

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Choreografie krátkého programu skupiny synchronizovaného bruslení  
v seniorské kategorii

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí práce:  
PaedDr. Marie Sedláčková

Zpracovala:  
Bc. Hana Křivová

## **ABSTRAKT**

**Název:** Choreografie krátkého programu skupiny synchronizovaného bruslení

**Title:** Choreography short program of synchronized skating

**Jméno a příjmení:** Bc. Hana Křivová

**Name:** Bc.Hana Křivová

**Cíle práce:** Diplomová práce pojednává o tvorbě krátkého programu skupiny synchronizovaného bruslení Daisies. Zaměření na jednotlivé formace a jejich krokové pasáže v souladu s pravidly synchronizovaného bruslení.

**Goals of the thesis:** This diploma thesis deals with composition of a short program of synchronized skating group Daisies. It focuses on particular formations and step sequences in accordance with the Synchronized skating rules.

**Metoda:** Práce má především popisný charakter. Použitými metodami jsou řízené pozorování a rozhovor. V práci je dále použita odborná literatura, poznatky a informace z účasti na mezinárodních soustředěních a soutěžích, konzultace s mezinárodními trenéry a technickými specialisty.

**Method:** The thesis is of a descriptive character. The methods used in the thesis are controlled observation and interview. Literature, experience and information gained in international meetings and competitions, further consultations with international coaches and technical specialists are commonly used in the thesis.

**Výsledky:** Práce udává srozumitelný popis pravidel v synchronizovaném bruslení pro seniorskou kategorii. Jejím výsledkem je choreografie krátkého programu pro seniorský tým Daisies s obrázky a popisem jednotlivých tvarů a s rozvržením po ledové ploše.

**Results:** The thesis gives clear description of the Synchronized skating rules for Senior category. It shows the choreography of the short program of senior team Daisies. It uses pictures and description of particular formations, with arrangement on the ice.

**Klíčová slova:** synchronizované bruslení, historie synchronizovaného bruslení, krátký program, choreografie

**Key words:** synchronized skating, synchronized skating history, short program, choreography

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.

V Praze

.....  
Hana Křivová

Děkuji PaedDr. Marii Sedláčkové a Mgr. Šárce Panské za poskytnutí cenných rad a zkušeností a za odborné vedení při vypracování diplomové práce.

V Praze

.....  
Hana Křivová

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovateli, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

| Jméno a příjmení | Číslo OP | Datum |
|------------------|----------|-------|
|                  |          |       |

## **OBSAH:**

|  |    |
|--|----|
| <b>1. Úvod</b>                             | 8  |
| <b>2. Cíl práce</b>                        | 9  |
| <b>3. Teoretická východiska</b>            | 10 |
| 3.1 Co to je synchronizované bruslení      | 10 |
| 3.2 Historie synchronizovaného bruslení    | 11 |
| 3.2.1 Světová historie                     | 11 |
| 3.2.2 Česká historie                       | 14 |
| 3.3 Pravidla synchronizovaného bruslení    | 15 |
| 3.3.1 Pravidla platná pro sezónu 2010/2011 | 15 |
| 3.3.2 Hodnocení krátkého programu          | 17 |
| 3.4 Organizace a vedení týmu               | 19 |
| 3.4.1 Role v týmu                          | 19 |
| 3.4.1.1 Role trenéra                       | 19 |
| 3.4.1.2 Role bruslařů                      | 19 |
| 3.4.1.3 Role rodičů                        | 19 |
| 3.4.1.4 Role manažerů                      | 20 |
| <b>4. Metodika práce</b>                   | 21 |
| 4.1 Metodologie práce                      | 21 |
| 4.2 Použité metody                         | 21 |
| <b>5. Praktická část</b>                   | 23 |
| 5.1 Choreografie                           | 23 |
| 5.2 Kritéria choreografie                  | 24 |
| 5.2.1 Hudební doprovod                     | 24 |
| 5.2.2 Struktura jízdy                      | 24 |
| 5.2.3 Krokové variace                      | 24 |
| 5.2.4 Nácvik choreografie                  | 24 |
| 5.2.5 Příprava na suchu                    | 25 |
| 5.3 Prvky krátkého programu                | 26 |

|  |           |
|--|-----------|
| 5.4 Prvky krátkého programu s nejvyšším stupněm obtížnosti | 28        |
| 5.5 Příprava choreografie                                  | 32        |
| <b>6. Výsledek</b>   | <b>38</b> |
| 6.1 Choreografie krátkého programu seniorského týmu        | 38        |
| 6.2 Rozbor krokových pasáží                                | 44        |
| <b>7. Slovník</b>  | <b>58</b> |
| <b>8. Závěr</b>  | <b>64</b> |
| <b>9. Použitá literatura</b>                               | <b>66</b> |
| <b>10. Přílohy</b>   | <b>68</b> |

# 1. Úvod

V úvodu diplomové práce bych chtěla zmínit, proč jsem si pro její zpracování vybrala právě toto téma: Choreografie krátkého programu synchronizovaného bruslení seniorského týmu.

Krasobruslení patří k velmi specifickým sportovním odvětvím. Již samotné označení spojující slova „kraso“ a „bruslení“ charakterizuje jeho dvě nepostradatelné složky – sportovní a umělecký projev. S jistotou lze říci, že krasobruslení patří k nejkrásnějším sportům, ale stejně tak i k těm nejnáročnějším, neboť od sportovců vyžaduje vysokou úroveň všestrannosti (Hrázská, 2006).

Synchronizované bruslení má u nás poměrně krátkou historii. I ve světě se jedná o disciplínu podstatně mladší než jsou sólové a párové disciplíny. Z tohoto důvodu je mnohdy chápána jako sport pro „odpadlíky“. Mnoho odborníků krasobruslení hodnotí synchronizované bruslení jako zábavu nebo jakousi náhražku pro ty, kteří nevynikali jako sóloví bruslaři, ale zároveň mají tento sport rádi a nechtějí se s aktivním krasobruslením rozloučit v ranném věku.

Choreografii v sólovém bruslení tvoří choreograf podle povahy a osobnosti jednotlivce, kdežto u synchronizovaného bruslení musí sjednotit celý tým šestnácti bruslařů v co nejkompaktnější celek .

Pro zpracování této práce jsem si vybrala choreografii krátkého programu synchronizovaného bruslení proto, abych ukázala jak postupovat při skládání programu, abych uvedla povinné prvky obsažené v programu a v neposlední řadě pohovořila o úrovních jejich obtížnosti.

Diplomová práce je rozdělená do osmi kapitol, které provedou čtenáře jak samotnou choreografií krátkého programu, tak i historií synchronizovaného bruslení, pravidly, organizací a vedením týmu.



## 2. Cíl práce

Cílem diplomové práce je rozbor tvorby krátkého programu pro seniorskou skupinu synchronizovaného bruslení Daisies. V práci jsem se zaměřila na jednotlivé formace a jejich krokové pasáže a jejich soulad s pravidly synchronizovaného bruslení. Diplomová práce by měla přispět k informovanosti, a to jak mezi odborníky tak laickou veřejností neboť se jedná o sport divácky velice atraktivní.

### **Dílčí úkoly:**

- shromáždění materiálu a potřebné literatury
- prostudování a zpracování nashromážděné literatury a materiálů
- vysvětlení pojmu synchronizované bruslení a jeho kategorizace
- popis jednotlivých formací
- popis přípravy choreografie
- vytvoření jednotlivých prvků pro krátký program seniorského týmu

## **3. Teoretická východiska**

### **3.1 Co to je synchronizované bruslení**

Synchronizované bruslení je společné bruslení více bruslařů provádějících na ledě nejrůznější formace, prvky a pohyby v synchronním provedení celé skupiny. Skupinu tvoří v seniorské kategorii šestnáct bruslařů. Soutěž skupin synchronizovaného bruslení se skládá z krátkého programu a volné jízdy. Pro synchronizované bruslení je velmi důležitá kvalita bruslení a souhra všech bruslařů, přesnost formací a přesnost provedení jednotlivých prvků a pohybů (Hrázská,2006).

Synchronizované bruslení je jeden z nejrychleji se rozvíjejících týmových sportů na světě. Je to nejmladší krasobruslařská disciplína uznávaná Mezinárodní bruslařskou unií (ISU). Navzdory tomu, že synchronizované bruslení bylo uznáno teprve nedávno, jeho kořeny sahají už do roku 1954, kdy Dr. Richard Porter první založil tým Rockettes z Ann Arbor z Michiganu. Týmy jsou hodnoceny rozhodčími za zařazené prvky, rychlost jejich provedení, obtížnost programu, styl a umělecké předvedení. Synchronizované bruslení spojuje krásu, eleganci a obtížnost sólového bruslení s přednostmi a vzrušením z týmového sportu (Rajfová, 2010).

#### **Krátký program**

Krátký program se skládá z požadovaných prvků, jejichž pořadí může být v programu libovolné. Vokální hudební doprovod se slovy je povolen. Choreografie a požadované prvky musí být prezentovány na všechny čtyři strany kluziště, nikoliv pouze na stranu sedících rozhodčích (Hrázská,2006). Krátký program trvá dvě minuty a padesát sekund. Čas se měří od prvního pohybu skupiny až do jeho úplného zastavení na konci programu (Kepáková,2005).

#### **Volná jízda**

Volnou jízdu skupin synchronizovaného bruslení představuje vyvážený program obsahující minimální požadovanou náplň – prvky, které jsou složeny tak, aby odpovídaly hudebnímu doprovodu a tento byl jednotlivými pohyby co nejlépe vyjádřen. Také u volné jízdy je povolen hudební doprovod se slovy. Volná jízda trvá čtyři minuty a třicet sekund.

## **3.2 Historie synchronizovaného bruslení**

### **3.2.1 Světová historie**

Synchronizované bruslení má velmi malou historii, která ještě nebyla dostatečně popsána.

V roce 1956 skupina mladých bruslařů, známá pod názvem Rockettes, nacvičila v americkém klubu v Ann Arbor pod vedením dr.R.Portera poměrně choreograficky složitou sestavu různých tvarů a formací. Program byl nazván Rakety na ledě a synchronizované bruslení bylo na světě (Kepáková, 2005).

Velký rozmach a podstatné změny ve vnitřním uspořádání soutěží zaznamenalo synchronizované bruslení v USA v posledních 25 letech. V roce 1983 bylo poprvé uspořádáno tzv. oddělené mistrovství Spojených států (Sectional Championship USFSA). O rok později se konalo v Bowling Green ve státě Ohio první národní mistrovství Spojených států (National Championship USFSA) v synchronizovaném bruslení. Na národní mistrovství byly pozvány 3 nejlepší týmy z každé kategorie, a to začátečníci (Juvenile), nováčci (Novice), junioři (Junior), senioři (Senior) a dospělí (Adults). V průběhu 80 let se struktura soutěží dále rozvinula, výsledkem bylo rozšíření kategorií o sekci středně pokročilých (Intermediate) a účast vždy 4 nejlepších skupin na národním mistrovství USA. V současné době jsou požadavky na věk a četnost skupin upravovány. Organizátoři se snaží vytvořit co nejvhodnější podmínky pro rozvoj synchronizovaného bruslení jak doma tak v zahraničí. Jen pro zajímavost – Mistrovství USA v synchronizovaném bruslení pro rok 1992, které proběhlo ve dnech 8.-12.4.1992 v Portlandu, se zúčastnilo 67 týmů s více jak 1500 bruslaři (Slováčková, 1998).

Do ostatních, „neamerických“ států pronikla nová disciplína později, až v osmdesátých letech dvacátého století, tedy s neuvěřitelným třicetiletým zpožděním. Bylo to zejména do Japonska, Austrálie a o něco později do Skandinávie. Ve zbylých Evropských státech se začalo skupinové bruslení rozvíjet na rozhraní osmdesátých a devadesátých let. Hlavně v Německu, Rusku, Francii a Itálii. V roce 1987 se pořádaly první mezinárodní závody, kterých se zúčastnily týmy Japonska a Austrálie. Na konci osmdesátých let, roku 1989 uspořádalo Švédsko v Molmdal první mezinárodní soutěž v Evropě s účastí zámořských týmů. Zúčastnily se ho skupiny ze sedmi různých států světa (Kindlová, 2006).

Konečně i Mezinárodní bruslařská unie musela reagovat na stále se zvětšující popularitu nového krasobruslařského odvětví. V roce 1992 na kongresu v Davosu byl ustanoven výbor, jehož hlavním úkolem bylo vytvořit ucelené normy a pravidla. O dva roky později, v roce 1994 v Bostonu, bylo na Kongresu ISU oficiálně synchronizované bruslení uznáno jako další krasobruslařská disciplína. A zároveň byla účastníky kongresu schválena závazná mezinárodní pravidla pro synchronizované bruslení pro kategorii juniorů a seniorů (Kindlová, 2006).

Po přijetí synchronizovaného bruslení jako dalšího krasobruslařského odvětví, se pořádalo stále více národních i mezinárodních soutěží ve světě i v Evropě. První světový šampionát pořádaný pod patronací Mezinárodní bruslařské unie, zvaný „The Challenge Cup“, se uskutečnil v roce 1996 v Bostonu za účasti týmů ze 13 zemí světa. Neoficiální mistrovství světa se konalo pravidelně každý rok pod výše uvedeným názvem až do roku 1999. Úroveň synchronizovaného bruslení stále rostla a na základě rozhodnutí ISU proběhlo v roce 2000 první oficiální mistrovství světa v americkém Minneapolis. Premiérového šampionátu se zúčastnilo neuvěřitelných 21 týmů ze 16 zemí světa, nechyběla na něm ani Česká republika. Od té doby se Mistrovství světa uskutečňuje každoročně se zvyšující se účastí a zájmem. Světové špičky na všech mistrovských soutěžích kralují severské země a Kanada (Rajfová, 2010).

*Tabulka 1: Výsledky z Mistrovství světa*

| Rok  | Místo konání       | Počet týmů | 1.místo   | 2.místo   | 3.místo  |
|------|--------------------|------------|-----------|-----------|----------|
| 2000 | Minneapolis, USA   | 21         | Švédsko   | Kanada    | Finsko   |
| 2001 | Helsinky, Finsko   | 21         | Švédsko   | Finsko    | Kanada   |
| 2002 | Rouen, Francie     | 24         | Finsko    | Švédsko   | Kanada   |
| 2003 | Ottawa, Kanada     | 23         | Švédsko   | Finsko    | Kanada   |
| 2004 | Zagreb, Chorvatsko | 23         | Finsko 1  | Švédsko 1 | Finsko 2 |
| 2005 | Göteborg, Švédsko  | 20         | Švédsko 1 | Finsko 2  | Finsko 1 |
| 2006 | Praha, ČR          | 21         | Finsko 1  | Švédsko 1 | Finsko 2 |
| 2007 | London, Kanada     | 21         | Švédsko 1 | USA 2     | Kanada 1 |

|      |                    |    |          |           |           |
|------|--------------------|----|----------|-----------|-----------|
| 2008 | Budapešť, Maďarsko | 22 | Finsko 1 | Švédsko 1 | Kanada 1  |
| 2009 | Zagreb, Chorvatsko | 23 | Kanada 1 | Finsko 2  | Švédsko 1 |
| 2010 | Colorado Springs   | 23 | Finsko 1 | Finsko 2  | USA 1     |

(zdroj <http://www.isu.org>)

V americkém Minneapolis se v roce 2000 uskutečnilo první oficiální seniorské Mistrovství světa v synchronizovaném bruslení a „The Challenge Cup“ pro seniorskou kategorii skončil. Od roku 2001 je ale opět toto neoficiální mistrovství světa pořádáno, tentokrát ovšem pro kategorii juniorů. První juniorský šampionát se uskutečnil ve Švýcarském Neuchatelu. Ani zde nechyběla Česká republika. Od tohoto roku se pořádá toto mistrovství každoročně. Jako v seniorských kategoriích vládou předním příčkám týmy z Finska, Kanady a USA.

