla během letové fáze. Pohybový projev celého družstva je jednotný, všechny závodnice provádí skoky odrazem levé.

Jelení skok se skrčením zánožmo



Obrázek č. 33 – Jelení skok se skrčením zánožmo

Tento skok je součástí kombinované série dvou pohybových skupin a je předveden v návaznosti na rovnovážný tvar. Jelení skok je v letové fázi doprovázen záklonem.

Kvalita skoku: Tvar skoku je během letové fáze dobře definovatelný i fixovaný. Skok je proveden odrazem obounož, odraz je dynamický a výška skoku je dobrá. Kontrola těla během skoku i po dopadu je zřetelná. Rozsah skoku je odpovídající.

Tehnika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností závodnic, svalová kontrola i celková pohyblivost je dostatečná. Drobné nedostatky pozorujeme v letové fázi v napětí chodidel a špiček. Pohybový projev celého družstva je jednotný, všechny gymnastky provádí skok na pravou nohu.

Rozmanitost: Skladba je rozmanitá ve výběru skoků, obsahuje skoky s obratem i bez obratu, na místě i z místa, se svislým i šikmým stoupáním těžiště, odrazem obounož i jednož. Skladba obsahuje tři jelení skoky, každý v jiné modifikaci, základní tvar skoku je však shodný. Půdorysné řešení skoků je různorodé, vyváženost zatížení levé a pravé nohy je vyrovnaná.

Poznámka - doporučení: Skladba je kompozičně velmi dobrá, při nácviku skoků doporučujeme věnovat pozornost koordinaci a načasování pohybu jednotlivých segmentů těla během skoků s cílem dosažení přesného tvaru skoků a jeho fixace.

Ukázka č. 2 (12 – 14 let)

Charakteristika skupiny

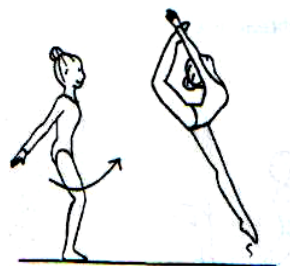
Pracovní název skladby: „Veni domine“

Počet gymnastek ve skladbě: 7

Barva dresu: Kombinace žluté a modré

Počet a obtížnost skoků: Skladba obsahuje čtyři skoky. Všechny skoky jsou předvedeny samostatně, skladba neobsahuje skokovou sérii ani kombinovanou sérii různých pohybových skupin obsahující skok.

Skok se skrčením zánožmo (přípatka)



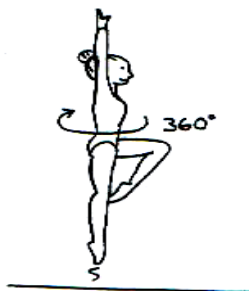
Obrázek č. 34 – Skok se skrčením zánožmo (přípatka)

Kvalita skoku: Tvar skoku není během letové fáze dobře definovatelný ani fixovaný. Všechny členky družstva provádí skok se zanožením levé. Skok je proveden odrazem

obounož. Odraz není dynamický a předvedený skok je velmi nízký. Kontrola pohybu v letové fázi je nedostatečná, stejně jako rozsah pohybů. Dle našeho názoru nebude tento skok započítán jako prvek obtížnosti.

Technika pohybů: Ve skoku pozorujeme základní nedostatky v technice pohybů. Obtížnost skoku neodpovídá úrovni dovedností závodnic a velké nedostatky jsou zejména v napětí kolenou, chodidel i špiček. Pohybový projev celého družstva není jednotný.

Skok se skrčením přednožmo jednož s obratem



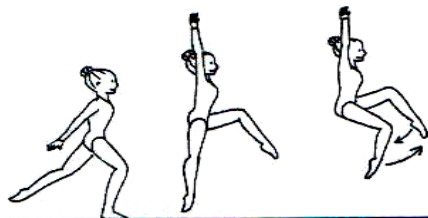
Obrázek č. 35 – Skok se skrčením přednožmo jednož s obratem

Tento skok je do skladby zařazen samostatně a je doprovázen obratem o 360°.

Kvalita skoku: Tvar skoku je během letové fáze dobře definovatelný, avšak schází potřebná fixace špičky skrčené nohy u kolene nohy odrazové. Obrat není u většiny gymnastek dotočený do 360°. Odraz je dynamický, skok se však nejeví velmi vysoký, což může být způsobeno protipohybem paží do vzpažení během letové fáze. Kontrola těla během letové fáze i po dopadu je odpovídající.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností závodnic, v technice pohybů sledujeme drobné nedostatky v napětí chodidel a špiček během rozběhu, odrazu i v letové fázi. Pohybový projev celého družstva není jednotný, nepřesná synchronizace pohybů je patrná během rozběhu i v letové fázi skoku. Tři závodnice provádí skok odrazem levé, čtyři odrazem pravé.

Skok přednožmo střížný skrčmo s obratem



Obrázek č. 36 – Skok přednožmo střížný skrčmo s obratem

Tento skok je do skladby zařazen samostatně.

Kvalita skoku: Tvar skoku není během letové fáze u většiny závodnic dobře definovatelný. Většina gymnastek provádí stříh skrčením končetin pod tělo, ve správném provedení je stříh proveden v přednožení skrčmo. Kolena nejsou v „mrtvém bodu“ skoku v dostatečné výšce. Odraz není dost dynamický a skok se celkově jeví jako nízký.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností závodnic, přesto však obsahuje mnoho nedostatků v technice pohybů. Během rozběhu i v letové fázi skoku schází napětí v chodidlech a špičkách, rozběh je u většiny závodnic proveden po plných chodidlech. Všechny závodnice provádí skok na pravou nohu a v návaznosti jedna za druhou.

Jelení skok se skrčením zánožmo



Obrázek č. 37 – Jelení skok se skrčením zánožmo

Tento skok je do skladby zařazen samostatně. Je doprovázen záklonem trupu.

Kvalita skoku: Tvar skoku není v letové fázi dobře fixovaný ani definovatelný. Koordinace jednotlivých segmentů těla v průběhu letové fáze není správná. Odraz u většiny závodnic není dostatečně dynamický a skok se jeví jako nízký. Kontrola těla během letu a po doskoku je nedostatečná. Domníváme se, že tento skok nebude pro chybné provedení a techniku pohybů uznán jako prvek obtížnosti.

Technika pohybů: Skok neodpovídá úrovni dovedností závodnic. Velké nedostatky pozorujeme v napětí chodidel, špiček a kolenou během rozběhu i v letové fázi. Pohyblivost ani svalová kontrola závodnic neodpovídají nárokům tohoto skoku. Tři závodnice provádí skok odrazem levé, čtyři odrazem pravé. Závodnice provádí skok postupně, jedna za druhou.

Rozmanitost: Skladba je rozmanitá ve výběru skoků, ve směru pohybu skoků i v jejich půdorysném řešení. Ve skladbě jsou zastoupeny skoky na místě i z místa, s obratem i bez obratu, s šikmým i svislým stoupáním těžiště, s odrazem jednož i obouž. Míra zatížení levé a pravé nohy je vyvážená.

Poznámka – doporučení: U všech zařazených skoků doporučujeme věnovat pozornost čistotě provedení a zdokonalení základních pohybových stereotypů. Při nácviku skoků doporučujeme zařadit jednoduché poskoky, běhové kroky a cvaly s důrazem na napětí

v kolenou, chodidlech a ve špičkách. Zařazení skoků do kompozice nevyhovuje požadavkům pravidel, neboť ve skladbě chybí skoková kombinace. Skoky zařazené do skladby neodpovídají úrovni dovednosti závodnic, proto doporučujeme nahradit oba skoky se skrčením zánožmo a klonem trupu koordinačně jednoduššími skoky.

Ukázka č. 3 (12 – 14 let)

Charakteristika skupiny

Pracovní název skladby: „Duha“

Počet gymnastek ve skladbě: 6

Barva dresu: Růžová

Počet a obtížnost skoků: Tato skladba obsahuje sedm skoků. Čtyři skoky jsou předvedeny samostatně a dva tvoří předepsanou skokovou kombinaci. Zbývající skoky jsou součástí kombinované série dvou pohybových skupin, v obou případech se jedná o kombinaci skoku a rovnovážného tvaru.

Kozácký skok



Obrázek č. 38 – Kozácký skok

Tento skok je ve skladbě předveden samostatně a je doprovázen předklonem trupu.

Kvalita skoku: Skok je v letové fázi dobře definovatelný. Skok je proveden zády ke kameře, posouzení fixace požadovaného tvaru skoku tedy není možné. Skok je proveden odrazem jednož. Odraz skoku se jeví jako dynamický a výška skoku je dobrá. Míru klonu trupu nelze z daného záběru objektivně posoudit. Kontrola těla během letové fáze je odpovídající a doskok je lehký.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností závodnic a svalová kontrola, napětí i pohyblivost je dostatečná. V pohybovém projevu celého družstva sledujeme drobné nedostatky v synchronizaci pohybů. Všechny členky družstva provádí skok odrazem levé.

Skok se skrčením zánožmo (skok přípatmo)



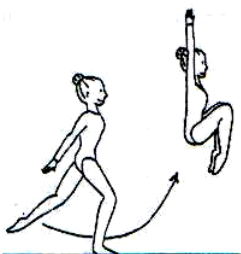
Obrázek č. 39 – Skok se skrčením zánožmo (skok přípatmo)

Tento skok je součástí kombinované série dvou pohybových skupin a je předveden v návaznosti na rovnovážný tvar.

Kvalita skoku: U většiny závodnic je tvar skoku během letové fáze dobře definovatelný i fixovaný. Odraz je dynamický a výška skoku je dobrá. Kontrola těla během letu je odpovídající, avšak kontrola těla po doskoku je nedostatečná.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností závodnic a svalová kontrola, napětí i celková pohyblivost jsou dostatečné. V přípravě na odraz a během odrazu sledujeme drobné nedostatky v synchronizaci pohybů, během letové fáze je pohybový projev celého družstva jednotný.

