

**UNIVERZITA KARLOVA**

Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy

ANALÝZA SESTAV FITNESS STEP VE FINÁLE MISTROVSTVÍ SVĚTA  
2002 A 2007

The choreography analysis of the fitness step category of the world  
championships in the year 2002 and 2007

DIPLOMOVÁ PRÁCE  
MAGISTERSKÁ

Vedoucí diplomové práce:  
PaedDr. Jana Hájková

Autor:  
Barbora Vápeníková  
Studijní obor:  
učitelství pro 2. stupeň ZŠ  
a SŠ  
matematika – tělesná  
výchova

Praha 2010

**NÁZEV:**

Analýza sestav Fitness step ve finále mistrovství světa 2002 a 2007.

**ABSTRAKT:**

Tématem diplomové práce je analýza finálových sestav soutěže FISAF Fitness step v letech 2002 a 2007. Cílem této práce je analyzovat a srovnat oba tyto ročníky se zaměřením na vývoj obtížnosti, intenzity a variability soutěžních sestav. Zároveň byl porovnáván vývoj těchto finálových sestav z hlediska techniky a počtu stepping action.

**KLÍČOVÁ SLOVA:**

soutěžní formy aerobiku, stepping action, FISAF fitness step, technická pravidla

**TITLE:**

The choreography analysis of the fitness step category of the world championships in the year 2002 and 2007

**SUMMARY:**

The objective of my diploma thesis is to analyse final team configurations of the world championships FISAF fitness step in 2002 and 2007. I would like to compare both world competitions with the focus on development of difficultness, variability and intensity of choreographies. In the same time I will confront technical progress and number of stepping action of the choreographies in mentioned championships.

**KEYWORDS:**

aerobic competition forms, stepping action, FISAF fitness step, rules of competition

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí PaedDr. Jany Hájkové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Praze dne 5. 4. 2010

Barbora Vápeníková

Děkuji PaedDr. Janě Hájkové za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce.



## Obsah

<b>1</b>	<b>ÚVOD.....</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>CÍL PRÁCE A ÚKOLY .....</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....</b>	<b>10</b>
3.1	AEROBIK .....	10
3.2	STEP AEROBIK .....	14
3.3	SOUTĚŽNÍ FORMY AEROBIKU.....	17
3.4	FISAF FITNESS STEP .....	21
3.4.1	<i>Současná technická pravidla FISAF fitness step .....</i>	<i>21</i>
3.4.2	<i>Jednotlivé kroky a krokové variace step fitness .....</i>	<i>33</i>
<b>4</b>	<b>HYPOTÉZY .....</b>	<b>42</b>
<b>5</b>	<b>METODIKA.....</b>	<b>43</b>
5.1	POUŽITÉ METODY.....	44
<b>6</b>	<b>VÝSLEDKOVÁ ČÁST .....</b>	<b>47</b>
6.1	ANALÝZA SESTAV FISAF FITNESS STEP Z MS .....	47
6.1.1	<i>Rok 2002 .....</i>	<i>47</i>
6.1.2	<i>Rok 2007 .....</i>	<i>74</i>
6.2	ZHODNOCENÍ ANALÝZ SESTAV JEDNOHO ROKU.....	107
6.2.1	<i>Rok 2002 .....</i>	<i>107</i>
6.2.2	<i>Rok 2007 .....</i>	<i>108</i>
6.3	SROVNÁNÍ A VYHODNOCENÍ ANALYZOVANÝCH LET MEZI SEBOU.....	110
<b>7</b>	<b>DISKUSE.....</b>	<b>112</b>
<b>8</b>	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>114</b>
	<b>LITERATURA .....</b>	<b>115</b>
	<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>117</b>

## 1 Úvod

Výběr tématu diplomové práce zabývající se problematikou analýzy sestav soutěží FISAF Fitness step nebyl náhodný.

Aerobiku se věnuji od svých dvanácti let a v roce 2002 jsem měla možnost reprezentovat Českou republiku na mistrovství světa v soutěži FISAF Fitness step ve francouzském Montpellier. Seznámila jsem se s tvorbou choreografie, jejím nácvikem a také se zákulisím soutěže mistrovství světa, jejím průběhem a organizací. Z tohoto důvodu jsem se při analýze sestav zaměřila na finálové sestavy ročníku 2002. Pro srovnání jsem vybrala rok 2007 především kvůli špatné dostupnosti DVD materiálů, ale také pro časový odstup obou soutěží. Zajímal mě vývoj tohoto sportovního odvětví v intervalu pěti let.

Aerobik a jeho odvětví step aerobik je velmi mladý a populární sport, který se neustále vyvíjí, zejména pak v jeho soutěžních formách. Rok od roku jsou kladeny větší nároky na choreografii soutěžních sestav. Tvorba a nácvik choreografie je velice složitý proces, na kterém primárně závisí úspěšnost týmu. Choreografie by měla být dostatečně obtížná, nápaditá, měla by obsahovat zajímavé variace a přechody, soulad pohybu a hudby, maximální využití závodní plochy apod. Dalším aspektem úspěšnosti celé sestavy je technické provedení prvků, synchron celého týmu, dodržení pravidel soutěže a spousta dalších elementů, které jsou předmětem zkoumání následující práce.

Dalším podnětem pro výběr tématu této diplomové práce bylo, že ze všech dostupných pramenů, které jsem měla možnost prostudovat, se ani jedna publikace nezabývala problematikou analýzy soutěžních sestav FISAF Fitness step.



## **2 Cíl práce a úkoly**

Cílem práce je analýza sestav Fitness step družstev z mistrovství světa v letech 2002 a 2007, srovnání a zhodnocení vývoje v této sportovní disciplíně.

### **Úkoly**

Abychom splnili stanovený cíl, je třeba řešit tyto úkoly:

1. Stanovit charakteristiku soutěží Fitness, objasnit základní pojmy z oblasti step aerobiku pomocí prostudování odborné literatury a jiných zdrojů zabývajících se touto problematikou.
2. Osvojit si požadavky na závodní sestavy dle soutěžních technických pravidel FISAF Fitness družstev se zaměřením na technickou a uměleckou stránku sestavy.
3. Stanovit kritéria hodnocení sestav.
4. Provést analýzu sestav dle vybraných kritérií z DVD záznamů finálových sestav kategorie Fitness step z MS 2002 a 2007.
5. Zhodnotit výsledky analýzy a zaznamenat je do tabulek.
6. Shrnout výsledky práce do konkrétních statistických údajů a pokusit se vysvětlit zjištěné údaje.

### 3 Teoretická východiska

#### 3.1 Aerobik

Aerobik je vytrvalostní pohybová aktivita kondičně-estetického charakteru prováděná na moderní hudbu a vedená vyškoleným lektorem. Je to specifická forma gymnastické činnosti zaměřená na zlepšování vytrvalostních schopností jedince. Jde o cvičení, při kterém se převážná část energie pro svalovou práci získává za přísunu kyslíku, z čehož plyne i anglický název tohoto sportu. Opakované provádění typických kroků, pohybů a vazeb doprovázených pohyby paží po určitou dobu mírné až střední intenzity má za následek příznivé adaptační změny v organismu.

Adaptace probíhá na úrovni kardiovaskulárního systému (zpomalení klidové srdeční činnosti, snížení systolického tlaku, účinné využívání kyslíku ve svalech, apod.), soustavy dýchací (zvětšení kapacity plic), soustavy oběhové (zlepšení přenosu kyslíku v organismu) a pohybového systému (zlepšení kloubní pohyblivosti, zvýšení svalové zdatnosti, apod.). Opakované vykonávání aerobiku také zapříčiňuje změny ve složení těla (úbytek tukové tkáně, snižování hladiny cholesterolu apod.), kladně působí na psychiku člověka a působí také jako prevence civilizačních nemocí.

Aerobik je druh aerobní aktivity, při které jsou svaly bohatě zásobeny kyslíkem. Jde o vytrvalostní činnost mírné až střední intenzity, kterou organismus vydrží vykonávat relativně dlouhou dobu. Při pravidelném cvičení se zlepšuje nejen aerobní a svalová vytrvalost, ale rovněž pocítíme zlepšení nálady, což je následkem vyplavování beta-endorfinu. Cvičení můžeme také kombinovat s jinými aktivitami aerobního charakteru jako je například běh, cyklistika, kondiční chůze, plavání, jízda na kolečkových bruslích, běh na lyžích apod. Příznivé působení aerobních aktivit je zajištěno při několika podmínkách:

- frekvence – vykonávání alespoň třikrát týdně
- intenzita – tepová frekvence při cvičení by se měla pohybovat mezi 60 – 80 % maximální tepové frekvence, tzv. aerobní zóna
- čas – cvičení v aerobní zóně musí trvat minimálně 12 minut, odbourávání tuků je docíleno až po 25 minutách

Aerobik se stále dynamicky vyvíjí v obsahu i metodice cvičení, ve výběru hudby, pomůcek, oblečení, obutí a neustále se zdokonalujících doplňků. „Druhy aerobiku jsou označovány anglickými názvy a vyjadřují převažující zaměření cvičení, výběr náčiní a náradí, popřípadě styl a techniku pohybového obsahu.“ (Zítka,1999) Díky finanční dostupnosti, účelnosti, efektivitě cvičení a přístupnosti v každém ročním období, věku i úrovni tělesné zdatnosti se tento sport stává vyhledávanou a uznávanou volnočasovou pohybovou aktivitou. V našich podmínkách dělíme aerobik na tři skupiny:

- rekreační aerobik (domácí cvičení, školní kroužky, tělovýchova)
- komerční aerobik (cvičení ve fitness centrech, členství v klubech)
- sportovní aerobik (výkonnostní soutěžní aerobik)

Aerobik vznikl v sedmdesátých letech minulého století v USA. U počátků stál americký lékař K. H. Cooper, který v roce 1968 vydal knihu AEROBICS, ve které propagoval antistresovost aerobních cvičení, prevenci proti civilizačním nemocem a boj proti hypokinezi. Jacke Sorensenová se zasloužila o doplnění prvků moderního tance do původního kondičního aerobního programu pro ženy. Aerobic se stal velmi populárním i mezi celebrity, které jej propagovali formou reklam, televizních lekcí, videokazet a audio nahrávek. O proslavení tohoto nového sportu v Severní Americe a později i v Evropě se zasloužila mimo jiné herečka Jane Fonda. Během osmdesátých let se aerobik dostal do podvědomí české veřejnosti ve formě rytmického cvičení s hudbou. K rychlému rozšíření u nás došlo dle Zítka (1999) díky propracované výchovné a vzdělávací činnosti cvičitelé rytmické gymnastiky a učitelé tělesné výchovy. Mezi průkopnice českého aerobiku považujeme Helenu Jarkovskou (džesgymnastika) a Olgu Šípkovou.

Komerční lekce aerobiku by měly být vedeny vyškoleným lektorem, který vede hodinu odborně a cílevědomě. Lekce aerobiku provází proces učení, lektor by tedy měl být především dobrým učitelem, uplatňovat didaktické styly a zásady, vhodně používat tzv. cueing (verbální i nonverbální komunikace lektora se cvičenci). Osobnost lektora hraje mnohdy velkou motivační roli, především u začátečníků.

Hodina aerobiku je většinou 60ti minutová (v některých případech 90ti minutová) a její stavba se může odlišovat dle druhu lekce. Většinou však bývá složena

z úvodního zahřátí a protažení (warm up a prestretching), aerobního bloku, zklidnění (cooldown), oblíbené je zařazení posilovací části a nezbytné závěrečné protažení (stretching)

- Warm up a prestretching je příprava pohybového a oběhového systému na následnou pohybovou aktivitu, prevence případných zranění, navození motivace ke cvičení.
- Aerobní blok bývá často naplněn procesem učení choreografie a udržení tepové frekvence mezi 60-80 % maximální tepové frekvence cvičenců.
- Cool down je část hodiny, kde se sníží tepová frekvence cvičenců po předchozím intenzivním cvičení, díky tomu se předchází riziku kolapsu. Hlava cvičence nesmí klesnout pod úroveň srdce.
- Floor work - posilování nemusí být zařazeno v lekcích aerobiku, velmi často však bývá. Velkou část zaujímá v lekcích P-class a je zaměřeno především na problémové partie.
- Stretching je soubor protahovacích cviků. Závěrečné protažení všech zatížených svalových skupin je velmi důležité, pomáhá k poklesu svalového napětí, je důležitou formou aktivní regenerace.

Hudba na aerobik je speciálně upravená, jsou do ní uměle vloženy tzv. beaty, které udávají tempo a rytmus. Rychlost hudby na aerobik se udává v BPM (beat per minute – počet beatů za minutu). Beaty jsou uspořádány v hudbě po 32, vždy první je silnější – tzv. master beat, což umožňuje stavbu choreografie členit do bloků po 32 dobách.

U některých lektorů se můžeme setkat s bloky na 16 dob. Aerobní blok obsahuje čtyři aerobní fráze po osmi počítatelných dobách (beatech). V aerobní části komerční hodiny se rychlost hudby může vyšplhat až na 150 BPM, avšak vše záleží na věku a zdatnosti cvičenců, charakteru choreografie, zařazení prvků high impact a power aerobiku.

Choreografie je vyučována lektorem různými předem promyšlenými metodami například: blokovou metodou, která spojuje vždy dva již naučené prvky, řetězovou metodou, spočívající v postupném přidávání vždy jednoho nového prvku k již naučené

vazbě, obrácenou pyramidovou metodou, postupně snižující počet opakování prvků, metodou no taps, která využívá prvky měnící pravou nohu na levou a naopak. Různé metody lze kombinovat a tím dosahovat maximální efektivity učení. Obecně jde o posloupnost učení od nejjednodušších kroků až po složité krokové variace a vazby. Aerobní část hodiny se skládá většinou ze dvou až tří aerobních bloků (symetrických či asymetrických). Symetrické choreografie jsou učeny lektorem od pravé i levé nohy a vzájemně na sebe navazují. Závěrečné předvedení symetrického bloku spočívá v předvedení bloku nejprve od pravé nohy a poté totožného bloku, avšak zrcadlově obráceného, tedy od levé nohy. Asymetrické choreografie se snaží zatížit obě nohy stejnoměrně v jednom bloku, a proto jsou učeny pouze na jednu stranu. Je to spíše nový trend, kterým se chce lektor vyhnout nudě a zařadit zajímavé taneční prvky.

Velínská (2004) dělí druhy aerobiku následovně:

- **LOW IMPACT AEROBIK** - používají se pohyby, při kterých zůstává vždy jedno chodidlo v kontaktu se zemí, tzn. kroky a krokové variace
- **HIGH IMPACT AEROBIK** - používají se pohyby, při kterých v určitém okamžiku nemají chodidla kontakt se zemí, tzn. skoky a poskoky
- **MIX AEROBIK** - kombinace LOW IMPACT a HIGH IMPACT AEROBIKU
- **STEP AEROBIC** - aerobní cvičení typické vystupováním na zvýšenou podložku - na step
- **P-CLASS** - aerobní trénink zaměřený na posilování a zpevňování problémových partií
- **BODYSTYLING, BODYFORMING, BODYSHAPING** - posilovací aerobní trénink zaměřený na posilování svalstva celého těla, často s použitím různých posilovacích pomůcek
- **KRUHOVÝ TRÉNINK** - posilovací trénink skládající se obvykle z 6 – 12 stanovišť, na kterých se v rozmezí určitého časového intervalu (1 – 2 minuty) vykonává buď cvik posilovací nebo cvik aerobního charakteru pro udržení TF v aerobní zóně
- **POWER STEP, STEP BODY, STEP TONE** - posilovací lekce s využitím stepů

- FLOOR WORK - lekce, jejíž hlavní část tvoří posilování na zemi – nejde o aerobní cvičení
- KICK BOX AEROBIK, TAE-BO - trénink kombinující prvky aerobiku a prvky bojových umění
- AQUA AEROBIK - cvičení ve vodě
- SLIDE AEROBIK - aerobní trénink typický klouzáním po speciálním kluzkém pásu
- BODY BALL - cvičení na velkých míčích
- OVER BALL - cvičení využívající malé míčky
- KANGOOROBK - aerobik ve speciálních odpružených botách
- CORE TRAINING - cvičení na balančních deskách
- POWER JOGA - protahovací a zpevňující cvičení vycházející z prvků jógy
- FUNK/ HIP-HOP AEROBIK - taneční styly

Jednotlivé druhy aerobiku se však neustále vyvíjí, kombinují a vznikají nové díky neustálým novým trendům ve výživě, zdravém životním stylu, náčiní, sportovní módě a zvyšujícím se požadavkům veřejnosti.

### 3.2 Step aerobik

Cílem step aerobiku je zvýšení úrovně vytrvalosti překonáváním výškového rozdílu mezi stepem a podlahou, a tím dosažení lepší tělesné zdatnosti a posílení svalstva dolních končetin.

Předchůdcem step aerobiku bylo rehabilitační cvičení pro pacienty po operaci kolenního kloubu. Step aerobik z původního stepového tréninku vyvinula firma Reebok a Kelly Watsonová ve spolupráci s univerzitou v San Diegu. Ze současných poznatků fyziologie víme, že při špatném provádění výstupů na step a sestupů se stepu může paradoxně dojít právě k poškození kloubů kolen. Proto je nutné dodržovat správnou techniku cvičení na stepu.

„Step aerobik je v současné době nejoblíbenější a nejrozšířenější druh aerobiku. Jedná se o vertikální trénink, kdy cvičenci vystupováním na step a následným sestupováním z něj překonávají výškový rozdíl, čímž dochází k podstatně jinému zatěžování svalstva než u normálního aerobiku.“(Macáková, 2001) U step aerobiku dochází k významnému zatěžování svalstva dolních končetin, především m. iliopsoas (sval bedrokyčlostehenní), m. quadriceps femoris (čtyřhlavý sval stehenní), m. biceps femoris (dvojhlavý sval stehenní), m. semimembranosus (sval poloblanitý), m. semitendinosus (sval pološlašitý), m. triceps surae (trojhlavý sval lýtkový), m. gluteus maximus, medius et minimus (velký střední a malý hýžd'ový sval).

Ke správné technice patří držení těla. Hlava je vytažena vzhůru, ramena zatlačena dozadu a dolů, břicho vtaženo, hýždě zpevněny, kolena mírně pokrčena. Našlapování na step je vždy celou plochou chodidla kvůli bezpečnosti cvičence, ale i správné technice cvičení. Nášlap je prováděn pokládáním chodidla od paty ke špičce, sestup od špičky k patě. Stojná noha by od stepu měla být vzdálena na délku chodidla cvičence. Při sestupování za step musí (až na výjimky) docházet k došlapu na patu stejné nohy, nedochází tak k přetěžování lýtkových svalů. Při vystupování na step přenášíme těžiště celého těla nad step. Pohyby paží přidáváme až po zvládnutí techniky nohou. Zejména začátečníci by měli pravidelně kontrolovat místo nášlapu na step očima. Lektor by se měl vyvarovat provádění zdravotně závadných cviků, měl by vést hodinu odborně s ohledem na věk, zdravotní stav a pokročilost cvičenců.

Struktura komerční hodiny step aerobiku je totožná s hodinou klasického aerobiku. Hudba je aerobizovaná (rozčleněna beaty), avšak je výrazně pomalejší z důvodů větší kardiovaskulární zátěže při výstupech na step. Rychlost hudby užívané v komerčních hodinách step aerobiku je dle Velínské (2004) 120-135 BPM. Při učení choreografie se dodržují stejné zásady a používají stejné metody jako při aerobiku. Lektor by měl zajistit plynulost a návaznost prvků v čelním i bočním postavení vůči stepu a také stavět choreografii tak, aby docházelo k rovnoměrnému zatěžování pravé a levé nohy. V tomto typu komerční lekce dochází k významnému zatěžování svalstva dolních končetin, proto je nutný prestretching a závěrečný stretching těchto svalových skupin.

Během cvičení se musí cvičenec vyvarovat vystupování zády na step, sestupování vpřed, seskakování se stepu (možný je pouze náskok na step), dupání, točení se na zatíženém chodidle, především kvůli vyhnutí se úrazu.

Originální Reebok step je vyroben z umělé hmoty a svým tvarem umožňuje každému cvičenci měnit výšku stepu jednoduchým přeskládáním nohou stepu, a tím zvyšovat intenzitu cvičení. Step je zároveň tvarován tak, aby se předešlo zranění cvičence v důsledku převržení stepu. Je odpružený, takže se při cvičení na něm snižuje zatížení kloubního aparátu. Pro cvičení je však také možné použít stupínek z jiných materiálů, například ze dřeva. Správná výška stepu odpovídá jednak zdatnosti jedince a jeho zkušenosti se stepem, ale také jeho výšce (úhel v kolenním kloubu nohy, která našlapuje na step, nesmí být menší než devadesát stupňů).<sup>[6]</sup> Doporučené rozměry stepu jsou: délka 70 - 120 centimetrů, šířka minimálně 35 cm, výška 10 - 25 centimetrů.<sup>[16]</sup>



**Obrázek 1: Originální Reebok step**

Základní kroky a krokové variace step aerobiku podrobně vysvětlíme v kapitole 3.4.2. (strana 31), z důvodů bližšího zkoumání v praktické části.



### 3.3 Soutěžní formy aerobiku

Mezinárodní organizace FISAF (Federation of International Sports Aerobic and Fitness) je nezávislá, demokratická a nevýdělečně činná federace věnující se soutěžním formám aerobiku a fitness na mezinárodní úrovni. FISAF vznikl v roce 1995 jako organizace zabývající se vzděláváním a soutěžími ve sportovním aerobiku a fitness.

Při České asociaci Sport pro všechny (ČASPV) byl v roce 1992 založen Český svaz aerobiku (ČSAE), který organizuje vzdělávání a pořádání soutěží a podporuje všechny formy aerobiku v České republice od sportovního aerobiku až po rekreační a komerční aerobik. V roce 2005 vzniká subkomise aerobiku v rámci komise Všeobecné gymnastiky pod patronací Českého gymnastického svazu (ČGF), která navazuje svou činností na zaměření Mezinárodní gymnastické organizace (FIG). Další organizace zaměřující se především na vzdělávání v oblasti aerobiku a fitness jsou např. IFAA, FACE, EFA.

Dále se budeme zabývat problematikou ČSAE a FISAF, které pořádají následující formy soutěží v aerobiku.

#### **Soutěžní Aerobik Master Class (SAMC)**

Tento typ soutěže je určen pro širokou veřejnost. SAMC je soutěž jednotlivců, která vychází z komerčních forem aerobiku a vypisuje se pro věkové kategorie 8 – 10 let, 11 -13 let, 14 – 16 let a nad 17 let. Jedná se o závod, ve kterém jde o napodobení lektora, který závodníky učí sestavu složenou z běžných prvků komerčního aerobiku obohacených o některé prvky flexibility a silové prvky předepsané pro danou věkovou kategorii. Hodnotí se především provedení, schopnost reagovat na pokyny lektora, výraz a celkový vzhled závodníka. Soutěž probíhá ve dvou až třech kolech (dle počtu závodníků). Semifinále je dlouhé 20 – 45 minut a finále složené z 10-15 nejlepších závodníků trvá 15 – 30 minut. SAMC může mít postupový i nepostupový charakter. Nejvyšší úroveň tohoto typu soutěže se pořádána ČSAE na republikové úrovni. Tato soutěž může probíhat také na stepech, což však závisí

na schopnostech organizátora soutěže zajistit dostatečný počet stepů. Z tohoto důvodu se step aerobik v soutěžních master classech neobjevuje velmi často.

### **Aerobik Team Show (ATS)**

Další typ soutěží Aerobik Team Show je pořádaná ČSAE jako soutěž pódiových skladeb pro kolektiv cvičenců z klubů, škol nebo tělovýchovných jednot. Nejvyšší úroveň tohoto typu soutěže je pořádaná ČSAE na republikové úrovni v kategoriích 8 – 10 let, 11 – 13 let, 14 – 16 let, 17 a více let a také v kategorii smíšené. Délka choreografie odpovídá věku cvičenců od 2:15 – 2:45 minut pro děti do 13 let, pro ostatní je 3 minuty (s tolerancí +/- 15 sekund). Závodní plocha má rozměry 12×12 metrů. Počet závodníků v jedné choreografii je nejméně 7 a nejvíce 20 závodníků. Choreografie musí obsahovat pět povinných dovedností (push ups - kliky, high leg kicks – střídavé předkopávání nohou, jumping jacks – ze stoje spojného poskokem do podřepu rozkročného a zpět, skoky a obrat jednož o 360°), alespoň dvě hudebně pohybové variace (na 16 dob) složené z kroků komerčního aerobiku a nejméně pět různých změn útvaru během celé skladby. Závodníci mohou používat různé pomůcky, náčiní a nářadí. Celková choreografie však musí odpovídat současnému pojetí aerobiku. V tomto typu soutěže se může objevit i step jako nářadí, na kterém je sestava předváděna.

### **Sportovní aerobik**

Sportovní aerobik je specifická forma gymnastického cvičení na hudbu, využívající techniku pohybu komerčního aerobiku. Cvičení probíhá z velké části anaerobně a vyznačuje se vysokou intenzitou, velkými požadavky na dynamickou a statickou sílu, koordinaci a flexibilitu. Sportovní aerobik je mezinárodní vrcholná soutěž v kategoriích jednotlivci muži, ženy, páry a tříčlenné týmy. Každoročně je organizováno mistrovství České republiky, mistrovství Evropy a mistrovství světa. Věkové kategorie pro sportovní aerobik jsou děti (8 – 10 let), kadeti (11 – 13 let), junioři (14 -16let) a senioři (17 a více let). Závodní sestava dlouhá 2 minuty s tolerancí +/-5 sekund je předváděna na individuálně zvolenou hudbu na ploše o velikosti 7×7 metrů. Sestava musí obsahovat čtyři nepřerušované a na místě zacvičené opakování povinných prvků: jumping jacks (poskoky do podřepu rozkročného), střídavé high leg

kicks (střídavé přednožování), push ups (kliky). Dalším požadavkem je dokončení vždy jednoho cviku z následujících skupin povinně volitelných prvků: skupina push ups (kliky), skupina static strenght (statická síla), skupina aerial (skoky) a skupina split (flexibilita). Volba dalších prvků závisí na závodníkovi, prvky však musí splňovat umělecká kritéria jako jsou styl, osobitost spojování pohybů a poloh, rozsah pohybu po závodní ploše, hudebně pohybový soulad, suverenitu předvedení apod.<sup>[9]</sup> Sportovní aerobik neobsahuje žádnou kategorii step, proto se jím nebudeme podrobněji zabývat.

### **Wellness týmy**

Dalším typem soutěže, kde se objevuje step aerobik jsou wellness týmy. Je to soutěž šesti až osmi členných skupin v pohybových skladbách a dovednostních disciplínách v kategoriích aerobik a step aerobik. Soutěž je určena pro začátečníky v kategoriích mladší školní věk (8 – 11 let), starší školní věk (11 – 16 let), dorost (16 – 25 let) a senior (nad 26 let), přičemž se bere v úvahu věkový průměr skupiny. Délka sestavy je pro kategorii mladší školní věk 1:35 minut (s tolerancí +/- 5 sekund) a pro ostatní kategorie 2 minuty (se stejnou tolerancí). Rozměr závodní plochy je minimálně 9×9 a maximálně 12×12 metrů.<sup>[20]</sup>

### **FISAF Fitness týmy**

Soutěž FISAF Fitness týmy je nejmladší soutěžní forma aerobiku. První MS se konalo v roce 2000. Jedná se o soutěž s možností postupu na ME a MS, ve které soutěží 6 – 8 členné týmy kadetů (11 – 13 let), juniorů (14 – 16 let) a seniorů (17 a více let) v kategoriích aerobik, step a hip hop. Soutěž vychází z komerčního aerobiku a je určena pro ty, kteří z nějakého důvodu nejsou schopni nebo nechtějí soutěžit ve sportovním aerobiku. Pravidla k tomuto typu soutěže určuje FISAF a omezuje prvky a provedení tak, aby se soutěž postupem času neztotožnila se sportovním aerobikem. V současnosti, i přes tato omezení pravidly, náročnost požadavků na choreografie fitness týmů několikanásobně převyšuje náročnost komerčních lekcí.

Délka závodní sestavy je 2 minuty s tolerancí +/-5 sekund a velikost závodní plochy je minimálně 9×9 a maximálně 12×12 metrů. Choreografie musí být tvořena tak, aby výrazně nevynikal žádný z cvičenců, naopak závodníci jednoho týmu by měli

prokazovat stejnou úroveň pohybových schopností. Důraz v hodnocení je dáván na synchronní provedení, celistvost choreografie, nápaditost přesunů členů týmu do rozmanitých tvarů. Celá choreografie, kostýmy a pohyby by měly být v souladu se zvoleným hudebním doprovodem. V neposlední řadě se také hodnotí interakce a spolupráce mezi členy týmu v různě velkých skupinách, variabilita krokových variací, pohybů paží i rukou. Závodníci by měli využít maximální variability kroků, asymetrické pohyby v různých směrech. Výrazným aspektem hodnocení je intenzita cvičení – nejen tempo hudby, ale i rychlost pohybů, rychlost změn horizontální úrovně těžiště těla a rychlost změn formací.

Kategorie Fitness aerobik vychází z klasického aerobiku. Charakteristickým prvkem jsou aerobní řady, které prokazují kardiovaskulární vytrvalost, přesnost, nápaditost útvarů a přechodů, rychlost pohybů paží, synchron, zajímavost a originalitu choreografie. Sestava neobsahuje žádné povinné prvky, avšak nedoporučují se prvky ze sportovního aerobiku. Choreografie by měla zaměřit na neustálé high impact aerobik kombinace, tzn. využití poskoků, skoků, švihů atd.

Hip hop je specifickou kategorií FISAF Fitness týmů, jelikož vychází z tanečních stylů jako je funk, breakdance, streetdance apod. Souhrnně tyto styly nazýváme Hip hop. Sestava FISAF Hip hop by měla ukázat úroveň pohybových dovedností, schopnost interpretovat hudebně pohybové vztahy, vyjádřit nálady a postoje za použití nejrozličnějších stylů subkultury Hip hop.

Vzhledem k tématu diplomové práce se budeme dále podrobněji věnovat kategorii FISAF Fitness step.

### 3.4 FISAF Fitness step

Soutěžní sestava vychází z komerčních lekcí step aerobiku, závodníci tedy používají vyvýšený stupínek – step. V sestavě se musí objevit minimálně tři postavení stepu – na délku, na šířku a diagonálně v různých formacích. Je vyžadováno celé pokrytí závodní plochy a také plné využití plochy stepu pomocí různých krokových variací. V kategorii step se také hodnotí rychlost a preciznost míjení závodníků mezi sebou, počet, rychlost a přesnost změn útvarů během závodní sestavy. Ve stepu se bere v úvahu tzv. stepping action, počet krokových variací s přenosem těžiště těla na step a se stepu. Ideální je okolo 60.<sup>[5]</sup> Za nepřijatelné prvky se považují ty, které by mohly ohrozit zdraví závodníka a cviky, které nejsou charakteristické pro FISAF Fitness týmy.

Při soutěžních formách step aerobiku nelze jednoznačně určit rychlost hudby pro jednotlivé kategorie. Platí však, že by měla být taková, aby závodníci zvládli bezpečně techniku cvičení. Tempo se pohybuje přibližně od 135 do 147 BPM. Nižší rychlost hudby se používá u méně pokročilých závodníků a dětí. Příliš rychlá hudba zbytečně zhoršuje techniku cvičení na stepu.<sup>[5]</sup>

#### 3.4.1 *Současná technická pravidla FISAF fitness step*<sup>[19]</sup>

Všechny mezinárodní závody mají základní kolo, semifinále a finále. Ze základního kola do semifinále postupuje 12 nejlepších týmů. V případě, že v základním kole startuje 25 a více týmů, do semifinále postupuje nejlepších 15. V tomto kole se také hodnotí, zda sestava vyhovuje technickým pravidlům soutěže a pokud ne, týmy jsou okamžitě informovány a mají možnost napravit chyby. Pokud do semifinále postupuje více než 12 týmů, tyto týmy jsou rozděleny do skupin dle pořadí v základním kole. V případě 6 a méně soutěžících týmů v kategorii se základní kolo nekoná a týmy jsou posuzovány dle technických pravidel v semifinále. Cílem semifinále je nalézt 6 nejlepších týmů pro postup do finále. Pokud jsou mezi prvními šesti v semifinále tři týmy z jednoho státu, postupuje do finále 7 nejlepších týmů, kde se pak určuje výsledné pořadí.

Délka závodní sestavy je 2 minuty s tolerancí +/-5 sekund. Měření délky sestavy začíná prvním a končí posledním slyšitelným zvukem. Hudební doprovod by měl být

vhodný pro stepovou sestavu s rozeznatelným BPM. Sestava neobsahuje žádné povinné prvky.

Závodní oděv musí být jednodílný, nebo dvoudílný dres, cyklistické kalhoty, punčocháče, úzký top a kalhoty. Obuv musí být sportovní, vhodná na aerobik. Logo sponzora se na oděvu může objevit maximálně ve velikosti 5×10 centimetrů.

Závodní plocha je minimálně 9×9 a maximálně 12×12 metrů. Výška stepu pro seniorskou kategorii je minimálně 20 centimetrů, pro kadetskou a juniorskou kategorii je výška minimálně 15 centimetrů. Výška stepu závisí na fyzické zdatnosti všech cvičenců týmu, úrovni techniky steppingu a úhlu v kolenním kloubu nohy, která vystupuje na step.

Fitness step klade stejné nároky jako komerční step aerobik na správnou techniku výstupů na step a sestupů se stepu, výšku stepu, držení těla, dále pak na stepping action, leading leg (střídání nohy, která jako první vystupuje na step z důvodů přílišného zatěžování této končetiny), propulsion/ power steps – poskoky s letovou fází (všechny tyto poskoky by měly být provedeny s doskokem shora na step, jsou povoleny výskoky obounož nebo jednonož na step, ale ne se stepu), intenzita (zvyšuje se použitím power steps, vyšším stepem, prací paží a různým postavením závodníka ke stepu), hudba (tempo musí odpovídat možností všech členů týmu).

Panel rozhodčích se skládá z rozhodčích Technical Specialist (TS), Artistic (A) a hlavního rozhodčího. Panel může být sedmičlenný (4 rozhodčí TS, 3 rozhodčí A a jeden hlavní rozhodčí) nebo pětičlenný (3 rozhodčí TS, 2 rozhodčí A a jeden hlavní rozhodčí). Hlavní rozhodčí dohlíží na správný chod soutěže v souladu s technickými pravidly FISAF. Rozhodčí Technical Specialist hodnotí schopnost týmu provést a prokázat variabilitu krokových pohybů, které jsou specifické pro disciplíny Fitness, bere v úvahu držení těla, kontrolu všech pohybů a obtížnost choreografie. Znamka rozhodčího TS se odvozuje od maxima 10 bodů. Každý panel rozhodčích má svého Lead Technical Specialist rozhodčího, jehož pořadí je rozhodující v případě shody v pořadí týmů. Rozhodčí Artistic hodnotí synchronizaci týmu, soulad hudby s choreografií, originalitu a kreativitu týmu, vzájemné interakce mezi členy týmu,

jejich vzhled a celkovou prezentaci sestavy. Znamka rozhodčího Artistic se odvozuje od maxima 10 bodů.

Při hodnocení v soutěžích typu Fitness se používá tzv. rankingového systému, jehož cílem je určit vítěze podle počtu míst, které získal od jednotlivých rozhodčích. Nerozhoduje tedy celková známka, ale umístění. Vyhrává tým, který má nejvyšší počet prvních, poté druhých a třetích míst od jednotlivých rozhodčí.

### **Hodnocení výkonu v soutěži Fitness step**

Všechny pohyby musí být vhodné a odpovídat charakteristice stepu.

### **Kritéria rozhodčích Technical Specialist**

<b>Obtížnost</b>	<b>25%</b>
<b>Intenzita</b>	<b>25%</b>
<b>Variabilita krokových variací a přechodů</b>	<b>25%</b>
<b>Provedení</b>	<b>25%</b>

### **Obtížnost 25%**

- **Využití složitých (obtížných) krokových variací charakteristických pro step.**
- **Využití složitých (obtížných) pohybů paží.** Pohyby paží by měly být prováděny ve všech rovinách a směrech s využitím pohybů ve všech kloubech - ramenním, loketním, zápěstním i v kloubech prstů.

„K tomu abychom pohyby a polohy paží, ale také všech postojů a částí těla mohli relativně přesně vymezit, slouží nám pomocná síť tří rovin proložených dvěma osami těla:

1. Rovina bočná – proložená osou předozadní
2. Rovina čelná – proložená osou pravolevou
3. Rovina vodorovná – kolmá na rovinu čelnou i bočnou.“(Appelt, 2004)

- **Využití složitých přechodů.**
- **Využití pohybů paží současně se stepping action.**
- **Využití protilehlých rovin v pohybech horních končetin** (např.: vzpažit zevnitř pravou, upažit dolů poníž levou), **horních a dolních končetin** (např.: ze vzpažení do připažení, přednožit vzhůru) **mezi členy týmu** (např.: jeden člen týmu provádí dřep, druhý výskok).
- **Využití mnoha částí těla a mnoha svalových skupin současně**

### **Intenzita 25%**

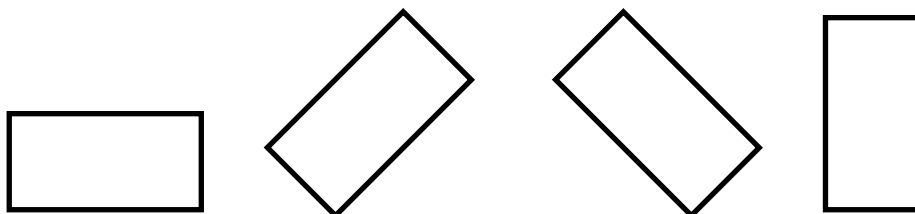
- **Pohyby vyžadující vysoký výdej energie a úsilí.**
- **Využití různých vertikálních rovin (těžiště)** – tzv. vertical levels – zahrnuje sedy, lehy, kleky, dřepy s dotykem ruky závodníka se stepem a prvky power step.
- **Neustálé využití stepových pohybů, taps, flicks, curls, knee lifts, kicks atd.**
- **Využití pák v pohybech horních a dolních končetin.** Páky, tzv. levers jsou rozděleny na dlouhé (např. vzpažit, přednožit) a krátké (skrčit předpažmo, skrčit únožmo).
- **Neustálé zapojení pohybu horních končetin v průběhu celé sestavy.**
- **Rychlost pohybů (ne hudby).**
- **Prokázání vysoké úrovně kardiovaskulární vytrvalosti a předvedení perfektní fyzické zdatnosti.**
- **Použití prvků z oblasti power step - poskoky s letovou fází.** Všechny tyto poskoky by měli být provedeny s doskokem shora na step, jsou povoleny výskoky obounož nebo jednož na step, ale ne se stepu.
- **Využití různých postavení závodníků vůči stepu včetně postavení stepu nadél.**



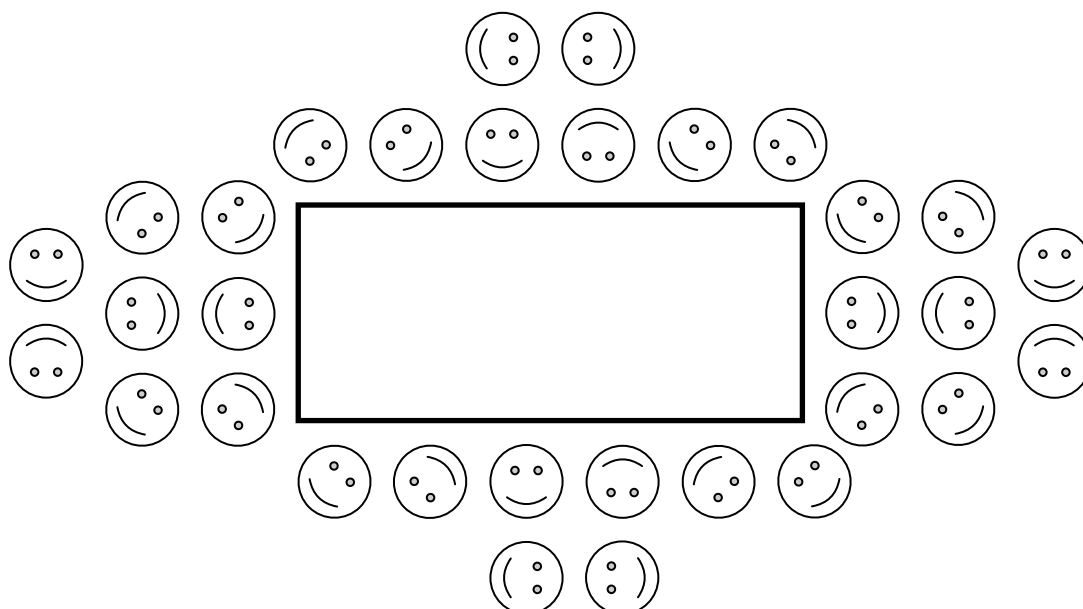
- Co nejvyšší množství stepping action zvyšuje intenzitu (minimum choreografie na zemi).

### Variabilita krokových variací a přechodů 25%

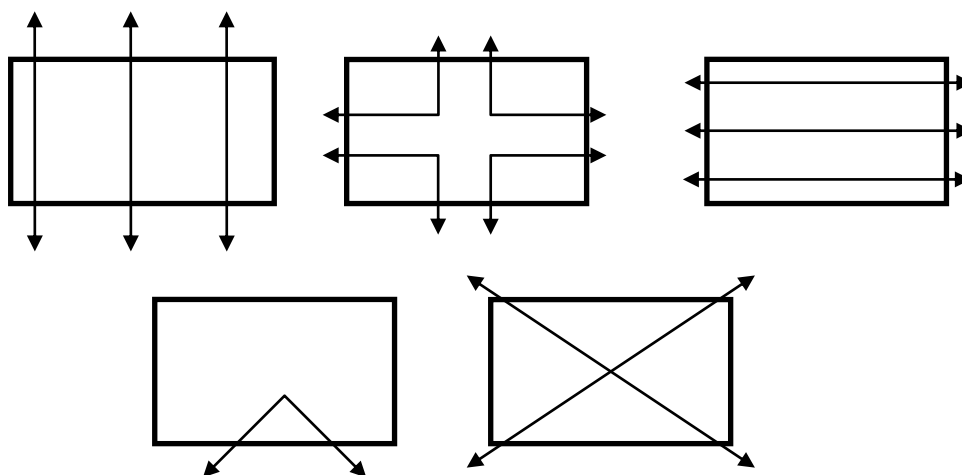
- Variabilita krokových variací pomocí širokého rejstříku různých kroků.
- Variabilita v orientaci postavení stepu (našíř, nadél, diagonálně), postavení závodníků vůči stepu (čelem, bokem, zády, diagonálně) a využití plochy stepu.



Obrázek 2: Postavení stepu



Obrázek 3: Postavení závodníka vůči stepu



Obrázek 4: Využití plochy stepu, základní směry pohybů

- **Variabilita přechodů z jednoho stepu na druhý.**
- **Variabilita formací stepů bez ztráty stepping action.** Termínem formace zde označujeme vzájemné postavení stepů v prostoru závodní plochy a jejich změn během celé choreografie. Základní principy tvorby formací jsou tvary (řada, trojúhelník, čtverec a kruh) různě využívající prostor závodní plochy.
- **Variabilita výměn pozic mezi členy týmu.** Výměny mezi členy týmu se mohou lišit způsobem a dobou, počtem závodníků, kteří se výměny účastní, překonanou vzdáleností mezi členy týmu, směrem, jakým se závodníci pohybují (rovně, šikmo, po oblouku, čelem, zády). Výměna může být realizována chůzí, během, různými kroky používanými v aerobiku, s obraty, s doprovodnými pohyby paží. Přechod z jednoho stepu na druhý by měl být proveden v co nejkratší době. Doprovodné pohyby paží mohou být:
  - žádné – např. paže za zády nebo v různé jiné poloze
  - jednoduché – paže provádí jednoduchý pohyb (např.: připažení, upažení), nebo pohyby paží nejsou prováděny na každou dobu přechodu
  - složité – paže provádí různé pohyby na každou dobu
- **Vyvarovat se opakování pohybů a sekvencí dolní části těla.**

- **Využití variability „leg levels“ – taps, flicks, curls, knee lifts, kicks.**

Leg levels jsou dány výškou výkopu nebo švihů do přednožení či unožení.

- leg level 1 - určen výškou přednožení nebo unožení do úrovně kyčelního kloubu
- leg level 2 – určen výškou přednožení nebo unožení od kyčelního k ramennímu kloubu
- leg level 3 – určen výškou přednožení nebo unožení nad ramenní kloub

**Příklady leg levels:** KFP1 – kick front pravou 1 – přednožení pravou do výšky kyčelního kloubu

KSL2 – kick side levou 2 – unožení levou do výšky od kyčelního kloubu do výšky ramenního kloubu

KFP3 – kick front pravou 3 – přednožení pravou do výšky nad ramenní kloub

apod.



Obrázek 5: Leg levels

- Vyvarovat se opakování pohybů a sekvencí horní části těla.

#### Provedení 25%

- Vhodný výběr hudby a jejího tempa (rychlosti), aby umožnil správnou techniku steppingu.
- Vysoká úroveň techniky a kvality stepping action. „Technická úroveň závodníků je posuzována v průběhu celé sestavy. Vychází z držení těla, tj. ze vzájemné polohy, z postavení a držení hlavy, ramen, pánve, trupu, kyčlí, kolen a kotníků. Pohyby paží, dolních končetin i trupu by měli být kontrolované

a snadno provedené. Jednotliví členové týmu by měli být vyrovnaní“. (Hájková, 2006) Technická úroveň může být:

- 1) výborná
- 2) velmi dobrá
- 3) dobrá
- 4) horší
- 5) špatná

- **Stejná úroveň techniky u všech členů týmu, všichni musí předvést sestavu se stejnou přesností.**
- **Správný pohyb chodidel při výstupu na step a sestupu.**
- **Přesná poloha chodidel při výstupu na step a sestupu.**
- **Rychlost a kontrola krokových variací a přechodů.**
- **Správné držení celého těla a jednotlivých částí těla.**
- **Lehkost provedení.**
- **Ukázat vysoký standard v předvedení celé sestavy.**
- **Vzít v úvahu seznam přijatelných a nepřijatelných cviků.**
- **Zachování základní linie steppingu.**
- **Odpovídající držení těla je důležité v prevenci sportovních zranění, závodníci by si proto měli připomínat správné držení těla během všech pohybů stepu.**

### Kritéria rozhodčích Artistic

<b>Choreografie</b>	<b>30%</b>
<b>Interpretace hudby</b>	<b>25%</b>
<b>Synchronizace</b>	<b>25%</b>
<b>Prezentace</b>	<b>20%</b>

### Choreografie 30%

- **Pohyby by měly být vhodné pro step a zahrnovat stepping action s minimem choreografie na zemi.**
- **Originalita krokových variací a přechodů.**
- **Kreativita krokových variací s různou orientací stepu a různým postavením závodníků vůči stepu.**
- **Originalita a kreativita ve formacích a změnách stepu bez ztráty stepping action.**
- **Kreativita ve výměnách závodníků mezi sebou.**
- **Vhodný a účelný prostor mezi členy týmu.**
- **Ukázat kreativitu v pohybech horních a dolních končetin.**
- **Nepředvídatelné sekvence a přechody.**
- **Choreografie s interakcí.** Vzájemné interakce mohou být na úrovni očního kontaktu, dotyku závodníků, vzájemného tlesknutí, interakce ve dvojici, trojici apod.
- **Kreativita v použití vertikálních rovin a využití prostoru.**

### **Interpretace hudby 25%**

- **Vhodný výběr hudby**, která je v aerobiku určujícím elementem, nikoliv pouhou zvukovou kulisou.<sup>[16]</sup> Tempo hudby musí odpovídat možnostem všech členů týmu.
- **Neoddělitelnost hudby a pohybu (hudebně-pohybové vztahy)**. Závodníci by měli využívat výrazné hudební přechody, změny rytmu, záměrné zpomalení pohybu, nebo naopak záměrné zrychlení.
- **Využití hudebních zákonitostí (rytmus...)**.
- **Pohyb by měl odpovídat tématu (pokud existuje)**.
- **Schopnost využít hudebně pohybové vztahy všemi členy týmu**.

### **Synchronizace 25%**

- **Prokázat stejnou úroveň pohybových schopností všech členů týmu**.
- **Všichni členové týmu by měli předvést pohyby ve stejnou dobu (timing)**.
- **Všichni členové týmu by měli předvést sestavu se stejnou intenzitou** (např.: stejnou úroveň leg levels).
- **Synchronizace výrazu**.
- **Sólo sestava nebude oceněna**.

### **Prezentace 20%**

- **Projevit dynamiku a výraz obličeje v průběhu sestavy**.
- **Schopnosti projevit vzrušení, entusiasmus**.
- **Schopnost projevit sebevědomí a emoce**.
- **Oční kontakt s publikem**.
- **Variabilita a plynulost prezentace**.
- **Vhodný a přirozený výraz**.
- **Interakce mezi členy týmu s vědomím, že jde o tým a ne o jednotlivce**.

- **Upřímný a přirozený výraz, ne teatrální výraz.**
- **Osobnost a vitalita v sestavě jako součást týmové prezentace.**
- **Dobrá fyzická zdatnost.**
- **Vhodný a sportovní úbor, který je adekvátní choreografii (ne teatrální).**

#### **Přijatelné prvky**

- **skoky s doskokem na obě chodidla (na stepu, na zemi)**
- **prvky flexibility jako přechody (na výdrže)**
- **zvedačky (lifts) jako úvodní a závěrečná póza (ve stoji či na zemi)**

#### **Nepřijatelné prvky**

- **kliky ležmo na jedné nebo obou pažích**
- **prvky statické síly (press) na jedné nebo obou pažích**
- **pády ze stoje do kliku ležmo**
- **skoky do kliku ležmo nebo do rozštěpu**
- **jakákoliv odhození (propulsion)**
- **gymnastické/ akrobatické prvky**
- **zvedačky a podepření v průběhu sestavy**
- **skoky se stepu na zem**
- **skoky s jednoho stepu na druhý**
- **sestupy vpřed se stepu a výstupy zády vzad na step**
- **zvedání stepu, pokud je na něm jiný závodník**
- **zvedačky na stepu**
- **skládání stepů na sebe navzájem**



### 3.4.2 Jednotlivé kroky a krokové variace step fitness

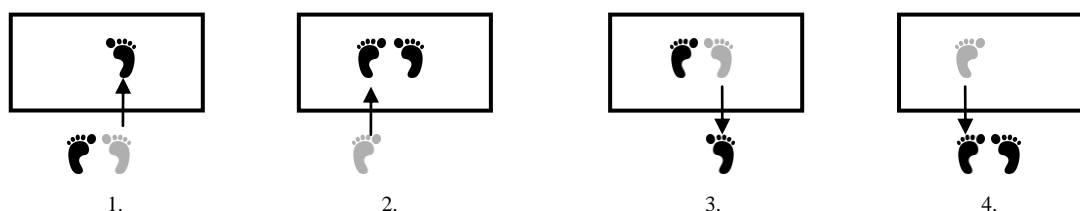
Kroky ve step aerobiku se dělí podle toho, zda je pravidelné přenášení váhy z nohy na nohu nebo není. Základní kroky budeme uvádět vždy od pravé nohy a v základních variantách. Kroky lze obměňovat, kombinovat, cvičit od druhé nohy, cvičit v jiné pozici vůči stepu apod.

**A. Skupina kroků vycházejících z chůze** – kroky, při kterých je přenášení váhy pravidelné.

#### 1. BASIC STEP (základní krok)

výchozí poloha (VP): stoj spojný před stepem čelem ke stepu

1. výstup pravou
2. výstup levou
3. sestup pravou
4. sestup levou

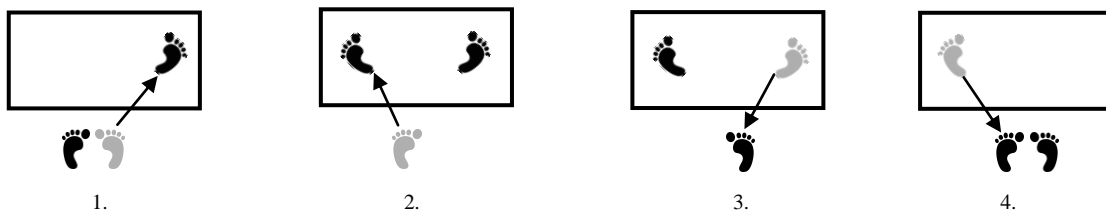


**Obrázek 6: Basic step**

#### 2. V STEP (krok do tvaru písmena V)

VP: stoj spojný před stepem čelem ke stepu

1. výstup pravou vpřed zevnitř
2. výstup levou vpřed zevnitř
3. sestup pravou vzad dovnitř
4. sestup levou vzad dovnitř



**Obrázek 7: V step**

### 3. A STEP (krok do tvaru písmena A)

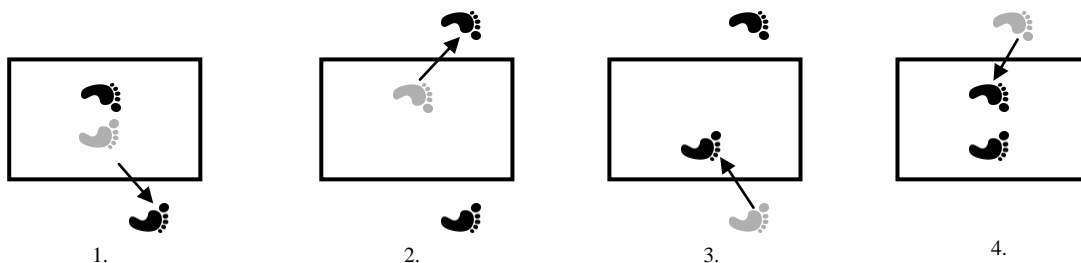
VP: stoj rozkročný před stepem čelem ke stepu

1. výstup pravou vpřed dovnitř
2. výstup levou vpřed dovnitř
3. sestup pravou vzad zevnitř
4. sestup levou vzad zevnitř

### 4. STRADDLE

VP: stoj spojný na stepu nadél bočně

1. sestup pravou stranou
2. sestup levou stranou
3. výstup pravou
4. výstup levou

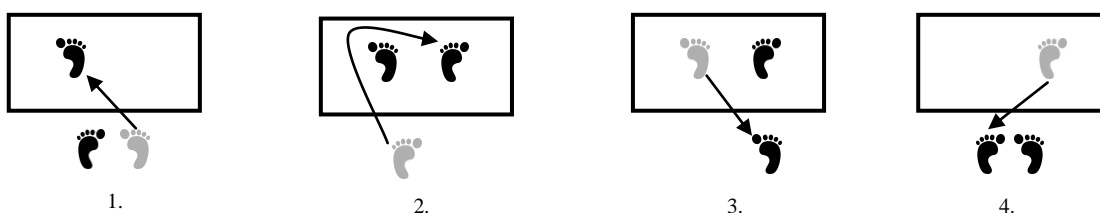


**Obrázek 8: Straddle**

## 5. CROSS STEP

VP: stoj spatný před stepem čelem ke stepu

1. výstup pravou vpřed dovnitř
2. výstup levou přes pravou vpřed dovnitř
3. sestup pravou vzad zevnitř
4. sestup levou vzad zevnitř

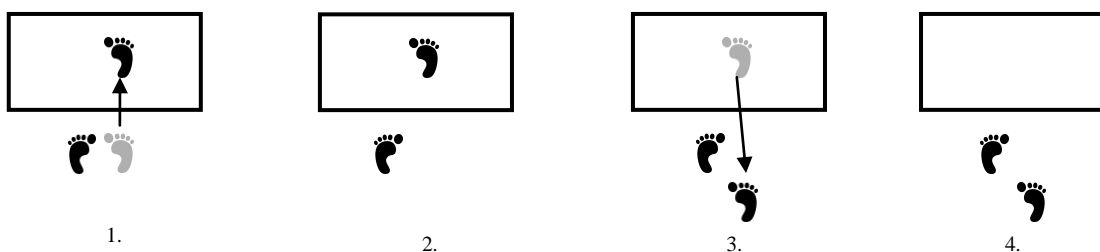


**Obrázek 9: Cross step**

## 6. MAMBO

VP: stoj spatný před stepem čelem ke stepu

1. výstup pravou
2. přenos na levou
3. sestup pravou vzad
4. přenos na levou



**Obrázek 10: Mambo**

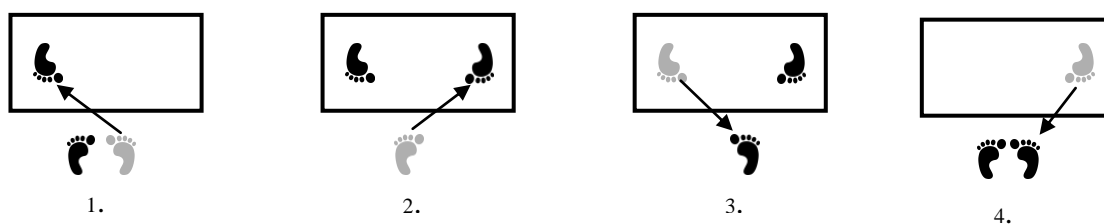
## 7. PIVOT (TURN STEP)

variace MAMBO ve 2. a 4. době s celým obratem vlevo

## 8. REVERSE TURN

VP: stoj spojný před stepem čelem ke stepu

1. výstup pravou s celým obratem vlevo vpřed dovnitř
2. výstup levou vzad dovnitř
3. sestup pravou vpřed dovnitř s celým obratem vlevo
4. sestup levou

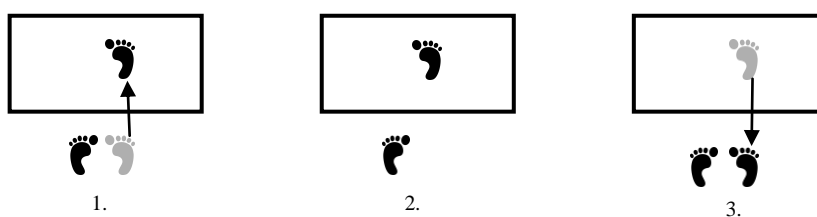


**Obrázek 11: Reverse turn**

## 9. STOMP (v této variantě dochází ke střídání dolních končetin)

VP: stoj spojný před stepem čelem ke stepu

1. výstup pravou
2. přenos na levou
3. sestup pravou



**Obrázek 12: Stomp**

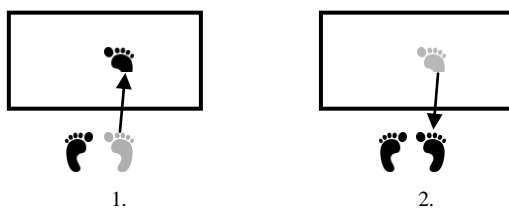
10. mnoho modifikací chůze, obrátů, poskoků

**B. Skupina tap/lift kroky** – kroky, při kterých obvykle v sudém počtu dob a lichém počtu opakování dochází ke střídání zatěžování pravé a levé nohy.

### 1. TAP

VP: stoj spojný před stepem čelem ke stepu

1. skrčením přednožmo stoj přednožný pravou pokrčmo
2. přinožit pravou

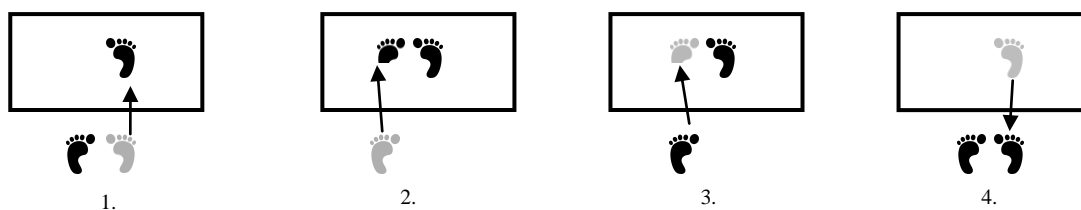


**Obrázek 13: Tap**

### 2. STEP TAP

VP: stoj spatný před stepem čelem ke stepu

1. výstup pravou na step
2. stoj přednožný levou pokrčmo
3. sestup levou
4. sestup pravou



**Obrázek 14: Step tap**

### 3. STEP KNEE UP/LIFT

VP: stoj spojný před stepem čelem ke stepu

1. výstup pravou
2. pokrčit přednožmo povýš levou
3. sestup levou
4. sestup pravou

### 4. STEP KICK

VP: stoj spojný před stepem čelem ke stepu

1. výstup pravou
2. přednožit (unožit) povýš levou
3. sestup levou
4. sestup pravou

### 5. STEP LEG LIFT

VP: stoj spojný před stepem čelem ke stepu

1. výstup pravou na step
2. zanožit levou
3. sestup levou
4. sestup pravou

## 6. STEP LEG CURL

VP: stoj spojný před stepem čelem ke stepu

1. výstup pravou na step
2. pokrčít zánožmo levou
3. sestup levou
4. sestup pravou

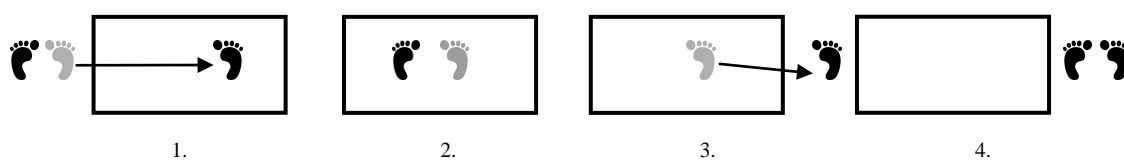
7. modifikace tap/lift kroků ( double, repeater,...apod.)

### C. Další kroky

#### 1. OVER THE TOP

VP: stoj spojný pravým bokem ke stepu nadél napravo vedle stepu

1. odrazem levé výskok pravou vpravo na step
2. přisun levou
3. odrazem pravé vpravo seskok
4. přisun levou

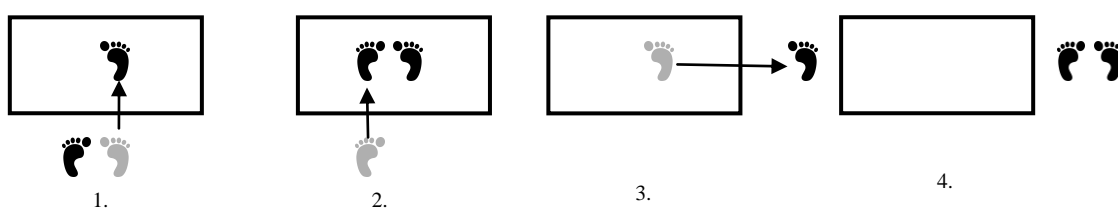


Obrázek 15: Over the top

## 2. L STEP

VP: stoj spojný před stepem čelem ke stepu

1. výstup pravou
2. výstup levou
3. sestup pravou stranou
4. přisun levou



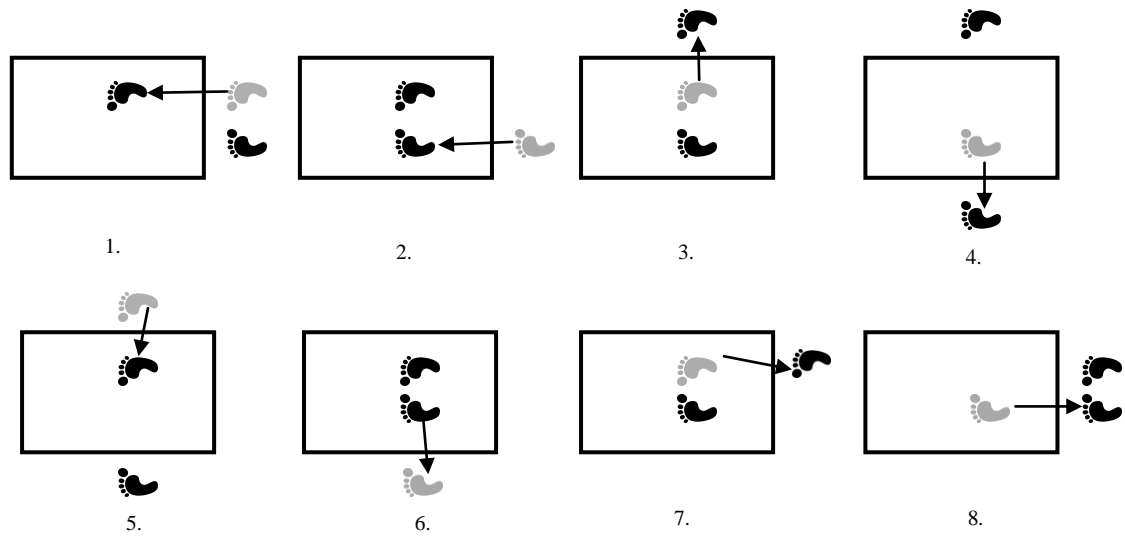
**Obrázek 16: L step**

## 3. T STEP

VP: stoj spojný čelem ke stepu nadél

1. výstup pravou
2. výstup levou
3. sestup pravou stranou
4. sestup levou stranou
5. výstup pravou
6. výstup levou
7. sestup pravou
8. sestup levou





**Obrázek 17: T step**

## 5. JUMP UP

VP: stoj spatný před stepem

1. odrazem snožmo výskok na step

6. různé další variace (AROUND THE CORNER, AROUND THE WORLD,...atd.)