*Tabulka 2: Výsledky juniorských mistrovství světa*

| Rok  | Místo konání                  | Počet týmů | 1.místo | 2.místo | 3.místo |
|------|-------------------------------|------------|---------|---------|---------|
| 2001 | Neuchatel, Švýcarsko          | 13         | Finsko  | Kanada  | USA     |
| 2002 | Zagreb, Chorvatsko            | 21         | Kanada  | Rusko   | Finsko  |
| 2003 | Kungsbacka, Švédsko           | 19         | Finsko  | Kanada  | Kanada  |
| 2004 | Milano, Itálie                | 20         | Finsko  | Finsko  | Kanada  |
| 2005 | Neuchatel, Švýcarsko          | 17         | Finsko  | Finsko  | Kanada  |
| 2006 | Helsinky, Finsko              | 19         | Finsko  | Finsko  | USA     |
| 2007 | Nottingham,<br>Velká Británie | 17         | Finsko  | Kanada  | USA     |
| 2008 | Rouen, Francie                | 18         | Finsko  | Kanada  | Finsko  |
| 2009 | Neuchatel, Švýcarsko          | 20         | Finsko  | Kanada  | Finsko  |
| 2010 | Göteborg, Švédsko             | 20         | Finsko  | Kanada  | Finsko  |

(zdroj <http://www.isu.org>)

### 3.2.2 Česká historie

Začátek synchronizovaného bruslení u nás spadá do roku 1992, kdy u nás vznikly dva týmy. Byl to tým brněnský (Alky) a tým olomoucký (Campanille). Po rozdělení federace, při pořádání Mistrovství ČR bylo synchronizované bruslení představeno jako ukázkový sport mimo soutěžní program.

Poprvé se Mistrovství ČR v synchronizovaném bruslení konalo v roce 1995 jako součást Mistrovství ČR všech kategorií pořádané v Ústí nad Labem. I nadále bylo MČR SSB součástí MČR sólových kategorií. Později se MČR SSB stalo součástí mezinárodních soutěží – nejprve součástí velice pěkného závodu Czech Open v Pardubicích a následně součástí závodu ISU Prague Cup, který se postupem let stal jedním z nejlépe obsazených soutěží vůbec. Svého vrcholu dosáhl v roce 2008, kdy v kategoriích juniorů a seniorů startovala téměř celá světová špička za účasti rekordního počtu týmů. Poté však tento závod začal po organizátorské stránce stagnovat, takže v roce 2010 se uskutečnil naposledy. V roce 2011 se tedy konalo první samostatné MČR v synchronizovaném bruslení v Příbrami.

V dnešní době existuje v České republice 15 týmů synchronizovaného bruslení.

#### **Mistři české republiky v seniorské kategorii**

1995 ALKY Brno

2010 OLYMPIA USK Praha

1996 ALKY Brno

2011 OLYMPIA USK Praha

1997 ALKY Brno

(zdroj <http://www.czechskating.org>)

1998 ALKY Brno

1999 ALKY Brno

2000 ORION KK Pardubice

2001 ORION KK Pardubice

2002 ORION KK Pardubice

2003 ORION KK Pardubice

2004 ORION KK Pardubice

2005 ORION KK Pardubice

2006 ORION KK Pardubice

2007 OLYMPIA USK Praha

2008 OLYMPIA USK Praha

2009 OLYMPIA USK Praha

### 3.3 Pravidla synchronizovaného bruslení

Pro zpracování této části diplomové práce jsem vycházela z Pravidel synchronizovaného bruslení vydaných v roce 2006, 2010 a z ISU Communication č.1503, č.1532, č.1574, č.1587, č.1623, č.1636, č.1678.

Pravidla od vzniku této disciplíny a především od vzniku nového systému hodnocení prošla podstatným vývojem a velkými změnami. Ať už se jedná o počet bruslařů, kdy skupinu tvořilo 24 bruslařů a 4 náhradníci, následně 20 bruslařů a 4 náhradníci a nyní 16 bruslařů a 4 náhradníci, tak i v úrovni a obtížnosti jednotlivých prvků tvořících krátký program a volnou jízdu.

Soutěže seniorských a juniorských týmů se skládají z krátkého programu a volné jízdy. Skupiny mají povolení používat svá individuální týmová jména, pokud nejsou v rozporu se sponzory ISU. Pokud ISU bude považovat jméno za nevhodné, bude toto oznámeno členskému státu, který bude následně požádán o předložení změny jména dotyčného týmu.

#### 3.3.1 Pravidla platná pro sezónu 2010/2011

Závody pro seniorskou kategorii se skládají z krátkého programu a volné jízdy.

#### Soutěžní kategorie a jejich věkové hranice

- poznámka: v následující tabulce zkratky DVH značí „dolní věková hranice“ a HVD značí „horní věkovou hranici“

Tabulka 3: Věkové omezení

| Soutěžní kategorie | Věkové hranice                 |
|--------------------|--------------------------------|
| Senioři            | HVH není omezena<br>DVH 14 let |
| Junioři            | HVH 19 let<br>DVH 12 let       |
| Žactvo             | HVH 15 let<br>DVH 7 let        |
| Mladší žactvo      | HVH 12 let<br>DVH 7 let        |

Skupinu synchronizovaného bruslení musí tvořit nejméně dvanáct (12) bruslařů a ne více než šestnáct (16) bruslařů a mohou se skládat z žen i mužů. Cílem skupiny je vystupovat jako celek. Každá skupina může mít pouze čtyři (4) náhradníky.

Závody v rámci české republiky se mohou jezdit v sestavě 12 až 16 bruslařů. Zatím co závody v rámci ISU musejí být v počtu 16 bruslařů.

### **Krátký program seniorské skupiny pro sezónu 2010/2011**

Krátký program v soutěži skupin synchronizovaného bruslení v seniorské kategorii musí obsahovat 6 elementů – 1x blok, 1x kruh, 1x prolínání, 1x NHB (blok bez držení), 1x pohyby po ploše, 1x kroková pasáž v bloku. V krátkém programu jsou povinné 3 způsoby držení. Pořadí prvků je libovolné. Přechody nezbytné, ke spojení požadovaných prvků jsou povoleny za předpokladu, že nezabírají více než polovinu ledové plochy. Vše co je dokončeno po uplynutí dvou (2) minut a padesáti (50) sekund je v hodnocení bráno za vynechané a zároveň ohodnoceno bodovou srážkou.

### **Volná jízda seniorské skupiny pro sezónu 2010/2011**

Volná jízda musí obsahovat 11 elementů – 1x prvek v izolaci, 2x prolínání, 1x větrník, 1x blok, 1x NHB (blok bez držení), 1x kruh, 1x pohyby po ploše, 1x řada, 1x kroková pasáž v kruhu, 1x kroková pasáž v bloku. Ve volné jízdě jsou povinné 4 způsoby držení. Skupina může ukončit svůj program v rozmezí plus nebo minus deset sekund požadovaného času.



### 3.3.2 Hodnocení krátkého programu

#### 1. Body za techniku

V synchronizovaném bruslení jsou v krátkém programu prvními body za techniku (technické skóre). Technické skóre tvoří součet hodnot prvků skládající se ze stupně předvedení a doplňkových charakteristik (Pravidlo 706, 2006).

#### 2. Body za komponenty programu

- Definice komponentů programu

Po udělení bodů za techniku ještě každý rozhodčí hodnotí celkový výkon týmu. Toto hodnocení je rozděleno do pěti (5) programových komponentů nazývaných bruslařské dovednosti, přechody (spojovací kroky a formace), předvedení/provedení, choreografie, interpretace hudby (Pravidlo 706, 2006).

##### a) Bruslařské dovednosti

- celkové bruslařské kvality
- hodnotí se: rovnováha, práce kolen, přesnost práce nohou, plynulost a lehkost skluzu, čistota hran, síla a zrychlení

##### b) Přechody

- zahrnují nájezd a výjezd z prvku
- kroky a formace spojující všechny prvky
- hodnotí se: rozmanitost, obtížnost, kvalita, složitost, rozmanitost rychlosti spojovacích kroků/formací, rozmanitost změn směru a držení, obtížnost a rozmanitost nájezdů/výjezdů z prvků

##### c) Předvedení/provedení

- předvedení: je následek fyzického, emotivního a intelektuálního vcítění se týmu do vyjádření záměru hudebního doprovodu a choreografie
- provedení: je kvalita pohybu a přesnost provedení
- hodnotí se: fyzické, emotivní a intelektuální vcítění, provedení a vyrovnání řad, styl a osobnost týmu, srozumitelnost pohybů, rozmanitost a kontrast, ztvárnění představy, soulad, propojení mezi bruslaři

#### d) Choreografie

- plánované, rozvinuté a/nebo originální uspořádání všech typů pohybů, spojovacích prvků, jednotnosti, využití prostoru, rozlohy, struktury a frázování
- hodnotí se: záměr, rovnoměrné rozložení prvků, využití osobního a celkového prostoru, rozvržení skladby, originalita

#### e) Interpretace

- osobní a kreativní vyjádření hudebního doprovodu pohybem na ledové ploše
- hodnotí se: lehkost pohybu v souladu s hudbou, vyjádření stylu, vztah mezi bruslaři vyjadřující charakter hudby, zachování charakteru a stylu hudby po dobu celého programu

- Hodnocení komponentů programu

Komponenty programu jsou rozhodčími hodnoceny po dokončení programu stupnicí známek od 0.25 do 10 s odstupňováním po 0.25 bodech.

|                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| Body – 1 velmi špatné | 6 lepší než průměrné |
| 2 špatné              | 7 dobré              |
| 3 slabé               | 8 velmi dobré        |
| 4 přijatelné          | 9 výborné            |
| 5 průměrné            | 10 vynikající        |

Odstupňování se užívá při hodnocení výkonů, ve kterých lze najít charakteristiku odpovídající jednomu stupni, zároveň však i rysy odpovídající vyššímu stupni (Pravidlo 706, 2006).

## **3.4 Organizace a vedení týmu**

### **3.4.1 Role v týmu**

Úspěšný tým synchronizovaného bruslení je tvořen více než jen sportovci. Důležitou roli v úspěchu týmu hrají rodiče, trenéři a manažeři týmu. Zde je přehled popisu práce všech členů týmu:

#### **3.4.1.1 Role trenéra**

S řídicí činností trenéra souvisí i jeho role, tj. jeho očekávané chování. Ve své práci by měl dát vše do úspěchu týmu, který stojí za vším co se týká řízení tréninku, kostýmu, výběru týmu, cestování a samotných soutěží. Nejen tyto činnosti jsou směřující k úspěchu týmu, ale také respektování rodičů a bruslařů, otevřenost jejich připomínek a návrhům. Důležité je činit všechna rozhodnutí v zájmu týmu.

#### **3.4.1.2 Role bruslařů**

Úkolem bruslaře je pravidelná účast na trénincích a jejich stoprocentní využití v zájmu zdokonalení nejen svých dovedností, ale i dovedností ostatních. Snahou každého bruslaře ve skupině je přispění k lepšímu výkonu svých kolegů. Bez této filozofie se tým nemůže posunout k lepším výkonům a v závislosti na nich ani k lepším výsledkům.

Sama jsem měla možnost zažít na vlastní kůži krásné úspěchy, když děvčata „táhla“ za jeden provaz a každý trénink byl společným dílem všech – bruslařů, trenéra a všech kteří mohli pomoci i za mantinelem. Stejně tak jsem okusila hořkost a zklamání z neúspěchů v době, kdy každý bruslař trénoval sám za sebe, slabší bruslaři byli týmem odsouváni stranou a místo týmového ducha nastoupila zášť a sledování vlastních ambicí, které se samozřejmě nemohly dostavit.

#### **3.4.1.3 Role rodičů**

Role rodičů je sice odsunuta do zákulisí je však velmi důležitá. Rodič je ten, který by měl podporovat klub a všechny členy týmu a to za všech okolností. Rodič musí respektovat a podporovat všechny trenérové rozhodnutí a k tomu vést i své děti. Dále by měl

také pochopit, že být členem týmu je něco jiného, než být sólový bruslař. Některá individuální rozhodnutí musejí být v zájmu celého týmu. Je tedy důležité rozumět tomu, co je závazek k týmu.

#### **3.4.1.4 Role manažerů**

Práce manažera je starat se o vše mimo led. Zajistit bruslařům a trenérům podmínky pro optimální práci na ledě. Důležitá je komunikace s trenérem a rodiči. Manažer má informovat jak trenéry tak bruslaře a rodiče o všech organizačních činnostech.

## **4. Metodika práce**

### **4.1 Metodologie práce**

Pro sestavení choreografie krátkého programu pro seniorskou skupinu Daisies je nejprve důležité shromáždit materiály, které jsem získala metodou pozorování, rozhovoru a materiály vydané Mezinárodní bruslařskou unií (ISU), internetové stránky týmů, konzultace s českými, ale i zahraničními trenéry a dále také z vlastních zkušeností.

### **4.2 Použité metody**

Jako metodu kvalitativního výzkumu jsem si vybrala pozorování a rozhovor.

#### **Pozorování**

Pozorování je základní vědeckou metodou. Jedná se o sledování dění v určité situaci, kdy si všímáme vzorců chování jedinců, abychom získali informaci o určitém fenoménu (Hendl, 2010).

Pozorování je významnou metodou průzkumu a můžeme ho definovat jako způsob systematického, záměrného a cílevědomého sběru informací o pozorovaných znacích okolí.

#### **Rozhovor**

Rozhovor nebo-li interview je metoda sběru dat, ve které tazatel (výzkumník nebo pověřená osoba) klade otázky informantovi (účastníku výzkumu). Tazatel shromažďuje data od informanta, který data poskytuje. Rozhovory mohou probíhat tváří v tvář, pomocí telefonu nebo interaktivně po internetu. Síla rozhovoru spočívá v tom, že výzkumník může klást dodatečné otázky, aby si upřesnil získané informace (Hendl, 2010).

##### *Neformální konverzace*

Otázky vznikají jako reakce na kontext jsou kladeny v přirozené probíhající interakci. V podstatě neexistuje předem daná struktura rozhovoru a seznam témat (Hendl, 2010).

Metodou pozorování jsem sbírala potřebné informace k jednotlivým prvkům potřebných k sestavení seniorského krátkého programu. Pozorování probíhalo na mezinárodních soustředěních v Budapešti a v Příbrami a dále také na mezinárodních soutěžích, kde se zúčastnily nejlepší týmy světa.

Metodu rozhovoru jsem použila při komunikaci jak s českými technickými specialisty tak i s mezinárodně uznávanými specialisty a rozhodčími. Za jejich pomoci jsem sestavila program na stupeň obtížnosti, který je tato skupina schopna předvádět.

Krátký program jsem tvořila jako aktivně bruslící člen této skupiny a tak jsem vycházela i ze svých zkušeností, které jsem nasbírala ve skupině Daisies, ale hlavně v Pražské skupině Olympia, která nás už 5 let reprezentuje na mistrovství světa.

## 5. Praktická část

### 5.1 Choreografie

Samotné slovo choreografie, které se dnes častěji váže především tvorbě či nastudování tance, baletu nebo tance na ledě, pochází z řeckého choreia – tanec a grafein – psát. Což ve volném překladu znamená taneční písmo (Balaš, 2006).

Dnes se nad přesnou definicí tohoto slova již málo kdo zamýšlí, neboť pod slovem choreograf je všeobecně chápána spíše určitá činnost těch, kteří se zabývají taneční tvorbou. On totiž samotný obor choreografie není jen souborem základních pravidel určitého řemesla, jak stavět tanec. Je to také především určitá schopnost, jak tanec vytvářet, kterou však nejsou obdařeni všichni stejně (Baláš, 2006).

Choreografií je obecně rozuměn tvořivý proces, při němž je komponováno taneční dílo. Stejně jako malíř pracuje se štětcem a barvami, tak choreograf pracuje s živými interprety svého díla (Hrázská, 2006). Hlavním cílem choreografa je sestavení programu tak, aby splňoval náročná kritéria hodnocení jak po estetické tak i sportovní stránce.

Sportovní trénink je možné chápat jako složitý proces, na jehož konci je dosažený sportovní výkon. Jeho podstatou je rozvíjení techniky a taktiky dané sportovní disciplíny prostřednictvím rozvoje pohybových schopností a dovedností (Perič, 2004).

Moderní pojetí jízd vyžaduje zařazení předepsaného počtu obtížných prvků, přičemž se každý tým snaží zařadit prvky v nejvyšší možné obtížnosti, kterou je schopen předvést. Úspěch jízdy dále spočívá v dokonale promyšleném celku, který po svém předvedení zanechá u poroty i u diváků příjemný dojem. Jedná se o notnou dávku hereckého výkonu, jímž tým ztvární hudební motiv originálním mnohdy i šokujícím způsobem za použití překvapivých prvků, tvarů a přechodů mezi nimi.