Skok se skrčením přednožmo (kufr)



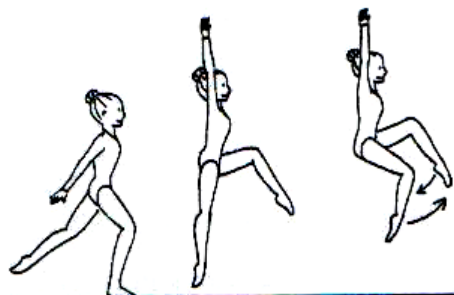
Obrázek č. 40 – Skok se skrčením přednožmo (kufr)

Tento skok je předveden samostatně. Je doprovázen úklonem hlavy. Skok je proveden s doskokem na dvě nohy a přesto že na něj navazuje rovnovážný tvar, nelze tyto dva prvky počítat jako kombinaci. Kombinace dovoluje pouze jeden mezikrok mezi dvěma prvky, dopad na dvě nohy se však počítá za kroky dva.

Kvalita skoku: Tvar skoku není během letové fáze dostatečně definovatelný. Ve správném provedení skoku je skrčení končetin přednožmo před tělem závodnice, v předvedeném skoku však pozorujeme skrčení končetin pod tělo závodnic do tzv. zakopnutí. Odraz i výška skoku jsou dostatečné, drobné nedostatky sledujeme v kontrole těla po dopadu, navázání rovnovážného tvaru není zcela plynulé.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovednosti gymnastek a svalová kontrola i napětí v chodidlech a špičkách jsou odpovídající. Ve zpomaleném záběru sledujeme drobné nedostatky v synchronizaci pohybů celého družstva.

Skok přednožmo střížný skrčmo s obratem



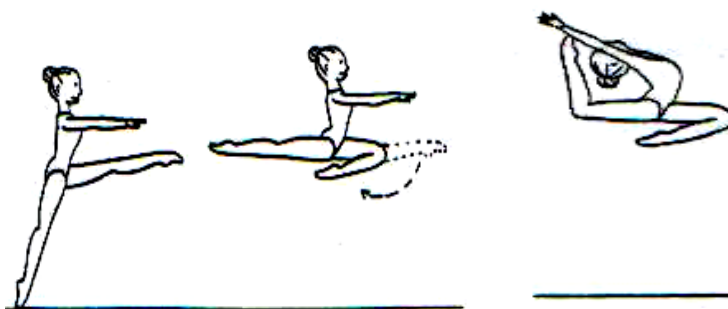
Obrázek č. 41 – Skok přednožmo střížný skrčmo s obratem

Tento skok je do skladby zařazen samostatně.

Kvalita skoku: Tvar skoku není během letové fáze dobře definovatelný, stříh není proveden před tělem jako ve správném provedení, závodnice krčí končetiny směrem pod tělo. Odraz postrádá potřebnou dynamiku a skok se jeví jako velmi nízký. Kontrola těla po doskoku je dobrá. Je možné, že bude tento skok klasifikován spíše jako poskok.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností závodnic, svalová kontrola a napětí je odpovídající. V přípravě na odraz i po doskoku sledujeme nedostatky v gymnastickém vytočení chodidel. Pohybový projev celého družstva je jednotný, všechny členky družstva provádí skok na pravou nohu.

Jelení skok, jelení skok se skrčením zánožmo



Obrázek č. 42 – Jelení skok, jelení skok se skrčením zánožmo

Tyto dva skoky jsou do skladby zařazeny v návaznosti za sebou a tvoří tak předepsanou skokovou kombinaci. Jelení skok se skrčením zánožmo je doprovázen záklonem trupu.

Kvalita skoků: U obou skoků schází v letové fázi fixace správného tvaru skoku. Úhel v kolenní je ve správném provedení jeleního skoku ostrý, v obou předvedených skocích je úhel v kolenní kloubu v nejvyšším bodě skoku pravý nebo tupý. U jeleního skoku se skrčením

zánožmo navíc špička odrazové nohy v „mrtvém bodu“ skoku u většiny závodnic nesměruje k hlavě a tvar je tak nedostatečně „uzavřený“. Oba skoky jsou provedeny odrazem jednož. Odraz je dynamický a výška skoku dostatečná.

Technika pohybů: Skoky odpovídají úrovni dovedností závodnic, avšak jejich zařazení do kombinace, a u druhého skoku také záklon trupu zvyšují nároky skoků na koordinaci jednotlivých segmentů těla a provedení činí závodnicím potíže. Drobné nedostatky lze sledovat v napětí chodidel a špiček ve fázi rozběhu i letu. Pohybový projev celého družstva je jednotný, všechny závodnice provádí skoky odrazem pravé.

Rondový skok s modifikací



Obrázek č. 43 – Rondový skok s modifikací

Tento skok je do skladby zařazen samostatně a je modifikován skrčením švihové nohy.

Kvalita skoku: Tvar skoku není během letové fáze dostatečně definovatelný a fixovaný. Odrazu schází potřebná dynamika a skok je velmi nízký. Rozsah pohybu není dostatečný, kontrola těla po doskoku je dobrá.

Technika pohybů: Skok neodpovídá úrovni dovedností závodnic, svalová kontrola, napětí v chodidlech a ve špičkách ani vytrvalost není optimální. Pohybový projev celého družstva je jednotný, všechny závodnice provádí skok odrazem levé.

Rozmanitost: Skladba je velmi rozmanitá ve výběru skoků i v jejich půdorysném řešení. Ve skladbě jsou zastoupeny skoky s obratem i bez obratu, na místě i z místa, s šikmým i svislým stoupáním těžiště, odrazem jednož i obouž. Míra zatížení levé a pravé nohy je vyvážená.

Poznámka – doporučení: V nácviu skoků doporučujeme zaměřit pozornost na koordinaci jednotlivých segmentů těla s cílem dosáhnout požadovaného tvaru skoku a jeho fixace. Rondový skok s přednožením doporučujeme nahradit skokem méně náročným na koordinaci a rozsah pohybů.

5.2.5 Věková kategorie 14 – 16 let (juniorská kategorie)

Skladba musí obsahovat nejméně dva různé skoky a jednu skokovou kombinaci minimálně o dvou různých skocích. Mezi dvěma skoky ve skokové kombinaci je povolen pouze jeden mezikrok. Dále může skladba obsahovat doplňkové obtížnosti obsahující skoky. Doplňkové obtížnosti musí být kombinovány jako série dvou odlišných pohybových skupin. V kombinacích je povolen jeden krok mezi jednotlivými pohybovými skupinami.

Ukázka č. 1 (juniorská kategorie)

Charakteristika skupiny

Název skladby: „Kytička“

Počet gymnastek ve skladbě: 7

Barva dresu: Růžová

Počet a obtížnost skoků: Takto skladba obsahuje dva samostatné skoky obtížnosti B, jednu skokovou kombinaci obtížnosti D, a čtyři doplňkové kombinace.

Jelení skok



Obrázek č. 44 – Jelení skok

Jelení skok v kombinaci s rovnováhou je součástí doplňkové obtížnosti. Jelikož je jelení skok doprovázen klonem trupu, v tomto případě záklonem, při správném provedení by byl považován za prvek obtížnosti B.

Kvalita skoku: Tvar skoku v letové fázi není dostatečně fixovaný, zejména v tzv. „mrtvém bodu“ je tvar skoku velmi nepřesný. Při správném provedení je v kolenním kloubu švihové nohy ostrý úhel, v předvedeném skoku je však v kolenním kloubu úhel pravý. Domníváme se tedy, že pokud by tento skok byl vůbec uznán jako prvek obtížnosti, byl by ohodnocen jako prvek obtížnosti A. Rozsah a výška skoku je dostatečná, dopad je lehký a kontrola těla po dopadu je dobrá. Skok je proveden odrazem jednož.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovednosti gymnastek. Napětí, pohyblivost a svalová kontrola je dobrá, synchronizace a koordinace pohybového projevu je velmi dobrá. Všechny gymnastky provádí skok odrazem pravé.

Jelení skok se skrčením zánožmo, kozácký skok



Obrázek č. 45 – Jelení skok se skrčením zánožmo, kozácký skok

Jelení skok se skrčením zánožmo je součástí povinné skokové kombinace a navazuje na něj kozácký skok. Celá kombinace by při správném provedení byla obtížnosti D, neboť oba skoky obsahují klon trupu. Jelení skok je proveden se záklonem trupu, kozácký skok s předklonem.

Kvalita skoku: Tvar jeleního skoku není během letu dobře fixovaný, neboť úhel v kolenním kloubu švihové nohy není ostrý. Také špička odrazové nohy by v „mrtvém bodu“ měla směřovat k hlavě a být fixovaná, v tomto provedení je však patrný setrvačný pohyb špičky bez fixace. Dostatečná fixace tvaru chybí i u skoku kozáckého, kde stehno odrazové nohy směřuje v nejvyšším bodě skoku příliš nízko. Při správném provedení skoku by bylo na úrovni stehna odrazové nohy. Výška obou skoků v kombinaci není dostatečná, zejména druhý skok se jeví jako velmi nízký. Hodnota obou skoků by byla vlivem nedostatků v provedení pravděpodobně snížena a celá kombinace by byla hodnocena obtížností B.

Technika pohybů: Pohybový projev je jednotný, skoková kombinace je provedena v kánonu. Tři závodnice provádí skokovou kombinaci na pravou nohu, čtyři závodnice v bezprostřední návaznosti na nohu levou. Oba skoky kombinace jsou provedeny odrazem jednož.

Jelení skok se skrčením zánožmo



Obrázek č. 46 – Jelení skok se skrčením zánožmo

Kvalita skoku: Tento skok vykazuje stejné nedostatky jako oba předchozí jelení skoky. Tvar skoku není dobře fixovaný, úhel v kolenní spodní nohy je příliš „otevřený“ a špička vrchní nohy se nezastavuje ve fixaci. Skok je proveden odrazem obou noh a výška skoku je poměrně dobrá. Skok je doprovázen záklonem trupu, což zvyšuje jeho hodnotu, vlivem nedostatků v provedení by ale pravděpodobně hodnota skoku zůstala na obtížnosti A.

Technika pohybů: U skoku je patrný jednotný pohybový projev celého družstva, synchronizace a koordinace pohybů je velmi dobrá. Všechny závodnice provádí skok odrazem pravé.

