

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**VYTVOŘENÍ KONCEPCE CHEERLEADINGU
JAKO NOVÉHO SPORTOVNÍHO ODVĚTVÍ V ČR**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Pavel Tilinger, CSc.

Autor: Nikoleta Míková

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Praha 2013

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne 11. 08.2013

.....

podpis

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Děkuji Doc. PhDr. Pavlu Tilingerovi, CSc. za odborné vedení diplomové práce a jeho skvělý pedagogický přístup. Byl pro mě velkou oporou a vzorem, vždy s úsměvem na tváři. Dále děkuji všem trenérům a manažerům týmů v ČR i ve světě, kteří mi věnovali čas a poskytli důležité informace ze světa cheerleadingu při dlouhých hodinách diskuzí. Také děkuji svému manželovi a dětem za podporu a trpělivost a dětem a mládeži z klubu JNS cheerleaders za to, že jsou mojí velkou inspirací.

Abstrakt

Název: Vytvoření koncepce cheerleadingu jako nového sportovního odvětví v ČR

Cíle: Vytvoření uceleného přehledu poskytujícího komplexní informace o sportovní disciplíně cheerleading. Objasnění charakteru sportovního cheerleadingu. Shromáždění a předložení uceleného popisu sportovní disciplíny, souhrnu pravidel, povinných prvků, metodik cheerleadingu. Příprava podkladu pro Českou asociaci cheerleaders a Institute of Czech Cheerleading, jako základu metodiky cheerleadingu, který bude pomocným materiálem při zlepšování odbornosti trenérů cheerleadingu v ČR a rozšiřování členské základny. Vytvoření fotodokumentace, která ulehčí orientaci v problematice a vyloučí chybné pochopení teoretických východisek v jednotlivých metodikách.

Metody: Komplexní klasifikace sportovního odvětví cheerleading vyžadovala důsledný, detailní přístup, provedení důkladné obsahové analýzy zahraniční literatury, zahrnutí poznatků a zkušeností z vlastní praxe a praxe osobností zabývajících se cheerleadingem v ČR i ve světě. Hledáním analogie mezi sportovními odvětvími s bohatou historií a nově se formujícím sportovním odvětvím cheerleading jsem dospěla k analýze české literatury související se sportovním odvětvím cheerleading a analýze elektronických zdrojů. Dále jsem použila metodu pozorování. Porovnání a provedená kontrola vývoje technik zajistila zařazení aktuálních cheerleadingových technik do jednotlivých metodických listů. Vytvoření vlastní fotodokumentace pro lepší názornost náročných pohybových prvků v cheerleadingu zajistilo vyšší efektivitu pochopení a užití metodických listů v praxi.

Výsledky: Ucelený přehled informací týkajících se cheerleadingu. Kompletní přehled sportovní disciplíny cheerleading zahrnující její základní součásti: historie, organizovanost, bezpečnost, terminologie, pohyby, skoky, akrobacie, sportovní tanec, stunty a vedení týmu. Didaktická doporučení pro nácvik jednotlivých prvků charakterizujících sportovní cheerleading formou metodických listů a jejich fotodokumentace.

Klíčová slova: cheerleader, metodika, didaktika, akrobacie, stunt, sportovní cheerleading, roztleskávačka.

Abstract

Title: Creating a new concept of cheerleading as a sport in the Czech Republic

Objectives: Creating a comprehensive overview providing a complex information about the sport discipline called cheerleading. Clarifying the character of the sport of cheerleading. Gathering and submitting a comprehensive description of the sports discipline, a set of rules, mandatory elements, and methodologies of cheerleading. Preparation of a material for Czech Cheerleading Association and Institute of Czech Cheerleading as a base of methodology of cheerleading that will be helpful for cheerleading coaches in the Czech Republic to improve their skills and expanding the number of members of the association. Taking photos that will facilitate understanding of issues and eliminate incorrect understanding of theoretical bases in various methodologies.

Methods: A comprehensive classification of sports cheerleading industry required a consistent and detailed approach, a thorough content analysis of foreign literature, including knowledge and experience from my own practice and practice of other personalities involved in cheerleading from Czech Republic and abroad. Finding analogies between sports industries with rich history and newly forming sport industry of cheerleading I have come to an analysis of Czech literature connected to sport industry of cheerleading and analysis of electronic sources. I have also used the method of observation. Comparison and supervision of development of techniques ensured inclusion of current cheerleading techniques to cheerleading methodological papers. Creating my own photos for better illustration of difficult motion elements in cheerleading ensured greater efficiency of understanding and using methodological papers in practice.

Results: A comprehensive review of information related to cheerleading. Complete list of sports discipline cheerleading including its basic components: history, organization, safety, terminology, motions, jumps, acrobatics, sport dance, stunts and leadership of a team. Didactic recommendation how to practice each element that characterize the sport of cheerleading in the form of methodological papers and their photo documentation.

Key words: cheerleader, methodology, didactics, acrobatics, stunt, cheerleading

OBSAH

1. Úvod	9
2. Cíle a úkoly práce	10
3. Metodologie	11
4. Obecná část	15
4.1. Sport jménem cheerleading	15
4.2. Charakteristika cheerleadingu	16
4.3. Historie cheerleadingu USA	18
4.4. Historie cheerleadingu v ČR	20
4.5. Současný stav organizovanosti cheerleadingu v ČR	21
4.6. Soutěžní kategorie/divize	21
4.7. Organizační struktura	22
5. Hlavní část	23
5.1. Bezpečnost v cheerleadingu	23
5.1.1. Záchrany a spotting	23
5.1.2. Technické zajištění	28
5.1.3. Prevence úrazů	29
5.1.4. Životospráva	29
5.1.5. Kondice	30
5.2. Organizace sezony	30
5.2.1. Cíle a filozofie trenéra	30
5.2.2. Komunikace a motivace	32
5.2.3. Řízení tréninku	33
5.2.4. Manažerská role trenéra	36
5.2.5. Soutěže	39
5.3. Organizace tréninku	41
5.3.1. Tréninková jednotka	41
5.3.2. Tréninkové cykly	44
5.3.3. Formy tréninku	48
5.3.3.1. Individuální dovednosti	48
5.3.3.2. Kolektivní dovednosti	48
5.3.3.3. Struktura tréninkové sezony	49
5.3.4. Motoricko-funkční příprava	51

5.4. Kreativní složka přípravy trenéra cheerleadingu	54
5.4.1. Choreografie	54
5.4.2. Hudba, rytmus a tanec	57
5.4.3. Cheers a Chants	58
5.5. Zvláštnosti v tréninku cheerleadingu	59
5.5.1. Zvláštnosti přípravy dětí	59
5.5.2. Postižený sportovci a cheerleading	61
5.6. Základní techniky sportovního cheerleadingu	62
5.6.1. Didaktika základních pohybů horních končetin	62
5.6.1.1. Metodický list č. 1: Základní pohyby horních končetin	63
5.6.2. Didaktika SKOKY	66
5.6.2.1. Metodický list č. 2: Skoky	68
5.6.3. Didaktika STUNTY	72
5.6.3.1. Metodický list č. 3: Základní stunty – Basic	76
5.6.3.2. Metodický list č. 4: Pokročilé stunty – Advance	78
5.6.3.3. Metodický list č. 5: Elite stunty	80
5.6.3.4. Metodický list č. 6: Mounts – vzestupy	81
5.6.3.5. Metodický list č. 7: Dismounts – sestupy	83
5.6.3.6. Metodický list č. 8: Partner stunt	86
5.6.4. Didaktika BASKETY	88
5.6.4.1. Metodický list č. 10: Baskety	90
5.6.5. Didaktika PYRAMIDY	93
5.6.6. Didaktika AKROBACIE	95
5.6.6.1. Metodický list č. 12: Akrobacie	96
6. Závěr	102
Literatura	
Přílohy	

1. ÚVOD

Cheerleading je moderní sport, který překvapuje svou dynamikou, otevřeností, obrovskou možností kreativity a nekonečnou mírou možností, závislosti a vztahů. Víc než u jiných sportů je tady důležitá víra v druhého, důvěra, spolupráce a zodpovědnost.

Ačkoliv historie cheerleadingu začíná kolem roku 1880, nemá zatím v České republice pevnou půdu pod nohama. Potkáváme se s neznalostí tohoto sportu. Často si lidi pletou soutěžní cheerleading s mažoretkami, nebo jinými tanečními disciplínami.

Cheerleadingu jako soutěžnímu sportovnímu odvětví se v současné době v ČR věnuje kolem 1300 registrovaných dětí a mládeže a předpokládá se minimálně dalších 1100 neregistrovaných. Každým rokem tento počet narůstá a rozšiřují se možnosti soutěžení jak v ČR, v Evropě a ve světě. Vzhledem k zajištění kvalitní tréninkové přípravy s ohledem na zdravý rozvoj těchto mladých lidí jak po stránce fyzické tak psychické a kvalitnějšímu a systematictějšímu rozvoji cheerleadingu je potřeba vzniku publikace o metodách a technikách tohoto sportovního odvětví v českém jazyce.

Protože se dlouhodobě věnuji rozvoji tohoto sportovního odvětví v ČR jak po stránce aktivního sportovce, trenérské i organizační, uvědomila jsem si nedostatek vhodného materiálu na rozvoj cheerleadingu jako sportovního odvětví založeného na vědeckém základě, zajišťujícího informovanost veřejnosti a odbornost trenérské základny a kvalitní vývoj tohoto sportovního odvětví. Na základě mých dlouholetých zkušeností kdy jsem tímto sportem prošla od úplných začátků, obtížným sháněním informací a získáváním zkušeností, jsem se rozhodla využít všech shromážděných poznatků k vytvoření této práce, která by měla charakterizovat cheerleading jako nové, moderní sportovní odvětví v České republice.

Jelikož odborná literatura v českém jazyce v této oblasti neexistuje, měla by tato publikace pomáhat českým trenérům při orientaci v problematice sportovního cheerleadingu, při stavbě tréninkových jednotek, s komplexní tréninkovou přípravou českých cheerleaders, obeznamovat české cheerleaders s terminologií a základy tohoto sportu a v neposlední řadě taky pomáhat ČACH, pro kterou pracuji, v rozvoji cheerleadingu v České republice a při rozšiřování její členské základny a organizaci Institute of Czech Cheerleading, kterou jsem založila, při školeních, seminářích a vzdělávání trenérské základny.

2. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Vytvoření uceleného přehledu poskytujícího komplexní informace o sportovní disciplíně cheerleading. Objasnění charakteru sportovního cheerleadingu. Shromáždění a předložení uceleného popisu sportovní disciplíny, souhrnu pravidel, povinných prvků, metodik a organizačních struktur cheerleadingu. Příprava podkladu pro Českou asociaci cheerleaders a Institute of Czech Cheerleading, jako základu metodiky cheerleadingu, který bude pomocným materiálem při zlepšování odbornosti trenérů cheerleadingu v ČR, orientaci v problematice sportovního cheerleadingu a rozšiřování členské základny. Rozšíření bakalářské práce, na kterou tato DP navazuje mimo jiné na základě připomínek a postřehů trenérů, cheerleaders a veřejnosti, kterým byla v rámci ověřování předložena, tak, aby byla zajištěna obsahová složka DP s přímým pozitivním dopadem na určenou cílovou skupinu. Vytvoření fotodokumentace, která ulehčí orientaci v problematice a vyloučí chybné pochopení teoretických východisek v jednotlivých kapitolách.