7. další kroky běžně používané v klasickém aerobiku (JUMPING JACK, CHACHA,...atd.)

#### **4 Hypotézy**

1. Předpokládám, že sestavy budou se stoupajícím rokem obtížnější, intenzivnější a bude větší variabilita prvků.
2. Předpokládám, že technická úroveň sestav se bude se stoupajícím rokem zvyšovat v důsledku větších nároků na jedince díky obtížnosti sestav.
3. Předpokládám, že počet stepping action se bude zvyšovat u sestav se stoupajícím rokem.

## **5 Metodika**

Základem této práce je rozbor a analýza finálových sestav kategorie fitness step seniorů z mistrovství světa let 2002 a 2007. Tyto roky jsme vybírali hlavně kvůli dostupnosti materiálu na DVD, a také pro zjištění vývoje v této disciplíně s časovým odstupem pěti let. Během této doby došlo k některým změnám v pravidlech, avšak změny nejsou tak výrazné, proto budeme sestavy posuzovat dle pravidel z let 2008 - 2009. Nejprve jsme museli obstarat DVD materiál, ze kterého provedeme analýzu sestav. Dalším krokem bylo určení kritérií hodnocení sestav a zvolení metod, které v této práci uplatníme.

## 5.1 Použité metody

### 1. Pozorování

Pozorování je základní výzkumnou metodou, která se používá k získávání nových poznatků. „Pozorování je vedeno určitou ideou a směřuje k jasné formulovanému cíli.“(Skalková, 1985) V této práci provedeme nepřímé pozorování prostřednictvím DVD záznamu finálových sestav kategorie fitness step z MS 2002 a 2007.

### 2. Analýza

Metodu analýzy jsme použili k rozboru daných sestav. FISAF Fitness step je sportovní kategorie estetického, koordinačního a výkonnostního charakteru. Z tohoto důvodu použijeme kvalitativně - kvantitativní analýzu. Výsledky budeme zaznamenávat do tabulek.

#### **kritéria analýzy**

##### 1) počet závodníků, formací a výměn členů

- ✓ číselný údaj o počtu závodníků (6 – 8)
- ✓ číselný údaj o počtu formací
- ✓ číselný údaj o počtu výměn členů

##### 2) formace

- ✓ přesnost formací  
Přesné postavení stepů ve formaci z hlediska zamýšleného tvaru.
- ✓ délka jednotlivých formací  
Délku formací jsme měřili časově nikoliv počtem dob z důvodu zjištění časového rozložení jednotlivých formací během celé skladby.
- ✓ obtížnost přechodů mezi formacemi  
Přechody v co nejkratší době, různými krokovými variacemi s doprovodnými pohyby rukou.
- ✓ variabilita formací a přesunů  
Různost formací během celé sestavy. Způsob přenosu stepů (ruční přenášení, posunutí stepu nohou) a různost přenosů během celé sestavy

- 3) výměny mezi členy
  - ✓ doba výměny  
Číselný údaj o počtu dob strávených výměnou členů ze stepu na jiný step.
  - ✓ obtížnost výměn  
Způsob, jakým je výměna provedena, složitost doprovodných pohybů rukou.
- 4) krokové variace
  - ✓ počet krokových variací typických pro step aerobik  
Celkový počet prvků.
  - ✓ variabilita krokových variací
  - ✓ počet stepping action
  - ✓ správná technika
- 5) vertikální úrovně
  - ✓ power step prvky
  - ✓ dřep a dotyk se stepem
  - ✓ sedy, lehy, kleky
  - ✓ leg levels
- 6) pohyby paží
  - ✓ kruhy/oblouky ve všech kloubech
  - ✓ využití rovin
  - ✓ páky
- 7) protilehlé roviny
  - ✓ protilehlé roviny horních končetin
  - ✓ protilehlé roviny horních a dolních končetin
  - ✓ protilehlé roviny mezi členy týmu
- 8) synchron
  - ✓ stejný timing všech členů týmu
  - ✓ stejná úroveň dovedností všech členů týmu
  - ✓ stejný výraz obličeje všech členů týmu
- 9) využití stepu
  - ✓ rovnoměrné využití celé plochy stepu

- ✓ postavení závodníků vůči stepu

#### 10) choreografie

- ✓ vhodný výběr hudby
- ✓ využití hudebně pohybových vztahů
- ✓ interakce mezi členy týmu
- ✓ vhodný výraz členů týmu
- ✓ vhodný a zajímavý sportovní oděv

### 3. Srovnání

Jako další z metod použijeme srovnávání jednotlivých sestav mezi sebou a po té jednotlivých let mezi sebou. Výsledky budeme zaznamenávat do tabulek.

### 4. Rozhovor

Poslední použitou metodou je rozhovor. V naší práci jsme použili řízený rozhovor s bývalou úspěšnou závodnicí a nynější neméně úspěšnou choreografkou a trenérkou Gábinou Šustrovou, která v roce 2002 startovala na MS ve vítězném týmu Těžká směs a v roce 2007 se účastnila MS jako trenérka týmu Fit studio Gábina. „Metoda rozhovoru rovněž patří k metodám společenských věd, kdy shromažďování dat je založeno na přímém dotazování, tj. verbální komunikaci výzkumného pracovníka a respondenta.“(Skalková, 1985)

## **6 Výsledková část**

Analýzy se týkají sestav:

6 finálových týmů soutěže Fitness step seniorů z MS 2002 (Montpellier)

7 finálových týmů soutěže Fitness step seniorů z MS 2007 (Bělehrad)

### **6.1 Analýza sestav FISAF Fitness step z MS**

#### **6.1.1 Rok 2002**

V roce 2002 se konalo MS ve francouzském Montpellier. Do finále kategorie Fitness step seniorů postoupilo 6 finálových týmů ze čtyř zemí světa.

Finalisté:

1. Těžká směs – Česká republika
2. France 1 - Francie
3. SK Aerobik klub Ida – Česká republika
4. Yo Fit France – Francie
5. OBBC - Dánsko
6. Australian step team 1 - Austrálie

## 1. Těžká směs (ČR)

1. Kritérium: Počet členů,formací, výměn

počet členů: 8      počet formací: 6      počet výměn členů: 10

2. a 3. Kritérium: Formace a výměny mezi členy

**Tabulka 1: Formace, výměny (Těžká směs)**

<b>pořadí formací</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>délka trvání formací (sek.)</b>	32	19	10	14	20	13
<b>doba změny formací (doby)</b>	-	4	4	2	8	6
<b>přesnost postavení stepů</b>	ano	ano	ano	ano	ano	ano
<b>způsob přenosu stepů</b>	-	ručně	ručně	nohou	ručně	ručně
<b>Počet výměn členů ve formaci</b>	4	2	0	2	2	0
<b>doba výměny (počet dob)</b>	2	2	-	2	1	-
	2	4	-	4	1	-
	2	-	-	-	-	-
	2	-	-	-	-	-
<b>způsob výměny</b>	grap	step	-	grap	step	-
	chůze	grap	-	kick, obrat	step	-
	obrat	-	-	-	-	-
	chůze	-	-	-	-	-



<b>použité ruce při výměnách</b>	slož	slož	-	žádné	žádné	-
	slož	jedn	-	žádné	žádné	-
	žádné	-	-	-	-	-
	slož	-	-	-	-	-

**vysvětlivky:**

- nebyla výměna  
step bez porušení steppingu  
grap grapevine  
jedm jednoduché  
slož složité

Tento tým měl v závodní sestavě 6 formací, které byly z hlediska tvaru přesné. Změny formací byly prováděny většinou ručně na 2 až 8 dob. Členové se mezi sebou vyměnili celkem 10× většinou na 2 doby za použití chůze, grapeviny nebo bez porušení steppingu. Ruce při výměnách používali většinou složité nebo žádné.

Kritérium: Krokové variace

**Tabulka 2: Krokové variace (Těžká směs)**

basic step	10
V step	1
straddle	6
cross step	0
mambo	0
reverse turn	0
stomp	1
chacha	0
tap	2
step tap	2
step knee up	7
step leg lift	1
step leg curl	2
step kick	9
A step	0
over the top	1
L step	1
T step	0
jump up	1
jumping jack	0
turn step/pivot	2
kyvadlo	1
lunge	1
travel	1
<b>Celkový počet prvků</b>	<b>49</b>
<b>Počet stepping action</b>	<b>49</b>
<b>Technika</b>	<b>výborná</b>

Tento tým zacvičil celkem 49 prvků, ve 49 z nich se objevil stepping action. Bylo použito celkem 17 druhů krokových variací. Celková technika týmu byla výborná.

4. Kritérium: Vertikal levels

**Tabulka 3: Vertikal levels (Těžká směs)**

<b>formace</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>power step</b>	0	3	0	0	2	0
<b>dřep dotyk</b>	1	0	0	0	3	0
<b>sed, leh, klek</b>	sed, sed	-	-	-	-	-
<b>leg levels</b>	KSL2	KSL3	-	KSP2 KFP3	-	KSP3

V této sestavě se objevilo celkem 5 prvků power step, 4 dřepy s dotykem ruky se stepem, 2 sedy a 5 prvků leg levels 2 a 3.

5.a 6. Kritérium: Pohyby paží , protilehlé roviny

**Tabulka 4: Paže, protilehlé roviny (Těžká směs)**

		ramenní kloub	loketní kloub	zápěstí
<b>kruh/oblouk</b>		8	8	4
<b>čelná rovina</b>		ano		
<b>bočná rovina</b>		ano		
<b>páky</b>		5		
<b>protilehlé roviny</b>	<b>ruce</b>	6		
	<b>ruce-nohy</b>	4		
	<b>členové</b>	3		

V sestavě se objevil 8×kruh nebo oblouk v ramenním kloubu, 8× v kloubu loketním a 4× v zápěstí. Závodníci cvičili v čelné i bočné rovině, využili různých pák (5×) a protilehlých rovin rukou (6×), rukou a nohou (4×) a mezi členy týmu (3×).

8. Kritérium: Synchron

Tým má výborný synchron z hlediska úrovně dovedností, výrazu obličeje i timingu. Zřetelná byla pouze jediná výraznější chyba jedné závodnice, ta se však během krátké doby zapojila zpět.

#### 9. Kritérium: Využití stepu

Závodnice využily celou plochu stepu a různá postavení vůči stepu.

#### 10. Kritérium: Choreografie

Hudba byla volena velmi dobře, závodnice vhodně využily hudebně pohybové vztahy. Během celé sestavy se objevilo 8 různých změn rytmu. Interakce mezi členy týmu byly ve dvojicích na stepu, držení se za ruce a podlézání jedné závodnice druhou. Sportovní oděv byl velmi zajímavý, upravený a dobře střižený, celkově ladil s choreografií.

## 2. France 1 (Fra)

1. Kritérium: Počet členů,formací, výměn

počet členů: 8      počet formací: 4      počet výměn členů: 9

2. a 3. Kritérium: Formace a výměny mezi členy

**Tabulka 5: Formace, výměny (France 1)**

<b>pořadí formací</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>délka trvání formací (sek.)</b>	57	9	31	14
<b>doba změny formací ( doby)</b>	-	4	8	16
<b>přesnost postavení stepů</b>	ano	ne	ano	ano
<b>způsob přenosu stepů</b>	-	nohou	ručně	ručně
<b>počet výměn členů ve formaci</b>	3	1	1	3
<b>doba výměny (počet dob)</b>	4	4	8	1
	4	-	-	1
	4	-	-	1
	-	-	-	2
<b>způsob výměny</b>	grap	obrat	obrat	step
	grap	-	-	step
	obrat, lunge	-	-	step
	-	-	-	chacha
<b>použité ruce při výměnách</b>	slož	jedn	jedn	slož
	jedn	-	-	slož
	jedn	-	-	slož
	-	-	-	jedn

Tento tým měl v závodní sestavě 4 formace, které byly z hlediska tvaru většinou přesné. Změny formací byly prováděny většinou ručně i nohou na 4 až 16 dob. Členové se mezi sebou vyměnili celkem 9× většinou na 4 doby za použití chůze, grapevinu nebo bez porušení steppingu. Ruce při výměnách používali většinou složité nebo jednoduché.

#### 4. Kritérium: Krokové variace

**Tabulka 6: Krokové variace (France 1)**

basic step	8
V step	0
straddle	1
cross step	1
mambo	2
reverse turn	0
stomp	4
chacha	2
tap	4
step tap	0
step knee up	5
step leg lift	1
step leg curl	0
step kick	3
A step	0
over the top	1
L step	0
T step	0
jump up	1
jumping jack	0
turn step/pivot	1
kyvadlo	0
lunge	1
travel	2
<b>Celkový počet prvků</b>	<b>35</b>
<b>Počet stepping action</b>	<b>35</b>
<b>Technika</b>	<b>výborná</b>

Tento tým zacvičil celkem 35 prvků, ve 35 z nich se objevil stepping action. Bylo použito celkem 15 druhů krokových variací. Celková technika týmu byla výborná.

5. Kritérium: Vertikal levels

**Tabulka 7: Vertikal levels (France 1)**

<b>formace</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>power step</b>	1	1	0	0
<b>dřep dotyk</b>	3	0	1	0
<b>sed, leh, klek</b>	-	-	sed	-
<b>leg levels</b>	KSP1	-	-	-

V této sestavě se objevily celkem 2 prvky power step, 4 dřepy s dotykem ruky se stepem, 1 sed a 0 prvků leg levels 2 a 3.

6. a 7. Kritérium: Pohyby paží, protilehlé roviny

**Tabulka 8: Paže, protilehlé roviny (France 1)**

		ramenní kloub	loketní kloub	zápěstí
<b>kruh/oblouk</b>		11	7	8
<b>čelná rovina</b>		ano		
<b>bočná rovina</b>		ano		
<b>páky</b>		7		
<b>protilehlé roviny</b>	<b>ruce</b>	9		
	<b>ruce-nohy</b>	3		
	<b>členové</b>	1		

V sestavě se objevil 11×kruh nebo oblouk v ramenním kloubu, 7× v kloubu loketním a 8× v zápěstí. Závodníci cvičili v čelné i bočné rovině, využili různých pák (7×) a protilehlých rovin rukou (9×), rukou a nohou (3×) a mezi členy týmu (1×).

8. Kritérium: Synchron

Tým má výborný synchron z hlediska úrovně dovedností, výrazu obličeje i timingu.

9. Kritérium: Využití stepu

Závodníci využili celou plochu stepu a různá postavení vůči stepu.

10. Kritérium: Choreografie

Hudba byla sestříhaná z několika různých výrazných částí, závodníci vhodně využili hudebně pohybové vztahy. Během celé sestavy se objevilo 8 různých změn rytmu. Interakce mezi členy týmu byly ve dvojicích na stepu, držení se za ruce

s „tanečkem“. Sportovní oděv byl velmi zajímavý, upravený a dobře střižený, celkově ladil s choreografií.



### 3. Aerobik club Ida (ČR)

1. Kritérium: Počet členů,formací, výměn

počet členů: 8      počet formací: 7      počet výměn členů: 13

2. a 3. Kritérium: Formace a výměny mezi členy

**Tabulka 9: Formace, výměny (Aerobik club Ida)**

pořadí formací	1	2	3	4	5	6	7
délka trvání formací (sek.)	41	24	12	7	13	7	15
doba změny formací(doby)	-	2	2	2	4	2	8
přesnost postavení stepů	ano	ano	ano	ano	ano	ne	ano
způsob přenosu stepů	-	nohou	nohou	ručně	ručně	nohou	ručně
počet výměn členů ve form.	4	3	0	0	3	2	1
doba výměny (počet dob)	2	4	-	-	2	1	2
	4	4	-	-	1	1	-
	2	2	-	-	1	-	-
	2	-	-	-	-	-	-
způsob výměny	obrat	grap	-	-	grap	step	chůze
	grap	chacha	-	-	step	step	-
	obrat	poskok	-	-	step	-	-
	chůze	-	-	-	-	-	-
práce rukou při výměnách	žádné	žádné	-	-	slož	slož	jedn
	slož	žádné	-	-	slož	žádné	-
	žádné	jedn	-	-	slož	-	-
	jedn	-	-	-	-	-	-

Tento tým měl v závodní sestavě 7 formací, které byly z hlediska tvaru většinou přesné. Změny formací byly prováděny ručně nebo nohou na 2 až 8 dob. Členové se mezi sebou vyměnili celkem 13× většinou na 2 doby za použití chůze, grapevinu nebo bez porušení steppingu. Ruce při výměnách používali složité, jednoduché nebo žádné.

#### 4. Kritérium: Krokové variace

**Tabulka 10: Krokové variace (Aerobik club Ida)**

basic step	5
V step	3
straddle	9
cross step	1
mambo	2
reverse turn	1
stomp	1
chacha	2
tap	3
step tap	3
step knee up	7
step leg lift	0
step leg curl	0
step kick	7
A step	0
over the top	1
L step	1
T step	1
jump up	2
jumping jack	0
turn step/pivot	4
kyvadlo	0
lunge	8
travel	0
<b>Celkový počet prvků</b>	<b>61</b>
<b>Počet stepping action</b>	<b>53</b>
<b>Technika</b>	<b>dobrá</b>

Tento tým zacvičil celkem 61 prvků, v 53 z nich se objevil stepping action. Bylo použito celkem 18 druhů krokových variací. Celková technika týmu byla dobrá.

5. Kritérium: Vertikal levels

**Tabulka 11: Vertikal levels (Aerobik club Ida)**

formace	1	2	3	4	5	6	7
power step	4	0	2	0	3	1	0
dřep dotyk	0	0	0	1	0	0	1
sed, leh, klek	-	-	-	-	-	-	-
leg levels	KFL1 KFP2 KSL2	-	KFP1 KSL1	-	-	-	KSP1 KSL1

V této sestavě se objevilo celkem 10 prvků power step, 2 dřepy s dotykem ruky se stepem, 0 prvků sed, leh nebo klek a 2 prvky leg levels 2 a 3.

6. a 7. Kritérium: Pohyby paží , protilehlé roviny

**Tabulka 12: Paže, protilehlé roviny (Aerobik club Ida)**

	ramenní kloub	loketní kloub	zápěstí
kruh/oblouk	6	4	3
čelná rovina	ano		
bočná rovina	ano		
páky	4		
protilehlé roviny	ruce	4	
	ruce-nohy	3	
	členové	3	

V sestavě se objevil 6×kruh nebo oblouk v ramenním kloubu, 4× v kloubu loketním a 3× v zápěstí. Závodníci cvičili v čelné i bočné rovině, využili různých pák (4×) a protilehlých rovin rukou (4×), rukou a nohou (3×) a mezi členy týmu (3×).

8. Kritérium: Synchron

Tým má velmi dobrý synchron z hlediska výrazu obličeje i timingu. Někteří členové mají trochu horší úroveň dovedností.

#### 9. Kritérium: Využití stepu

Závodníci využili celou plochu stepu a různá postavení vůči stepu.

#### 10. Kritérium: Choreografie

Hudba byla volena velmi dobře, tématem byl film Četník ze Saint Tropez. Závodníci výborně využili hudebně pohybové vztahy i téma skladby. Během celé sestavy se objevilo 9 různých změn rytmu. Interakce mezi členy týmu byly znatelné celkem šestkrát a to: dvojice na stepu „taneček“, trojice na stepu, dvojice „motorka + četník“, výměna s držení se za ruce. Sportovní oděv byl velmi zajímavý, upravený a dobře střižený, celkově ladil s choreografií i celým tématem skladby.

#### 4. Yo fit France (Fra2)

1. Kritérium: Počet členů,formací, výměn

počet členů: 8      počet formací: 4      počet výměn členů: 8

2.a 3. Kritérium: Formace a výměny mezi členy

**Tabulka 13: Formace, výměny (Yo fit France)**

<b>pořadí formací</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>délka trvání formací (sek.)</b>	47	10	21	29
<b>doba změny formací (doby)</b>	-	12	4	6
<b>přesnost postavení stepů</b>	ano	ano	ano	ano
<b>způsob přenosu stepů</b>	-	ručně	ručně	ručně
<b>počet výměn členů ve formaci</b>	2	1	1	4
<b>doba výměny (počet dob)</b>	4	4	4	2
	6	-	-	2
	-	-	-	2
	-	-	-	2
<b>způsob výměny</b>	obrat	chůze,obrat	obrat	chůze
	chacha	-	-	chůze
	-	-	-	chůze
	-	-	-	chůze
<b>práce rukou při výměnách</b>	slož	jedn	slož	slož
	žádné	-	-	žádné
	-	-	-	jedn
	-	-	-	slož

Tento tým měl v závodní sestavě 4 formace, které byly z hlediska tvaru přesné. Změny formací byly prováděny ručně na 4 až 12 dob. Členové se mezi sebou vyměnili celkem 8× většinou na 2 a 4 doby za použití chůze, grapevinu nebo bez porušení steppingu. Ruce při výměnách používali složité nebo jednoduché.

#### 4. Kritérium: Krokové variace

**Tabulka 14: Krokové variace (Yo fit France)**

basic step	9
V step	1
straddle	6
cross step	1
mambo	0
reverse turn	0
stomp	2
chacha	1
tap	0
step tap	0
step knee up	4
step leg lift	0
step leg curl	0
step kick	6
A step	0
over the top	5
L step	0
T step	0
jump up	0
jumping jack	0
turn step/pivot	3
kyvadlo	0
lunge	5
travel	1
<b>Celkový počet prvků</b>	<b>44</b>
<b>Počet stepping action</b>	<b>41</b>
<b>Technika</b>	<b>dobrá</b>

Tento tým zacvičil celkem 44 prvků, ve 41 z nich se objevil stepping action. Bylo použito celkem 12 druhů krokových variací. Celková technika týmu byla dobrá.

5. Kritérium: Vertikal levels

**Tabulka 15: Vertikal levels (Yo fit France)**

<b>formace</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>power step</b>	2	1	0	0
<b>dřep dotyk</b>	1	0	2	1
<b>sed, leh, klek</b>	-	-	sed	sed
<b>leg levels</b>	KFP1 KFP1	KSP1	-	-

V této sestavě se objevily celkem 3 prvky power step, 4 dřepy s dotykem ruky se stepem, 2 sedy a 0 prvků leg levels 2 a 3.

6. a 7. Kritérium: Pohyby paží , protilehlé roviny

		ramenní kloub	loketní kloub	zápěstí
<b>kruh/oblouk</b>		8	7	3
<b>čelná rovina</b>		ano		
<b>bočná rovina</b>		ano		
<b>páky</b>		7		
<b>protilehlé roviny</b>	<b>ruce</b>	5		
	<b>ruce- nohy</b>	4		
	<b>členové</b>	3		

**Tabulka 16: Paže, protilehlé roviny (Yo fit France)**

V sestavě se objevil 8×kruh nebo oblouk v ramenním kloubu, 7× v kloubu loketním a 3× v zápěstí. Závodníci cvičili v čelné i bočné rovině, využili různých pák (7×) a protilehlých rovin rukou (5×), rukou a nohou (4×) a mezi členy týmu (3×).

8. Kritérium: Synchron

Tým má velmi dobrý synchron z hlediska úrovně dovedností, výrazu obličeje i timingu.

9. Kritérium: Využití stepu

Závodnice využily celou plochu stepu a různá postavení vůči stepu.

## 10. Kritérium: Choreografie

Hudba byla sestříhána z několika částí, úvodním tématem byl film Hříšný tanec, téma však nebylo výrazněji využito. Závodnice vhodně využily hudebně pohybové vztahy. Během celé sestavy se objevilo 15 různých změn rytmu. Interakce mezi členy týmu byly ve dvojicích na stepu, držení se za ruce a přenášení stepu ve dvojici. Sportovní oděv byl velmi zajímavý, upravený a dobře střižený.



## 5. OBBC (Dánsko)

1. Kritérium: Počet členů,formací, výměn

počet členů: 7      počet formací: 6      počet výměn členů: 17

2.a 3. Kritérium: Formace a výměny mezi členy

**Tabulka 17: Formace, výměny (OBBC)**

<b>pořadí formací</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>délka trvání formací (sek.)</b>	12	11	30	43	11	21
<b>doba změny formací (doby)</b>	-	4	2	4	8	4
<b>přesnost postavení stepů</b>	ano	ano	ano	ano	ano	ano
<b>způsob přenosu stepů</b>	-	ručně	ručně	ručně	ručně	ručně
<b>počet výměn členů ve formaci</b>	1	1	3	4	2	6
<b>doba výměny (počet dob)</b>	2	4	4	4	6	2
	-	-	2	8	3	3
	-	-	4	4	-	2
	-	-	-	4	-	2
	-	-	-	-	-	2
	-	-	-	-	-	2
<b>způsob výměny</b>	obrat	obrat	chůze	chůze	běh	obrat
	-	-	grap	chůze	chůze	chůze
	-	-	běh	grap	-	chůze
	-	-	-	běh	-	chůze
	-	-	-	-	-	chůze
	-	-	-	-	-	chůze

<b>práce rukou při výměnách</b>	slož	slož	slož	slož	jedn	jedn
	-	-	slož	jedn	jedn	žádné
	-	-	žádné	jedn	-	žádné
	-	-	-	žádné	-	žádné
	-	-	-	-	-	jedn
	-	-	-	-	-	jedn

Tento tým měl v závodní sestavě 6 formací, které byly z hlediska tvaru přesné. Změny formací byly prováděny ručně na 2 až 8 dob. Členové se mezi sebou vyměnili celkem 17× většinou na 2 až 8 dob za použití chůze, grapevinu nebo bez porušení steppingu. Ruce při výměnách používali složité , jednoduché nebo žádné.

#### 4. Kritérium: Krokové variace

**Tabulka 18: Krokové variace (OBBC)**

basic step	8
V step	0
straddle	5
cross step	2
mambo	3
reverse turn	0
stomp	3
chacha	2
tap	10
step tap	2
step knee up	4
step leg lift	1
step leg curl	0
step kick	4
A step	0
over the top	1
L step	0
T step	0
jump up	3
jumping jack	0
turn step/pivot	3
kyvadlo	0
lunge	2
travel	1
<b>Celkový počet prvků</b>	<b>54</b>
<b>Počet stepping action</b>	<b>40</b>
<b>Technika</b>	<b>dobrá</b>

Tento tým zacvičil celkem 54 prvků, ve 40 z nich se objevil stepping action. Bylo použito celkem 16 druhů krokových variací. Celková technika týmu byla dobrá.

5. Kritérium: Vertikal levels

**Tabulka 19: Vertikal levels (OBBC)**

<b>formace</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>power step</b>	0	2	2	1	1	2
<b>dřep dotyk</b>	0	2	2	1	1	0
<b>sed, leh, klek</b>	-	sed	-	sed	-	-
<b>leg levels</b>	KFL3	KFP3 KSP3	-	KFP3 KSP2	-	-

V této sestavě se objevilo celkem 8 prvků power step, 6 dřepů s dotykem ruky se stepem, 2 sedy a 5 prvků leg levels 2 a 3.

6. a 7. Kritérium: Pohyby paží , protilehlé roviny

**Tabulka 20: Paže, protilehlé roviny (OBBC)**

		ramenní kloub	loketní kloub	zápěstí
<b>kruh/oblouk</b>		6	5	4
<b>čelná rovina</b>		ano		
<b>bočná rovina</b>		ano		
<b>páky</b>		5		
<b>protilehlé roviny</b>	<b>ruce</b>	7		
	<b>ruce-nohy</b>	3		
	<b>členové</b>	1		

V sestavě se objevil 6×kruh nebo oblouk v ramenním kloubu, 5× v kloubu loketním a 4× v zápěstí. Závodníci cvičili v čelné i bočné rovině, využili různých pák (5×) a protilehlých rovin rukou (7×), rukou a nohou (3×) a mezi členy týmu (1×).

8. Kritérium: Synchron

V týmu se objevily odchylky v timingu, čímž byl narušen synchron. Z hlediska úrovně dovedností, výrazu obličeje je synchron dobrý.

#### 9. Kritérium: Využití stepu

Závodnice využily celou plochu stepu a různá postavení vůči stepu. Závodnice nejvíce využívaly prostřední část stepu.

#### 10. Kritérium: Choreografie

Hudba byla sestřihána z několika částí. Skladba neměla konkrétní téma. Závodnice využily hudebně-pohybové vztahy. Během celé sestavy se objevilo 10 různých změn rytmu. Interakce mezi členy týmu byly ve dvojicích a trojicích na stepu, tlesknutí. Sportovní oděv byl velmi jednoduchý.

## 6. Australian step team 1 (Aus)

1. Kritérium: Počet členů,formací, výměn

počet členů: 6      počet formací: 4      počet výměn členů: 12

2.a 3. Kritérium: Formace a výměny mezi členy

**Tabulka 21: Formace, výměny (Australian step team 1)**

<b>pořadí formací</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>délka trvání formací (sek.)</b>	31	23	29	33
<b>doba změny formací ( doby)</b>	-	8	8	4
<b>přesnost postavení stepů</b>	ano	ano	ano	ano
<b>způsob přenosu stepů</b>	-	ručně	ručně	ručně
<b>počet výměn členů ve formaci</b>	2	2	4	4
<b>doba výměny (počet dob)</b>	2	2	4	1
	3	2	4	1
	-	-	2	2
	-	-	1	2
<b>způsob výměny</b>	chůze	chůze	chacha	poskok
	chůze	obrat	chůze	poskok
	-	-	obrat	chacha
	-	-	step	chacha
<b>práce rukou při výměnách</b>	slož	žádné	jedn	jedn
	jedn	žádné	jedn	jedn
	-	-	jedn	jedn
	-	-	jedn	žádné

Tento tým měl v závodní sestavě 4 formace, které byly z hlediska tvaru přesné. Změny formací byly prováděny většinou ručně na 8 dob. Členové se mezi sebou vyměnili celkem 12× většinou na 2 doby za použití chůze, grapevinu, chacha nebo bez porušení steppingu. Ruce při výměnách používali většinou jednoduché.

#### 4. Kritérium: Krokové variace

**Tabulka 22: Krokové variace (Australian step team 1)**

basic step	9
V step	2
straddle	3
cross step	3
mambo	1
reverse turn	0
stomp	4
chacha	2
tap	2
step tap	0
step knee up	8
step leg lift	3
step leg curl	1
step kick	4
A step	0
over the top	3
L step	0
T step	0
jump up	2
jumping jack	0
turn step/pivot	3
kyvadlo	1
lunge	5
travel	0
<b>Celkový počet prvků</b>	<b>56</b>
<b>Počet stepping action</b>	<b>54</b>
<b>Technika</b>	<b>horší</b>

Tento tým zacvičil celkem 56 prvků, v 54 z nich se objevil stepping action. Bylo použito celkem 17 druhů krokových variací. Celková technika týmu byla horší.

5. Kritérium: Vertikal levels

**Tabulka 23: Vertikal levels (Australian step team 1)**

<b>formace</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>power step</b>	2	2	4	2
<b>dřep dotyk</b>	1	0	0	0
<b>sed, leh, klek</b>	-	-	-	-
<b>leg levels</b>	KSP2	KFP1	-	-

V této sestavě se objevilo celkem 10 prvků power step, 1 dřep s dotykem ruky se stepem, 0 prvků sed, leh nebo klek a 1 prvek leg levels 2 a 3.

6. a 7. Kritérium: Pohyby paží, protilehlé roviny

**Tabulka 24: Paže, protilehlé roviny (Australian step team 1)**

		ramenní kloub	loketní kloub	zápěstí
<b>kruh/oblouk</b>		4	4	3
<b>čelná rovina</b>		ano		
<b>bočná rovina</b>		ano		
<b>páky</b>		7		
<b>protilehlé roviny</b>	<b>ruce</b>	2		
	<b>ruce- nohy</b>	3		
	<b>členové</b>	1		

V sestavě se objevil 4×kruh nebo oblouk v ramenním kloubu, 4× v kloubu loketním a 3× v zápěstí. Závodníci cvičili v čelné i bočné rovině, využili různých pák (7×) a protilehlých rovin rukou (2×), rukou a nohou (3×) a mezi členy týmu (1×).

8. Kritérium: Synchron

Z hlediska synchronu má tým odchylky v timingu, z hlediska úrovně dovedností, výrazu obličej je synchron dobrý.

9. Kritérium: Využití stepu

Závodnice využily celou plochu stepu a různá postavení vůči stepu.



## 10. Kritérium: Choreografie

Hudba byla sestříhaná z několika různých částí, ústředním tématem byl muzikál Moulin Rouge. Závodníci vhodně využili hudebně pohybové vztahy. Během celé sestavy se objevilo 16 různých změn rytmu. Interakce mezi členy týmu byly ve dvojicích na stepu, držení se za ruce. Sportovní oděv byl velmi zajímavý, upravený a dobře střižený, celkově ladil s tématem i celou skladbou.

### 6.1.2 Rok 2007

V roce 2007 se konalo MS v srbském Bělehradě. Do finále kategorie Fitness step seniorů postoupilo 7 finálových týmů ze tří zemí světa.

#### Finalisté:

1. Aerobic Dancers – Česká republika
2. Fit studio Gábina – Česká republika
3. Flamenco Russia - Rusko
4. Vit'halles – Francie
5. Aerobik Centrum Brno – Česká republika
6. Fit And Fun – Francie
7. Asteria - Francie

## 1. Aerobic dancers (Čr)

1. Kritérium: Počet členů,formací, výměn

počet členů: 8

počet formací: 4

počet výměn členů: 17

2. a 3. Kritérium: Formace a výměny mezi členy

**Tabulka 25: Formace, výměny (Aerobic dancers)**

<b>pořadí formací</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>délka trvání formací (sek.)</b>	31	42	21	27
<b>doba změny formací (doby)</b>	-	4	4	4
<b>přesnost postavení stepů</b>	ano	ano	ano	ano
<b>způsob přenosu stepů</b>	-	ručně	ručně	ručně
<b>počet výměn členů ve formaci</b>	3	6	2	6
<b>doba výměny (počet dob)</b>	2	2	2	2
	2	2	8	2
	3	2	-	2
	-	2	-	2
	-	2	-	2
	-	2	-	2
<b>způsob výměny</b>	chůze	běh	chacha	grap
	chůze	chůze	step	chůze
	chůze	chůze	-	chůze
	-	chůze	-	chůze
	-	grap	-	chůze
	-	chůze	-	chůze

<b>práce rukou při výměnách</b>	slož	jedn	slož	slož
	žádné	jedn	slož	slož
	jedn	slož	-	žádné
	-	slož	-	slož
	-	jedn	-	žádné
	-	slož	-	žádné

Tento tým měl v závodní sestavě 4 formace, které byly z hlediska tvaru přesné. Změny formací byly prováděny ručně na 4 doby. Členové se mezi sebou vyměnili celkem 17× většinou na 2 doby za použití chůze, grapevinu nebo bez porušení steppingu. Ruce při výměnách používali složité, jednoduché nebo žádné.

#### 4. Kritérium: Krokové variace

**Tabulka 26: Krokové variace (Aerobic dancers)**

basic step	13
V step	1
straddle	7
cross step	1
mambo	0
reverse turn	0
stomp	0
chacha	1
tap	1
step tap	4
step knee up	7
step leg lift	1
step leg curl	3
step kick	7
A step	3
over the top	4
L step	2
T step	0
jump up	2
jumping jack	0
turn step/pivot	1
kyvadlo	1
lunge	1
travel	0
<b>Celkový počet prvků</b>	<b>60</b>
<b>Počet stepping action</b>	<b>60</b>
<b>Technika</b>	<b>výborná</b>

Tento tým zacvičil celkem 60 prvků, v 60 z nich se objevil stepping action. Bylo použito celkem 18 druhů krokových variací. Celková technika týmu byla výborná.

5. Kritérium: Vertikal levels

**Tabulka 27: Vertikal levels (Aerobic dancers)**

<b>formace</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>power step</b>	5	5	3	2
<b>dřep dotyk</b>	2	4	0	1
<b>sed, leh, klek</b>	-	sed	-	sed
<b>leg levels</b>	KSL3 KSP1	KFL3 KSL3 KFP1	KFL3 KFP3	KSL3

V této sestavě se objevilo celkem 15 prvků power step, 7 dřepy s dotykem ruky se stepem, 2 sedy a 6 prvků leg levels 2 a 3.

6. a 7. Kritérium: Pohyby paží , protilehlé roviny

**Tabulka 28: Paže, protilehlé roviny (Aerobic dancers)**

		ramenní kloub	loketní kloub	zápěstí
<b>kruh/oblouk</b>		6	3	11
<b>čelná rovina</b>		ano		
<b>bočná rovina</b>		ano		
<b>páky</b>		6		
<b>protilehlé roviny</b>	<b>ruce</b>	10		
	<b>ruce-nohy</b>	4		
	<b>členové</b>	7		

V sestavě se objevil 6× kruh nebo oblouk v ramenním kloubu, 3× v kloubu loketním a 11× v zápěstí. Závodníci cvičili v čelné i bočné rovině, využili různých pák (6×) a protilehlých rovin rukou (10×), rukou a nohou (4×) a mezi členy týmu (7×).

8. Kritérium: Synchron

Tým má výborný synchron z hlediska timingu, úrovně dovedností i výrazu obličeje.

9. Kritérium: Využití stepu

Závodnice využily celou plochu stepu a různá postavení vůči stepu.

## 10. Kritérium: Choreografie

Hudba byla volena velmi dobře, závodníci vhodně využili hudebně pohybové vztahy. Během celé sestavy se objevilo 13 různých změn rytmu. Interakce mezi členy týmu se objevily celkem devětkrát a to: ve dvojicích a trojicích na stepu, držení se za ruce, tlesknutí a oční kontakt mezi dvojicemi. Sportovní oděv byl velmi zajímavý, upravený a dobře střižený, celkově ladil s choreografií.

## 2. Fit studio Gábina (ČR)

1. Kritérium: Počet členů, formací, výměn

počet členů: 8      počet formací: 6      počet výměn členů: 23

2. a 3. Kritérium: Formace a výměny mezi členy

**Tabulka 29: Formace, výměny (Fit studio Gábina)**

<b>pořadí formací</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>délka trvání formací (sek.)</b>	21	19	13	11	19	27
<b>doba změny formací (doby)</b>	-	4	4	2	4	4
<b>přesnost postavení stepů</b>	ano	ano	ano	ano	ano	ano
<b>způsob přenosu stepů</b>	-	ručně	ručně	nohou	ručně	ručně
<b>počet výměn členů ve formaci</b>	5	4	3	3	3	5
<b>doba výměny (počet dob)</b>	2	2	2	2	2	2
	2	2	2	1	2	2
	2	2	2	2	2	2
	2	1	-	-	-	2
	2	-	-	-	-	2
<b>způsob výměny</b>	chůze	chůze	chůze	obrat	chůze	grap
	chůze	chůze	chůze	step	chůze	grap
	chůze	chůze	chůze	chůze	grap	chůze
	grap	step	-	-	-	chůze
	chůze	-	-	-	-	obrat



<b>práce rukou při výměnách</b>	slož	slož	žádné	jedn	jedn	žádné
	slož	jedn	jedn	jedn	jedn	jedn
	slož	žádné	slož	slož	jedn	slož
	jedn	žádné	-	-	-	slož
	slož	-	-	-	-	jedn

Tento tým měl v závodní sestavě 6 formací, které byly z hlediska tvaru přesné. Změny formací byly prováděny většinou ručně na 4 doby. Členové se mezi sebou vyměnili celkem 23× většinou na 2 doby za použití chůze, grapevinu nebo bez porušení steppingu. Ruce při výměnách používali většinou složité nebo jednoduché.

4. Kritérium: Krokové variace

**Tabulka 30: Krokové variace (Fit studio Gábina)**

basic step	14
V step	3
straddle	4
cross step	0
mambo	1
reverse turn	1
stomp	0
chacha	2
tap	2
step tap	2
step knee up	6
step leg lift	1
step leg curl	4
step kick	14
A step	0
over the top	2
L step	1
T step	0
jump up	3
jumping jack	0
turn step/pivot	0
kyvadlo	0
lunge	2
travel	1
<b>Celkový počet prvků</b>	<b>63</b>
<b>Počet stepping action</b>	<b>58</b>
<b>Technika</b>	<b>velmi dobrá</b>

Tento tým zacvičil celkem 63 prvků, v 58 z nich se objevil stepping action. Bylo použito celkem 17 druhů krokových variací. Celková technika týmu byla velmi dobrá.

5. Kritérium: Vertikal levels

**Tabulka 31: Vertikal levels (Fit studio Gábina)**

formace	1	2	3	4	5	6
power step	3	0	1	3	2	3
dřep dotyk	0	2	0	1	1	3
sed, leh, klek	-	-	sed	-	-	klek
leg levels	KSP3 KSL2	KSL3	KFL3	KSP3	KFP2 KSL2 KFP2	KFP3 KFL3

V této sestavě se objevilo celkem 12 prvků power step, 7 dřepů s dotykem ruky se stepem, 2 prvky sed, leh nebo klek a 10 prvků leg levels 2 a 3.

6. a 7. Kritérium: Pohyby paží , protilehlé roviny

**Tabulka 32: Paže, protilehlé roviny (Fit studio Gábina)**

		ramenní kloub	loketní kloub	zápěstí
<b>kruh/oblouk</b>		9	5	6
<b>čelná rovina</b>		ano		
<b>bočná rovina</b>		ano		
<b>páky</b>		2		
<b>protilehlé roviny</b>	<b>ruce</b>	10		
	<b>ruce-nohy</b>	4		
	<b>členové</b>	7		

V sestavě se objevil 9× kruh nebo oblouk v ramenním kloubu, 5× v kloubu loketním a 6× v zápěstí. Závodníci cvičili v čelné i bočné rovině, využili různých pák (10×) a protilehlých rovin rukou (4×), rukou a nohou (4×) a mezi členy týmu (7×).

8. Kritérium: Synchron

Tým má velmi dobrý synchron z hlediska úrovně dovedností, výrazu obličeje i timingu. Objevily se jen občasné odchylky.

#### 9. Kritérium: Využití stepu

Závodnice využily celou plochu stepu a různá postavení vůči stepu.

#### 10. Kritérium: Choreografie

Hudba byla volena velmi dobře, ústředním tématem byly písně od zpěvačky Madonny. Závodnice vhodně využily hudebně pohybové vztahy. Během celé sestavy se objevilo 14 různých změn rytmu. Interakce mezi členy týmu byly znatelné celkem osmkrát a to: ve dvojicích na stepu, držení se za ruce a podlézání jedné závodnice druhé. Sportovní oděv byl velmi zajímavý, upravený a dobře střižený, celkově ladil s choreografií a tématem skladby.

### 3. Flamenco Russia (Rus)

1. Kritérium: Počet členů,formací, výměň

počet členů: 8      počet formací: 7      počet výměň členů: 23

2. a 3. Kritérium: Formace a výměny mezi členy

**Tabulka 33: Formace, výměny (Flamenco Russia)**

<b>pořadí formací</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>délka trvání formací (sek.)</b>	24	12	18	13	13	14	18
<b>doba změny formací (doby)</b>	-	4	4	4	4	4	8
<b>přesnost postavení stepů</b>	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ne
<b>způsob přenosu stepů</b>	-	ručně	ručně	ručně	ručně	ručně	ručně
<b>počet výměň členů ve form.</b>	7	1	4	3	3	3	2
<b>doba výměny (počet dob)</b>	2	4	2	8	4	2	2
	2	-	2	2	2	2	10
	2	-	2	1	2	2	-
	2	-	1	-	-	-	-
	2	-	-	-	-	-	-
	2	-	-	-	-	-	-
	2	-	-	-	-	-	-
<b>způsob výměny</b>	grap	grap	chůze	step	obrat	běh	chůze
	obrat	-	chůze	step	chůze	grap	step
	chůze	-	chůze	step	chůze	chůze	-
	chacha	-	step	-	-	-	-
	chůze	-	-	-	-	-	-
	chůze	-	-	-	-	-	-
	chůze	-	-	-	-	-	-

<b>práce rukou při výměnách</b>	slož	jedn	jedn	jedn	jedn	slož	slož
	jedn	-	jedn	žádné	slož	slož	slož
	jedn	-	jedn	žádné	žádné	slož	-
	jedn	-	jedn	-	-	-	-
	žádné	-	-	-	-	-	-
	žádné	-	-	-	-	-	-
	slož	-	-	-	-	-	-

Tento tým měl v závodní sestavě 7 formací, které byly z hlediska tvaru většinou přesné. Změny formací byly prováděny ručně většinou na 4 doby. Členové se mezi sebou vyměnili celkem 23× většinou na 2 doby za použití chůze, grapevinu nebo bez porušení steppingu. Ruce při výměnách používali většinou složité nebo jednoduché.

4. Kritérium: Krokové variace

**Tabulka 34: Krokové variace (Flamenco Russia)**

basic step	13
V step	1
straddle	4
cross step	2
mambo	0
reverse turn	1
stomp	2
chacha	1
tap	2
step tap	3
step knee up	6
step leg lift	3
step leg curl	2
step kick	9
A step	0
over the top	3
L step	1
T step	0
jump up	4
jumping jack	0
turn step/pivot	0
kyvadlo	0
lunge	3
travel	0
<b>Celkový počet prvků</b>	<b>60</b>
<b>Počet stepping action</b>	<b>60</b>
<b>Technika</b>	<b>dobrá</b>

Tento tým zacvičil celkem 60 prvků, v 60 z nich se objevil stepping action. Bylo použito celkem 17 druhů krokových variací. Celková technika týmu byla dobrá.

5. Kritérium: Vertikal levels

**Tabulka 35: Vertikal levels (Flamenco Russia)**

formace	1	2	3	4	5	6	7
power step	8	3	1	1	1	2	2
dřep dotyk	1	0	0	1	1	1	0
sed, leh, klek	-	leh	-	-	-	-	leh
leg levels	-	-	KFP3	KFP3	KFL1	KFL3	-

V této sestavě se objevilo celkem 18 prvků power step, 4 dřepy s dotykem ruky se stepem, 2 lehy a 3 prvky leg levels 2 a 3.

6. a 7. Kritérium: Pohyby paží , protilehlé roviny

**Tabulka 36: Paže, protilehlé roviny (Flamenco Russia)**

	ramenní kloub	loketní kloub	zápěstí
kruh/oblouk	6	4	3
čelná rovina	ano		
bočná rovina	ano		
páky	4		
protilehlé roviny	ruce	4	
	ruce-nohy	3	
	členové	3	

V sestavě se objevil 6× kruh nebo oblouk v ramenním kloubu, 4× v kloubu loketním a 3× v zápěstí. Závodníci cvičili v čelné i bočné rovině, využili různých pák (4×) a protilehlých rovin rukou (4×), rukou a nohou (3×) a mezi členy týmu (3×).

8. Kritérium: Synchron

V tomto týmu se objevují odchylky synchronu především v timingu a nestejně úrovni dovedností.

9. Kritérium: Využití stepu

Závodníci využili především střední část stepu a různá postavení vůči stepu.



## 10. Kritérium: Choreografie

Hudba byla volena dobře. Závodníci využili hudebně pohybové vztahy. Změna rytmu se objevila v sestavě celkem šestnáctkrát. Interakce mezi členy týmu byly znatelné celkem devětkrát a to: dvojice na stepu, trojice na stepu, „taneček“, držení za ruce, jedna podlézá druhou, jedna dělá váhu za dopomoci druhé. Sportovní oděv byl zajímavý a upravený.

## 4. Vit´halles (Fra)

1. Kritérium: Počet členů,formací, výměn

počet členů: 8      počet formací: 6      počet výměn členů: 26

2. a 3. Kritérium: Formace a výměny mezi členy

**Tabulka 37: Formace, výměny (Vit´halles)**

pořadí formací	1	2	3	4	5	6
délka trvání formací (sek.)	9	13	23	24	23	24
doba změny formací (doby)	-	4	4	4	4	4
přesnost postavení stepů	ano	ano	ano	ano	ano	ne
způsob přenosu stepů	-	ručně	ručně	ručně	ručně	ručně
počet výměn členů ve formaci	1	3	6	4	6	6
doba výměny (počet dob)	2	2	2	2	4	2
	-	2	2	2	1	2
	-	4	1	1	1	2
	-	-	1	2	3	1
	-	-	1	-	1	2
	-	-	2	-	1	2
způsob výměny	chůze	chůze	poskok	obrat	chůze	chůze
	-	chůze	běh	chůze	step	chacha
	-	chacha	step	step	step	chůze
	-	-	step	chůze	step	step
	-	-	step	-	step	chůze
	-	-	chacha	-	step	obrat

<b>práce rukou při výměnách</b>	jedn	slož	slož	slož	jedn	slož
	-	jedn	slož	slož	jedn	jedn
	-	slož	žádné	slož	slož	jedn
	-	-	žádné	jedn	slož	jedn
	-	-	žádné	-	žádné	jedn
	-	-	jedn	-	žádné	jedn

Tento tým měl v závodní sestavě 6 formací, které byly z hlediska tvaru většinou přesné. Změny formací byly prováděny ručně na 4 doby. Členové se mezi sebou vyměnili celkem 26× většinou na 2 doby za použití chůze, chacha, grapevinu nebo bez porušení steppingu. Ruce při výměnách používali většinou složité nebo jednoduché.

4. Kritérium: Krokové variace

**Tabulka 38: Krokové variace (Vit´halles)**

basic step	10
V step	2
straddle	5
cross step	1
mambo	0
reverse turn	2
stomp	2
chacha	5
tap	3
step tap	7
step knee up	4
step leg lift	2
step leg curl	3
step kick	8
A step	1
over the top	7
L step	0
T step	0
jump up	1
jumping jack	0
turn step/pivot	1
kyvadlo	1
lunge	2
travel	1
<b>Celkový počet prvků</b>	<b>68</b>
<b>Počet stepping action</b>	<b>55</b>
<b>Technika</b>	<b>výborná</b>

Tento tým zacvičil celkem 68 prvků, v 55 z nich se objevil stepping action. Bylo použito celkem 20 druhů krokových variací. Celková technika týmu byla výborná.

5. Kritérium: Vertikal levels

**Tabulka 39: Vertikal levels (Vit´halles)**

<b>formace</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>power step</b>	2	1	3	2	2	0
<b>dřep dotyk</b>	1	0	2	2	0	0
<b>sed, leh, klek</b>	-	-	sed	-	-	sed
<b>leg levels</b>	KFP1	-	KSL2 KFP2 KSP1 KFL1	KSL1	KSP2	KSP1

V této sestavě se objevilo celkem 10 prvků power step, 5 dřepů s dotykem ruky se stepem, 2 sedy a 3 prvky leg levels 2 a 3.

6. a 7. Kritérium: Pohyby paží , protilehlé roviny

**Tabulka 40: Paže, protilehlé roviny (Vit´halles)**

	ramenní kloub	loketní kloub	zápěstí
<b>kruh/oblouk</b>	5	4	8
<b>čelná rovina</b>	ano		
<b>boční rovina</b>	ne		
<b>páky</b>	7		
<b>protilehlé roviny</b>	<b>ruce</b>	4	
	<b>ruce-nohy</b>	1	
	<b>členové</b>	4	

V sestavě se objevil 5× kruh nebo oblouk v ramenním kloubu, 4× v kloubu loketním a 8× v zápěstí. Závodníci cvičili především v čelné rovině, využili různých pák (7×) a protilehlých rovin rukou (4×), rukou a nohou (1×) a mezi členy týmu (4×).

8. Kritérium: Synchron

Tým má výborný synchron z hlediska úrovně dovedností, výrazu obličeje i timingu. Zřetelná byla pouze jediná výraznější chyba jedné závodnice, ta se však během krátké doby zapojila zpět.

#### 9. Kritérium: Využití stepu

Závodníci využili celou plochu stepu a různá postavení vůči stepu, častěji mohli využívat nástup čelem na step nadél.

#### 10. Kritérium: Choreografie

Hudba byla volena dobře, závodníci vhodně využili hudebně pohybové vztahy. Během celé sestavy se objevilo 14 různých změn rytmu. Interakce mezi členy týmu byly využity celkem čtyřikrát a to: ve dvojicích na stepu a držení se za ruce. Sportovní oděv byl velmi zajímavý, upravený a dobře střižený.

## 5. Aerobik centrum Brno (ČR)

1. Kritérium: Počet členů,formací, výměn

počet členů: 8      počet formací: 5      počet výměn členů: 16

2. a 3. Kritérium: Formace a výměny mezi členy

**Tabulka 41: Formace, výměny (Aerobik centrum Brno)**

pořadí formací	1	2	3	4	5
délka trvání formací (sek.)	22	34	30	14	13
doba změny formací (doby)	-	4	4	4	4
přesnost postavení stepů	ano	ano	ano	ano	ano
způsob přenosu stepů	-	ručně	ručně	ručně	ručně
počet výměn členů ve formaci	4	4	4	2	2
doba výměny (počet dob)	2	2	2	2	3
	2	2	2	2	3
	2	1	2	-	-
	3	2	2	-	-
způsob výměny	poskok	chůze	chůze	chůze	chacha
	poskok	grap	chůze	chůze	chacha
	chůze	step	chůze	-	-
	běh	obrat	chůze	-	-
práce rukou při výměnách	žádné	žádné	žádné	jedn	žádné
	žádné	žádné	jedn	slož	jedn
	žádné	žádné	jedn	-	-
	žádné	jedn	jedn	-	-

Tento tým měl v závodní sestavě 5 formací, které byly z hlediska tvaru přesné. Změny formací byly prováděny většinou ručně na 4 doby. Členové se mezi sebou vyměnili celkem 16× většinou na 2 doby za použití chůze, grapevinu nebo bez porušení steppingu. Ruce při výměnách používali většinou jednoduché nebo žádné.

#### 4. Kritérium: Krokové variace

**Tabulka 42: Krokové variace (Aerobik centrum Brno)**

basic step	9
V step	1
straddle	11
cross step	1
mambo	0
reverse turn	0
stomp	0
chacha	1
tap	6
step tap	1
step knee up	3
step leg lift	2
step leg curl	0
step kick	10
A step	1
over the top	5
L step	2
T step	0
jump up	5
jumping jack	0
turn step/pivot	3
kyvadlo	2
lunge	0
travel	0
<b>Celkový počet prvků</b>	<b>63</b>
<b>Počet stepping action</b>	<b>60</b>
<b>Technika</b>	<b>velmi dobrá</b>

Tento tým zacvičil celkem 63 prvků, v 60 z nich se objevil stepping action. Bylo použito celkem 16 druhů krokových variací. Celková technika týmu byla velmi dobrá.



5. Kritérium: Vertikal levels

**Tabulka 43: Vertikal levels (Aerobik centrum Brno)**

formace	1	2	3	4	5
power step	2	4	2	2	3
dřep dotyk	1	2	0	2	0
sed, leh, klek	sed	sed	sed	-	-
leg levels		KFP3 KFP3	KSP2 KFL1	KSL2 KFP1	KFL2 KFL1

V této sestavě se objevilo celkem 13 prvků power step, 5 dřepů s dotykem ruky se stepem, 3 sedy a 5 prvků leg levels 2 a 3.

6. a 7. Kritérium: Pohyby paží , protilehlé roviny

**Tabulka 44: Paže, protilehlé roviny (Aerobik centrum Brno)**

	ramenní kloub	loketní kloub	zápěstí
kruh/oblouk	8	5	6
čelná rovina	ano		
boční rovina	ano		
páky	4		
protilehlé roviny	ruce	7	
	ruce-nohy	2	
	členové	5	

V sestavě se objevil 8×kruh nebo oblouk v ramenním kloubu, 5× v kloubu loketním a 6× v zápěstí. Závodníci cvičili v čelné i bočné rovině, využili různých pák (4×) a protilehlých rovin rukou (7×), rukou a nohou (2×) a mezi členy týmu (5×).

8. Kritérium: Synchron

V tomto týmu se vyskytly nedostatky v synchronu, především v timingu a úrovni dovedností.

9. Kritérium: Využití stepu

Závodnice využily celou plochu stepu a různá postavení vůči stepu.

## 10. Kritérium: Choreografie

Hudba byla volena velmi dobře, ústředním tématem byl muzikál Pomáda. Závodnice vhodně využily hudebně pohybové vztahy. Během celé sestavy se objevilo celkem 13 různých změn rytmu. Interakce mezi členy týmu byly zřetelné celkem pětkrát a to: ve dvojicích na stepu, držení se za ruce a podlézání jedné závodnice druhou. Sportovní oděv byl upravený a dobře střižený, mohl být více ve stylu Pomády.

## 6. Fit and fun (Fra)

1. Kritérium: Počet členů,formací, výměn

počet členů: 8

počet formací: 5

počet výměn členů: 19

2. a 3. Kritérium: Formace a výměny mezi členy

**Tabulka 45: Formace, výměny (Fit and fun)**

				<b>4</b>	<b>5</b>
				19	28
				4	4
<b>přesnost postavení stepů</b>	ano	ne	ne	ano	ano
<b>způsob přenosu stepů</b>	-	ručně	ručně	ručně	ručně
<b>počet výměn členů ve formaci</b>	6	4	2	4	3
<b>doba výměny (počet dob)</b>	2	2	6	2	2
	2	2	4	2	2
	2	2	-	2	2
	2	2	-	2	-
	3	-	-	-	-
	2	-	-	-	-
<b>způsob výměny</b>	grap	chacha	chůze	chacha	obrat
	chůze	chacha	chůze	chůze	chůze
	obrat	chůze	-	chůze	chůze
	chůze	chůze	-	chůze	-
	chůze	-	-	-	-
	chůze	-	-	-	-

<b>práce rukou při výměnách</b>	jedn	jedn	jedn	žádné	žádné
	jedn	jedn	žádné	jedn	jedn
	žádné	slož	-	slož	žádné
	jedn	žádné	-	slož	-
	jedn	-	-	-	-
	jedn	-	-	-	-

Tento tým měl v závodní sestavě 5 formací, které byly z hlediska tvaru přesné i nepřesné. Změny formací byly prováděny ručně na 2 až 6 dob. Členové se mezi sebou vyměnili celkem 19× většinou na 2 doby za použití chůze, grapevinu, chacha nebo bez porušení steppingu. Ruce při výměnách používali většinou jednoduché.

4. Kritérium: Krokové variace

**Tabulka 46: Krokové variace (Fit and fun)**

basic step	7
V step	0
straddle	4
cross step	0
mambo	1
reverse turn	0
stomp	2
chacha	5
tap	3
step tap	3
step knee up	11
step leg lift	1
step leg curl	1
step kick	10
A step	0
over the top	7
L step	3
T step	0
jump up	5
jumping jack	1
turn step/pivot	1
kyvadlo	1
lunge	2
travel	0
<b>Celkový počet prvků</b>	<b>59</b>
<b>Počet stepping action</b>	<b>62</b>
<b>Technika</b>	<b>dobrá</b>

Tento tým zacvičil celkem 59 prvků, v 62 z nich se objevila stepping action. Bylo použito celkem 18 druhů krokových variací. Celková technika týmu byla dobrá.

5. Kritérium: Vertikal levels

**Tabulka 47: Vertikal levels (Fit and fun)**

<b>formace</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>power step</b>	3	1	2	2	2
<b>dřep dotyk</b>	2	3	2	1	1
<b>sed, leh, klek</b>	-	-	-	-	-
<b>leg levels</b>	KFP2	KSP1 KFP3	KFL3 KFP3	KFL2	KFP1

V této sestavě se objevilo celkem 10 prvků power step, 9 dřepů s dotykem ruky se stepem, 0 prvků sed, leh nebo klek a 5 prvků leg levels 2 a 3.

#### 6.a 7. Kritérium: Pohyby paží , protilehlé roviny

**Tabulka 48: Paže, protilehlé roviny (Fit and fun)**

		ramenní kloub	loketní kloub	zápěstí
<b>kruh/oblouk</b>		8	3	5
<b>čelná rovina</b>		ano		
<b>bočná rovina</b>		ne		
<b>páky</b>		12		
<b>protilehlé roviny</b>	<b>ruce</b>	8		
	<b>ruce-nohy</b>	6		
	<b>členové</b>	2		

V sestavě se objevil 8×kruh nebo oblouk v ramenním kloubu, 3× v kloubu loketním a 5× v zápěstí. Závodníci cvičili především v čelné rovině, využili různých pák (12×) a protilehlých rovin rukou (8×), rukou a nohou (6×) a mezi členy týmu (2×).

#### 8. Kritérium: Synchron

V tomto týmu se vyskytly drobné nedostatky v synchronu, především v timingu.

#### 9. Kritérium: Využití stepu

Závodnice využily celou plochu stepu a různá postavení vůči stepu.

#### 10. Kritérium: Choreografie

Hudba byla volena dobře, závodnice vhodně využily hudebně pohybové vztahy. Během celé sestavy se objevilo celkem 18 různých změn rytmu. Interakce mezi členy týmu byly zřetelné celkem osmkrát a to: ve dvojicích na stepu, držení se za ruce ve dvojicích a čtveřicích. Sportovní oděv byl upravený a dobře střižený, mohl být zajímavější.

## 7. Asteria (Fra)

1. Kritérium: Počet členů,formací, výměn

počet členů: 7      počet formací: 8      počet výměn členů: 6

2. a 3. Kritérium: Formace a výměny mezi členy

**Tabulka 49: Formace, výměny (Asteria)**

<b>pořadí formací</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>délka trvání formací (sek.)</b>	7	7	12	25	14	8	14	25
<b>doba změny formací (doby)</b>	-	4	4	16	4	4	4	2
<b>přesnost postavení stepů</b>	ano	ano	ne	ano	ano	ano	ano	ne
<b>způsob přenosu stepů</b>	-	ručně	ručně	ručně	ručně	ručně	ručně	ručně
<b>počet výměn členů ve form.</b>	0	0	1	1	0	1	1	2
<b>doba výměny (počet dob)</b>	-	-	2	2	-	4	2	2
	-	-	-	-	-	-	-	2
<b>způsob výměny</b>	-	-	obrat	obrat	-	obrat	chůze	obrat
	-	-	-	-	-	-	-	obrat
<b>práce rukou při výměnách</b>	-	-	slož	žádné	-	žádné	jedn	žádné
	-	-	-	-	-	-	-	žádné

Tento tým měl v závodní sestavě 8 formací, které byly z hlediska tvaru většinou přesné. Změny formací byly prováděny ručně většinou na 4 doby. Členové se mezi

sebou vyměnili celkem 6× většinou na 2 doby za použití chůze. Ruce při výměnách většinou nepoužívali.

#### 4. Kritérium: Krokové variace

**Tabulka 50: Krokové variace (Asteria)**

basic step	7
V step	3
straddle	3
cross step	0
mambo	0
reverse turn	3
stomp	2
chacha	3
tap	7
step tap	2
step knee up	8
step leg lift	7
step leg curl	2
step kick	6
A step	0
over the top	4
L step	0
T step	0
jump up	2
jumping jack	0
turn step/pivot	3
kyvadlo	1
lunge	0
travel	0
<b>Celkový počet prvků</b>	<b>63</b>
<b>Počet stepping action</b>	<b>51</b>
<b>Technika</b>	<b>dobrá</b>

Tento tým zacvičil celkem 63 prvků, ve 51 z nich se objevil stepping action. Bylo použito celkem 16 druhů krokových variací. Celková technika týmu byla dobrá.