Být choreografem není v jistém slova smyslu pouze povolání nebo zaměstnání, neboť jde především o dar a poslání. Choreografové jsou totiž obvykle velice citliví a svým způsobem výjimeční lidé a je odvěká pravda, že se obyčejně narodí daleko více úspěšných tanečníků než tvořivých umělců – choreografů.

## **5.2 Kritéria choreografie**

### **5.2.1 Hudební doprovod**

Hudba ovlivňuje choreografické dílo prostřednictvím rytmu, melodie, harmonie a dynamiky. Svou emocionálností evokuje k odpovídajícímu pohybovému vyjádření a má vliv na výslednou formu choreografie. Jedním z předpokladů k úspěšnému zvládnutí choreografie je interpretův vytrýbený smysl pro hudbu a schopnost vyjádřit hudební doprovod vlastním pohybem (Hrázská, 2006). Vybraná hudba by měla být bruslařům blízká, odpovídat jejich vyspělosti. Měla by je inspirovat k základní myšlenkové osnově programu.

V synchronizovaném bruslení je povolena vokální hudba. Hudbě by měl odpovídat výběr závodních šatů tak, aby vše tvořilo harmonický celek.

### **5.2.2 Struktura jízdy**

Po výběru hudby choreograf vytvoří základní osnovu programu. To znamená, že sestaví jednotlivé prvky za sebou a „rozloží“ je po ledové ploše. Každá skupina je jiná svými schopnostmi a dovednostmi a tak je řazení jednotlivých prvků důležité. Některé skupiny vyžadují umístění technicky náročných prvků v začátcích jízdy, jiné jsou schopny zvládnout náročné prvky v samém závěru jízdy.

### **5.2.3 Krokové variace**

Po výběru hudebního doprovodu a následném rozvržení a složení jízdy přichází tvorba krokových variací. Krokové variace v jednotlivých formacích skládáme podle stupně obtížnosti, kterých skupina chce dosáhnout a především podle zdatnosti skupiny. Je důležité, aby obtížné kroky byly schopny předvést všechny členky týmu. V opačném případě se zdatnější část snaží zbytečně.

### **5.2.4 Nácvič choreografie**

Poslední fází choreografie jízdy je nácvič, kdy dochází ke sladění všech šestnácti bruslařů a ke sladění krokových pasáží. Nácvič probíhá nejen na ledě, ale i v tělocvičně, kde se procvičují především pohyby paží a hlavou, pro které na ledě nezbyvá příliš času a navíc je pro tuto část tělocvična vhodnějším a levnějším prostředím.



### **5.2.5 Příprava na suchu**

Příprava na suchu spočívá v secvičování programů v tělocvičně. Každý tým by měl mít jak hodiny na ledě, tak hodiny všeobecné přípravy a hodiny speciální přípravy. Při speciální přípravě se klade důraz na pochopení rozložení prvků, směru jízdy a seřazení do jednotlivých formací.

Po složení programů a ujasnění si jednotlivých tvarů a směrů jízdy začíná procvičování naučených částí a později celého programu. Tato část je velmi důležitá, aby se tým sjednotil v jednotlivých pohybech jak nohou, tak paží a pohybů těla. Pro ujasnění chyb a opravy je osvědčenou formou projíždění polovinou týmu, kdy polovina předvádějících je kontrolována druhou polovinou podle pokynů trenéra. Při této kontrole si děvčata mnohem lépe uvědomí chyby své i ostatních.

### 5.3 Prvky krátkého programu

**BLOK** – značí se písmenem B

Blok musí obsahovat:

i) Doplnková charakteristika: žádná

ii) Přídavná doplnková charakteristika:

- pivotování je předepsáno – pivotování musí být provedeno ve třech řadách, počet závodníků v řadě musí být pokud možno stejný
- ostatní přídavné doplnkové charakteristiky jsou povoleny a budou započítány.

**KRUH** – značí se písmenem C

Kruh musí obsahovat:

i) Doplnková charakteristika: žádná

ii) Přídavná doplnková charakteristika:

- jedna změna konfigurace je předepsána
- provedeny musí být pouze dvě konfigurace – jeden kruh, kruh v kruhu v opačném směru otáčení
- změna směru otáčení musí být provedena během kruhu v kruhu v opačném směru otáčení
- sunutí je předepsáno – povoleno je pouze jedno sunutí a musí být provedeno v konfiguraci jeden kruh
- žádné další přídavné doplnkové charakteristiky nejsou povoleny.

**PROLÍNÁNÍ** – značí se písmenem I

Prolínání musí být box a musí obsahovat:

i) Doplnková charakteristika: předepsán je bod prolínání

ii) Přídavná doplnková charakteristika:

- předepsána je příprava a přiblížení se vzad
- přídavné doplnkové charakteristiky jsou povoleny a budou počítány.

### **POHYBY PO PLOŠE** – značí se písmeny MF

Pohyby po ploše musí obsahovat:

i) Doplnková charakteristika

- předepsána je sekvence tří různých pohybů volné jízdy

ii) Přídavná doplnková charakteristika:

- jeden pohyb volné jízdy musí být váha
- jiné přídavné doplnkové charakteristiky jsou povoleny a budou počítány.

### **KROKOVÁ PASÁŽ BEZ DRŽENÍ** – značí se písmeny NHSS

Kroková pasáž bez držení může být z jakékoli skupiny obtížnosti a musí obsahovat:

i) Doplnková charakteristika: předepsána je kroková pasáž

ii) Přídavná doplnková charakteristika:

- jiné přídavné doplnkové charakteristiky jsou povoleny a budou počítány.

### **KROKOVÁ PASÁŽ V BLOKU** – značí se písmeny BSS

- jakákoli konfigurace je povolena (minimálně tři řady)

- v řadě musí být nejméně tři bruslaři

- kroková pasáž v bloku nesmí být součástí nebo navazovat na prvek blok

i) Doplnková charakteristika: žádná

ii) Přídavná doplnková charakteristika: žádná.

## 5.4 Prvky krátkého programu s nejvyšším stupněm obtížnosti

Číslo za písmenem každého prvku značí stupeň obtížnosti daného prvku.

### **BLOK –level B4**

- se třemi obtížnými variantami

1. Dvě nebo více různých konfigurací (alespoň dva různé tvary/formace).

2. Natačení/pivoting (nejméně o 180°) prováděné sérií tří různých typů obrátů provedených za sebou na jedné noze vybraných ze zvratu, protizvratu, protitrojky, twizzlu. Bod natačení/pivotování musí změnit konec.

3. Jedna změna konfigurace (musí být různé tvary) provedena nejméně jedním obratem/rotací o 360° vpřed bez spojovacích kroků (překládání není povoleno)

(Communication č.1636, 2010).

Jednotlivé varianty mohou být provedeny současně s jinou variantou s výjimkou následujících případů:

- natačení/pivoting nesmí být prováděno se změnou konfigurace; v případě, že jsou varianty provedeny současně, bude počítána pouze změna konfigurace (Communication č.1636, 2010).

### **KRUH – level C4**

- se třemi obtížnými variantami

1. Jedna změna konfigurace provedena jednou rotací/obratem o 360°(spojovací kroky s výjimkou přešlapů jsou povoleny) Příklad: z dvou kruhů do jednoho nebo z jednoho kruhu do dvou kruhů.

2. Sunutí obraty a spojovacími kroky (všichni bruslaři jedou ve stejném směru, provádějí stejné obraty a spojovací kroky najednou a v držení v minimální délce ¼ ledové plochy).

3. Sunutí obraty a spojovacími kroky bez držení (všichni bruslaři jedou ve stejném směru provádějí stejné obraty a spojovací kroky najednou bez držení v minimální délce ¼ ledové plochy).

4. Změna směru otáčení provedena bez zastavení a rotací/obratem vzad o minimálně 360° nebo o více (obrat není proveden na místě) (Communication, č.1636, 2010).

- u všech variant musí být minimálně 6 bruslařů v kruhu.

### **PROLÍNÁNÍ – level L3**

- v krátkém programu je povinné čtvercové prolínání s jednou obtížnou variantou
- 1. Příprava a přiblížení zády nebo nájezd pivotem/natáčením (pozadu) a přiblížení se zády.

#### **Doplňková charakteristika: level pi3**

- jakákoli rotace o 360° nebo více nasazena vzad
- musí zahrnovat dvě samostatné rotace o 360° nasazené vzad.

### **KROKOVÁ PASÁŽ BEZ DRŽENÍ – level NHSS3**

- se dvěmi obtížnými variantami
- 1. Jeden pohyb těla provedený na jedné noze (může být proveden během obratu/spojovacích kroků nebo během jízdy).
- 2. Jeden pohyb těla provedený na jedné noze a při provádění obratu (nájezdová a/nebo výjezdová hrana).

#### **Doplňková charakteristika: level s4**

- čtyři různé druhy obrátů + jedna změna rotace o 360° a řada tří různých obrátů (oboje jak změna rotace o 360°, tak řada obrátů mohou být prováděny najednou; pouze za využití obrátů, které jsou níže uvedeny pro změnu rotace o 360° nebo řadu tří různých obrátů).

Výběr obrátů: choctaw, twizzle o jeden a půl obratu nebo více, zvrát, protitrojka, protizvrát, klička.

Spojovací kroky: mohou být zahrnuty a skládají se z přísunů, chassé, špičkových kroků, změn hrany atd. Poměr mezi spojovacími kroky a obraty musí být vyvážený.

### **POHYBY PO PLOŠE – level MF4**

- tři různé pohyby volné jízdy s třemi obtížnými variantami
- 1. Tři konfigurace (každý pohyb volné jízdy (fm) musí být proveden v jiném tvaru).
- 2. Jeden pohyb volné jízdy je proveden bez držení (pouze jednotlivci a musí udržet stejnou formaci).

3. Jeden pohyb za využití zrcadlového tvaru (pouze ve volné jízdě).
4. Změna konfigurace během jednoho pohybu volné jízdy.

Některé varianty nemohou být provedeny současně s jinou variantou:

Příklad:

- a) Změna konfigurace nemůže být provedena současně s prováděním jednoho pohybu volné jízdy bez držení; v opačném případě bude započítána pouze změna konfigurace.
- b) Změna konfigurace nebo pohyb volné jízdy bez držení nesmí být proveden současně se zrcadlovým tvarem; v opačném případě bude započítán pouze zrcadlový tvar.

### **Doplňková charakteristika: level fm3**

- váha v poloze „Biellman“
- charlotte
- kombinace vnější Ina Bauer a vnější měsíc (v tomto pořadí bez změny hrany – bruslař zůstává na stejném oblouku)
- hydroblading na vnitřní hraně vzad
- Ina Bauer vnější (se změnou nebo beze změny hrany)
- váha se dvěma změnami hrany
- váha se změnou hrany a změnou pozice volné nohy (volná noha musí být zcela natažena i v průběhu změny z pozice vpřed, stranou nebo vzad)
- váha v pozici volné nohy v úhlu 135° (volná noha musí být zcela natažena vpřed, stranou nebo vzad držena nebo nedržena)
- vnější měsíc (se změnou nebo beze změny hrany).

### **KROKOVÁ PASÁŽ V BLOKU – level BSS4**

- čtyři různé druhy obrátů + jedna změna rotace o 360° a řada tří různých obrátů (oboje jak změna rotace o 360°, tak řada obrátů mohou být prováděny najednou; pouze za využití obrátů, které jsou níže uvedeny pro změnu rotace o 360° nebo řadu tří různých obrátů).

Výběr obrátů: choctaw, twizzle o jeden a půl obrátu nebo více, zvrát, protitrojka, protizvrát, klička.

Spojovací kroky: mohou být zahrnuty a skládají se z přísunů, chassé, špičkových kroků, změn hrany atd. Poměr mezi spojovacími kroky a obraty musí být vyvážený.

- kroková sekvence v bloku musí být provedena převážně v držení
- v bloku musí být minimálně tři řady
- v řadě musí být minimálně tři bruslaři
- změna konfigurace a pivoting jsou povoleny, ale nebudou počítány do úrovní obtížnosti nebo GOE.

## 5.5 Příprava choreografie

Před tím než začneme se samotnou choreografií krátkého programu je důležité po výběru a sestřihání hudby si také hudbu napočítat a poskládat jednotlivé krokové variace na doby v muzice.

- 1 -8 – značí doby rytmu v muzice
- 1. – 42. – značí počet osmiček v hudbě
- noha/ruka : P – pravá  
L – levá

| 1.    | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-------|----------|---|---|---|---|---|---|---|
| nohy  | Předehra |   |   |   |   |   |   |   |
| paže  |          |   |   |   |   |   |   |   |
| hlava |          |   |   |   |   |   |   |   |

| 2.    | 1              | 2 | 3              | 4 | 5              | 6 | 7      | 8 |
|-------|----------------|---|----------------|---|----------------|---|--------|---|
| nohy  | L crossrol     |   | P crossrol     |   | L crossrol     |   | brzda  |   |
| paže  | před obličejem |   | před obličejem |   | 2x kolem hlavy |   | upažit |   |
| hlava | rovně          |   | rovně          |   | rovně          |   | rovně  |   |

| 3.    | 1              | 2 | 3 | 4 | 5            | 6 | 7             | 8 |
|-------|----------------|---|---|---|--------------|---|---------------|---|
| nohy  | L přešlap vzad |   |   |   | otočka vlevo |   | L přísun vzad |   |
| paže  | upažit         |   |   |   | nahoru/dolu  |   | držení        |   |
| hlava | rovně          |   |   |   | rovně        |   | rovně         |   |

| 4.    | 1              | 2 | 3              | 4 | 5         | 6 | 7         | 8 |
|-------|----------------|---|----------------|---|-----------|---|-----------|---|
| nohy  | P přešlap vzad |   | P přešlap vzad |   | stromeček |   | stromeček |   |
| paže  | držení         |   | držení         |   | držení    |   | držení    |   |
| hlava | rovně          |   | rovně          |   | rovně     |   | rovně     |   |

| 5.    | 1               | 2 | 3                          | 4 | 5              | 6 | 7                   | 8 |
|-------|-----------------|---|----------------------------|---|----------------|---|---------------------|---|
| nohy  | amerikán        |   | dvojtrojka vzad<br>dovnitř |   | L přešlap vzad |   | výšlap výšlap       |   |
| paže  | obě ruce oblouk |   | u těla                     |   | držení         |   | před obličej držení |   |
| hlava | rovně           |   | rovně                      |   | rovně          |   | rovně vpravo        |   |

| 6.    | 1              | 2 | 3                | 4 | 5                 | 6 | 7             | 8 |
|-------|----------------|---|------------------|---|-------------------|---|---------------|---|
| nohy  | L přešlap vzad |   | trojka vpřed ven |   | výšlap            |   | L přísun vzad |   |
| paže  | v držení       |   | rovně nahoru     |   | před sebou spojit |   | držení        |   |
| hlava | vlevo          |   | rovně            |   | rovně             |   | do směru      |   |



| 7.    | 1              | 2 | 3              | 4 | 5              | 6 | 7        | 8 |
|-------|----------------|---|----------------|---|----------------|---|----------|---|
| nohy  | L přešlap vzad |   | L přešlap vzad |   | L přešlap vzad |   | zátaħ L  |   |
| paže  | držení         |   | držení         |   | držení         |   | držení   |   |
| hlava | do směru       |   | do směru       |   | do směru       |   | do směru |   |

| 8.    | 1                 | 2 | 3        | 4 | 5                     | 6 | 7        | 8 |
|-------|-------------------|---|----------|---|-----------------------|---|----------|---|
| nohy  | L brusle k patě P |   | výdrž    |   | zvrat vzad<br>dovnitř |   | zátaħ    |   |
| paže  | držení            |   | držení   |   | držení                |   | držení   |   |
| hlava | do směru          |   | do směru |   | do směru              |   | do směru |   |

| 9.    | 1                      | 2 | 3      | 4 | 5                           | 6 | 7      | 8 |
|-------|------------------------|---|--------|---|-----------------------------|---|--------|---|
| nohy  | změna na vnitřní hranu |   |        |   | protizvrat vpřed<br>dovnitř |   | zátaħ  |   |
| paže  | držení                 |   | držení |   | u těla                      |   | držení |   |
| hlava | rovně                  |   | rovně  |   | rovně                       |   | rovně  |   |

| 10.   | 1                          | 2 | 3                     | 4 | 5      | 6 | 7              | 8 |
|-------|----------------------------|---|-----------------------|---|--------|---|----------------|---|
| nohy  | 2x protitrojka<br>vzad ven |   | zátaħ L noha<br>vpřed |   | twizzl |   | výjezd překrok |   |
| paže  | držení                     |   | držení                |   | u těla |   | držení         |   |
| hlava | rovně                      |   | rovně                 |   | rovně  |   | rovně          |   |