- 1) Pořídít a nastudovat dostupnou literaturu jako podklad ke komparaci a deskripci.
- 2) Doplnit teoretickou část o aktuální data, provést korekci původních kapitol.
- 3) Předložit bakalářskou práci vybrané skupině trenérů, cheerleaders a veřejnosti za účelem ověření obsahové stránky práce a doplnění požadovaných informací za účelem dosažení užitečnosti publikace pro určenou cílovou skupinu.
- 4) Provést obsahovou analýzu zahraničních zdrojů a publikací a doplnit ji o aktuální postupy a techniky získané na mezinárodním kongresu trenérů a zasedání rady ECU a pracovním pobytem v USA, kolébce cheerleadingu.
- 5) Selektovat nevyhnutných kapitol pro vytvoření systematické koncepce sportovního cheerleadingu v českém jazyce.
- 6) Objasnit charakter sportovního cheerleadingu shromážděním všech základních potřebných údajů.
- 7) Selektovat nejdůležitějších složek práce trenéra cheerleadingu a vytvoření jejich popisu v souvislosti s možnostmi českého sportovního zázemí
- 8) Využití analogie mezi sportovním odvětvím gymnastika a cheerleading a zařazení a využití kvalitních materiálů českých autorů a detailně propracovaných tréninkových metod v oblasti akrobacie
- 9) Shromáždít a předložit ucelený souhrn pravidel a povinných prvků.

- 10) Provést syntézu pohybových dovedností používaných v cheerleadingu.
- 11) Stanovit kritéria pro výběr konkrétních prvků v jednotlivých oblastech cheerleadingu.
- 12) Charakterizovat jednotlivé pozice a rozřídít do metodických listů.
- 13) Vytvořit přehled a provést deskripci pohybů, skoků, postojů, chytů.
- 14) Sestavit soubor cviků a didaktických doporučení směřujících k osvojení techniky vybraných prvků.
- 15) Pořídít fotodokumentaci sloužící jako obrazový materiál k deskripci vybraných prvků.
- 16) Zařadit fotografie do textu.
- 17) Vytvořit seznam pojmů a zkratek.

3. METODOLOGIE

Komplexní klasifikace sportovního odvětví cheerleading vyžadovala důsledný, detailní přístup, provedení důkladné obsahové analýzy zahraniční literatury, zahrnutí poznatků a zkušeností z vlastní praxe a praxe osobností zabývajících se cheerleadingem v ČR i ve světě. Prvním krokem při tvorbě diplomové práce bylo nashromáždění a prostudování literatury. Literaturu jsem získala zapůjčením od kolegů pracujících v oblasti cheerleadingu, nákupem přes internet na základě on-line recenzí. Z cizojazyčných zdrojů existuje velké množství literatury bohužel mnohdy nekvalitní a více komerčně populární než li kvalitní odborné literatury. Metodou teoretického poznávání a zpracování literatury, studiem jednotlivých zdrojů jsem přetřídila a vybrala knihy, nebo jen kapitoly vhodné k zařazení jako podklad pro moji práci.

Moje diplomová práce navazuje na bakalářskou práci Klasifikace cheerleadingu jako sportovního odvětví. Vzhledem k tomu, že po sepsání mé bakalářské práce došlo ve světě cheerleadingu k výrazným změnám zejména v souvislosti s aktivitou ICU na světové a ECU na evropské úrovni a snahou těchto organizací začlenit cheerleading na příčku rovnocennou s ostatními zejména gymnastickými sporty, související se vstupem těchto organizací do SportAccord a uznání cheerleadingu jako regulérní sportovní disciplíny, byla jsem nucena přehodnotit a aktualizovat informace obsažené v teoretické

části a části právně-legislativní. Abych zajistila co nejvhodnější a pro českou cheer scénu nejužitečnější obsahovou náplň publikace, předložila jsem bakalářskou práci k posouzení a využívání vybrané skupině trenérů, řadových cheerleaders i veřejnosti s cílem získat zpětnou vazbu a postavit diplomovou práci na základě praktických poznatků uživatelů v praxi.

Dalším postupem bylo hledání analogie mezi sportovními odvětvími s bohatou historií a nově se formujícím sportovním odvětvím cheerleading. Tím jsem dospěla k analýze české literatury související se sportovním odvětvím cheerleading zejména v oblasti gymnastických sportů. Důležitou součástí cheerleadingu je akrobacie. Murray a kol. (2007) sepsal přehledný soubor základních pohybových činností v cheerleadingu. Kapitola zabývající se touto tematikou je velmi stručná a spíše jen popisuje jednotlivé prvky, které může cheerleader v akrobacii provádět. Chybí tady ale informace na odborném základě týkající se motoricko-funkční problematiky, metodické zásady nácviku těchto pohybových činností, základní příprava k realizaci akrobatického pohybu. Tyto informace doplním od českých autorů Skopová, Zítko (2008) a Libra a kol. (1971). V žádné cizojazyčné literatuře jsem nedohledala charakteristiku motorických činností s konkrétním propojením cheerleadingových pohybových vzorců. Tady budu čerpat z knihy Měkota, Novosad (2005) a dalších. Je nutné, aby si trenéři uvědomovali detailně konkrétní motorické schopnosti, které je potřeba rozvíjet v tomto sportovním odvětví a soustředili se ne jen povrchně na nácvik základních struktur, ale uvědomovali si a tréninkem cíleně působili na rozvoj konkrétních schopností a dovedností včetně těch, které jsou jen vedlejšími a jsou potřebné vzhledem ke kompenzaci tréninkového zatížení a komplexního rozvoje sportovce – cheerleader. Dále mě zaujal Zítko (1997), který propracoval zpevňovací, odrazovou, poskokovou, rotační a podporovou přípravu a zejména kapitulu věnující se skokům a saltům a doporučeným postupům při nácviku těchto prvků. Tyto prvky se v tumbelingu (akrobacie v cheerleadingu) nacvičují pouze opakováním základních pohybových vzorců ze stoje. Právě detailnější přístup při přípravných cvičeních za využití pomůcek by výrazně přispěl k rychlejšímu osvojení pohybových struktur a zejména k lepší přípravě kondičních schopností jednotlivce. Zahrnutí těchto metod do pravidelné přípravy zajistí rychlejší nácvik prvků.

Důležitou oblastí, kterou jsme zahrnula do práce je bezpečnost při tréninku cheerleadingu. Základní postupy a zásady budu čerpat z knihy Headrige, Garr (2004).

Jsou jasné, stručné a přehledné, vytvořené na základě dlouholeté zkušenosti s přípravou cheerleadingového programu. Důležitým je podle mě ale doplnění prevence zranění metodou tapingu. Tady jsem čerpala z knihy Pilný (2007) a školení fyziotapingu. Prevence zatížení měkkých tkání u zdravého sportovce, poúrazové stavy a rychlejší regenerace a zapojení do tréninkového procesu jsou důležitou informací pro trenéra.

Další důležitou oblastí v cheerleadingu je práce s dětmi a věkové zvláštnosti při tréninkovém procesu. V žádné cizojazyčné literatuře zabývající se cheerleadingem jsem nenašla odpovídající metody nácviku dětí a vhodnost zatížení zejména u stuntování. Tady jsme pracovala s materiálem od dalšího českého autora Peříče (2004) a propojením s vlastními zkušenostmi při tréninku věkových kategorií Minies a Peewees.

Dále jsem konzultovala vhodnost nácviku některých druhů stuntů a použitých metod nácviku a tréninkových praktik s bývalou předsedkyní České asociace cheerleaders Barborou Schejbalovou, trenérem Mistrů Německa FTG AllStar Thorstenem Hauserem a americkými trenéry Jonathanem Smileym a Johnem Blakem, kteří na rok hostovali v České republice a pomáhali rozvoji tohoto sportovního odvětví v České republice. Velmi bohatým zdrojem informací byl pro mě pobyt v USA, kolébce cheerleadingu, v tělocvičnách Mistrů světa Cheer Extereme a diskuze s jejich trenéry.

Užitá metoda diskuze byla velmi přínosnou a pomohla mi osvětlit některé detaily a seřadit a selektovat jednotlivé prvky a techniky cheerleadingu podle důležitosti a také seřadit všechny důležité složky práce trenéra cheerleadingu.

Další použitou metodou je analýza elektronických zdrojů. Důležitým zdrojem informací pro mě byli internetové stránky organizací, které se zabývají cheerleadingem, vzděláváním trenérů a pořádáním typických kempů pro cheerleaders a to zejména v oblasti pokročilých stuntů, partner stuntů a jednotlivých drilů vhodných k nácviku pohybových prvků v cheerleadingu a komplexní přípravě trenéra cheerleadingu.

Dále jsem použila metodu pozorování. Porovnání a provedená kontrola vývoje technik zajistila zařazení aktuálních cheerleadingových technik do jednotlivých metodických listů. Navštívila jsem několik soustředění Českého reprezentačního týmu, tréninky vybraných zahraničních týmů v Německu, Polsku, Maďarsku, USA a přes internet jsem provedla analýzu tréninku a vybraných nejkvalitnějších AllStar soutěžních sestav v USA. Tímto jsem zajistila komplementaci aktuálních technik a postupů.

V neposlední řadě jsem čerpala zkušenosti a poznatky z vlastní praxe. Problematikou cheerleadingu se zabývám od roku 1993. Cestu řadové cheerleaders záhy vystřídala trenérská a organizační. Absolvovala jsem veškerá dostupná školení od organizace ICA, ECU, FCC. Pracovala pro evropskou komisi vzdělávání trenérů a cheerleaders. Každoročně se účastním evropské konference pro vedení národních asociací a praktických workshopů zaměřených na vzdělávání trenérů v této oblasti. Informace z těchto aktivit jsem zapracovala do diplomové práce. Důležitým přínosem pro praktický pohled na materiál je moje dlouholetá praxe aktivního trenéra všech věkových kategorií a využití zkušeností získaných na trénincích, jejich sumarizace a zapracování do jednotlivých kapitol. Kvalitu práce dokazuje titul Mistrů republiky, který můj tým získává každoročně od roku 2006 a vede českou cheerleadingovou scénu. Moje současné pracovní zařazení – předseda České asociace cheerleaders mi zajistilo přísun všech aktuálních informací a jejich zařazení do diplomové práce.

Vytvoření vlastní kvalitní fotodokumentace pro lepší názornost náročných pohybových prvků v cheerleadingu zajistilo vyšší efektivitu pochopení a užití metodických listů v praxi. Zajistila lepší názornost náročných pohybových prvků v cheerleadingu. Bylo důležité vybrat skupinu pokročilých cheerleaders, tak, aby veškeré detaily byly zachyceny technicky správně provedené. Při fotodokumentaci byla nutná selekce a zachycení těch nejdůležitějších poloh potřebných k provedení prvků.

4. OBECNÁ ČÁST

4. 1. SPORT JMÉNEM CHEERLEADING

Vzhledem k neznalosti tohoto sportovního odvětví se bohužel často setkáváme s tvrzením, že cheerleading není sport, že je to jakási velmi nenáročná volnočasová aktivita, kde si pár málo oděných děvčat zatřepe třásněmi a usmívá se na publikum. Proto považuju úvodem za nutné vyslovit definici sportu a uvést fakta, které toto tvrzení naprosto vyvrací.

I definice sportu stejně jako sport samotný prošla v průběhu vývoje a formování různými podobami. Významný dokument posledního období, Evropská charta sportu (1992), k níž se připojila i Česká republika, chápe sport jako: „ všechny formy tělesné činnosti, které – ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli – si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“. (www.msmt.cz, 2010)

Women's Sports Foundation stanovila čtyři kritéria, která musí aktivita naplňovat, aby bylo možné jí označit za sport: (www.womenssportsfoundation.org, 2010)

1. Musí jít o fyzickou aktivitu zahrnující přemísťování hmoty v prostoru či překonávání odporu hmoty (hmotou může být i vlastní tělo);
2. Soutěžení či soupeření v dané aktivitě musí zahrnovat protivníka (soupeřit sám se sebou nemá velký smysl);
3. Aktivita je řízena pravidly, která explicitně definují čas, místo a účel soupeření a podmínky, dle kterých se určí vítěz;
4. Primárním cílem soupeření je porovnání relativních dovedností účastníků.