5. Kritérium: Vertikal levels

**Tabulka 51: Vertikal levels (Asteria)**

formace	1	2	3	4	5	6	7	8
power step	2	1	5	1	0	2	2	2
dřep dotyk	0	1	0	1	0	1	1	0
sed, leh, klek	-	-	-	sed	-	-	-	sed
leg levels	-	KFP3	-	-	-	-	-	-

V této sestavě se objevilo celkem 15 prvků power step, 4 dřepy s dotykem ruky se stepem, 2 sedy a 1 prvek leg levels 2 a 3.

6. a 7. Kritérium: Pohyby paží, protilehlé roviny

**Tabulka 52: Paže, protilehlé roviny (Asteria)**

		ramenní kloub	loketní kloub	zápěstí
<b>kruh/oblouk</b>		6	4	2
<b>čelná rovina</b>		ano		
<b>bočná rovina</b>		ano		
<b>páky</b>		5		
<b>protilehlé roviny</b>	<b>ruce</b>	6		
	<b>ruce-nohy</b>	4		
	<b>členové</b>	2		

V sestavě se objevil 6×kruh nebo oblouk v ramenním kloubu, 4× v kloubu loketním a 2× v zápěstí. Závodníci cvičili v čelné i bočné rovině, využili různých pák (5×) a protilehlých rovin rukou (6×), rukou a nohou (4×) a mezi členy týmu (2×).

8. Kritérium: Synchron

Tým má nedostatky v synchronu především z hlediska timingu a nestejně úrovně dovedností všech členů týmu.

9. Kritérium: Využití stepu

Závodníci využívali především střední část stepu. Mohli více využívat výstupy na step nadél.

## 10. Kritérium: Choreografie

Hudba byla volena dobře. Závodníci využili hudebně pohybové vztahy. Během celé sestavy se objevilo dvacet různých změn rytmu. Interakce mezi členy týmu se neobjevily. Sportovní oděv byl velmi jednoduchý, avšak upravený. Zdůrazňoval tělesné nedostatky některých členů týmu.

## 6.2 Zhodnocení analýz sestav jednoho roku

### 6.2.1 Rok 2002

**Tabulka 53: Analýza sestav roku 2002**

	3.	4.	5.	6.	průměrná hodnota		
	8	8	7	6	7,5		
	7	4	6	4	5,2		
<b>prům. doba změny fomace (počet dob)</b>	4,8	9,3	3,3	7,3	4,4	6,7	<b>6,0</b>
<b>počet výměn členů</b>	10	9	13	8	17	12	<b>11,5</b>
<b>prům. doba výměny (počet dob)</b>	2,2	3,2	2,1	3,3	3,4	2,2	<b>2,7</b>
<b>počet prvků</b>	49	35	61	44	54	56	<b>49,8</b>
<b>počet stepping action</b>	49	36	53	41	40	54	<b>45,5</b>
<b>počet power step</b>	5	2	10	3	8	10	<b>6,3</b>
<b>počet dřep+dotyk</b>	4	4	2	4	6	1	<b>3,5</b>
<b>počet sed, leh, klek</b>	2	1	0	2	2	0	<b>1,2</b>
<b>počet leg level 2 a 3</b>	5	0	2	0	5	1	<b>2,2</b>

V roce 2002 sestava obsahovala průměrně 49,8 prvku a počet stepping action dosahoval průměru 45,5. Variabilita prvků byla relativně velká. Průměrné počty prvků obtížnosti v tomto roce dosahovaly 6,3 prvků power step, 3,5 dřepů s dotykem ruky se stepem, 1,2 prvků kategorie sed, leh nebo klek a 2,2 leg levels 2 a 3. Průměrný počet členů týmu byl 7,5 členů na sestavu. Průměrný počet formací byl 5,2 formace v jedné sestavě, které se měnily průměrně na 6 dob většinou ručně, občas se objevil přesun stepu nohou. Přesnost postavení stepů z hlediska zamýšleného tvaru byla většinou

zachována. Počet výměn členů byl průměrně 11,5 výměny v průměrné době 2,7. Výměny probíhaly chůzí, chůzí s obratem, grapevinem, nebo obdobnými prvky typickými pro aerobik. Ruce při výměnách se nejčastěji objevují jednoduché. Technika týmů je na dobré úrovni, výbornou techniku mají pouze první 2 vítězné týmy. Synchron týmů má sestupnou úroveň dle umístění týmů v závodě. Závodníci většinou využívali celou plochu stepu i různá postavení vůči stepu. Kostýmy byly voleny zajímavě, pouze v jednom případě byl kostým příliš jednoduchý. Pohyby paží, protilehlé roviny a páky byly využity. Interakce mezi členy týmu se v sestavě objevily průměrně třikrát.

### 6.2.2 Rok 2007

**Tabulka 54: Analýza sestav roku 2007**

<b>umístění týmu</b>	<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>	<b>5.</b>	<b>6.</b>	<b>7.</b>	<b>průměrná hodnota</b>
<b>počet členů</b>	8	8	8	8	8	8	7	<b>7,9</b>
<b>počet formací</b>	4	6	7	6	5	5	8	<b>5,9</b>
<b>prům. doba změny fomace (počet dob)</b>	4,0	3,6	4,7	4,0	4,0	4,0	5,4	<b>4,2</b>
<b>počet výměn členů</b>	17	23	23	26	16	19	6	<b>18,6</b>
<b>prům. doba výměny (počet dob)</b>	2,4	1,9	2,7	1,8	2,1	2,4	2,3	<b>2,2</b>
<b>počet prvků</b>	60	63	60	68	63	59	63	<b>62,3</b>
<b>počet stepping action</b>	61	58	60	55	60	62	51	<b>58</b>
<b>počet power step</b>	15	12	18	10	13	10	15	<b>13,3</b>
<b>počet dřep+dotyk</b>	7	7	4	5	5	9	4	<b>5,9</b>
<b>počet sed, leh, klek</b>	2	2	2	2	3	0	2	<b>1,9</b>
<b>počet leg level 2 a 3</b>	6	10	3	3	5	5	1	<b>4,7</b>

V roce 2007 sestava obsahovala průměrně 62,3 prvku a počet stepping action dosahoval průměru 58. Variabilita prvků byla relativně velká. Průměrné počty prvků obtížnosti v tomto roce dosahovaly 13,3 prvků power step, 5,9 dřepů s dotykem ruky se stepem, 1,9 prvků kategorie sed, leh nebo klek a 4,7 leg levels 2 a 3. Průměrný počet členů týmu byl 7,9 členů na sestavu. Průměrný počet formací byl 5,9 formace v jedné sestavě, které se měnily průměrně na 4,2 doby většinou ručně. Přesnost postavení stepů z hlediska zamýšleného tvaru byla většinou zachována. Počet výměn členů byl průměrně 18,6 výměny v průměrné době 2,2. Výměny probíhaly chůzí, chůzí s obratem, grapevinem, nebo obdobnými prvky typickými pro aerobik. Ruce při výměnách se nejčastěji objevují jednoduché. Technika týmů je na dobré až velmi dobré úrovni, výbornou techniku mají pouze 2 týmy. Synchron týmů má sestupnou úroveň dle umístění týmů v závodě. Závodníci většinou využívali celou plochu stepu i různá postavení vůči stepu. Kostýmy byly voleny většinou zajímavě, v některých případech mohl být kostým volen zajímavěji. Pohyby paží, protilehlé roviny a páky byly využity. Interakce mezi členy týmu se v sestavě objevily průměrně šestkrát.

### 6.3 Srovnání a vyhodnocení analyzovaných let mezi sebou

**Tabulka 55: Srovnání sestav roků 2002 a 2007 mezi sebou**

rok	2002	2007
počet členů	7,5	7,9
počet formací	5,2	5,9
prům.doba změny fomace (počet dob)	6,0	4,2
počet výměn členů	11,5	18,6
prům. doba výměny (počet dob)	2,7	2,2
počet prvků	49,8	62,3
počet stepping action	45,5	58
počet power step	6,3	13,3
počet dřep+dotyk	3,5	5,9
počet sed, leh, klek	1,2	1,9
počet leg level 2 a 3	2,2	4,7

Podle výsledků analýzy se během pěti let zvýšil počet prvků v průměru o více než deset a počet stepping action vzrostl o 4,5 prvku. Zvýšily se také nároky na počet formací a počet výměn členů, naopak doba provedení změny formace a doba výměn členů se zkrátily. Způsob výměn zůstává stejný, jsou voleny jednoduché kroky s doprovodnými pohyby paží, které jsou s postupem času složitější. Zvýšil se také počet prvků power step a to více než dvojnásobně. Dřepy s dotykem, sedy, lehy, kleky a leg levels jsou také požadovány ve vyšší míře. Technika a synchron týmu zůstává na stejné úrovni synchron celého týmu. Interakce mezi členy týmu a nápaditost kostýmů jsou v obou analyzovaných letech porovnatelné. Výrazně se nezměnilo ani různé využívání

postavení závodníků vůči stepu, využití celé plochy stepu, využití různých pohybů paží, protilehlých rovin i pák. Interakce mezi členy týmu se zvýšily v průměru dvojnásobně.

## 7 Diskuse

K získání údajů, které vedly k posouzení a splnění cíle diplomové práce, jsme použili kritéria analýzy závodních sestav finalistů z mistrovství světa v soutěži FISAF fitness step v letech 2002 a 2007. Výsledkem analýzy je zjištění změn obtížnosti, intenzity, variability sestav, technické úrovně členů týmu a počtu stepping action.

Při tvorbě kritérií analýzy jsme vycházeli z pravidel z let 2008 -2009 z důvodu špatné dostupnosti pravidel z analyzovaných let, ale také kvůli objektivnímu a jednotnému posouzení obou let.

S ohledem na cíl diplomové práce jsme vycházeli z hypotézy č. 1, že se obtížnost se stoupajícím rokem bude zvyšovat. Tato hypotéza se potvrdila. Obtížnost sestav se zvýšila větším počtem formací (v průměru z 5,2 na 5,9 formace), snížením doby změny formace (v průměru z 6,0 na 4,2 doby), větším počtem výměn členů v sestavě (v průměru z 11,5 na 18,6 výměny), snížením doby těchto výměn (v průměru 2,7 na 2,2 doby), zvýšením počtu prvků typických pro step aerobik jako je basic step, straddle, step tap, step kick apod. (v průměru z 49,8 na 62,3 prvku), zvýšením počtu prvků power step (v průměru z 6,3 na 13,3 prvku), zvýšením počtu dřepů s dotykem ruky se stepem (v průměru z 3,5 na 5,9 dřepu s dotykem), mírným zvýšením počtu sedů, lehů nebo kleků během závodní sestavy (v průměru z 1,2 na 1,9 sedu, lehu nebo kleku), zvýšením počtu leg levels 2 a 3 (v průměru z 2,2 na 4,7 leg level). Protilehlé roviny jsou využívány v porovnatelné míře. Pohyby paží jsou více intenzivní, tím se celkově zvyšuje obtížnost celé sestavy. Interakce mezi členy týmu byly častější, což je také známka zvýšení obtížnosti. V užití různých pák jsme nezaznamenali výrazný rozdíl.

Další část hypotézy č. 1, že se intenzita závodních sestav bude zvyšovat se stoupajícím rokem se také potvrdila. Díky většimu počtu prvků power step, leg levels a vertikal levels (prvků se změnami těžiště těla) se intenzita sestav výrazně zvýšila. Větší intenzita se objevuje i v použití paží, které jsou složitější.

S větším počtem prvků se také zvýšila jejich variabilita a variabilita doprovodných pohybů paží. Závodní týmy zařazují do svých sestav stále více různých zajímavých výměn členů a tvarů formací. Variabilita krokových variací z našeho pohledu nestoupala ani neklesla. Závodníci se snaží využívat pestrou škálu všech různých kroků.



Z rozhovoru se závodnicí a trenérkou Gábinou Šustrovou také nabýváme dojmu, že naše hypotéza byla správná. Gábina se domnívá, že obtížnost a intenzita sestav se rozhodně zvýšila především díky většímu počtu prvků power step, leg levels a většímu počtu stepping action.

V hypotéze č. 2 jsme předpokládali, že technická úroveň sestav se bude se stoupajícím rokem zvyšovat v důsledku větších nároků na jedince díky zvyšující se náročnosti sestav. Tato hypotéza se nepotvrdila. Technická úroveň družstev ve finále je stále rozdílná, většinou na ní přímo závisí umístění ve finále. Avšak nemůžeme s jistotou říci, že se stoupajícím rokem, mají týmy vyšší technickou úroveň. Tomuto problému dáváme za příčinu neustále se zvyšující tempo hudby a větší počet prvků v sestavách, které závodníci často nejsou schopni předvést zcela správnou technikou. Tuto hypotézu vyvrátila i Gábina Šustrová. Její názor je, že od dob, kdy závodila se technická úroveň nezlepšila. Vítězný tým (Těžká směs) z roku 2002 měl v bodovém ohodnocení od technických rozhodčích známku 9, což u týmů z roku 2007 není dosaženo.

Technická úroveň družstva se z DVD záznamu posuzovala velmi špatně, například závodnice s horším držení těla nebo horší úrovní nášlapu na step mohou být v choreografii zařazovány do pozadí, což je na DVD záznamu těžko odhalitelné.

Hypotéza č. 3 předpokládala zvýšení počtu stepping action se stoupajícím rokem, což se také potvrdilo. Počet stepping action se v průměru zvýšil z 45,5 na 58,0 prvků, což je změna velmi výrazná. Dle našeho názoru souvisí s vyššími nároky na obtížnost sestav, zvyšujícím se tempem hudby a snížením doby výměn členu. Výměny jsou často prováděny bez ztráty stepping action, což je výrazná změna oproti předcházejícím letem.

V průběhu diplomové práce nenastaly žádné vážnější problémy, které by narušily průběh zkoumání. Všechny úkoly vedoucí ke splnění cíle byly provedeny a přinesly očekávané výsledky.

Výsledky práce mohou být dále využity trenéry či choreografy, kteří se mohou inspirovat při tvorbě nové choreografie, či srovnat obtížnost jejich vlastní choreografie. Měli by však vzít v úvahu neustálý vývoj tohoto sportovního odvětví.

## 8 Závěr

Tématem této diplomové práce je analýza finálových sestav soutěže FISAF fitness step z mistrovství světa z let 2002 a 2007. Zaměřili jsme se na rozbor sestav z pohledu rozhodčího Technical specialist i Artistic a snažili se vzájemně porovnat tyto dva analyzované roky.

V této práci jsme dospěli k závěru, že se stoupajícím rokem jsou sestavy obtížnější, intenzivnější a variabilnější. Tyto poznatky jsme získali na základě stanovených kritérií, které odpovídají technickým pravidlům soutěže FISAF fitness týmů. Step aerobik se stále vyvíjí, a proto jsou neustále kladeny vyšší požadavky na závodní sestavu. Ta musí být rok od roku náročnější z hlediska počtu, variability a obtížnosti prvků, formací, výměn členů během skladby, prvků se změnami těžiště, doprovodné práce paží. Se stoupajícím rokem také rostou nároky na kardiovaskulární vytrvalost, což je zřejmé z vyššího počtu stepping action, leg levels, vertikal levels.

Sestavy jsou v roce 2007 obtížnější, intenzivnější a variabilnější, protože se zvýšil počet prvků typických pro step aerobik, počet prvků power step, vertikal levels, leg levels, doprovodných pohybů paží, počet formací a výměn členů mezi sebou, počet interakcí mezi členy týmu, snížil se počet dob, ve kterých jsou prováděny změny formací a výměny členů.

Technická úroveň družstev se nezvýšila, ale domníváme se, že to je další cesta k dalšímu zvyšování úrovně sestav, protože díky vyšší technické úrovni závodníků se mohou používat obtížnější krokové variace, mohou být rychlejší změny formací, výměny členů mezi sebou apod.

Zvyšování stepping action již není z hlediska dalšího vývoje příliš reálné, protože by nebylo možné použít adekvátní počet formací, výměn členů mezi sebou, sedů, lehů, kleků apod.

## Literatura

- [1] APPELT, Karel; LIBRA, Miroslav; STEJSKALOVÁ, Irena. *Základy názvosloví tělesných cvičení*. Praha : ATVS PALESTRA, 2004. 129 s.
- [2] BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Fyziologie člověka a tělesných cvičení : Učební texty pro studenty fyziologie a studia tělesná a pracovní výchova zdravotně postižených*. 1. vydání. Praha : Karolinum, 2006. 285 s. ISBN 80-246-1171-6.
- [3] BERÁNKOVÁ, Jana; SKOPOVÁ, Marie. *Aerobik : kompletní průvodce*. 1. vydání. Praha : Grada Publishing, a.s., 2008. 208 s. ISBN 978-80-247-1746-3.
- [4] FULÍNOVÁ, Martina. *Analýza sestav ve sportovním aerobiku z hlediska technického indexu : finále mistrovství světa v letech 1999, 2003, 2007 - seniorky ženy*. Praha, 2008. 108 s. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, katedra tělesné výchovy.
- [5] HÁJKOVÁ, Jana, et al. *Aerobik - soutěžní formy : kompletní průvodce tréninkem*. 1. vydání. Praha : Grada Publishing, a.s., 2006. 188 s. ISBN 80-247-1311-X.
- [6] HAVRDOVÁ, Jana. *Step kurz*. Praha : Nепublikovaná přednáška, 2008. 12s.
- [7] JANDOVÁ, Klára. *Problematika choreografie v sestavách sportovního aerobiku*. Praha, 2001. 72 s. Diplomová práce. Univerzita Karlova, fakulta tělesné výchovy a sportu.
- [8] KARASOVÁ, Lenka. *Analýza choreografie sestav fitness družstev junior aerobik*. Praha, 2006. 118 s. Diplomová práce. Univerzita Karlova, fakulta tělesné výchovy a sportu.
- [9] KRIŠTOFIČ, Jaroslav, et al. *Gymnastika*. 1. vydání. Praha : Karolinum, 2003. 100 s. ISBN 80-246-0661-5.
- [10] MACÁKOVÁ, Marcela. *Aerobik*. 1. vydání. Praha : Grada Publishing, a.s., 2001. 112 s. ISBN 80-247-0057-3.
- [11] NOVOTNÁ, Viléma; ČECHOVSKÁ, Irena ; BUNC, Václav. *Fit programy pro ženy*. 1. vydání. Praha : Grada Publishing, a.s., 2006. 100 s. ISBN 80-247-1191-5.
- [12] PAŘÍZKOVÁ, Věra. *Názvosloví : cvičení prostrných*. 1. vydání. Praha : Česká obec sokolská v Praze, 2002. 34 s. ISBN 80-86402-08-8.
- [13] SKALKOVÁ, Jarmila, et al. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. 2. vydání, doplněné. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1985. 209 s.
- [14] SKOPOVÁ, Marie; ZÍTKO, Miroslav. *Základní gymnastika*. 1. vydání. Praha : Karolinum, 2005. 178 s. ISBN 80-246-0973-8.
- [15] STACKEOVÁ, Daniela. *Fitness : Metodika cvičení ve fitness centrech*. 1. vydání. Praha : Karolinum, 2004. 82 s. ISBN 80-246-0840-5.

[16] VELÍNSKÁ, Lenka. *Aerobik : učební texty*. Brno : Nepublikovaná přednáška, 2004. 14 s.

[17] VITÁKOVÁ, Zdeňka. *Učební skripta : Mezinárodní názvosloví aerobiku*. Jablonec nad Nisou : Nepublikovaná přednáška, 2004. 29 s.

[18] ZÍTKO, Miroslav, et al. *Všeobecná gymnastika : speciální cvičební text*. 1. vydání. Praha : ČASPV, 1999. 114 s. ISBN 80-902509-7-1.

internetové zdroje:

[19] *FISAF Fitness teams championships and Hip hop teams championships : Technická pravidla 2008 - 2009* [online]. Praha : FISAF, 2008 [cit. 2010-03-27]. Dostupné z WWW: <[www.csae.cz](http://www.csae.cz)>.

[20] *Český svaz aerobiku* [online]. 2000 [cit. 2010-03-12]. *Soutěže*. Dostupné z WWW: <<http://www.csae.cz/soutěže>>.

## **Přílohy**

č. 1 Seznam obrázků, tabulek a grafů

č. 2 Přehled umístění týmů v závodech

č. 3 Rozhovor s Gábinou Šustrovou

č. 4 Rozbory formací a výměn členů

č. 5 DVD – Mistrovství světa 2002

č. 6 DVD – Mistrovství světa 2007

## **Příloha č. 1**

### **Seznam obrázků, tabulek a grafů**

Obrázek č. 1 – Originální Reebok step

Obrázek č. 2 – Postavení stepu

Obrázek č. 3 – Postavení závodníka vůči stepu

Obrázek č. 4 – Využití plochy stepu, základní směry pohybů

Obrázek č. 5 – Leg levels

Obrázek č. 6 – Basic step

Obrázek č. 7 – V step

Obrázek č. 8 – Straddle

Obrázek č. 9 – Cross step

Obrázek č. 10 – Mambo

Obrázek č. 11 – Reverse turn

Obrázek č. 12 – Stomp

Obrázek č. 13 – Tap

Obrázek č. 14 – Step tap

Obrázek č. 15 – Over the top

Obrázek č. 16 – L step

Obrázek č. 17 – T step

Tabulka č. 1 - Formace, výměny (Těžká směs)

Tabulka č. 2 - Krokové variace (Těžká směs)

Tabulka č. 3 - Vertikal levels (Těžká směs)

Tabulka č. 4 - Paže, protilehlé roviny (Těžká směs)

Tabulka č. 5 - Formace, výměny (France 1)

Tabulka č. 6 - Krokové variace (France 1)

Tabulka č. 7 - Vertikal levels (France 1)

Tabulka č. 8 - Paže, protilehlé roviny (France 1)

Tabulka č. 9 - Formace, výměny (Aerobik club Ida)

Tabulka č. 10 - Krokové variace (Aerobik club Ida)

Tabulka č. 11 - Vertikal levels (Aerobik club Ida)

Tabulka č. 12 - Paže, protilehlé roviny (Aerobik club Ida)

Tabulka č. 13 - Formace, výměny (Yo fit France)

Tabulka č. 14 - Krokové variace (Yo fit France)

Tabulka č. 15 - Vertikal levels (Yo fit France)

Tabulka č. 16 - Paže, protilehlé roviny (Yo fit France)

Tabulka č. 17 - Formace, výměny (OBBC)

Tabulka č. 18 - Krokové variace (OBBC)

Tabulka č. 19 - Vertikal levels (OBBC)

Tabulka č. 20 - Paže, protilehlé roviny (OBBC)

Tabulka č. 21 - Formace, výměny (Australian step team 1)

Tabulka č. 22 - Krokové variace (Australian step team 1)

Tabulka č. 23 - Vertikal levels (Australian step team 1)

Tabulka č. 24 - Paže, protilehlé roviny (Australian step team 1)

Tabulka č. 25 - Formace, výměny (Aerobic dancers)

Tabulka č. 26 - Krokové variace (Aerobic dancers)

Tabulka č. 27 - Vertikal levels (Aerobic dancers)

Tabulka č. 28 - Paže, protilehlé roviny (Aerobic dancers)

Tabulka č. 29 - Formace, výměny (Fit studio Gábina)

Tabulka č. 30 - Krokové variace (Fit studio Gábina)

Tabulka č. 31 - Vertikal levels (Fit studio Gábina)

Tabulka č. 32 - Paže, protilehlé roviny (Fit studio Gábina)

Tabulka č. 33 - Formace, výměny (Flamenco Russia)

Tabulka č. 34 - Krokové variace (Flamenco Russia)

Tabulka č. 35 - Vertikal levels (Flamenco Russia)

Tabulka č. 36 - Paže, protilehlé roviny (Flamenco Russia)

Tabulka č. 37 - Formace, výměny (Vit´halles)

Tabulka č. 38 - Krokové variace (Vit´halles)

Tabulka č. 39 - Vertikal levels (Vit´halles)

Tabulka č. 40 - Paže, protilehlé roviny (Vit´halles)

Tabulka č. 41 - Formace, výměny (Aerobik centrum Brno)

Tabulka č. 42 - Krokové variace (Aerobik centrum Brno)

Tabulka č. 43 - Vertikal levels (Aerobik centrum Brno)

Tabulka č. 44 - Paže, protilehlé roviny (Aerobik centrum Brno)

Tabulka č. 45 - Formace, výměny (Fit and fun)

Tabulka č. 46 - Krokové variace (Fit and fun)

Tabulka č. 47 - Vertikal levels (Fit and fun)

Tabulka č. 48 - Paže, protilehlé roviny (Fit and fun)

Tabulka č. 49 - Formace, výměny (Asteria)

Tabulka č. 50 - Krokové variace (Asteria)

Tabulka č. 51 - Vertikal levels (Asteria)

Tabulka č. 52 - Paže, protilehlé roviny (Asteria)

Tabulka č. 53 - Analýza sestav roku 2002

Tabulka č. 54 - Analýza sestav roku 2007

Tabulka č. 55 - Srovnání sestav roků 2002 a 2007 mezi sebou



## Příloha č. 2

### Výsledky Ms 2002 - Montpellier

1. Těžká směs (Czech Republic)
2. France 1 (France)
3. Aerobik club Ida (Czech Republic)
4. Yo Fit France (France)
5. OBBC (Denmark)
6. Australian step team 1 (Australia)

### Výsledky Ms 2007 - Belgrade

Rank	Names	Title-Country-Club-Coach	TS1	TS2	TS3	TS4	A1	A2	A3
1.	Lenka Karasová, Jindřiška Prošková, Klára Prošková, Jana Šimková, Veronika Černínová, Zlatka Hrudková, Gabriela Husáková, Linda Kommová	Aerobic Dancers Czech Republic 2 - Lenka Karasová, Robert Mrkvička	8,5 1	8,3 1	8,4 1	8,6 1	8,5 1	8,4 1	8,1 1
2.	Barbora Lejsková, Kateřina Šubrtová, Dita Vašíčková, Karolína Stasiaková, Aneta Matoušková, Kateřina Mašková, Tereza Pulzová, Martina Macounová, Vanda Pocová	Senior Team Fit Studio Gabina Czech Republic 3 - Gabina Šustrová	8,1 2	8,1 2	8,1 2	8,2 2	8,1 2	8,1 2	7,6 3
3.	Tatiana Ivanova, Tatiana Arsenyeva, Veronika Balasanova, Elena Mitrofanova, Serafima Terekhova, Anna Makarova, Ekaterina Platonova, Alina Sokova	Flamenco Russia - Irina Tsyba, Irina Borisova	7,8 3	7,9 4	8,0 3	7,5 3	7,6 4	7,7 3	7,8 2
4.	Sonia Youkana, Isabelle Masson, Sarah Beauvais, Emilie Molas, Medhi Moudjeb, Hubert Palaquet, Alain Carimentrant, Fabien Rey	Vit'halles France 3	7,6 4	8,0 3	7,5 5	7,2 4	7,3 5	7,0 5	7,5 4
5.	Anna Trnková, Hana Toufarová, Gabriela Sedláková, Vendula Řeholová, Tereza Kočíčková, Kateřina Davidová, Martina	Aerobik Centrum Brno Czech Republic 1 - Hana Toufarová	7,5 5	7,0 5	7,7 4	6,7 5	7,7 3	7,4 4	6,9 5

	Kallasová, Kristýna Malá, Lucie Balharová								
6.	Elise Meunier, Lydye Gourgeot, Laetitia Grangeret, Jennyfer Betremieux, Aurelie Hedmond, Vanessa Dujardin, Jeromine Jolly, Incarnation Sanchez	Fit And Fun France 2 - Manu Bravo	6,5 6	6,9 6	7,0 6	6,5 6	6,9 6	6,6 6	6,8 6
7.	Alexandra Glynatsis, Ingrid Chasseigne, Samantha Hedgar, Melanie Nicolas, Marion Arcan, Cecile Nicol, Armand Rogier	Asteria France 1	6,4 7	6,3 7	6,7 7	6,3 7	6,5 7	6,2 7	6,5 7

## **Příloha č. 3**

### **Rozhovor s Gábinou Šustrovou**

- 1. Jste bývalá mistryně světa a nynější trenérka, jaký vidíte posun v obtížnosti a intenzitě sestav?*

Obtížnost sestav se od dob mého závodění rozhodně zvýšila, intenzita sestav také. Jako choreografka a trenérka se snažím zařazovat obtížnější prvky, volit rychlejší hudbu apod. S tímto posunem rozhodně souhlasím.

- 2. Co si myslíte o variabilitě choreografií?*

Variabilita se podle mého názoru moc nezměnila, stále se používají stejné prvky tvary formací.

- 3. Nemyslíte si, že pokud je větší intenzita sestavy, zvýší se i variabilita?*

Ano, to je pravda, se stoupající intenzitou je třeba více prvků a jako choreografka se snažím prvky obměňovat tak, aby se prvky příliš neopakovaly nebo k nim nebyly použity stále stejné pohyby paží, snažím se také vymýšlet různé nezvyklé tvary formací a výměny členů. Z tohoto pohledu se variabilita opravdu zvýšila.

- 4. Jaký je Váš názor na vývoj techniky týmů, je nyní lepší nebo horší?*

Technická úroveň podle mého názoru není lepší než dříve, pamatuji si, že jsme v jednom závodě s Těžkou směsí získali za techniku bodové ohodnocení 9,0 bodů, což si myslím, že u současných družstev stále nemá konkurenci.

- 5. Proč si myslíte, že tento posun nenastal?*

V sestavách je v dnešní době kladen větší důraz na počet stepping action, power step a leg levels, čímž se také zvyšuje tempo hudby. Někteří členové týmu nejsou schopni toto tempo udržet po celou dobu závodní sestavy, a proto se hlavně ke konci sestavy projevuje provádění pohybů horší technikou.

- 6. Jak se změnil počet stepping action?*

Počet stepping action rozhodně vzrostl. Myslím si, že je to především tím, že dříve se počet stepping action ani nijak nepočítal a moc nebral v úvahu při tvorbě choreografie. Dnes je na to naopak brán velký ohled. Zvýšil se také díky rychlosti hudby, při které je možno během 2 minut předvést mnohem větší počet prvků než dříve.

## Příloha č. 4

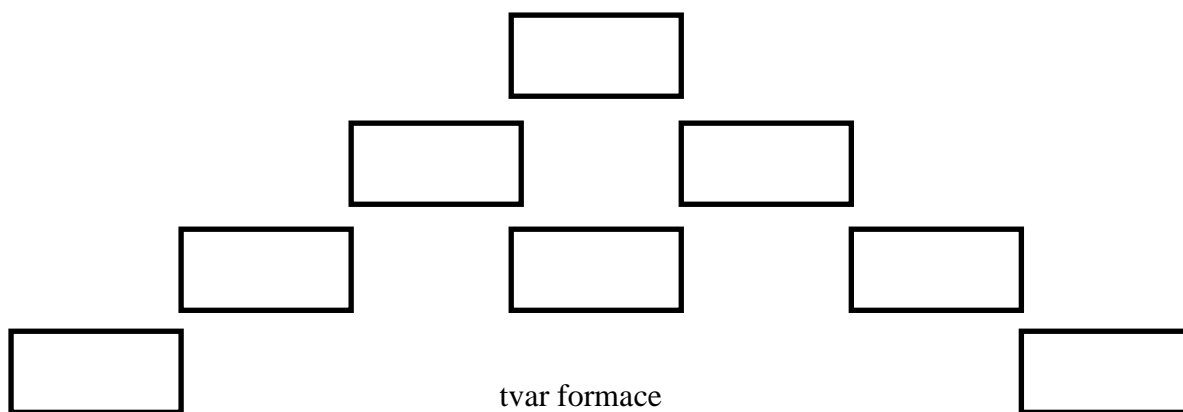
### Rozbory formací a výměn členů

#### 1. Těžká směs (Čr) – 2002

počet formací během sestavy	6
počet členů	8
počet výměn členů	10

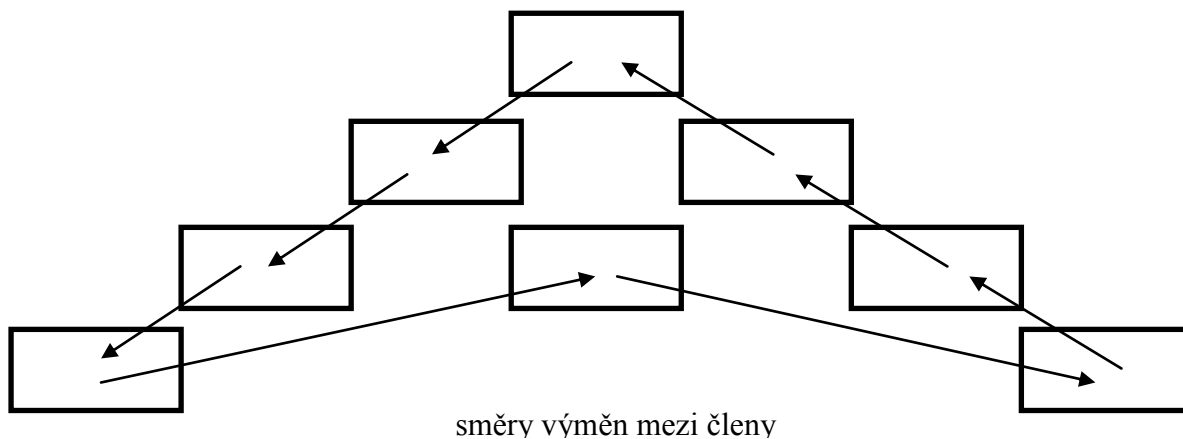
##### 1. FORMACE

doba trvání formace	32 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	4



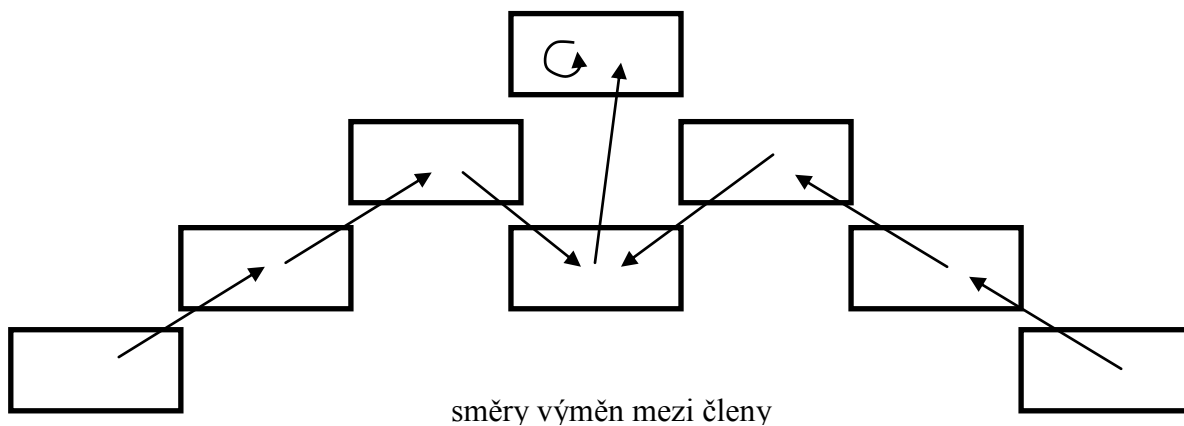
##### 1. výměna členů

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	grapevine
doprovodné pohyby paží	na všechny doby
počet členů účastnících se výměny	8



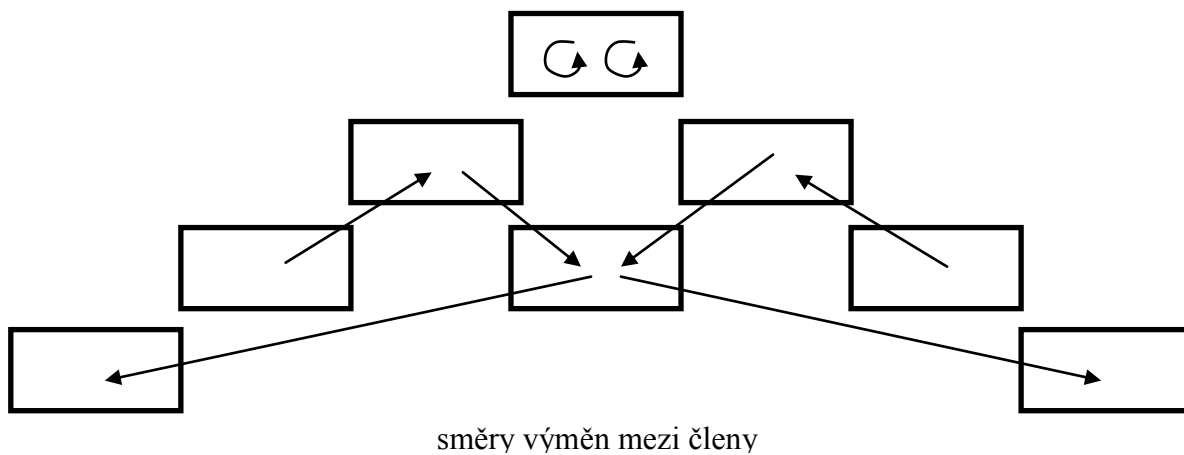
## 2. výměna členů

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	na všechny doby
počet členů účastnících se výměny	7



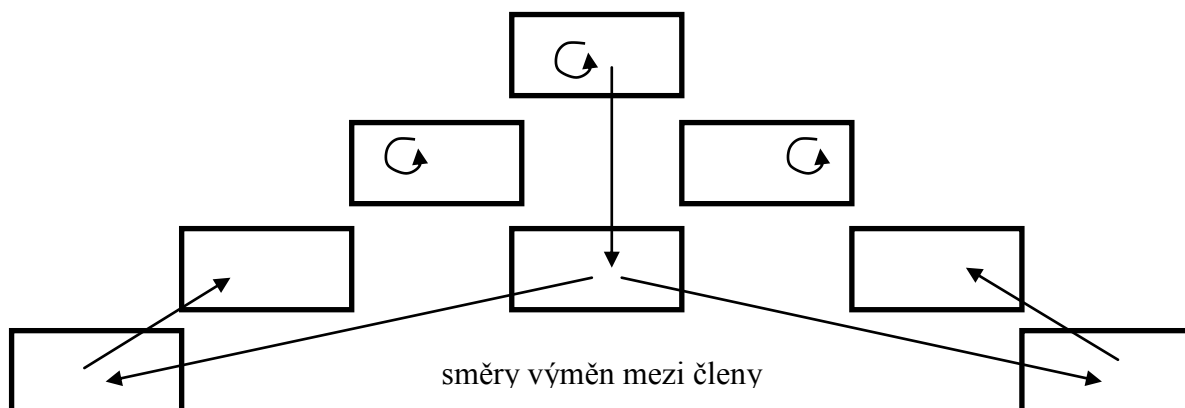
## 3. výměna členů

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	obrat
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	6



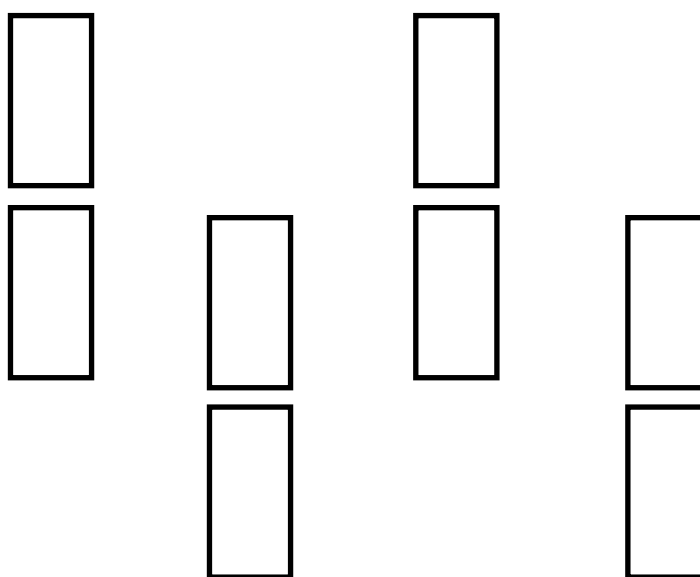
#### 4. výměna členů

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složité
počet členů účastnících se výměny	5



#### 2. FORMACE

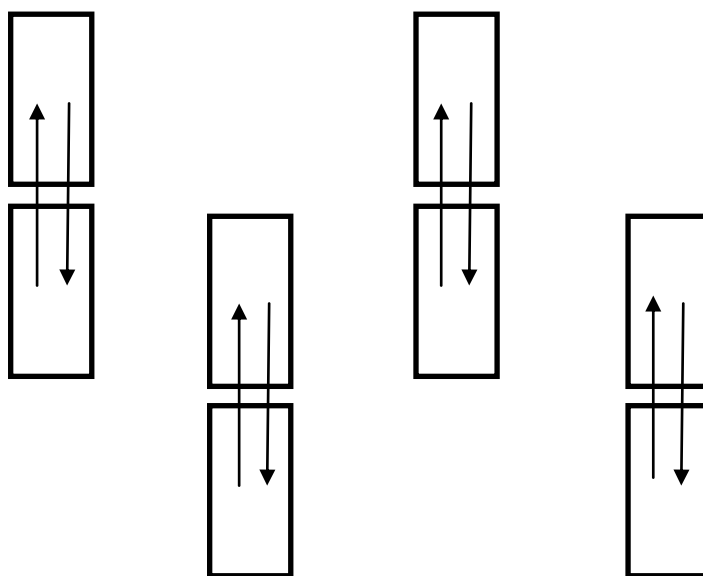
doba trvání formace	19 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	2
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvar formace

### 5. výměna členů

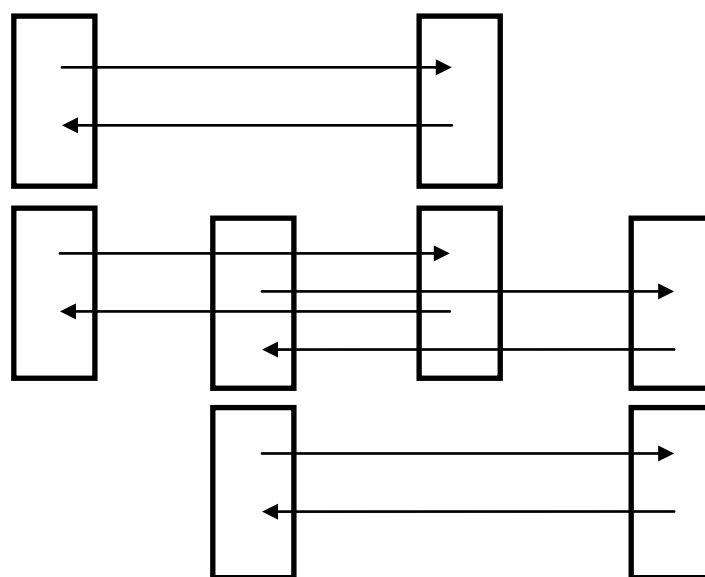
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	basic
doprovodné pohyby paží	složité
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 6. výměna členů

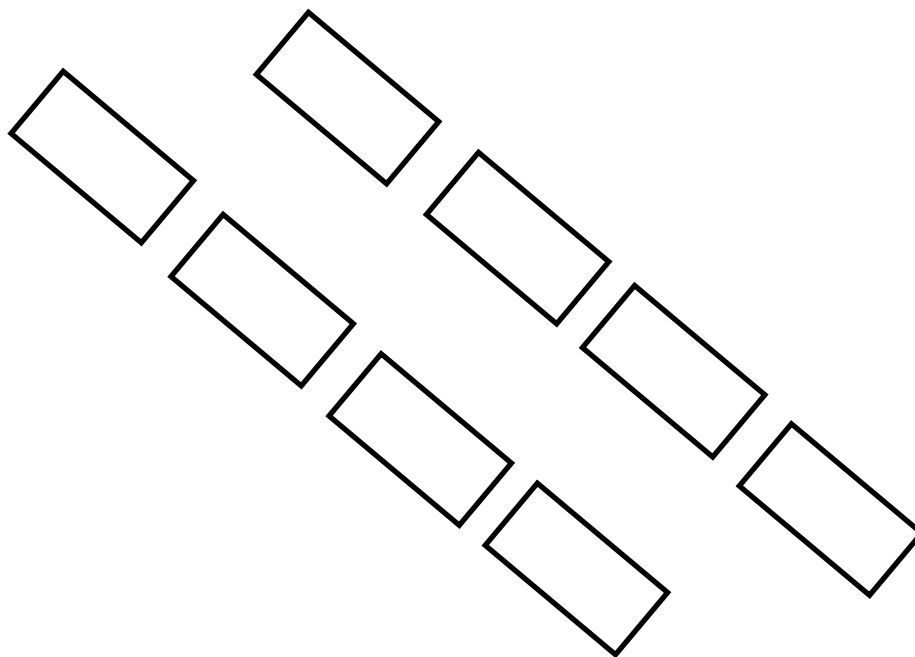
doba provedení výměny	4 doby
způsob výměny	grapevine
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 3. FORMACE

doba trvání formace	10 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	0
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby

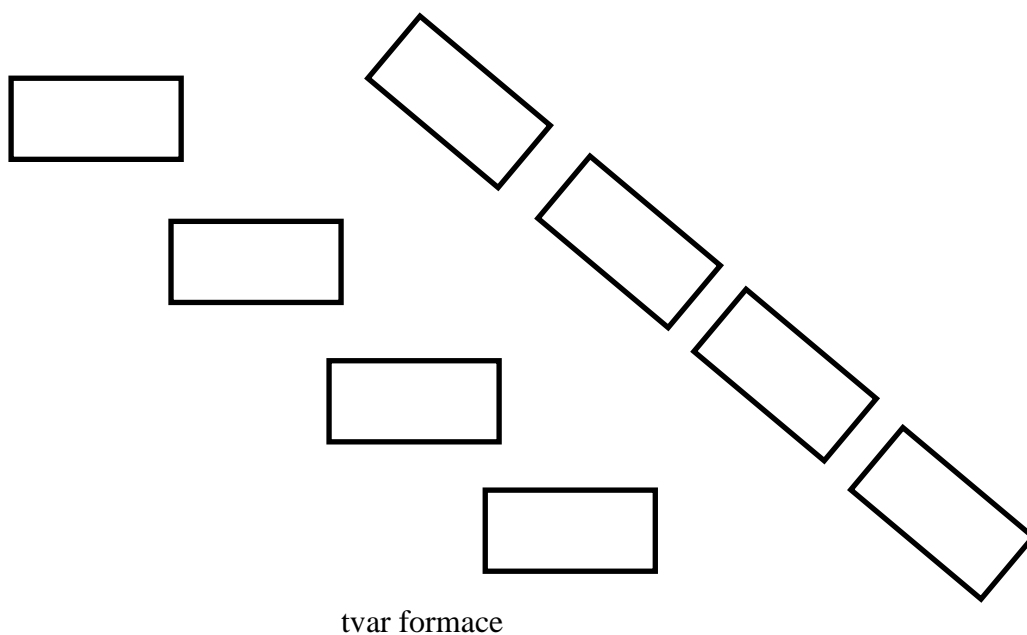


tvar formace



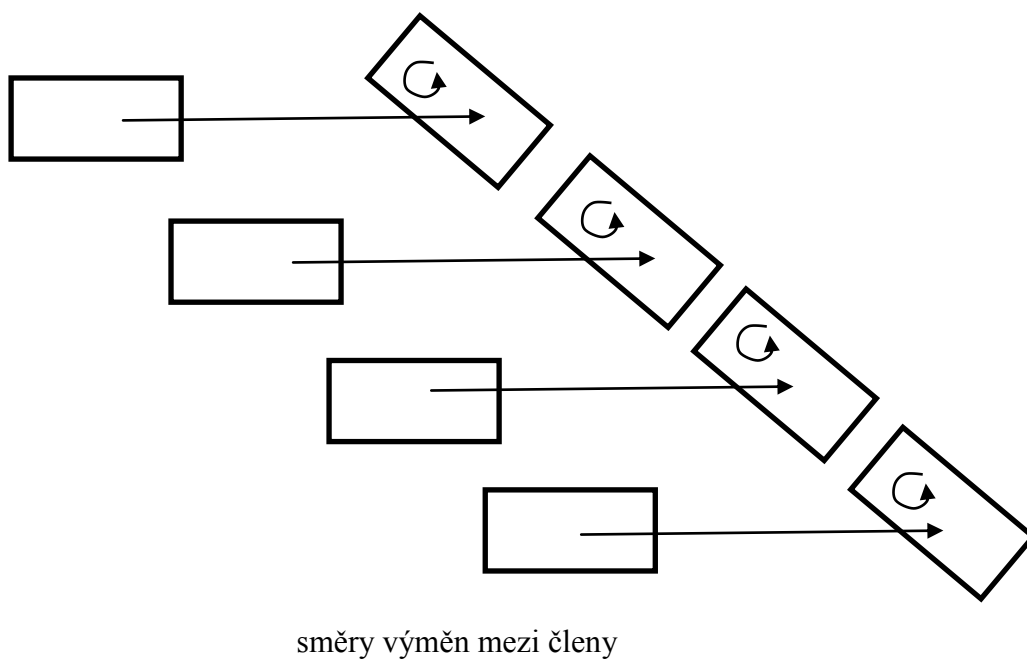
#### 4. FORMACE

doba trvání formace	14 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	2
způsob změny formace	nohou
doba přenosu stepů do formace	2 doby



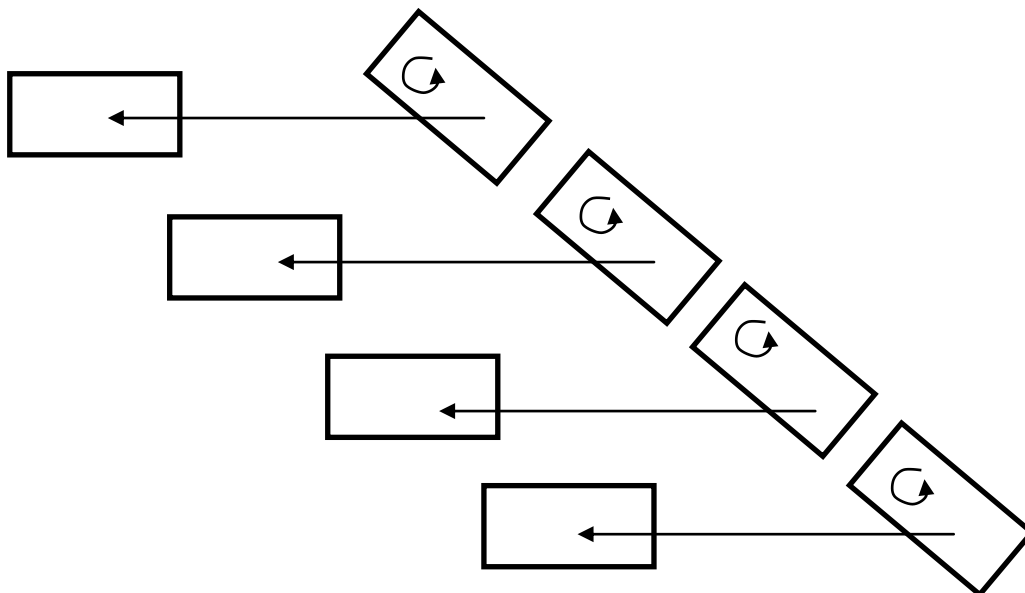
#### 7. výměna členů

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	grapevine
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	4



### 8. výměna členů

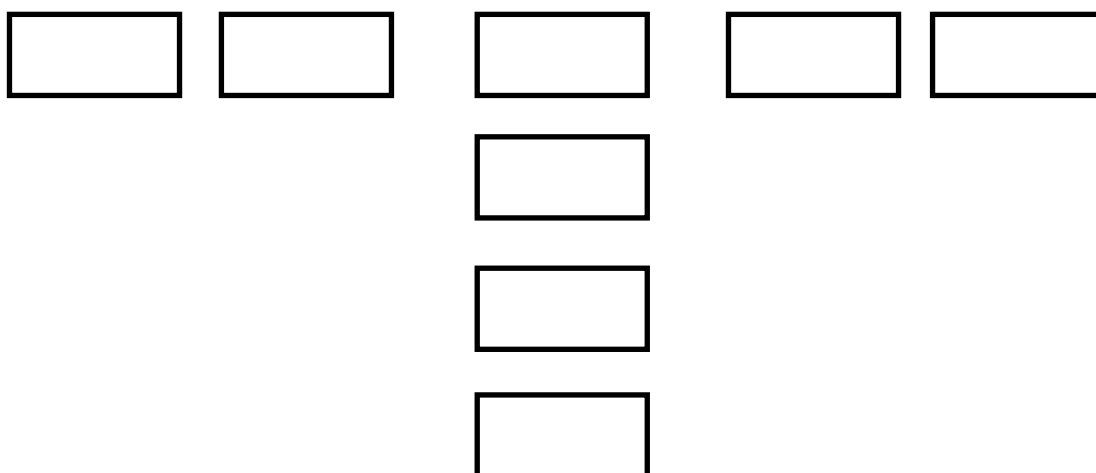
doba provedení výměny	4 doby
způsob výměny	kick + obrat
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

### 5. FORMACE

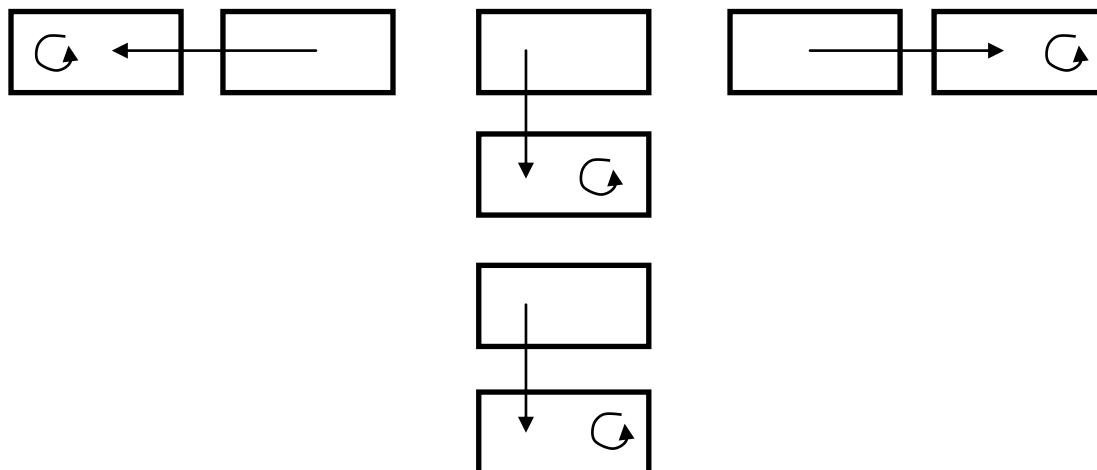
doba trvání formace	20 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	2
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	8 dob



tvar formace

### 9. výměna členů

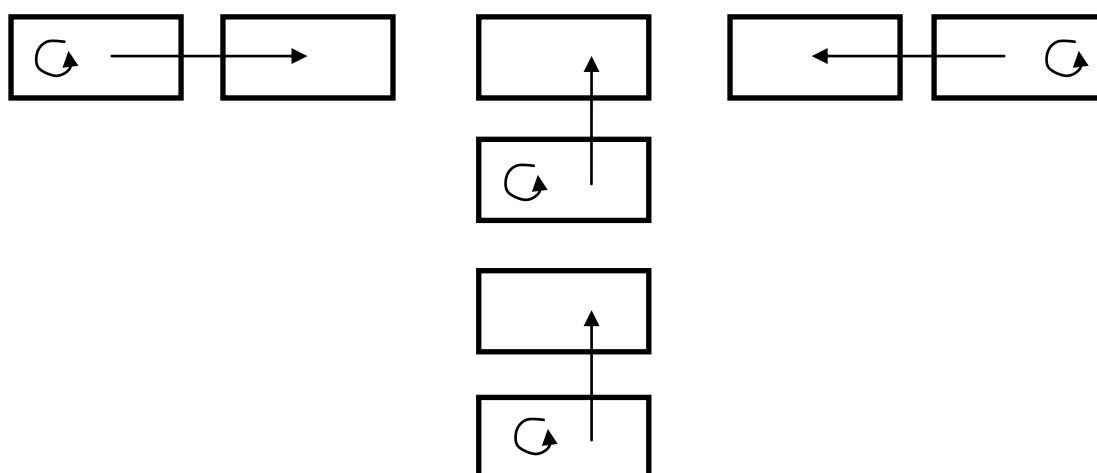
doba provedení výměny	1 doba
způsob výměny	stepping
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

### 10. výměna členů

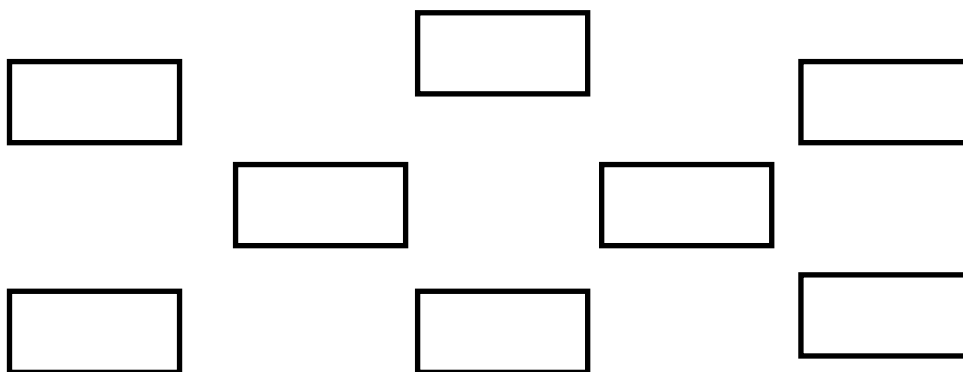
doba provedení výměny	1 doba
způsob výměny	stepping
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

## 6. FORMACE

doba trvání formace	13 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	0
způsob změny formace	chůze + obrat
doba přenosu stepů do formace	6 dob



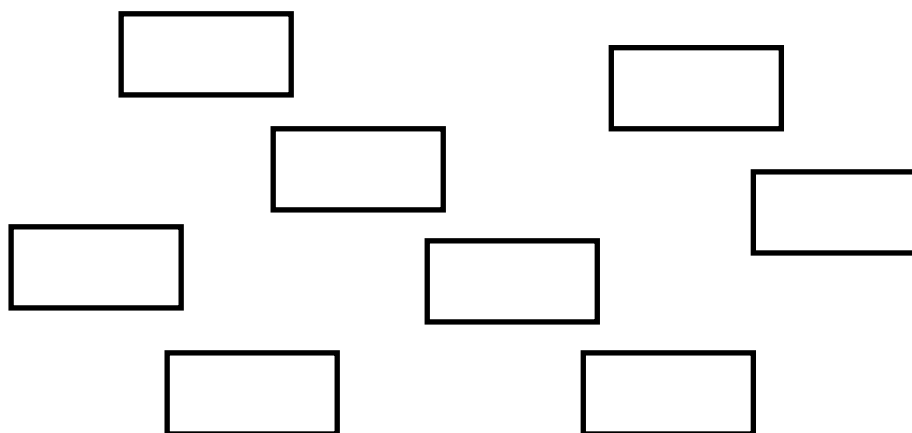
tvár formace

## 2. France 1 (Fra) – 2002

počet formací během sestavy	4
počet členů	8
počet výměn členů	9

### 1. FORMACE

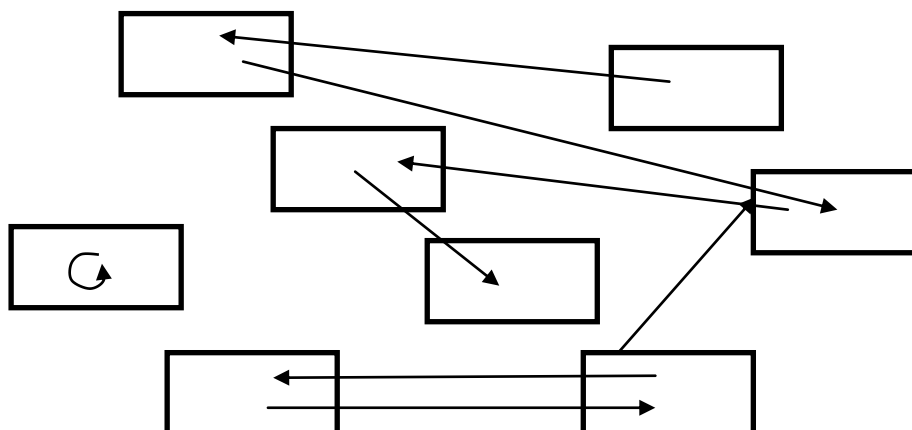
doba trvání formace	57 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	4



tvar formace

### 1. výměna členů

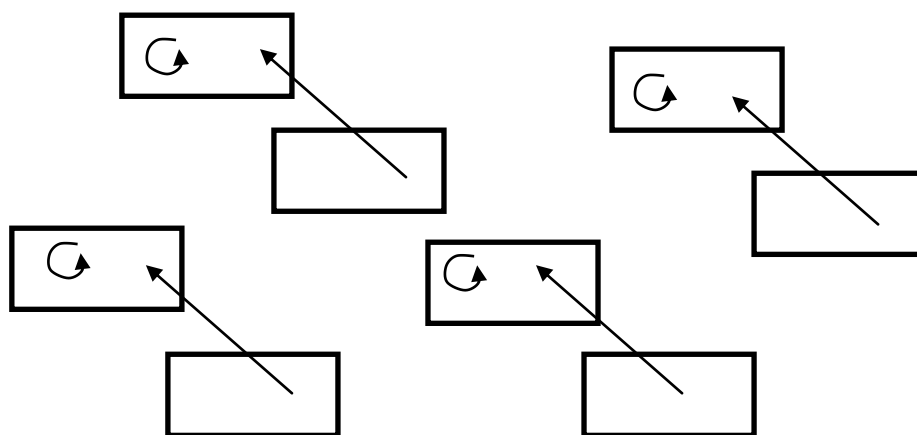
doba provedení výměny	4 doby
způsob výměny	grapevine
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	7



směry výměn mezi

## 2. výměna členů

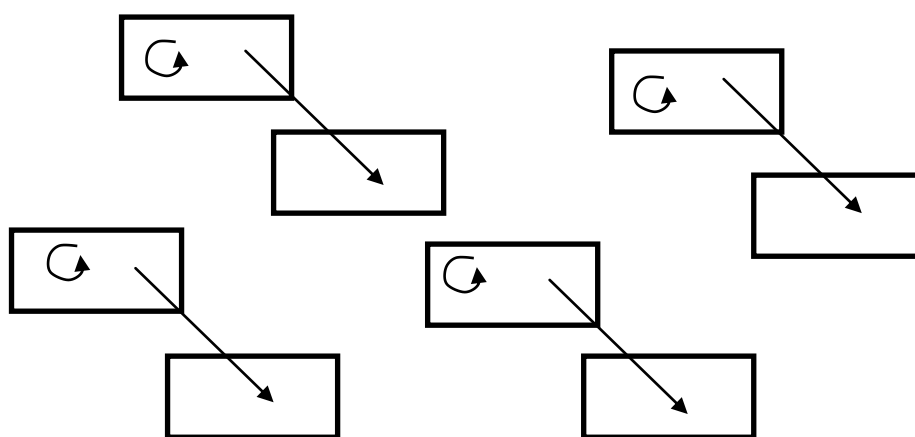
doba provedení výměny	4 doby
způsob výměny	grapevine
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi

## 3. výměna členů

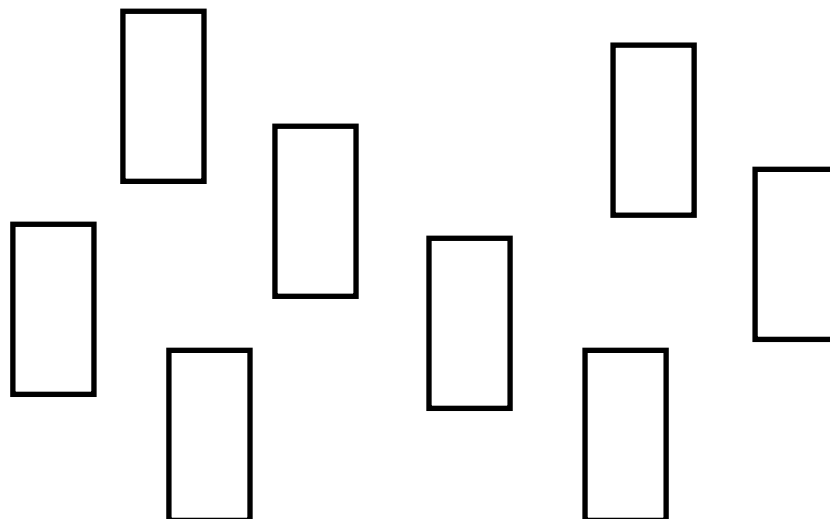
doba provedení výměny	4 doby
způsob výměny	obrat + lunge side
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

## 2. FORMACE

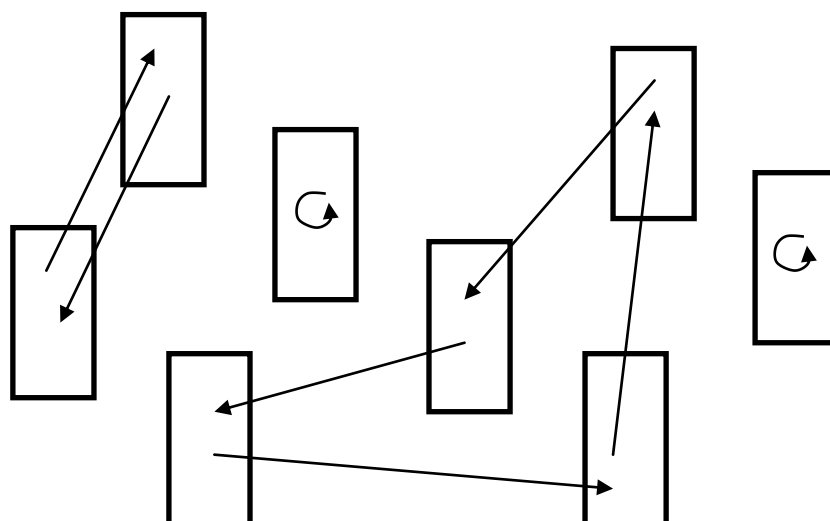
doba trvání formace	9 sekund
přesnost postavení stepů	nepřesné
počet výměn členů ve formaci	1
způsob změny formace	nohou
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvar formace

## 4. výměna členů

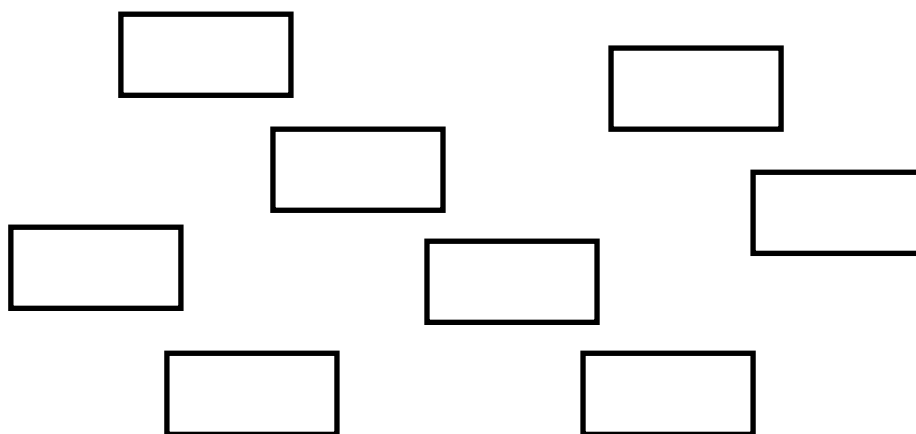
doba provedení výměny	4 doby
způsob výměny	chůze + obrat
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	6



směry výměn mezi členy

### 3. FORMACE

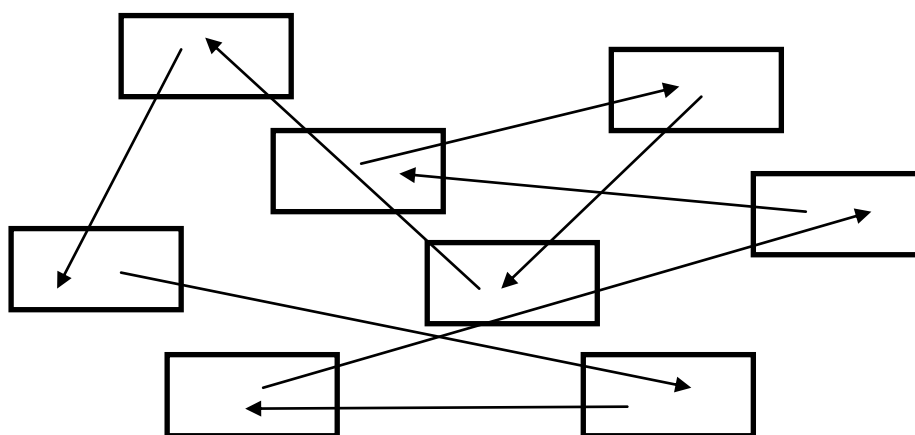
doba trvání formace	31 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	1
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	8 dob



tvar formace

### 5. výměna členů

doba provedení výměny	8 dob
způsob výměny	chůze + obrat
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	8

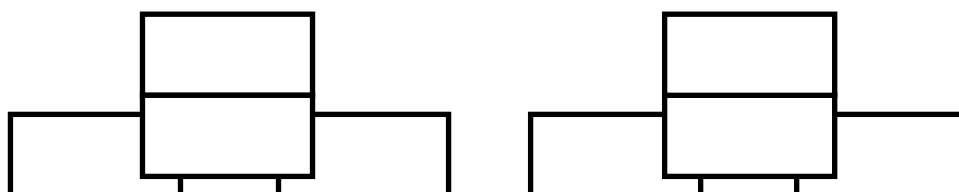


směry výměn mezi



#### 4. FORMACE

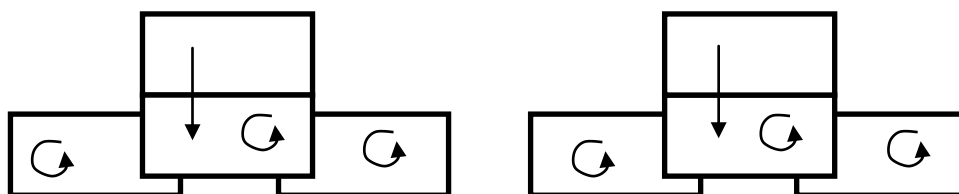
doba trvání formace	14 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	4
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	16 dob



tvar formace

#### 6. výměna členů

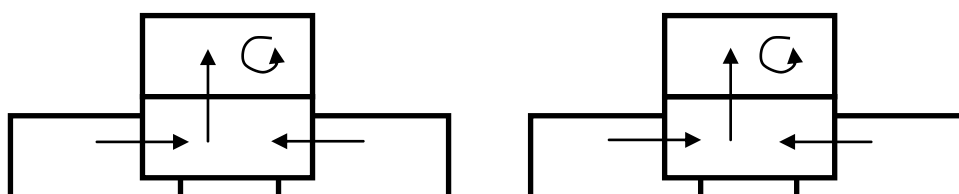
doba provedení výměny	1 doba
způsob výměny	stepping
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	2



směry výměn mezi členy

#### 7. výměna členů

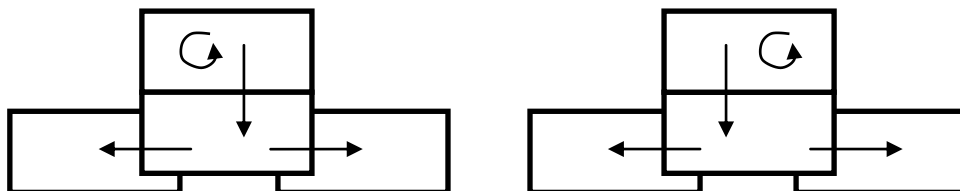
doba provedení výměny	1 doba
způsob výměny	stepping
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	6



směry výměn mezi členy

### 8. výměna členů

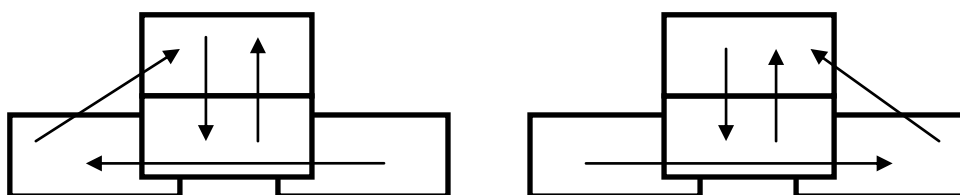
doba provedení výměny	1 doba
způsob výměny	stepping
doprovodné pohyby paží	složité
počet členů účastnících se výměny	6



směry výměn mezi členy

### 9. výměna členů

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chacha
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	6



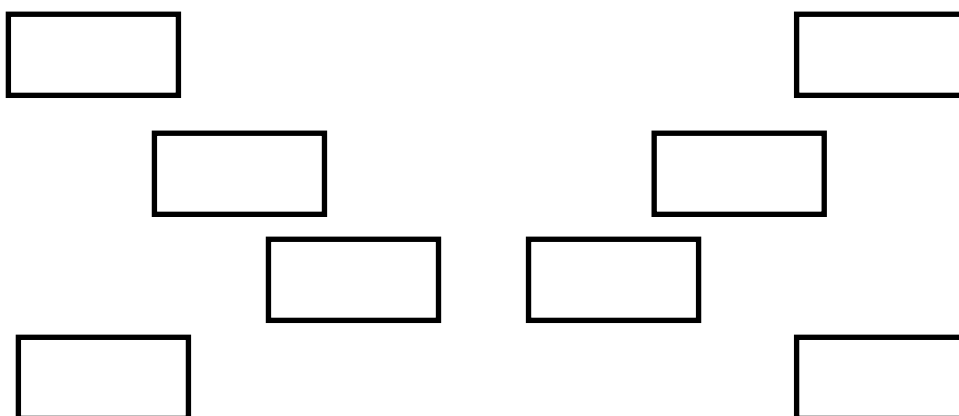
směry výměn mezi členy

### 3. Aerobik Club Ida (Čr) – 2002

počet formací během sestavy	7
počet členů	8
počet výměn členů	13

#### 1. FORMACE

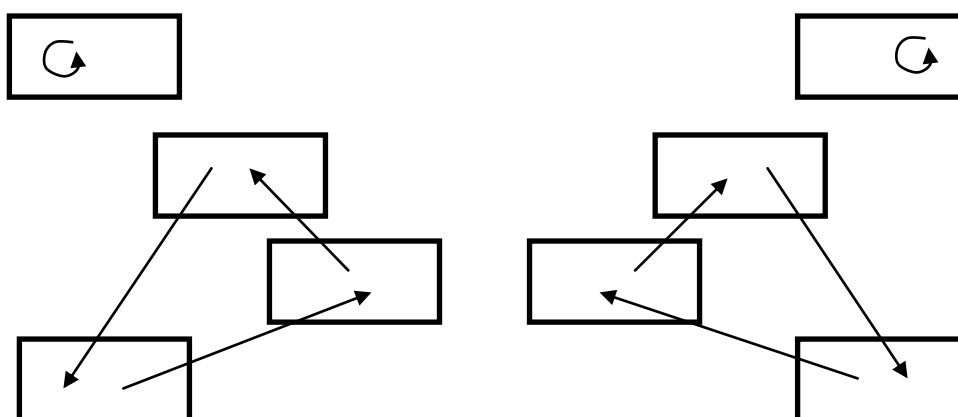
doba trvání formace	41 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	4



tvar formace

#### 1. výměna členů

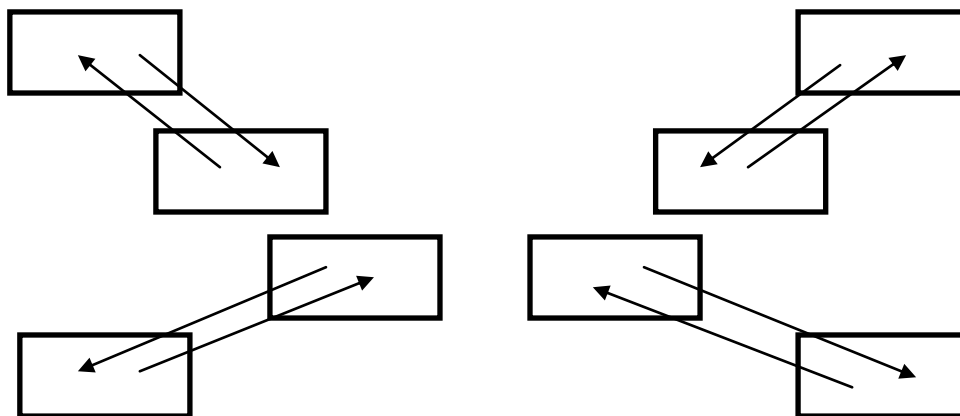
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	obrat
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	6



směry výměn mezi

## 2. výměna členů

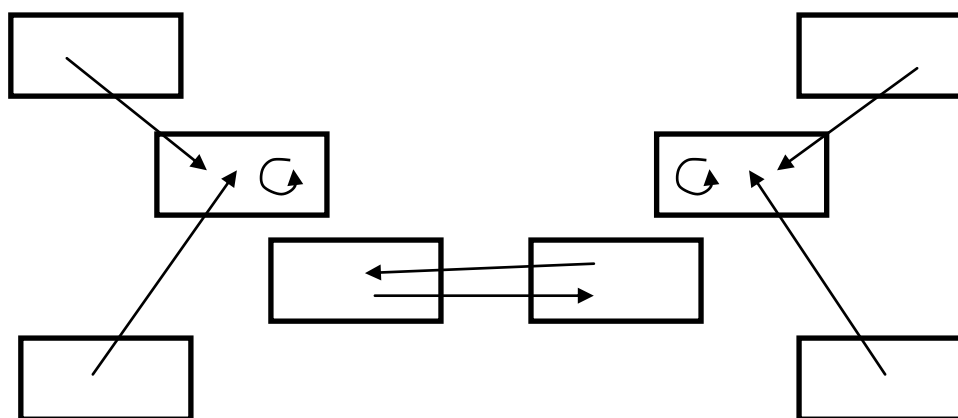
doba provedení výměny	4 doby
způsob výměny	grapevine
doprovodné pohyby paží	složité
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

## 3. výměna členů

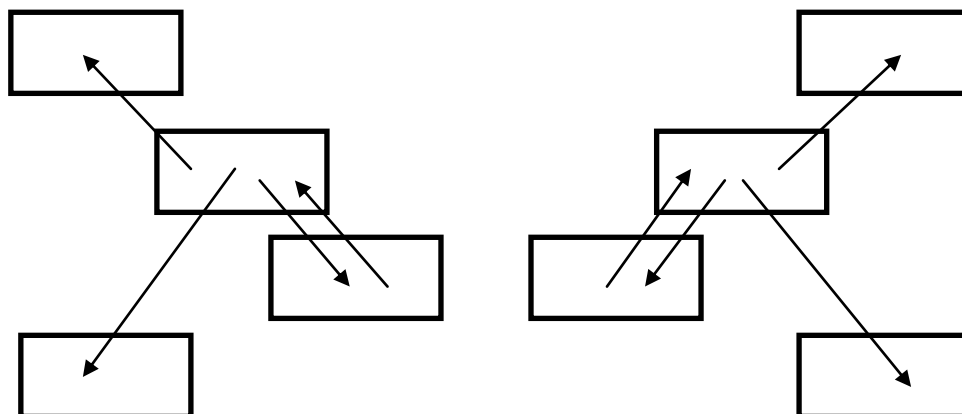
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	obrat
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	6



směry výměn mezi členy

#### 4. výměna členů

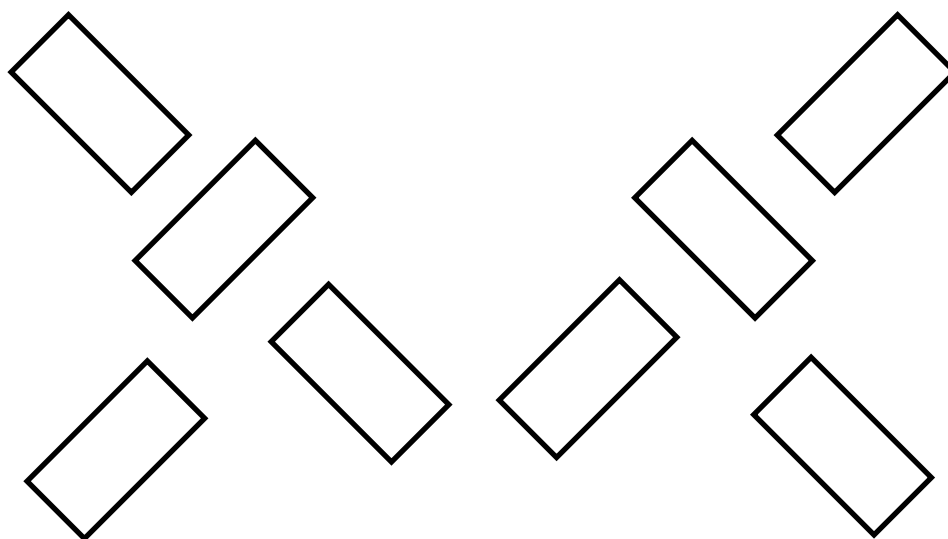
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

#### 2. FORMACE

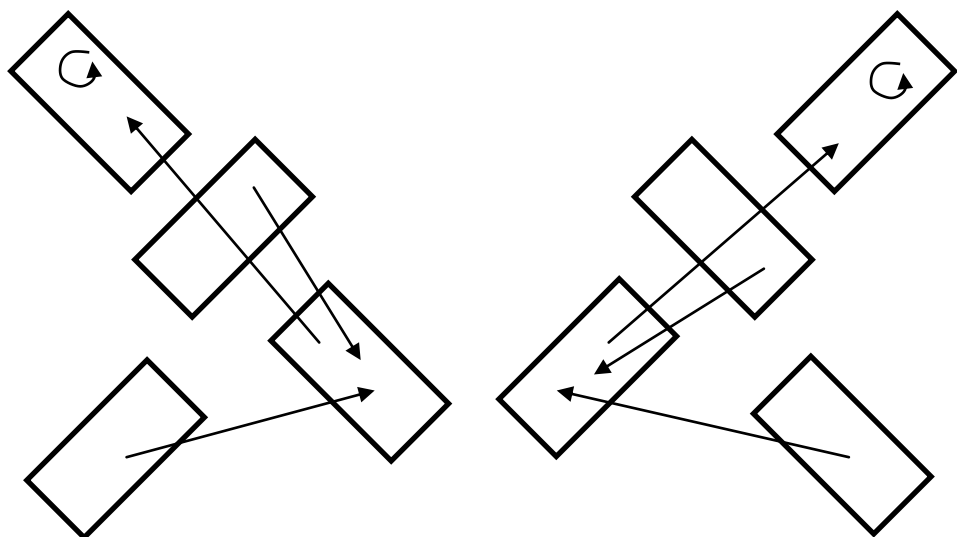
doba trvání formace	24 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	3
způsob změny formace	nohou
doba přenosu stepů do formace	2 doby



tvar formace

### 5. výměna členů

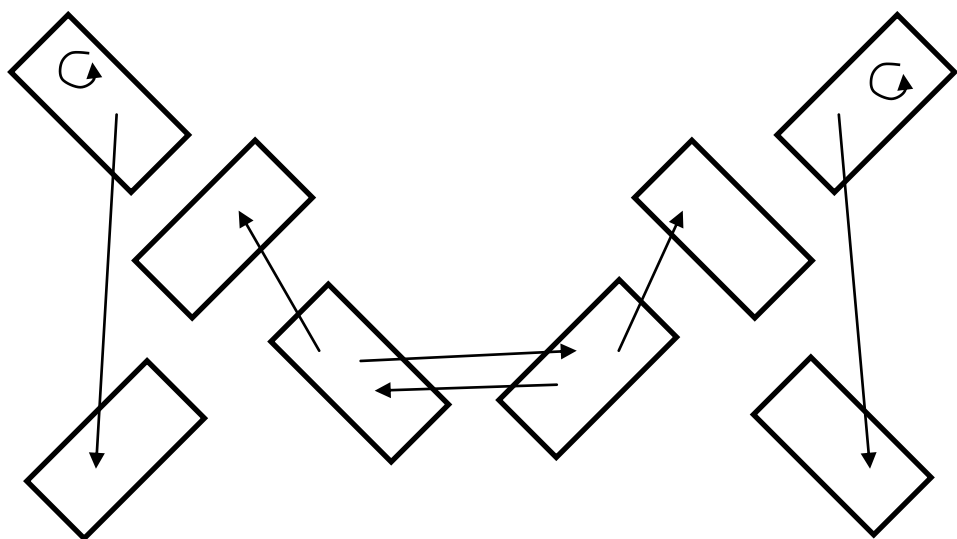
doba provedení výměny	4 doby
způsob výměny	grapevine
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	6



směry výměn mezi

### 6. výměna členů

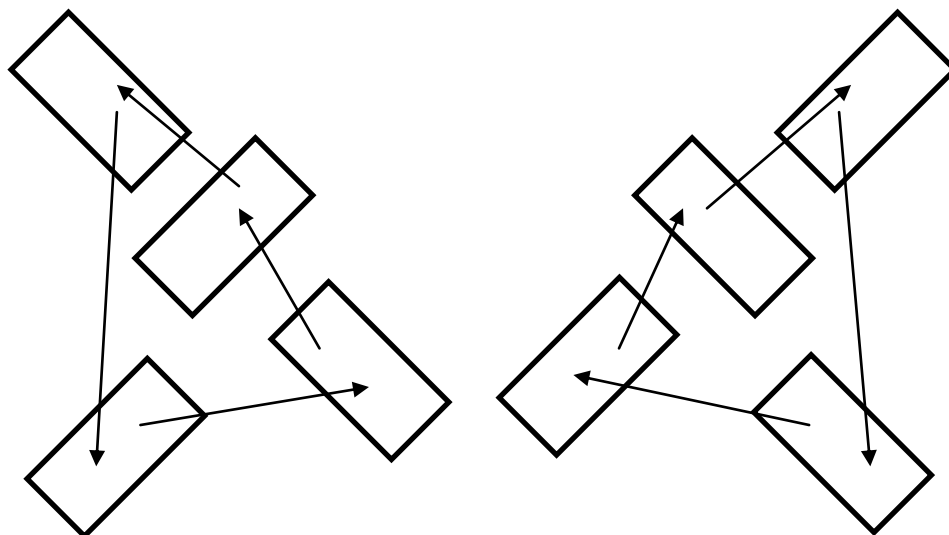
doba provedení výměny	4 doby
způsob výměny	chacha
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi

### 7. výměna členů

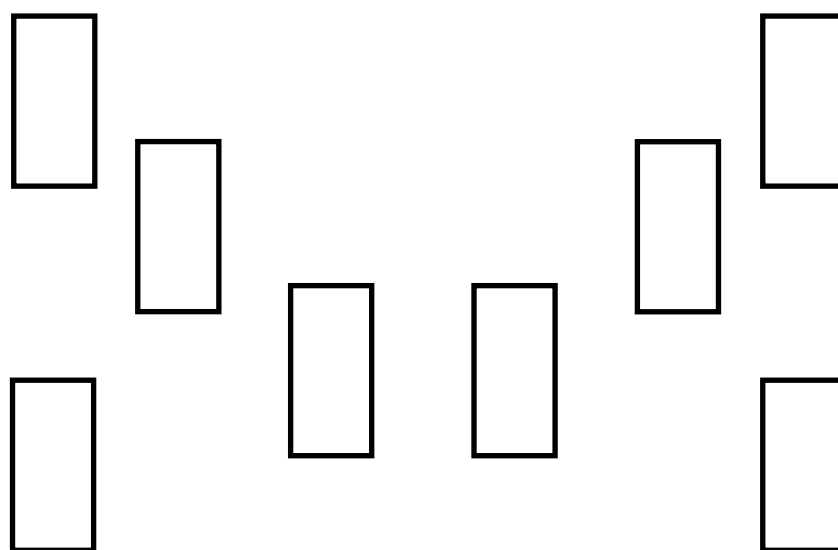
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	poskok
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi

### 3. FORMACE

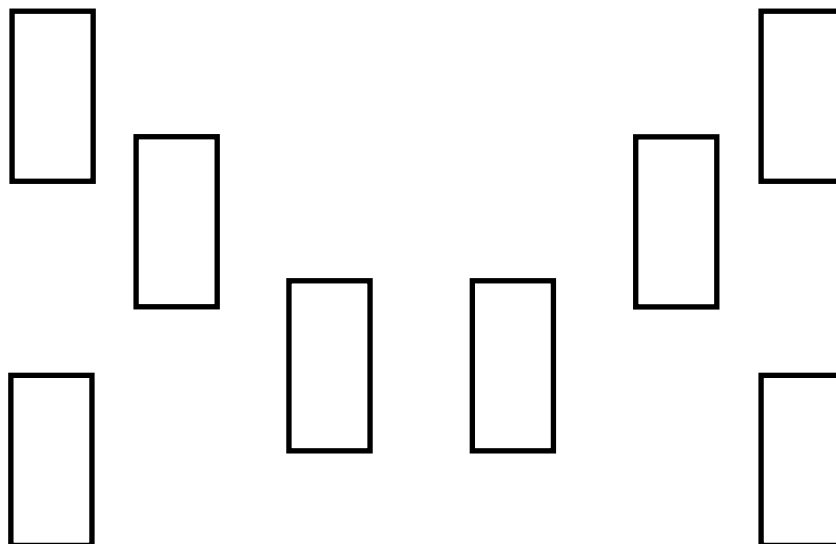
doba trvání formace	12 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	0
způsob změny formace	nohou
doba přenosu stepů do formace	2 doby



tvar formace

#### 4. FORMACE

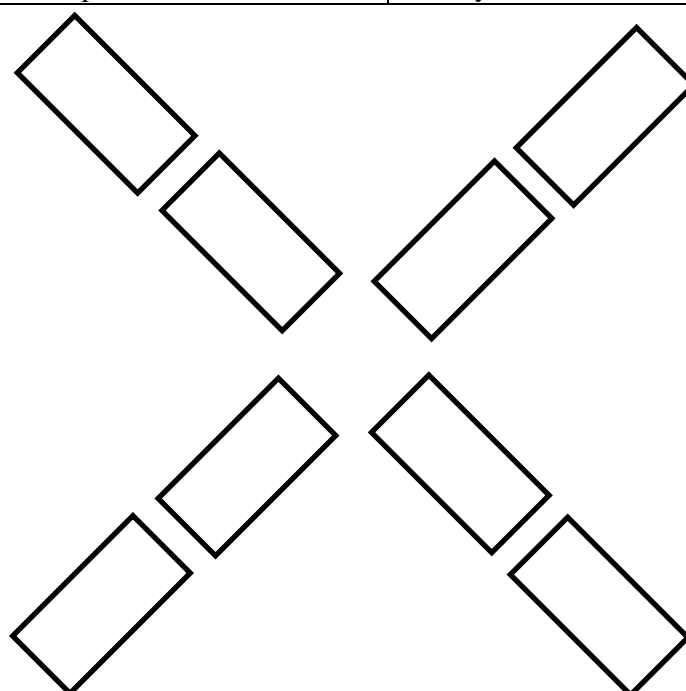
doba trvání formace	7 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	0
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	2 doby



tvář formace

#### 5. FORMACE

doba trvání formace	13 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	3
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby

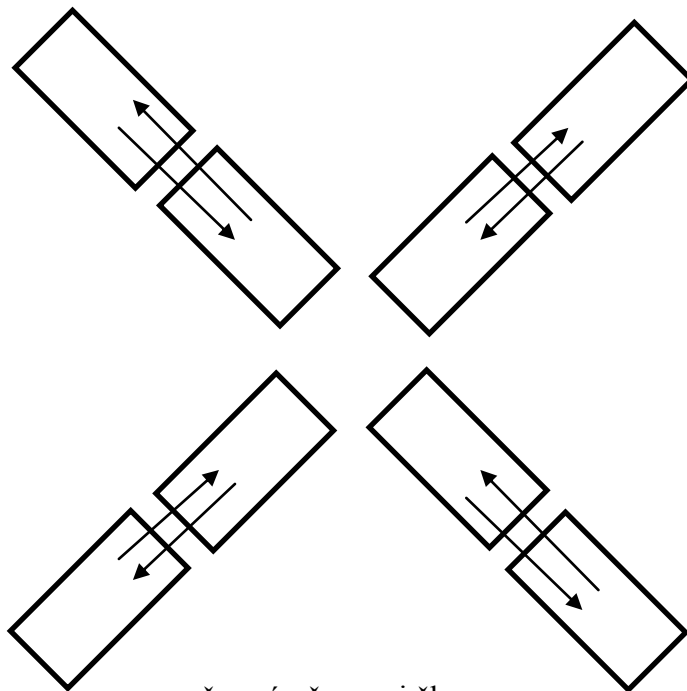


tvář formace



### 8. *výměna členů*

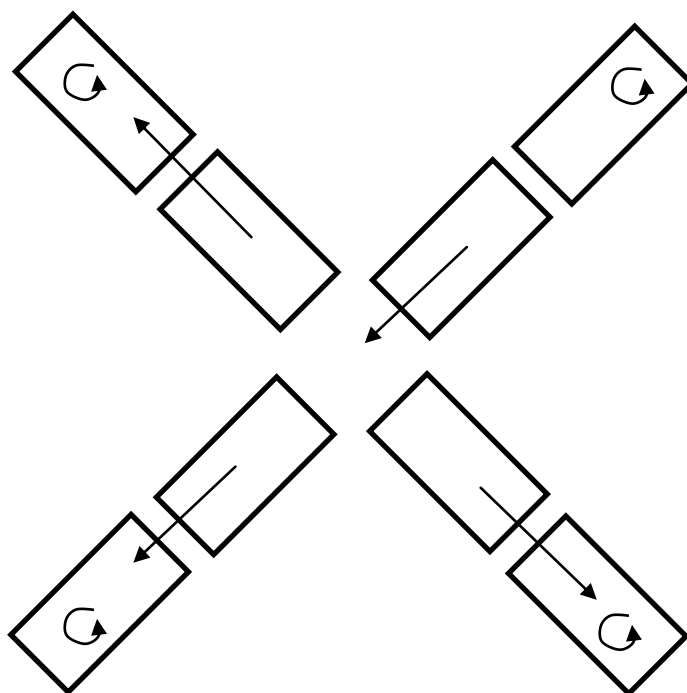
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	grapevine
doprovodné pohyby paží	složité
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 9. *výměna členů*

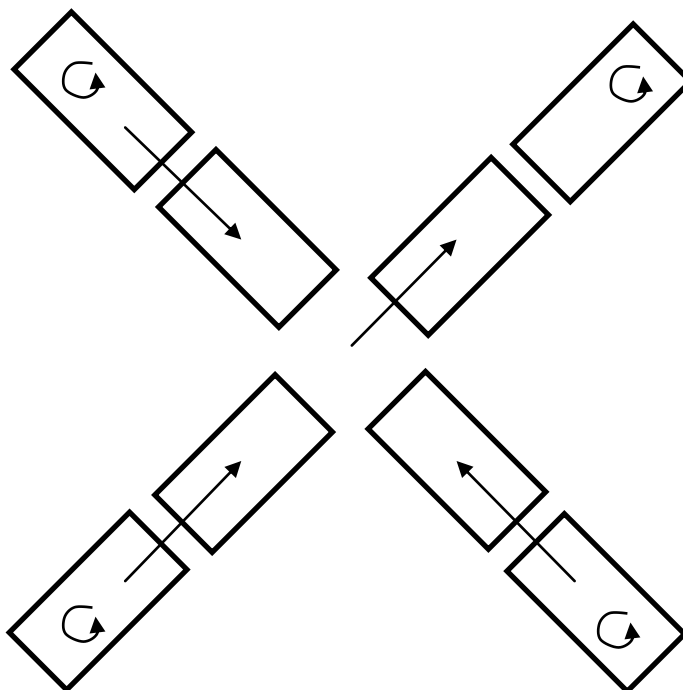
doba provedení výměny	1 doba
způsob výměny	krok
doprovodné pohyby paží	složité
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

**10. výměna členů**

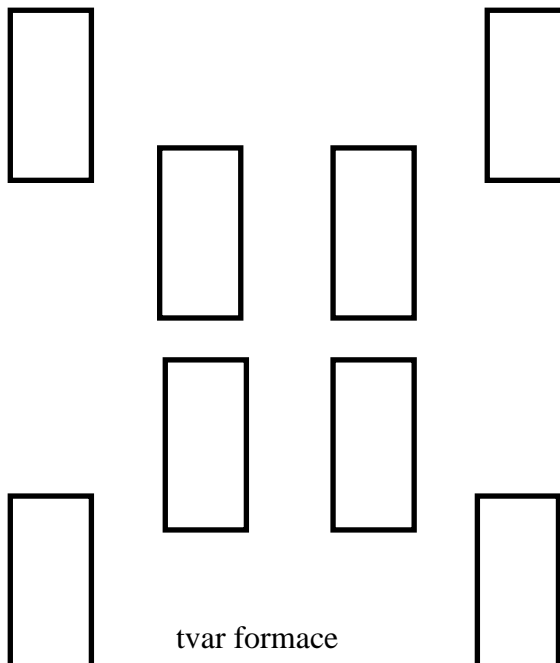
doba provedení výměny	1 doba
způsob výměny	krok
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

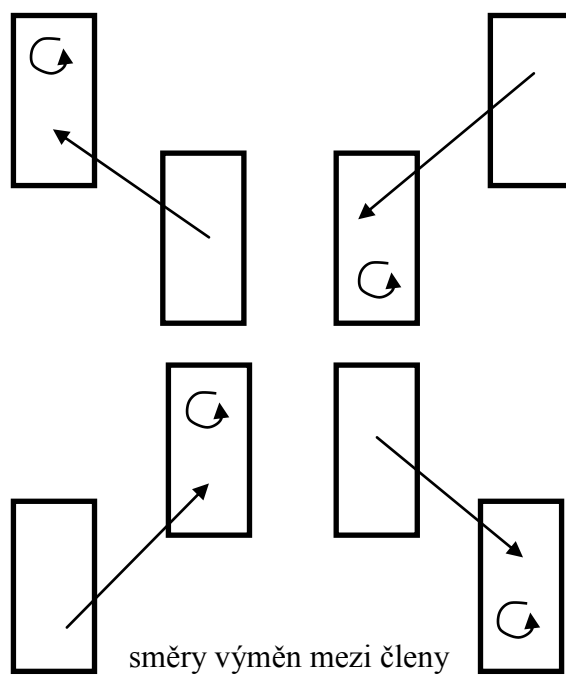
## 6. FORMACE

doba trvání formace	7 sekund
přesnost postavení stepů	nepřesné
počet výměn členů ve formaci	2
způsob změny formace	nohou
doba přenosu stepů do formace	2 doby



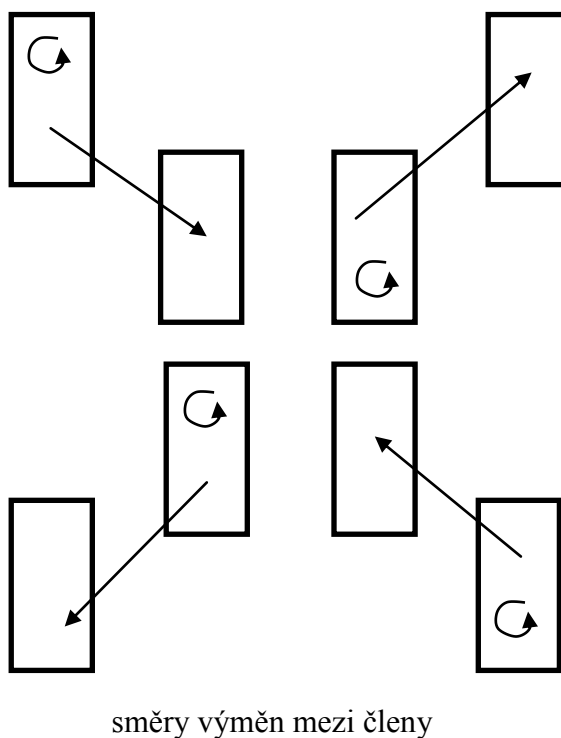
## 11. výměna členů

doba provedení výměny	1 doba
způsob výměny	stepping
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	4



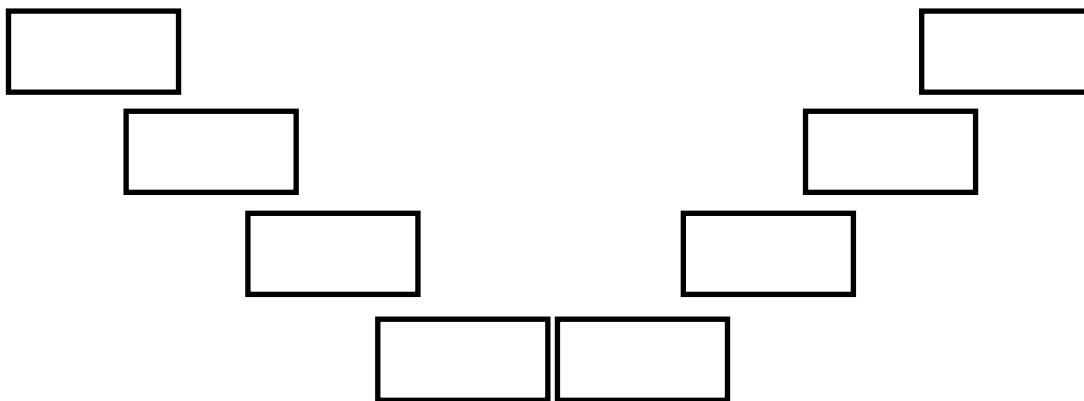
### 12. výměna členů

doba provedení výměny	1 doba
způsob výměny	stepping
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	4



## 7. FORMACE

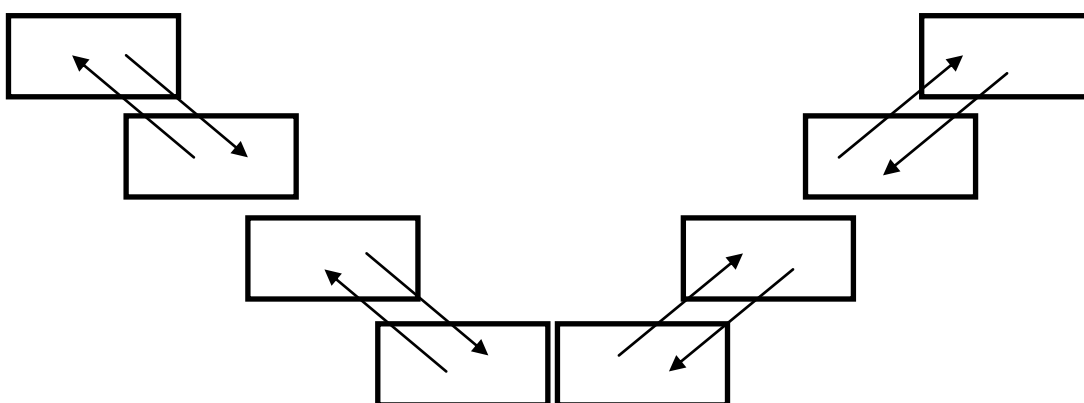
doba trvání formace	15 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	1
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	8 dob



tvar formace

## 13. výměna členů

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	8



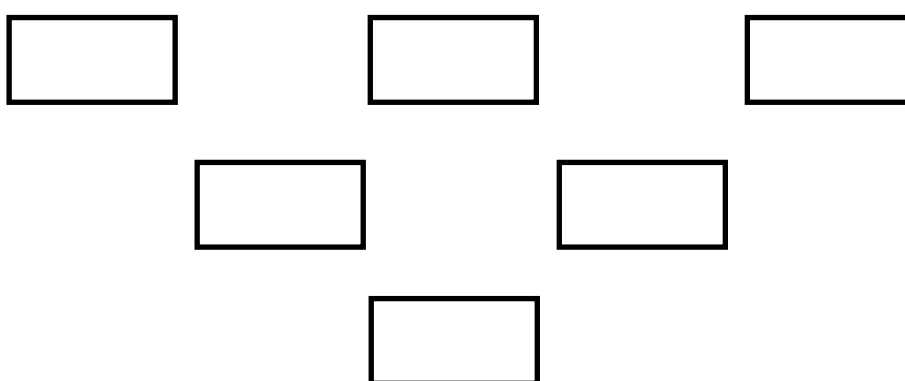
směry výměn mezi členy

## Yo fit france (Fra) - 2002

počet formací během sestavy	4
počet členů	6
počet výměn členů	8

### 1. FORMACE

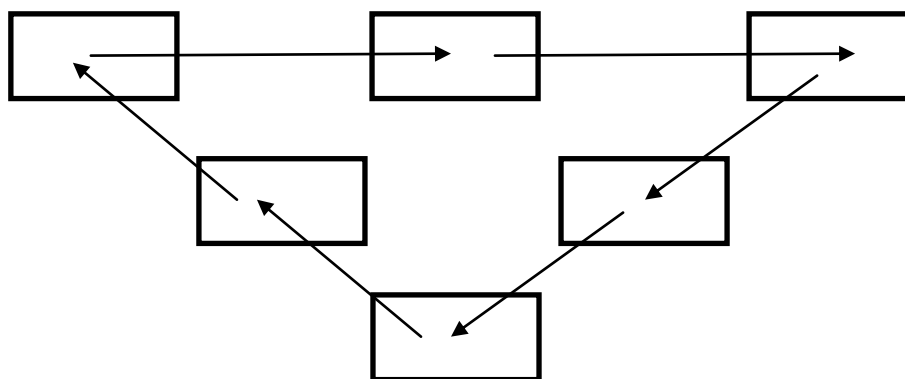
doba trvání formace	47 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	2



tvar formace

### 1. výměna členů

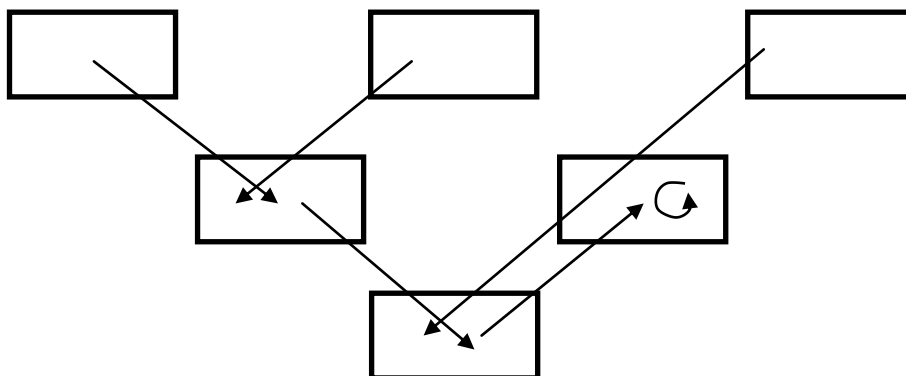
doba provedení výměny	4 doby
způsob výměny	obrat
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	6



směry výměn mezi členy

## 2. výměna členů

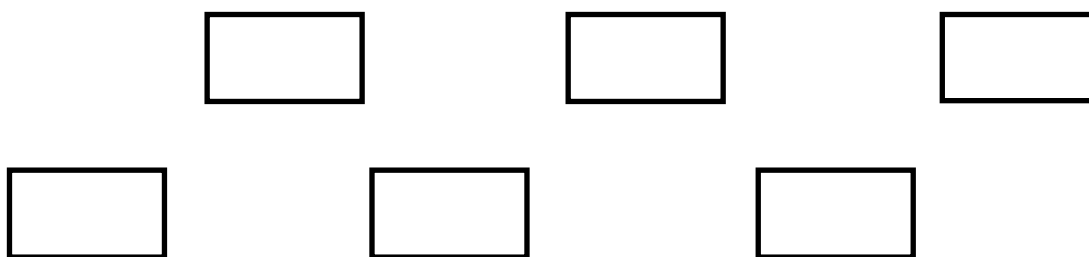
doba provedení výměny	6 dob
způsob výměny	chacha + obrat
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	5



směry výměn mezi členy

## 2. FORMACE

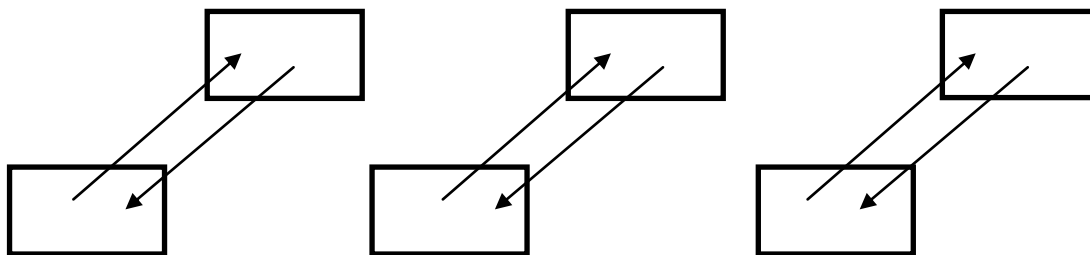
doba trvání formace	10 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	1
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	12 dob



tvar formace

## 3. výměna členů

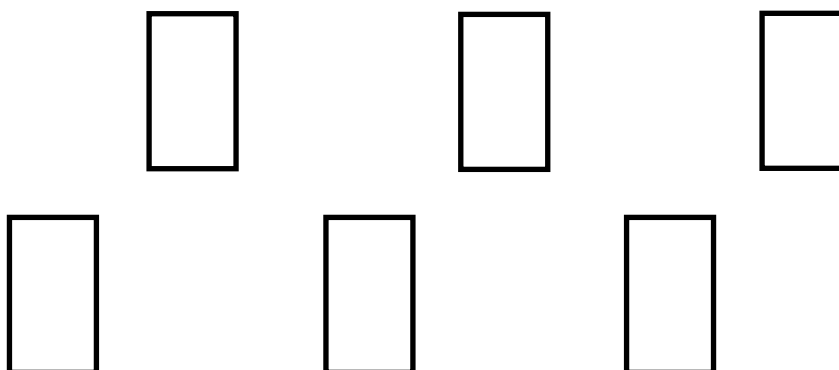
doba provedení výměny	4 doby
způsob výměny	chůze + obrat
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	6



směry výměn mezi členy

### 3. FORMACE

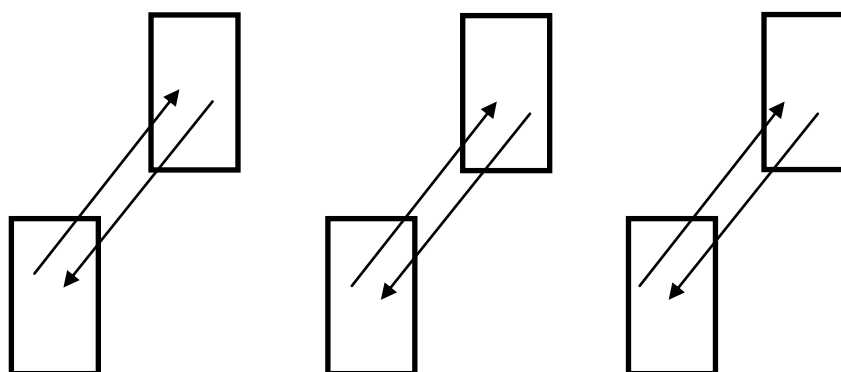
doba trvání formace	21 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	1
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvar formace

### 4. výměna členů

doba provedení výměny	4 doby
způsob výměny	obrat
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	6

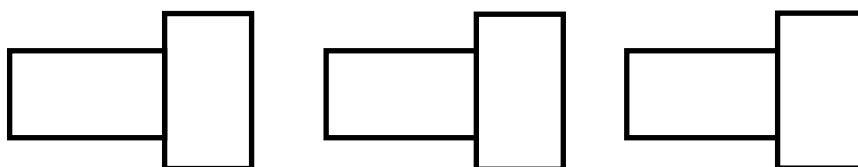


směry výměn mezi členy



#### 4. FORMACE

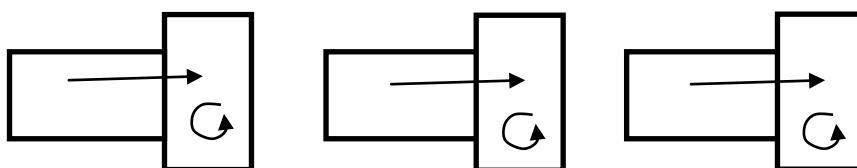
doba trvání formace	29 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	4
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	6 doby



tvar formace

#### 5. výměna členů

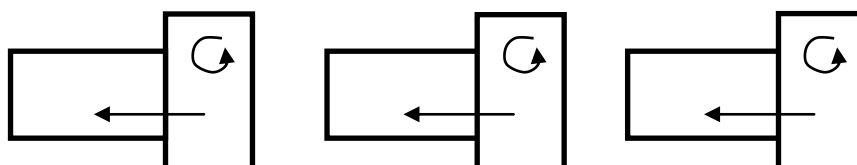
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	3



směry výměn mezi členy

#### 6. výměna členů

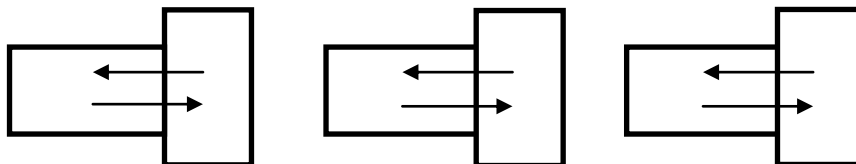
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	3



směry výměn mezi členy

### 7. *výměna členů*

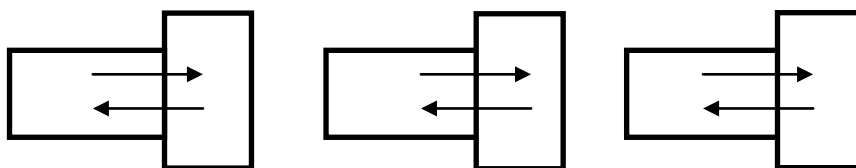
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	6



směry výměn mezi členy

### 8. *výměna členů*

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	3



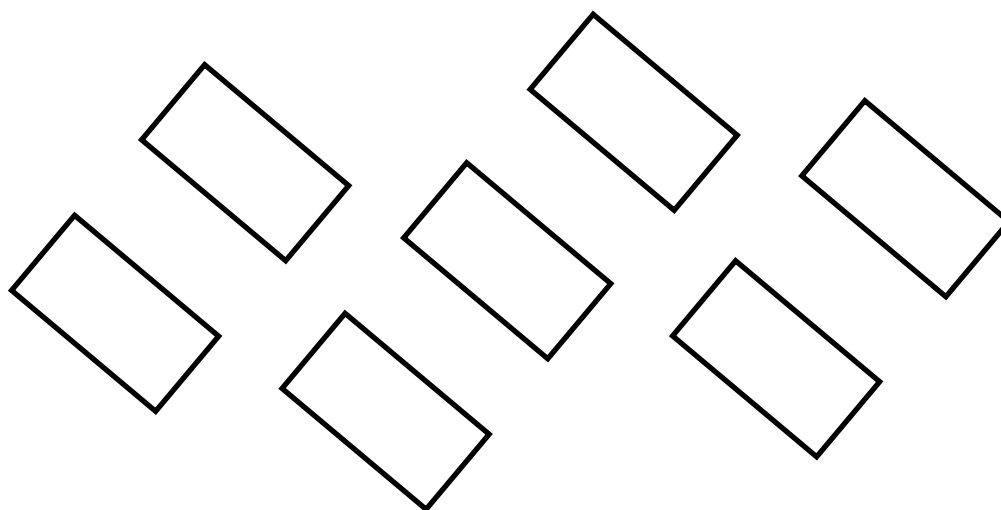
směry výměn mezi členy

## OBBC (Dán) - 2002

počet formací během sestavy	6
počet členů	7
počet výměn členů	17

### 1. FORMACE

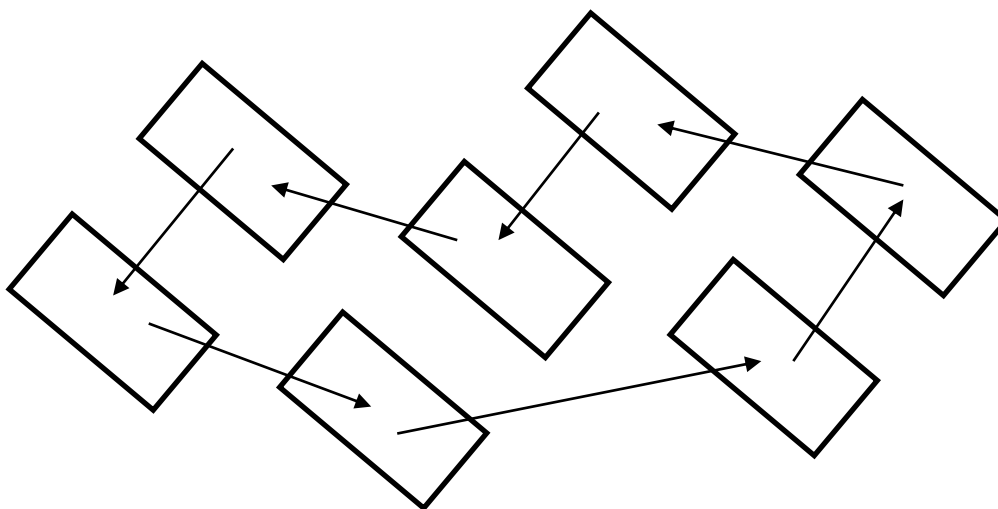
doba trvání formace	12 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	1



tvar formace

#### 1. výměna členů

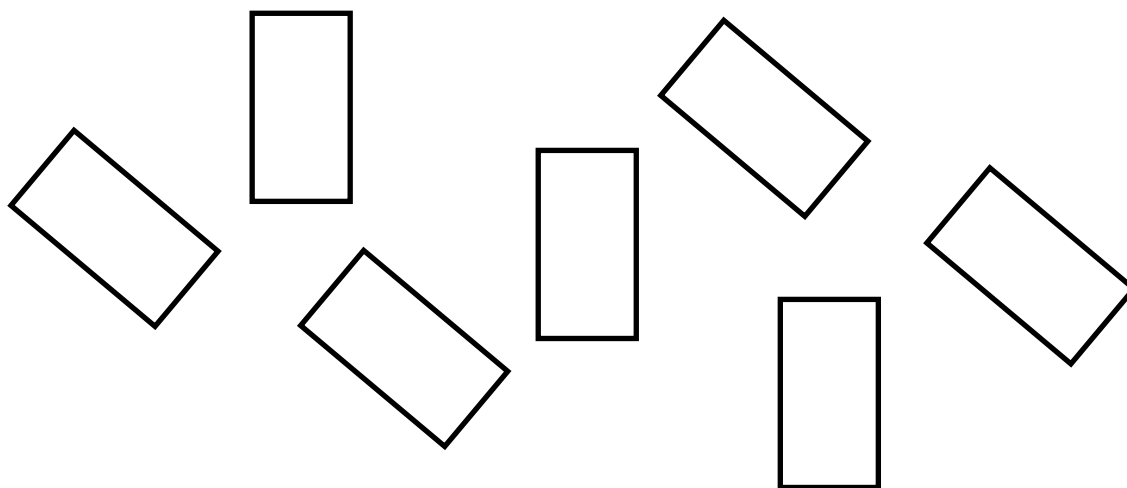
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	obrat
doprovodné pohyby paží	složité
počet členů účastnících se výměny	7



směry výměn mezi členy

## 2. FORMACE

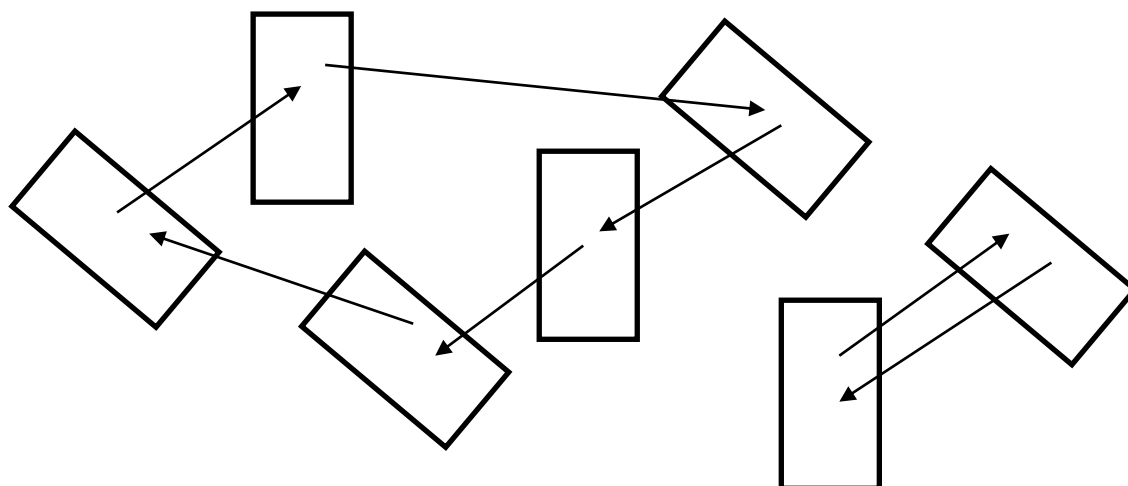
doba trvání formace	11 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	1
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvář formace

## 2. výměna členů

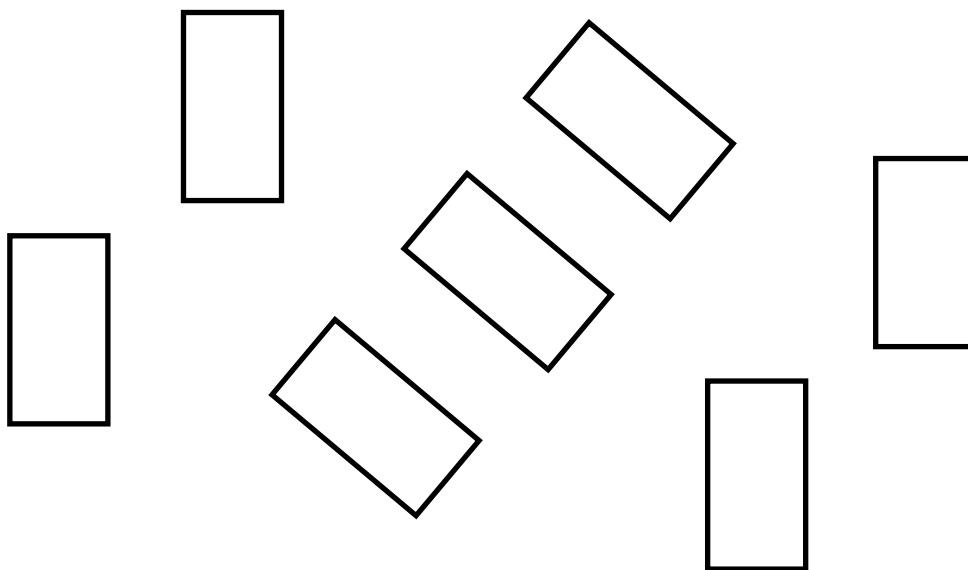
doba provedení výměny	4 doby
způsob výměny	chůze s obratem
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	7



směry výměn mezi členy

### 3. FORMACE

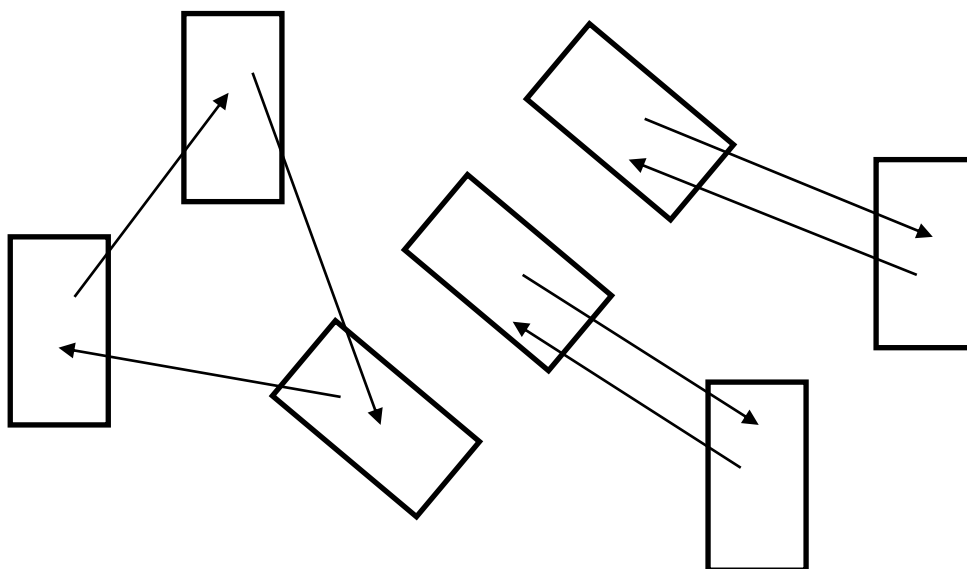
doba trvání formace	30 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	3
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	2 doby



tvar formace

### 3. výměna členů

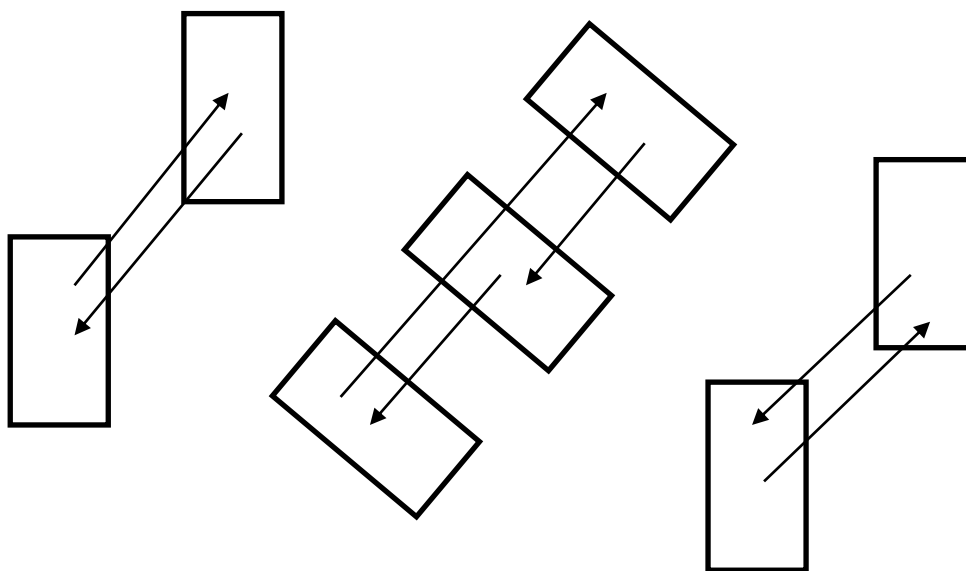
doba provedení výměny	4 doby
způsob výměny	chůze, grapevine
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	7



směry výměn mezi členy

#### 4. výměna členů

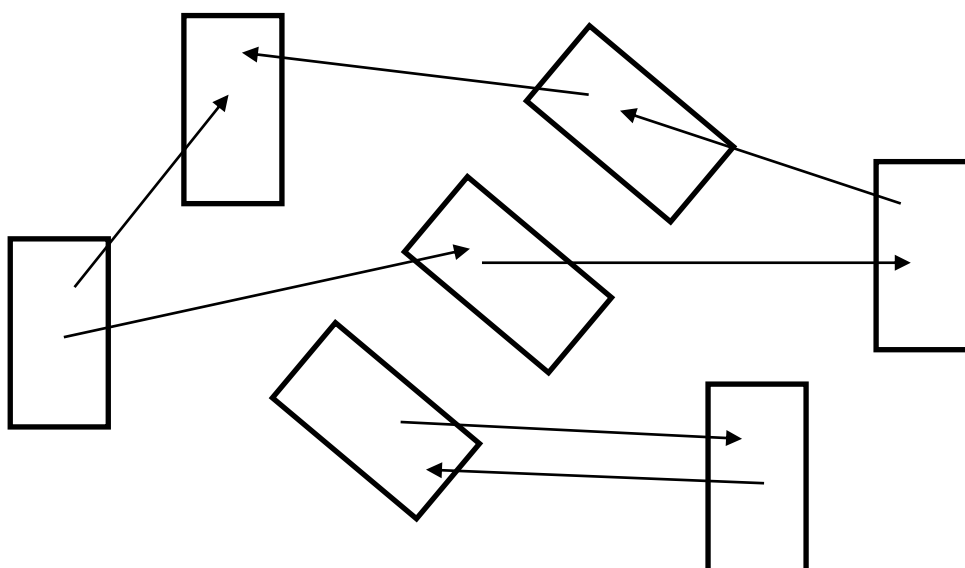
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	grapevine
doprovodné pohyby paží	složité
počet členů účastnících se výměny	7



směry výměn mezi členy

#### 5. výměna členů

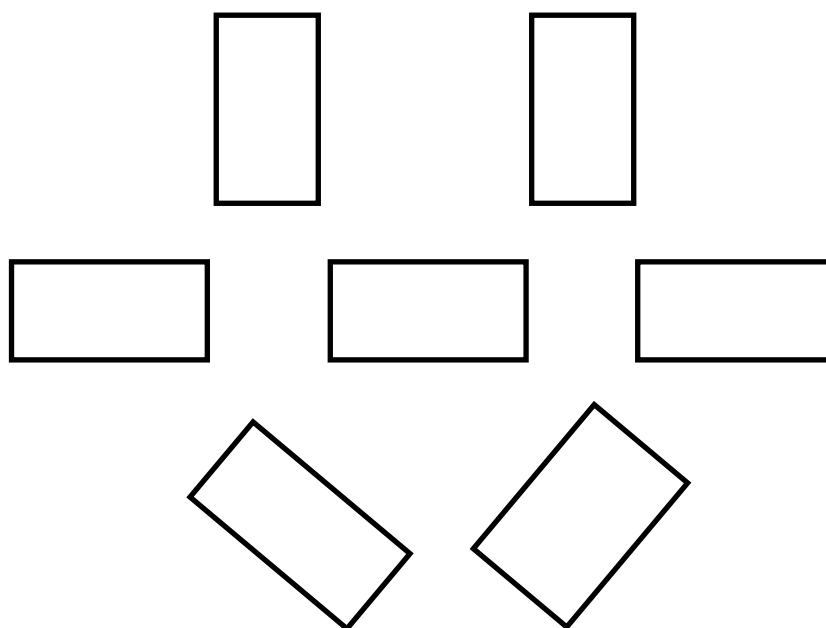
doba provedení výměny	4 doby
způsob výměny	běh
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	7



směry výměn mezi členy

#### 4. FORMACE

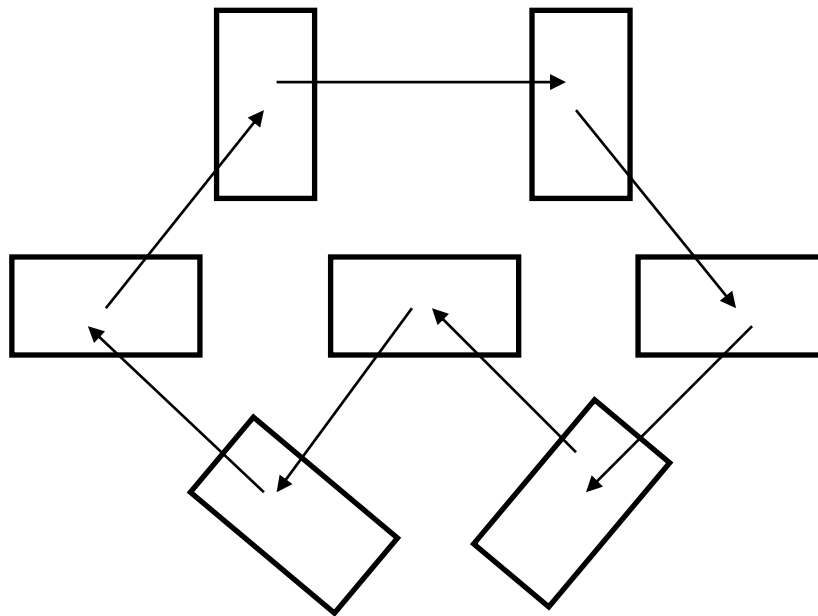
doba trvání formace	43 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	4
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvár formace