| 11.   | 1             | 2 | 3              | 4 | 5              | 6 | 7                  | 8 |
|-------|---------------|---|----------------|---|----------------|---|--------------------|---|
| nohy  | otočka vpravo |   | L přešlap vzad |   | L přešlap vzad |   | otočka vpravo      |   |
| paže  | okolo hlavy   |   | u těla         |   | u těla         |   | pravé úhly v lokti |   |
| hlava | rovně         |   | do směru       |   | do směru       |   | rovně              |   |

| 12.   | 1             | 2 | 3                | 4 | 5                | 6 | 7                | 8 |
|-------|---------------|---|------------------|---|------------------|---|------------------|---|
| nohy  | výšlap/přísun |   | P/L přešlap vzad |   | P/L přešlap vzad |   | P/L přešlap vzad |   |
| paže  | u těla        |   | u těla           |   | u těla           |   | u těla           |   |
| hlava | vlevo         |   | do směru         |   | do směru         |   | do směru         |   |

| 13.   | 1                | 2 | 3             | 4 | 5        | 6 | 7        | 8              |  |
|-------|------------------|---|---------------|---|----------|---|----------|----------------|--|
| nohy  | P/L přešlap vzad |   | otočka        |   |          |   |          | L přešlap vzad |  |
| paže  | u těla           |   | P oblouk dole |   | P nahoru |   | u těla   |                |  |
| hlava | do směru         |   | rovně         |   | rovně    |   | do směru |                |  |

| 14.   | 1                  | 2 | 3             | 4 | 5              | 6 | 7              | 8 |
|-------|--------------------|---|---------------|---|----------------|---|----------------|---|
| nohy  | L trojka vpřed ven |   | eulerový krok |   | P přešlap vzad |   | P přešlap vzad |   |
| paže  | u těla             |   | nahoru dolů   |   | u těla         |   | u těla         |   |
| hlava | rovně              |   | rovně         |   | do směru       |   | do směru       |   |

| 15.   | 1              | 2 | 3              | 4 | 5                      | 6 | 7             | 8 |
|-------|----------------|---|----------------|---|------------------------|---|---------------|---|
| nohy  | P přešlap vzad |   | P přešlap vzad |   | P vnitřní trojka vpřed |   | P přísun vzad |   |
| paže  | držení         |   | držení         |   | držení                 |   | držení        |   |
| hlava | do směru       |   | do směru       |   | do směru               |   | do směru      |   |

| 16.   | 1             | 2 | 3              | 4 | 5                      | 6 | 7             | 8 |
|-------|---------------|---|----------------|---|------------------------|---|---------------|---|
| nohy  | P přísun vzad |   | P přešlap vzad |   | P vnitřní trojka vpřed |   | P přísun vzad |   |
| paže  | držení        |   | držení         |   | držení                 |   | držení        |   |
| hlava | do směru      |   | do směru       |   | do směru               |   | do směru      |   |

| 17.   | 1             | 2 | 3              | 4 | 5              | 6 | 7                | 8 |
|-------|---------------|---|----------------|---|----------------|---|------------------|---|
| nohy  | P přísun vzad |   | P přešlap vzad |   | P přešlap vzad |   | P výjezd vpřed   |   |
| paže  | držení        |   | držení         |   | u těla         |   | obě rovně nahoru |   |
| hlava | do směru      |   | do směru       |   | do směru       |   | rovně            |   |

| 18.   | 1        | 2 | 3               | 4 | 5        | 6 | 7                | 8 |
|-------|----------|---|-----------------|---|----------|---|------------------|---|
| nohy  | L přes P |   | P přešlap vpřed |   | amerikán |   | výdrž v podšlapu |   |
| paže  | držení   |   | držení          |   | pustit   |   | upažit           |   |
| hlava | do směru |   | do směru        |   | do směru |   | do směru         |   |

| 19.   | 1                         | 2 | 3            | 4 | 5                   | 6 | 7        | 8 |
|-------|---------------------------|---|--------------|---|---------------------|---|----------|---|
| nohy  | P dvojtrojka vzad dovnitř |   | výšlap odraz |   | twizzl              |   | L přes P |   |
| paže  | zkřížené před obličejem   |   | upažit       |   | zkřížené nad hlavou |   | upažit   |   |
| hlava | rovně                     |   | rovně        |   | rovně               |   | rovně    |   |

| 20.   | 1                         | 2 | 3     | 4 | 5      | 6 | 7              | 8 |
|-------|---------------------------|---|-------|---|--------|---|----------------|---|
| nohy  | Odraz twizzl odšlap       |   |       |   | výjezd |   | trojka/přešlap |   |
| paže  | upažit jedna před obličej |   |       |   | upažit |   | u těla         |   |
| hlava | rovně                     |   | rovně |   | rovně  |   | do směru       |   |

|       |                  |   |                     |   |               |   |        |        |
|-------|------------------|---|---------------------|---|---------------|---|--------|--------|
| 21.   | 1                | 2 | 3                   | 4 | 5             | 6 | 7      | 8      |
| nohy  | P/L přešlap vzad |   | výšlap/amerikán     |   | přešlap/výdrž |   | výšlap | výšlap |
| paže  | upažit           |   | oblouk nahoru oběma |   | upažit        |   | upažit | držení |
| hlava | do směru         |   | rovně               |   | rovně         |   | rovně  | vpravo |

|       |                |   |          |   |                |   |                |   |
|-------|----------------|---|----------|---|----------------|---|----------------|---|
| 22.   | 1              | 2 | 3        | 4 | 5              | 6 | 7              | 8 |
| nohy  | L přešlap vzad |   | L výšlap |   | P přešlap vzad |   | P přešlap vzad |   |
| paže  | držení         |   | držení   |   | držení         |   | u těla         |   |
| hlava | vlevo          |   | vlevo    |   | vpravo         |   | vpravo         |   |

|       |                |   |        |                         |        |                            |        |   |
|-------|----------------|---|--------|-------------------------|--------|----------------------------|--------|---|
| 23.   | 1              | 2 | 3      | 4                       | 5      | 6                          | 7      | 8 |
| nohy  | P výjezd vpřed |   | odraz  | P přední vnitřní oblouk |        | P protizvrat vpřed dovnitř |        |   |
| paže  | u těla         |   | upažit |                         | upažit |                            | upažit |   |
| hlava | rovně          |   | rovně  |                         | vlevo  |                            | vlevo  |   |

|       |               |   |               |   |                         |   |                                |   |
|-------|---------------|---|---------------|---|-------------------------|---|--------------------------------|---|
| 24.   | 1             | 2 | 3             | 4 | 5                       | 6 | 7                              | 8 |
| nohy  | na P předklon |   | na L předklon |   | L přední vnitřní oblouk |   | L zvrat P přešlap vzad dovnitř |   |
| paže  | L dolu        |   | P dolu        |   | upažit                  |   | upažit                         |   |
| hlava | dolu          |   | dolu          |   | vlevo                   |   | vlevo rovně                    |   |

|       |            |   |            |   |                |   |        |        |
|-------|------------|---|------------|---|----------------|---|--------|--------|
| 25.   | 1          | 2 | 3          | 4 | 5              | 6 | 7      | 8      |
| nohy  | P amerikán |   | L amerikán |   | P patka výskok |   | odraz  | twizzl |
| paže  | upažit     |   | upažit     |   | vzpažit        |   | u těla |        |
| hlava | rovně      |   | rovně      |   | rovně          |   | rovně  |        |

|       |        |   |         |   |        |   |        |   |
|-------|--------|---|---------|---|--------|---|--------|---|
| 26.   | 1      | 2 | 3       | 4 | 5      | 6 | 7      | 8 |
| nohy  | twizzl |   | L zátah |   | twizzl |   | výjezd |   |
| paže  | u těla |   | upažit  |   | u těla |   | upažit |   |
| hlava | rovně  |   | rovně   |   | rovně  |   | vlevo  |   |

|       |          |   |          |   |          |   |                        |   |
|-------|----------|---|----------|---|----------|---|------------------------|---|
| 27.   | 1        | 2 | 3        | 4 | 5        | 6 | 7                      | 8 |
| nohy  | L odraz  |   | choctow  |   | choctow  |   | P přední vnitřní zvrat |   |
| paže  | L oblouk |   | upažit   |   | upažit   |   | upažit                 |   |
| hlava | za rukou |   | do směru |   | do směru |   | rovně                  |   |

| 28.   | 1              | 2 | 3                        | 4 | 5          | 6 | 7             | 8 |
|-------|----------------|---|--------------------------|---|------------|---|---------------|---|
| nohy  | L přešlap vzad |   | L klička vzad<br>dovnitř |   | P výskok   |   | L přísun vzad |   |
| paže  | upažit         |   | P před obličejem         |   | obě vpravo |   | u těla        |   |
| hlava | rovně          |   | rovně                    |   | u těla     |   | vlevo         |   |

| 29.   | 1              | 2 | 3              | 4 | 5              | 6 | 7       | 8 |
|-------|----------------|---|----------------|---|----------------|---|---------|---|
| nohy  | L přešlap vzad |   | L přešlap vzad |   | L přešlap vzad |   | L odraz |   |
| paže  | držení         |   | držení         |   | držení         |   | držení  |   |
| hlava | vlevo          |   | vlevo          |   | vlevo          |   | vlevo   |   |

| 30.   | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-------|--------|---|---|---|---|---|---|---|
| nohy  | měsíc  |   |   |   |   |   |   |   |
| paže  | držení |   |   |   |   |   |   |   |
| hlava | nahoru |   |   |   |   |   |   |   |

| 31.   | 1                         | 2 | 3              | 4 | 5              | 6 | 7                  | 8 |
|-------|---------------------------|---|----------------|---|----------------|---|--------------------|---|
| nohy  | L přední vnější<br>trojka |   | P přešlap vzad |   | P přešlap vzad |   | L skrčit ke kolenu |   |
| paže  | u těla                    |   | u těla         |   | u těla         |   | L chytit L nohu    |   |
| hlava | vlevo                     |   | vpravo         |   | vpravo         |   | do kruhu           |   |

| 32.   | 1           | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| nohy  | 135° L noha |   |   |   |   |   |   |   |
| paže  | L drží nohu |   |   |   |   |   |   |   |
| hlava | do kruhu    |   |   |   |   |   |   |   |

| 33.   | 1             | 2 | 3             | 4 | 5             | 6 | 7              | 8 |
|-------|---------------|---|---------------|---|---------------|---|----------------|---|
| nohy  | L přes P nohu |   | L výšlap vzad |   | P výšlap vzad |   | P přešlap vzad |   |
| paže  | u těla        |   | držení        |   | držení        |   | držení         |   |
| hlava | vlevo         |   | rovně         |   | rovně         |   | vpravo         |   |

| 34.   | 1              | 2 | 3              | 4 | 5                    | 6 | 7 | 8 |
|-------|----------------|---|----------------|---|----------------------|---|---|---|
| nohy  | P přešlap vzad |   | P přešlap vzad |   | P váha vpřed dovnitř |   |   |   |
| paže  | držení         |   |                |   |                      |   |   |   |
| hlava | vpravo         |   |                |   |                      |   |   |   |

| 35.   | 1                       | 2 | 3           | 4 | 5                   | 6 | 7 | 8 |
|-------|-------------------------|---|-------------|---|---------------------|---|---|---|
| nohy  | P váha vpřed<br>dovnitř |   | změna hrany |   | P váha vpřed vnější |   |   |   |
| paže  | držení                  |   |             |   |                     |   |   |   |
| hlava | do směru                |   |             |   |                     |   |   |   |

| 36.   | 1                      | 2 | 3           | 4 | 5                    | 6 | 7 | 8 |
|-------|------------------------|---|-------------|---|----------------------|---|---|---|
| nohy  | P váha vpřed<br>vnější |   | změna hrany |   | P váha vpřed vnitřní |   |   |   |
| paže  | držení                 |   |             |   |                      |   |   |   |
| hlava | do směru               |   |             |   |                      |   |   |   |

| 37.   | 1                       | 2 | 3                         | 4 | 5              | 6 | 7                 | 8 |
|-------|-------------------------|---|---------------------------|---|----------------|---|-------------------|---|
| nohy  | P váha vpřed<br>dovnitř |   | P přední vnější<br>trojka |   | L přešlap vzad |   | L výšlap P výšlap |   |
| paže  | držení                  |   | u těla                    |   | držení         |   | držení            |   |
| hlava | do směru                |   |                           |   |                |   |                   |   |

| 38.   | 1              | 2 | 3              | 4 | 5       | 6 | 7                        | 8 |
|-------|----------------|---|----------------|---|---------|---|--------------------------|---|
| nohy  | L přešlap vzad |   | L přešlap vzad |   | L odraz |   | P zadní vnější<br>oblouk |   |
| paže  | držení         |   |                |   |         |   |                          |   |
| hlava | do směru       |   |                |   |         |   |                          |   |

| 39.   | 1        | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7                      | 8 |
|-------|----------|---|---------|---|-------------|---|------------------------|---|
| nohy  | choctow  |   | choctow |   | L zátah     |   | protizvrat vzad<br>ven |   |
| paže  | držení   |   | držení  |   | paže spodem |   | upažit                 |   |
| hlava | do směru |   |         |   |             |   |                        |   |

| 40.   | 1        | 2 | 3                               | 4 | 5                        | 6 | 7                       | 8 |
|-------|----------|---|---------------------------------|---|--------------------------|---|-------------------------|---|
| nohy  | L zátah  |   | P přední vnitřní<br>protitrojka |   | P zadní vnější<br>oblouk |   | P zadní vnější<br>zvrat |   |
| paže  | držení   |   |                                 |   |                          |   |                         |   |
| hlava | do směru |   |                                 |   |                          |   |                         |   |

| 41.   | 1        | 2 | 3      | 4 | 5 | 6              | 7 | 8 |
|-------|----------|---|--------|---|---|----------------|---|---|
| nohy  | L zátah  |   | twizzl |   |   | výjezd podšlap |   |   |
| paže  | držení   |   | u těla |   |   | u těla         |   |   |
| hlava | do směru |   | rovně  |   |   | rovně          |   |   |

| 42.   | 1      | 2 | 3 | 4 | 5                | 6 | 7                       | 8 |
|-------|--------|---|---|---|------------------|---|-------------------------|---|
| nohy  | twizzl |   |   |   | výjezd L přešlap |   | P brzda                 |   |
| Paže  | u těla |   |   |   | upažit           |   | P nahoru<br>L předpažit |   |
| Hlava | rovně  |   |   |   | rovně            |   | Nahoru                  |   |

## 6. Výsledek

### 6.1 Choreografie krátkého programu seniorského týmu

#### Blok – Level B3

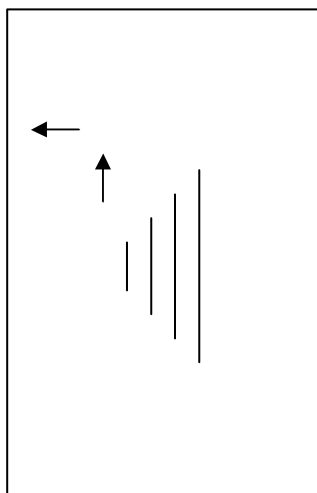
- blok musí tvořit nejméně tři řady.

#### Popis prvku:

- v bloku jsou dvě obtížné varianty:
  1. dvě nebo více různých konfigurací
  2. jedna změna konfigurace provedena nejméně jedním obratem/rotací o 360° bez spojovacích kroků.

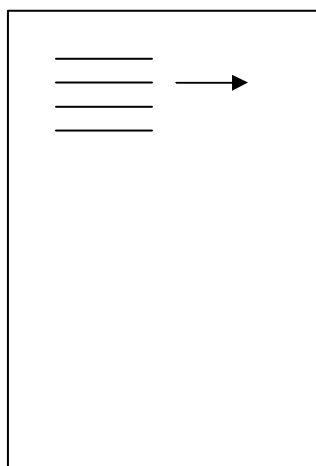
#### Obrázek č. 1

- výchozí pozice ve tvaru pyramidy
- řady 2 – 3 – 5 – 6



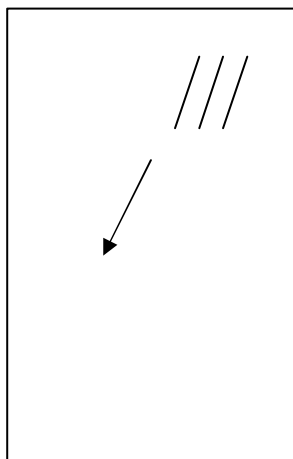
#### Obrázek č.2

- z pyramidy dochází ke změně konfigurace do bloku 4 – 4 – 4 – 4



Obrázek č.3

- z bloku 4x 4 je změna tvaru trojkou vpřed do bloku 5 – 5 – 6
- pivoting prováděn sérií obrátů (kroková pasáž - popisek č.1)



Přešlapem končí blok a následující trojkou vpřed přechod do formace kruh.