Kritéria a cheerleading

1. Skoky, akrobacie, stunty – není pochyb, že v cheerleadingu jde o fyzicky velmi náročné přemísťování hmoty – lidského těla
2. Mistrovství republiky, Evropy i Mistrovství světa v cheerleadingu
3. Pravidla cheerleadingu jsou vzhledem k technické náročnosti sportu detailně propracovaná, započal proces světové globalizace pravidel
4. Porovnávání soutěžních sestav je stavebním kamenem rozvoje cheerleadingu.

Tyto fakta v kombinaci s dalším obsahem této práce zasazují cheerleading mezi ostatní sportovní disciplíny na české sportovní scéně.(Míková, 2012)

4. 2. CHARAKTERISTIKA CHEERLEADINGU

Cheerleading je v ČR mladým sportovním odvětvím, kterému se v současné době věnuje víc než 1300 děvčat a chlapců ve všech věkových kategoriích. Nejmenší cheerleaders začínají trénovat ve věku od 3 let a jsou součástí věkové divize Minies, další dětskou kategorií je Peewees 5-11 let. Juniorská kategorie je v rozpětí od 11 do 15 let a nejstarší Senior od 16 let. Horní věková hranice není omezena. (ČACH,2011)

Na základě kritérií pro třídění sportů podle času, prostředí, počtu lidí a organizační povahy považujeme cheerleading za celoroční, indoorový, kolektivní sport. Řadíme ho dále do skupiny senzomotorických sportů. Jedná se o esteticko-koordinační sport s nároky na přesné provedení pohybů, kde je posuzován umělecký dojem vystoupení. Zároveň spadá do skupiny sportů funkčně-mobilizačních s vysokými nároky na mobilizaci energetických funkcí. Mobilizace v cheerleadingu má spíše povahu krátkodobou, kdy jde o koncentraci energie na postavení stunts či pyramidy (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

Cheerleading je velmi širokospektrálním a dynamickým gymnastickým sportem, obsahujícím tanec, skoky, výkopy, akrobacii, stuntování. Svou různorodostí najde uplatnění v tomto sportu velmi široká skupina dětí a mládeže a právě bohatá obsahová náplň tohoto sportu je u něho drží až do dospělosti. Choreografie jsou velice různorodé, naplněné dynamickými sportovními a tanečními prvky a každý rok se mění. Každá soutěžní skupina má několik vlastních choreografií. Takže na soutěžích se nenudí ani diváci. A v neposlední řadě, je to týmový sport takže člen získává i důležité sociální vazby, partu kamarádů se společným zájmem, což eliminuje v pubertálním věku nebezpečí užívání drog, či prostě jen plýtvání volného času bez náplně. Sportovci jsou vedeni k cílevědomé práci, zodpovědnému přístupu a dokážou si lépe organizovat čas. Všechny tyto vlastnosti jistě ocení dítě v dospělosti při studiu či v zaměstnání.

V cheerleadingu se vedle sportovních prvků uplatňují i typické cheer pokřiky. Jejich cílem je navodit náležitou atmosféru, pořádně diváky nabudit právě na sportovních akcích, ale posláním cheerleaders je zejména předvádět opravdový soutěžní cheerleading. Přestože převládá názor, že se tomuto sportu věnují převážně ženy, existují týmy smíšené, tzv. coed. Díky přítomnosti mladých mužů jsou pak akrobatické prvky a pyramidy ještě náročnější a efektnější na pohled. Stejně tak mladí muži soutěží v individuálních kategoriích, double partner stunts či group stunts.

Každoročně se koná Mistrovství České republiky v cheerleadingu a v průběhu roku různé soutěže, campy, tréninkové kliniky a jiné akce. Ve světě pravidelně probíhá Mistrovství Evropy a Mistrovství světa, mezinárodní Stunt festy, campy, školení. Kolébka tohoto sportu je v USA, proto se cheerleaders často setkávají s anglickým jazykem, při terminologii na tréninku, mezinárodních campech a soutěžích a při coachování ze zahraničí. Zejména rodiče mladých cheerleaders pozitivně hodnotí tyto zkušenosti, protože cheerleaders vidí praktické využití angličtiny v životě a v souvislosti s tím, jsou více zainteresovanými studenty při studiu jazyků.

Tréninkové jednotky jsou obvykle 2x až 4x týdně podle kvality klubu a dosažené výkonnosti a kromě specializace na cheerleading jsou zaměřené na celkový pohybový rozvoj dětí a mládeže. Součástí tréninků jsou pohybové hry, cvičení k zvětšení pohybového rozsahu, základní gymnastická průprava, rytmická cvičení za účelem rozvoje hudebního vnímání ve spojení s pohybem, cvičení ke zlepšení pohybové koordinace a nácviky tanečních a pohybových technik při zasvěcování se základy cheerleadingu. V České republice existuje několik desítek klubů věnujících se sportovnímu cheerleadingu.

Náročnost cheerleadingu vyžaduje kladení důrazu na týmovou spolupráci, důvěru a zodpovědnost. Zejména při stuntování není možné bez těchto faktorů trénovat. Otočit dvojité salto na zemi je náročné a cheerleaders ho otáčejí po výhozu ve vzduchu a musí věřit svým týmovým kolegům, že je opravdu dochytí. Cheerleading je velice adrenalinovým sportem, kde je kladen obrovský důraz na bezpečnost. V jakém jiném sálovém sportu si můžete zalétat jako pták?

A velmi velkou devizou potřebnou v cheerleadingu je otevřenost a komunikace. Cheerleaders původně vznikaly jako aktivátor atmosféry na sportovních utkáních. A historicky přenesli toto nasazení, dynamiku, podporu do svého soutěžního odvětví. Takže neoddělitelnou součástí soutěžních vystoupení, tréninků či soustředění je pozitivní ladění, dobrá nálada, úsměv, obrovská týmová podpora a spolupráce, fandění a otevřená komunikace a emocionalita. Na Mistrovství republiky v cheerleadingu můžete zažít nepřekonatelnou atmosféru, halu plnou k prasknutí, protože všichni, co již jednou zkusili, se opět rádi nechají strhnout, uvolní se a užívají náročné sportovní výkony, atmosféru sounáležitosti a emoce, které z cheerleaders doslova tryskají. (Míková, 2012)

4. 3. HISTORIE CHEERLEADINGU USA

Dějiny cheerleadingu se odvíjí od roku 1880. Tehdy byl zaznamenán první organizovaný pokřik na fotbalovém zápase v Princetonu. V roce 1884 Thomas Peebles, absolvent Princetonské univerzity, rozšířil americký fotbal i tento pokřik na Univerzitu v Minnesotě. Cheerleading jak ho známe dnes, byl založen v roce 1898 Johnny Campbellem, studentem minnesotské university. Ten na zápasech stál před davem fanoušků a inicioval pokřiky.

Na podzim 1919 mnohé univerzity začínají stavět velké fotbalové stadiony. V té době to mělo opodstatnění, protože velký stadion přilákal mnoho fanoušků, což přispělo k popularitě univerzitního týmu a úspěchy ve sportu zvyšovaly atraktivitu univerzity. To byl také klíčový problém univerzity v Kansasu, jejíž tým "Jayhawks" musel hrát na malém McCookově stadionu, který měl místa jen pro 2000 fanoušků a tím nebyl atraktivní pro velké týmy. Jednoho studeného podzimního odpoledne se začal odvíjet příběh cheerleadingu. Celou zodpovědnost za tuhle nemalou práci si na sebe vzal Shirley Windsor (jeho skupina měla tehdy i s ním 3 členy). Kansaský tým byl tehdy pozván do Lincolnu v Nebrasce, aby hrál proti Cornhuskers, univerzitnímu týmu Nebrasky. To by byla děsivá úloha pro jakýkoli tým, a obzvlášť pro Jayhawks, protože jeho hráči byli v průměru o 20 liber lehčí než hráči Cornhuskers. Tým odjel s hlavním trenérem Forrest Allen a hráli dobře. Dokonce tak dobře, že výsledné skóre bylo neuvěřitelných 20 - 20. Mohli dokonce vyhrát, kdyby rozhodčí uznal touchdown v poslední minutě. Jayhawks se vrátili do Kansasu plni nadšení a byli přivítáni tisíci řvoucích fanoušků, kteří nadšením převrhli jejich vlak. Shirley Windsor si uvědomoval, jak by se takové situace dalo využít. Obvolal různé vlivné lidi, bývalé studenty kansaské univerzity a žádal o peníze na nový stadion. Nakonec byl všemi odmítnut. Zbývala už jen jedna možnost. Vyběhl do druhého patra administrativní budovy a chtěl mluvit s rektorem. Řekl mu: "Pane, pokud mi dáte svolení ke zrušení zítřejší první vyučovací hodiny, uvidíte to nejúžasnější shromáždění studentů ve svém životě." Rektor souhlasil a následujícího rána se sešly 4000 studentů. Předstoupil před ně Shirley Windsor a jeho dva další cheerleaders. "Náš tým zažil obrovské vítězství, nyní je čas postavit obrovský stadion, abychom mohli založit tradici amerického fotbalu v Kansasu. Naši absolventi nás nepodpořili a já doufám, že vy nezklamete." Přes třicet minut probíhala hlučná diskuse a nakonec se všichni dohodli, že každý věnuje ze svého 60 dolarů (v té době to

bylo opravdu hodně peněz). Tedy za necelou hodinu se vybralo skoro čtvrt milionu dolarů. Už za 2 roky hrál opět Kansas proti Nebrasce, tentokrát na úplně novém stadionu pro 30000 lidí.

Následující přehled obsahuje nejdůležitější události v dějinách cheerleadingu:

- 70. léta 19. století - na Princetonské Universitě vznikl první organizovaný klub fanoušků
- 80. léta 19. století - na Princetonské Universitě byl zaznamenán první organizovaný pokřik
- 90. léta 19. století - Universita v Minnesotě jako první zavedla svou “bojovou píseň”
- přelom století - zpopularizovalo se použití megafonu a bylo založeno první cheerleadingové bratrstvo Gama Sigma
- 10. léta 20. století - na Universitě v Illinois se konal první homecoming
- 20. léta 20. století - do cheerleadingu se zapojují ženy a přidávají se cviky a přemety
- 30. léta 20. století - cheerleaders začínají vystupovat s papírovými pompony (třásně)
- 40. léta 20. století - v Dallasu byla vytvořena první skupina cheerleaders, vedená Lawrenceem Herkimerem
- 50. léta 20. století - univerzitní cheerleaders začali pořádat semináře, kde vyučovali základní prvky.
- 60. léta 20. století - Fred Gastoff vynalezl vinylové pompony a představil je International Cheerleading Foundation (nyní W.C.A.).
- 1967 - poprvé se konala soutěž “Top Ten College Cheer Squads” a International Cheerleading Foundation začala se udělovat ocenění “Cheerleader All America”
- 70. léta 20. století - cheerleading se rozšířil i na další univerzitní sporty, jako basketbal, plavání nebo zápas. Později i na ženské týmy basketbalu a volejbalu. Cheerleading začal být uznáván jako atletická činnost, protože se zvýšila jeho fyzická náročnost - přidalo se více prvků z gymnastiky, cviky ve dvojicích, pyramidy a náročnější skoky. Začala tradice letních výcvikových táborů
- jaro 1978 - první celonárodní televizní přenos šampionátu v cheerleadingu televizí CBS-TV

- 80. léta 20. století - po celé Americe se konají Národní soutěže v Cheerleadingu. Sdělovací prostředky považují cheerleading za jednu z nejdůležitějších školních zájmových skupin, která prezentuje nadšení, pozitivní přístup a školního ducha.