Jelení skok



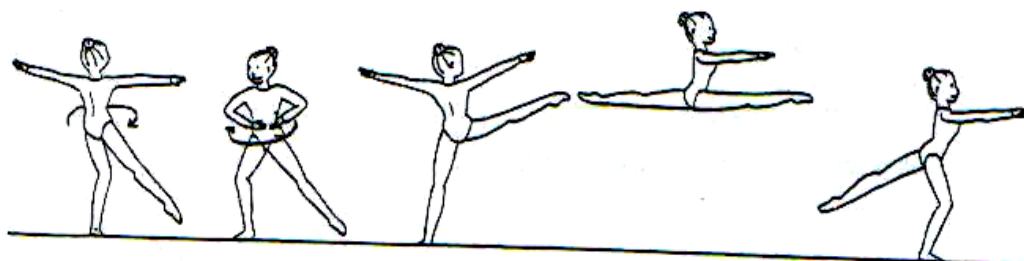
Obrázek č. 47 – Jelení skok

Tento jelení skok je součástí doplňkové kombinace skládající se z rovnováhy a skoku. Je doprovázen záklonem trupu a má tedy při správném provedení obtížnost B.

Kvalita skoku: Tvar skoku není dostatečně fixovaný, skok je velmi nízký a pohyby jednotlivých segmentů těla během letové fáze nejsou koordinované. Skok je proveden odrazem obou noh. Pokud by byl tento skok hodnocen jako prvek obtížnosti, byl by označen obtížností A.

Technika pohybů: Pohybový projev celého družstva je jednotný, tři závodnice provádí skok odrazem pravé, čtyři odrazem levé.

Rondový skok s modifikací

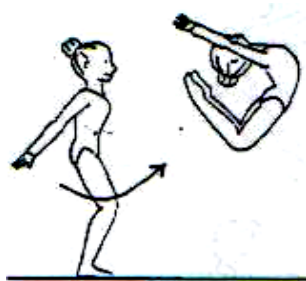


Obrázek č. 48 – Rondový skok s modifikací

Kvalita skoku: Tento skok je pravděpodobně rondový skok s pokrčením obou končetin a s úklonem trupu, a při správném provedení by byl hodnocen obtížností B. Tvar skoku je však jen stěží definovatelný, rozsah pohybu vybranému skoku vůbec neodpovídá a klon trupu je nedostatečný. Skok je navíc velmi nízký a domníváme se, že by pro velké nedostatky v provedení vůbec nebyl započítán jako prvek obtížnosti.

Technika pohybů: Z analýzy kvality skoku vyplývá, že skok zdaleka neodpovídá úrovni dovedností gymnastek a neprokazuje potřebnou celkovou pohyblivost ani svalovou kontrolu. Všechny gymnastky provádí skok odrazem levé. Pohybový projev celého družstva je jednotný.

Skok se skrčením zánožmo (skok přípatmo)



Obrázek č. 49 – Skok se skrčením zánožmo (skok přípatmo)

Skok se skrčením zánožmo je součástí doplňkové kombinace skládající se z rovnováhy a skoku. Jedná se o skok obtížnosti B.

Kvalita skoku: Tvar skoku je fixovaný a dobře definovatelný, výška skoku je dobrá. Skok je proveden odrazem obou noh. Prohnutí skoku by mělo být větší, skok by si však i přes tuto drobnou chybu pravděpodobně udržel svoji obtížnost.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností gymnastek. Pohybový projev celého družstva je jednotný, provedení skoku vykazuje potřebnou svalovou kontrolu, napětí i pohyblivost.

Rondový skok



Obrázek č. 50 – Rondový skok

Rondový skok je součástí doplňkové kombinace skládající se ze skoku a rovnováhy. V případě rozsahu pohybu 180° by byl skokem obtížnosti B.

Kvalita skoku: Tvar skoku je fixovaný a dobře definovatelný, rozsah skoku je však u většiny závodnic menší než 180° a byl by tedy počítán jako skok obtížnosti A.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovednosti gymnastek, provedení by však mělo prokazovat větší svalovou kontrolu a napětí. Pohybový projev celého družstva je jednotný, tři závodnice provádí skok odrazem pravé nohy, čtyři závodnice odrazem nohy levé.

Rozmanitost: Skladba neproказuje rozmanitost ve výběru skoků. Čtyři z osmi předvedených skoků jsou skoky jelení. Přesto že jelení skok s odrazem jednož a jelení skok s odrazem obouž jsou považovány za dva různé skoky, způsob provedení je velmi podobný a tvar skoku je shodný. Dva z předvedených jeleních skoků jsou předvedeny se skrčením zánožmo. Rondový skok se v sestavě vyskytuje dvakrát, kozácký skok se skrčením zánožmo jednou. Ve skladbě dále chybí různorodost ve způsobu provedení skoků a ve směru pohybu skoku v letové fázi, neboť většina skoků je v letové fázi obouž a žádný skok není s obratem. Velkou rozmanitost můžeme naopak sledovat v půdorysném řešení, neboť žádné dva skoky se v tomto ohledu neshodují. Vyváženost je patrná také ve způsobu odrazu, nacházíme zastoupení skoku s odrazem jednož i obouž.

Poznámka - doporučení: Co se týče hlavních nedostatků v provedení, doporučujeme zaměřit nácvik skoků na rozběh a odraz a tím pozitivně ovlivnit výšku skoků. Další pozornost je nutno věnovat koordinaci pohybů jednotlivých segmentů těla v letové fázi skoků s důrazem na fixaci přesného tvaru skoku. Do kompozice doporučujeme zařadit širší škálu skoků a podpořit tak různorodost skladby. Využití jednoduchých skoků s obratem, střížných skoků nebo přiklepových skoků by skladbu oživilo a nahradilo by obtížné skoky, které neodpovídají úrovni dovedností gymnastek. Rondový skok s pokrčením doporučujeme ze skladby vyřadit úplně.

Ukázka č. 2. (juniorská kategorie)

Charakteristika skupiny

Pracovní název skladby: „When the indians cry“

Počet gymnastek ve skladbě: 7

Barva dresu: Fialková

Počet a obtížnost skoků: Tato skladba obsahuje dva samostatné skoky obtížnosti B, jednu skokovou kombinaci obtížnosti D a čtyři doplňkové kombinace.

Jelení skok



Obrázek č. 51 – Jelení skok

Tento skok plynule navazuje na rovnováhu a je součástí doplňkové kombinace. Je proveden odrazem obounož a v letové fázi doprovázen záklonem trupu, je tedy obtížnosti B.

Kvalita skoku: Tvar skoku je v letové fázi fixovaný a dobře definovatelný, závodnice dobře kontrolují pohyb těla během letu i po dopadu. Skok se jeví jako dostatečně vysoký a dopad je lehký. Skok je proveden odrazem obounož.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností gymnastek a pohybový projev celého družstva je jednotný. Všechny závodnice provádí skok se skrčením přednožmo pravé. Provedení prokazuje dobrou svalovou kontrolu i napětí.

Jelení skok se skrčením zánožmo, kozácký skok



Obrázek č. 52 – Jelení skok se skrčením zánožmo, kozácký skok

Jelení skok se skrčením zánožmo je součástí povinné skokové kombinace a navazuje na něj kozácký skok. Jedná se o kombinaci obtížnosti D, neboť oba předvedené skoky obsahují klon trupu. Jelení skok je doprovázen záklonem, kozácký skok předklonem trupu.

Kvalita skoků: Jelení skok má dobrou výšku, drobný nedostatek je však u fixace tvaru, kdy úhel v kolenním kloubu švihové nohy není dostatečně ostrý a spíše než pod tělo, směřuje bérec švihové končetiny kolmo k zemi. Skok je proveden odrazem jednož, rozsah je

odpovídající ale zdá se, že dopad u většiny závodnic nemá potřebnou lehkost. Tvar kozáckého skoku je dobře definovatelný a fixovaný, skok má potřebnou výšku i rozsah, doskok je lehký.

Technika pohybů: Jednotný pohybový projev celého družstva lze pozorovat u obou provedených skoků, skoky odpovídají úrovni dovedností gymnastek a jsou provedeny u všech závodnic odrazem levé.

Rondový skok



Obrázek č. 53 – Rondový skok

Je předepsaný izolovaný skok, který je při provedení s rozsahem pohybu větším než 180° obtížnosti B.

Kvalita skoku: Tvar skoku je dobře fixovaný během letové fáze, rozsah pohybu ale nedosahuje u všech závodnic potřebných 180° a skok bude tedy počítán jako obtížnost A. Skok je proveden odrazem jednož, dopad je lehký a kontrola těla závodnic je zřetelná v letové fázi i po dopadu.

Technika pohybů: Pohybový projev celého družstva je jednotný, všechny závodnice provádí skok odrazem levé, skok odpovídá úrovni dovedností gymnastek.

Rondový skok



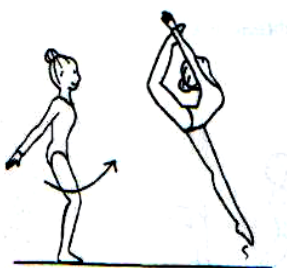
Obrázek č. 54 – Rondový skok

Modifikace rondového skoku se skrčením švihové nohy a záklonem trupu má při správném provedení obtížnost B.

Kvalita skoku: Tvar skoku je dobře definovatelný, ale fixace tvaru skoku v letové fázi je nedostatečná.

Technika pohybů: Skok je proveden v kánonu, ve dvou skupinkách závodnic. Pohybový projev v obou skupinách je jednotný. Ze zpomaleného záběru jsou patrné drobné nedostatky v napětí, především v napětí chodidel v letové fázi skoku. Šest závodnic provádí skok odrazem levé, jedna odrazem pravé.

Skok se skrčením zánožmo (přípatka)



Obrázek č. 55 – Skok se skrčením zánožmo (přípatka)

Skok je součástí doplňkové kombinace, která se skládá s rovnováhy a skoku. Je proveden s klonem trupu a jeho obtížnost je B.

Kvalita skoku: Rozsah skoku je dobrý, v letové fázi však postrádá potřebnou fixaci tvaru. V přípravě na odraz lze u většiny závodnic pozorovat výrazné naklonění trupu vpřed a mírnou ztrátu rovnováhy. Odraz není dostatečně dynamický a skok je velmi nízký. Domníváme se, že by byl ohodnocen obtížností A. Skok je proveden odrazem obounož.