#### 6. výměna členů

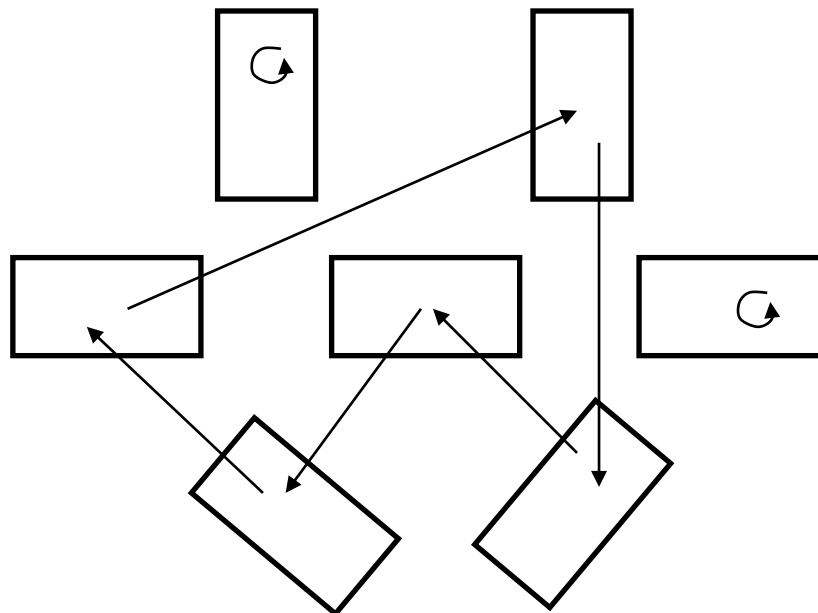
doba provedení výměny	4 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	7



směry výměn mezi členy

### 7. výměna členů

doba provedení výměny	8 dob
způsob výměny	chůze + póza
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	5

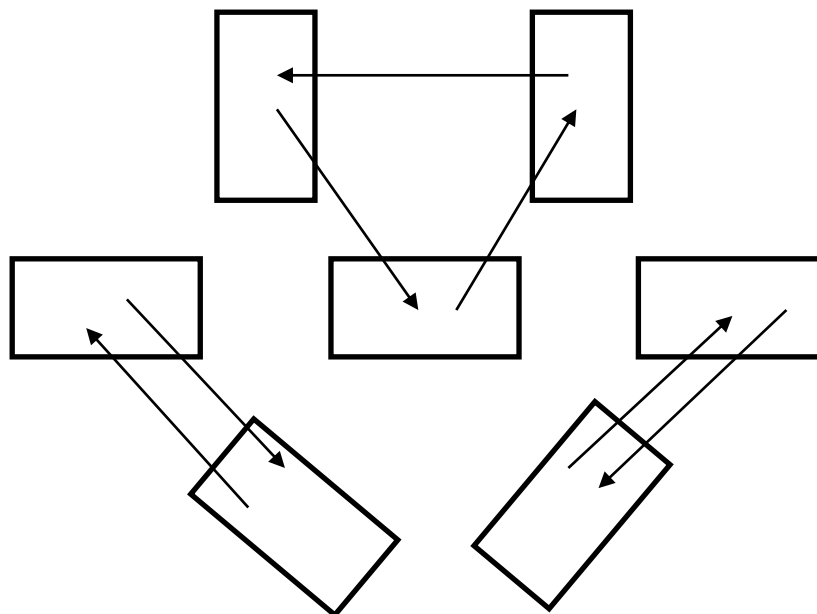


směry výměn mezi členy



### 8. *výměna členů*

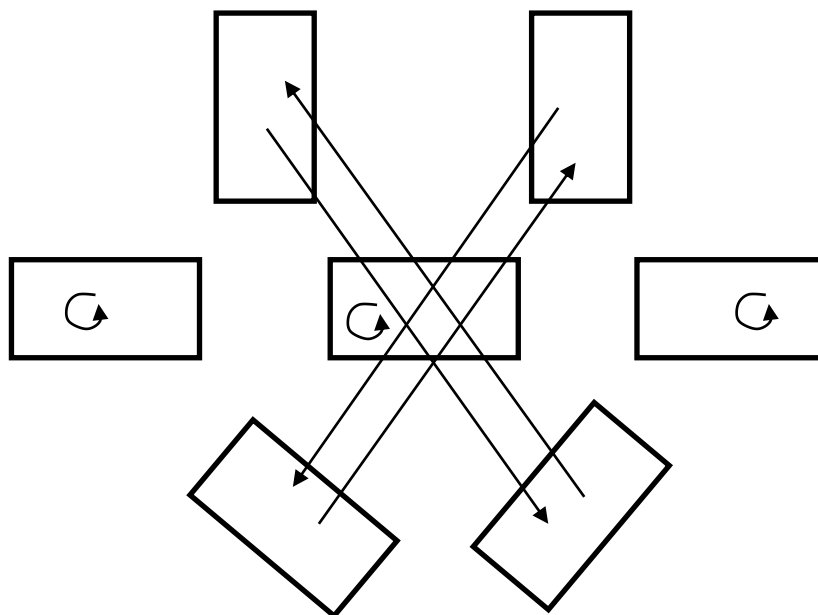
doba provedení výměny	4 doby
způsob výměny	grapevine
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	7



směry výměn mezi členy

### 9. *výměna členů*

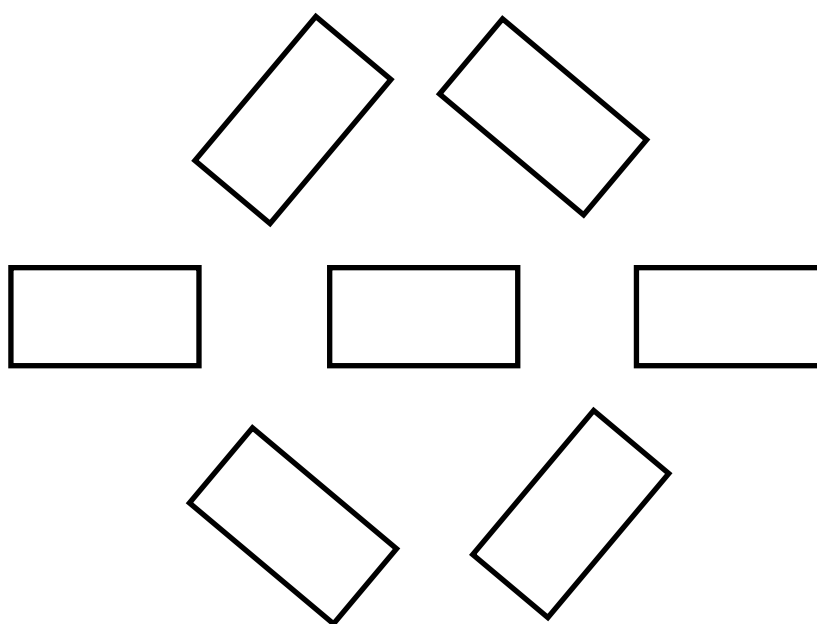
doba provedení výměny	4 doby
způsob výměny	běh
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

## 5. FORMACE

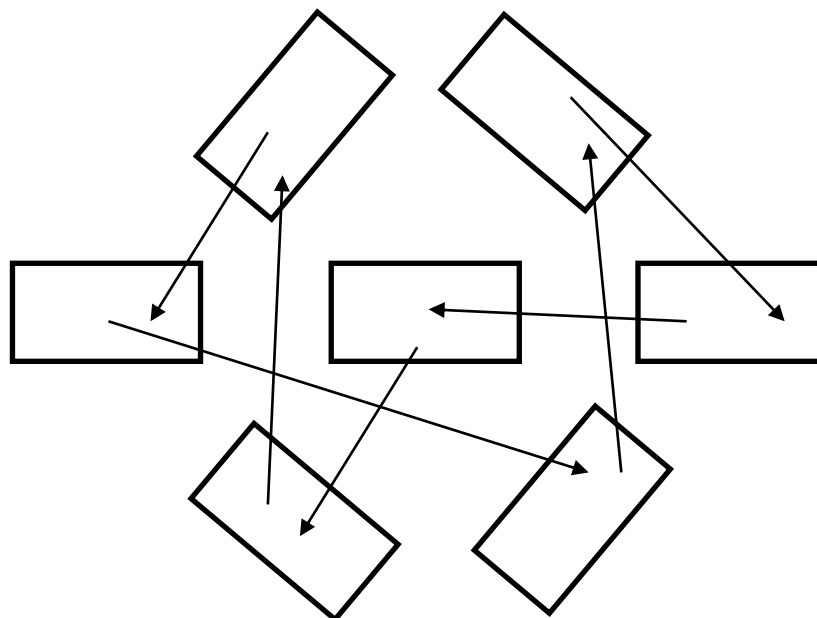
doba trvání formace	11 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	2
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvar formace

### 10. výměna členů

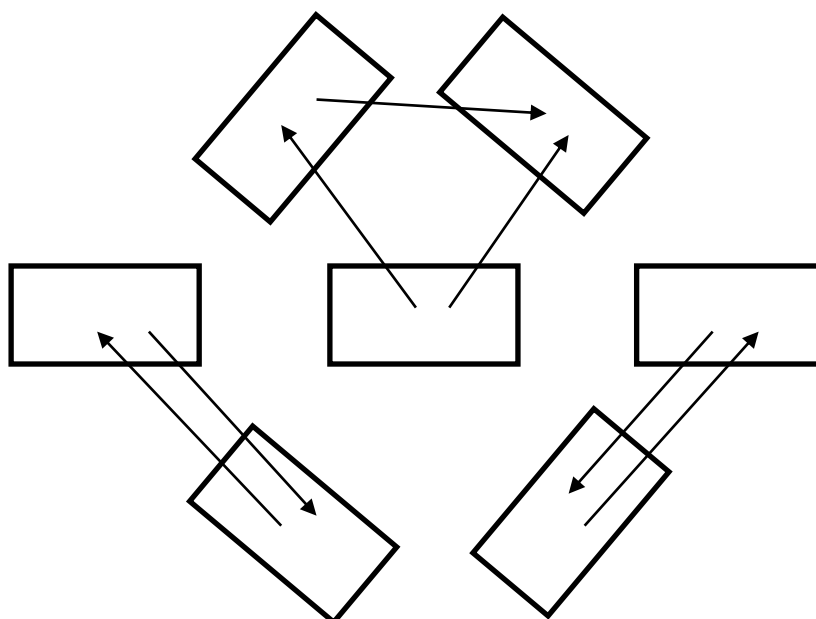
doba provedení výměny	6 dob
způsob výměny	běh
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	7



směry výměn mezi členy

### 11. výměna členů

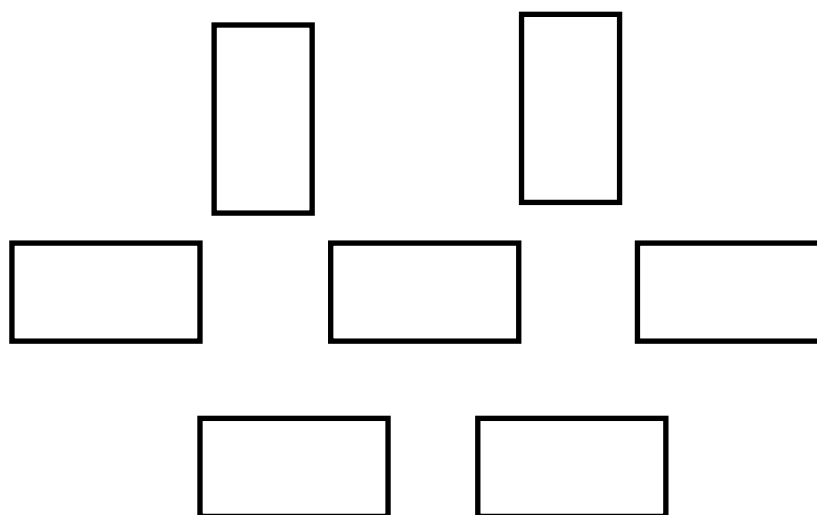
doba provedení výměny	3 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	7



směry výměn mezi členy

## 6. FORMACE

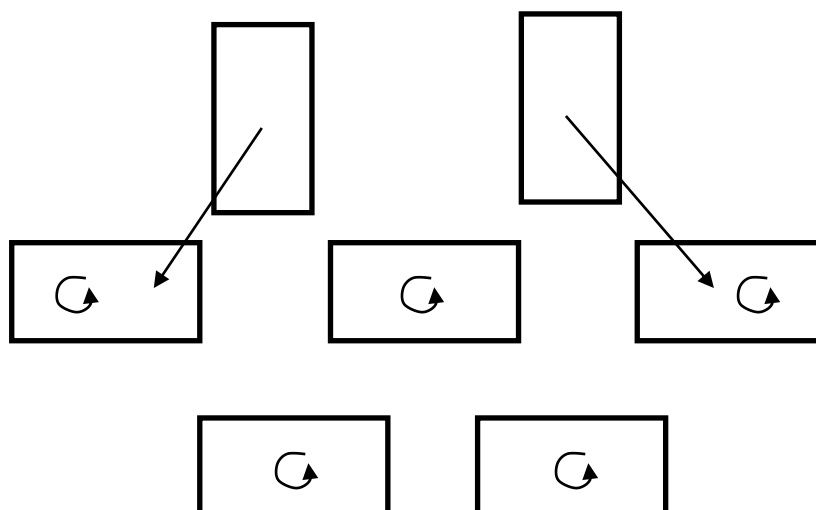
doba trvání formace	21 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	6
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvar formace

## 12. výměna členů

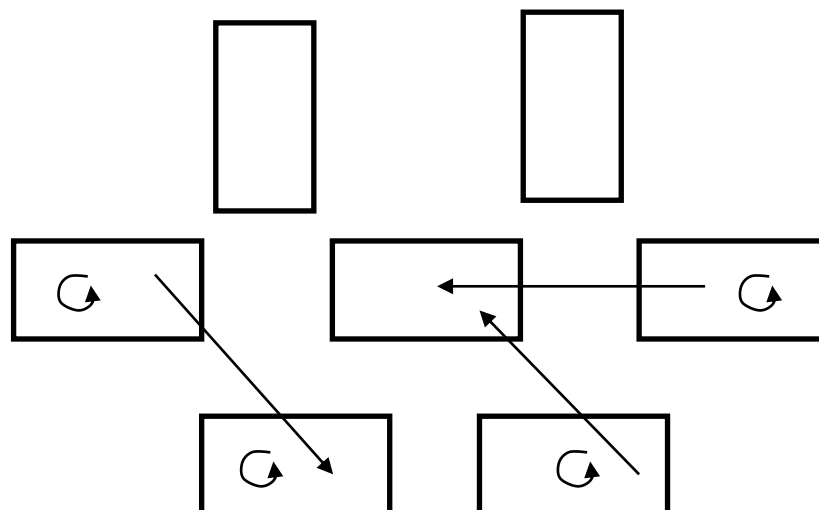
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	obrat
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	2



směry výměn mezi

### 13. výměna členů

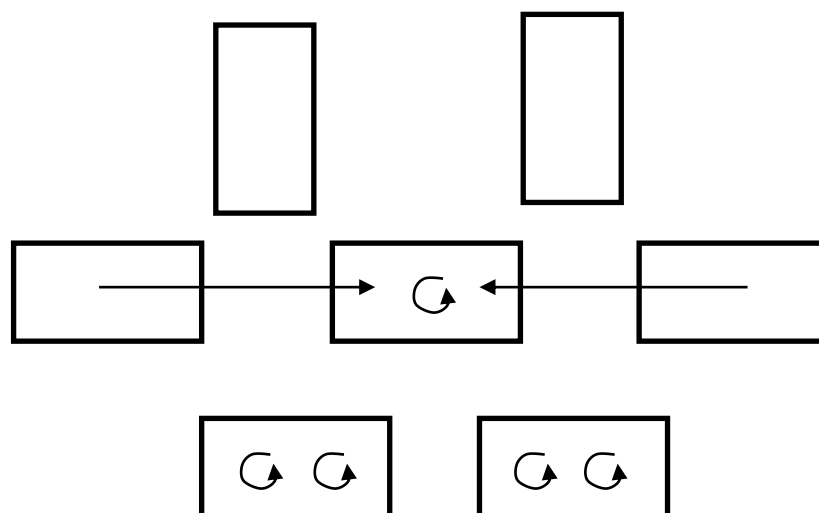
doba provedení výměny	3 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	3



směry výměn mezi členy

### 14. výměna členů

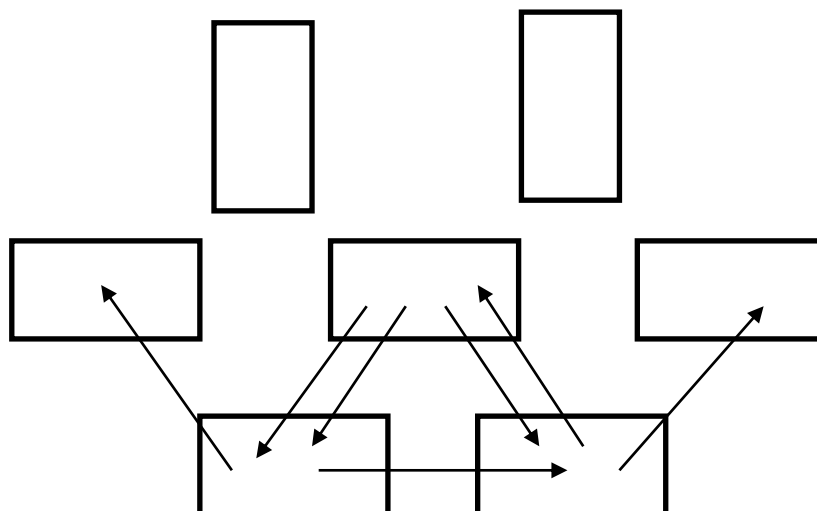
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	2



směry výměn mezi

### 15. výměna členů

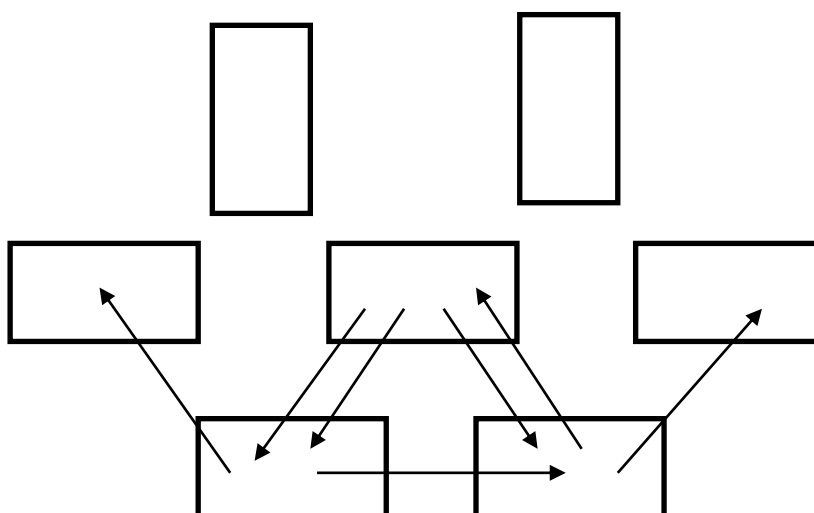
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	7



směry výměn mezi členy

### 16. výměna členů

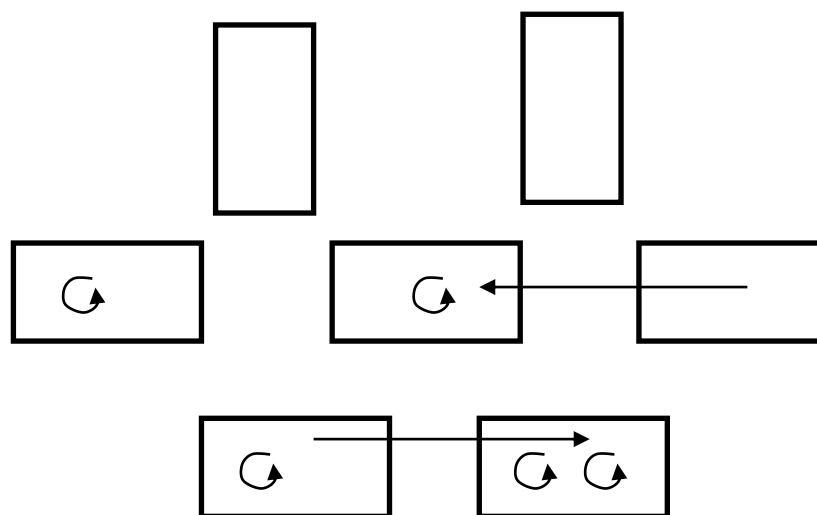
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	7



směry výměn mezi členy

### 17. výměna členů

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	1



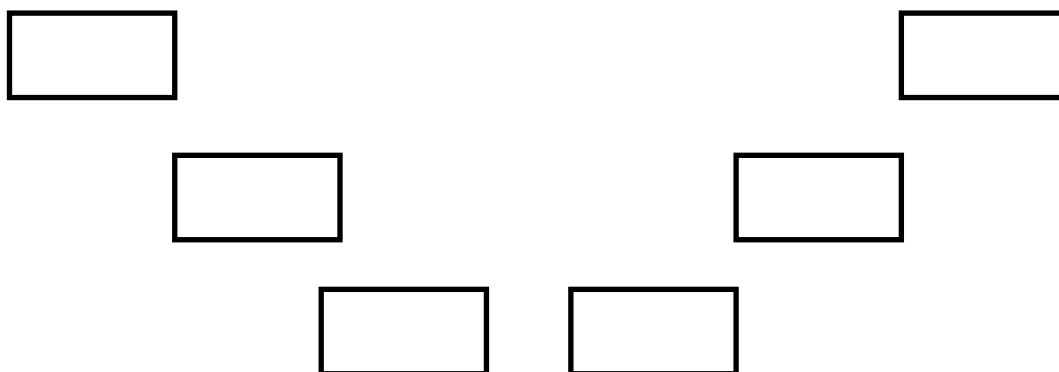
směry výměn mezi členy

## Australian step team 1(Aus) - 2002

počet formací během sestavy	4
počet členů	6
počet výměn členů	12

### 1. FORMACE

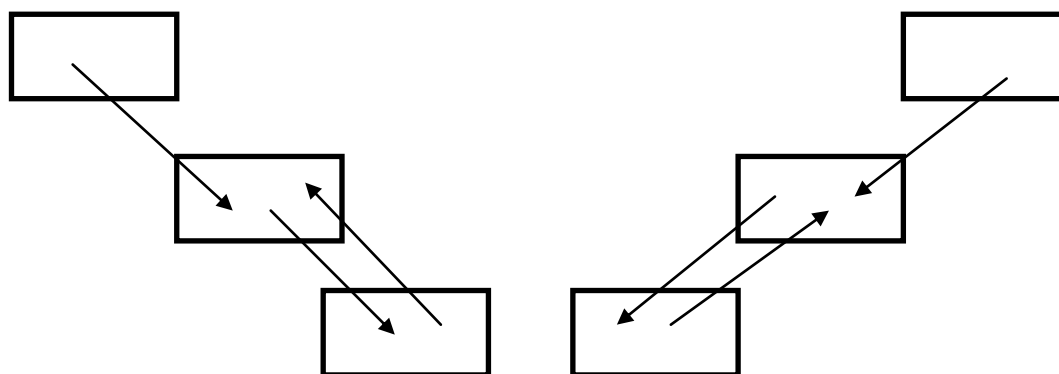
doba trvání formace	31 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	2



tvar formace

### 1. výměna členů

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	6

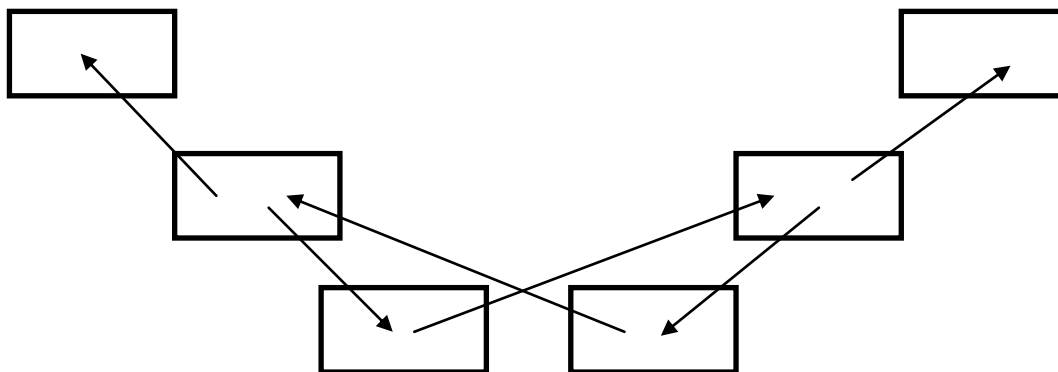


směry výměn mezi



## 2. výměna členů

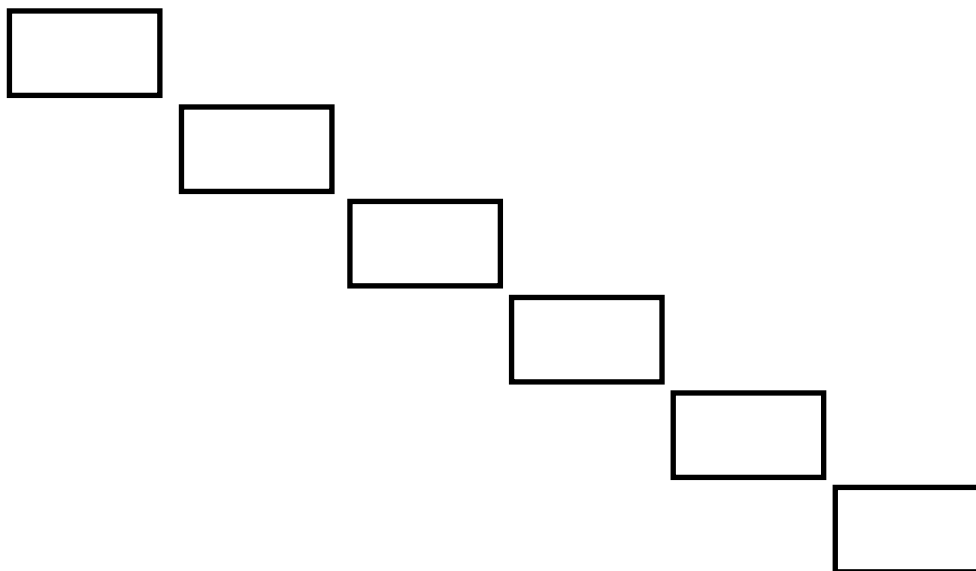
doba provedení výměny	3 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	6



směry výměn mezi

## 2. FORMACE

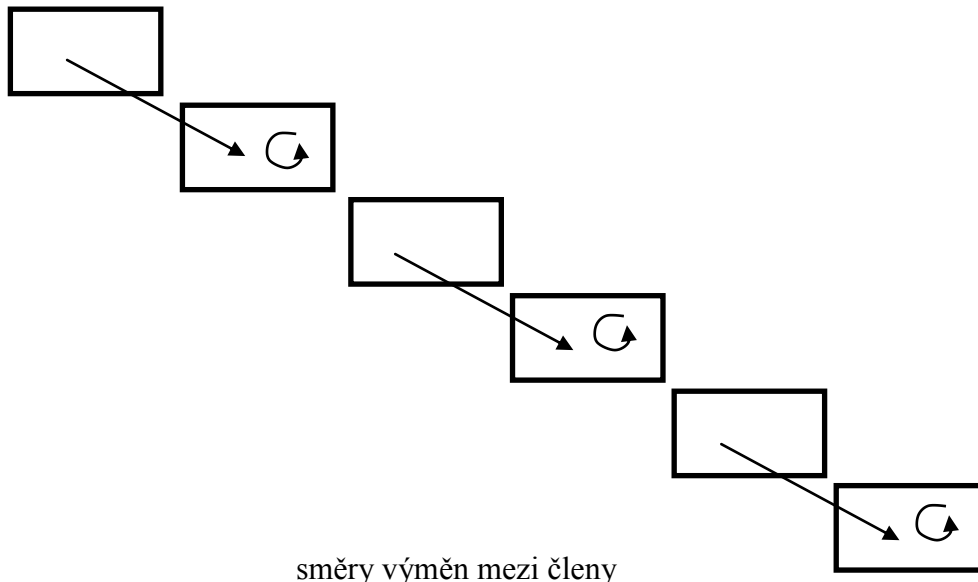
doba trvání formace	23 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	2
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	8 dob



tvar formace

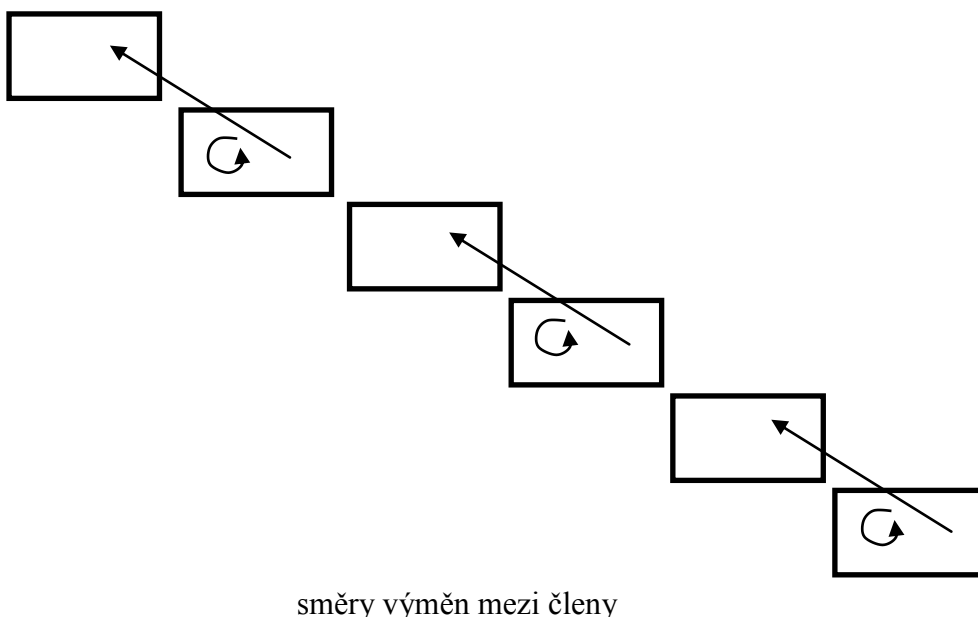
### 3. výměna členů

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	3



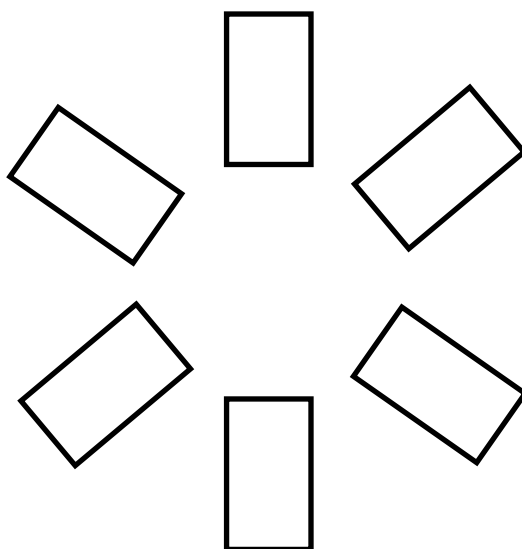
### 4. výměna členů

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	obrat
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	3



### 3. FORMACE

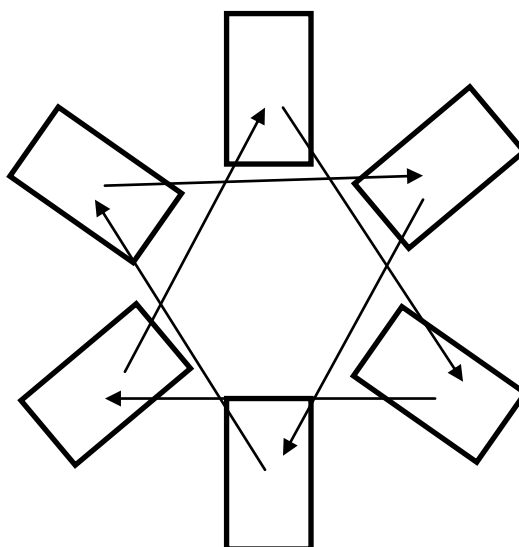
doba trvání formace	29 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	4
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	8 dob



tvár formace

### 5. výměna členů

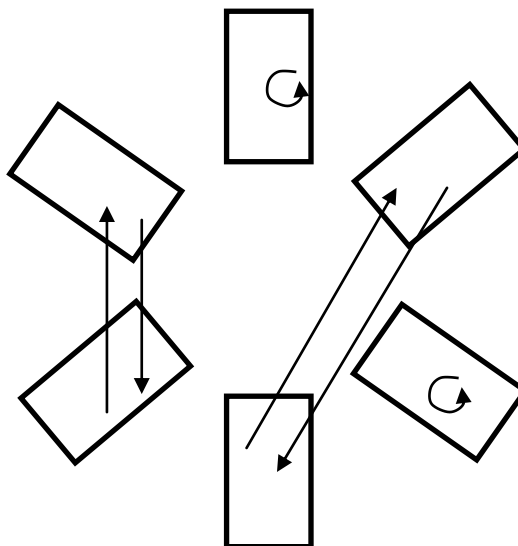
doba provedení výměny	4 doby
způsob výměny	obrat + chacha
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	6



směry výměn mezi členy

### 6. výměna členů

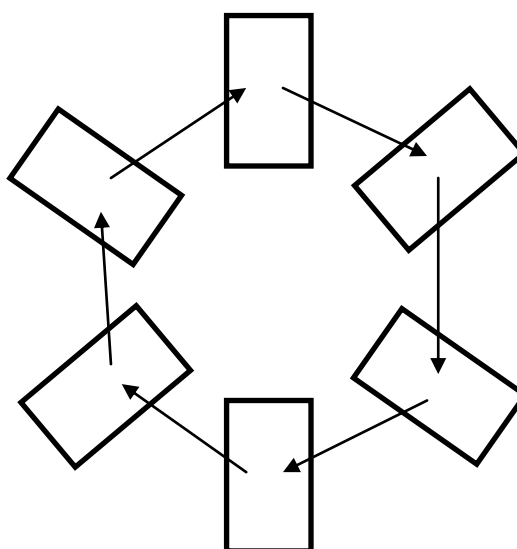
doba provedení výměny	4 doby
způsob výměny	chůze + póza
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

### 7. výměna členů

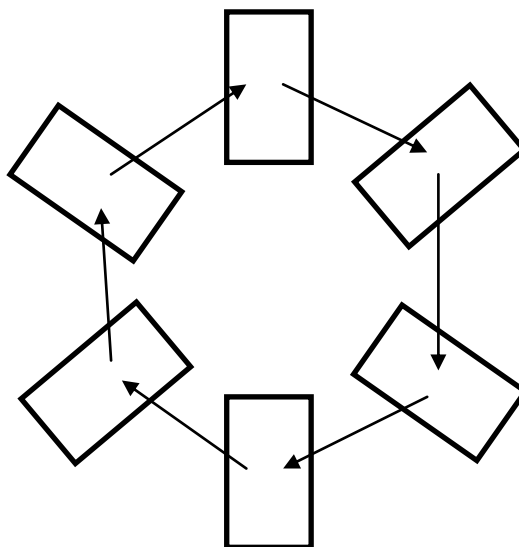
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	obrat
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	6



směry výměn mezi členy

### 8. výměna členů

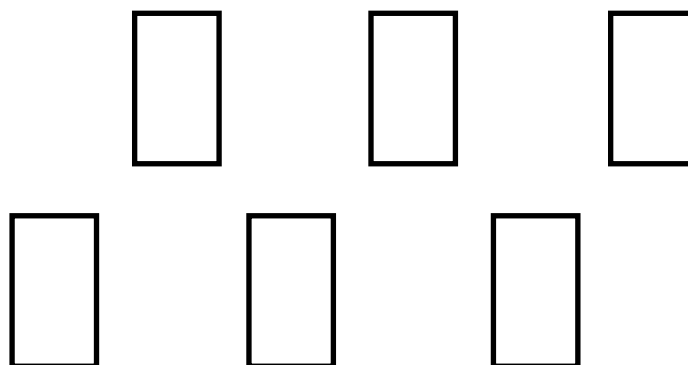
doba provedení výměny	1 doba
způsob výměny	krok
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	6



směry výměn mezi členy

### 4. FORMACE

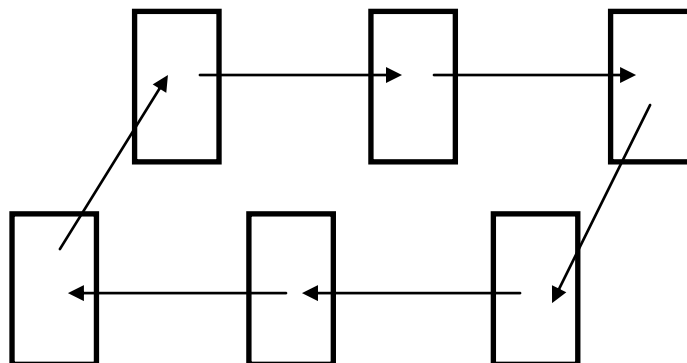
doba trvání formace	33 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	4
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvar formace

### 9. výměna členů

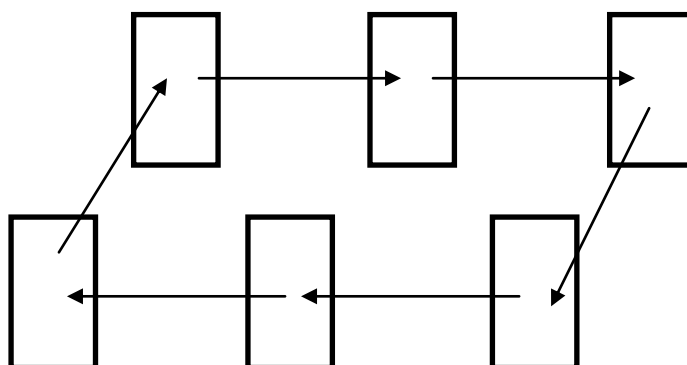
doba provedení výměny	1 doba
způsob výměny	poskok
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	6



směry výměn mezi členy

### 10. výměna členů

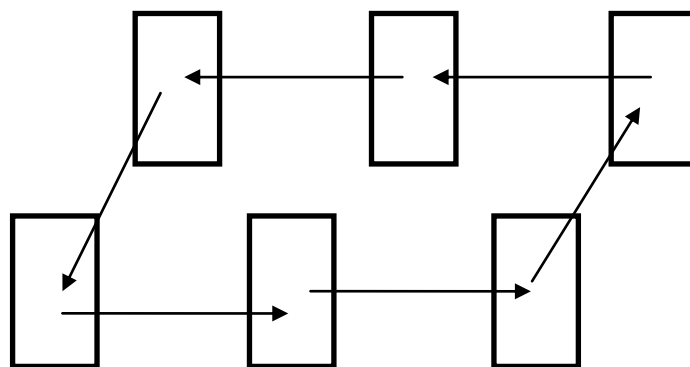
doba provedení výměny	1 doba
způsob výměny	poskok
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	6



směry výměn mezi členy

### 11. výměna členů

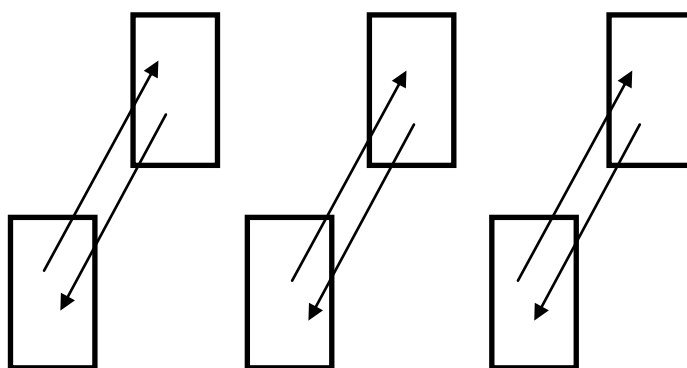
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chacha
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	6



směry výměn mezi členy

**12. výměna členů**

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chacha
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	6



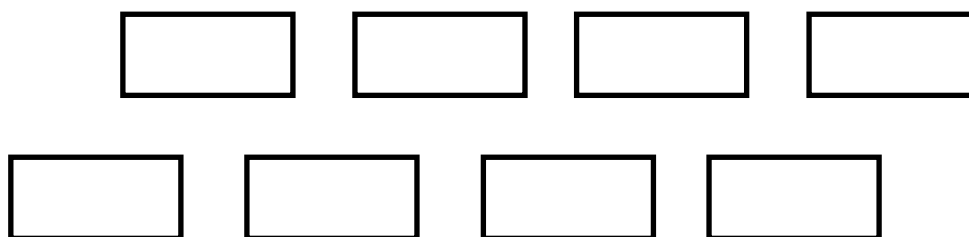
směry výměn mezi členy

## Aerobic dancers - Kladno - formace

počet formací během sestavy	4
počet členů	8
počet výměn členů	17

### 1. FORMACE

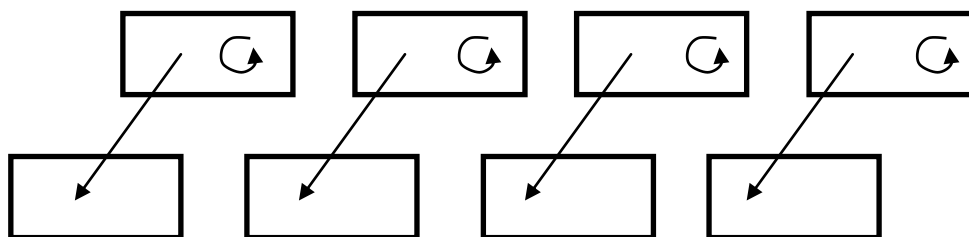
doba trvání formace	24 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	3



tvář formace

### 1. výměna členů

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	4

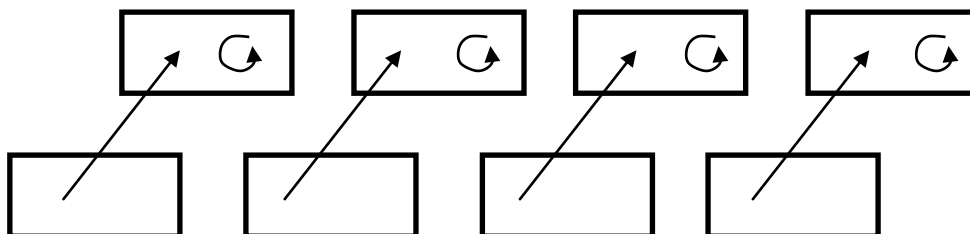


směry výměn mezi členy



## 2. výměna členů

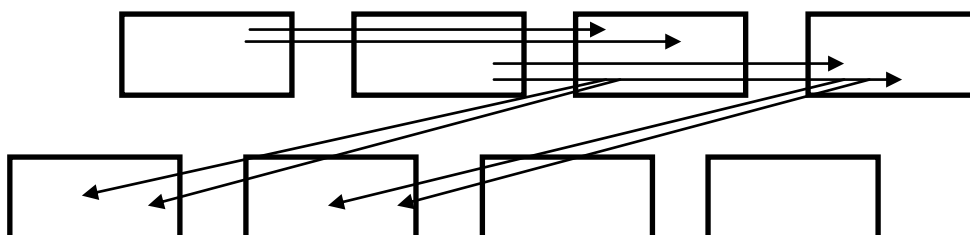
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

## 3. výměna členů

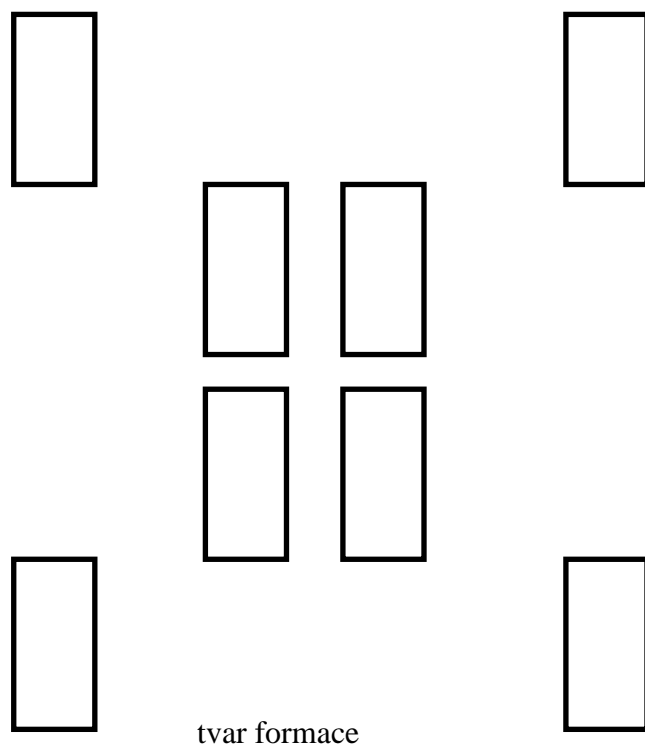
doba provedení výměny	3 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

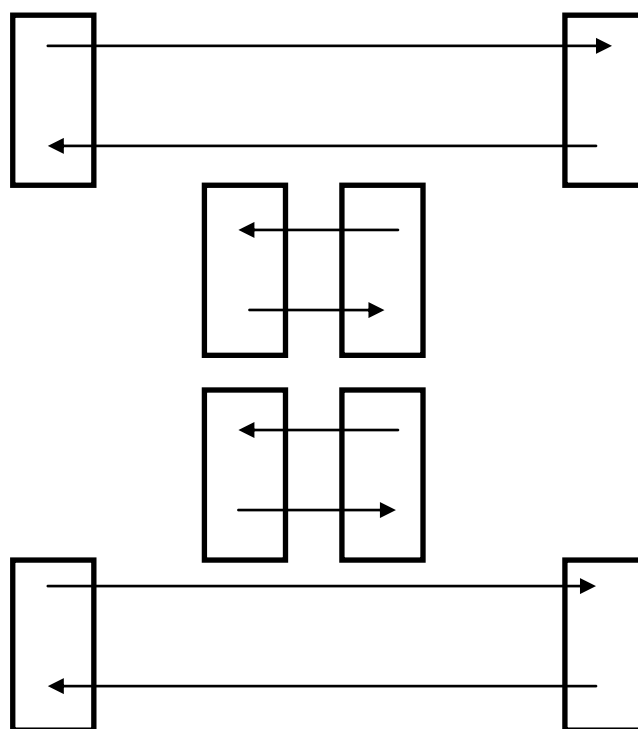
## 2. FORMACE

doba trvání formace	42 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	6
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



#### 4. výměna členů

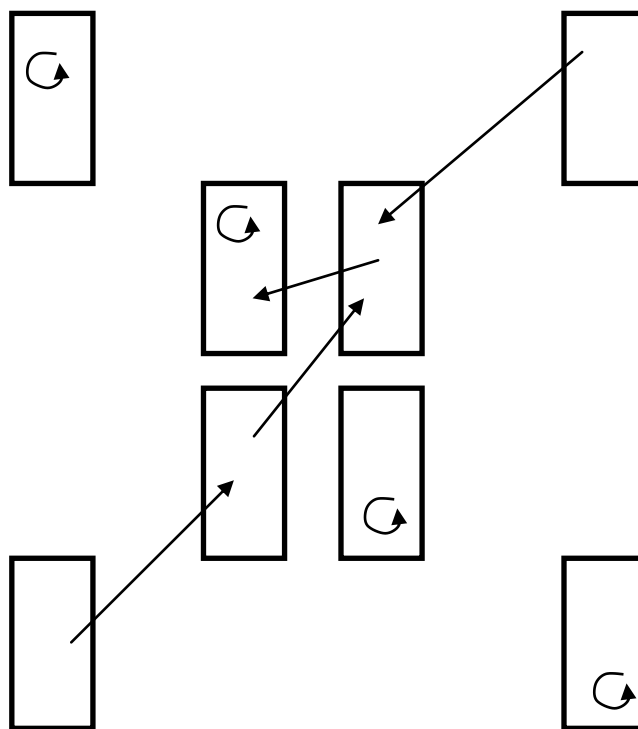
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	běh
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 5. výměna členů

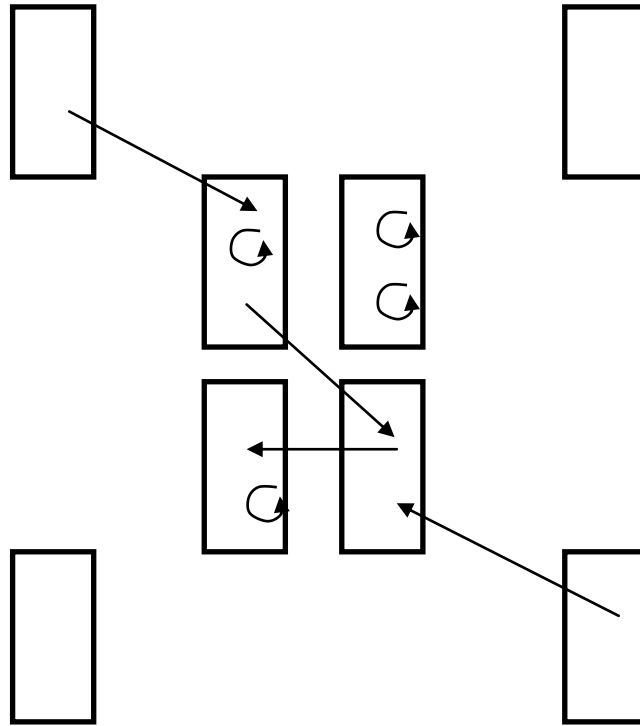
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

### 6. výměna členů

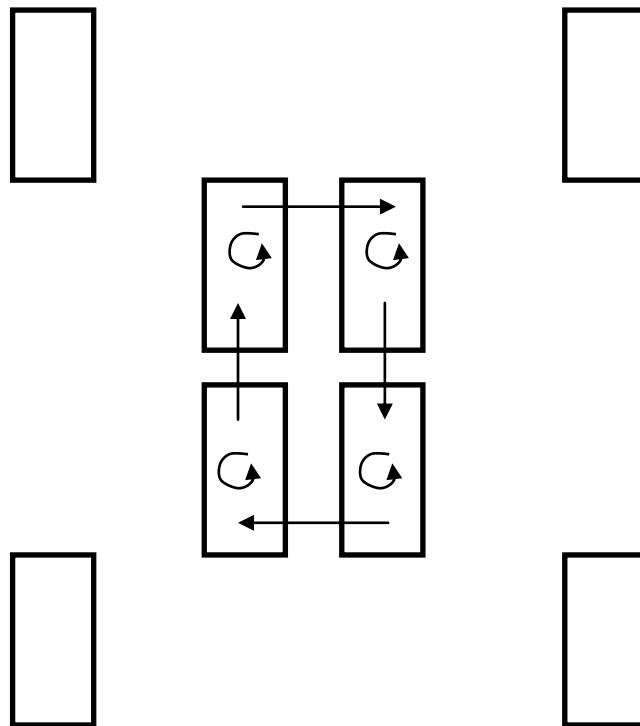
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

7. *výměna členů*

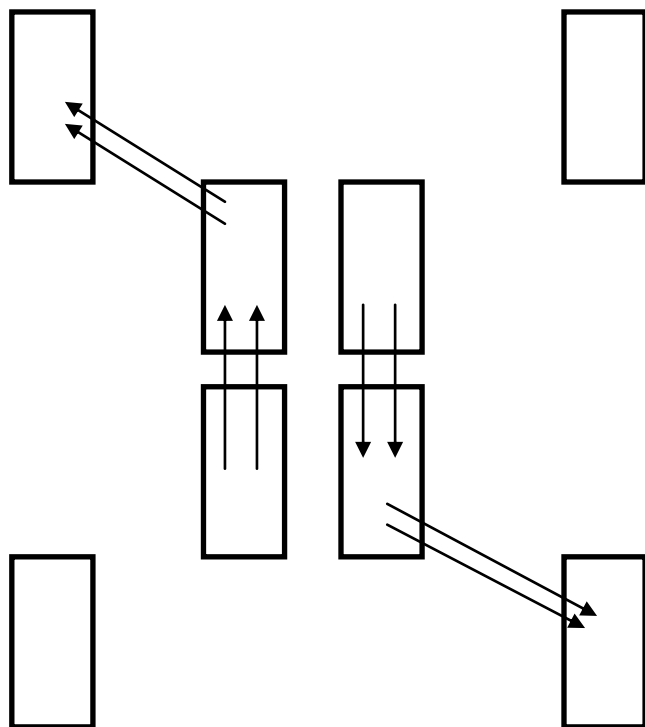
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	grapevine
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

### 8. výměna členů

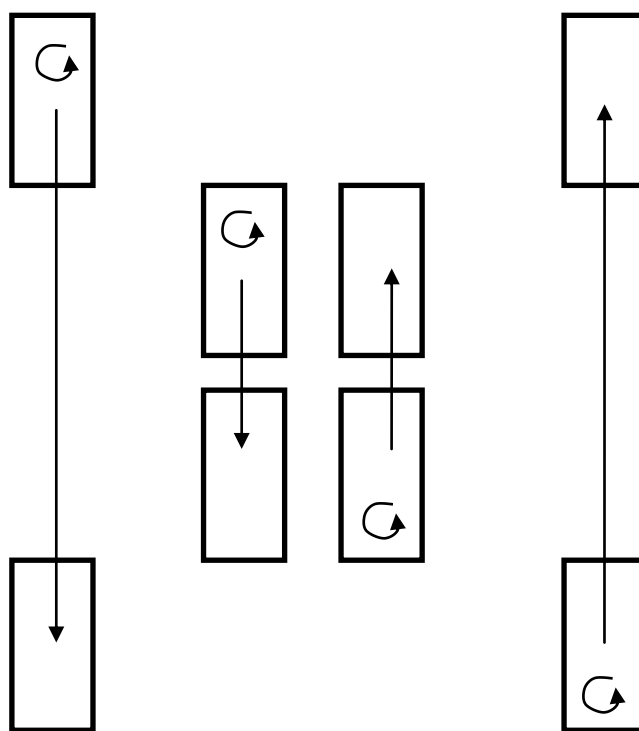
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	grapevine
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 9. výměna členů

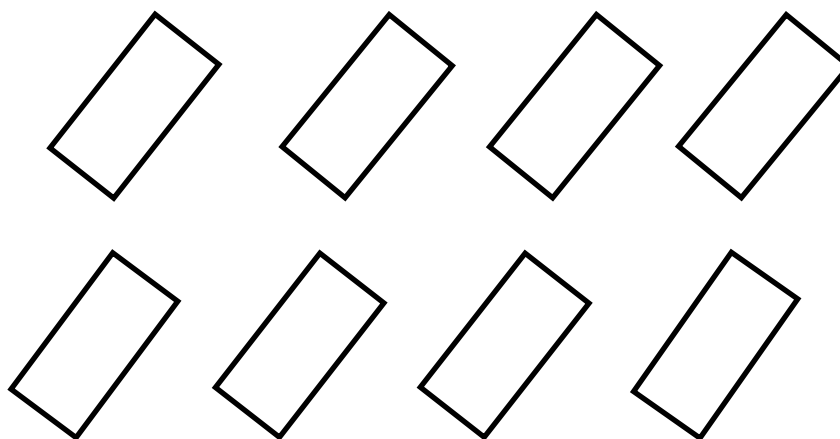
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složité
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

### 3. FORMACE

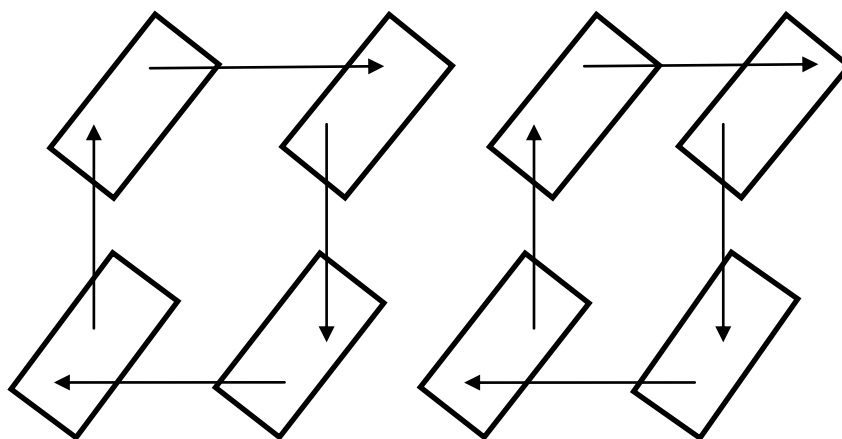
doba trvání formace	21 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	2
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvar formace

### 10. výměna členů

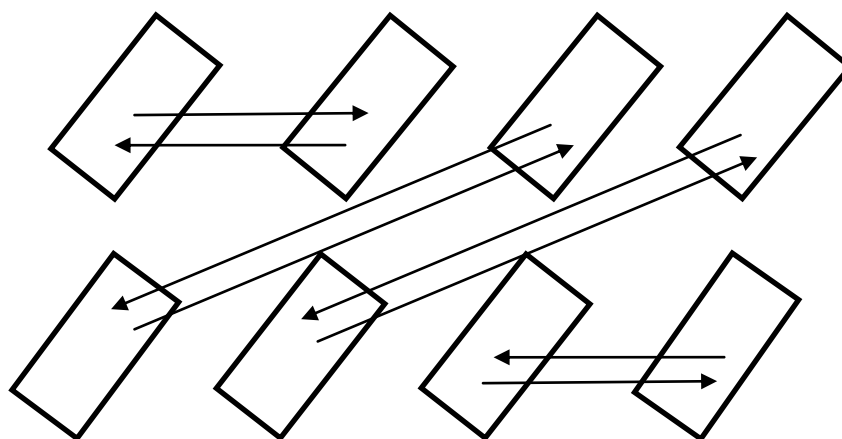
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chacha
doprovodné pohyby paží	složité
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

**11. výměna členů**

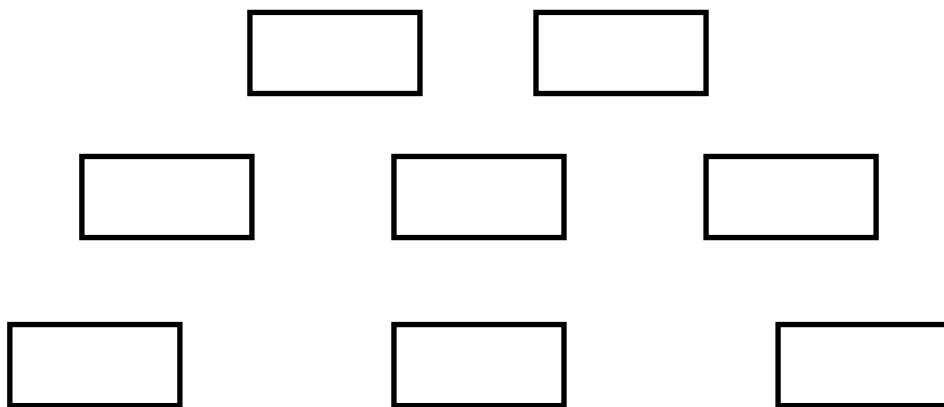
doba provedení výměny	8 doby
způsob výměny	stepping
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