V posledních deseti letech ušel cheerleading obrovský kus cesty. Willis Bugbee už v roce 1927 napsal: “Cheerleaders, dříve pouze trpěné, jsou nyní opravdu vážené a oceňované. Jejich prestiž je obrovská a každá univerzita touží vyhrát Národní soutěž v Cheerleadingu.”(ICU,2011)

Dnes uspějí v cheerleadingu jen ti nejnadanější a nejprůbojnější. Vrcholných pozic dosáhlo jen nemnoho z nich a někteří jsou dnes velmi známí: dřívější americký prezident Dwight D. Eisenhower, herci Jimmy Stewart a Kirk Douglas, herečky Meryl Streepová, Raquel Welchová, Ronald Reagan, Madonna, Sandra Bullock a další.

Dnes mají cheerleaders uznávané postavení téměř na každé univerzitě, a to jenom kvůli jednomu muži, který nechtěl sedět na nekryté tribuně. Díky, Johnny Cambelle! (www.cach.cz, 2010)

V současnosti pracují v USA a ve světě stovky asociací zabývajících se cheerleadingem a sdružují cheerleaders v jednotlivých zemích. Velký zájem o toto sportovní odvětví směřuje cheerleading do vod soutěžního výkonnostního sportu se svými pravidly, zásadami a systémem. Světová asociace cheerleadingu INTERNATIONAL CHEER UNION zajistila přijetí cheerleadigu do SportAccord a pracuje na zařazení cheerleadingu do programu letních Olympijských her.

4. 4. HISTORIE CHEERLEADINGU v ČR

První české týmy cheerleaders (roztleskávaček) vznikly na přelomu roku 1993 a 1994 při klubech amerického fotbalu Prague Lions a Prague Panthers. Tým Prague Lions cheerleaders založila v roce 1993 Veronika Ludvíková ve spolupráci s tehdy zde žijící Američankou, Anne Quesnell, která obohatila český cheerleading cennými informacemi díky tomu, že ona sama byla aktivní cheerleader v USA. (Veronika Quintana – Ludvíková, 2011) Dnes desítky dalších týmů působí u řady sportovních klubů (ať u hokejových, basketbalových, ragbyových či jiných celků), také ale fungují jako nezávislé týmy věnující se soutěžnímu sportovnímu cheerleadingu anebo při tanečních školách,

tanečních klubech nebo vedle Domů dětí a mládeže. První cheer týmy také vznikají i na základních nebo středních školách, jak tomu bylo v zemi, která je považována za kolébku tohoto sportu, v USA. (Schejbalová, 2011)

4. 5. SOUČASNÝ STAV ORGANIZOVANOSTI CHEERLEADINGU v ČR

V roce 2001 vzniklo občanské sdružení Česká asociace cheerleaders, které vytváří zázemí pro tuto sportovní disciplínu v ČR dodnes. Její členská základna je nyní přes 1300 členů všech věkových kategorií. Jejím hlavním posláním je rozvoj cheerleadingu v České republice. Organizuje pravidelně Mistrovství České republiky a další soutěže, kempy, školení a volnočasové pohybové programy pro děti. Je zřizovatelem CN/CT – českého reprezentačního týmu, který je složen z nejlepších českých cheerleaders. ČACH je členem ECU a ICU, evropské a světové zastřešující organizací, které zajišťují organizaci Mistrovství Evropy a Mistrovství Světa. Díky těmto organizacím dochází v posledních letech k prudkému rozvoji cheerleadingu, globalizaci právních norem a zlepšování postavení na sportovní scéně. V roce 2012 byla ČACH přijata do ČSTV (nyní ČUS – Česká unie sportu), čímž byla podpořena intenzivní snaha o podporu a medializaci tohoto sportovního odvětví v ČR. Dalším krokem, který ČACH čeká je vstup do ČOV, sekce neolympijských sportů. (Míková, 2013)

Popularita tohoto pro Evropu nového sportovního odvětví rychle stoupá. Důkazem toho je vysoká návštěvnost na soutěžích pořádaných ČACH a výborné výsledky českých cheerleaders na soutěžích v zahraničí a ocenění práce ČACH na světových a evropských kongresech a její výborná spolupráce se sesterskými asociacemi v Evropě i ve světě.

4. 6. SOUTĚŽNÍ KATEGORIE /DIVIZE

Sportovní soutěžní cheerleading charakterizuje velké množství soutěžních divizí a pod divizí. Základní rozdělení divizí:

1) podle počtu účastníků soutěžního vystoupení: týmové divize (počet účastníků 8 – 25 účastníků), group stunt (počet účastníků 4 – 5), partner stunt (2 účastníci), a individual (1 účastník)

2) podle věku soutěžících: Minies (3-5 let), Peewees (5-11 let), Junior (12 až 15 let), Senior (16 a více let)

3) podle úrovně výkonnosti soutěžících: Level 4CZ, Level 5 a Level 6.

Přesný přehled soutěžních divizí a jejich kombinací vzhledem k rozsáhlosti uvádím v příloze č. 2 Pravidla cheerleadingu a v příloze č. 3 Level book. (ECU, 2013)

4. 7. ORGANIZAČNÍ STRUKTURA

Orientace v organizační struktuře zázemí sportovního cheerleadingu je důležitá pro ulehčení a zefektivnění práci trenérů a manažerů týmů. V roce 2013 došlo k výrazným změnám ve světě sportovního cheerleadingu. Přijetím do SportAccord se toto sportovní odvětví stalo rovnocenným partnerem na sportovním poli a započal proces světové globalizace právně legislativních norem, rozvoj vzdělávacích programů všech aktérů procesu intenzivního rozvoje cheerleadingu, jako jsou trenéři, porotci, sportovci a samozřejmě i široká veřejnost. (General assembly ECU,2013)

ICU – International Cheer Union

- Založena 26. 4. 1994
- Sdružuje 105 světových národních organizací, celkem 3 500 000 cheerleaders
- Člen SportAccord od 31. 5. 2013 jako její 109tý člen
- Hlavní organizátor Mistrovství světa v cheerleadingu

ECU – European Cheer Union

- Partner ICU v evropském měřítku
- Založena 2010, Switzerland
- Sdružuje 36 evropských národních organizací zastřešujících cheerleading
- Organizátor Mistrovství Evropy

ČACH – Česká asociace cheerleaders

- Založena na přelomu roku 1993 a 1994

- Člen ICU, ECU a ČUS
- Sdružuje 36 členských týmů působících v ČR, celkem 1300 sportovců
- Organizátor Mistrovství České republiky v cheerleadingu

5. HLAVNÍ ČÁST

5.1. BEZPEČNOST V CHEERLEADINGU

Klíčem k úspěšnému provozování sportovního cheerleadingu je dodržování bezpečnosti tréninku. Nevhodnou medializací je cheerleading považován za jednu z nejnebezpečnějších sportovních disciplín. Sportovci létající vzduchem a předvádějící vzdušné gymnastické prvky mnohdy vzbuzují v laické veřejnosti obavy z bezpečnosti provádění těchto pohybových prvků. Mnoho světových organizací (AACCA, CheerSafe, ICU atd) zabývajících se sportovním cheerleadingem intenzivně pracuje na zajištění prostředků a materiálů k bezpečnému provozování této sportovní disciplíny regulací norem a pravidel, školením trenérů, vytvářením tréninkových pomůcek a tvorbou komplexních vzdělávacích programů. (CheerSafe, 2013)

V případě že zkombinujeme vhodné technické vybavení, zajistíme správnou životosprávu a prevenci zranění, vzděláme v oblasti záchran a spottingu, naučíme správně dýchat a zajistíme kvalitní a dostatečnou kondiční přípravu, můžeme prohlásit cheerleading za jednu z nejbezpečnější a na zdraví jedince pozitivně vplývající sportovní disciplínu.

5.1.1. ZÁCHRANY A SPOTTING

Nejdůležitější část, která je zdůrazňována v tomto sportu, je vědomost bezpečí. Možnost zranění existuje v každé aktivitě cheerleadingu. Ke zranění může dojít u soutěžního vystoupení nebo cheer show, ale velká pravděpodobnost zranění je zejména během tréninku. Povinností trenéra je zvládnout bezpečnostní pravidla ve všech aktivitách spojených s cheerleadingem - jak co nejvíce snížit možnost zranění a případně jak poskytnout první pomoc. Nejenom však trenéři by měli znát všechny zásady bezpečnosti, ale měli by seznámit i všechny cheerleaders s bezpečnostními pravidly a konkrétním procesem jak postupovat, aby nedocházelo ke zranění.

Základní zásady bezpečnosti:

- Trenér musí být vždy přítomen na tréninku, ať už se cheerleaders věnují jakékoliv aktivitě – tanci, akrobacii, pohybům, pokřikům, stuntům či pyramidám.
- Zajištění vhodného prostředí pro trénink (velikost prostoru, zejména výška, vhodný povrch, osvětlení, odstranění překážek)
- Zajištění technických pomůcek k nácviku pohybových vzorců (žíněnky, koberce, záchrany...)
- Dostatečná fyzická i psychická připravenost jednotlivých cheerleaders
- Obsahové přizpůsobení choreografie podle akce a schopností cheerleaders
- Zajištění první pomoci v případě potřeby
- Trénování vhodné úrovně obtížnosti jednotlivých technik dle připravenosti týmu a jednotlivců. Vždy nejdřív trénovat základní prvky se správnou technikou a až po jejich zvládnutí pokračovat vyšší úrovní. (Obecně platí, že tým musí danou pyramidu zvládnout minimálně 5x za sebou bez chyb, až poté můžete tento prvek považovat za stabilní.)
- Zajistit vhodné tréninkové či soutěžní oblečení a obuv: neklouzavé materiály, správná velikost, kvalitní sportovní obuv, bez ozdob, které mohou způsobit zranění
- Odstranění všech doplňků před tréninkem: šperky, hodinky, sponky, řetízky, dále upravené nehty ostříhané nakrátko a sepnutí dlouhých vlasů
- Vhodná metodika tréninku

Záchrany nejsou 100% -ní, to je třeba vzít na vědomí, ale jsou důležitou prevencí při akrobacii, stuntech a pyramidách proti zranění. Účel spottingu je chránit cheerleaders před zraněním a pomoc při nácviku nových prvků. Každý z týmu musí ovládat techniku spottingu. Záchrany slouží k chytání „padajících“ cheerleaders, a to i v běžně neobvyklých případech. Záchrany se tedy musí naučit reagovat i v nepřírozených situacích a vždy být stoprocentním záchranářem. Základní techniky záchrany by měly být prvním prvkem, který se nová cheerleader naučí, po příchodu do týmu.

Existují dvě metody záchrany:

- **Přímá (hands-on)** – záchranář je v přímém kontaktu s cheerleader, která je zabezpečována

Záchrany jsou užívány vždy od začátku provádění nového cviku, až do doby, než je cvik absolutně perfektně prováděn. Záchranář je v kontaktu s topem vždy od začátku prvku až do konce, kdy je top v bezpečí na zemi. Záchranář musí být vždy ve vizuálním kontaktu s topem a pomáhá stabilizovat dopad.

- **Všeobecná (general)** – tyto záchrany již nejsou v přímém kontaktu, ale účastní se blízko prováděné pyramidy, přestože je již daný prvek absolutně naučen a procvičen

Záchrany při této metodě stojí co nejbližší, jak jen to jde, a to v pozici, aby mohli chytit topa, přičemž top může padat jakýmkoliv směrem. Záchranář také zůstává stále ve vizuálním kontaktu s topem.

Chytání – je aktivita, při které účastníci pyramidy zajišťují topovi dopad.