Technika pohybů: Pohybový projev celého družstva je jednotný, všechny závodnice provádí skok zanožením levé.

Dálkový skok



Obrázek č. 56 – Dálkový skok

Dálkový skok se záklonem trupu je součástí doplňkové obtížnosti a navazuje na něj rovnováha. Je to skok obtížnosti B.

Kvalita skoku: Skok nemá v letové fázi dostatečný rozsah a správný tvar skoku tak není fixovaný. Jedná se o dálkový skok, u kterého je rozsah pohybu stanoven na 180°. Skok je proveden odrazem jednož, výška skoku však není dostatečná, a pokud by byl tento skok uznán jako prvek obtížnosti, byl by označen jako obtížnost A.

Technika pohybů: Pohybový projev celého družstva je jednotný, všechny závodnice provádí skok odrazem levé. Ze zpomaleného záběru lze pozorovat drobné nedostatky v napětí kolen a chodidel. Domníváme se, že tyto nedostatky mohou poukazovat na nedostatečnou vytrvalost závodnic.

Jelení skok



Obrázek č. 57 – Jelení skok

Jelení skok se záklonem trupu je součástí doplňkové obtížnosti a navazuje na něj rovnovážný tvar. Obtížnost jeleního skoku s klonem trupu je při správném provedení B.

Kvalita skoku: Tvar skoku je během letu dobře definovatelný i fixovaný, bérec přední nohy však v „mrtvém bodě“ skoku směřuje šikmo vpřed, ve správném provedení je však švihová noha v pokrčení pod tělem. Skok je proveden odrazem jednož a u všech závodnic odrazem levé. Ze záběru se skok jeví jako nižší, rozsah pohybu je ale dostatečný a v hodnocení by si mohl udržet svoji obtížnost.

Technika pohybů: Pohybový projev celého družstva je jednotný, skok odpovídá úrovni dovedností gymnastek.

Rozmanitost: Skladba obsahuje osm skoků a žádný skok se ve stejném provedení neopakuje. Přesto by rozmanitost ve výběru skoků měla být větší. Čtyřikrát je do skladby zařazen jelení skok v různých modifikacích, ale střížné skoky, snožné skoky nebo skoky s přiklepem nejsou zastoupeny vůbec. Ve skladbě se vyskytují skoky na místě i z místa, skoky se svislým i šikmým stoupáním těžiště. Množství skoků s odrazem jednož mírně převažuje nad skoky odrazem obouž. Velká různorodost je patrná v půdorysném řešení, v sestavě jsou zastoupeny skoky vedené diagonálně, po kroužku, ze středu, v nepravidelném rozmístění na

ploše a další. Velkým nedostatkem je nevyváženost zatížení levé a pravé nohy, neboť všechny skoky s výjimkou jednoho skoku jedné závodnice jsou provedeny odrazem levé.

Poznámka - doporučení: Při nácviku skoků doporučujeme zaměřit pozornost na přesný tvar skoku, vyváženost levé a pravé nohy, odraz a výšku skoku. V přípravě by měla být zastoupena také cvičení vytrvalostního typu. Do kompozice doporučujeme zařadit větší škálu skoků. Náročné skokové variace doporučujeme zakomponovat z taktického důvodu do první poloviny skladby.

5.2.6 Věková kategorie 16 let a starší (seniorská kategorie)

Ukázka č. 1 (seniorská kategorie)

Charakteristika skladby

Pracovní název skladby: „Bon Jovi“

Počet závodnic ve skladbě: 7

Barva dresu: Černá

Počet a obtížnost skoků: Skladba obsahuje tři samostatné skoky, dva obtížnosti B, jeden obtížnosti A, a jednu skokovou kombinaci obtížnosti D.

Rondový skok s modifikací



Obrázek č. 58 – Rondový skok s modifikací

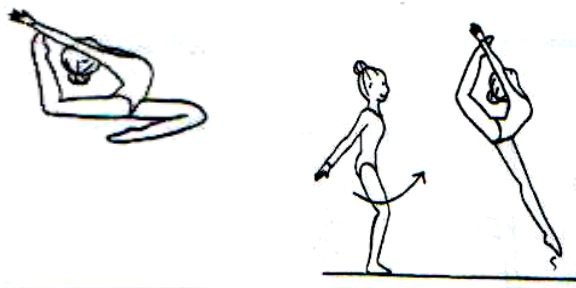
Rondový skok je ve skladbě modifikován skrčením obou končetin a je kombinován s pohybem realizovaným přechodem do nízké polohy. Obtížnost skoku by při správném provedení byla B.

Kvalita skoku: Tvar je špatně definovatelný a fixovaný, dá se říci, že skok v letové fázi vůbec cílového tvaru nedosáhne. Rozsah skoku je nedostatečný a skok se jeví jako nízký. Dle našeho názoru nebude tento skok počítán jako prvek obtížnosti.

Technika pohybů: Závodnice se při provedení tohoto skoku dopouští základních chyb v technice, nelze pozorovat dostatečné napětí v chodidlech, koordinace jednotlivých segmentů

těla je velmi špatná a skok vůbec neodpovídá úrovni dovedností skupiny. Lze pozorovat poměrně výraznou nejednotnost pohybů celé skupiny. Pět závodnic provádí skok odrazem levé, dvě odrazem pravé.

Jelení skok se skrčením zánožmo, skok se skrčením zánožmo (přípatka)



Obrázek č. 58 – Jelení skok se skrčením zánožmo, skok se skrčením zánožmo (přípatka)

Tyto dva skoky tvoří předepsanou skokovou kombinaci. Oba jsou doprovázeny klonem trupu, při správném provedení by tato kombinace byla hodnocena obtížností D.

Kvalita skoků: Tvar jeleního skoku je nepřesný, špička odrazové nohy nesměřuje k hlavě, jak by v ideálním provedení měla a v nejvyšším bodu letové fáze není dostatečně fixovaná. Úhel v kolenní švihové nohy by měl být ostrý, v tomto provedení však tomuto požadavku nevyhovuje. Odraz je proveden jednož. Tvar skoku se skrčením zánožmo je také špatně fixovaný. Švihová končetina by v „mrtvém bodu“ skoku měla směřovat šikmo vpřed, směřuje však kolmo k podlaze. Skok je proveden odrazem obouž a jeví se jako velmi nízký. Oba tyto skoky budou pravděpodobně hodnoceny obtížností A.

Technika pohybů: V obou skocích lze pozorovat základní chyby v technice. Odrazy přes celá chodidla, nedostatečné napětí v chodidlech, špatná koordinace jednotlivých segmentů těla. Pohybový projev celého družstva má drobné nedostatky v jednotnosti. Pět závodnic provádí skok odrazem levé, dvě odrazem pravé. Přípatku provádí pět závodnic zanožením levé, dvě závodnice zanožením pravé.

Skok se skrčením přednožmo povýš



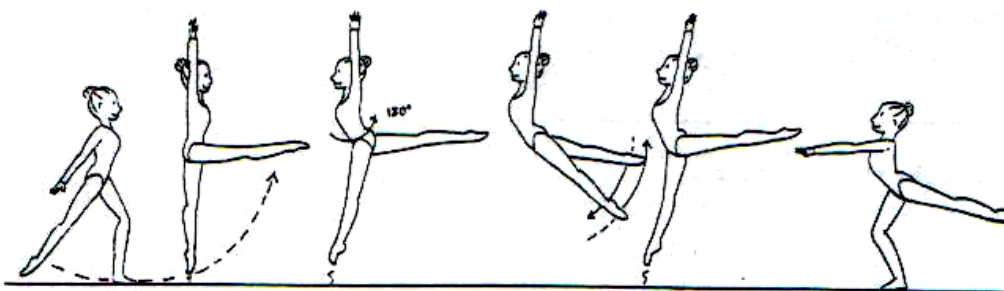
Obrázek č. 58 – Skok se skrčením přednožmo povýš

Tento skok je ve skladbě předveden samostatně. Je to skok obtížnosti A, který zvyšuje svoji obtížnost na B, pokud je proveden s obratem o 360°.

Kvalita skoku: Tvar skoku není během rotace v letové fázi dobře fixovaný. Kontrola těla během letu a výška skoku je nedostatečná. Pokud bude tento prvek počítán jako prvek obtížnosti, bude hodnocen obtížností A.

Technika pohybů: Všechny závodnice provádí skok odrazem levé, pohybový projev celého družstva je jednotný, drobné nedostatky lze sledovat v synchronizaci pohybů. Skok odpovídá úrovni dovedností gymnastek, avšak po technické stránce nevyhovuje stanoveným požadavkům. Velké nedostatky sledujeme především v technice odrazu, jež je u většiny závodnic proveden přes celé chodidlo. Napětí v chodidlech není dostatečné a míra skrčení dolních končetin je u jednotlivých závodnic v letové fázi různá.

Kadetový skok s modifikací



Obrázek č. 58 – Kadetový skok s modifikací

Modifikace kadetového skoku s pokrčením odrazové nohy ve fázi stříhu. Při správném provedení je tento skok obtížnosti B.

Kvalita skoku: Tvar skoku není během letu dobře fixovaný ani definovatelný. Rozsah skoku je malý, odraz je nedostatečný a skok se jeví jako velmi nízký. Domníváme se, že skok nebude počítán jako prvek obtížnosti.

Technika pohybů: V provedení jsou zřetelné značné nedostatky v technice pohybů, schází napětí v chodidlech, špičkách a kolenou během rozběhu i v letové fázi, odraz je proveden u většiny závodnic přes celé chodidlo a skok neodpovídá úrovni dovedností závodnic. Všechny závodnice provádí skok odrazem levé, pohybový projev celého družstva je jednotný.

Rozmanitost: Skladba je rozmanitá z hlediska výběru skoků a jejich půdorysného řešení. Vyváženost zatížení levé a pravé nohy není dostatečná, neboť pět ze sedmi závodnic provádí všechny skoky na stejnou nohu. Do sestavy je zařazeno pět skoků a pouze jeden je proveden odrazem obounož. Počet skoků s obratem a bez obratu je vyvážený, stejně jako množství skoku provedených na místě a po rozběhu.