**4. FORMACE**

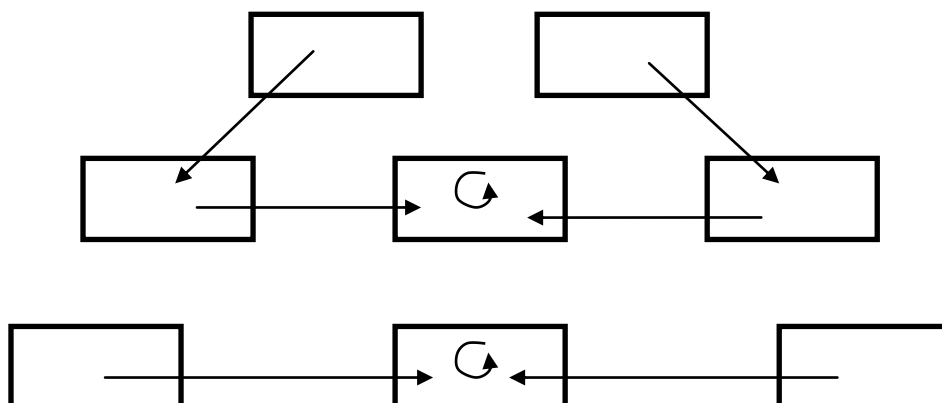
doba trvání formace	27 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	6
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvar formace

**12. výměna členů**

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	grapevine
doprovodné pohyby paží	složité
počet členů účastnících se výměny	6

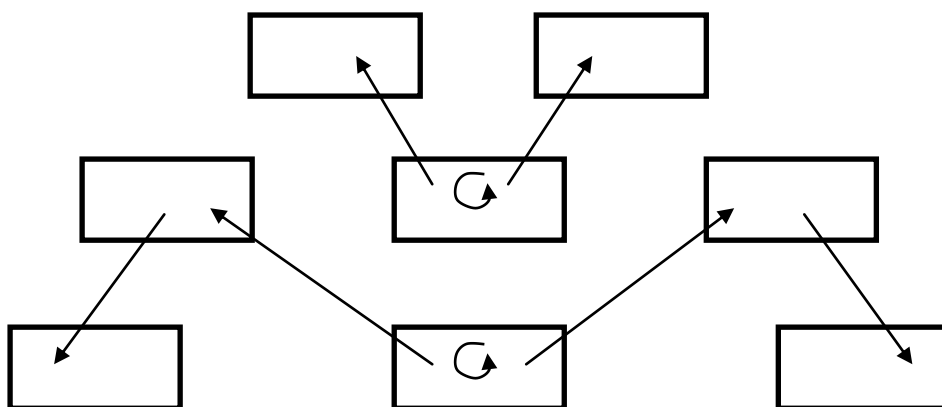


směry výměn mezi členy

**13. výměna členů**

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složité
počet členů účastnících se výměny	6

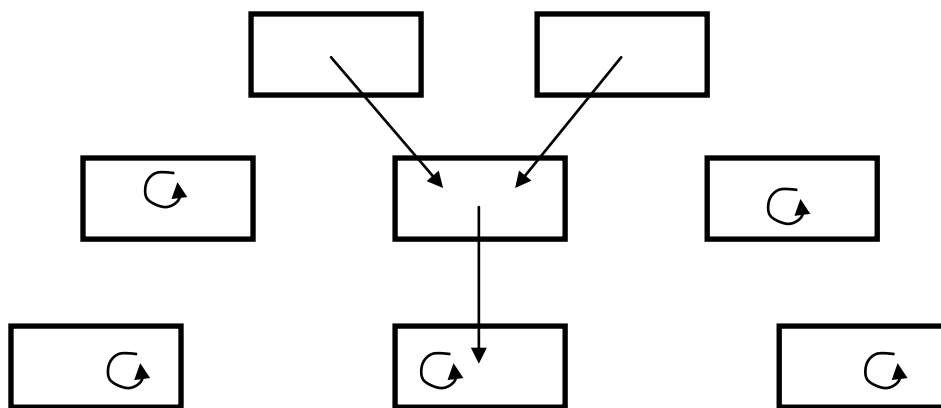




směry výměn mezi členy

**14. výměna členů**

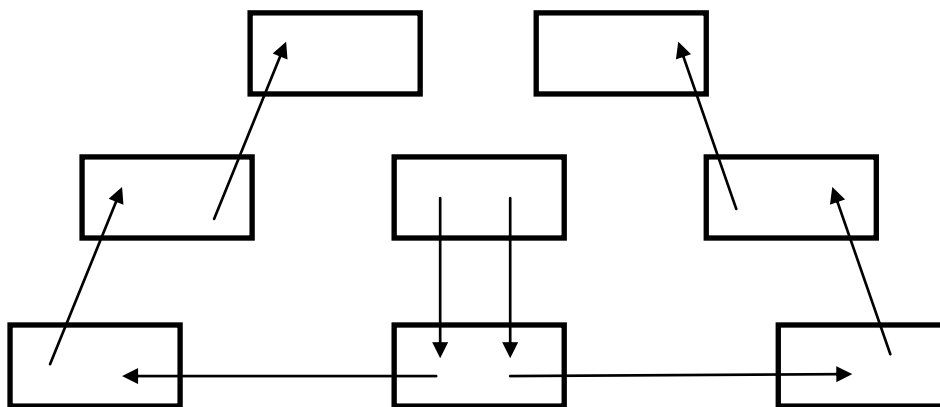
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	3



směry výměn mezi členy

**15. výměna členů**

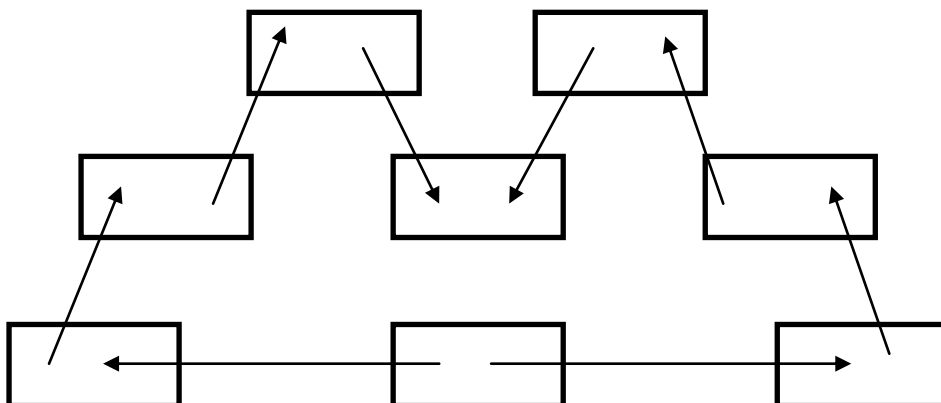
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

**16. výměna členů**

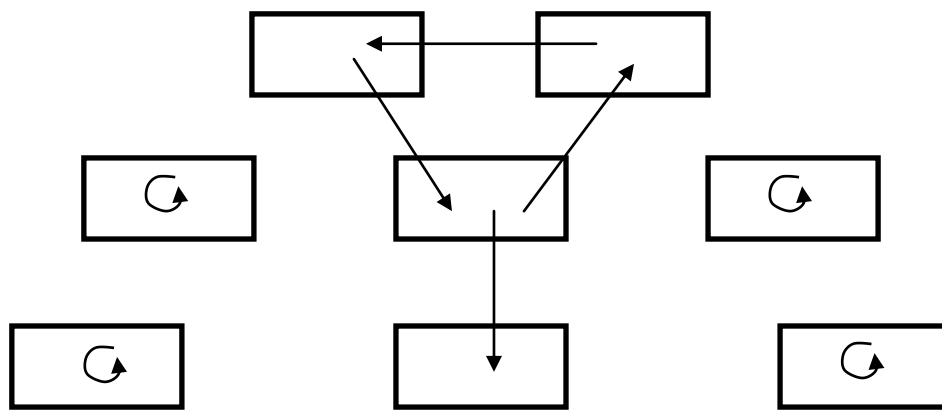
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

**17. výměna členů**

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	4



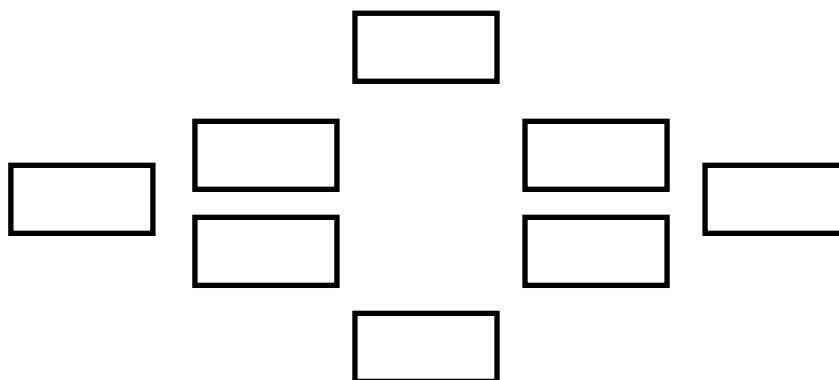
směry výměn mezi členy

## Gábina – CR3 - formace

počet formací během sestavy	6
počet členů	8
počet výměn členů	23

### 1. FORMACE

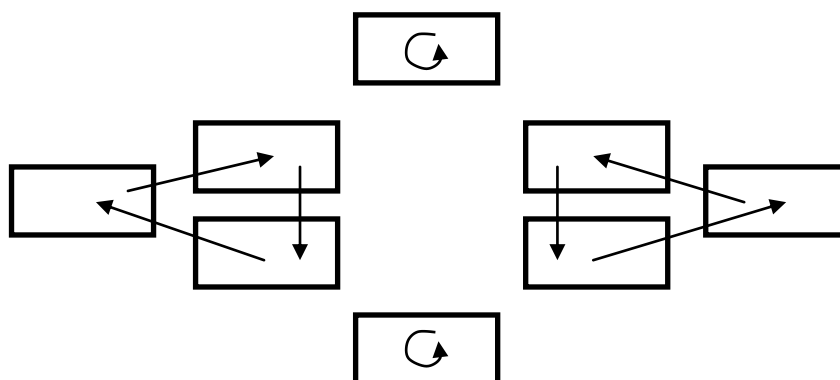
doba trvání formace	21 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	5



tvář formace

### 1. výměna členů

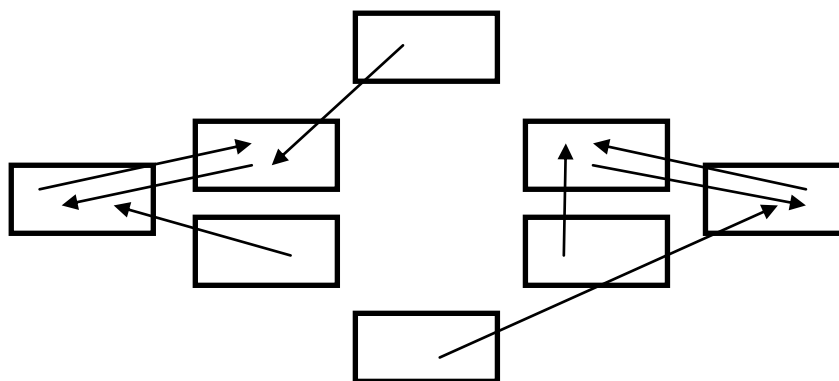
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	6



směry výměn mezi členy

## 2. výměna členů

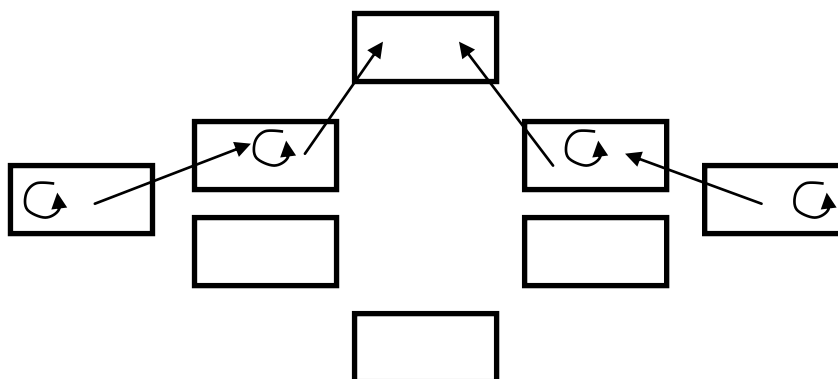
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

## 3. výměna členů

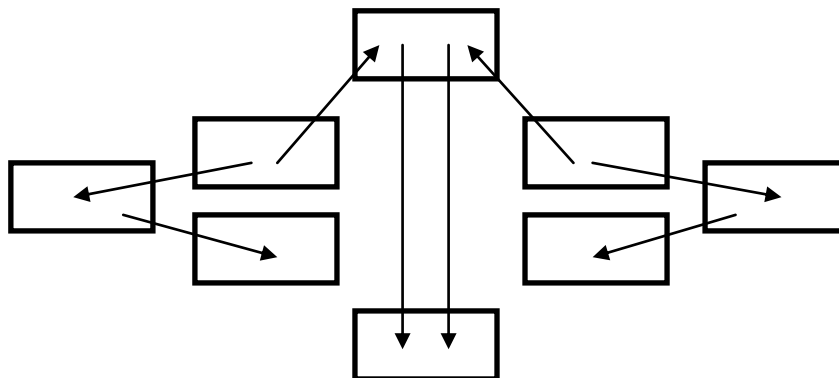
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

## 4. výměna členů

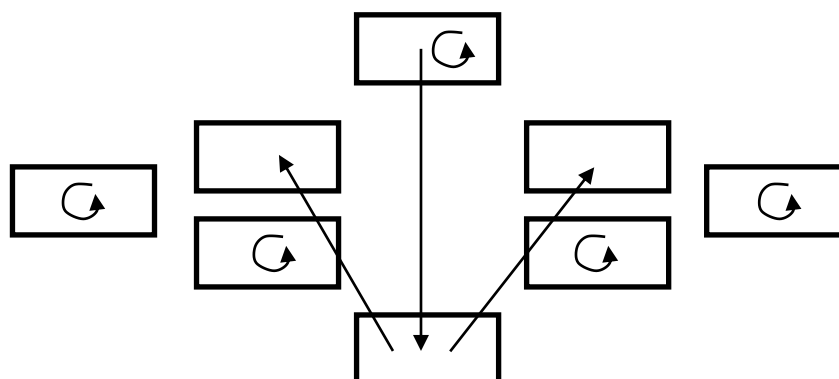
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	grapevine
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

### 5. výměna členů

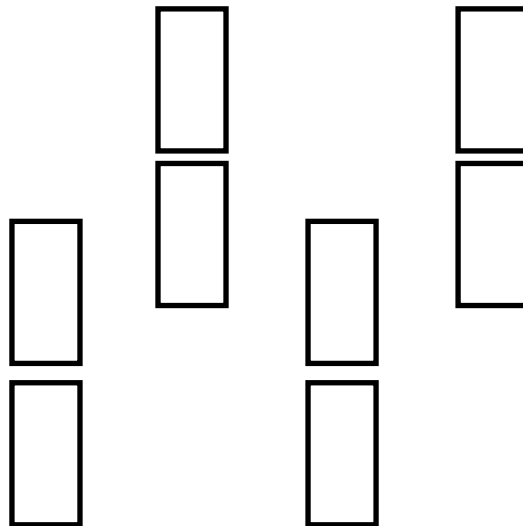
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	3



směry výměn mezi členy

### 2. FORMACE

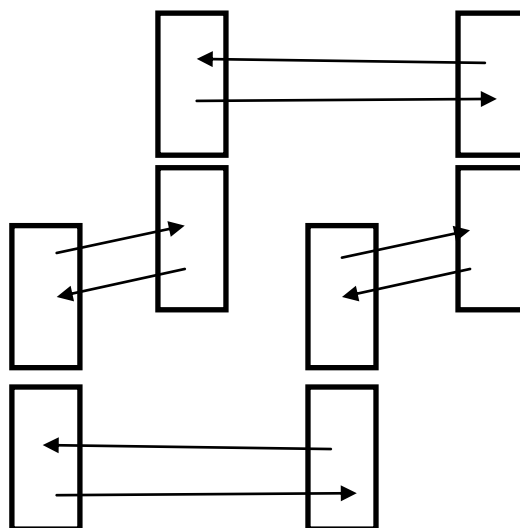
doba trvání formace	19 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	4
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvar formace

**6. výměna členů**

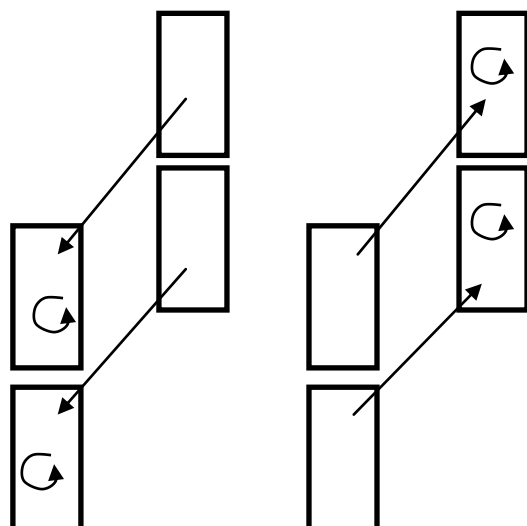
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

**7. výměna členů**

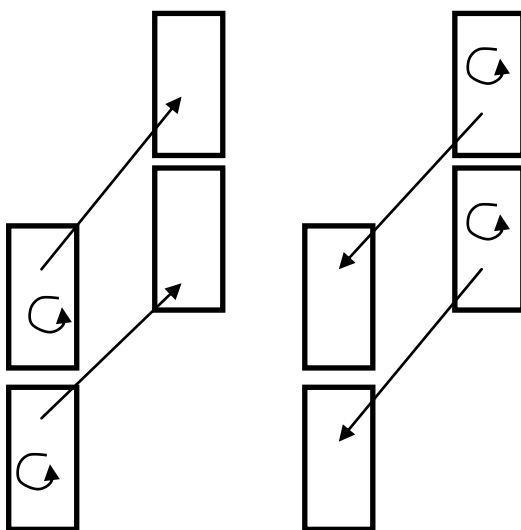
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

### 8. výměna členů

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	4

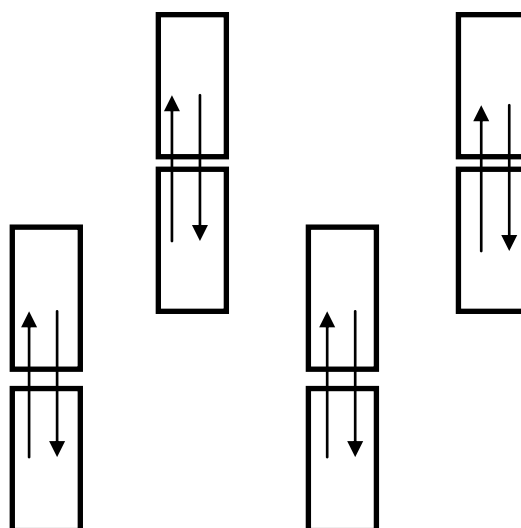


směry výměn mezi členy

### 9. výměna členů

doba provedení výměny	1 doba
způsob výměny	krok
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	8

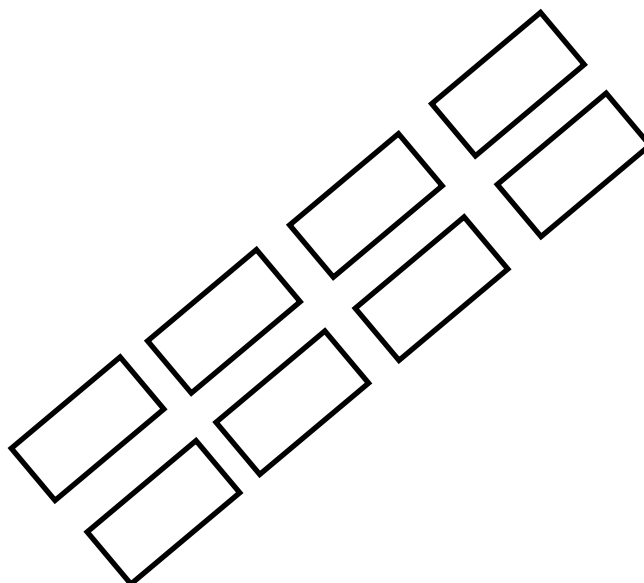




směry výměn mezi členy

### 3. FORMACE

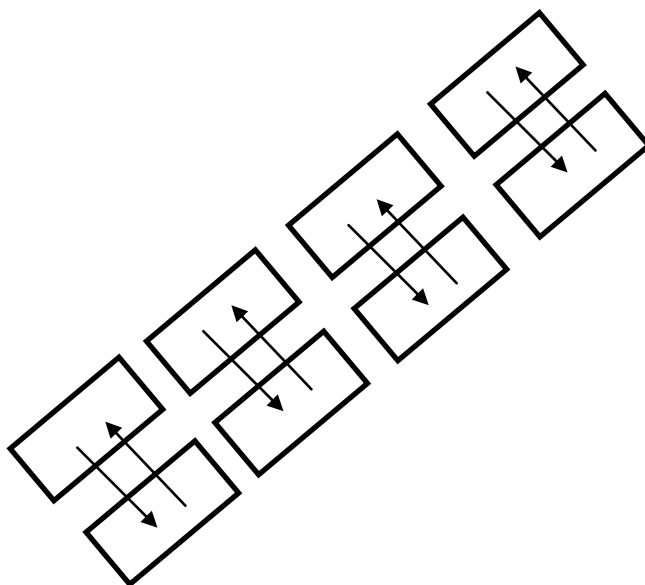
doba trvání formace	13 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	3
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvar formace

### 10. výměna členů

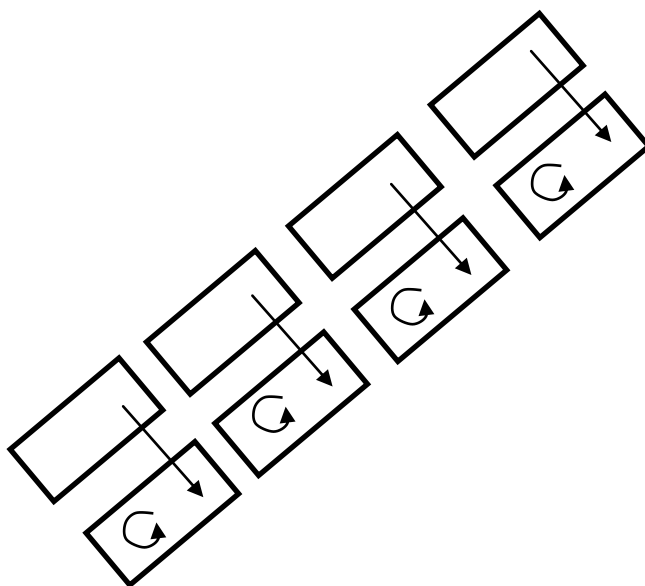
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

**11. výměna členů**

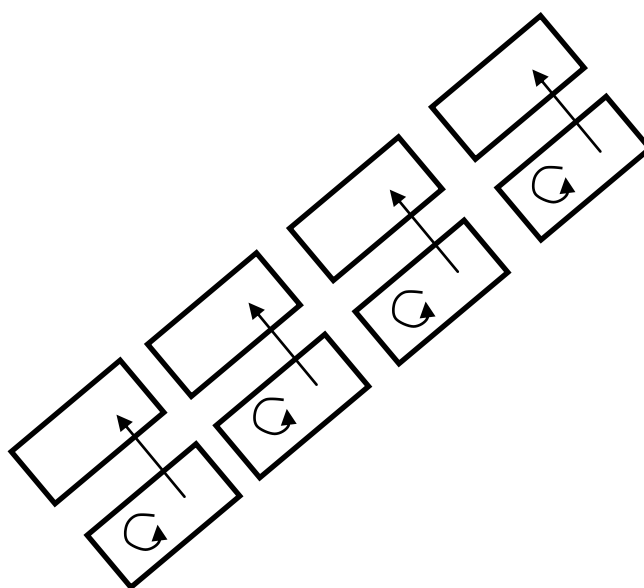
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

**12. výměna členů**

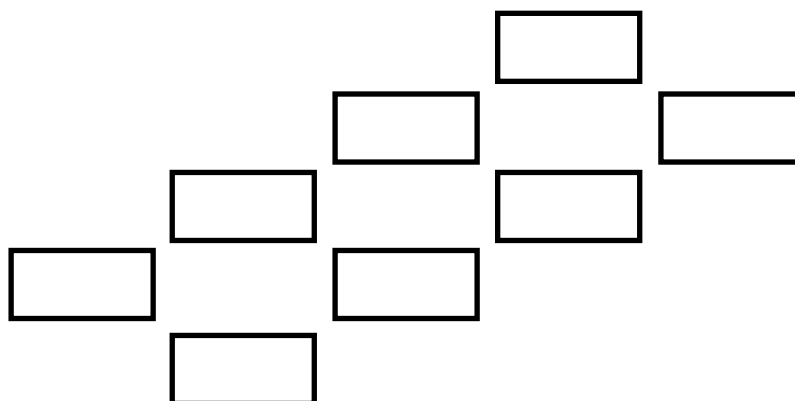
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

#### 4. FORMACE

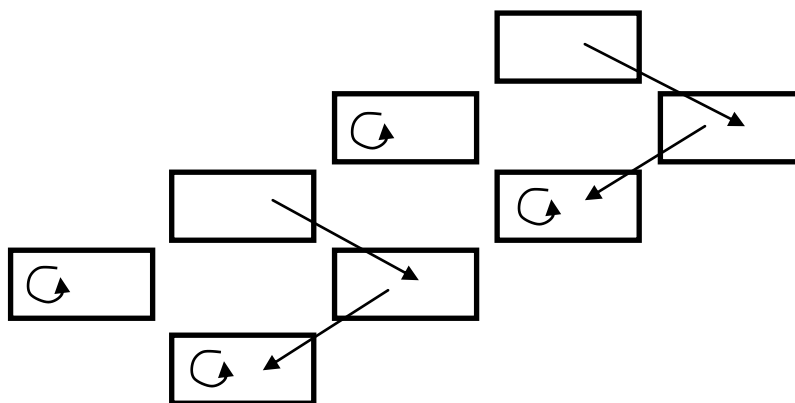
doba trvání formace	11 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	3
způsob změny formace	nohou
doba přenosu stepů do formace	2 doby



tvar formace

#### 13. výměna členů

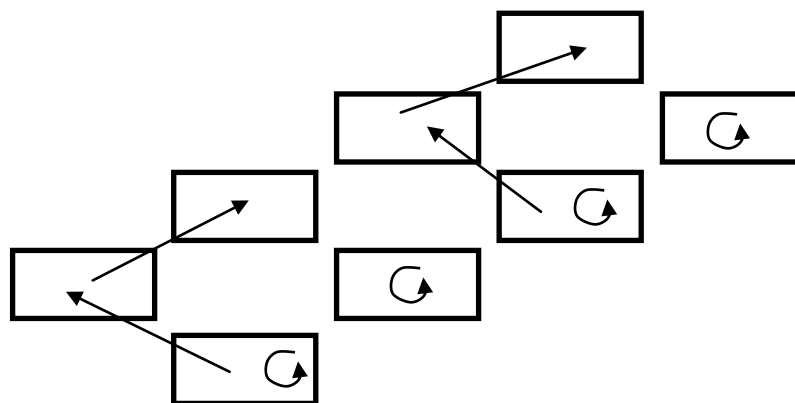
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	obrat
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

**14. výměna členů**

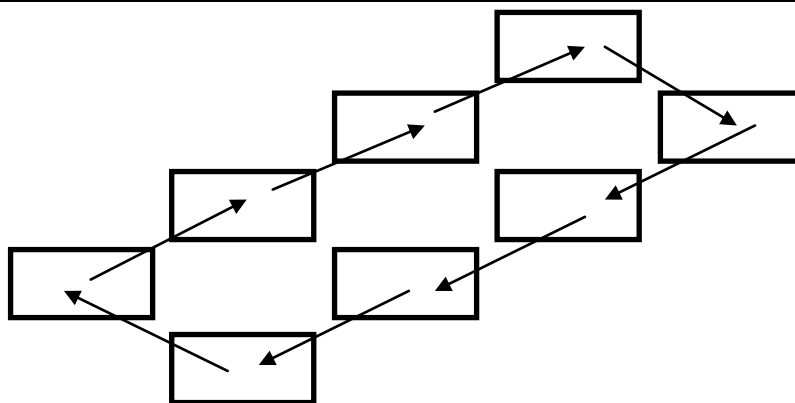
doba provedení výměny	1 doba
způsob výměny	krok
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

**15. výměna členů**

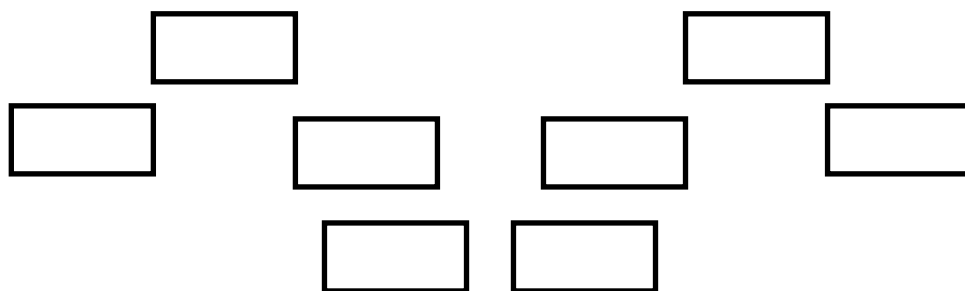
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

## 5. FORMACE

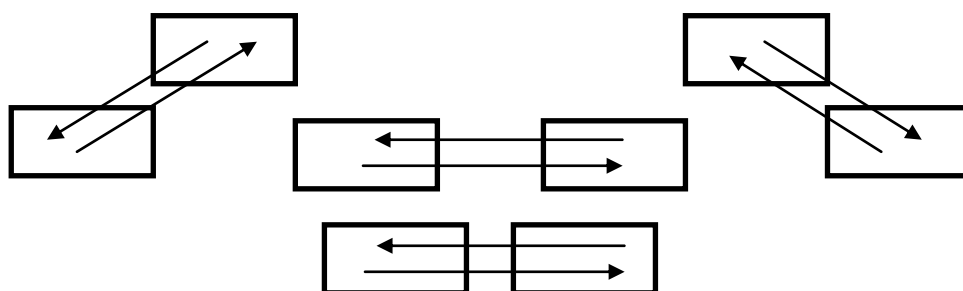
doba trvání formace	19 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	3
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvár formace

### 16. výměna členů

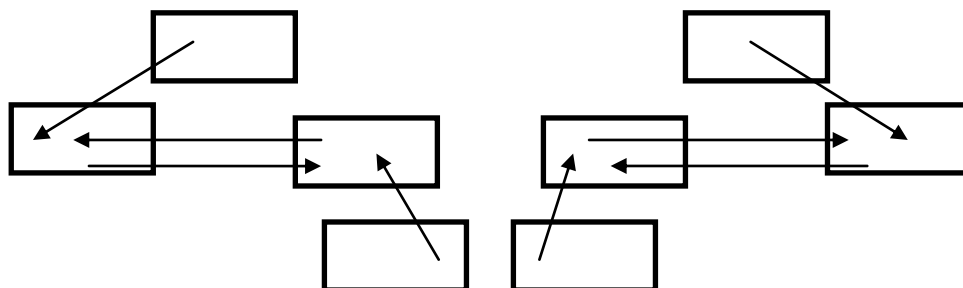
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 17. výměna členů

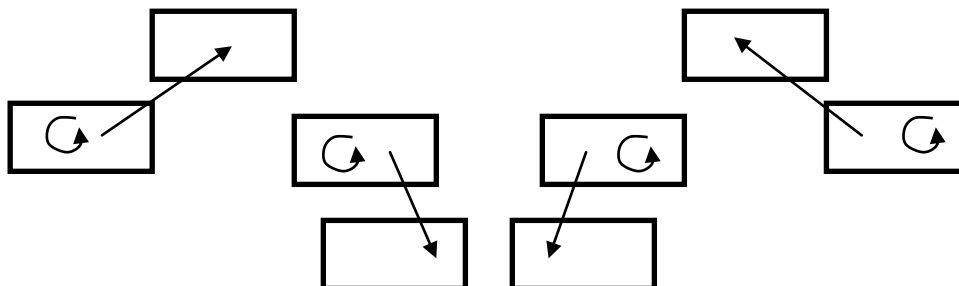
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 18. výměna členů

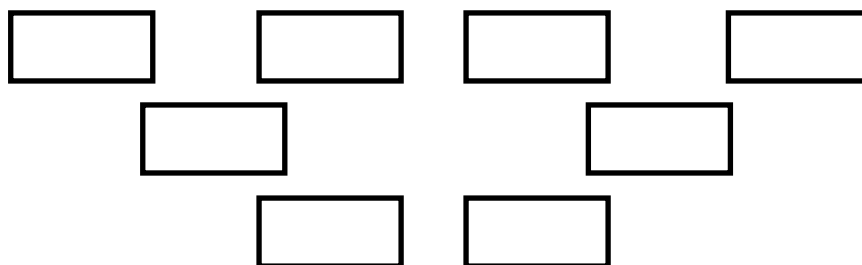
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	grapevine
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi

### 6. FORMACE

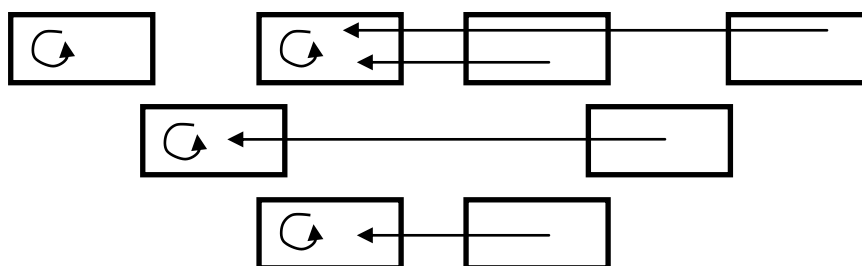
doba trvání formace	27 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	5
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvar formace

### 19. výměna členů

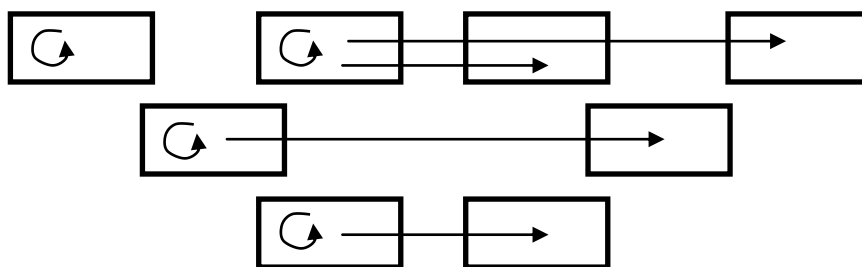
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	grapevine
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi

### 20. výměna členů

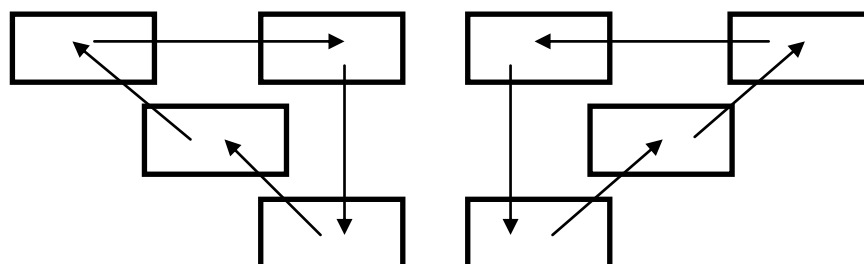
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	grapevine
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

### 21. výměna členů

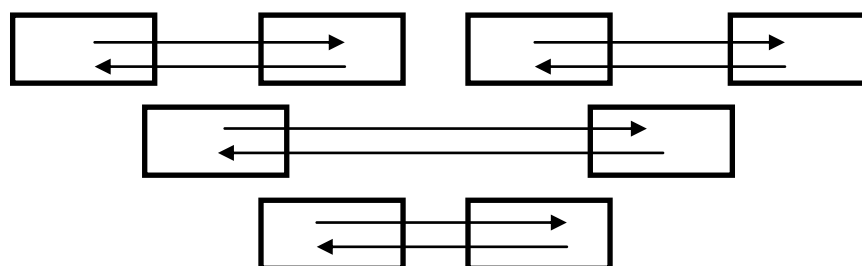
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složité
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 22. výměna členů

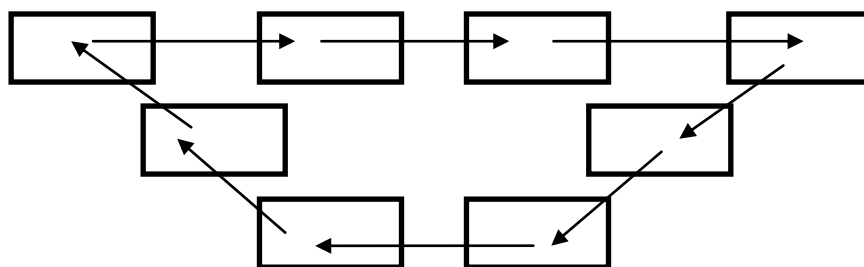
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složité
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 23. výměna členů

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	obrat
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

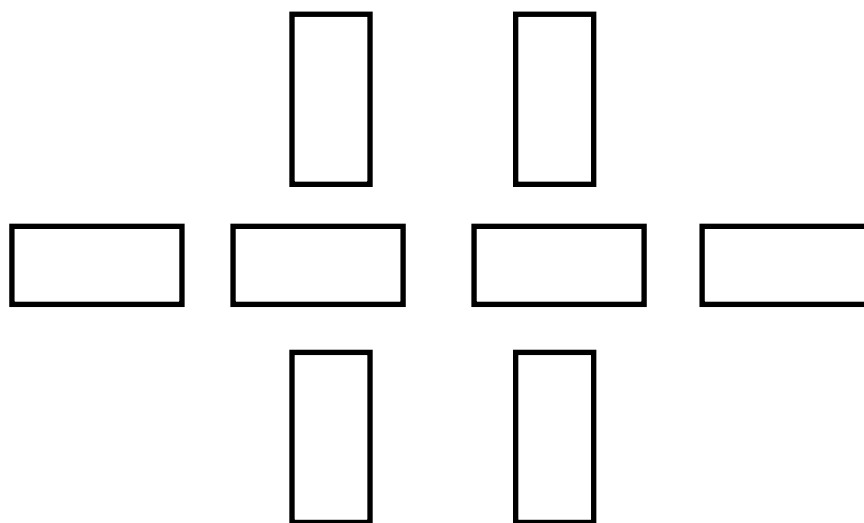


## Rusko 07 - formace

počet formací během sestavy	7
počet členů	8
počet výměn členů	23

### 1. FORMACE

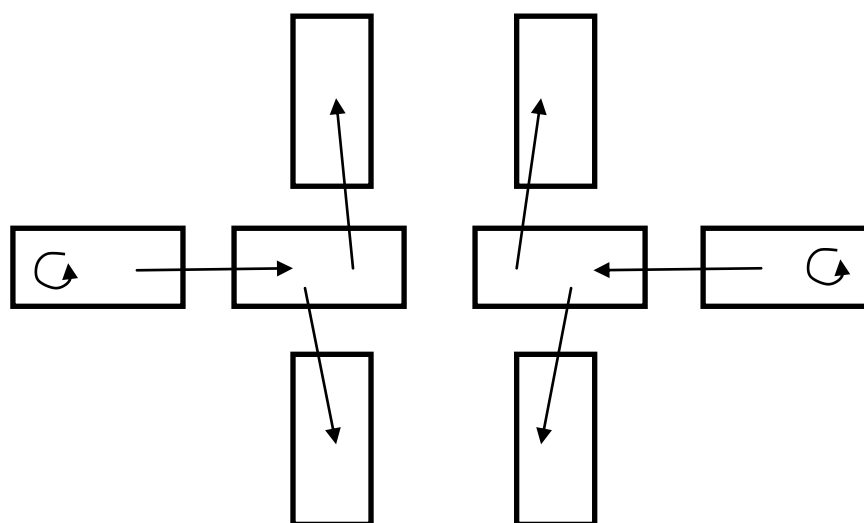
doba trvání formace	24 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	7



tvar formace

#### 1. výměna členů

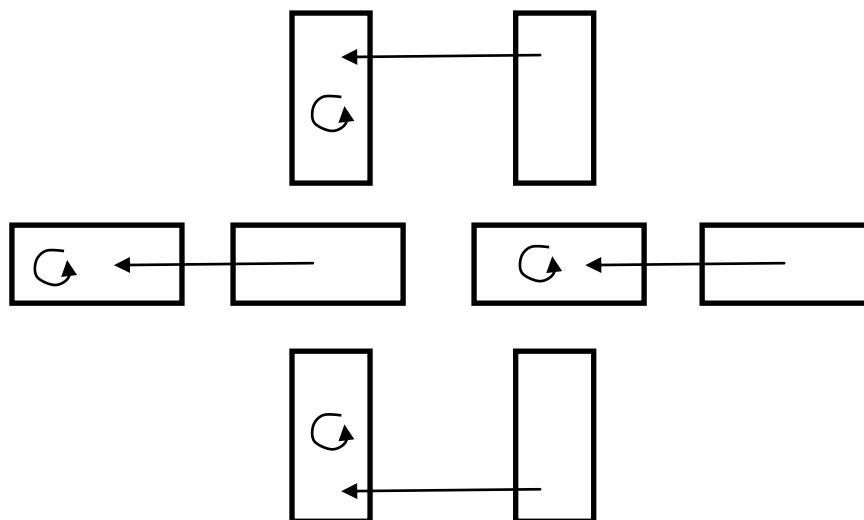
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	grapevine
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

## 2. výměna členů

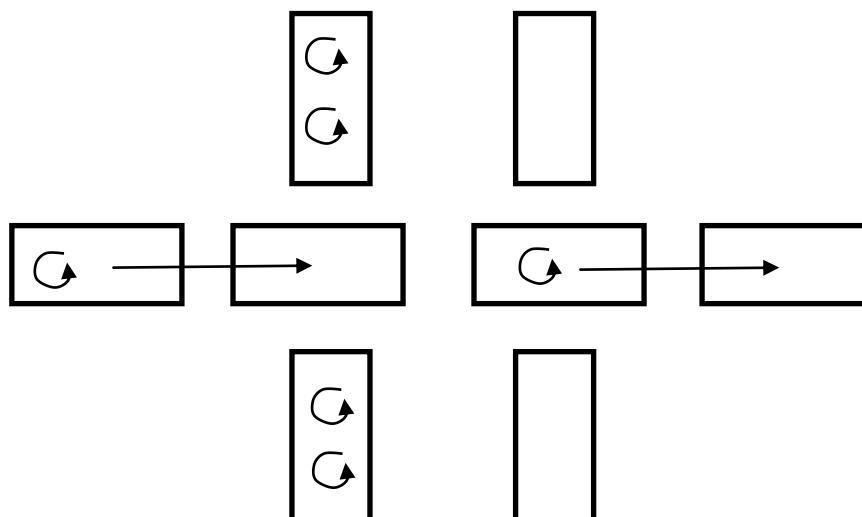
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	obrat
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

## 3. výměna členů

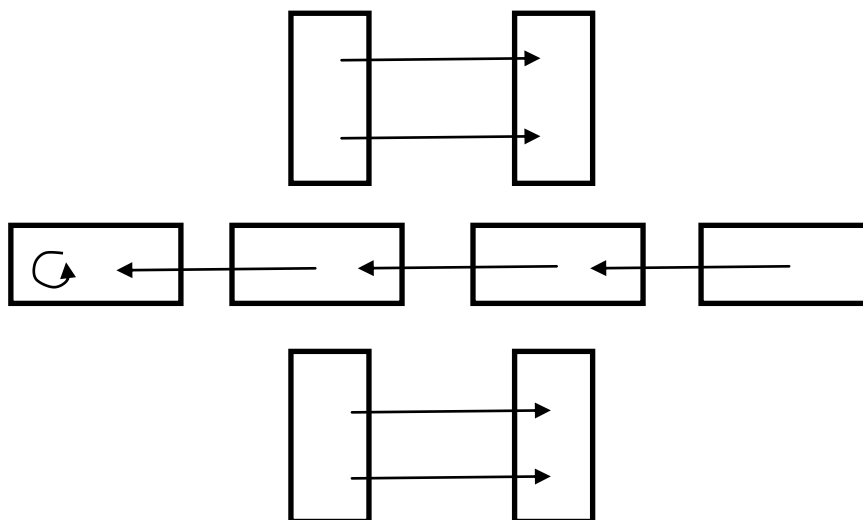
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	2



směry výměn mezi členy

#### 4. výměna členů

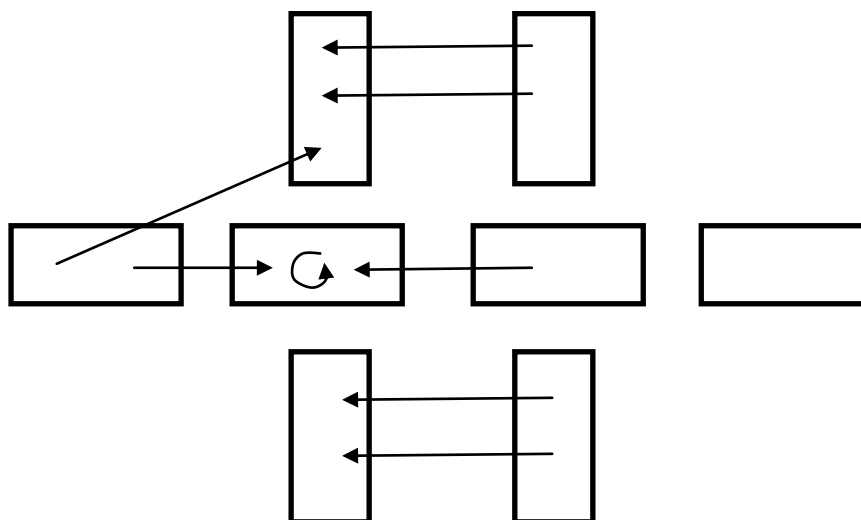
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chacha
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	7



směry výměn mezi členy

#### 5. výměna členů

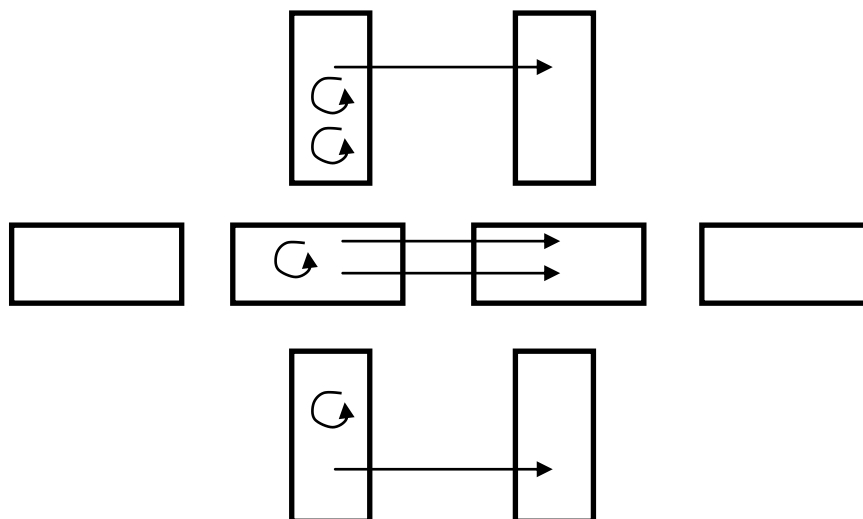
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	7



směry výměn mezi členy

### 6. výměna členů

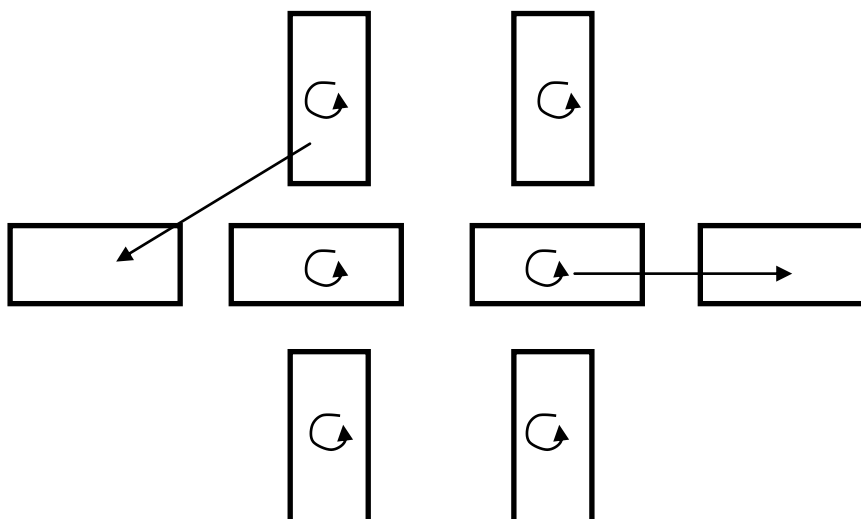
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

### 7. výměna členů

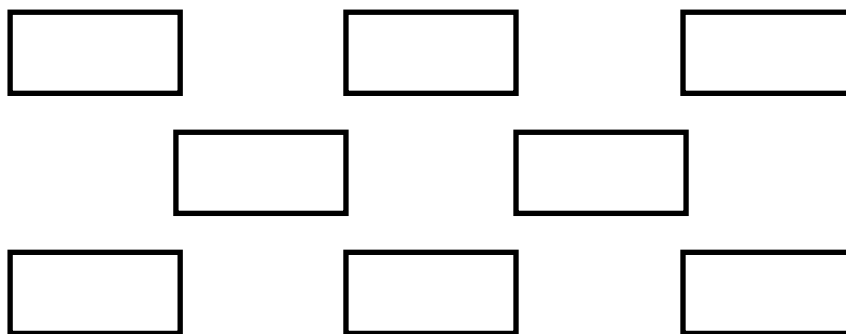
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	2



směry výměn mezi členy

## 2. FORMACE

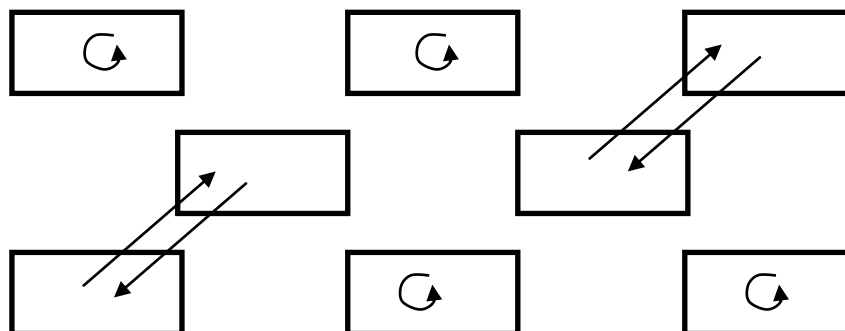
doba trvání formace	12 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	1
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvar formace

## 8. výměna členů

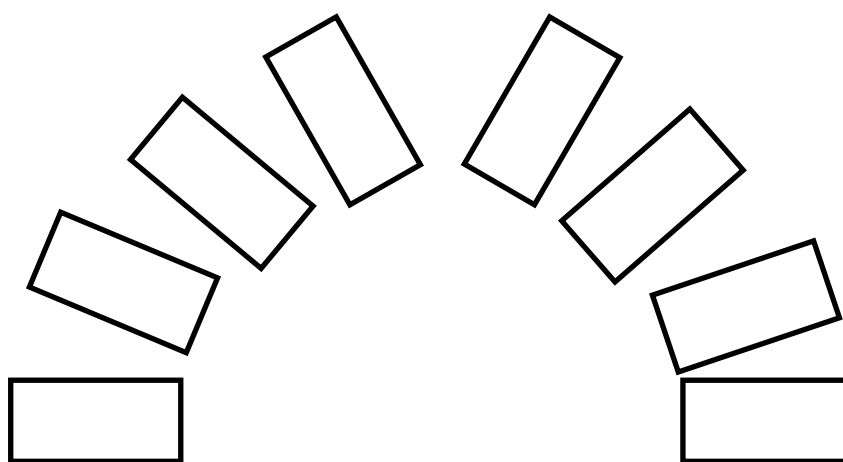
doba provedení výměny	4 doby
způsob výměny	grapevine
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

### 3. FORMACE

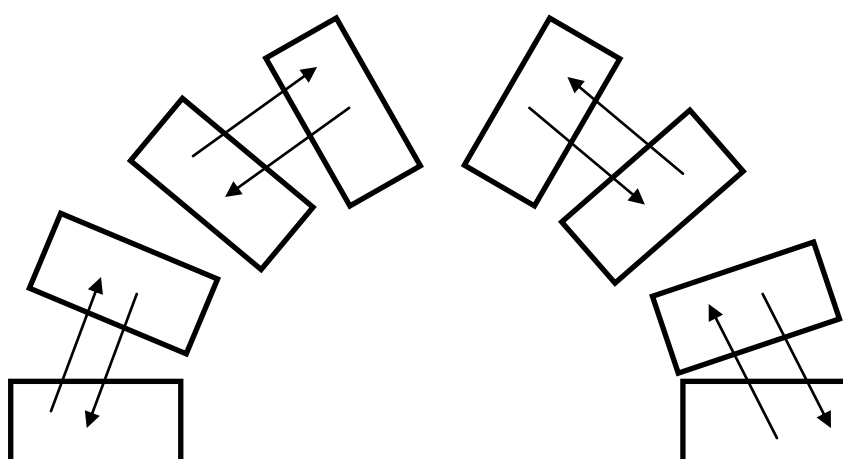
doba trvání formace	18 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	4
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvar formace

### 9. výměna členů

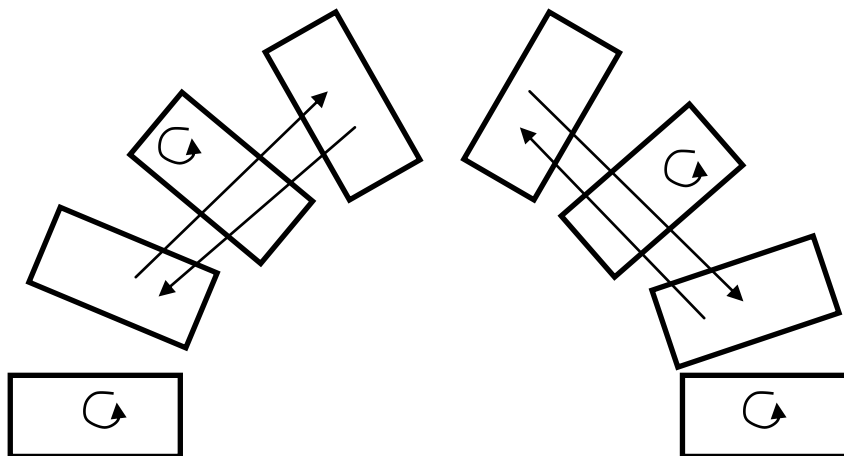
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 10. výměna členů

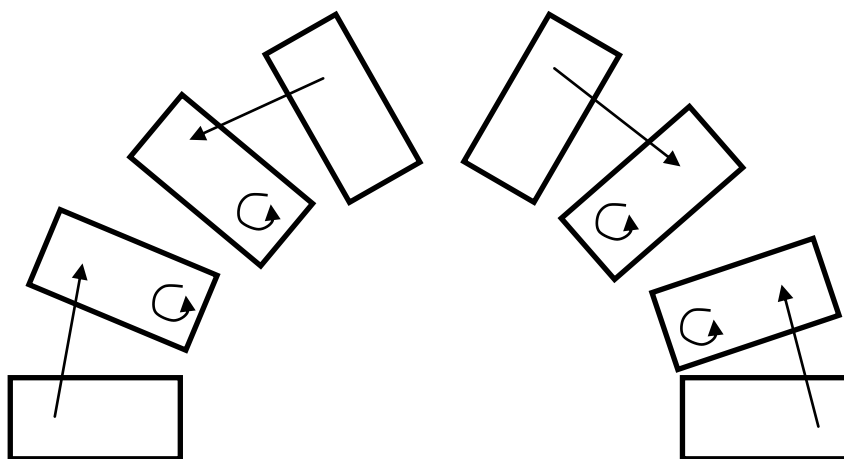
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

### 11. výměna členů

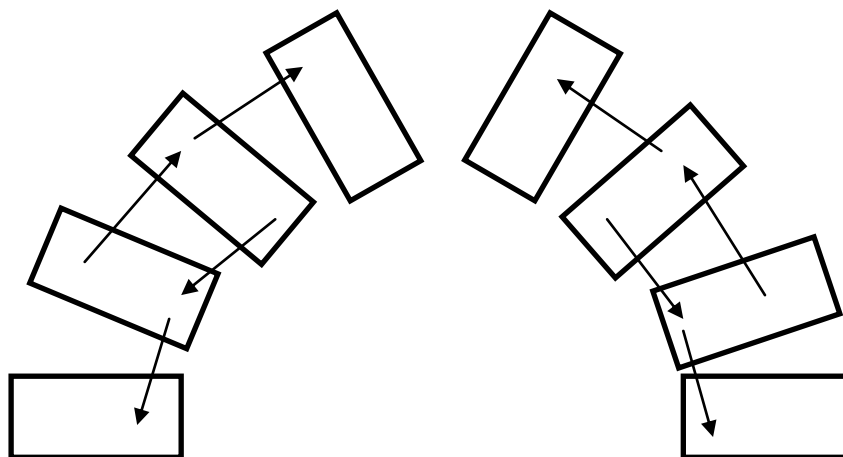
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

## 12. výměna členů

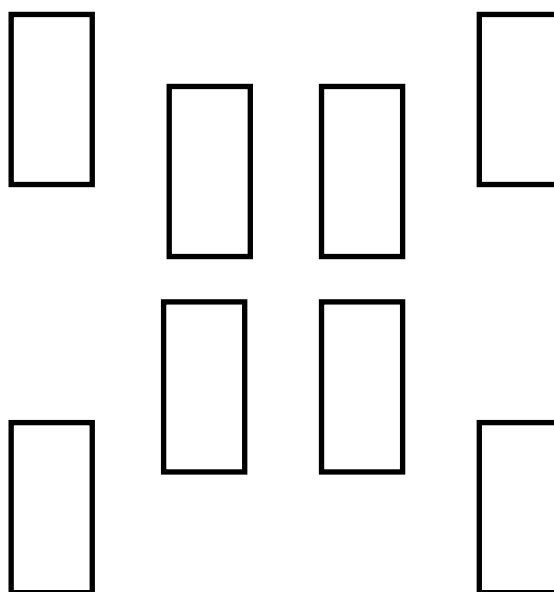
doba provedení výměny	1 doba
způsob výměny	stepping
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

## 4. FORMACE

doba trvání formace	13 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	3
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby

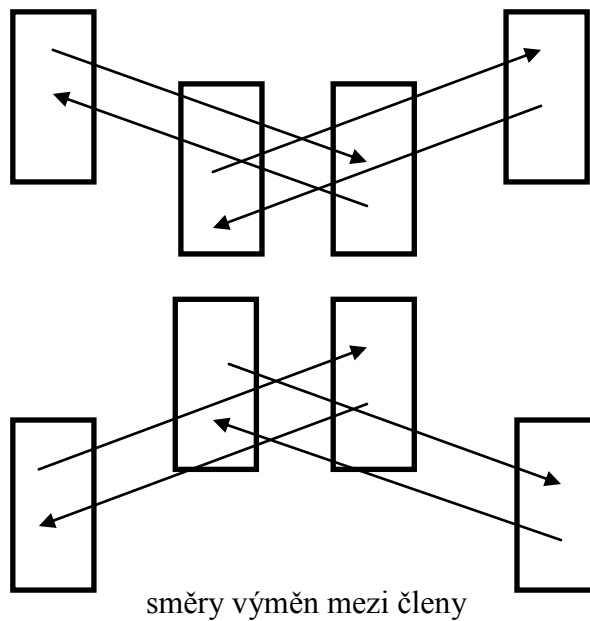


tvar formace



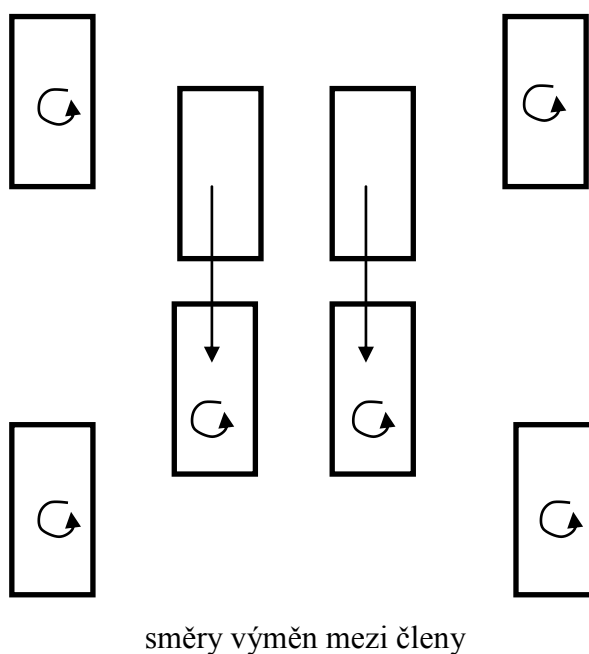
### 13. výměna členů

doba provedení výměny	8
způsob výměny	stepinng
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	8



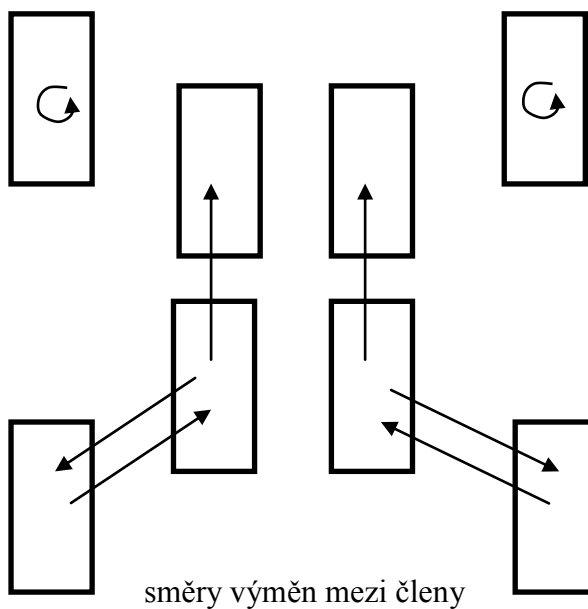
### 14. výměna členů

doba provedení výměny	2
způsob výměny	stepping
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	2



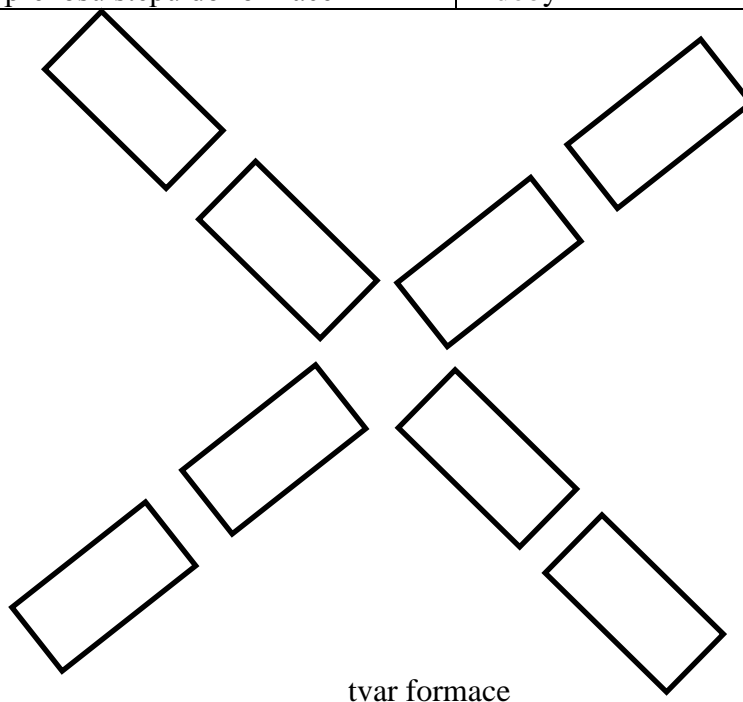
### 15. výměna členů

doba provedení výměny	1
způsob výměny	stepping
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	6