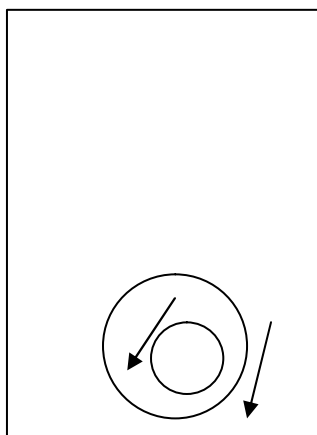
### Kruh – level C4

#### Popis prvku

- v kruhu jsou 3 obtížné varianty
- 1. jedna změna konfigurace provedena jednou rotací/obratem 360°  
Příklad: z dvou kruhů do jednoho kruhu nebo z jednoho do dvou
- 2. sunutí obraty a spojovacími kroky
- 3. změna směru otáčení provedena bez zastavení a rotací/obratem vzad o minimálně 360° nebo více.

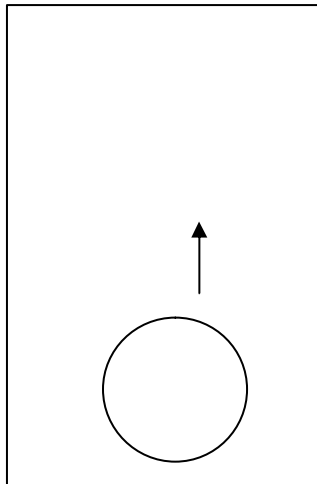
Obrázek č.4

- velký kruh 10 bruslařů a točí se doprava
- malý kruh 6 bruslařů a točí se doleva
- (kroková pasáž – popisek č.2)



Obrázek č.5

- vsunutí malého kroužku do velkého
- sunutí kroužku



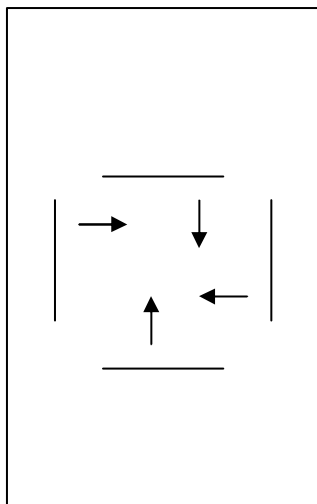
**Prolínání** – level I3

**Popis prvku**

- prolínání v boxu (čtvercové)
  - jedna obtížná varianta
1. příprava a přiblížení zády nebo nájezd  
pivotem/ natáčením (pozadu) a přiblížení se zády.

Obrázek č.6

- 4 x 4 řady
- prolínání dvojtrojkou a twiezzlama  
(kroková pasáž – popisek č.3)





### **Spojovací prvky**

- mezi prolínáním a krokovou pasáží bez držení
- jednoduchými kroky a choreografií paží přesun z prostředku kluziště ke krátké straně kluziště.

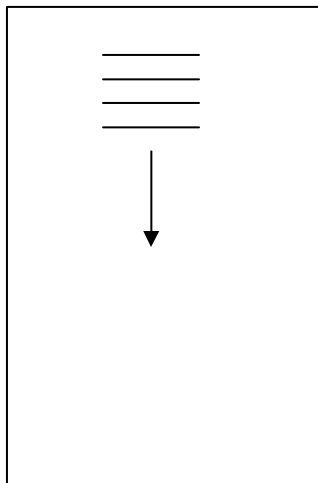
### **Kroková pasáž bez držení** – level NHSS3

#### **Popis prvku**

- dvě obtížné varianty
1. jeden pohyb těla provedený na jedné noze
  2. jeden pohyb těla provedený na jedné noze a při provádění obratu (nájezdová a / nebo výjezdová hrana).

#### Obrázek č.7

- 4 řady po 4 bruslařích
- přejetí dlouhé osy krokovou sekvencí (kroková pasáž – popis č.4)

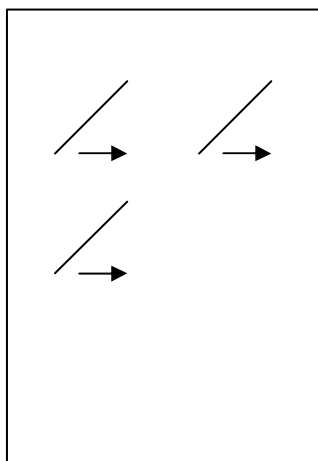


## Pohyby po ploše – level MF4

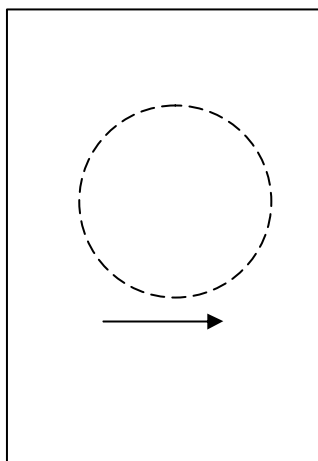
### Popis prvku

- tři různé pohyby volné jízdy s třemi obtížnými variantami
  1. tři konfigurace (každý pohyb volné jízdy (fm) musí být proveden v jiném tvaru)
  2. jeden pohyb volné jízdy je proveden bez držení (pouze jednotlivci a musí udržet stejnou formaci)
  3. změna konfigurace během jednoho pohybu volné jízdy.

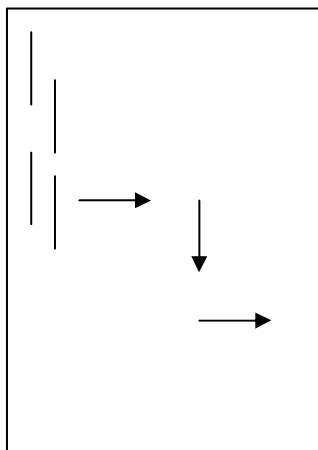
**1.MF** – vnější měsíc (tři řady, dvě řady po pěti, jedna řada po šesti)  
Obrázek č.8  
(popisek č.5)



**2.MF** – váha v pozici volné nohy v úhlu 135°  
(tvar kruhu bez držení)  
Obrázek č.9  
(popisek č.5)



**3.MF** – váha se dvěma změnami hrany (čtyři řady po čtyřech, při druhé změně hrany změna konfigurace do dvojic)  
Obrázek č.10  
(popisek č.5)



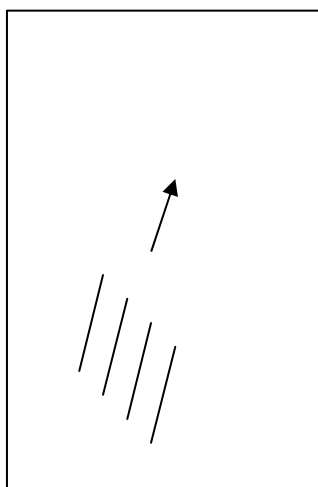
**Kroková pasáž v bloku** – level BSS4

**Popis prvku**

- čtyři různé druhy obrátů + jedna změna rotace o 360° a řada tří různých obrátů
- výběr obrátů z: choctaw, twizzle o jeden a půl obrátu nebo více, zvrát, protitrojka, protizvrát, klička

Obrázek č.11

(Kroková pasáž – popisek č.6)



## 6.2 Rozbor krokových pasáží

V následujících obrázcích jsou použity zkratky, které určují jedoucí nohu, jízdu vpřed/vzad a hranu pro daný oblouk.

|       |  |
|-------|--|
| Noha  | R – pravá (right)<br>L – levá (left)         |
| Směr  | F – vpřed (forward)<br>B – vzad (backward)   |
| Hrana | I – vnitřní (inside)<br>O – vnější (outside) |

### POPISEK Č.1

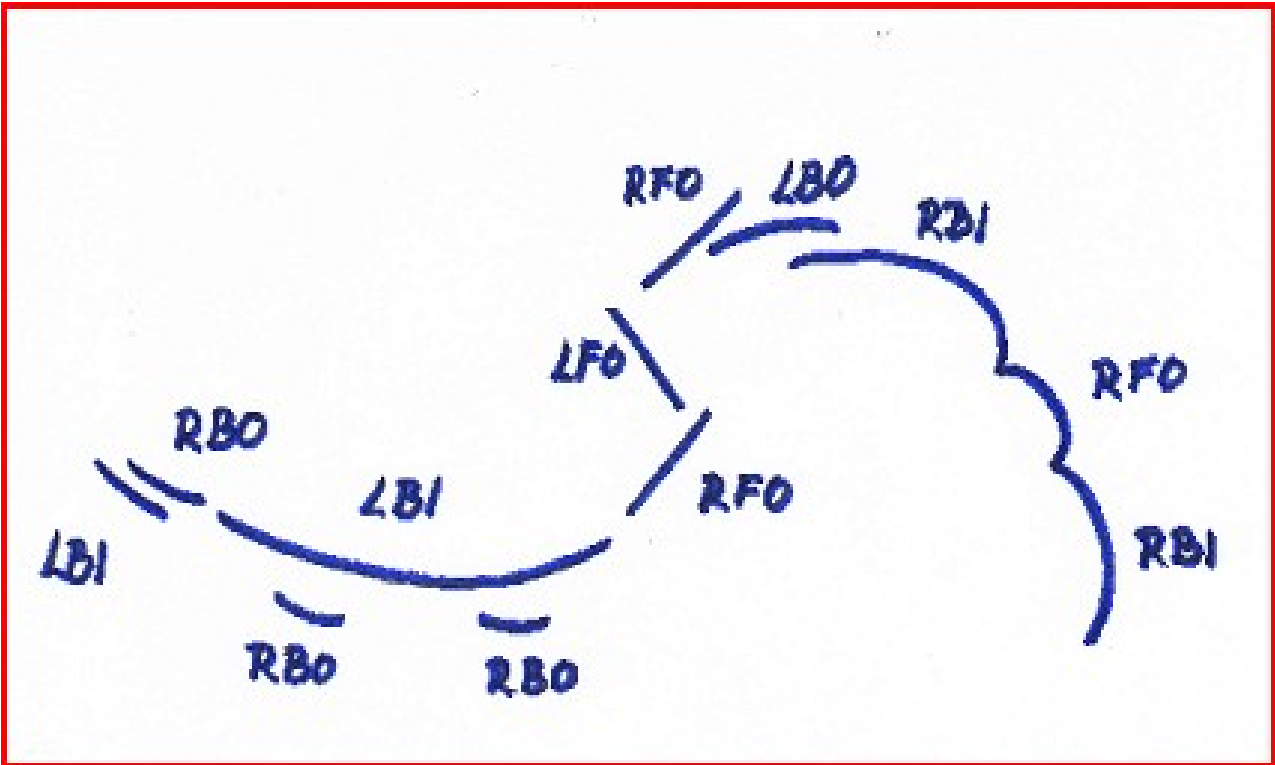
#### Kroková sekvence

- zadní vnější zvrát
- zátah vpřed ven
- chasse
- přední vnitřní protizvrát
- zátah vzad dovnitř a přechod z vnitřní hrany na vnější
- zadní vnější protitrojka
- přední vnitřní protitrojka
- zátah vzad ven a přechod z vnější hrany do vnitřní
- zadní vnitřní twizzl

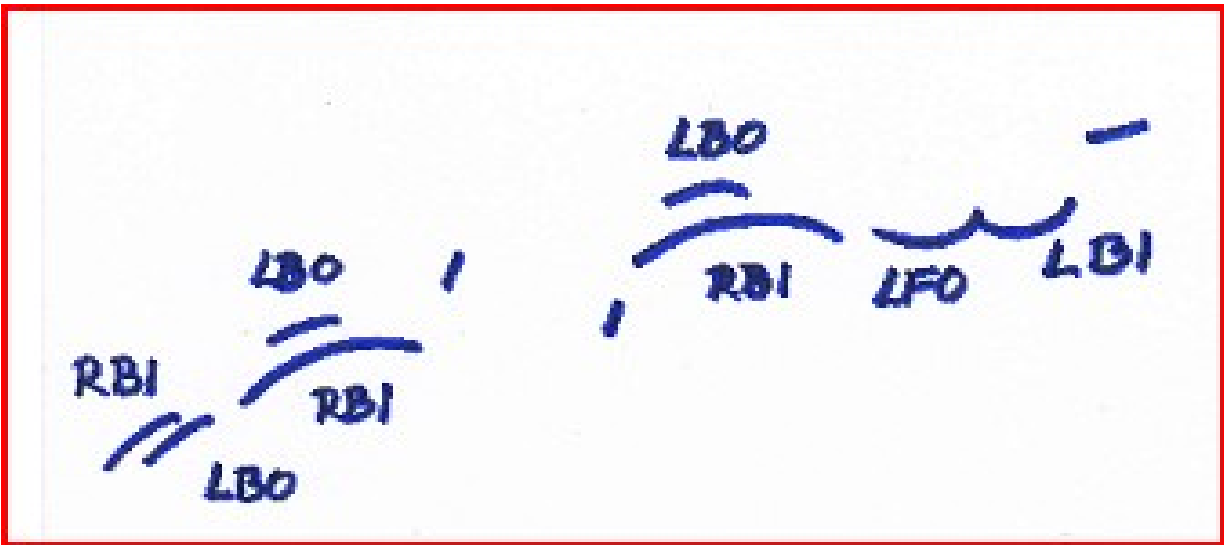
(podrobné rozepsání krokové pasáže obr.14)

Během krokové pasáže, která je ve třech řadách a v držení je proveden pivot. Pivot musí být proveden minimálně přes jednu třetinu kluziště.