Poznámka - doporučení: U tohoto družstva pozorujeme značné nedostatky v technice pohybu závodnic a ve výběru skoků. Při nácviku skoků doporučujeme zaměřit pozornost na základní pohybové dovednosti s důrazem na napětí v kolenou a chodidlech, techniku odrazu, kontrolu těla v letové fázi a výšku skoku. Motoricky jednodušší cvičení, jako je chůze po výponu, běhové kroky, cvaly a jednoduché poskoky, by umožnily fixaci základní techniky pohybu, kterou závodnice později mohou aplikovat do koordinačně náročnějších prvků. Skoky obsažené v kompozici neodpovídají úrovni dovedností závodnic a většinu z nich tedy nelze uznat jako prvky obtížnosti. Rondový skok doporučujeme nahradit skokem, který nevyžaduje velký rozsah pohybu a který je koordinačně méně náročný. U skoku se skrčením přednožmo povýš navrhujeme odstranit obrat. Kadetový skok je možno nahradit například skokem s příklepem doprovázeným klonem trupu.

Ukázka č. 2 (seniorská kategorie)

Charakteristika skladby

Pracovní název skladby: „Zvony“

Počet závodnic ve skladbě: 7

Barva dresu: Kombinace bílé a černé

Skladba obsahuje sedm skoků. Jeden skok obtížnosti B je zařazen samostatně a dva tvoří skokovou kombinaci. Čtyři skoky obtížnosti B jsou součástí kombinací doplňkových. Dvě doplňkové kombinace tvoří skok a rovnovážný tvar, jedna kombinace je složena z ohebnosti a skoku, jedna ze skoku a pohybu těla.

Jelení skok



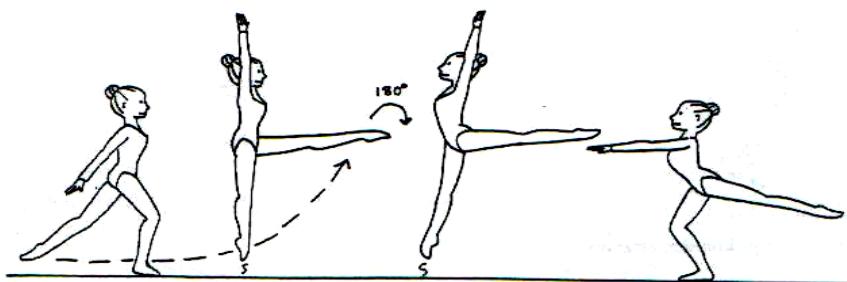
Obrázek č. 59 – Jelení skok

Tento skok je součástí doplňkové kombinace, je doprovázen záklonem trupu a navazuje na něj rovnovážný tvar. Jedná se o skok obtížnosti B.

Kvalita skoku: Tvar skoku je během letové fáze dobře definovatelný i fixovaný. Skok je proveden odrazem obounož. Odraz a výška skoku jsou odpovídající. Kontrola těla během letové fáze je dobrá a doskok je lehký. Skok by byl dle našeho názoru hodnocen obtížností B.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností závodnic a svalová kontrola i pohyblivost jsou dobré. Drobné nedostatky sledujeme v napětí v koleni pravé nohy, jež v nejvyšším bodě skoku není u většiny závodnic maximální. Pohybový projev celého družstva je jednotný, všechny závodnice provádí skok odrazem pravé.

Horain s modifikací



Obrázek č. 60 – Horain s modifikací

Tento skok je součástí doplňkové kombinace složené ze skoku a pohybu těla. Skok je modifikován skrčením odrazové nohy v letové fázi. Obtížnost skoku je při správném provedení B.

Kvalita skoku: Tvar skoku je během letové fáze dobře definovatelný a fixovaný. Skok je proveden odrazem jednož. Odraz je dynamický a výška skoku je dobrá. Rozsah skoku je odpovídající a dopad je lehký.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností závodnic, svalová kontrola, napětí i pohyblivost je velmi dobrá. Synchronizace pohybů celého družstva je dobrá, pohybový projev je jednotný. Všechny závodnice provádí skok odrazem levé.

Skok se skrčením zánožmo (skok přípatmo)



Obrázek č. 61 – Skok se skrčením zánožmo (skok přípatmo)

Tento skok je součástí doplňkové kombinace složené ze skoku a ohebnosti. Obtížnost skoku je B.

Kvalita skoku: Tvar skoku je v letové fázi dobře definovatelný i fixovaný. Odraz je dynamický a kontrola těla během letu i po dopadu je zřetelná. Dopad je lehký. Skok bude hodnocen obtížností B, nebude však pravděpodobně počítán do celkového hodnocení

kombinace, neboť se závodnice dopouští mezi ohebností a předskokem drobného krůčku, který tuto kombinaci přeruší.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností závodnic, svalová kontrola, napětí i pohyblivost jsou dobré. Skoky jsou v rychlé části hudby zařazeny poměrně v rychlém sledu za sebou a závodnice prokazují odpovídající vytrvalost. Pohybový projev celého družstva je jednotný.

Dálkový skok s modifikací, jelení skok se skrčením zánožmo



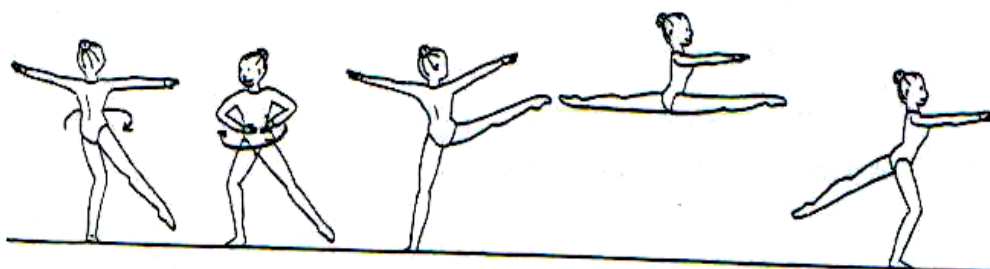
Obrázek č. 62 - Dálkový skok s modifikací, jelení skok se skrčením zánožmo

Tyto dva skoky tvoří předepsanou skokovou kombinaci. Oba skoky jsou modifikované záklonem. Dálkový skok je modifikován pokrčením zánožmo. Oba skoky jsou obtížnosti B, celková hodnota kombinace bude při správném provedení obtížnosti D.

Kvalita skoků: Tvar dálkového skoku je v letové fázi dobře definovatelný i fixovaný. Dálkový skok vyžaduje rozsah pohybu 180° a provedení skoku je v tomto ohledu vyhovující. Odraz je dynamický a výška skoku je dobrá. Tvar jeleního skoku je dobře definovatelný, drobný nedostatek pozorujeme ve fixaci odrazové nohy, která sice požadovanou polohu skrčení přednožmo zaujme, ale v nejvyšším bodě skoku již směřuje bérec nohy směrem k podložce. Odraz i výška skoku jsou vyhovující.

Technika pohybů: Oba skoky vyhovují úrovni dovedností závodnic a pohybový projev celého družstva je jednotný. Svalová kontrola, pohyblivost i napětí jsou dobré. Provedení skoků v dané kvalitě prokazuje dobrou vytrvalost závodnic.

Rondový skok



Obrázek č. 63 – Rondový skok

Tento skok je do skladby zařazen samostatně, při rozsahu pohybů 180° je obtížností B.

Kvalita skoku: Tvar skoku je v letové fázi dobře definovatelný i fixovaný. Odraz je dynamický a výška skoku je dobrá. Rozsah skoku je vyhovující a kontrola těla během pohybu i po doskoku je zřetelná. Skok bude pravděpodobně hodnocen obtížností B.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností závodnic a svalová kontrola, pohyblivost i napětí jsou dobré. Skok je proveden v kánonu, pohybový projev jednotlivých skupinek je jednotný. Šest závodnic provádí skok na pravou nohu, jedna na levou.

Kozácký skok



Obrázek č. 64 – Kozácký skok

Tento skok je součástí doplňkové kombinace složené ze skoku a rovnovážného tvaru. Je doprovázen předklonem trupu a je hodnocen obtížností B.

Kvalita skoku: Tvar skoku je v letové fázi dobře definovatelný. Fixaci přesného tvaru nelze vzhledem k provedení zády ke kameře objektivně hodnotit, poloha stehna odrazové nohy se však zdá nižší, než v požadovaném tvaru. Odraz je dynamický a výška skoku je dobrá. Dopad je lehký a navázání rovnovážného tvaru je plynulé. Skok bude pravděpodobně hodnocen obtížností B a jeho hodnota bude sečtena s hodnotou rovnovážného tvaru.

Technika pohybů: Skok odpovídá úrovni dovedností závodnic, svalová kontrola, napětí i pohyblivost jsou dobré. Pohybový projev celého družstva je jednotný, všechny závodnice provádí skok odrazem levé.

Rozmanitost: Skladba je po všech stránkách hodnocení velmi rozmanitá, jsou v ní zastoupeny skoky na místě i z místa, odrazem jednož i obouž, s obratem i bez obratu, se svislým i šikmým stoupáním těžiště. Půdorysné řešení skoků a jejich kombinací je také různorodé.

Poznámka – doporučení: Kompozici skladby považujeme vzhledem k obtížnosti skoků i jejich půdorysnému řešení za velmi zdařilou, všechny skoky vyhovují požadavkům stanovených pravidly. V nácviku skoku se doporučujeme zaměřit na přesnou fixaci tvaru skoku.

6 DISKUSE

Diplomová práce se zabývala problematikou skoků v estetické skupinové gymnastice. Podrobnou analýzou skoků předvedených v soutěžních skladbách ESG jsme se snažili poukázat na chyby v provedení a kompozici skladeb, s cílem poskytnout trenérkám teoretické podklady a praktické zkušenosti z oblasti skoků pro správné tvoření kompozic. Vybraná kritéria hodnocení je možno aplikovat na posouzení jakékoli skladby ESG, mohou být použita při hodnocení soutěžních skladeb předvedených na soutěži nebo v tréninku. Získané poznatky z hodnocení jsou východiskem pro zpětnou vazbu, lze jich využít nejen pro zkvalitnění obsahu sportovní přípravy, ale i pro nejvhodnější výběr skoků do skladeb, způsobu jejich provedení a zařazení do určité části skladby.