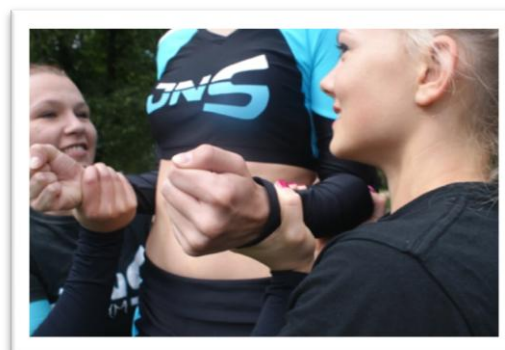
Trénovat můžete s žíněnkou a stupínkem. Začněte s nízkým, a jakmile je prováděno perfektně, zvyšte výšku a takto opakujte.

1. Obejmutí (bear hug)



Obr č. 1 – držení bear hug

2. Tužka (seskok a snesení na chodidla)



Obr č. 2 – držení tužka



Obr. č 3 – průběh chytání tužka, čelný pohled

3. Hang Dril (snesení do první, nejnižší úrovně stuntu)

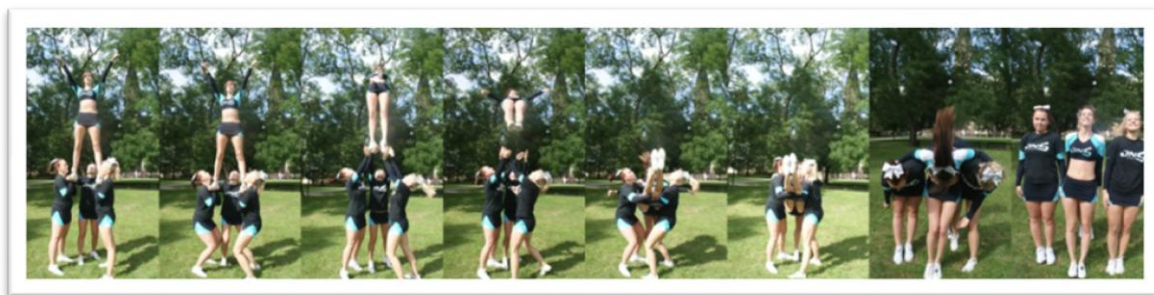


Obr. č 4 – držení Hang drill

4. Kolébka (cradle)



Obr. č 5 – držení Kolébka



Obr. č. 6 – průběh pohybu Kolébka, čelný pohled

10 BEZPEČNOSTNÍCH PRAVIDEL PRO ZÁCHRANY PŘI PYRAMIDÁCH

1. Vždy si pamatujte, že chránění hlavy, krku a zad dané cheerleader, jsou prvním bezpečnostním předpokladem.
2. Vždy buďte v přímém kontaktu s cheerleader, kterou chráníte.
3. Vždy zůstaňte hned u chráněného a setrvejte od začátku prováděného cviku až do konce.
4. Vždy mějte připravené ruce nahoře a oči na topovi!
5. Vždy chytejte topa co nejdříve!
6. Vždy topa chytejte co nejpevněji; raději stiskněte více, než aby vám vypadl!
7. Vždy také použijte nohy – uvolněte kotníky, kolena a boky, aby nebyl dopad tvrdý!
8. Vždy reagujte rychle!
9. Vždy se učte od nezákladnějších ke komplikovaným, od nejlehčích k nejtěžším!
10. Vždy pravidla záchran učte nové, ale sami se také stále zdokonalujte!

Základním požadavkem u spottingu je dostatečná úroveň fyzické a psychické připravenosti jednotlivce, jeho zodpovědný přístup k této aktivitě a uvědomění si nevyhnutného pocitu vzájemné důvěry mezi členy týmu. Bez tohoto osobního uvědomění a aktivního, dynamického a zodpovědného přístupu není spotting dostatečně účinný. Zásady bezpečnosti a spottingu musí trenér opakovat průběžně i zkušeným cheerleaders. Náročnost technických prvků v cheerleadingu vyžaduje klást maximální důraz na bezpečnost a spotting. (ECU, 2012)

5.1.2. TECHNICKÉ ZAJIŠTĚNÍ

Náročnost cheerleadingu a s tím spojený důraz na bezpečnost, vyžaduje zaměření sportovců, organizátorů soutěží, manažerů týmů a trenérů na kvalitní technické vybavení.

Důležité je zajištění kvalitních tréninkových podmínek. Tedy tělocvična, nebo hala s vhodným prostorem, dostatečnou výškou stropu vzhledem k vzdušným figurám a vhodnému povrchu.

Spring floor: odpružený povrch, vhodný pro nácvik akrobacie, obvyklý povrch soutěžních ploch v zahraničí, v České republice možnost pronájmu ve specializovaných tělocvičnách

Hard floor: neodpružený povrch, nejvhodnější je koberec Flexi roll, výška 35mm, tlumí dopady, zabezpečuje vyšší bezpečnost při tréninku. Je více variant koberců, různé výšky a provedení, samozřejmě různých cenových relací. Lze nahradit spojením většího počtu žiněnek a vytvořením dostatečné plochy k tréninku.

Různé typy žiněnek a pomůcek zejména při nácviku akrobacie. Dle jednotlivých prvků je důležité zvolit vhodnou výšku, tvrdost a úhel vyvýšených částí žiněny. Například Válec: žiněnka ve tvaru válce vhodná k nácviku přemetů. Průměr válce určuje vhodnost pro jednotlivé věkové kategorie vzhledem k výšce cheerleaders.

Nejdůležitější výstrojí je vhodná cheerleadingová obuv. Její vlastnosti: pevná, kožená, bílá, s hladkou podrážkou (podrážky - jejich tvar jsou rozlišeny dle potřeb jednotlivých pozic, partner stunt, tumbling, flyer). Další je uniforma a tréninkové oblečení skládající se z topu, roláku, sukně, kraťasů a sportovní podprsenky (v pánském provedení triko s krátkým rukávem, kalhoty). Vše v týmových barvách, které obvykle tým nemění a vyjadřuje tím příslušnost k sportovnímu oddílu. Oblečení musí umožňovat dostatečnou volnost k provedení veškerých pohybových struktur.

Dalším specifickým vybavením jsou stuntovací podstavce, které umožňují nácvik rovnovážných poloh a simulují statické stuntovací pozice u flyerů na zemi. V ČR se vzhledem k náročnosti zajištění nepoužívají, nicméně jejich použití v tréninku je nutné doporučit.

Rekvizity: pomůcky, které podpoří obsahový charakter choreografie, zvýrazní pokřiky, umocní show pro diváka. Například: poms, cedule, vlajky, maskoti, stuhy, atd. Nejsou povoleny ve všech divizích a je potřeba dbát na bezpečnost užití v choreografiích. (AACCA, 2012), (Obrázková dokumentace: Příloha č. 10)

5.1.3. PREVENCE ÚRAZU

Při nácviku jednotlivých pohybových stereotypů v cheerleadingu dochází k velkému zatížení měkkých tkání. Vhodnou metodou prevence zranění těchto tkání je metoda TAPINGU. Při této metodě pomocí speciálních pásek fixujeme klouby, nebo potřebné svalové skupiny. Taping u zdravého sportovce využijeme k fixaci exponovaných částí těla, kde hrozí jejich poškození jako prevenci, dále po předchozích úrazech (podvrtnutí hlezna, záněty šlach) k odlehčení exponovaných částí. Při pravidelném využívání metody tapingu je prokázáno snižování úrazovosti měkkých tkání. Znalost této metody by měla být samozřejmostí pro každého trenéra cheerleadingu. (Pilný, 2007)

Další důležitou podpůrnou aktivitou při tréninku je KYNESIOTAPING, který aktivuje v těle přirozené procesy hojení – samoléčebné autoreparační schopnosti, ovlivňuje pozitivně tok tělních tekutin – lymfa a krev – děje se to cestou působení na svaly, protože tyto nejsou jen vlastními vykonavateli pohybu v kloubu, ale zvyšují i aktivitu žil a mízních cév. Stimulací proprioreceptorů v kůži zlepšuje funkčnost kloubů a snižuje svalové napětí, aktivuje svaly v žádoucím zapojení. Dále zachovává rozsah pohybu v kloubu, zvyšuje kloubní stabilitu, podporuje vstřebání otoku či krevní sraženiny, nebo působí proti svalovému zkrácení či vybudování patologických náhradních hybných stereotypů, příznivě ovlivňuje bolest a zvyšuje podvědomí sportovce o svém těle. (Doležalová, 2011)

5.1.4. ŽIVOTOSPRAVA

Velmi podceňovanou složkou, která jednoznačně a významně ovlivňuje úspěšné a zdravé provozování cheerleadingu je zdravá výživa a celková životospráva. Byť cheerleading zatím nepatří k vrcholovým sportům, dodržování těchto zásad umožní bezpečnou cestu pro sportovce i trenéry, ulehčí dosažení cílů a zajistí zdravý rozvoj jedinců jak po fyzické tak psychické stránce. Protože se dlouhodobě pohybujeme ve světě českého cheerleadingu a pozorujeme velké nedostatky ve znalostech a hlavně dodržování

těchto zásad v této oblasti, považovala jsem za nevyhnutné alespoň okrajově toto zmínit a připojit pár knižních tipů (Grada: Clarková, Sportovní výživa, 2000, Skolnik ,Výživa pro maximální sportovní výkon, 2011) na získání dalších informací v této oblasti. (Míková, 2013)

5.1.5. KONDICE

Kondice – toto označení se užívá ve smyslu všestranné fyzické a psychické připravenosti k motorickému, především sportovnímu výkonu. Úroveň této připravenosti podmiňuje (kondicio – podmínka) realizaci pohybového výkonu. Mezi pohybové schopnosti, u nichž je podmínkou závislost na funkční připravenosti systémů bioenergetického zabezpečení, řadíme silové, rychlostní a vytrvalostní schopnosti. Jejich vážená suma naplňuje pojem kondice.(Měkota, 2005)

Nedostatečné systémové pojetí kondiční přípravy v tréninkových plánech v cheerleadingu způsobuje pomalejší rozvoj sportovní disciplíny a zvyšuje úrazovost. Často lektory opakovaný slogan „...perfection before progression...“ se v českých tělocvičnách ztrácí vedle snahy dosáhnout obtížných pohybových vzorců bez předešlé kvalitní kondiční přípravy. Stuntové sekvence nezpevněných flayerů , které můžeme vidět i na nejvyšší české soutěži Mistrovství republiky jasně ukazuje na nutnost zkvalitnění kondiční přípravy českých cheerleaders a tím jednoznačné zvýšení bezpečnosti provozování tohoto sportu. (Hauser, 2013)

5. 2. ORGANIZACE SEZONY

5. 2. 1. CÍLE A FILOZOFIE TRENÉRA

Být trenérem je velká čest a zároveň velká zodpovědnost. Trenér by měl pozitivně ovlivňovat život svých cheerleaders. Měl by být filozofem, psychologem, učitelem, manažerem, poradcem a přítelem v jedné osobě.

Desatero trenéra cheerleadingu

- Komunikace – musí být schopen efektivní verbální i neverbální komunikace v nespočetných situacích s členy týmu, rodiči, diváky, soupeři, porotci.