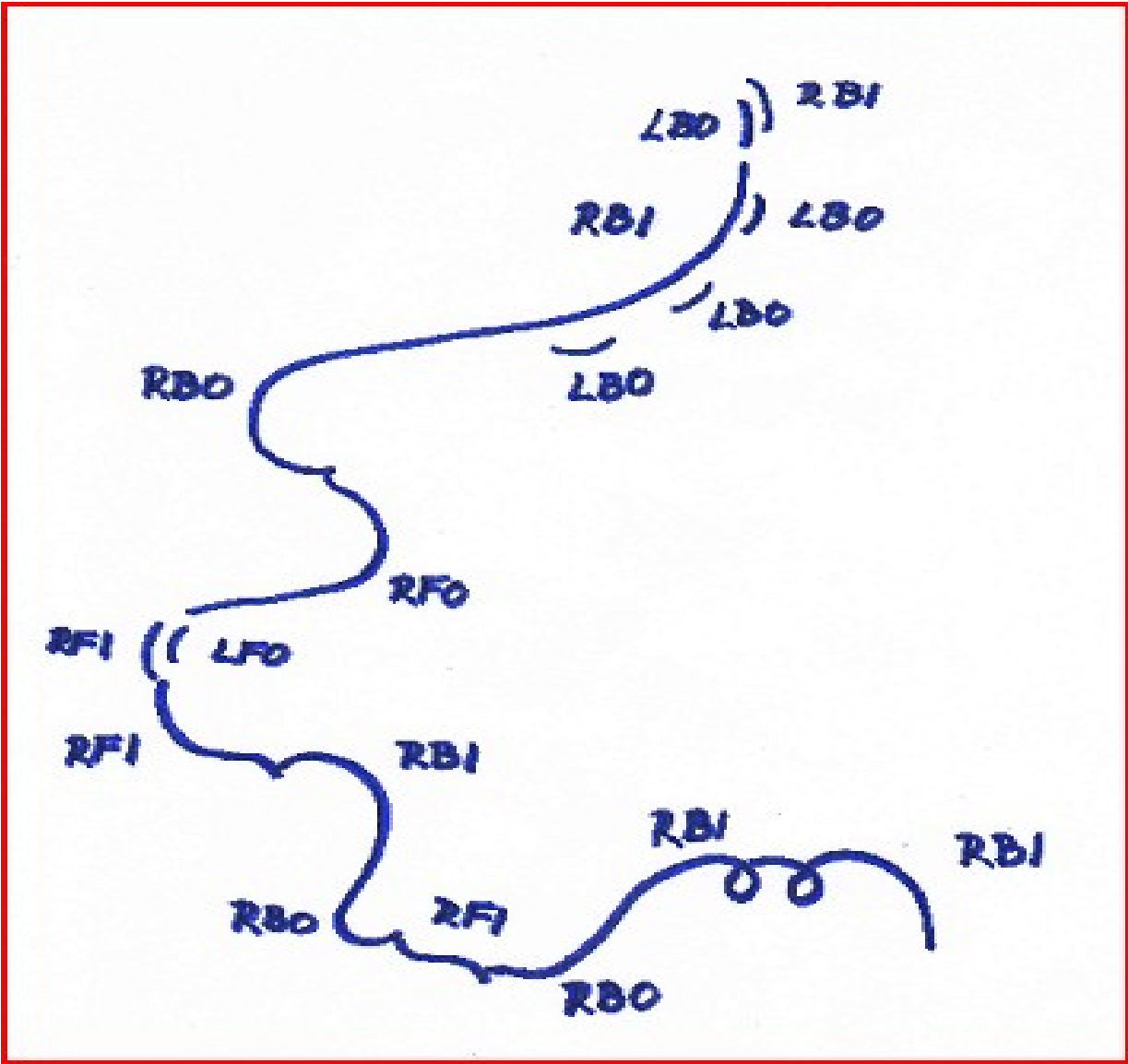
Pyramida obr.12



Blok 4 x 4 obr.13



Blok 3 řady obr.14



## POPISEK Č.2

### Kruh

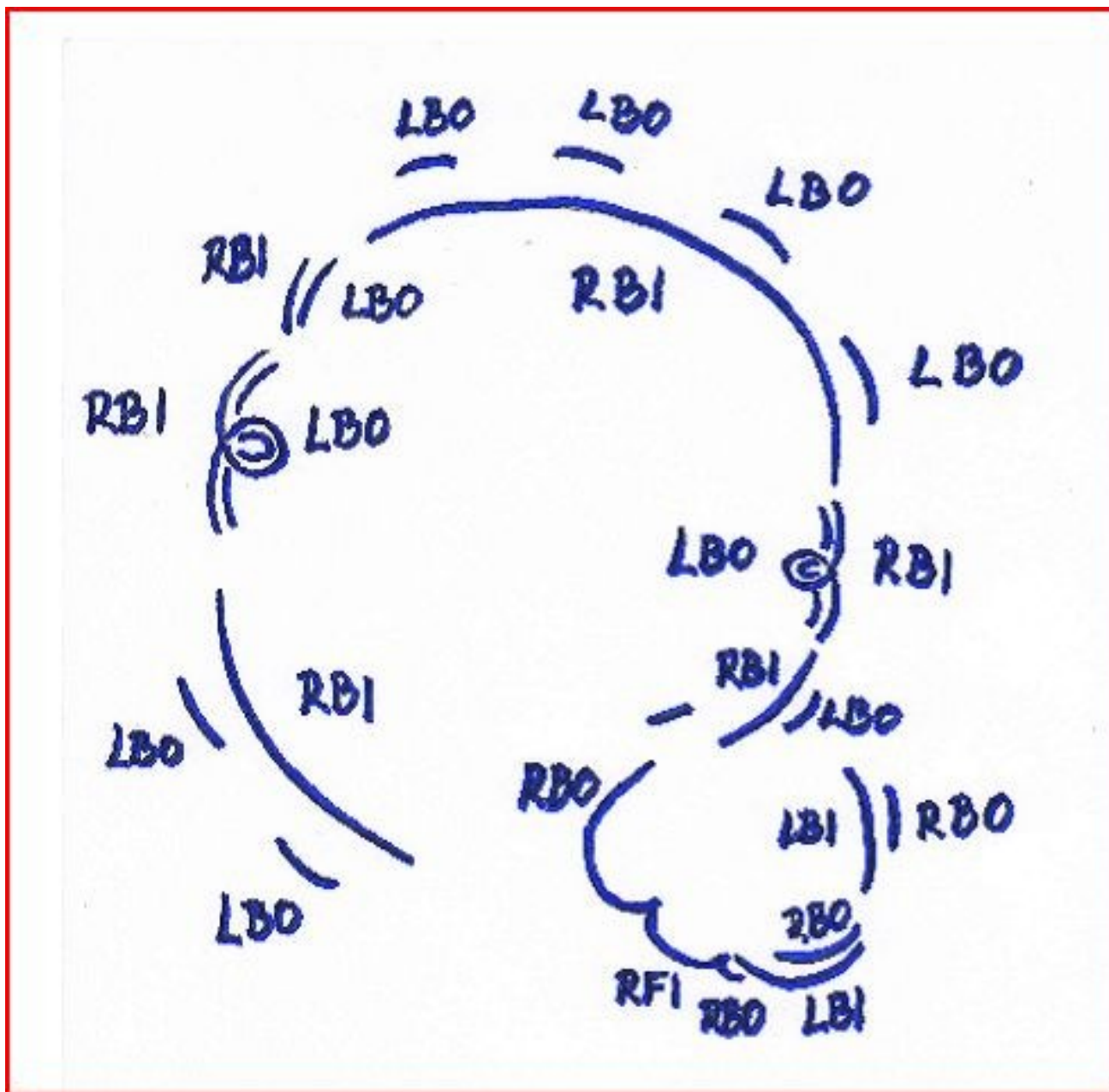
- vlevo dva přešlapy vzad
- vpravo otočka na obou bruslích, práce s pažemi a tím rozdělení do dvou kruhů (6 bruslařů uvnitř velkého kruhu, jízda vpravo a zbylých 10 bruslařů ve velkém kruhu, jízda vlevo)
- velký kruh: přísun vlevo; malý kruh: výšlap vlevo
- velký kruh: čtyři přešlapy vlevo; malý kruh: čtyři přešlapy vpravo
- vpravo otočka na obou bruslích, práce s pažemi a tím vsunutí malého kroužku do velkého
- vlevo přešlap vzad
- na levé noze trojka vpřed ven z kruhu
- na pravé noze eulerový krok a práce pažemi
- vpravo dva přešlapy, chycení a další dva přešlapy vpravo.

### Sunutí kruhu:

- přední vnitřní trojka na pravé noze
- vpravo 2x přísun vzad
- vpravo přešlap vzad
- přední vnitřní trojka na pravé noze
- vpravo 2x přísun vzad
- vpravo dva přešlapy vzad

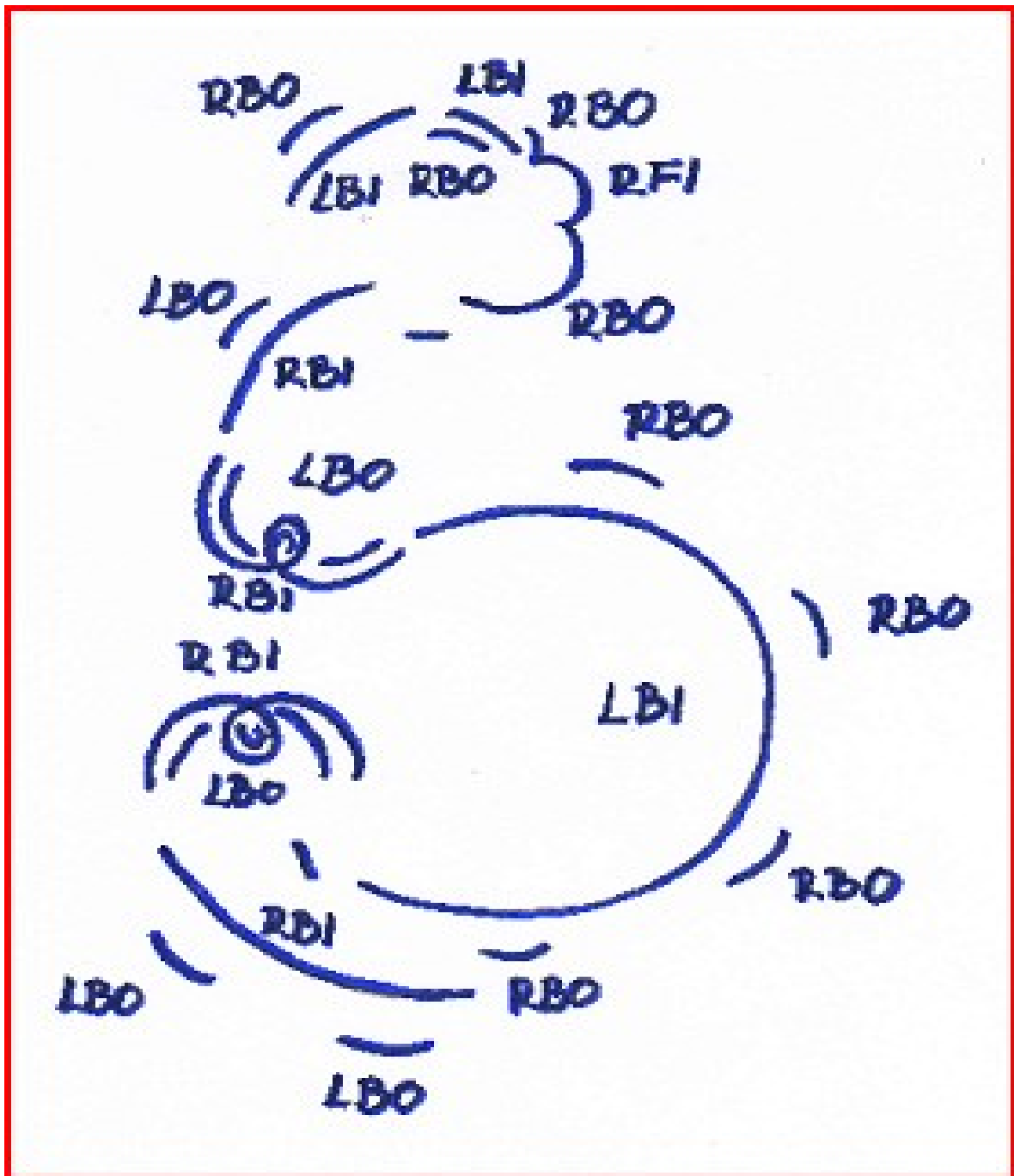
(podrobné rozepsání krokové pasáže obr.15 – 17)

Velký kruh obr.15

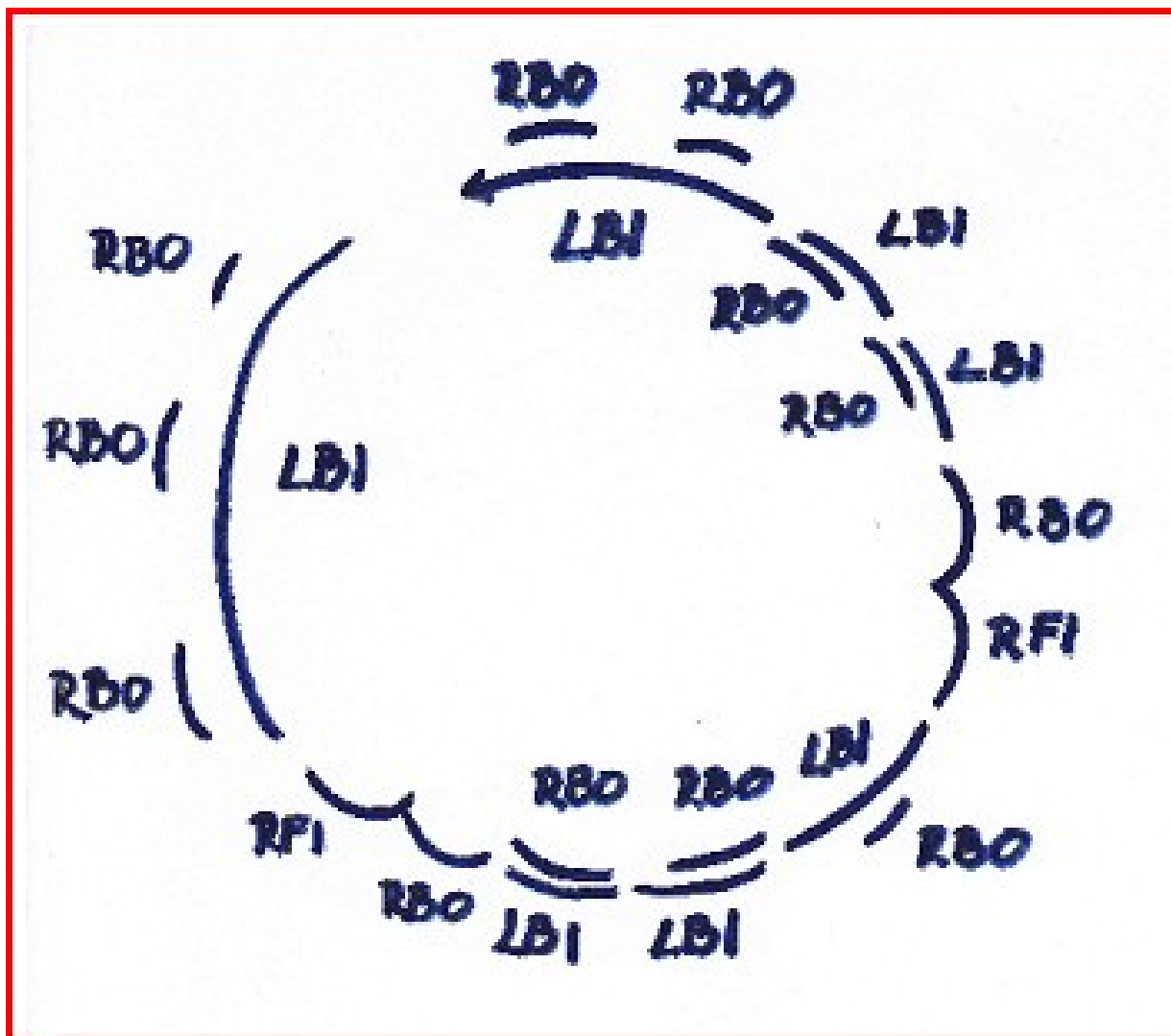




Malý kruh obr.16



Sunutí kroužku obr.17



## POPISEK Č.3

### **Prolínání**

Nájezd:

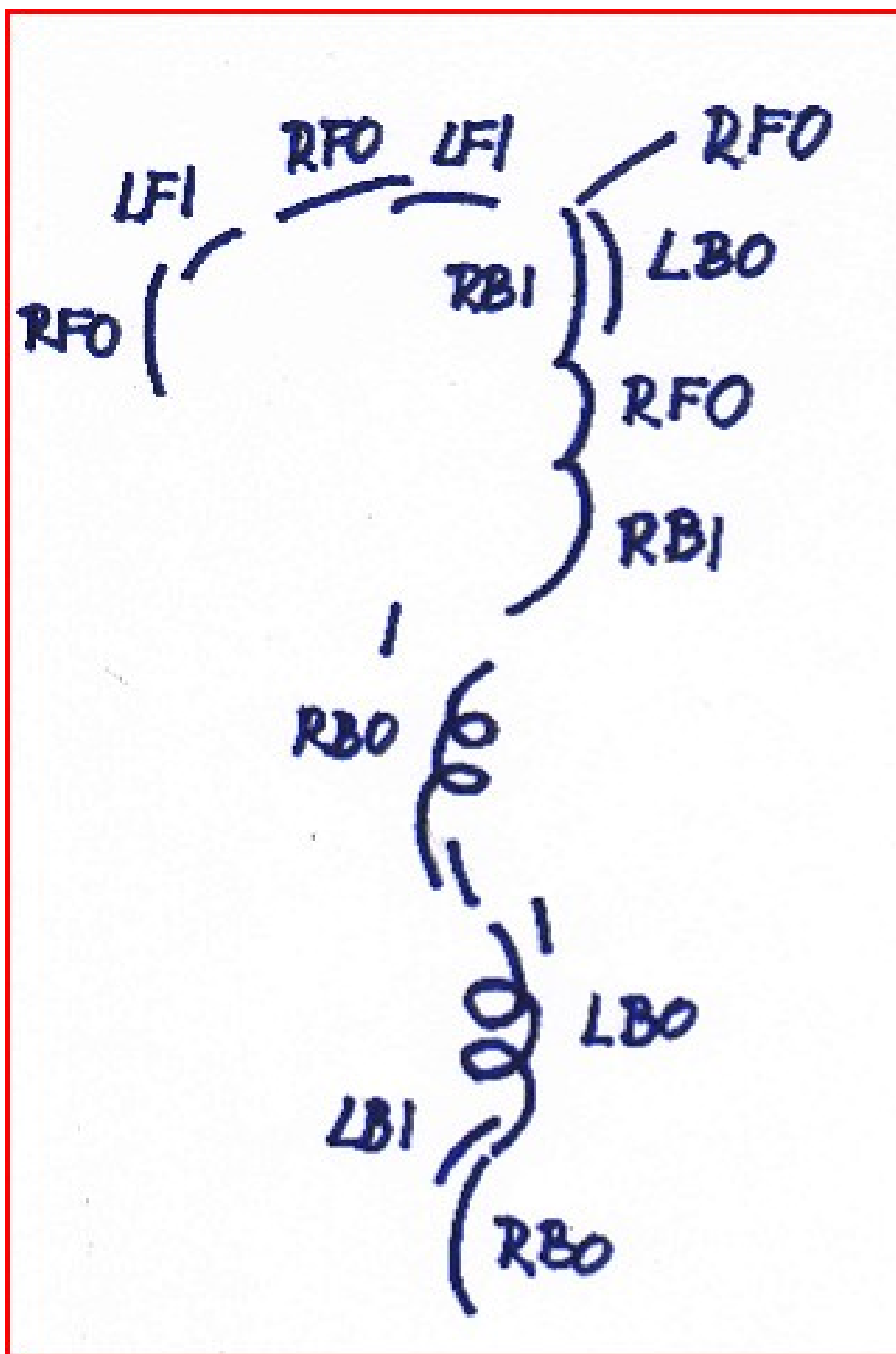
- na pravé noze výjezd vpřed
- vpravo dva přešlapy vpřed
- amerikán
- vlevo přešlap vzad