Pro kritickou analýzu skoků v estetické skupinové gymnastice jsme zvolili nepřímé pozorování, formou rozboru video nahrávek závodních skladeb. Uvědomili jsme si, že úhel pohledu, který nám nabídl objektiv kamery, nelze porovnat s úhlem pohledu rozhodčích, které zaujímají pro sledování ideální pozici a mají přehled po celé délce čelní strany závodní plochy. Méně výhodné postavení kamery s sebou přineslo řadu úskalí, se kterými jsme se během analýzy skoků museli vyrovnávat. Byla to vzdálenost kamery od závodní plochy, ale především pořízování záběru pohledem shora v podstatě znemožňujícího objektivní posouzení výšky skoku. Na výšku skoků při posuzování tohoto kritéria jsme tedy usuzovali z délky letové fáze, dynamiky odrazu, zaujmutí přesného tvaru skoku a lehkosti dopadu. Kvalita a šířka záběru v některých případech znemožnila hodnocení skoků všech závodnic. V těchto případech jsme hodnotili pouze skoky a kritéria ze záznamu zřetelně pozorovatelná. Nepřesnosti nepřímého pozorování způsobené způsobem záznamu, byly však významně kompenzovány řadou výhod. Zpomalený záznam umožnil přesnější hodnocení kvality pohybu jednotlivých segmentů těla a jejich trajektorií. Rozfázovaný pohyb pomohl přesnému určení nejvyššího bodu skoku a trvalost záznamu umožnila případné posouzení více experty. Důsledné využívání výhodného způsobu opakování záběru bylo současně zdůvodněním, proč výsledky práce neslouží jako inspirace pro rozhodčí k postupu při hodnocení soutěžních skladeb, neboť v reálném průběhu závodu je pro rozhodčí každé provedení skoku jedinečné a neopakovatelné.

Výsledky ukázaly, že nedostatky v provedení a v kompozici v oblasti skoků se nepříznivě podílely na bodovém hodnocení skladby. Provedené skoky byly v důsledku nedostatků hodnoceny nižší obtížností nebo nebyly jako prvky obtížnosti uznány. Pro ilustraci odezvy chyb v provedení na hodnocení skoků, jsme vyvodili z chybného provedení skoku jeho

skutečnou obtížnost. Toto poznání vyšlo ze srovnání předvedeného skoku s ideálním provedením stanoveným pravidly. V prostředí skutečného závodu však rozhodčí hodnotily předvedené skoky také v porovnání s úrovní skoků ostatních družstev, s ohledem na úroveň dovedností všech závodnic. Uvědomujeme si tedy, že skutečné hodnocení skoků v soutěžích, ze kterých jsme záznam pořídili, se s velkou pravděpodobností od našeho hodnocení liší.

Při popisu skoků a jejich částí, stejně jako při popisu jednotlivých částí těla, jsme vyšli z publikace „*Základy názvosloví tělesných cvičení*“ (Appelt, Libra, Stejskalová, 2007). V mnoha případech se však toto názvosloví neshodovalo s názvoslovím použitým v překladu pravidel. Abychom se vyvarovali nesrovnalostí způsobených nepřesným popisem skoků, uvedli jsme v případě odlišností oba názvy. V analýze jsme také využili značkové názvy pro skoky, běžně užívané v gymnastické praxi.

Diplomová práce byla zaměřena na problematiku skoků, nemůžeme však opomenout důležitost ostatních prvků obtížnosti ve skladbě. Podrobná analýza všech prvků obtížnosti by jistě poskytovala ucelenější podněty pro tvorbu skladeb a jejich kritické hodnocení, vymezený rozsah práce to ale neumožnil. Analýza dalších prvků obtížnosti by byla dobrým námětem pro další práce, doporučení vytvořená pro zařazení skoků do soutěžních skladeb jsou však z velké části aplikovatelná i na ostatní předepsané prvky.

V teoretické části práce jsme vybrali a citovali části pravidel ESG týkající se skoků ve všech věkových kategoriích. Z kritérií pro hodnocení skoků jsme vymezili kritéria, podle kterých jsme ve výsledkové části provedli analýzu skoků a skokových vazeb ve vybraných skladbách ESG všech věkových kategorií. U všech skladeb jsme označili počet skoků, v juniorských a seniorských skladbách i jejich obtížnost. U jednotlivých skoků jsme zhodnotili kvalitu skoku a techniku pohybů. Hodnocení rozmanitosti, poznámky a doporučení se vždy vztahovaly ke všem skokům skladby.

Poznatky získané kritickou analýzou skoků a skokových vazeb nám umožnily odpovědět na stanovené výzkumné otázky.

První otázka se zabývala nejčastějšími chybami v oblasti skoků v jednotlivých věkových kategoriích ve vybraném vzorku sestav. Analýzou bylo zjištěno, že mezi nejčastější chyby ve všech dětských kategoriích patřily nedostatky v technice skoků, zejména špatná automatizace základních pohybových stereotypů. U velkého počtu skoků jsme pozorovali nedostatečné napětí v kolenou, chodidlech a špičkách během rozběhu, odrazu i letové fáze. Nejčastější chybou v kompozici bylo zařazení skoků, které neodpovídalo úrovni dovedností závodnic.

V juniorské a seniorské kategorii převládaly nedostatky v přesné fixaci tvaru skoků. Důvodem bylo dle našeho názoru zařazení skoků do kombinací náročných na koordinaci pohybů a nesprávné načasování pohybu jednotlivých segmentů těla v letové fázi. Nejméně chyb se ve vybraném vzorku skladeb objevilo v půdorysném řešení skoků, rozmanitém u všech analyzovaných sestav.

Ve druhé otázce jsme se tázali, jsou-li chyby v provedení skoků ve vybraném vzorku sestav specifické pro danou věkovou kategorii. Analýza ukázala, že chyby u nejmladších závodnic se výrazně lišily od nedostatků pozorovaných u závodnic seniorské kategorie. Spíše než věk se ale adekvátním měřítkem jevila úroveň pohybových dovedností. Rozdělení družstev dle věkových kategorií bylo utvořeno na předpokladu, že úroveň pohybových dovedností mladších závodnic je nižší než úroveň dovedností jejich starších kolegyň. Vybereme-li však například první ukázkou seniorské kategorie, zjistili jsme, že úroveň pohybových dovedností závodnic byla velmi nízká a skoky zařazené do skladby této úrovně zdaleka neodpovídaly. V dětských kategoriích jsme pak naopak našli skladby, v nichž úroveň pohybových dovedností tuto skladbu převyšovala. Závěrem lze tedy konstatovat, že nedostatky v oblasti skoků byly vždy shodné pro více kategorií, a spíše než s věkem závodnic souvisely s úrovní jejich pohybových dovedností.

Ve třetí otázce jsme se tázali, odpovídá-li obtížnost skoků a jejich počet ve vybraném vzorku sestav kritériím stanoveným pravidly. Analýza ukázala, že z vybraného vzorku skladeb obsahovala většina ukázek více skoků, než bylo stanoveno pravidly. To bylo dáno také častým výskytem skoků v kombinaci různých pohybových skupin, jež jsou sice ve skladbách předepsané, ale nemusí obsahovat skok. Především v dětských kategoriích se v kompozicích často vyskytovaly koordinačně příliš náročné skoky, které neodpovídaly úrovni dovedností závodnic. V juniorských a seniorských kategoriích byl předepsán nejen počet, ale i obtížnost skoků, a ve snaze vyhovět těmto požadavkům byl výskyt technicky nezvládnutých skoků také poměrně častý.

Na základě poznatků získaných analýzou skoků a jejich vazeb ve vybraném vzorku soutěžních skladeb jsme předložili doporučení k možnosti odstranění chyb v oblasti skoků v provedení a kompozici skladeb:

Při zařazení skoků do soutěžních skladeb je třeba vycházet především z úrovně pohybových dovedností závodnic. U závodnic s nízkou úrovní těchto dovedností doporučujeme do kompozice zařadit jednoduché skoky v jejich základním provedení, které umožní závodnicím

plné soustředění na správné provedení skoku. Tím dojde k upevnění správných pohybových návyků a jejich automatizaci, nezbytné pro zvládnutí obtížnějších skoků a skokových vazeb. Zařazením příliš obtížných skoků do skladeb dochází k vytvoření chybných pohybových stereotypů, které se navíc neustálým opakováním skoků fixují, a jejich odstranění je pak velmi složité.

Dalším předpokladem, nezbytným pro správné zařazení skoků do kompozice, je dobrá znalost pravidel. Kompozici je třeba vytvořit tak, aby vyhovovala úrovni dovedností závodnic a požadavkům pravidel pro danou věkovou kategorii. V případě, že se družstvo chystá na přestup do vyšší věkové kategorie, má kompozice sloužit také jako dobrá průprava ke zvládnutí požadavků kategorie budoucí. Zvláštní pozornost je třeba věnovat přechodu z věkové kategorie 12–14 let do kategorie juniorské, která klade výrazně vyšší požadavky na obtížnost skoků, a pro úspěšnou adaptaci do této kategorie je třeba se na zvýšení nároků včas a soustavně připravovat. To platí v menší míře pro přechod do všech věkových kategorií. Pokud se úroveň pohybových dovedností závodnic dostává do konfliktu s požadavky stanovenými pravidly, upřednostňujeme vždy úroveň pohybových dovedností závodnic.

Při zařazování prvků obtížnosti do kompozice skladeb je dále třeba vycházet ze silných a slabých stránek družstva. Pokud závodnice vykazují výrazné rozdíly ve zvládnutí různých prvků obtížnosti, do kombinací různých pohybových skupin zařazujeme raději prvky dobře technicky zvládnuté a prvky, v jejichž provedení jsou ještě rezervy, zařazujeme v jednodušší formě a samostatně.

Při zařazování skoků do kompozice je třeba mít na vědomí požadavek na rozmanitost skladby a vyváženost zatížení levé a pravé nohy. Pokud všechny skoky vyžadující velký rozsah pohybu provádí závodnice odrazem levé, zbytek skoků pak odrazem pravé, požadavek rozmanitosti je naplněn pouze formálně. Stejně chyby se dopouštíme, zařadíme-li do skladby tři jelení skoky, byť budou pokaždé předvedeny v jiné modifikaci.