- Odbornost – trenér se učí celý život, sleduje nové techniky, metody práce.
- Cíl – trenér musí mít jasný cíl své práce a jít za ním krok za krokem.
- Zodpovědnost – trenér je vždy na tréninku včas, je detailně připravený na tréninkovou jednotku, vždy dodrží své slovo.
- Pozitivní motivace – za dveřmi tělocvičny musí nechat všechno co by negativně ovlivnilo jeho postoj a přístup k tréninku a cheerleaders, pochvala a úsměv posouvají hranice.
- Organizace – dobrý trenér musí být i dobrým managerem, který připraví dobrou organizací bezproblémový průběh tréninků a soutěží.
- Systém – nestagnovat, vyvíjet se, pracovat na sobě a to vše systematicky bez přestávek.
- Láska – jen trenér, který má rád svůj sport a lidi s kterými pracuje, může být dobrým trenérem.
- Psychologie – trenér musí znát všechny členy týmu, a to nejen jejich sportovní výkonnost, ale hlavně jaký jsou to lidé, jaké mají pocity, problémy a radosti.
- Zásady – trenér má svoje zásady, drží se jich ve všech obvyklých i neobvyklých situacích, musí mít schopnost sebe poznání a sebe regulace. (Martens, 2006)

Trénování je náročná profese, která nutí dělat obtížná rozhodnutí a řešit etická dilemata. Cheerleading je kolektivní sport, který vyžaduje hlubokou spolupráci a důvěru mezi členy týmu. Vzhledem k obsahu cheerleadingu víme, že můžou nastat situace, kdy flayer je při porušení disciplíny nebo technického provedení prvků přímo ohrožen na životě. Toto prostředí často vytváří problematické situace, při kterých usnadňuje rozhodování správná filozofie. Zbaví nejistoty týkající se tréninkových principů, disciplíny, mravních a etických principů, cílů a soutěžního projevu. Dobří trenéři si uvědomují, že nejlepší cestou k dosažení cílů je trénink v souladu s vlastní filozofií. Trenérská filozofie se v průběhu života vyvíjí a je ovlivňována životními události. A důležité je, že filozofie neznamená jen o principech a cílech mluvit, ale hlavně převést je do praxe.(Martens, 2006)

5. 2. 2. KOMUNIKACE, MOTIVACE

Základem úspěšného tréninkového procesu je komunikace. Trenér musí být schopen efektivní komunikace v nespočetných situacích (nespokojený rodič, kterého dítě není v sestavě, vysvětlování technických prvků, komunikace s porotci atd.) Nesmíme opomenout, že komunikace se dělí na verbální a neverbální a má dvě složky: obsahovou a emoční. Téměř 70% komunikace mezi sportovcem a trenérem probíhá v neverbální rovině. I způsob jakým trenér stojí před tréninkovým kobercem je forma neverbální komunikace. (Headridge, 2004)

Jak zvýšit efektivitu komunikace?

- Pozitivní komunikace
- Spravedlivé, přímé a konstruktivní pokyny
- Důsledná a zásadová komunikace
- Aktivní naslouchání
- Zlepšení neverbální komunikace
- Dynamika, spontánnost a otevřenost projevu
- Respekt

Každý trenér má svůj trenérský styl a ten se odráží i ve způsobu komunikace. Může být autoritativní (nařizování, agresivní způsob), submisivní (nevyjadřuje svůj názor, aby se vyhnul konfliktu, nejistý) a kooperativní (založen na vzájemném respektu mezi trenérem a sportovcem, pozitivní, plní sliby). Pro práci trenéra je nevyhnutné uvědomit si jaký je ten jeho styl, zanalyzovat průběh tréninkového procesu a uvědomit si vliv způsobu komunikace na výsledek a pracovat na jejím zlepšování. Nejvhodnějším typem trenéra v cheerleadingu je kooperativní trenér, stejně jako cheerleading samotný, založený na spolupráci a důvěře.

Komunikaci využívá trenér také k motivaci svých svěřenců. Ani nejtalentovanější sportovec není úspěšný, pokud není dostatečně motivován. Lidí jsou motivováni cílem splnit si své potřeby. Dvě nejdůležitější potřeby cheerleaders jsou zažít zábavu, která uspokojí potřebu stimulace a vzrušení a být užitečný, což uspokojí potřebu cítit se schopným a úspěšným. (Martens, 2006)

5. 2. 3. ŘÍZENÍ TRÉNINKU

Řízením tréninku rozumíme vědomé, racionální a zdůvodněné pokyny a zásahy do tréninku. Trenér zprostředkovává vědomosti o tréninku a soutěžení, zabývá se motivací cheerleaders, formuje postoje a chování lidí, koordinuje vztahy účastníků, organizuje trénink, realizuje ho – volí obsah, prostředky a metody, prakticky vede tréninkové jednotky. Trenér plánuje, organizuje a realizuje. (Dovalil, 2005)

V cheerleadingu je několik faktorů, které ovlivňují postupy trenéra při řízení tréninku:

- Věkové kategorie (soutěžní sportovní cheerleading začíná na hranici šesti let, horní věková hranice se pohybuje kolem třiceti let, nesoutěžní od tří let). Formy motivace a přístupu se musí těmto věkovým kategoriím přizpůsobit.
- Soutěžní kategorie (týmové a individuální). Základní rozdíl je komunikace se sportovcem připravujícím se na individuální soutěžní vystoupení a sportovců soutěžících v týmové kategorii.
- Osobnosti – individuální přístup trenéra a schopnost komunikace a motivace sportovce dle jeho osobní charakteristiky. Prostě každá „loutka“ má ty správné provázky, aby mohla na jevišti oživnout.
- Technická připravenost týmu: zvládnutí technik, kondiční příprava. Správné naplánování tréninkového cyklu. Tím eliminujeme strach z nezvládnutí soutěžní choreografie v čisté podobě, s jistotou provedení.
- Úroveň, obtížnost soutěžních sestav: vhodný výběr a tvorba soutěžní choreografie podle schopností svěřenců v daném období. Je lepší předvést technicky čistou sestavu s nižší obtížností než sestavu s vysokou obtížností ovšem bez čistého provedení a s chybami. Vnitřní spokojenost a vyrovnanost sportovců, jejich jistota provedení, náboj a radost z dobře vykonané práce nám vynahradí snížené hodnocení obtížnosti. Celkový dojem bude určitě vyšší a hlavně týmová psychická pohoda pomůže pracovat rychleji a dosáhnout vytyčených cílů.
- Informovanost. Tým musí být informován o všem dění v týmu, organizaci tréninkových jednotek, termínech soustředění, soutěží, časových harmonogramech na akcích. Přehlednost zajistí psychickou týmovou pohodu.
- Cíle. Tým by měl společně s trenérem již na počátku sezony určit cíle, za kterými půjde a je důležité stanovit reálné cíle a dokladovat jejich postupné

plnění. Spokojenost a zdravé sebevědomí cvičenců bude odměnou při zvládnání přípravy na soutěž.

- Hudba. Výběr vhodné hudby je velmi důležitou motivační složkou týmu. Reakce na hudební charakter soutěžní sestavy jsou velké, mají silné motivační možnosti.
- Výchova fanoušků. Ano, potřebujeme fanoušky, jejich povzbuzení. Předem plánovat kotel na soutěžích a zapojit všechny kamarády, příbuzné a další osoby, které se soutěže zúčastní.
- Diváci a respekt. Zejména u mladších věkových kategorií je potřeba trénovat s diváky. Organizovat vystoupení pro rodiče, posílat sportovce se „otrkat“ co možná nejčastěji na různé typy soutěží.
- Propagace. Povzbudit tímovou hrdost a do mysli sportovců dostat obrázek silného týmu je cílem tvorby propagačních předmětů, týmového oblečení, propagace týmu v tisku a jiných médiích.
- Osobní vzhled. Sebevědomí jednotlivce a spokojenost se sebou samým podpoříme vedením jednotlivců k úpravě účesů, make upu, jednotnou týmovou úpravou, kde se ztratí a zaniknou individuální nedostatky a tím nejistota jednotlivce.
- Týmový duch. Vytváříme týmové pokřiky, krátké slogany, či písně, které v potřebnou chvíli „vytáhneme“ a naladíme tým.
- Tři mušketýři. Pravidlo jeden za všechny a všichni za jednoho. Vytváříme atmosféru prošpikovanou vzájemnou podporou, pomocí a pozitivním přístupem při provádění jednotlivých tréninkových hodin i na soutěži. Jedno slovo upřímného povzbuzení je víc než hodina pocení v posilovně.
- Vzdělávání. Nikdy nekončící celoživotní vzdělávání trenéra, které zajistí jeho odbornost a tím respekt a dobře odváděnou práci.
- Životospráva. Vést sportovce po cestě zdravou životosprávou. Aby podával výkony a byl v pohodě, potřebuje vhodné palivo.
- Pohlavní rozdíly. Jiný přístup ke každému pohlaví. Obzvláště v cheerleadingu mají muži těžké postavení vzhledem k názoru laické veřejnosti. Jinak spolupracuje smíšený kolektiv a jinak čistě ženský.
- Důslednost. U všeho, vždy a všude.

- Vzor. Trenér musí být vzorem. Když se mračí trenér, nemůže chtít, aby tým se usmíval a podával úžasnou show. Když se usměje, vrátí se mu to v tělocvičně nespočetně krát. A s optimisticky laděným týmem se pracuje jedna báseň.

Informace, které jsou základem pro řízení tréninku a činnost trenéra lze získat vzděláním a zkušenostmi. A neméně důležitou je zcela individuální schopnost intuice a citění, které je velice individuální osobnostní schopností. Při interakcích, ke kterým dochází mezi trenérem, cheerleader a dalšími účastníky je důležitý moment rozhodování, selekce variant na základě dostatku informací ve všech oblastech dotýkajících se tréninkového procesu.

Základním schématem řízení tréninku v cheerleadingu je tento cyklus:

Plán - harmonogram a plán tréninků, soutěží, seznam trenérů, asistentů, cíle



Trénink – realizace plánu, příprava a realizace každé tréninkové jednotky



Průběžná evidence – záznamy dosažených úspěchů, nedostatků, zatížení



Kontrola trénovanosti – testování, výsledky soutěže



Vyhodnocení tréninku – analýza dosažených výsledků, zamyšlení nad strategií



Úprava plánu (Dovalil, 2006)

Podle délky období, na něž se plán sestavuje, rozlišujeme plány dlouhodobé, roční, sezonní, operativní (týdenní, jednodenní) nebo plán jednorázový (jedna tréninková jednotka). Výše uvedené schéma aplikujeme na všechny druhy plánů a pouze jeho důsledné a systematické dodržování a cyklická modifikace na základě měnících se podmínek v průběhu sezony (například zranění, rychlost nácviu požadovaných prvků, změny termínů soutěží atd.) je prostředkem k dosažení dobrých výsledků. Je to nepřetržitý proces, v podmínkách českého cheerleadingu často nahrazován intuitivní a

nárazovou činností trenéra, která samozřejmě přináší zpomalení a stagnaci ve vývoji trénovanosti.