Prolínání:

- na pravé noze, zadní vnitřní dvojtrojka
- výšlap vlevo
- na pravé noze, zadní vnější twizzl
- vpravo přešlap vzad
- na levé noze, zadní vnější twizzl

(podrobné rozepsání krokové pasáže obr.18)

Prolínání obr.18



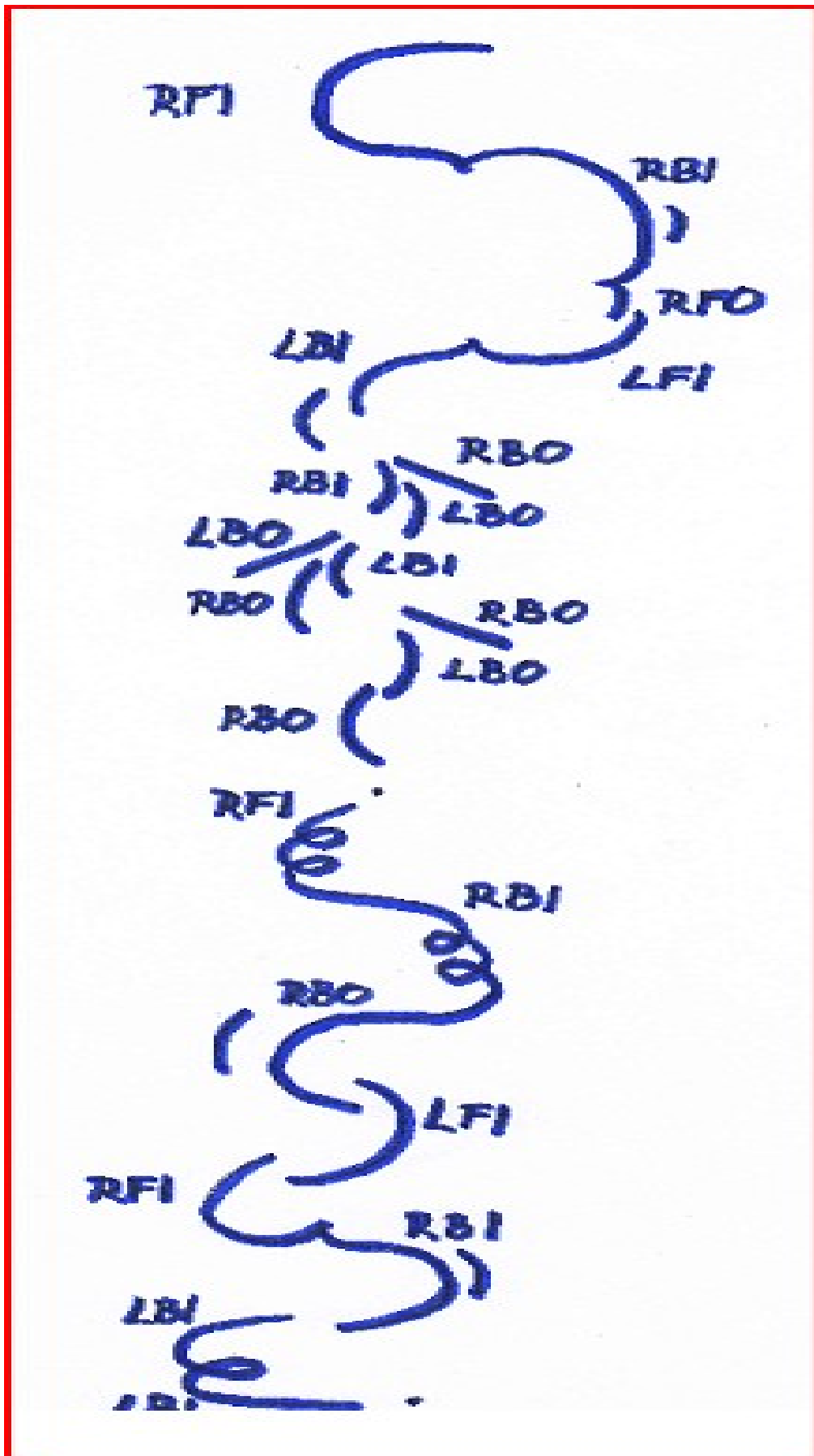
## POPISEK Č.4

### Kroková pasáž bez držení

- přední vnitřní protizvrat na pravé noze
- podšlap levou nohou pod pravou
- zadní vnitřní trojka na pravé noze
- přední vnitřní zvrat na levé noze
- podšlap pravou nohou pod levou
- amerikán vpravo
- amerikán vlevo
- amerikán vpravo
- podšlap pravou nohou pod levou a výskok na pravé noze vpřed
- přední vnitřní twizzl na pravé noze, zátah vzad a zadní vnitřní twizzl na pravé noze
- choctow vlevo
- přední vnitřní zvrat na pravé noze
- podšlap levé nohy pod pravou
- zadní vnitřní klička na levé
- poskok na pravé

(podrobné rozepsání krokové pasáže obr.19)

Kroková pasáž bez držení obr.19



## POPISEK Č. 5

### Pohyby po ploše

- pohyby po ploše se skládají ze tří částí

#### 1.část

- vnější měcíc ve třech řadách

#### 2.část

- váha ve 135°, ve tvaru kruhu

#### 3.část

- přední váha se dvěma změnami hran (vnitřní – vnější – vnitřní)
- nejdříve 4 řady a pak osm dvojic.

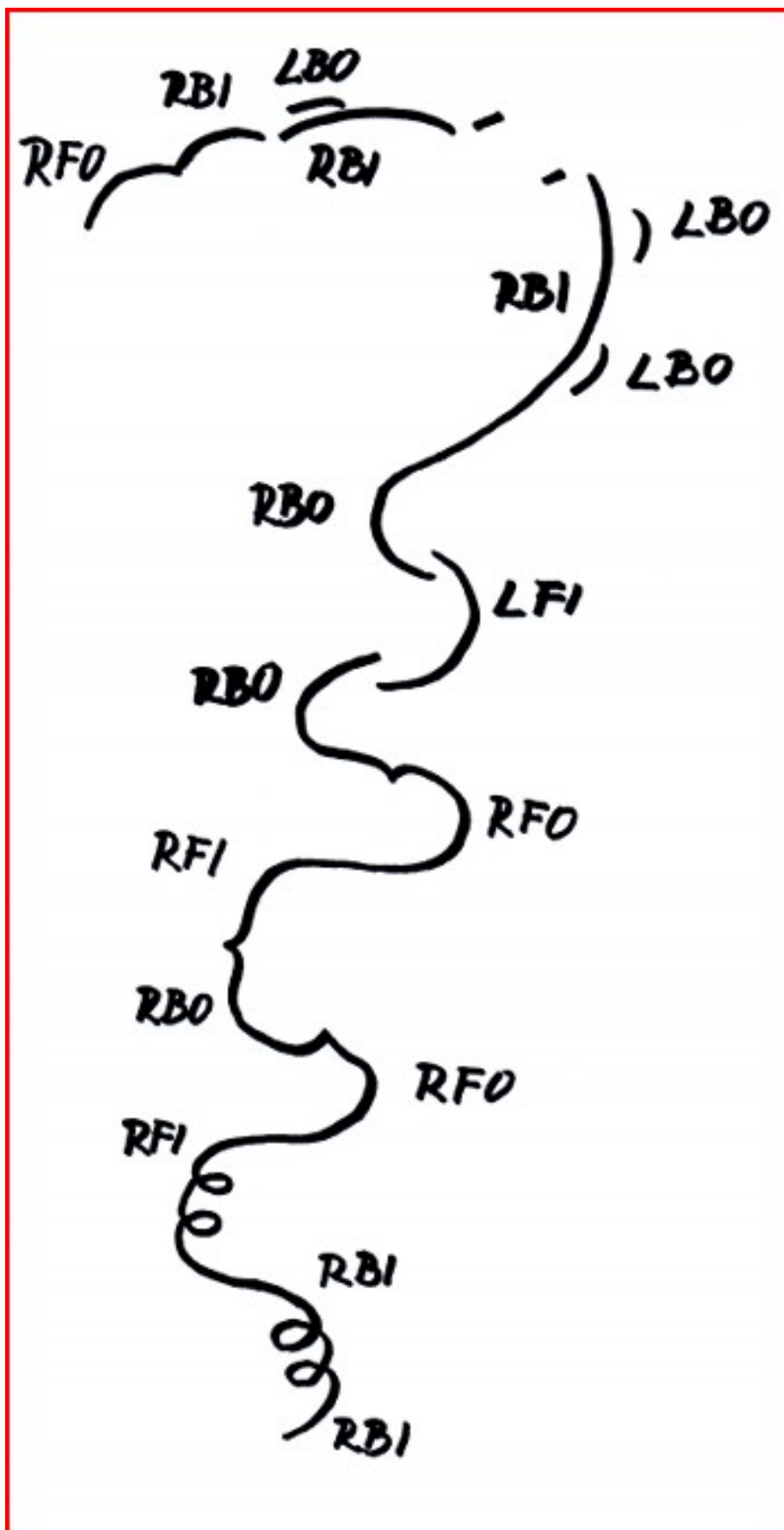
## POPISEK Č.6

### Kroková sekvence v bloku

- vlevo dva přešlapy vzad
- 2x choctow vlevo
- zátah levou nohou vzad
- zadní vnější protizvrat na pravé noze
- zátah levou nohou vpřed
- přední vnitřní protitrojka na pravé noze
- zadní vnější zvrat na pravé noze
- zátah levou nohou vpřed
- přední vnitřní twizzl na pravé noze
- podšlap levou nohou pod pravou
- zadní vnitřní twizzl na pravé noze
- brzda vzad

(podrobné rozepsání krokové pasáže obr.20).

Kroková sekvence v bloku obr.20





## 7.Slovník

Amerikán: Prvek se skládá z krátkých obloučků: přední vnější pravá (levá) noha, zadní vnější levá (pravá) noha, přeložení, zadní vnitřní pravá (levá) noha a přední vnitřní levá (pravá) noha.

Doplňkové charakteristiky: Skupiny obtížnosti pro krokové pasáže, pohyby volné jízdy, prvky volné jízdy a body prolínání mohou být přidány do některých prvků, aby zvýšily stupeň obtížnosti daného prvku (Communication č.1636, 2010).

Dvojtrojka vzad dovnitř: Nasazení na oblouk vzad dovnitř na pravou (levou) nohu, pravé (levé) rameno a paže jsou vzadu, levé (pravé) rameno a paže vpředu. Levou (pravou) volnou nohu přednožit. Hlavu otáčíme ven z oblouku a očima sledujeme přes pravé rameno stopu za sebou. V této fázi oblouku, která je časově velmi omezena (1/3 oblouku), se připravujeme na obrat trojkou vzad dovnitř (viz. slovník). Krátce před trojkou zatlačíme na pravé (levé) rameno a paži ještě dále vzad, volnou nohu držíme nad stopou nebo jen mírně ven z kruhu. Po obratu zadržíme levou (pravou) paži vzad. Vlastní obrat je proveden na zadní části brusle. V druhé fázi oblouku je provedena druhá trojka vpřed ven (viz. slovník). Po první trojce začíná zanožování a rovněž výměna ramen. Asi v polovině oblouku je již levé (pravé) rameno a paže vpředu, pravé (levé) rameno a paže vzadu. Bezprostředně před trojkou přisuneme opět volnou levou (pravou) nohu ze zanožení až do těsné blízkosti pravé (levé) nohy. Tato fáze mezi obraty se jede na vnějším oblouku vpřed ven na pravé (levé noze). Z druhé trojky vyjedeme s levým (pravým) ramenem a paží vpředu nad stopou. Napjatou levou (pravou) nohu, vytočenou špičku ve směru jízdy nad stopou. Tak dokončíme oblouk.

Eulerový krok: Prvek se skládá z vnější přední trojky na levé (pravé) noze, zadní vnější trojka (viz. slovník) na pravé (levé) noze s volnou nohou překříženou, dále přecházíme mohawkovým překrokem (viz. slovník), výjezd do zadního vnějšího oblouku na pravé (levé) noze.

GOE: Rozhodčí hodnotí v závislosti na provedení a na chybách v programu kvalitu provedení prvku sedmi stupni na stupnici předvedení GOE: +3, +2, +1, základní hodnota, -1, -2, -3

Choctaw: Nasazení na krátký oblouk vzad ven, špička volné nohy za patou, koleno volné nohy vytočené, přechod na druhou nohu, krátký oblouk vpřed dovnitř volnou nohou vytočenou vpřed. Kroky se provádí výměnou napětí mezi rameny a boky.

Klička vzad dovnitř: Odraz levou (pravou) nohou na oblouček. Ihned po nasazení obloučku vzad dovnitř zůstaneme otočení zády do kruhu, pravé (levé) rameno a paži ponecháme vzad nad stopou, levou (pravou) paži držíme vpředu rovněž nad stopou a volnou levou (pravou) nohu přednožíme. V okamžiku kdy se blížíme k polovině obloučku, ještě více zatlačíme rameno vzad a mírně překřížíme volnou nohu před pravou jedoucí směrem ven z kruhu. Zdůrazněním popsaných pohybů začne jedoucí pravá (levá) noha opisovat prvou část kličky. Ve vrcholu kličky napomůžeme výjezdu z kličky pohybem volné nohy těsně podél jedoucí nohy vzad do zanožení. Současně se zanožením zatlačíme levou (pravou) paži nejprve vpřed, plynulým pohybem ji pak však vedeme vzad a dojedeme na konec obloučku.

Krokové pasáže: Kombinace nebo série různých obrátů jako jsou trojky, protitrojky, protizvraty, zvraty, choctaw, twizzly a spojovacích kroků jako přísunů, přešlapů, změn hran, špičkové kroky, poskoků. Krokové pasáže dělíme podle tvaru: kroková pasáž v bloku, v kruhu a v řadě.

Měsíc ven: Při měsíci ven jede bruslař po vnějších hranách obou bruslí, přičemž jsou nohy vytočeny špičkami od sebe, tedy patami k sobě, a to tak dalece, že podélná osa obou bruslí musí splývat téměř v jednu přímku.

Natáčení/pivoting: Natáčení prvků o 90° až 180° podle kritérií obtížnosti. Provádí se u bloku a řady.

NHB: To je No Hold Block – blok bez držení.

Pád: Je definován jako bruslařova ztráta kontroly, kdy je většina váhy těla na ledové ploše podpořena jinou částí těla než jsou nože bruslí.

Pohyby těla: Je viditelné užití částí těla v průběhu krokových pasáží.