V závěrech výsledků práce jsme poskytli řadu podnětů pro zařazování jednotlivých skoků do soutěžních skladeb. Důraz jsme kladli na postupné zvyšování obtížnosti v průběhu nácviku prvků správnou technikou, na osvojování klíčových pohybových stereotypů, které vytvářejí základní podmínky ke zvládnutí všech gymnastických dovedností.

7 ZÁVĚRY

Historie estetické skupinové gymnastiky v České republice je poměrně krátká. Většina trenérek zabývajících se tímto sportovním odvětvím je ve své trenérské praxi ve stadiu seznamování a hledání svého vlastního přístupu k tréninku a k tvůrčí činnosti při tvorbě soutěžních skladeb. Jejich znalosti a zkušenosti jsou v mnoha případech přeneseny z prostředí sportovního odvětví moderní gymnastika a jedinou „metodickou“ příručkou jak postupovat při kompozici skladeb jsou pro ně pravidla. Jako zpětná vazba o kvalitě skladby jim slouží umístění závodnic v soutěži a jejich bodové ohodnocení.

V diplomové práci jsme si dali za cíl vytvořit analýzu soutěžních skladeb, vymezit kritéria hodnocení zařazených skoků, jako jednoho ze stěžejních prvků obtížnosti ovlivňujících úroveň skladby. Práce předložila podrobné hodnocení skoků ve vybraných skladbách všech věkových kategorií. Výsledky mohou být využity nejen jako zdroj informací pro vytvoření správné kompozice skladby, ale i jako zpětná vazba při hodnocení již hotových skladeb.

Z analýzy skoků ve vybraném vzorku pohybových skladeb ESG je patrné, že skladby obsahují v této oblasti poměrně velké množství nedostatků. Na základě znalostí vývoje tohoto soutěžního odvětví můžeme však konstatovat, že míra naplňování požadavků na kvalitu skladeb a jejich celkovou úroveň neustále stoupá. To se promítá také v úspěšnosti skladeb na mezinárodních soutěžích, kterých se nejlepší česká družstva v současné době pravidelně účastní. Pevně doufáme, že předložená doporučení a výsledky práce podpoří tuto vzestupnou tendenci přiměřené výkonnosti a budou přínosným a užitečným zdrojem informací pro trenérky, nejen při zařazování skoků do kompozic, ale také při jejich hodnocení.

8 LITERATURA

- APPELT, K., LIBRA, M., STEJSKALOVÁ, I. *Základy názvosloví tělesných cvičení*. Praha: Palestra, 2007, 129s.
- FIALOVÁ, E., HOLDOŠOVÁ, O., KESZÖCZE, E. *Moderná gymnastika*. 1. vyd. Bratislava: Šport, 1986, 169 s.
- FÜRLOVÁ, D., LIVOROVÁ, H., PETROVÁ, B. *Základy moderní gymnastiky*. Praha: Olympia, 1972. 438 s.
- HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Olympia, 1999. 278 s. ISBN 80-246-0030-7.
- KAŠPAROVÁ, S. *Technika a metodika moderní (umělecké) gymnastiky*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1981, 182 s.
- KLÁROVÁ, R. *Moderní gymnastika I*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1998, 50 s. ISBN 80- 210-1945-X.
- KOLEKTIV autorů. *Gymnastika*. Praha: Karolinum, 2003, 90s. ISBN 80-246-0661-5.
- NOVOTNÁ, P. *Historie a vývojové trendy v estetické skupinové gymnastice*. (Diplomová práce) Praha: UK, 2006.
- ŠALAMOUNOVÁ, M. *Rozbor prostorového rozvržení choreografie v estetické skupinové gymnastice*. (Diplomová práce) Praha: UK, 2009.
- Dětská mezinárodní pravidla estetické skupinové gymnastiky, pro kategorie 10-12 let a 12-14 let, platná od 1.1 2006 [online]
<http://www.csseg.cz/doc/Competition%20Rules%20updated28012010renewedpart.pdf>
[citováno 1. 12. 2009.]
- Mezinárodní pravidla pro kategorie seniorek a juniorek. Překlad pravidel, vydaný ČS ESG, platná od 17.6. 2005 [online]
<http://www.csseg.cz/doc/Competition%20Rules%20updated28012010renewedpart.pdf>
[citováno 1. 12. 2009.]
- Dětská mezinárodní pravidla, Mezinárodní pravidla pro kategorie 10 - 12 let a 12 - 14 let, vydaná IFFAG, platná od 1. 1. 2006 [online]
<http://www.csseg.cz/doc/Competition%20Rules%20updated28012010renewedpart.pdf>
[citováno 1. 12. 2009.]
- Český svaz estetické skupinové gymnastiky [online] <http://www.csseg.cz/> [citováno 1. 12. 2009.]

International Federation of Aesthetic group gymnastics [online] <http://www.ifagg.com/>
[citováno 1. 12. 2009.]

Canadian Aesthetic Group Gymnastics [online]

<http://www.geocities.com/canadianaesthetics/index.html> [citováno 1. 12. 2009.]

9 PŘÍLOHY

Seznam příloh:

Příloha č. 1 – Obrazové znázornění půdorysného řešení skoků a skokových kombinací dětských kategorií

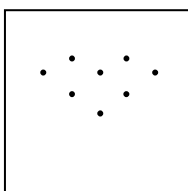
Příloha č. 2 – Obrazové znázornění půdorysného řešení skoků a skokových kombinací juniorských a seniorských kategorií

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Obrazové znázornění půdorysného řešení skoků a skokových kombinací dětských kategorií

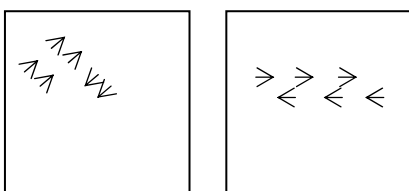
Kategorie 8 let a mladší

Ukázka č. 1



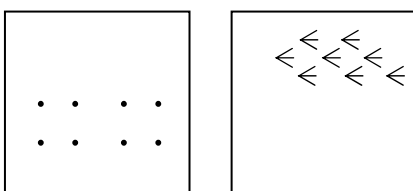
Obrázek č.1 - Půdorysné řešení skoků ukázky č. 1

Ukázka č. 2



Obrázek č.2 - Půdorysné řešení skoků ukázky č. 2

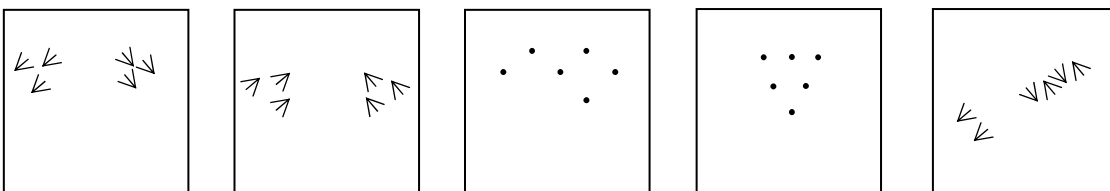
Ukázka č. 3



Obrázek č.3 - Půdorysné řešení skoků ukázky č. 3

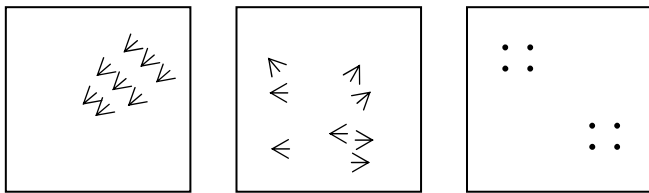
Kategorie 8–10 let

Ukázka č. 1



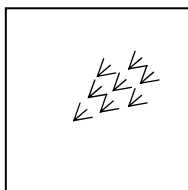
Obrázek č.4 - Půdorysné řešení skoků ukázky č. 1

Ukázka č. 2



Obrázek č.5 - Půdorysné řešení skoků ukázky č. 2

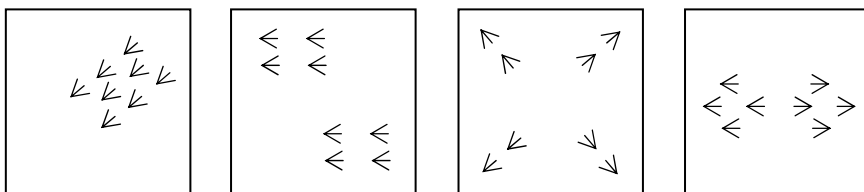
Ukázka č. 3



Obrázek č.6 - Půdorysné řešení skoků ukázky č. 3

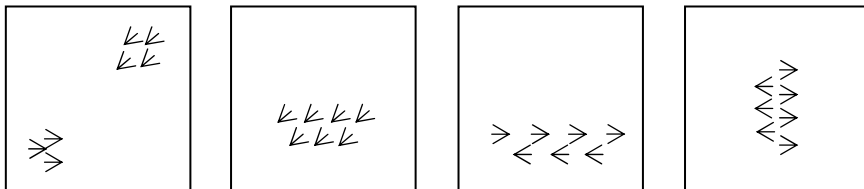
Kategorie 10–12 let

Ukázka č. 1



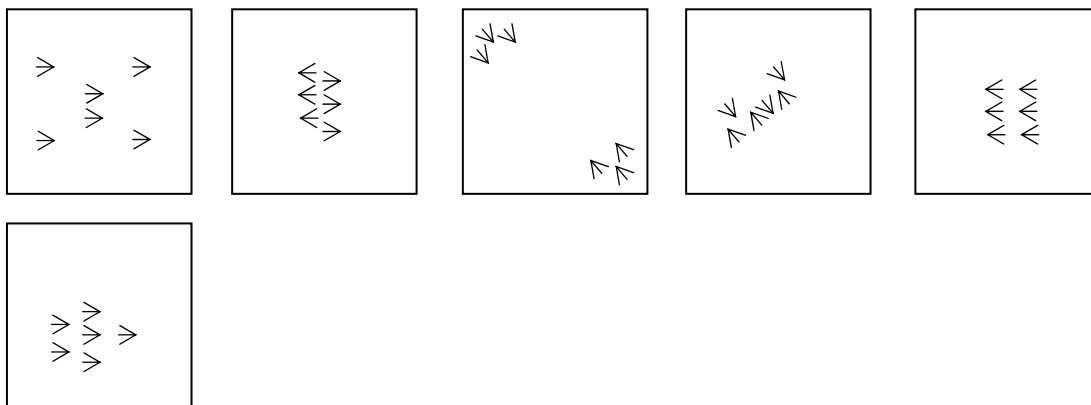
Obrázek č.7 - Půdorysné řešení skoků ukázky č. 1