5. 2. 4. MANAŽERSKÁ ROLE TRENÉRA

Jen u velmi malého procenta sportovních odvětví zastává funkci manažera týmu samostatná osoba spolupracující s trenérem. Rozhodně v cheerleadingu je tato funkce dalším „břemenem“ trenéra, bez které ale není možné, aby tým fungoval a dosahoval lepších výsledků. Základem manažerské práce trenéra je předsezonní období. Čím více práce udělá trenér v tomto období, tím více času může v průběhu sezony trávit v tělocvičně aktivní trenérskou prací. Čím lépe trenér zvládne manažerské dovednosti a organizaci, tím lépe si vytváří vhodné podmínky pro jeho oblíbenou trenérskou činnost v tělocvičně. Velmi přehlednou a motivující je tabulka sedmi základních manažerských funkcí od Martense, 2006:

Sedm manažerských funkcí trenéra			
<i>Manažerská funkce</i>	<i>Předsezonní činnost</i>	<i>Činnost v sezoně</i>	<i>Posezonní činnost</i>
Manažer týmových pravidel	Vytvoření týmových pravidel, kodex týmu	Aplikování těchto pravidel	Zhodnocení plnění pravidel, úprava
Informační manažer	Vytvoření informačního systému	Shromažďování, uchovávání a vyhodnocování informací	Aktualizace informací, zhodnocení systému, záznam výsledků
Personální manažer	Výběr personálního obsazení, asistenty, kapitán	Organizování a kontrola aktivit ostatních členů týmu	Zhodnocení a odměňování svých podřízených
Instruktažní manažer	Vytvoření tréninkové plány,	Postup dle vytvořených	Vyhodnocení sezonního plánu

	sestavení cílů	instrukcí, úprava tréninkových plánů dle aktuální výkonnosti	
Manažer tréninků a soutěží	Sestavení plánu soutěží a strukturu tréninků	Organizování soutěže, předsoutěžních a posoutěžních aktivit	Zhodnocení sportovních událostí a plánů
Manažer logistiky	Vytvoření a kontrola plánu využití tělocvičny, sportovního vybavení, nářadí, náčiní, včetně plánu dopravy	Kontrola čistoty tréninkového prostředí, bezpečnost přípravy	Zhodnocení logistické činnosti a zavedení změn v případě potřeby
Finanční manažer	Snažte se získat finanční prostředky, příprava rozpočtu na sezonu	Nakupování podle rozpočtu, evidence	Porovnání rozpočtu se skutečnými výdaji, modifikace rozpočtu na násl. období

Týmová politika je důležitým charakteristickým prvkem cheerleadingového týmu. Jistě se všem cheerleaders vybaví představa týmu Panthers z kultovního filmu Bravo girl. Tvář týmu, kterou vnímá veřejnost, se odzrcadluje právě v týmových pravidlech a týmové politice.

Informační systém musí obsahovat informace o týmových pravidlech, kodexu týmu, finanční záznamy, logistické záznamy, personalistiku, uznání a odměňování, odbornou literaturu (pravidla soutěží, edukativní literatura), program a harmonogram sportovních událostí a soutěží, tréninkové plány, doplňující osobní informace, informace o členech týmu (adresáře, lékařské údaje, zprávy o zraněních, hodnocení zdatnosti, kvalifikace), záznamy výsledků soutěží, choreografické listy, videozáznamy sestav.

Personální obsazení týmu je důležitou složkou. Lidský faktor sehrává důležitou úlohu v tréninkovém procesu. V našich podmínkách se v cheerleadingu jedná převážně o dobrovolnickou práci. Naštěstí existuje dostatek nadšenců, kteří s trenérem jsou ochotní spolupracovat. Jde o dobrovolníky z řad rodičů, starší členy týmů s dostatkem zkušeností. Trenér potřebuje ke spolupráci asistenty trenéra, kapitány týmů, dále takzvy. „cheer mum“ a „team mum“, které pomáhají s organizací tréninkových i mimo tréninkových aktivit. Tyto funkce jsou velmi oblíbenou a váženou funkcí v americkém systému tréninku cheerleadingu.(Cheer Extreme, 2013)

Asi nejtěžší manažerskou funkcí pro českého trenéra je získávání finančních prostředků. Financování cheerleadingového týmu podléhá několika zdrojům. Jsou to členské příspěvky, sponzorské dary, zdroje z propagační činnosti, soukromé dary a dotace. Medializace cheerleadingu jako relativně nového sportovního odvětví v České republice je v plenkách. Z tohoto důvodu je primární pro zajištění sponzoringu oblast regionální úrovně. Dalším zajímavým tipem jsou fundraisingové aktivity, oblíbené v USA, Velké Británii a Holandsku. Jde o aktivity sloužící k získání finančních prostředků od místní komunity. Fundraising je profesionální, cílená a organizačně i časově promyšlená aktivita zaměřená na vyhledávání sponzorů a získávání finančních prostředků na podporu neziskových organizací nejen sportovního charakteru. Mezi techniky fundraisingu patří veřejné sbírky, přímé oslovování poštou, inzerce, prodej reklamních produktů, organizace dotovaných akcí, zapojování dětí, mládeže a škol. Fundraisingové aktivity neřeší systémovou otázku financování, ale mimo částečného získávání finančních prostředků pomáhají k propagaci aktivit klubu, obeznamují místní lidi o problémech a aktivitách klubu, podporují spolupráci členů klubu a prostřednictvím fundraisingových her zařazovaných systematicky do programů fundraisingových akcí jsou zábavnou a lidmi rádi navštěvovanou aktivitou. (Polačková,2005)

Důležitým manažerským úkolem trenéra je zajištění členství klubu v zastřešujících organizacích, které poskytují týmu poradenství, zprostředkovávají služby jako pojištění, poplatky (např. OSA), umožňují se zúčastňovat šampionátů a pomáhají vzdělávat jak trenéry tak cheerleaders. Viz kapitola 4.7.

5. 2. 5. SOUTĚŽE

K základním charakteristikám sportu patří soutěže a výkony. Sportovní soutěže umožňují srovnávání výkonnosti jednotlivců a sportovních kolektivů. Ve vztahu k tréninku jsou soutěže jeho vyvrcholením, jeho hlavním cílem. Pro sportovce znamenají soutěže významnou součást motivace v jejich dlouhodobém tréninku. Každého sportovce i trenéra provází sportovním životem APS - aktuální psychické stavy, které velkou mírou ovlivňují psychiku sportovce, jeho výkony a prožitky.

Aktuální psychické stavy ve sportu jsou předstartovní, soutěžní a posoutěžní. Dají se objektivně prokázat a prožitkově jsou dobře známy. Jejich regulace je zdůvodněna subjektivní nepříjemností některých stavů a jejich negativním vlivem na průběh sportovní činnosti a sportovní výkon. Předstartovní stavy se dostavují, když si sportovec uvědomí svou účast ve významné soutěži. (Hošek, 2006)

Podstatou cheerleadingu jsou tato čtyři slova: tým, spolupráce, zábava, sport. Je náročným sportovním odvětvím vyžadujícím vysoké nasazení, kondici, zvládnutí technik. A samozřejmě důležitou součástí vyjma fyzické přípravy a kondice je psychická připravenost jednotlivých cheerleaders a takzvaný týmový duch, který formuje aktivační úroveň pozitivním směrem.

Samozřejmě i v cheerleadingu se projevují předstartovní stavy a každý trenér se je snaží využít a dosáhnout pozitivního charakteru aktivační úrovně.

Rizikové faktory - Stres

Jedním z častých rizikových faktorů, který negativně ovlivňuje APS sportovce a aktivační úroveň APS je stres. Je to kombinace fyzických, duševních a emočních projevů, které následují jako reakce na tlak, obavy, úzkost. Když je tlak větší, než dokáže sportovec zvládnout, dostaví se stres jako negativní činitel zejména v předstartovním a soutěžním období. Úkolem trenéra je rozpoznat jeho projevy v chování sportovce a vhodnými metodami proti němu bojovat a nastolit u sportovce vnitřní rovnováhu. Vhodnými metodami jsou relaxace, uvolnění, kompenzační a relaxační cvičení, masáže. V jiných případech třeba zvýšení tréninkových dávek, využití stresu jako pozitivního motoru. Je důležité přihlížet k specifickému charakteru jednotlivých osobností a postupovat individuálně pomocí komunikace a podpory. (Hošek, 2006)

Psychologie vítězství

„Největším svalem každého opravdového sportovce je vždy srdce.“ (Martens, 2006)

Rozdíl mezi průměrným sportovcem a sportovní hvězdou nebývá jen v tréninku. Rozhodovat může zcela něco jiného než podmínky, genetické dědictví, nebo dokonce použití podpůrných látek. Ani nejlépe trénovaný sportovec se nemusí dočkat úspěchu, pokud v něj opravdu nevěří. Někteří sportovci mají motivaci doslova vrozenou. Něco vevnitř je nutí cele se obětovat sportovnímu snažení po úspěchu.

V cheerleadingu jako týmovém sportu jsou tito ctižádostiví, optimističtí a soutěživí jedinci tahouny týmu a strhávají ostatní k výkonu. Podle momentálního složení týmu trenér může posunout hranice prostřednictvím těchto tahounů, a využít psychických vlastností jednotlivců a vytáhnout je po křivce vyburcování co nejvýše a vytvořit tak na tréninkách tvořivou a energií pulzující atmosféru a pozitivně ovlivnit předstartovní stavy sportovců.

Filozofie vítězství

„Sportovci na prvním místě, vítězství na druhém.“ (Martens, 2006)

Uvedený slogan je mottem amerického sportovně-vzdělávacího programu a znamená: smyslem každého rozhodnutí trenéra a veškerého jednání by měl být v první řadě prospěch a přínos sportovcům a teprve potom zvyšování jejich šance na vítězství. Neznamená to, že vítězství nemá žádnou cenu. Bezprostředním krátkodobým cílem každé soutěže je vítězství. A touha vítězit by měla být cílem každého trenéra a sportovce. Je ale potřebné připravovat tým tak, aby zvítězit nebylo cílem jediným. Vítězství totiž není všechno. Radost ze sportu a formování sportovce přináší právě touha po vítězství, sen dosáhnout cíle a ne vítězství samotné.

Trenér předkládá svému týmu svoji filozofii vítězství a tím působí na jejich psychické stavy, motivaci k tréninku a psychiku v průběhu celého tréninkového cyklu. Já v cheerleadingu volím výše uvedenou filozofii a pozitivní zpětnou vazbou je pro mě soustředění mého týmu nejen na výsledek, ale hlavně na celý tréninkový cyklus a motivace týmu při participiálních úspěších v choreografii, či osvojení nových technik atd. Tato filozofie pozičně ovlivňuje v předstartovním období při zvládnutí stresových situací spojených s přípravou na soutěž.

Předstartovní stavy jsou důležitým faktorem ovlivňujícím sportovní život a přípravu sportovce. Nejvýhodnější pro sportovní činnost je optimálně zvýšená aktivační úroveň pozitivního směru, která je jako mobilizační pohotovost (bojová připravenost) cílem regulace APS ve sportu. Projevuje se jako sebedůvěra a vysoké odhodlání. Dodržováním výše uvedených principů se dobrý trenér cheerleadingu snaží, aby součástí jeho týmu byli připravení sportovci, kteří fyzickou dřinu vyvažují psychickou pohodou a radostí z dobře odvedené práce, čímž formují svoji osobnost jak po stránce fyzické tak psychické.

Je nezbytné, aby příprava na soutěž zahrnovala komplexně přípravu psychologickou, fyzickou, technickou i organizační. Systematická práce trenéra musí spočívat ve vhodné koordinaci všech těchto složek přípravy a to ne jen přímo v předstartovním období, ale zejména v průběhu celé tréninkové sezony. Jedině tak je možné dosahovat kvalitních sportovních výkonů.

5. 3. ORGANIZACE TRÉNINKU

5. 3. 1. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA

Tréninková jednotka je základní a hlavní organizační formou tréninku. Realizujeme v ní úkoly vycházející z koncepce tréninku a ročního tréninkového plánu. Struktura tréninkové jednotky se s ohledem na fyziologická, pedagogická a psychologická hlediska ustálila na úvodní, hlavní a závěrečnou část.

Úvodní část – připravuje cheerleader po stránce funkční a psychické na nastávající činnost, součástí je seznámení s úkoly tréninku, organizace tréninku, zahřátí a strečink.

Hlavní část – zaměřujeme se na techniku, získávání nových dovedností, rozvoj koordinačních, rychlostních, silových a vytrvalostních schopností, nácvik a prohlubování techniky povinných prvků, zvyšování úrovně trénovanosti.