Pohyby volné jízdy: Pohyby volné jízdy jako váhy, měsíce, Ina Bauer, vozíčky ve kterých musí bruslaři setrvat nejméně 3 vteřiny. Značí se písmeny FM.

Protitrojka vpřed dovnitř: Nasazení na oblouk vpřed dovnitř na pravou (levou) nohu a volnou levou (pravou) nohu vedeme ze zanožení do přednožení a ramena a paže ponecháme v původní poloze, to je levá (pravá) paže vpředu, pravá (levá) stranou s tendencí vzad. Obrat se provádí na vrcholu oblouku. Přesně v polovině oblouku na okamžik ještě více zdůrazníme popsané polohy a potom pohybem boků, levého (pravého) ramene a paže vzad směrem do kruhu provedeme obrat na přední části pravé (levé) brusle se současnou výměnou vnitřní hrany za vnější, a to tak, že pata opisuje oblouček kolem vrcholu protitrojky dovnitř kruhu. Volnou nohu zpevníme současně s provedením obratu vzadu nad stopou. Po obratu přejdeme do oblouku vzad ven, kdy jsme zády do kruhu, levá (pravá) noha je zanožena, vytočená, špička těsně nad stopou. Hlava je otočena ven z kruhu a sledujeme stopu přes levé (pravé) rameno.

Protitrojka vzad ven: Nasazení na oblouk vzad ven na levé (pravé) noze. Po odrazu zůstaneme otočení hrudníkem dovnitř oblouku, volná pravá (levá) noha je přednožena a vedena nad stopou, levé (pravé) rameno a paže hodně vzadu, pravé (levé) rameno ba paže vpředu. V polovině oblouku zintenzívníme tlak do popsaných poloh a rázným zatlačením levého (pravého) boku, levé (pravé) paže a levého (pravého) ramene do směru jízdy se současným zpevněním volné nohy nad stopou proti směru jízdy a pravého (levého) boku vzad provedeme obrat na zadní části levé (pravé) brusle současně s výměnou vnější hrany za vnitřní, a to tak, že špička brusle opisuje oblouček kolem paty vnitřkem kruhu. Po obratu dojedeme obloukem vpřed dovnitř.

Protizvrat vzad ven: Nasazení na oblouk vzad ven na levou (pravou) nohu. Asi v jedné třetině oblouku převedeme volnou pravou (levou) nohu do zanožení. Trup je otočen hrudníkem dovnitř oblouku, levé (pravé) rameno i paže jsou hodně vzadu nad stopou, pravá (levá) paže vpředu nad stopou. V této poloze se přiblížíme na konec oblouku a následuje obrat spíše na zadní části brusle. Zůstaneme opět na vnější hraně levé (pravé) brusle a pokračujeme oblouk vpřed ven na dalším oblouku.

Protizvrat vpřed dovnitř: Nasazení na oblouk vpřed dovnitř na pravé (levé) noze. Volná noha po nasazení, asi v jedné čtvrtině oblouku, přejde do přednožení a vedeme ji těsně nad stopou.

Čím více se blížíme ke konci oblouku, to je k místu obratu, tím intenzivněji tlačíme levé (pravé) rameno a paži vzad, takže trup je natočen zády dovnitř oblouku. Na konci oblouku provedeme obrat na přední části brusle, a to stále na vnitřní hraně. Přednožená levá (pravá) noha se v okamžiku obratu přiblíží ke špičce jedoucí nohy, bezprostředně po obratu ji opět oddálíme v přednožení nad stopu. Po obratu vjíždíme do dalšího oblouku vzad dovnitř.

Prvek volné jízdy: Prvky volné jízdy jsou skoky, skupinové zvedané figury, piruety, párové piruety, párové zvedané figury, sekvence skoků, párový pivot.

Přídavné doplňkové charakteristiky: Jsou doplňkové charakteristiky, které mohou být částí skupin obtížnosti některých prvků a krokových pasáží a zvyšují jejich obtížnost. Jsou dvě (2) varianty přídavných doplňkových charakteristik pro prvky, které mohou být využity pro zvýšení obtížnosti prvku.

Jednoduchá a obtížná varianta je počítána pouze jednou v průběhu prvku. Některé varianty mohou být provedeny současně s jinými. Je nutné sledovat každý prvek pro případ, že to povoleno není. Přídavné doplňkové charakteristiky jsou hlášeny technickým specialistou a hodnoceny rozhodčími jako součást GOE (Communication č.1636, 2010).

Řada obrátů: Řada obrátů se skládá ze tří (3) různých druhů obrátů, všechny obraty jsou z úrovně, které chce tým dosáhnout a které jsou všechny provedeny na stejné noze. Tyto tři (3) různé obraty musí být provedeny návazně, pouze jedna změna hrany je povolena mezi každým z obrátů.

Sunutí: Je přemístění dané formace alespoň přes  $\frac{1}{4}$  kluziště aniž by ztratila tvar.

Trojka vpřed ven: Nasadíme přední vnější oblouk na pravou (levou) nohu. Brzy po nasazení předsuneme levé (pravé) rameno a paži vpřed, pravou (levou) vzad, takže pojedeme oblouk vpřed s opačným držením. V této pozici dojedeme na pravé vnější hraně až do poloviny oblouku, kde vytlačíme levou (pravou) paži a rameno ještě intenzivněji vpřed, ne však dál než nad stopu, přiblížíme volnou nohu špičkou k patě jedoucí nohy a otočíme se na pravé (levé) noze vpravo, jsme tedy nyní čelem dovnitř oblouku. Volná noha během obratu nevykonává žádný aktivní pohyb a její poloha vůči bokům a jedoucí noze se nemění. Nyní jedeme na pravé (levé) noze vzad na vnitřní hraně, levou (pravou) polovinu těla i s levou volnou nohou usilovně tlačíme vzad, ven z oblouku. Pravá (levá) paže je v poloze mezi upažením a

předpažením. Jsme hrudníkem dovnitř kruhu a paže ve výši pasu. Špičku volné nohy vedeme těsně nad ledem nad stopou a tak dojedeme do konce oblouku.

Trojka vpřed dovnitř: Odrazíme se vnitřní hranou levé (pravé) brusle a vyjedeme na pravé (levé) noze obloukem vpřed dovnitř.. Pozvolna přetáčíme trup pravým (levým) vnějším ramenem a paží vpřed, levým (pravým) ramenem a paží vzad, takže jsme hrudníkem dovnitř oblouku. Volnou levou (pravou) nohu zanožíme, vytočíme do kruhu. Natočením celého trupu, ramen i paží se připravujeme na obrat trojkou, který uděláme v polovině oblouku. O kresbě trojky platí tytéž zásady jako u trojky vpřed ven. Ihned po obratu, kdy se levá noha opět zanožuje, zabráníme další rotaci tím, že vysuneme levé (pravé) rameno a paží vpřed, pravé (levé) rameno a paží vzad. Hlava je otočena obličejem dovnitř oblouku. Ke konci oblouku vracíme postupně levé (pravé rameno a paží vzad, pravé (levé) rameno a paží vpřed, přetáčíme hlavu obličejem ven z oblouku.

Twizzle: Obrat s posunem na jedné noze s jednou nebo více otáčkami, který je otáčen rychle s plynulostí. Pokud je v průběhu provádění narušen proces sunutí stává se z twizzlu sólová pirueta.

Váhy: Váha je dlouhá jízda vpřed nebo vzad ve vnitřních nebo vnějších hranách v arabesce, ve které je volná noha zvednuta do úrovně nebo nad úroveň boků.

Vozíček:

Změna konfigurace: Změna formace v jednom a tom samém prvku.

Změna rotace: Změna rotace je přídavná doplňková charakteristika využitelná v bloku, NHB (blok bez držení), kruhu a větrníku, která se může skládat z obratu a/nebo spojovacími kroky.

Změna směru: Změna směru otáčení se týká kruhu a větrníku, která musí být provedena bez zastavení obraty a/nebo spojovacími kroky.

Zvrat vzad ven: Nasadím oblouk vzad ven na levou (pravou) nohu. Ihned po nasazení začínáme přetáčet ramena i trup tak abychom k místu obratu dojeli zády dovnitř oblouku a s volnou nohou opřenou špičkou boty o patu nohy jedoucí. Intenzivním zatlačením pravého (levého) boku, ramene i paže vzad, to je směrem do dalšího oblouku, provedeme obrat. Po

obratu pojedeme další oblouk na vnější hraně vpřed. Levou (pravou) paži zapažíme, volnou pravou (levou) nohu vysuneme vzad nad stopu. Celý obrat děláme za pravým (levým) ramenem.

Zvrat vzad dovnitř: Nasadíme oblouk vzad dovnitř. Po nasazení zatlačíme ihned levé (pravé) rameno a paži vzad a pravá (levá) je vpředu nad stopou. Pravou (levou) volnou nohu překřížíme vzadu za jedoucí levou (pravou) nohou a vedeme těsně nad stopou. Levý (pravý) bok tlačíme vzad ve směru jízdy. V této pozici dojedeme na konec oblouku a následným zatlačením levého (pravého) ramene a paže vzad provedeme obrat. Pravou (levou) paži a volnou nohu vysuneme současně vzad nad stopu a dojedeme přední vnitřní oblouk. Otáčíme se kolem levé (pravé) paty.

## 8. Závěr

V závěrečné části diplomové práce shrnu obsah osmi jednotlivých kapitol a závěry z nich plynoucí.

V úvodu diplomové práce jsem seznámila čtenáře s tím proč jsem si pro její zpracování vybrala toto téma. Upozornila jsem na fakt, že krasobruslení je estetickým sportem kde je potřeba dbát jak na estetickou tak sportovní stránku celého výkonu.

Synchronizované bruslení má velmi krátkou historii a z toho plyne nedostatečná informovanost o této disciplíně. Z toho důvodu bylo cílem této práce ukázat postup pro skládání programu včetně objasnění obsahu programu, tedy prvků v něm obsažených v závislosti na jejich obtížnosti.

Při nácviu prvků krátkého programu dbáme zejména na osvojení a dodržování základních tvarů a přesnost provedení kroků a obrátů a na jejich základě postupně přistupujeme k nácviu jednotlivých formací. Nácvik jednotlivých formací začínáme vždy v menší rychlosti, aby se už od počátku dosahovalo maximální přesnosti a tvaru dané formace.

Ve třetí části diplomové práce jsem se zaměřila na definování synchronizovaného bruslení, na fakt, že se jedná o skupinové bruslení 16 bruslařů, jejichž soutěžení probíhá ve dvou částech - krátkém programu a volné jízdě. Jejich náplň je vždy stanovena před začátkem sezóny- mezinárodní bruslařskou asociací ISU. Popsala jsem krátkou historii tohoto sportu jelikož nebyla ještě dostatečně popsána ani u nás ani v zahraničí. Jeho dějiny ve světě po dlouhou dobu tvořily jednotlivé kluby sami.

Další částí je metodika práce, kde jsem uvedla a popsala použité metody potřebné k vypracování diplomové práce.

Pátou a to nejdůležitější částí je praktická část, ve které jsem seznámila čtenáře s choreografií, její přípravou a samotnými prvky, které tvoří obsah daného krátkého programu v seniorské kategorii.

Při tvorbě krátkého programu je důležité myslet na to, že tým je bruslařsky schopný podle nejslabšího članku skupiny. Nelze sestavit program podle nejschopnějšího, protože nepředvede-li danou obtížnost celý tým, dochází k bodovým srážkám a k ponížení úrovní jednotlivých prvků, které mají nižší výchozí bodovou hodnotu.

Tato diplomová práce může sloužit jako pomůcka pro sestavení programu v synchronizovaném bruslení.



## 9. Použitá literatura

1. ADÁMKOVÁ, O. *Model tréninkového procesu v synchronizovaném bruslení*. Diplomová práce. Praha : FTVS, 2003.
2. BALAŠ, R. *Choreografie*. Brno, [20.3.2012]. Přístup z: <http://www.stepovani.cz/products/choreografie-r-balas-brno-2006/>
3. BEZIC, S. *The Passion to Skate*. Atlanta : Turner Publishing, Inc., 1996.
4. DĚDIČ, J. *Krasobruslení*. 1.vyd. Praha : Olympia, 1972, 237 s.
5. HENDL, J. *Věda a výzkum*. Metodologie závěrečné práce. Praha, [6.5.2011].Přístup z: <http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/metodologie/index1.htm/>.
6. Hines, J.R. *Figure skating a history*. By the University of Illinois, 2006.
7. HRÁZSKÁ, G. *Krasobruslení*. 1.vyd. Praha : Grada, 2006, 108 s.
8. ISU. *Communication No.1503*. Milano : ISU, 2008.
9. ISU. *Communication No.1532*. Milano : ISU, 2008.
10. ISU. *Communication No.1574*. Milano : ISU, 2009.
11. ISU. *Communication No.1587*. Milano : ISU, 2009.
12. ISU. *Communication No.1623*. Milano : ISU, 2010.
13. ISU. *Communication No.1636*. Milano : ISU, 2010.
14. ISU. *Communication No.1678*. Milano : ISU, 2011.
15. KEPÁKOVÁ, P. *Vývoj synchronizovaného bruslení u nás i v zahraničí*. Bakalářská práce. Brno : Fakulta sportovních studií, 2005.
16. KINDLOVÁ, J. *Choreografie jízdy skupiny synchronizovaného bruslení v závislosti na novém systému hodnocení v krasobruslení*. Diplomová práce. Praha : FTVS, 2006.
17. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 1.vyd. Praha : Grada, 2004, 200 s.
18. RAJFOVÁ, S. *Co je synchronizované bruslení?* Brno : Skating Club Brno, [26.10.2010]. Přístup z: <http://skatingbrno.hyperlink.cz/>.
19. Shulman, C. *The komplete book of figure skating*. The United States of America, 2002.

20. TEAM BERLIN 1. *History*. Berlin:[10.5.2011]. Přístup z:

<http://www.teamberlin-1.de/en/portrait/geschichte/>.

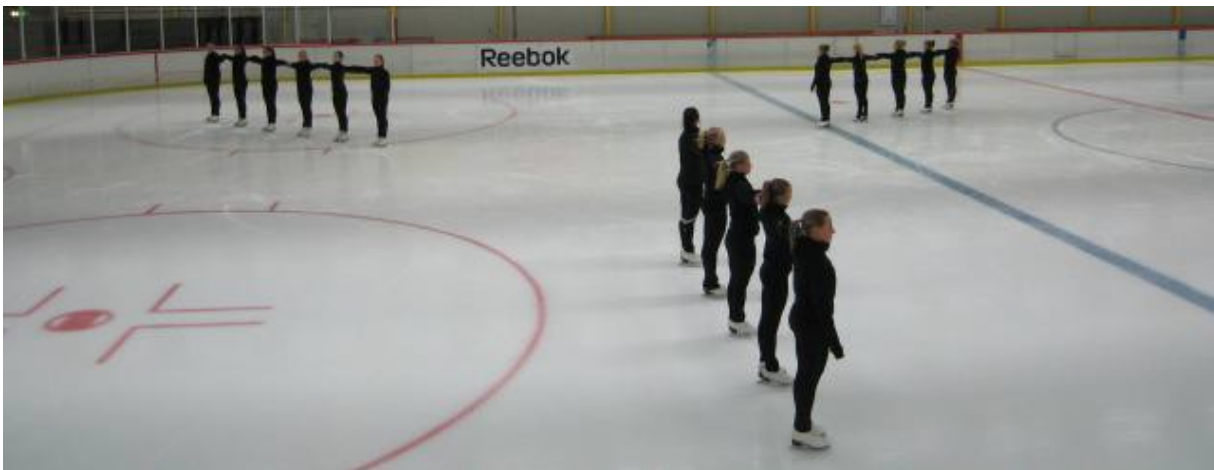
21. TEAM MARIGOLD ICE UNITY. *Gallery*. Finland:[9.5.2011].Přístup z:

<http://www.marigold.fi/valokuvat.php>.

## 10. Přílohy

Větrník a jeho možné formace v největších povolených vzdálenostech





## Kruh a jeho možné formace a vzdálenosti vyhovující pravidlům



## Interaktivní pivotující řada s možnou vzdáleností od sebe





Prolínání a možné vzdálenosti od sebe



Blok



Pyramida – formace bloku



NHB – blok bez držení



Prolínání





Kruh



Zvedačka



Párové zvedačky



Větrník



Řada



135° - pohyby volné jízdy



Měsíce – pohyby volné jízdy



Váhy – pohyby volné jízdy