Ukázka č. 2



Obrázek č.8 - Půdorysné řešení skoků ukázky č. 3

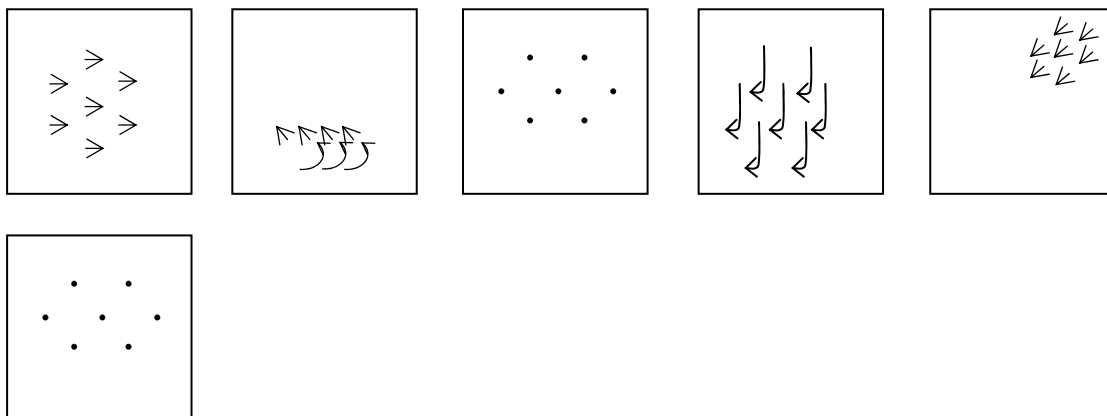
Ukázka č. 3



Obrázek č.9 - Půdorysné řešení skoků ukázky č. 3

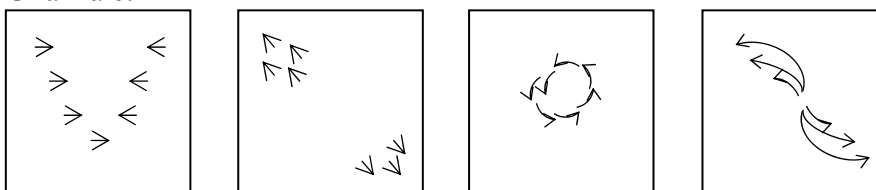
Kategorie 12–14 let

Ukázka č. 1



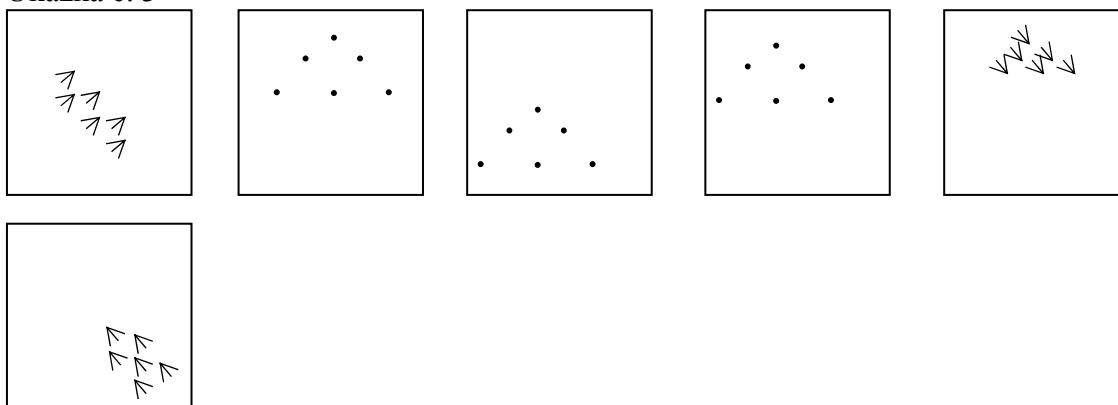
Obrázek č.10 - Půdorysné řešení skoků ukázky č. 1

Ukázka č. 2



Obrázek č.11 - Půdorysné řešení skoků ukázky č. 2

Ukázka č. 3

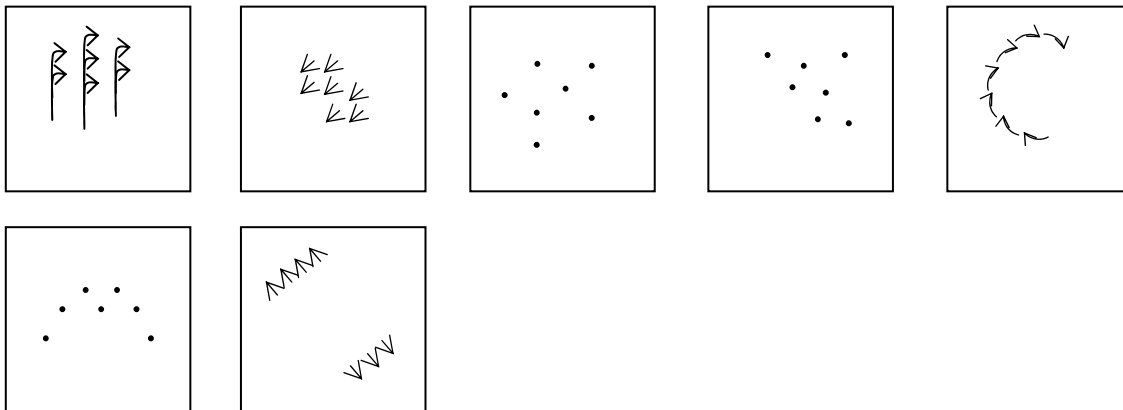


Obrázek č.12 - Půdorysné řešení skoků ukázky č. 3

Příloha č. 2 – Obrazové znázornění půdorysného řešení skoků a skokových kombinací juniorských a seniorských kategorií

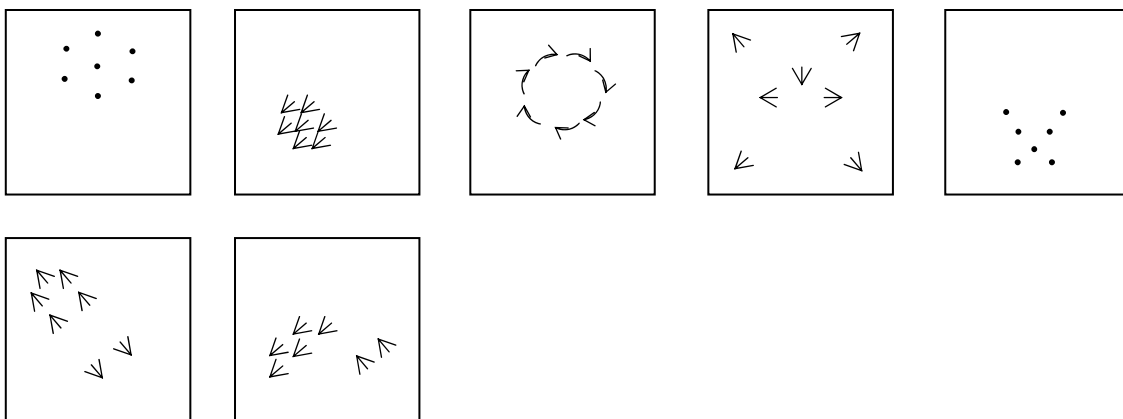
Juniorská kategorie

Ukázka č. 1



Obrázek č.13 - Půdorysné řešení skoků ukázky č. 1

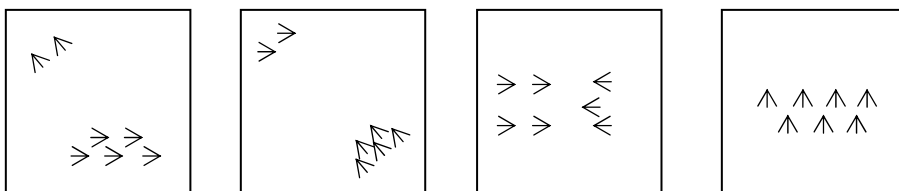
Ukázka č. 2



Obrázek č.14 - Půdorysné řešení skoků ukázky č. 2

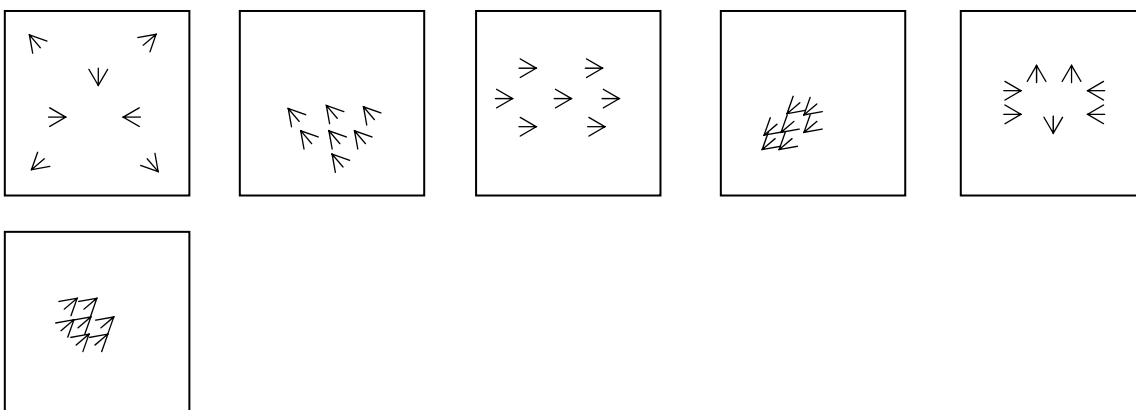
Seniorská kategorie

Ukázka č. 1.



Obrázek č.15 - Půdorysné řešení skoků ukázky č. 1.

Ukázka č. 2.



Obrázek č.16 - Půdorysné řešení skoků ukázky č. 2.