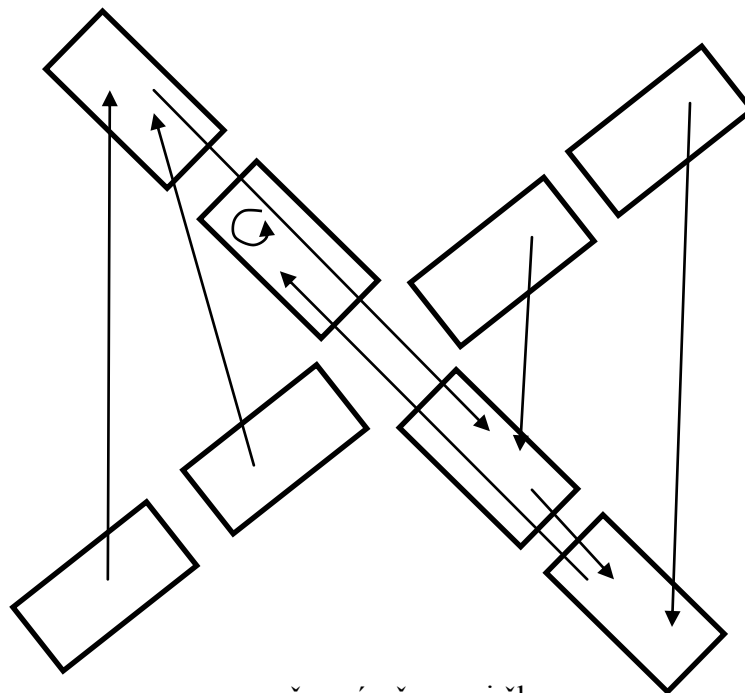
### 5. FORMACE

doba trvání formace	13 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	3
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



### 16. výměna členů

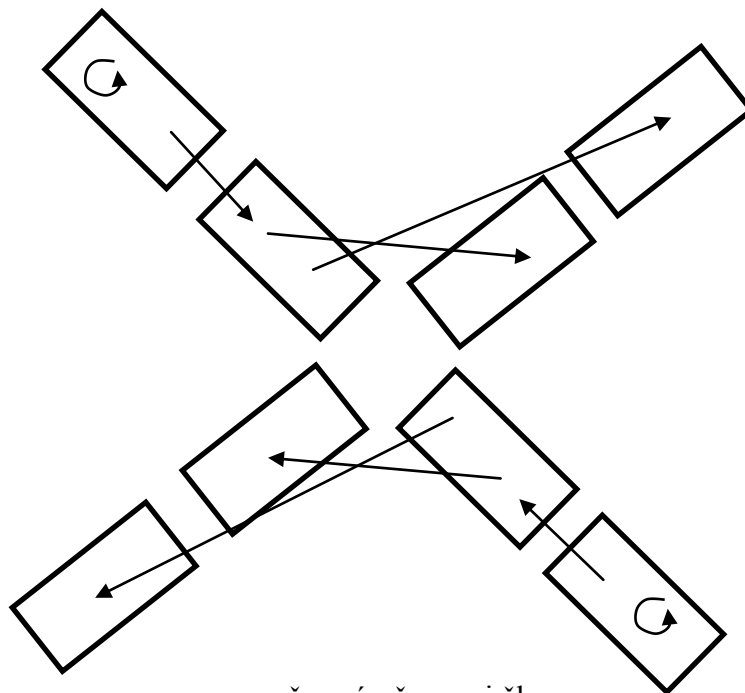
doba provedení výměny	4
způsob výměny	obrat+ výskok
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	7



směry výměn mezi členy

### 17. výměna členů

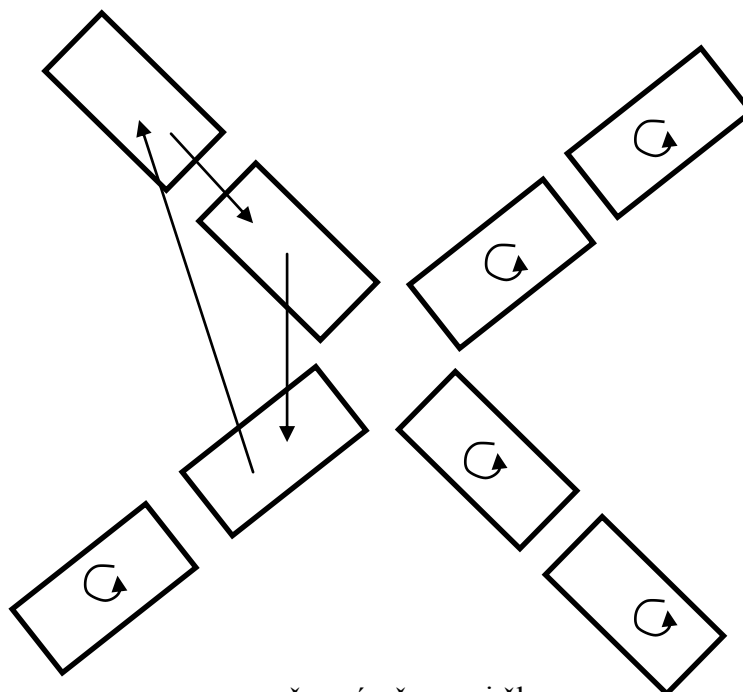
doba provedení výměny	2
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	6



směry výměn mezi členy

**18. výměna členů**

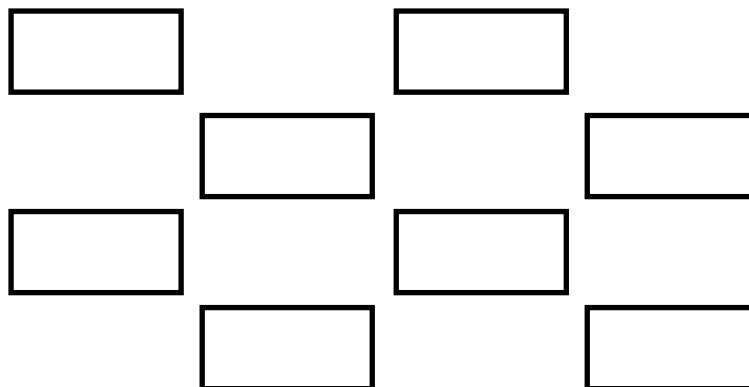
doba provedení výměny	2
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	3



směry výměn mezi členy

## 6. FORMACE

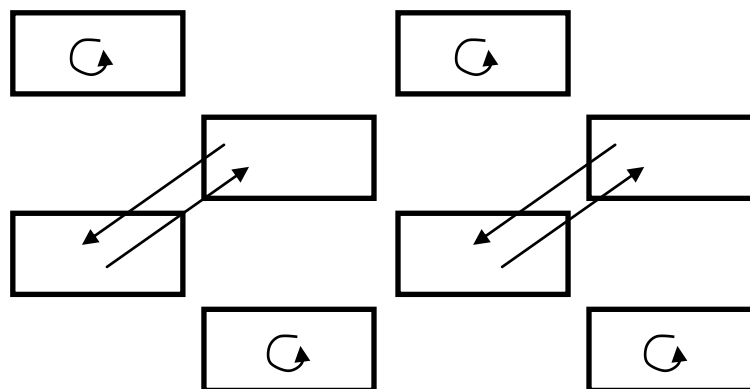
doba trvání formace	14 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	3
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvar formace

### 19. výměna členů

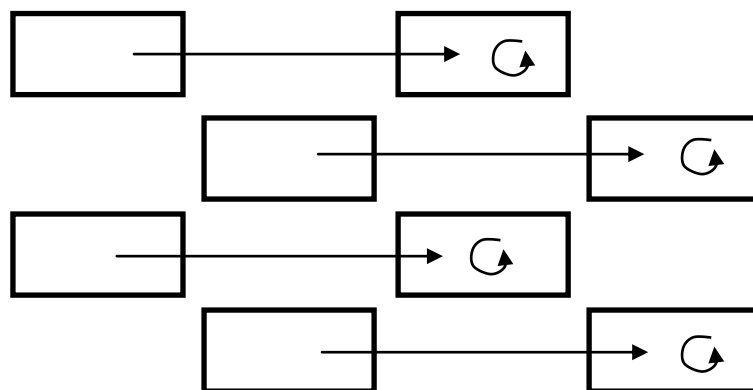
doba provedení výměny	2
způsob výměny	běh
doprovodné pohyby paží	složité
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

### 20. výměna členů

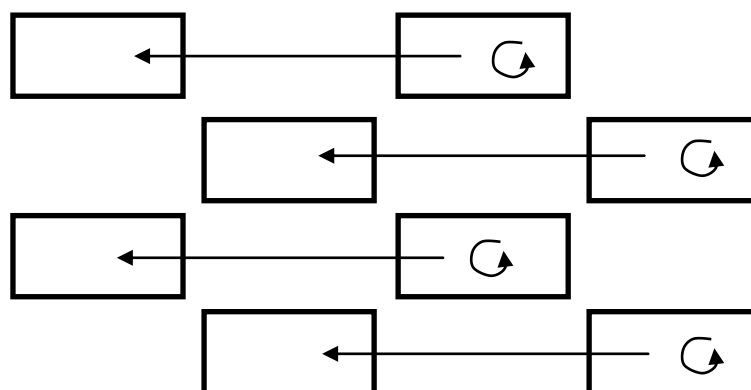
doba provedení výměny	2
způsob výměny	grapevine
doprovodné pohyby paží	složité
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

**21. výměna členů**

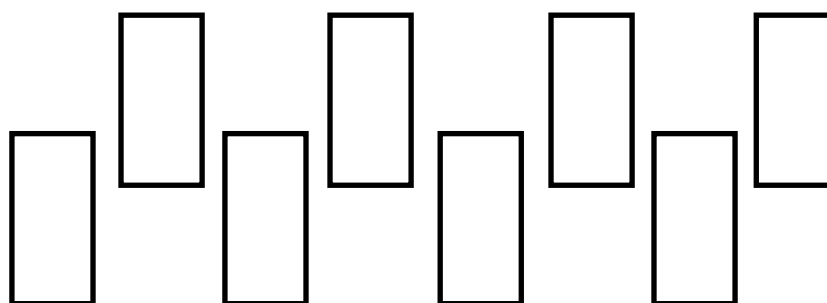
doba provedení výměny	2
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

**7. FORMACE**

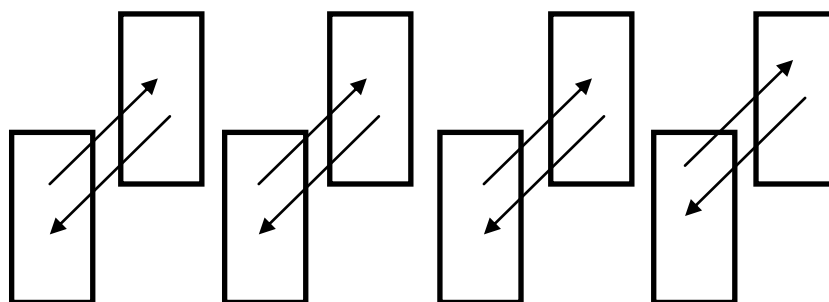
doba trvání formace	18 sekund
přesnost postavení stepů	nepřesné
počet výměn členů ve formaci	2
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	8 dob (2 fáze)



tvar formace

### 22. výměna členů

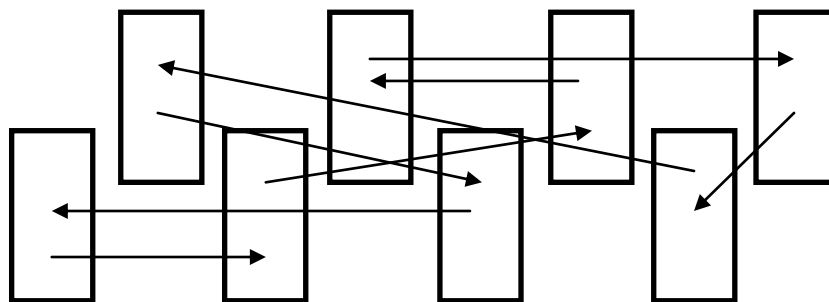
doba provedení výměny	2
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 23. výměna členů

doba provedení výměny	10
způsob výměny	stepping
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	8



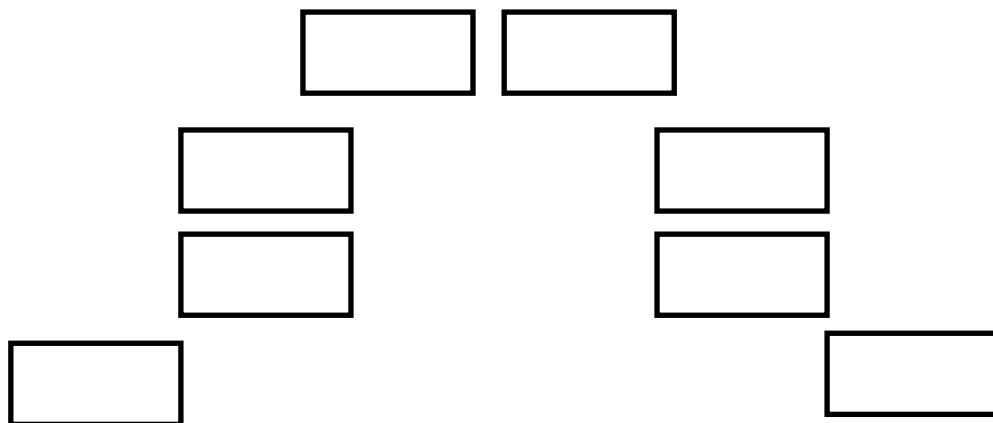
směry výměn mezi členy

## Vit´halles-francie - formace

počet formací během sestavy	6
počet členů	8
počet výměn členů	26

### 1. FORMACE

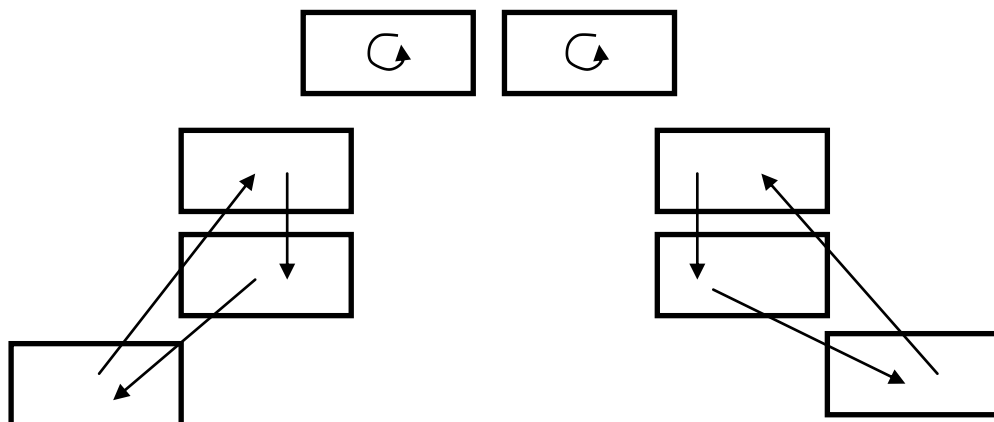
doba trvání formace	9 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	1



tvar formace

### 1. výměna členů

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	6

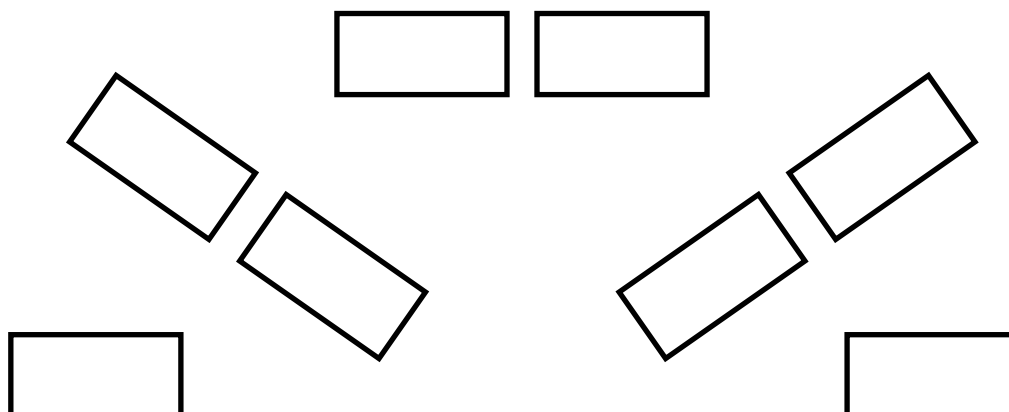


směry výměn mezi členy



## 2. FORMACE

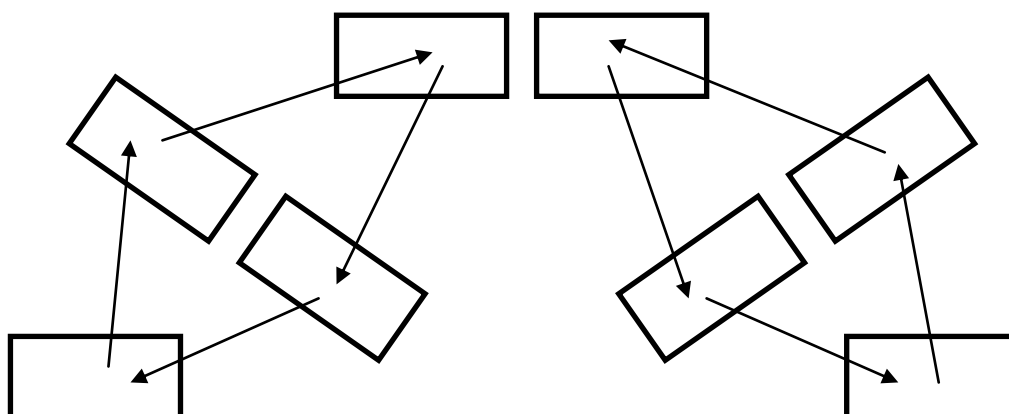
doba trvání formace	13 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	3
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvár formace

### 2. výměna členů

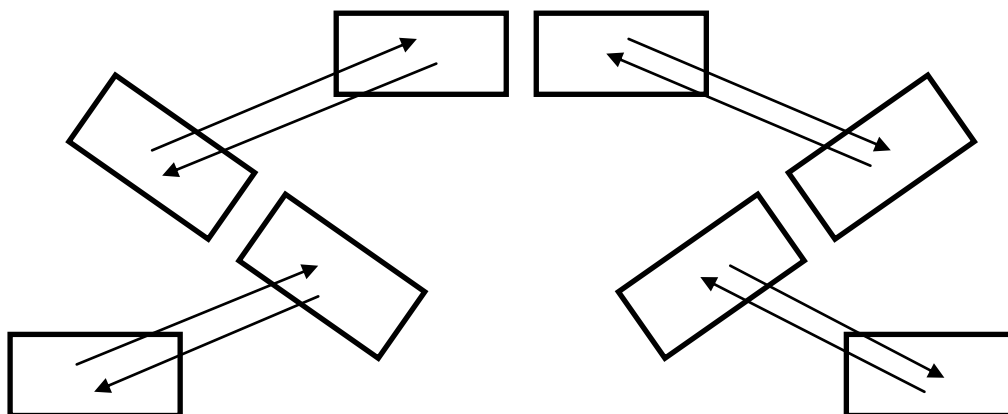
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 3. výměna členů

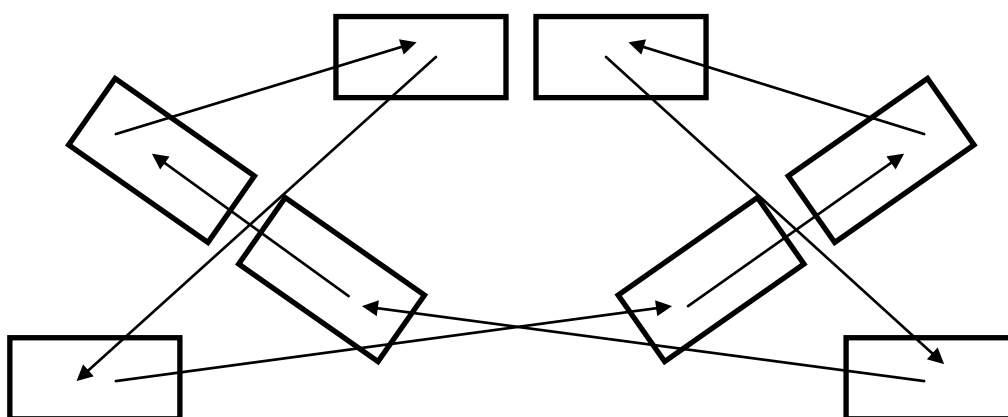
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 4. výměna členů

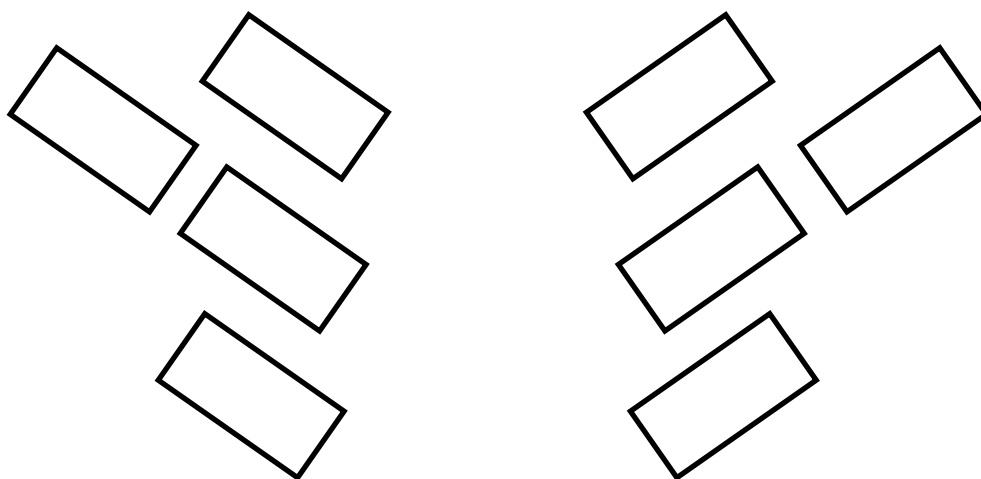
doba provedení výměny	4 doby
způsob výměny	chacha
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 3. FORMACE

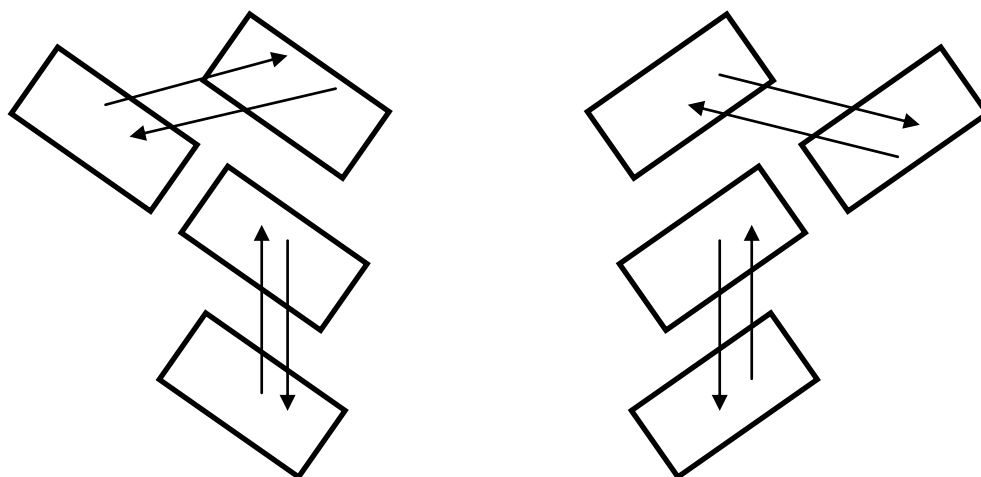
doba trvání formace	23 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	6
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvary formace

### 5. výměna členů

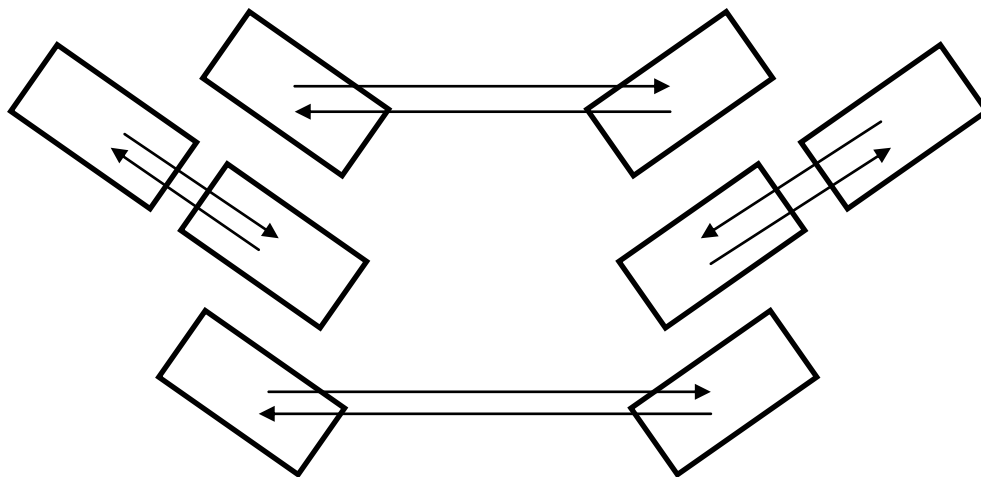
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	poskok
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 6. výměna členů

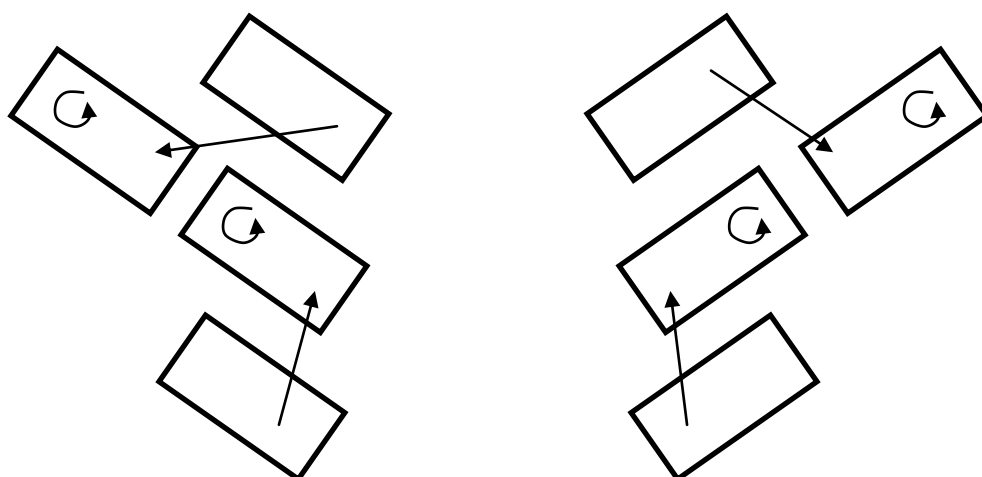
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	běh
doprovodné pohyby paží	složité
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 7. výměna členů

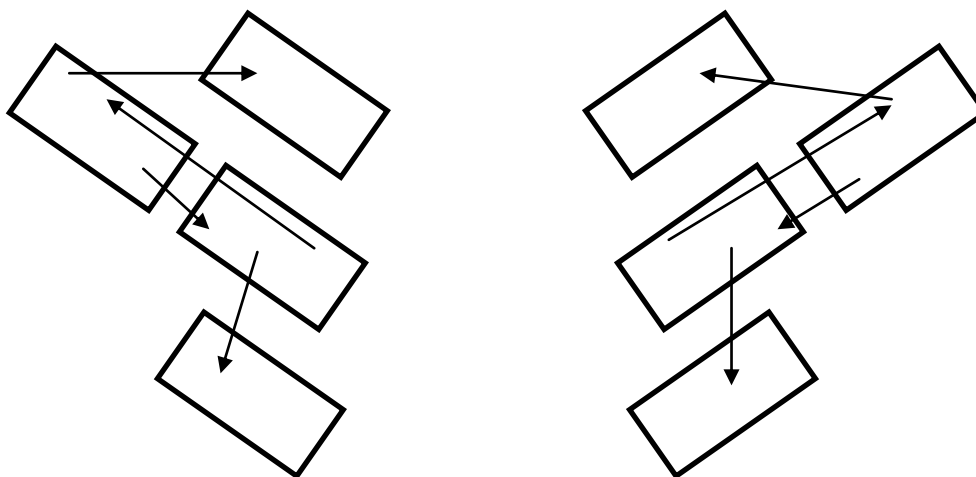
doba provedení výměny	1 doba
způsob výměny	stepping
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

### 8. výměna členů

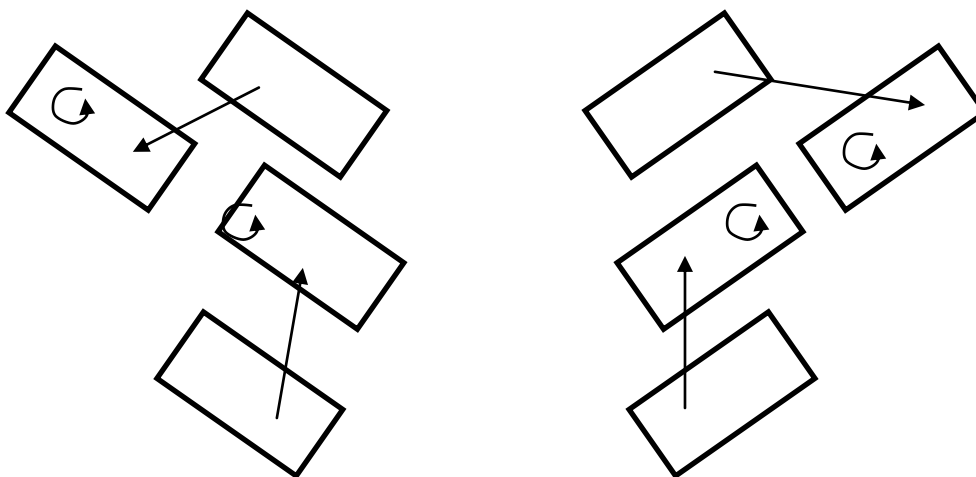
doba provedení výměny	1 doba
způsob výměny	stepping
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 9. výměna členů

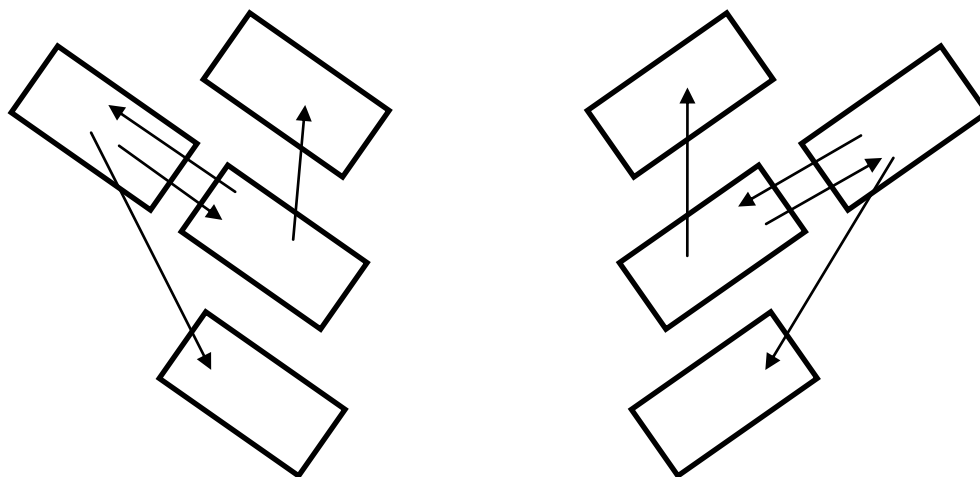
doba provedení výměny	1 doba
způsob výměny	stepping
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

### 10. výměna členů

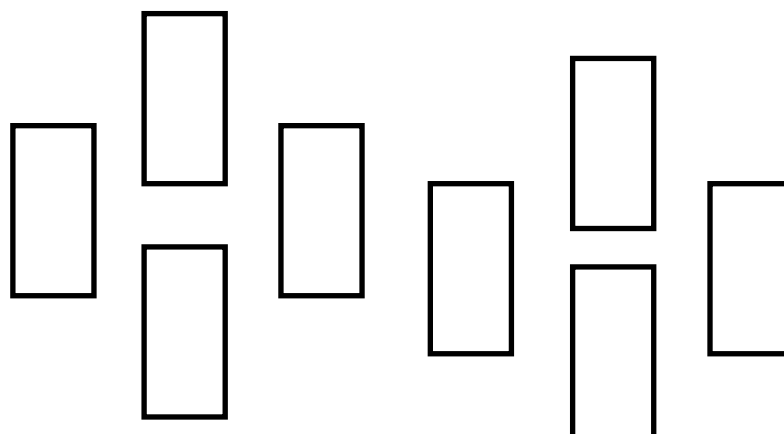
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chacha
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 4. FORMACE

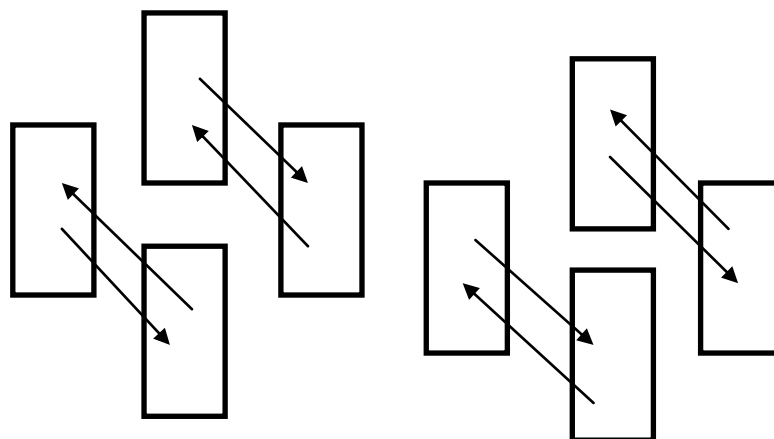
doba trvání formace	24 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	4
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvar formace

### 11. výměna členů

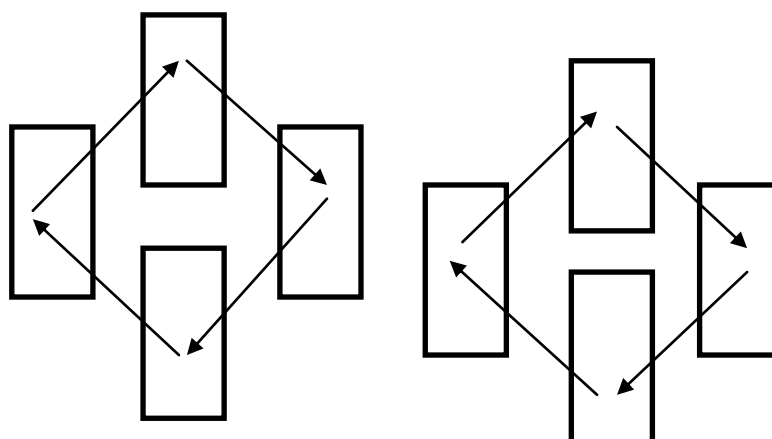
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	obrat
doprovodné pohyby paží	složité
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 12. výměna členů

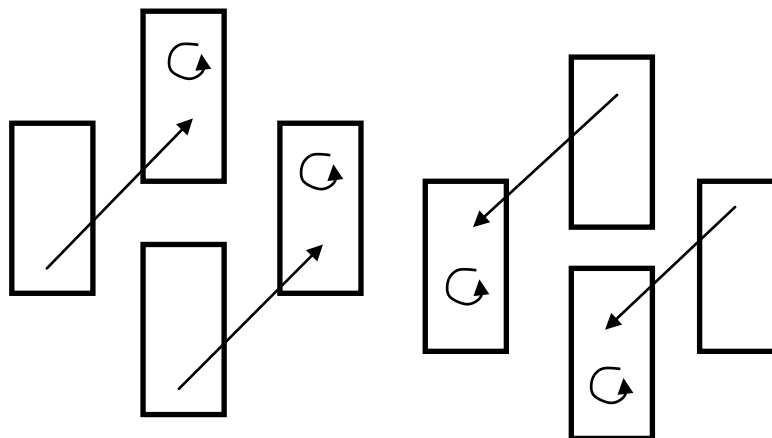
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složité
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 13. výměna členů

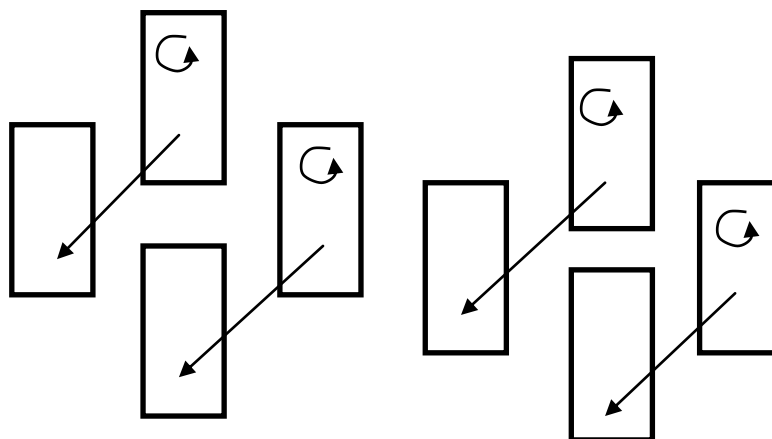
doba provedení výměny	1 doba
způsob výměny	stepping
doprovodné pohyby paží	složité
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

### 14. výměna členů

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	4

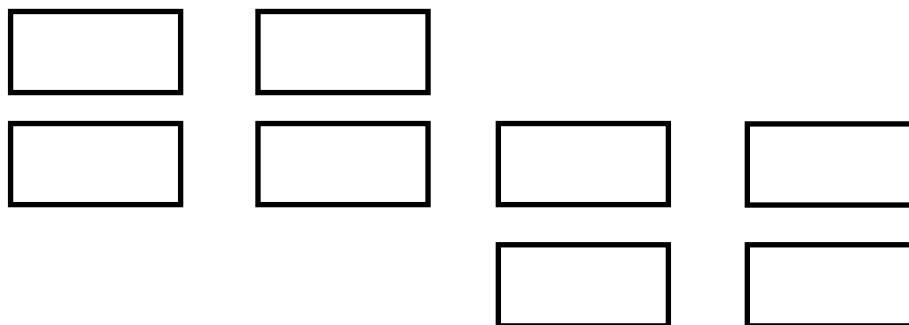


směry výměn mezi členy



## 5. FORMACE

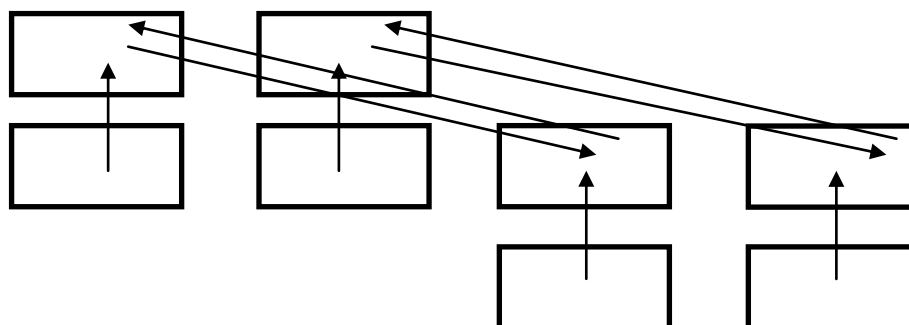
doba trvání formace	23 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	6
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvár formace

### 15. výměna členů

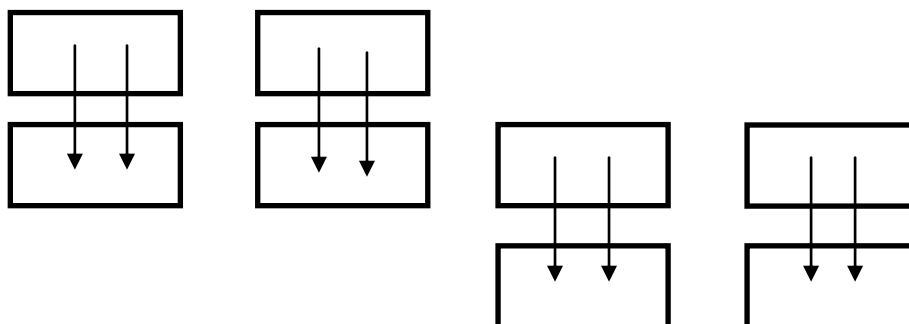
doba provedení výměny	4 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 16. výměna členů

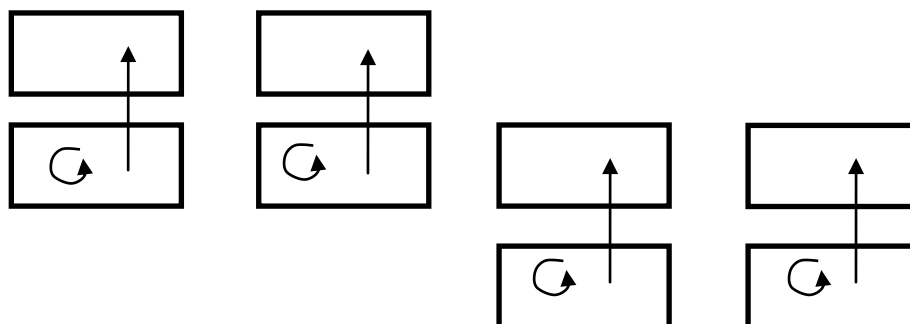
doba provedení výměny	1 doba
způsob výměny	stepping
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 17. výměna členů

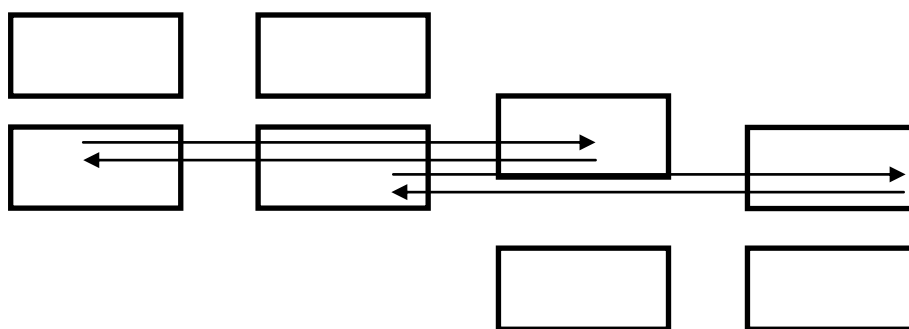
doba provedení výměny	1 doba
způsob výměny	stepping
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

### 18. výměna členů

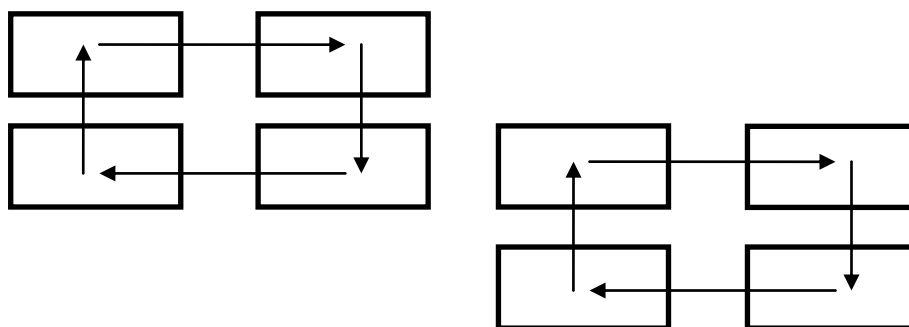
doba provedení výměny	3 doby
způsob výměny	stepping
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

**19. výměna členů**

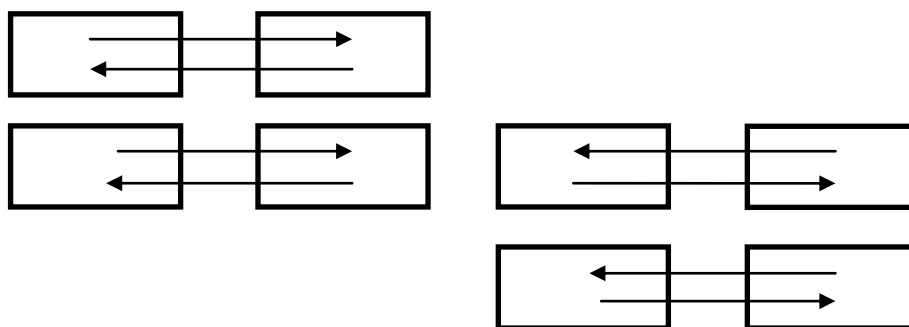
doba provedení výměny	1 doba
způsob výměny	stepping
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

**20. výměna členů**

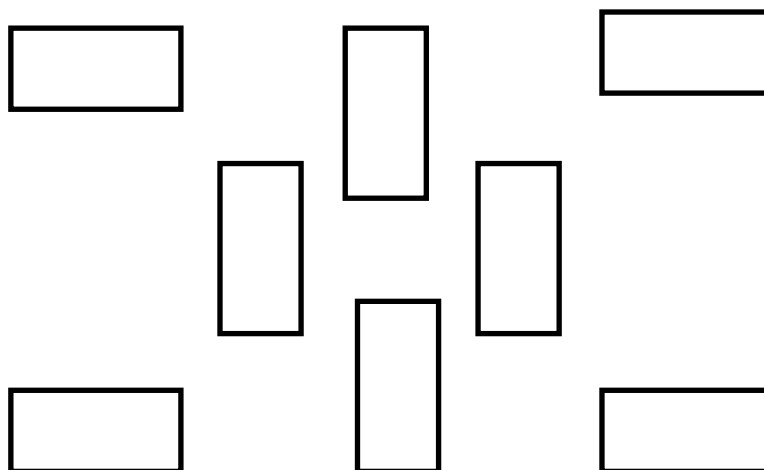
doba provedení výměny	1 doba
způsob výměny	stepping
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

## 6. FORMACE

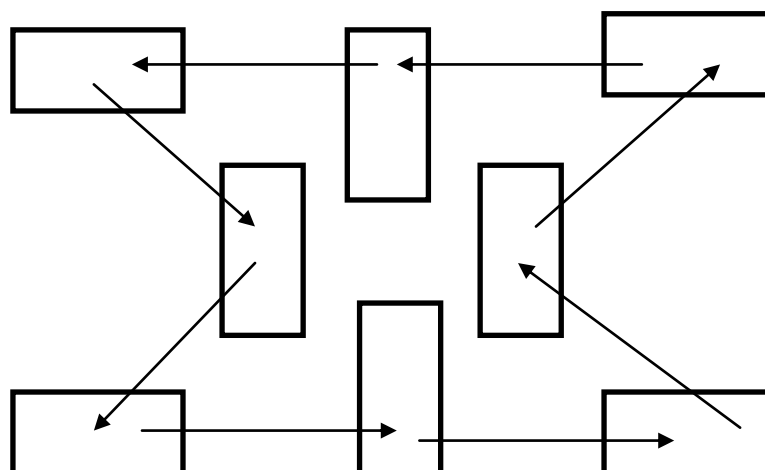
doba trvání formace	24 sekund
přesnost postavení stepů	nepřesné
počet výměn členů ve formaci	6
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvář formace

## 21. výměna členů

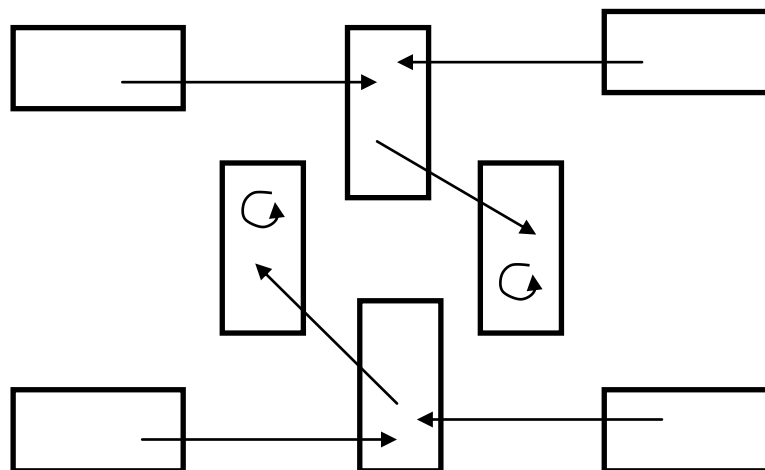
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

## 22. výměna členů

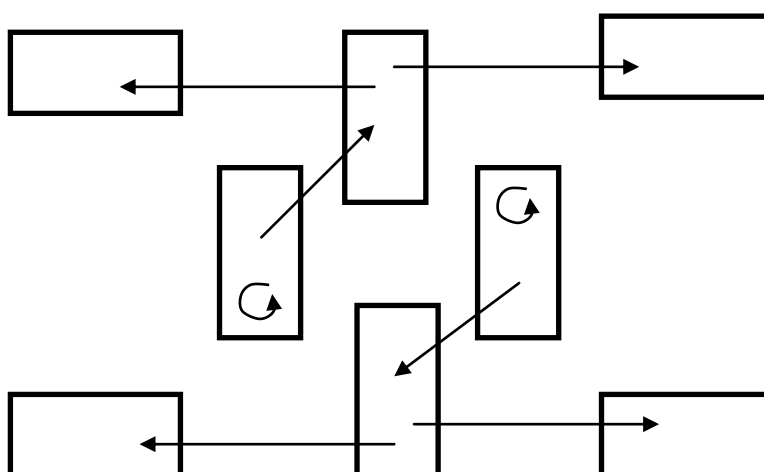
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chacha
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	6



směry výměn mezi členy

## 23. výměna členů

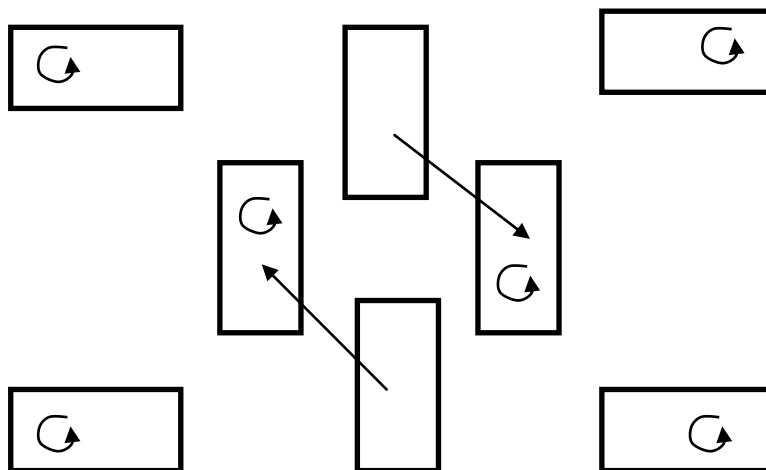
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	6



směry výměn mezi členy

### 24. výměna členů

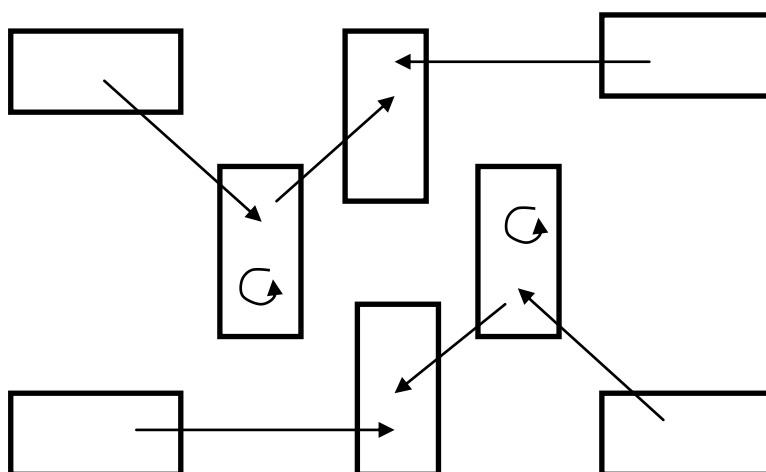
doba provedení výměny	1 doba
způsob výměny	stepping
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	2



směry výměn mezi členy

### 25. výměna členů

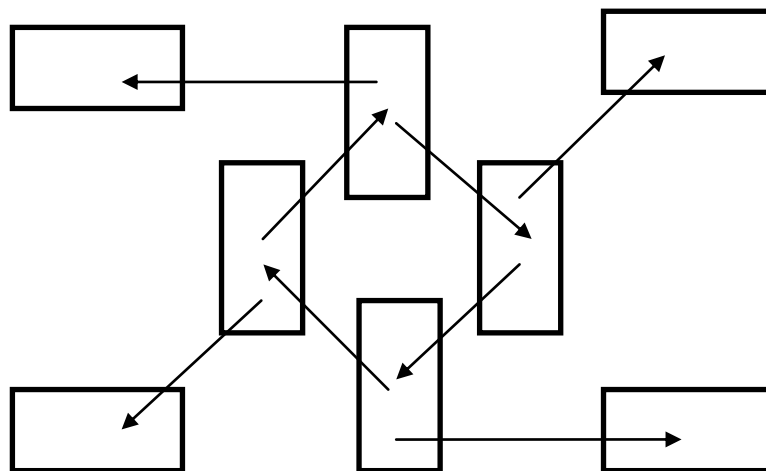
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	6



směry výměn mezi členy

## 26. výměna členů

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	obrat
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	8



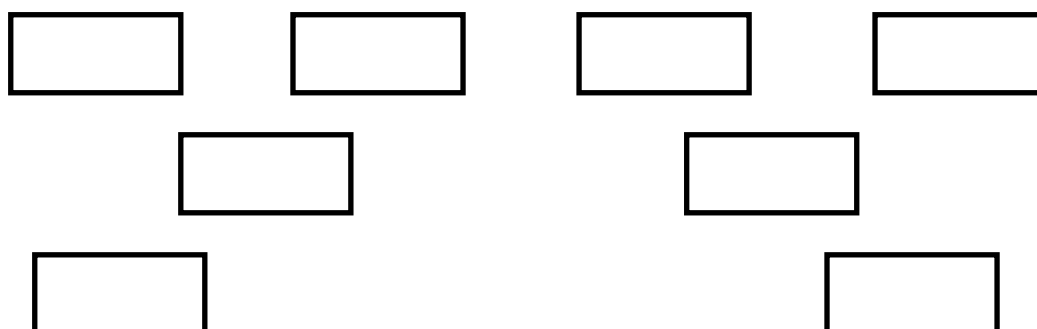
směry výměn mezi členy

## Brno - cr - 2007

počet formací během sestavy	6
počet členů	8
počet výměn členů	16

### 1. FORMACE

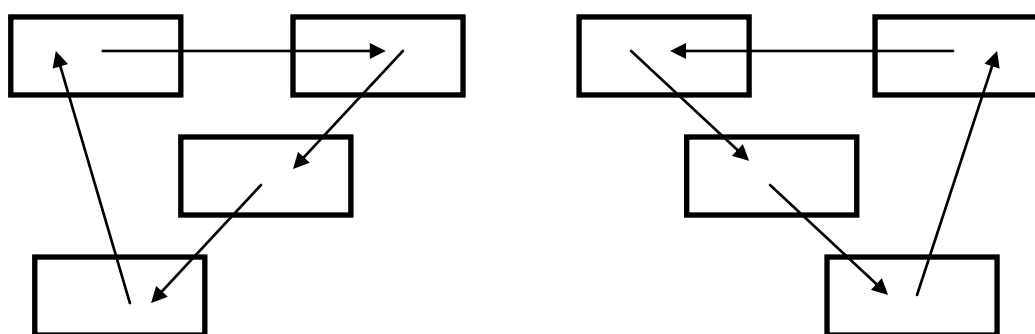
doba trvání formace	22 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	4



tvar formace

### 1. výměna členů

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	poskok
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	8

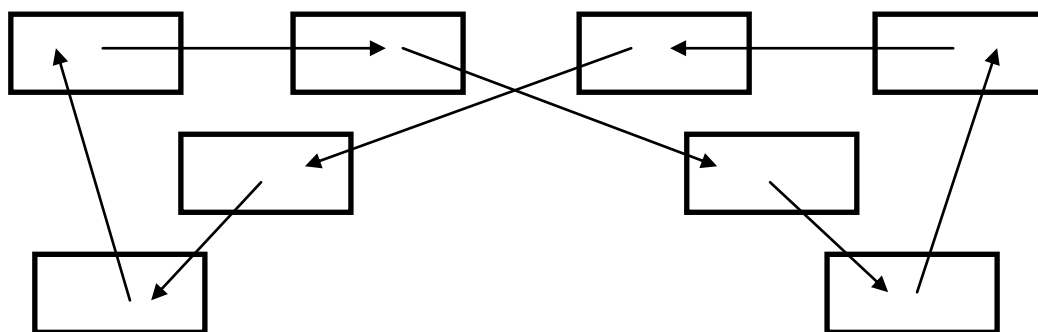


směry výměn mezi členy



## 2. výměna členů

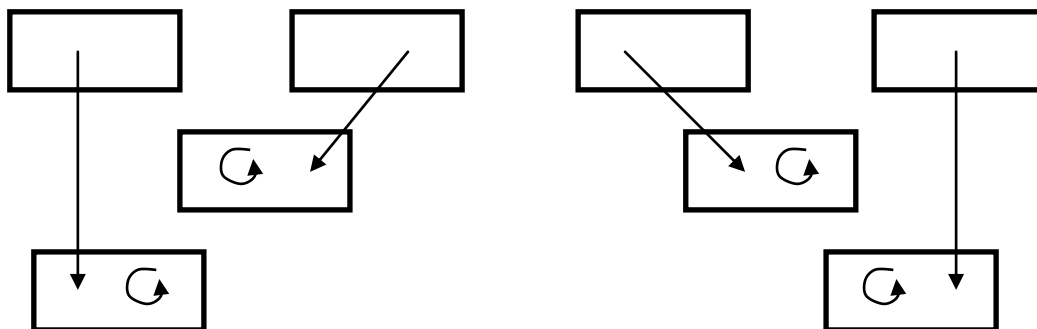
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	poskok
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

## 3. výměna členů

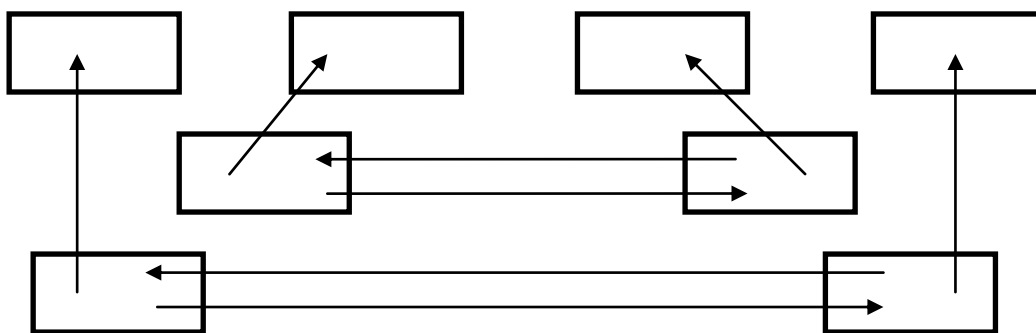
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

## 4. výměna členů

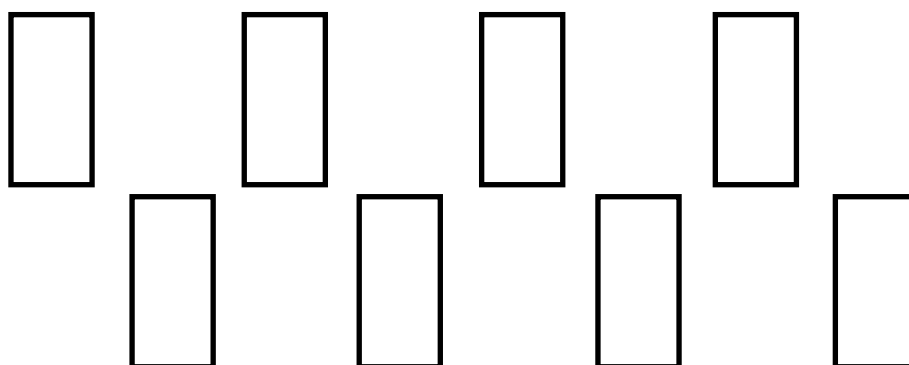
doba provedení výměny	3 doby
způsob výměny	běh
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

## 2. FORMACE

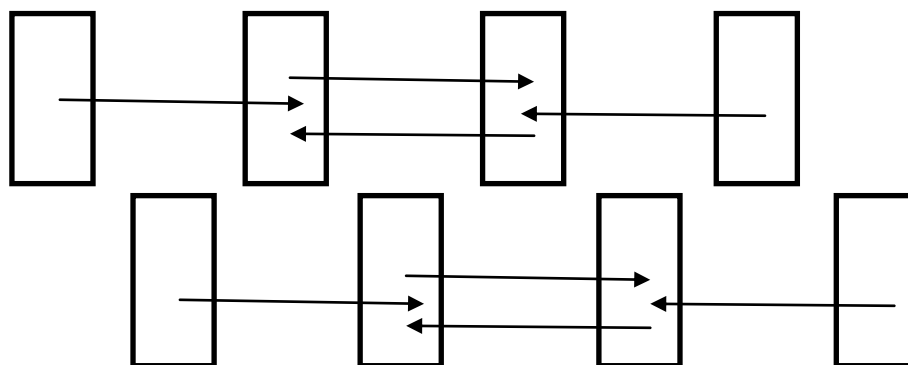
doba trvání formace	34 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	4
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvar formace

## 5. výměna členů

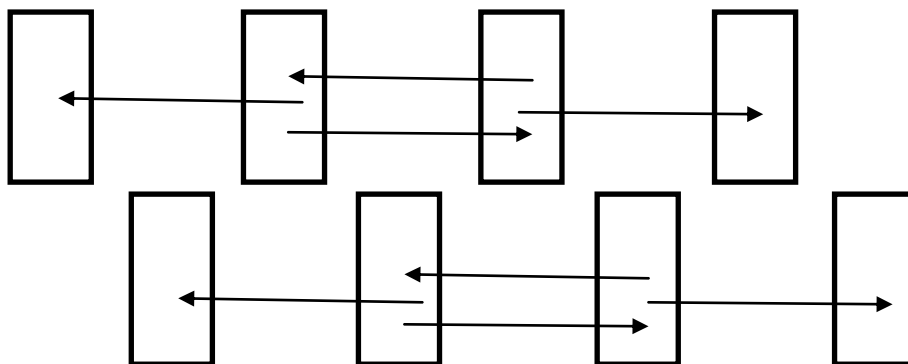
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 6. výměna členů

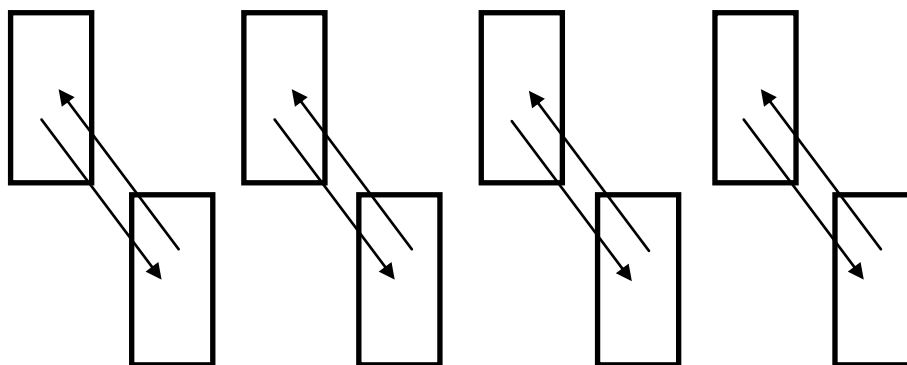
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	grapevine
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 7. výměna členů

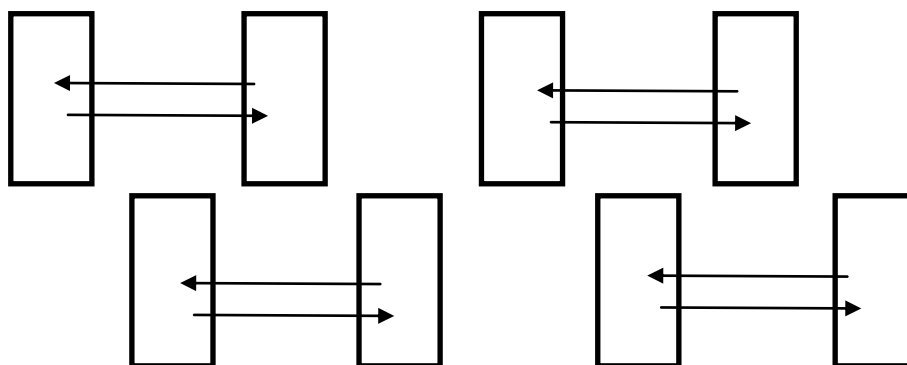
doba provedení výměny	1 doba
způsob výměny	stepping
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 8. výměna členů

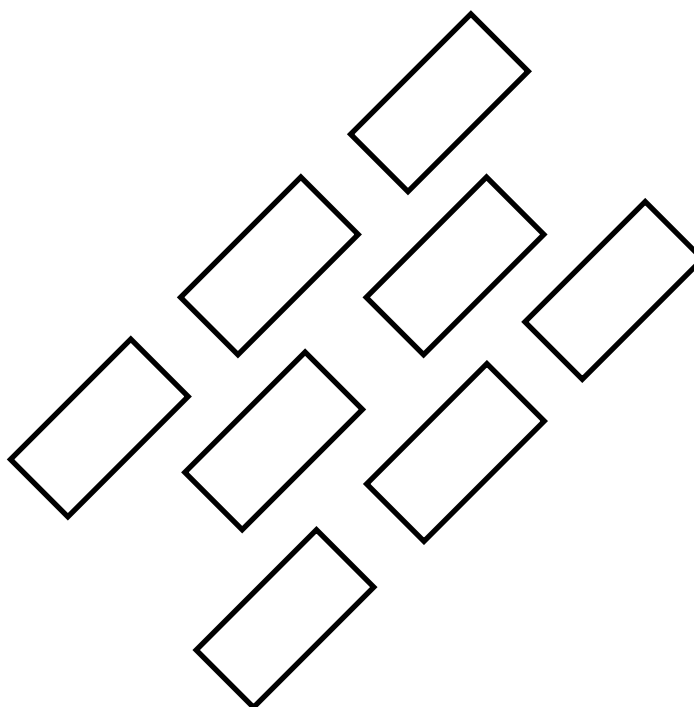
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	obrat
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 3. FORMACE

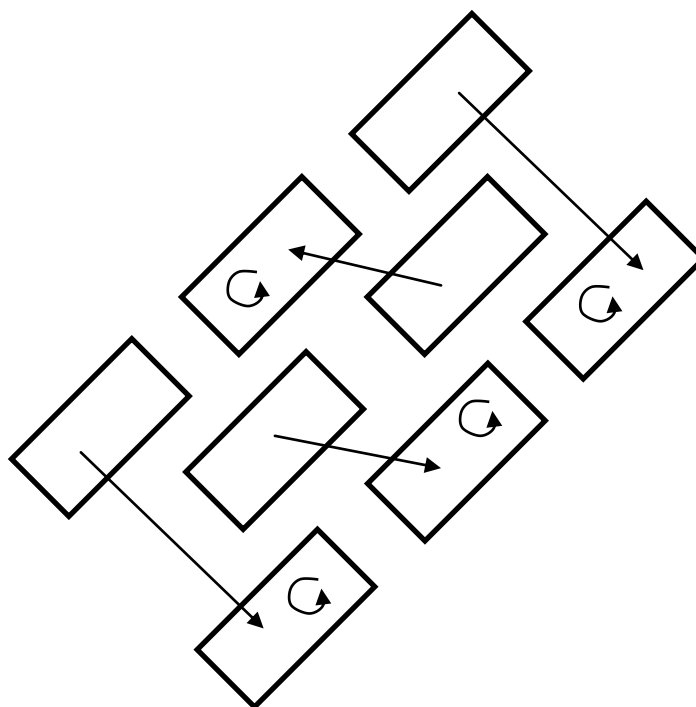
doba trvání formace	30 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	4
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvar formace

### 9. výměna členů

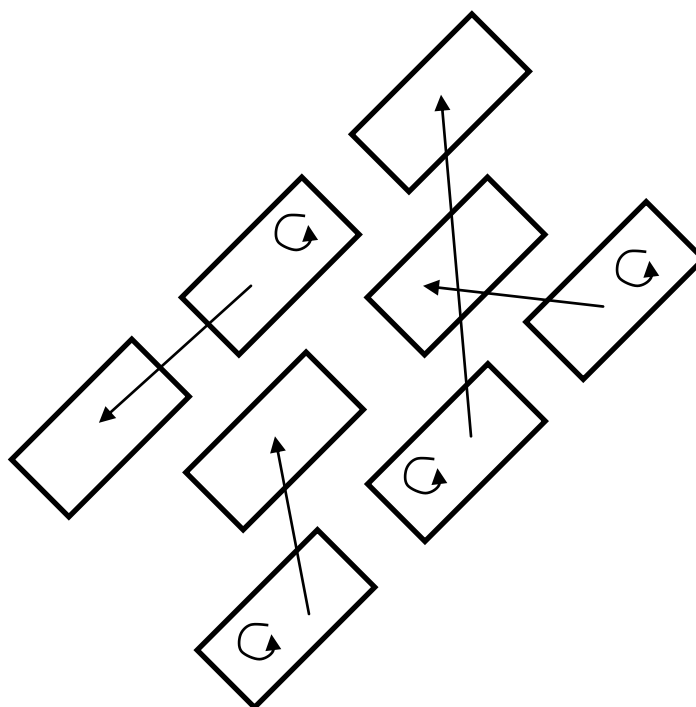
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

**10. výměna členů**

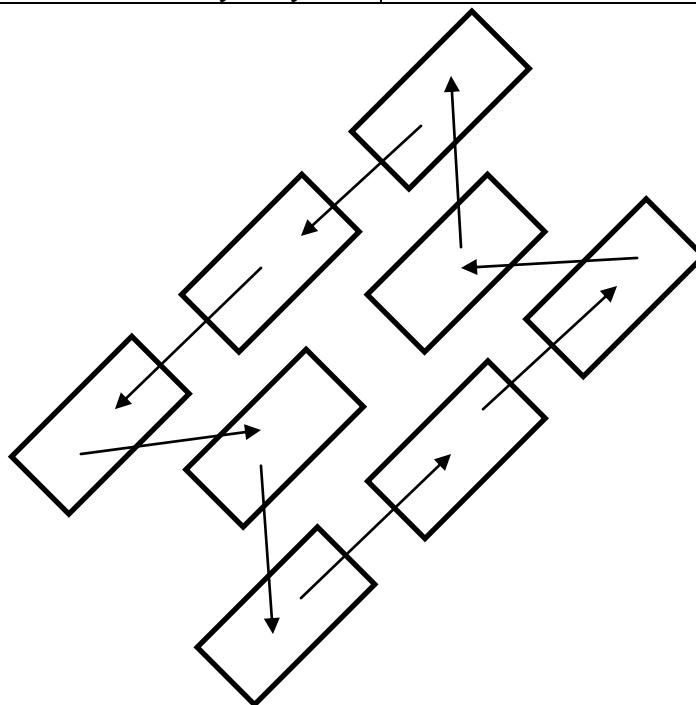
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

### 11. výměna členů

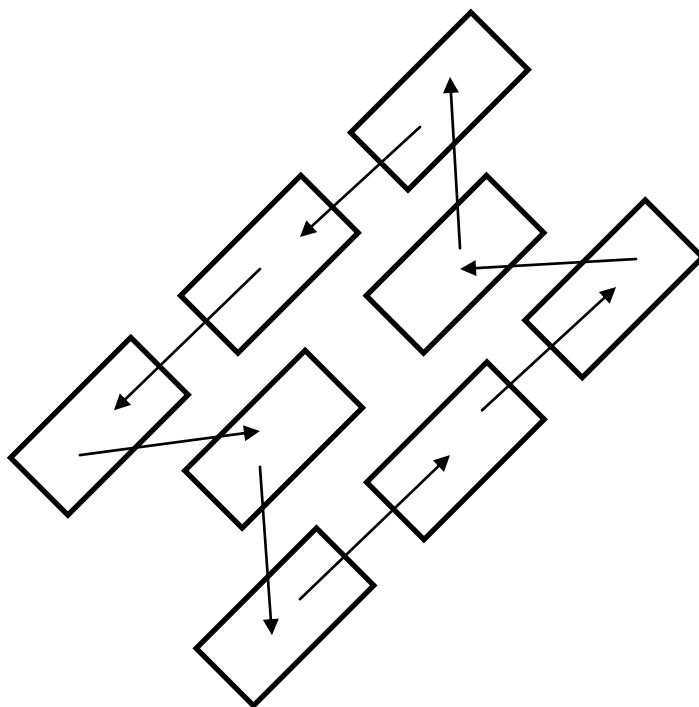
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 12. výměna členů

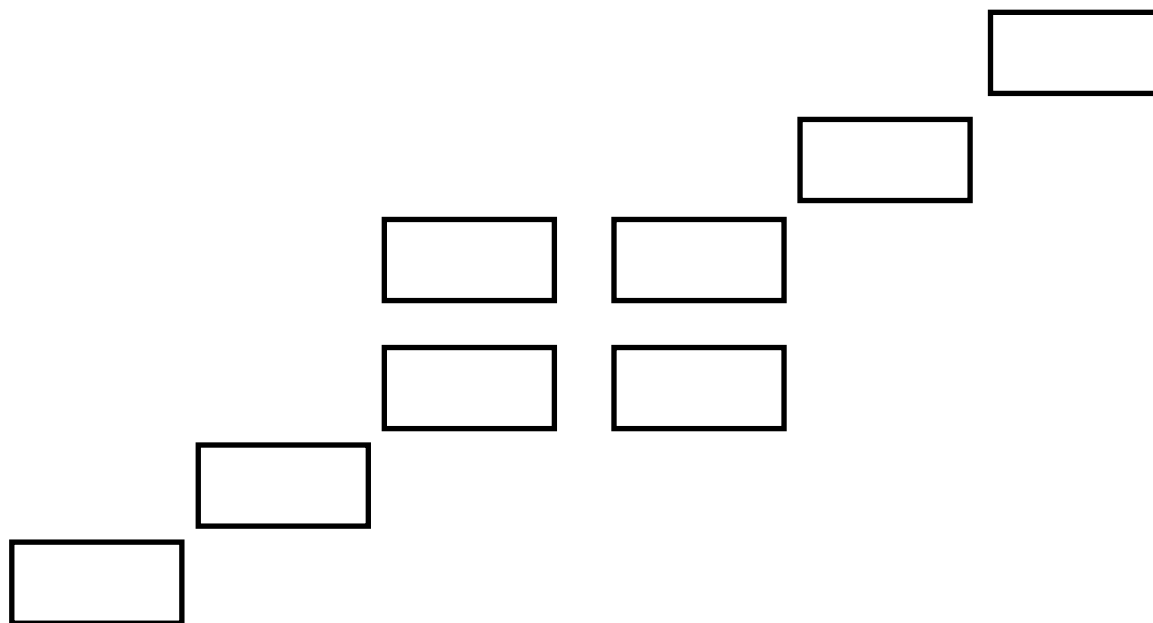
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

#### 4. FORMACE

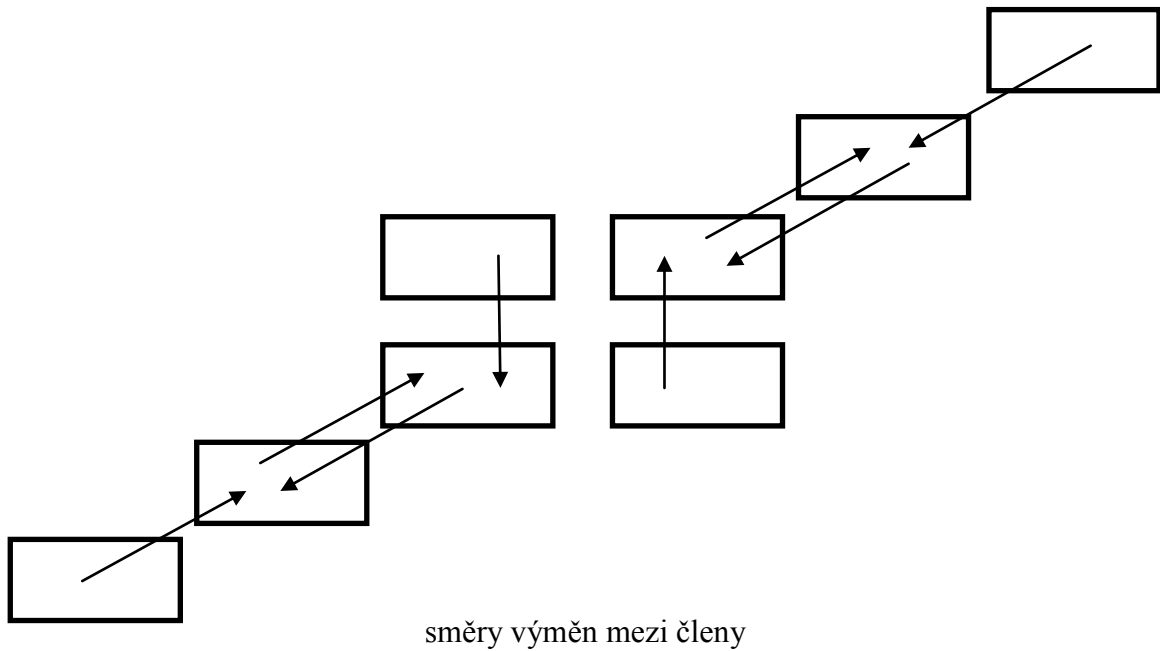
doba trvání formace	14 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	2
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvar formace

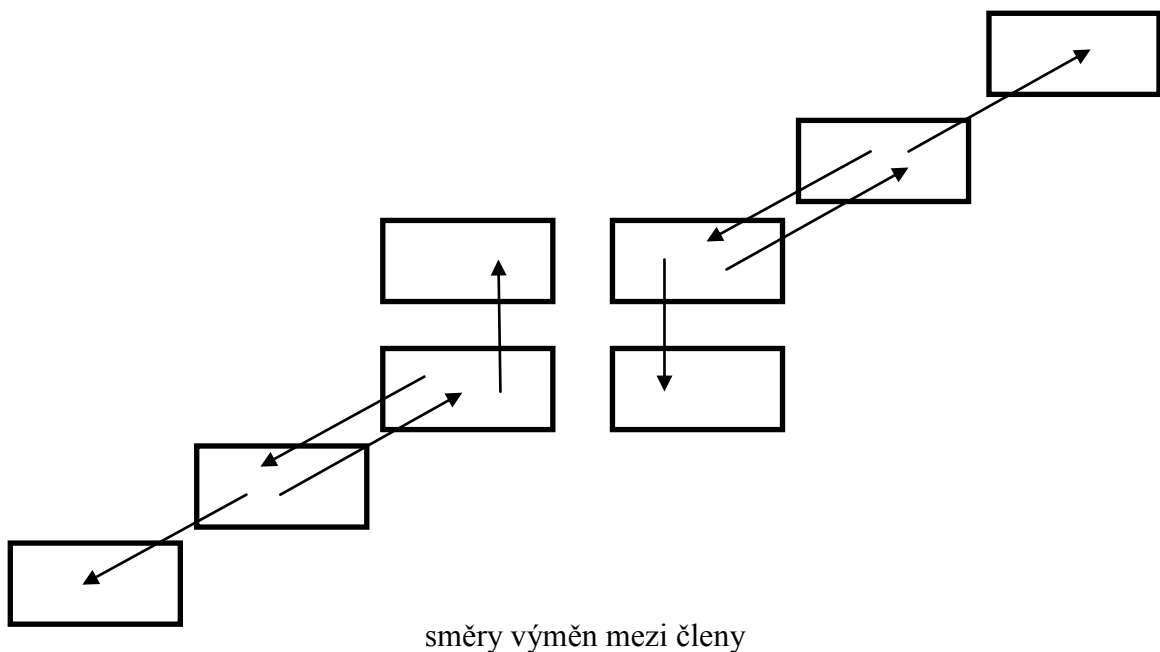
### 13. výměna členů

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	8



### 14. výměna členů

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	8





## 5. FORMACE

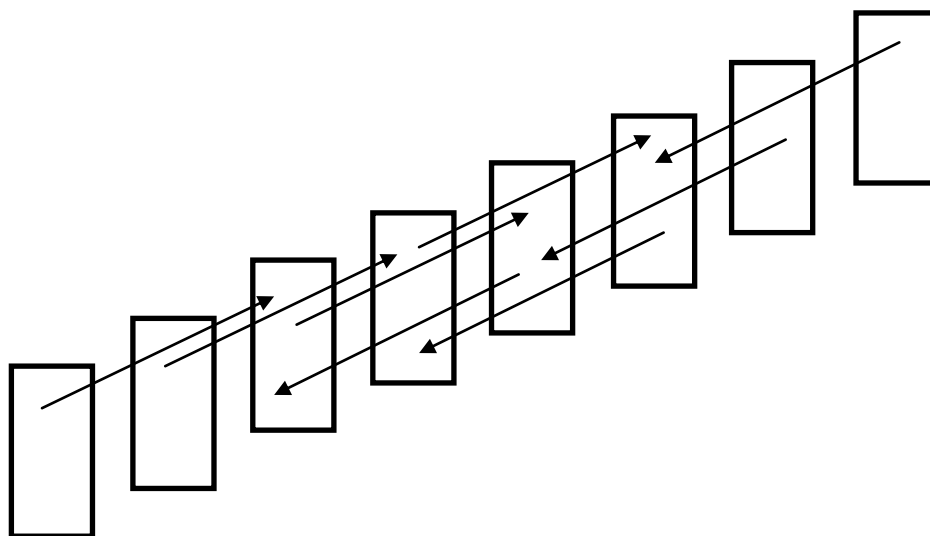
doba trvání formace	13 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	2
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvar formace

### 15. výměna členů

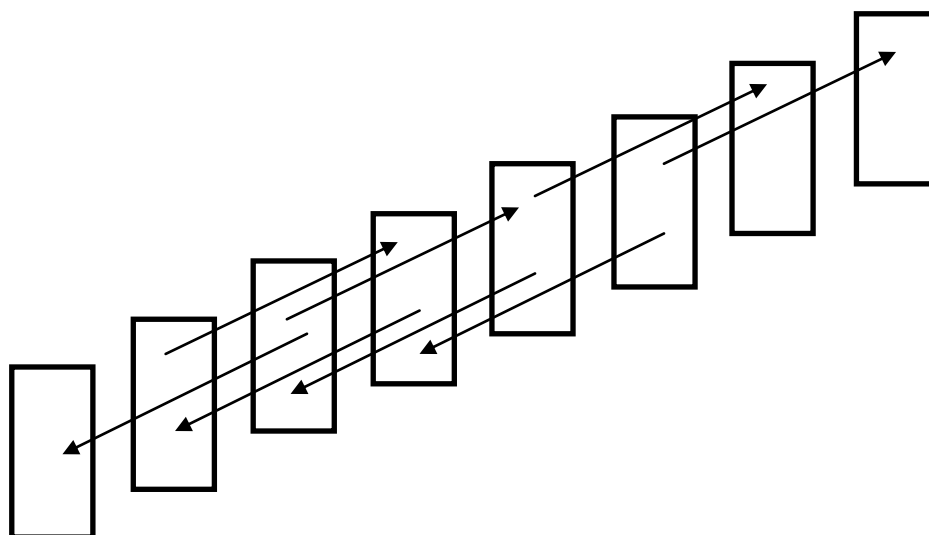
doba provedení výměny	3 doby
způsob výměny	chacha
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

### 16. výměna členů

doba provedení výměny	3 doby
způsob výměny	chacha
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	8



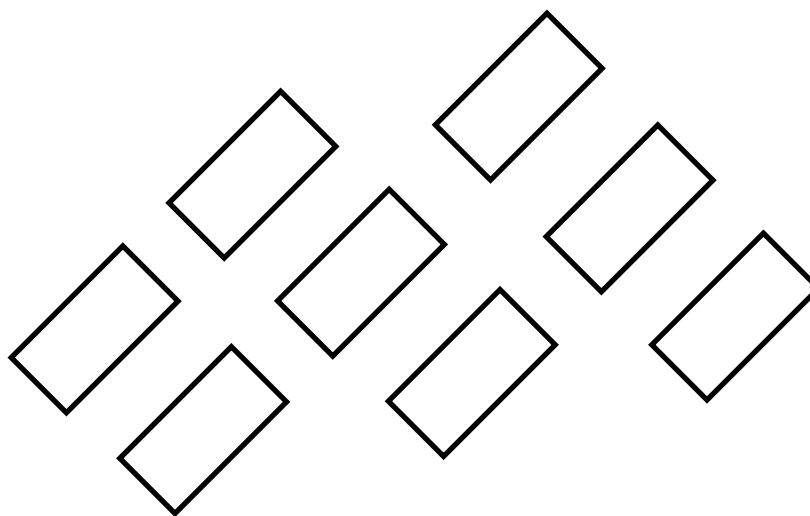
směry výměn mezi členy

## Fit and fun – francie - 2007

počet formací během sestavy	5
počet členů	8
počet výměn členů	19

### 1. FORMACE

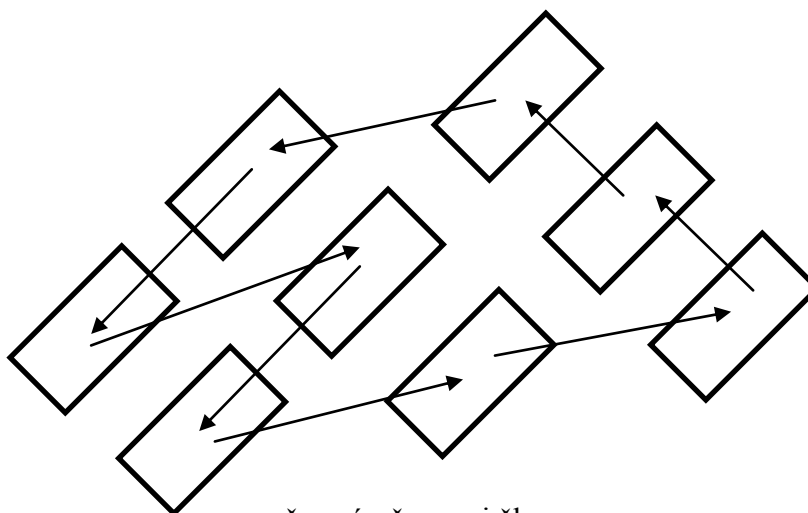
doba trvání formace	29 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	6



tvar formace

### 1. výměna členů

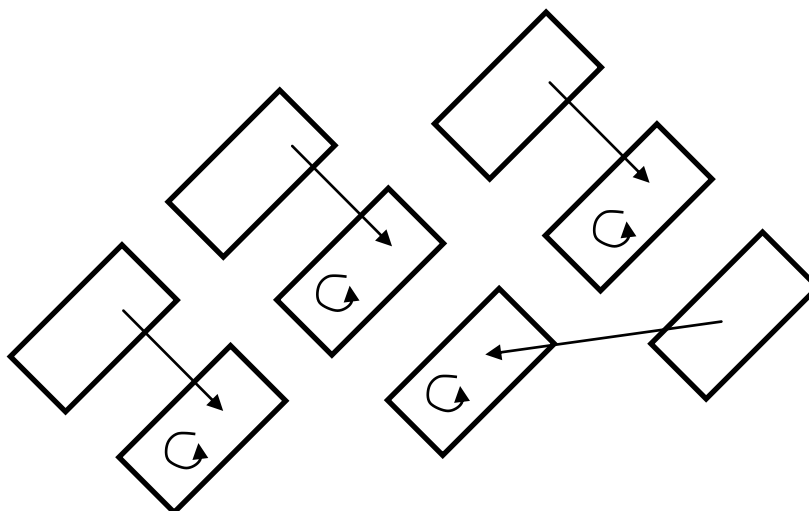
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	grapevine
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

## 2. výměna členů

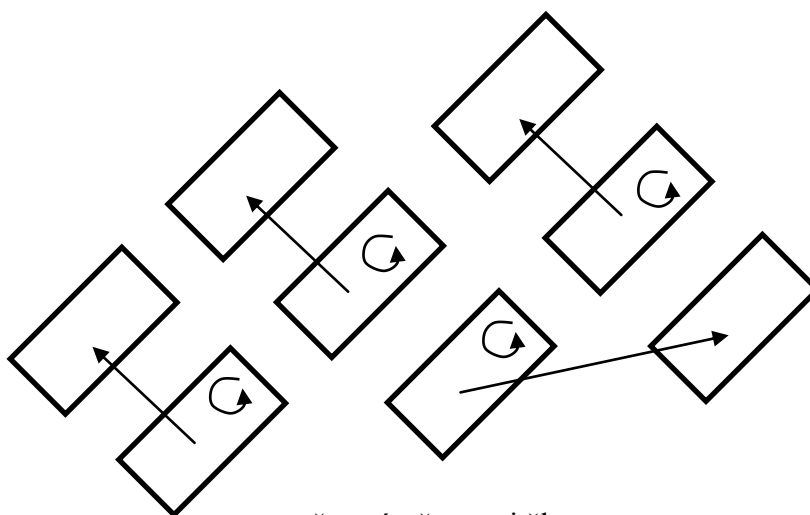
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

## 3. výměna členů

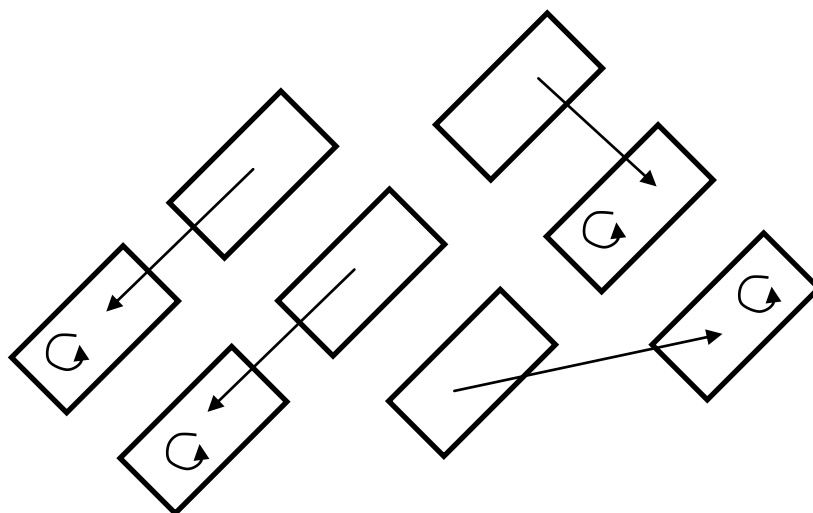
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	obrat
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

#### 4. výměna členů

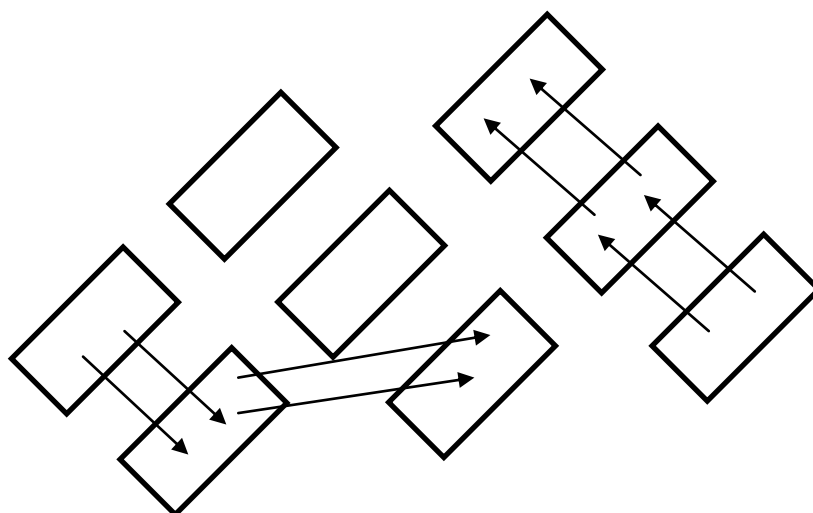
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

#### 5. výměna členů

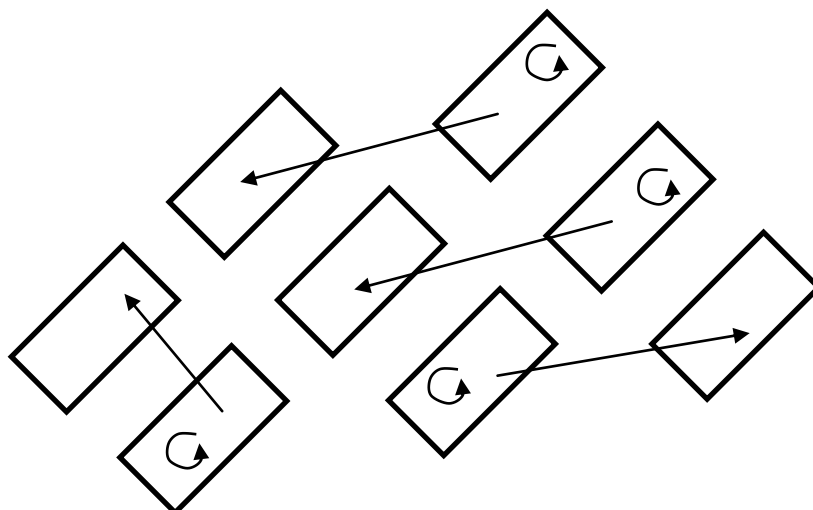
doba provedení výměny	3 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

## 6. výměna členů

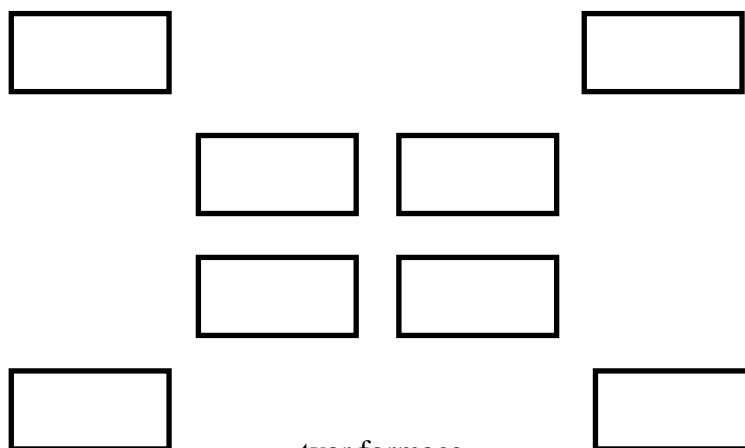
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

## 2. FORMACE

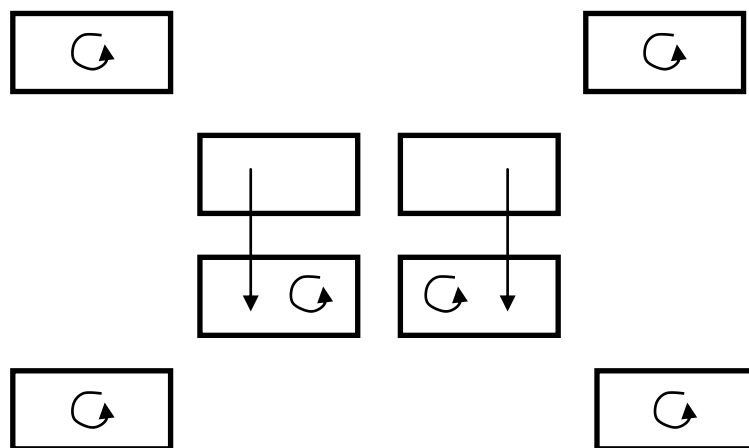
doba trvání formace	22 sekund
přesnost postavení stepů	nepřesné
počet výměn členů ve formaci	4
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvar formace

### 7. výměna členů

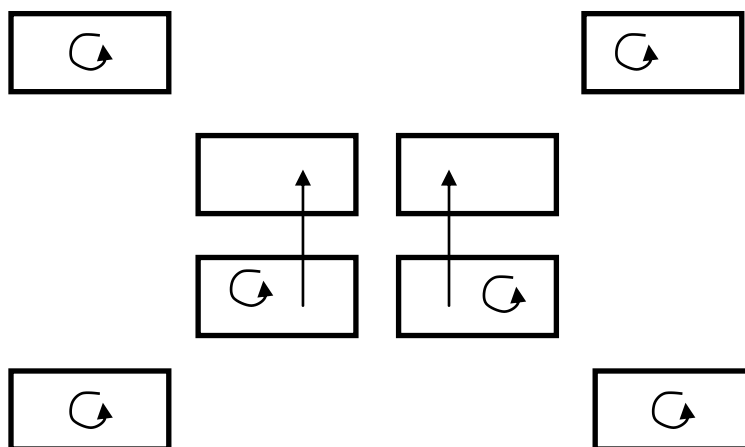
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chacha
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	2



směry výměn mezi členy

### 8. výměna členů

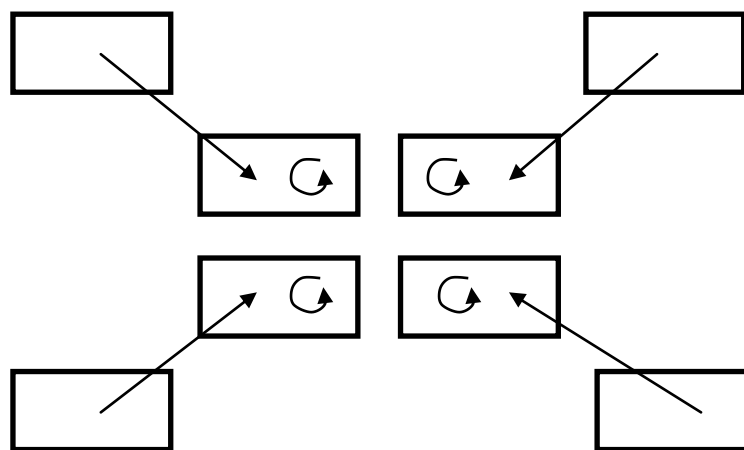
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chacha
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	2



směry výměn mezi členy

### 9. výměna členů

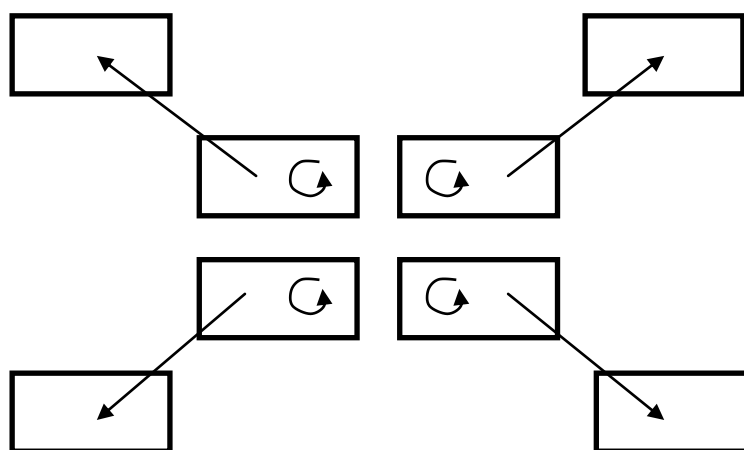
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složité
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

### 10. výměna členů

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	4

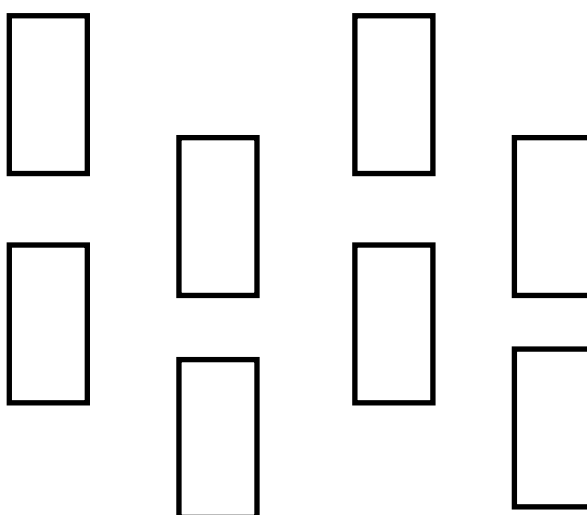


směry výměn mezi členy



### 3. FORMACE

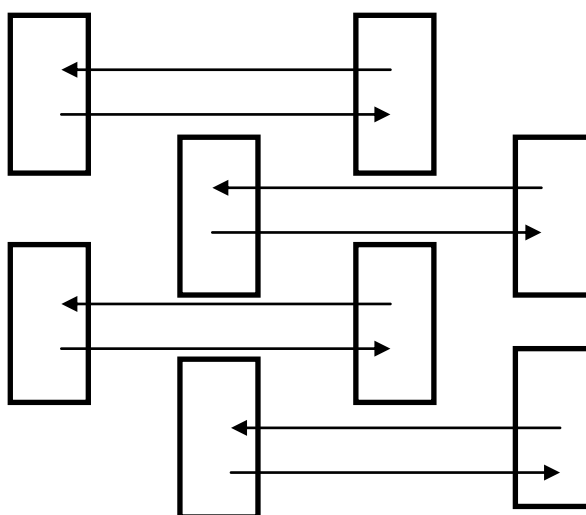
doba trvání formace	20 sekund
přesnost postavení stepů	nepřesné
počet výměn členů ve formaci	2
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvar formace

### 11. výměna členů

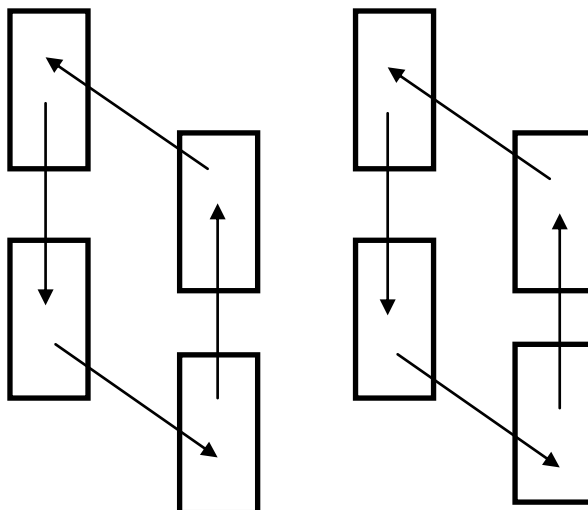
doba provedení výměny	6 dob (2 fáze)
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

## 12. výměna členů

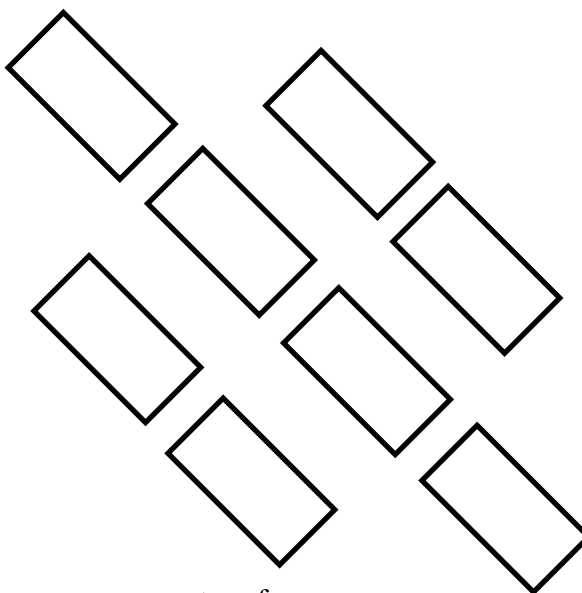
doba provedení výměny	4 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

## 4. FORMACE

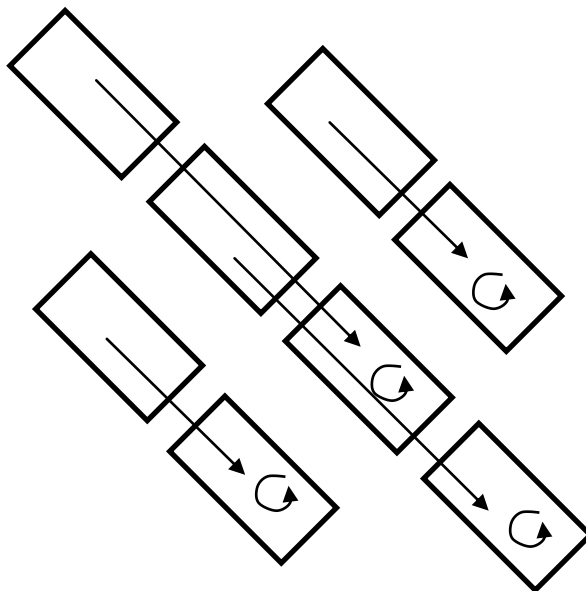
doba trvání formace	19 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	4
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvar formace

### 13. výměna členů

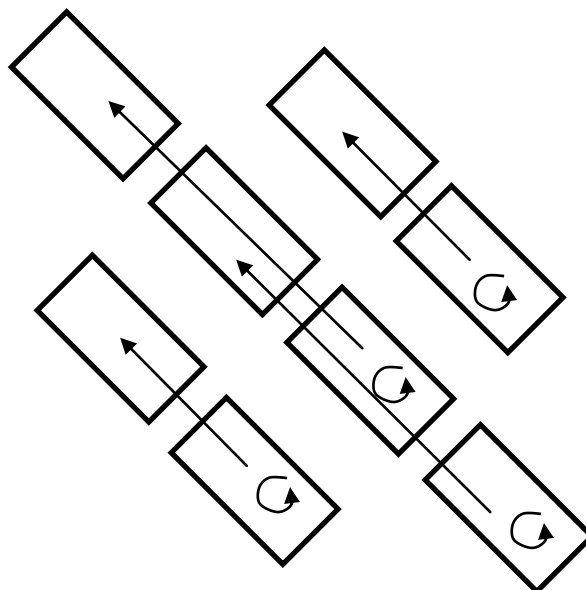
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chacha
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

### 14. výměna členů

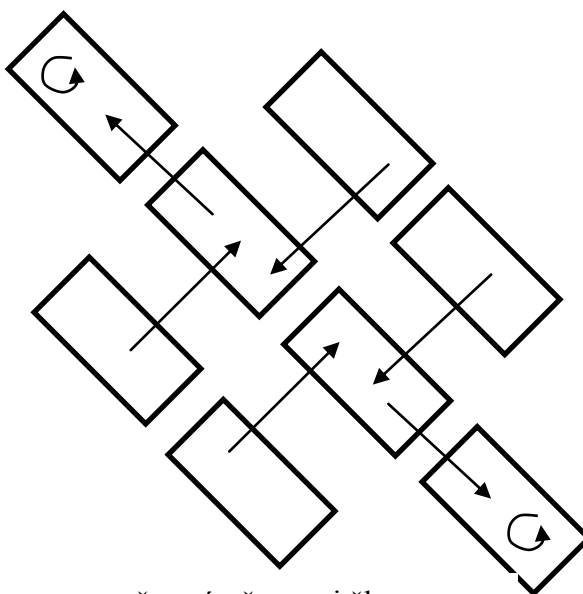
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

### 15. výměna členů

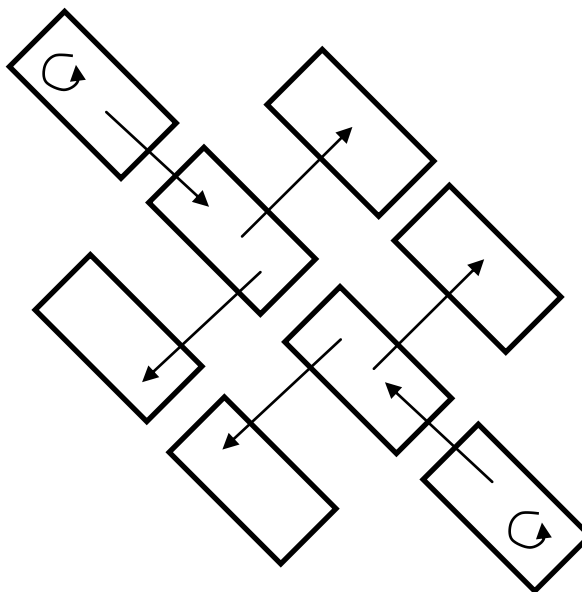
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složité
počet členů účastnících se výměny	6



směry výměn mezi členy

### 16. výměna členů

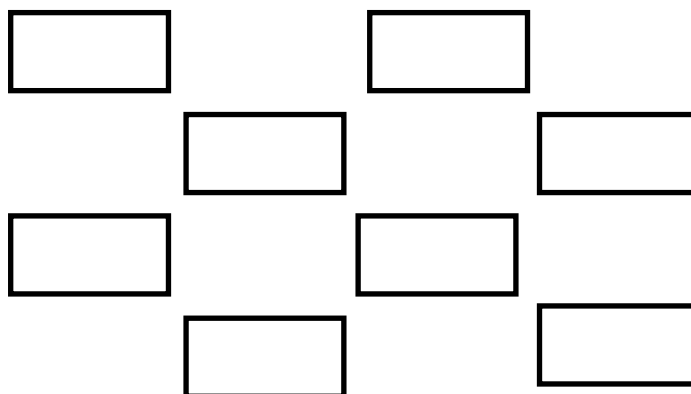
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	složité
počet členů účastnících se výměny	6



směry výměn mezi členy

## 5. FORMACE

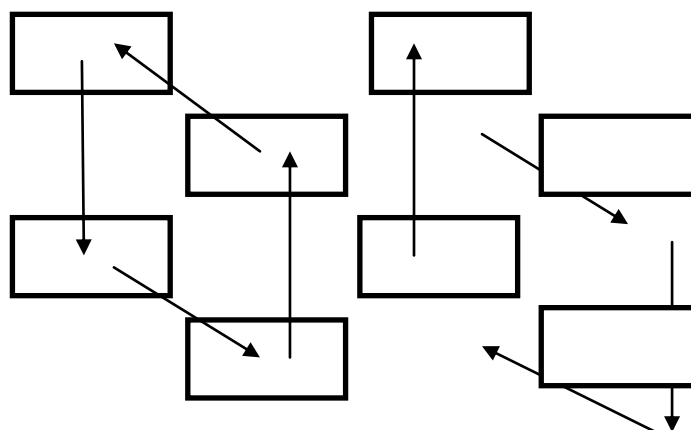
doba trvání formace	28 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	3
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvár formace

## 17. výměna členů

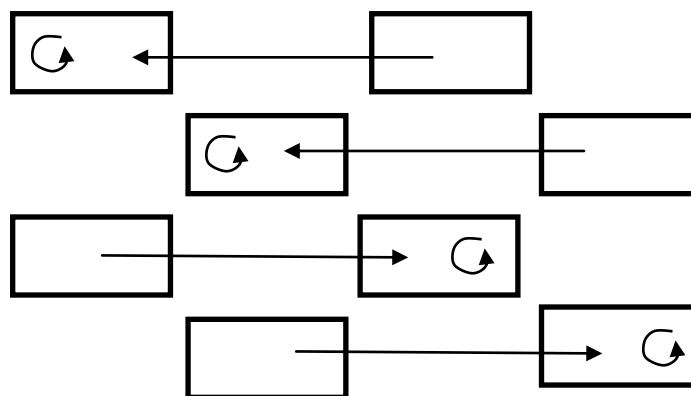
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	obrat
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	8



směry výměn mezi členy

## 18. výměna členů

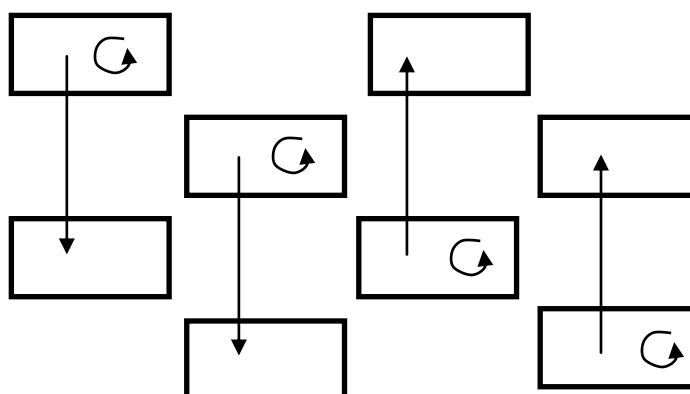
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	4



směry výměn mezi členy

**19. výměna členů**

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	4



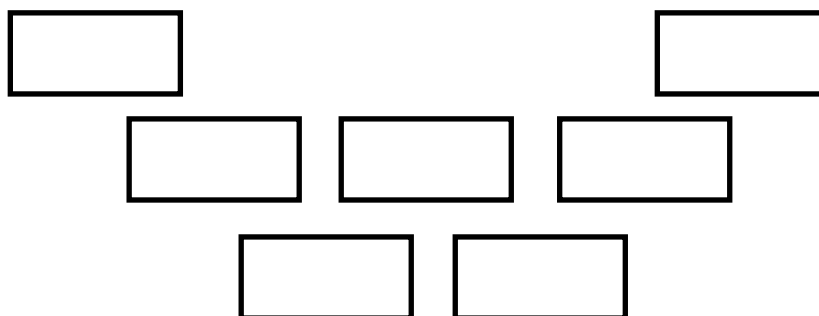
směry výměn mezi členy

## Asteria - Francie- 2007

počet formací během sestavy	8
počet členů	7
počet výměn členů	6

### 1. FORMACE

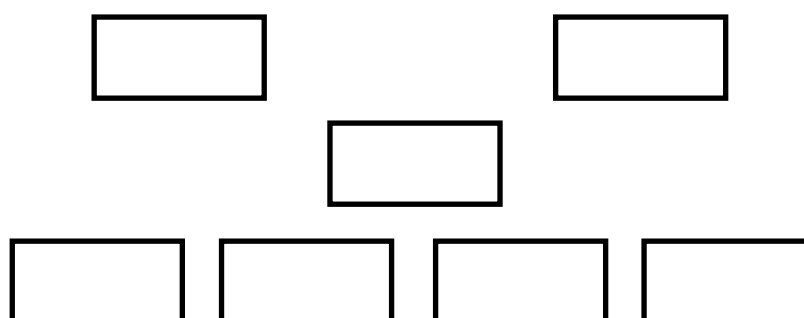
doba trvání formace	7 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	0



tvar formace

### 2. FORMACE

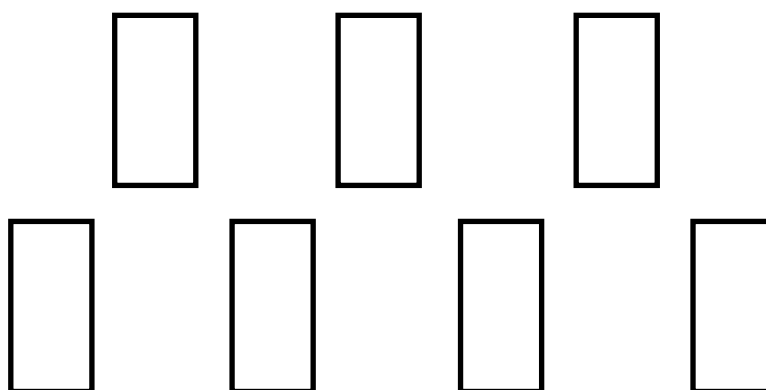
doba trvání formace	7 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	0
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvar formace

### 3. FORMACE

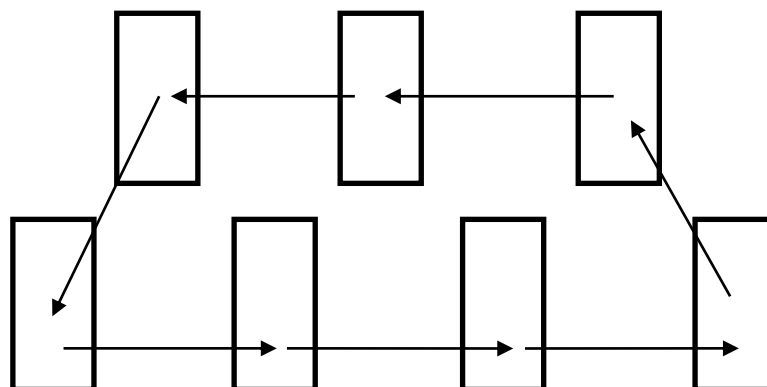
doba trvání formace	12 sekund
přesnost postavení stepů	nepřesné
počet výměn členů ve formaci	1
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvar formace

#### 1. výměna členů

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	obrat
doprovodné pohyby paží	složitě
počet členů účastnících se výměny	7

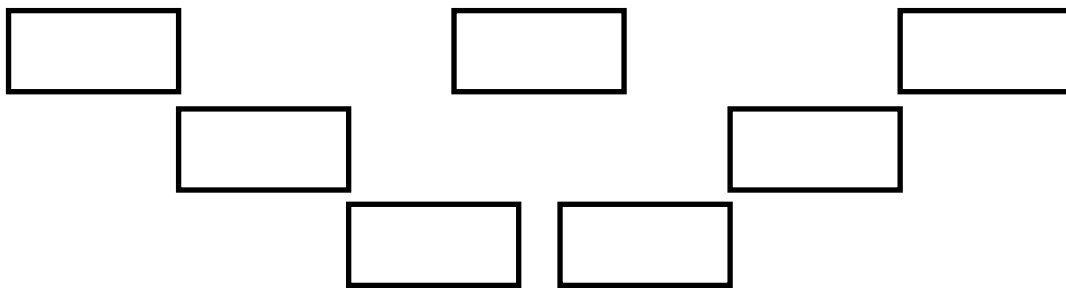


směry výměn mezi členy

### 4. FORMACE

doba trvání formace	25 sekund
přesnost postavení stepů	ano
počet výměn členů ve formaci	1
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	16 dob(3 fáze)

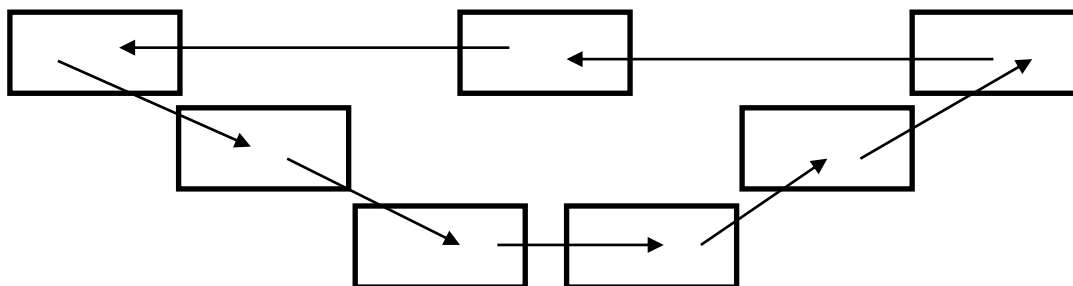




tvar formace

**2. výměna členů**

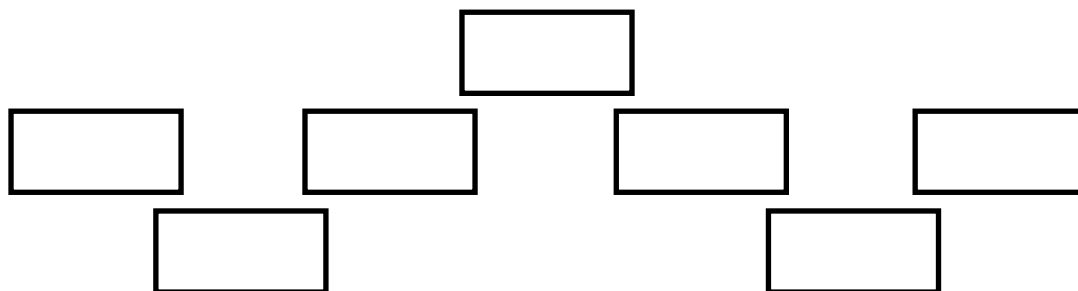
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	obrat
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	7



směry výměn mezi členy

**5. FORMACE**

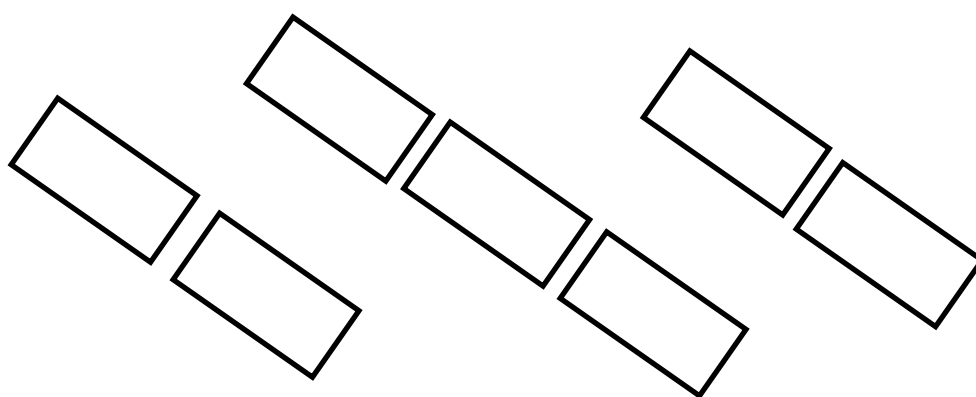
doba trvání formace	14 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	0
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvar formace

## 6. FORMACE

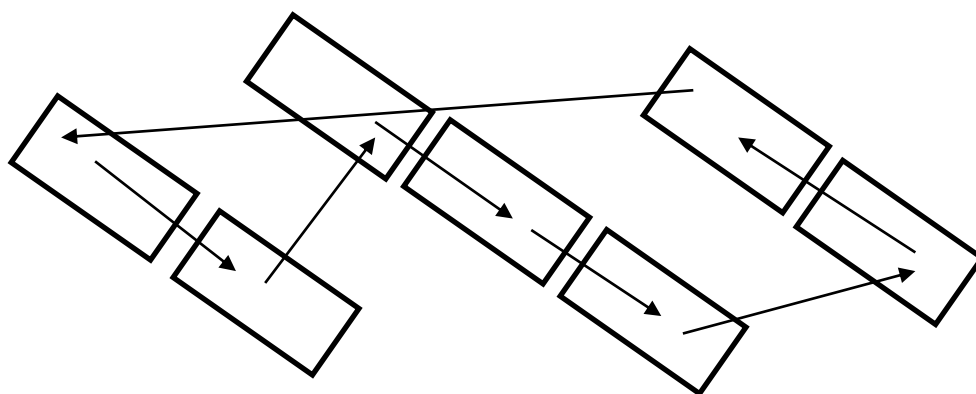
doba trvání formace	8 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	1
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvar formace

## 3. výměna členů

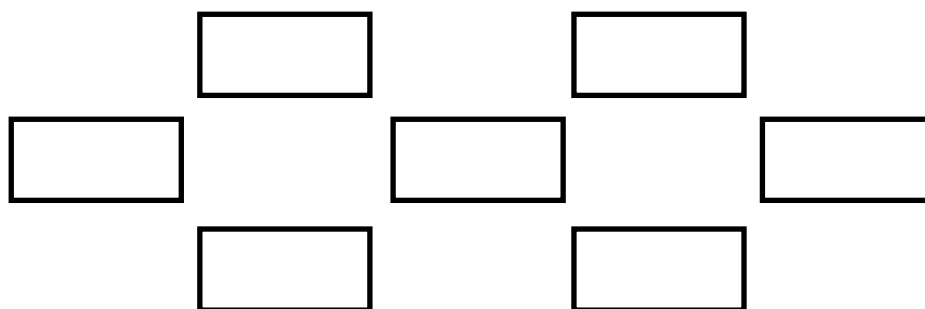
doba provedení výměny	4 doby
způsob výměny	obrat
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	7



směry výměn mezi členy

## 7. FORMACE

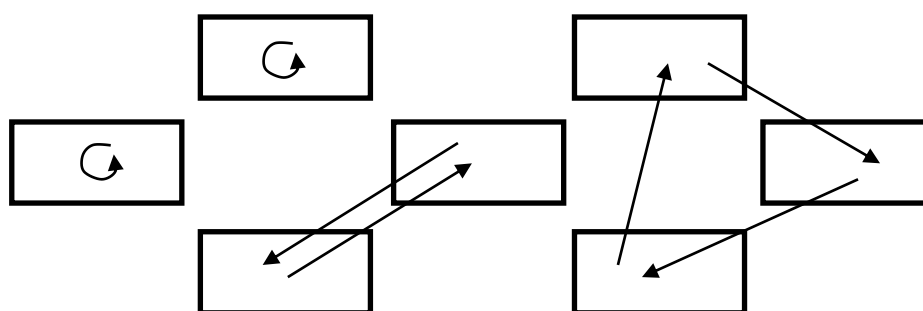
doba trvání formace	14 sekund
přesnost postavení stepů	přesné
počet výměn členů ve formaci	1
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	4 doby



tvár formace

#### 4. výměna členů

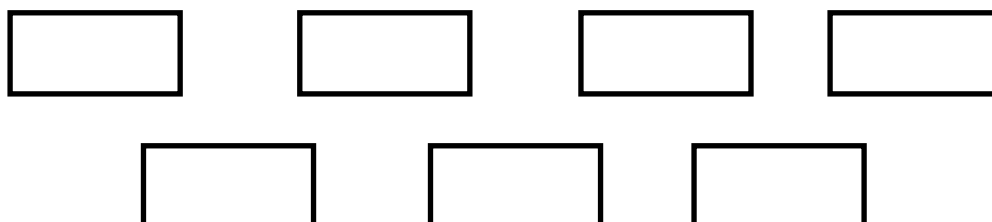
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	chůze
doprovodné pohyby paží	jednoduché
počet členů účastnících se výměny	5



směry výměn mezi členy

#### 8. FORMACE

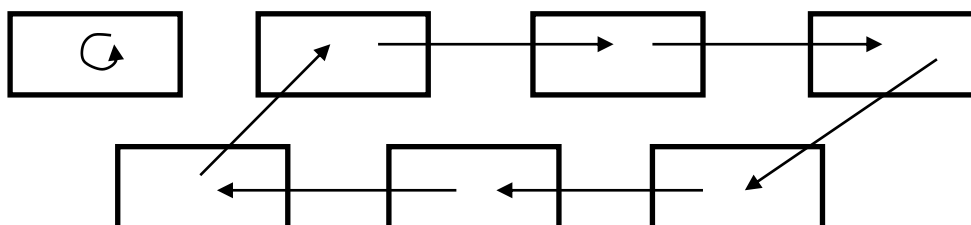
doba trvání formace	25 sekund
přesnost postavení stepů	nepřesné
počet výměn členů ve formaci	1
způsob změny formace	ručně
doba přenosu stepů do formace	2 doby



tvár formace

### 5. výměna členů

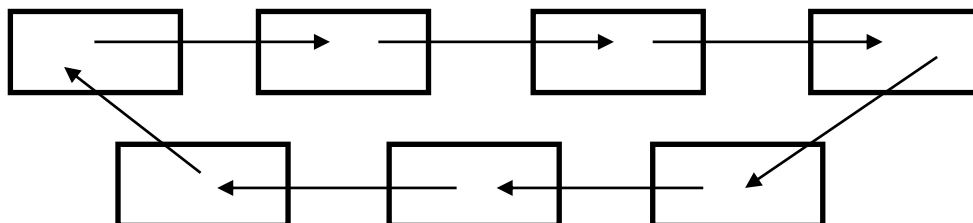
doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	obrat
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	6



směr výměny mezi členy

### 6. výměna členů

doba provedení výměny	2 doby
způsob výměny	obrat
doprovodné pohyby paží	žádné
počet členů účastnících se výměny	7



směr výměny mezi členy