Závěrečná část – slouží k zotavení, uvolnění svalového a psychického napětí. Provádíme kompenzační cvičení, strečink. Vzhledem k obsahové náročnosti tréninkové jednotky a nedostatku času, bývá závěrečná část často zanedbávána. (Dovalil, 2005)

První částí tréninkové jednotky je **Warm up**, neboli zahřátí. Je podstatnou součástí úvodu tréninku. Představuje soubor cviků směřujících ke zrychlení krevního oběhu a

zvýšení srdeční frekvence. Zvýšená teplota tkání podporuje funkčnost vazivové a svalové tkáně a tím snižuje riziko vzniku poranění při strečinku.

Pozitiva správného rozcvičení:

- Zvýšení teploty těla a tkání.
- Zvýšení prokrvení v aktivních svalech.
- Zvýšení srdeční frekvence, které slouží jako příprava kardiovaskulárního systému na zátěž.
- Zvýšení rychlosti uvolňování energie v organismu (zrychlení látkové výměny).
- Zvýšení uvolňování kyslíku.
- Zrychlení vedení vzruchů nervy, což podporuje pohyblivost organismu.
- Zvýšení účinnosti reciproční inervace (umožňující rychlejší a účinnější svalovou kontrakci a relaxaci).
- Pokles svalového napětí.
- Větší schopnost prodloužení vazivové tkáně.
- Zlepšení psychiky a příprava psychiky sportovce na pohybovou aktivitu.

Strečink je soubor speciálních cviků určených k protahování svalů. Je důležitou součástí tréninkového procesu v případě, že je prováděn správnou technikou a pravidelně. Optimalizuje proces získávání pohybových dovedností. (Nelson, Kokkonen, 2009)

Pozitiva strečinku:

- Přispívá k prohloubení duševní a tělesné relaxace.
- Snižuje nebezpečí úrazů.
- Snížení svalové bolestivosti.
- Prohlubuje pohybové vnímání.
- Zlepšuje ohebnost, svalovou vytrvalost a svalovou sílu.
- Zlepšuje kloubní a svalovou pohyblivost.
- Prevence nebo odstraňování svalových dysbalancí.

Fyziologické účinky strečinku:

- Při protahování svalu dochází k aktivaci svalových a šlachových receptorů, které vysílají do vyšších oddílů CNS budivé signály a aktivují nervosvalový systém.

- Při protahování svalů dochází k odplavení produktů metabolismu, které způsobují únavu a proces regenerace je účinnější.

Metody strečinku: (Alter, 1999)

Klasický (statický) strečink – pozvolné protažení svalu do krajní polohy (poloha, v níž cítíme mírný tah), výdrž 20-30 vteřin. Nikdy nejdeme přes bolest, mohlo by dojít k reflexnímu stažení svalu a následnému poškození svalu nebo šlachy.

Postizometrická relaxace (PIR) – využívá efekt ochranného útlumu. Sval, který chceme protahovat, nejdříve izometricky zatížíme (působíme silou proti pevnému odporu) cca 7 vteřin. Reakcí na tuto zátěž je ochranný útlum a sval ochabne. Následuje relaxační pauza cca 3 vteřiny, po které sval zvolna protahujeme. Tímto způsobem dosáhneme účinnějšího protažení než u klasického strečinku. Do protahování aktivně zapojujeme i dýchání.

Proprioreceptivní neuromuskulární facilitace (PNF) – využívá efektu reciproční inhibice antagonisty (při kontrakci agonistu relaxuje antagonist). Nejprve aktivujeme agonistu (izometrická zátěž jako u PIR), čímž dojde k odtlumení antagonisty a jeho následné protažení je účinnější, pak fáze relaxace a následuje kontrakce agonisty.

Dynamický strečink – protažení, při kterém dochází při výkonu specifického sportovního pohybu. Využívá dynamických pohybů specifických pro daný sport, avšak nižší intenzitou.

Základní zásady provádění strečinku:

- Před protahováním musí být svaly zahřáté a prokrvené.
- Protahovací poloha se zaujímá i opouští uvolněně.
- V krajní poloze se nesmí hmitat.
- Dýchání v průběhu protahování musí být plynulé, přirozené a pravidelné. Nesmí docházet k zatajování dechu.
- Používané cviky je vhodné pravidelně obměňovat.
- Do každého strečinkového programu zařazujeme všechny hlavní svalové skupiny.
- Na každý kloubní pohyb zařaďte minimálně dva různé cviky.
- Protahování zařazujeme na začátek i na konec tréninkové jednotky.

- Do strečinkového programu zařazujeme prvky specifické pro topa, jeho pozice požaduje maximální úroveň protažení a pohyblivosti.
- Výběr protahovacích cviků je závislý na cíli, schopnostech a stavu trénovanosti jednotlivce.

Strečinkové cvičení obsahuje širokou škálu cviků. Je vhodné pravidelně cviky obměňovat. Tady zmíním pouze některé specifické strečinkové cviky pro cheerleading:

- Ve dvojici: jedna z dvojice je v kleku na zemi a drží se rukama kolen cvičence stojícího za jeho zády. Ten pomáhá přitáhnout dolní končetinu, špička směřuje nahoru, směr protažení dopředu na heel stretch a stranou na side stretch, končetiny střídáme.
- Ve stoji nahození dolní končetiny do heel stretch a výdrž 10s. Opakovat 3x.
- Ve stoji pomalé vytažení dolní končetiny do heel stretch, výdrž v co nejvyšší možné poloze bez přidržení končetiny rukou.
- Ve dvojici: Protahovaný zaujme postoj Arabesque (holubička), druhý z dvojice přidržuje trup a zvednutou dolní končetinu cvičence, přišlápne jeho špičku a pomalým tahem zvětšuje rozsah prováděného prvku, výdrž 10s. Stejným způsobem provádíme strečink u prvků Scale, Scorpion. Cvik opakovat 3x.(FCC,2009)

5. 3. 2. TRÉNINKOVÉ CYKLY

Základním tréninkovým cyklem je roční. Zahrnuje jednu soutěžní sezonu. V České republice je to od září do září roku následujícího. V rámci ročního tréninkového cyklu se zaměřujeme na:

- Harmonogram tréninků (rozpis věkových kategorií, tělocvičen)
- Harmonogram soustředění (přípravná na MR, letní, kondiční...)
- Harmonogram soutěží (ČR, zahraničí)
- Rozpis trenérů, pomocných trenérů a asistentů
- Hlavní cíle období (obvykle rozdělené do měsíců)

Příklad ročního tréninkového cyklu: (použito z ročního plánu JNS cheerleaders)

Kalendářní měsíc	Důležité akce	CÍL OBDOBÍ
Září		Nábor, kondice, seznámení
Říjen	Soustředění	Kondice, základy technik, povinných prvků
Listopad	Stunt kemp , zahraniční lektor	Kondice, technika, spolupráce s externími trenéry, nahození choreografie
Prosinec	Soutěž Vánoční show	Prohloubení technik, čištění choreografie v nižším levelu
Leden		Choreografie soutěžní, na počítání sekvence
Únor	Klinika , zahran. lektor	Čištění sestav, zvýšení levelu
Březen	Přípravné soustředění na MR, Soustředění coach USA	Choreografie soutěžní na hudbu Úprava sestav, čištění, detaily v přechodech
Duben	Mistrovství světa, Orlando	Určení technických levelů v pyramidách a stuntech v soutěžních choreografiích podle dosažené výkonnosti
Květen	Mistrovství republiky	Psychologická příprava
Červen	Mistrovství Evropy	Úprava levelů na evropská měřítka, úprava choreografií dle ECU rules
Červenec	Stunt fest	Samostatná kondice, regenerace
Srpen	FCC camp, soustředění	Přípravná soustředění na nadcházející sezonu, Teambuilding

Roční tréninkový cyklus dále dělíme na období přípravné, před závodní, závodní a přechodné. Struktura tréninkových jednotek je v jednotlivých obdobích rozdílná a obsahovou náplň tréninků volíme podle základních cílů těchto cyklů.

Struktura tréninku v jednotlivých obdobích:

Přípravné období (trénink 2 hodiny)

Zaměřujeme se na seznámení se základními technikami cheerleadingu a jejich pilování, povinnými prvky, rozvíjíme trénovanost, postupným navyšováním intenzity tréninku.

Při stuntování střídáme pozice a neudržíme stále skupinky. Potřebnou zařazovanou metodou je stuntovací warm up, založený na několikanásobném opakování základních stuntovacích technik (elevator, extension, SG) s výměnou pozic basů a flyerů.

Přípravné období (trénink 2 hodiny)

OBSAH TRÉNINKU	ČAS/min
zahřátí	10
protahování	10
standing tumbling	10
running tumbling	10
Stunty	30
Pyramidy	15
Skoky	15
Posilování	15
Závěrečné protahování, relaxace	5

Předzávodní období (trénink 2 hodiny)

Zaměřujeme se na obtížnější techniky cheerleadingu, spojování jednotlivých prvků do rytmických celků s rozdělením na eight counts, postupně nacházíme vhodné partnery do stuntových skupinek a ladíme je do konečné podoby. Nahazujeme soutěžní choreografie. Stoupá intenzita kondiční přípravy.

OBSAH TRÉNINKU	ČAS/min
zahřátí	10
protahování	10
standing tumbling	10
running tumbling	10
Stunty	30
Pyramidy	15
Skoky	15
Choreografie	15
Závěrečné protahování, relaxace	5

Závodní období (trénink 2 hodiny)

Tréninková jednotka se plně zaměřuje na nácvik soutěžních sestav, spojování eight counts do celků na počítání a poté na hudbu metodou per partes. Zařazujeme psychologickou přípravu směřující soutěžní psychiku členů týmu. Navyšujeme počet tréninkových hodin. Maximální snaha o udržení co nejvyšší možné výkonnosti.

OBSAH TRÉNINKU	ČAS/min
zahřátí	10
protážení	10
standing tumbling	10
running tumbling	10
Stunty	15
Pyramidy	15
Choreografie na počítání	25
Choreografie na hudbu	20
Závěrečné protážení, relaxace	5

Přechodné období (trénink 2 hodiny)

Cílem období je regenerace a zotavení po soutěžích, snížení intenzity zátěže, zařazujeme méně obvyklá cvičení, zábavné formy cvičení, nebo cvičení v jiném prostředí.

OBSAH TRÉNINKU	ČAS/min
Zahřátí	10
Protážení	10
Tanec	10
Tumbling	15
Stunty	25
Skoky	15
Pohybové hry	15
Posilování	10

5. 3. 3. FORMY TRÉNINKU

Komplexní tréninková příprava cheerleader vzhledem k široké obsahové náplni sportovního cheerleadingu vyžaduje strukturovanou tréninkovou přípravu za účelem rozvoje individuálních i kolektivních dovedností s cílem optimální efektivity tréninkového procesu.

5. 3. 3. 1. INDIVIDUÁLNÍ DOVEDNOSTI

Individuální dovedností označujeme takovou dovednost, kterou může cheerleader provádět samostatně bez pomoci ostatních cheerleaders (Chappel, 2005). Patří sem polohy a pohyby celého těla, skoky, postoje, rozsahy, pokřiky a cheerleadingu specifická dovednost spirit.

Cheerleading je neodmyslitelně charakterizován specifickými pohyby. Jedná se o jednoduché pohyby a polohy paží, nohou, trupu a hlavy prováděných na mixovanou hudbu tzv. cheer mix (několik napojených skladeb doplněných o zvukové efekty). Záměrně tyto pohyby nenazýváme tancem, protože se hodně liší od nápaditých, ladných tanečních pohybů, které vyjadřují osobitý styl a cit pro improvizaci (Minton, 1986). Cheerleading prezentuje fyzickou sílu, využívá jednoduchých změn a tak i tanec je spíše silový a jednoduchý. Provedení jednotlivých pohybů musí být technicky správné, přesné, ostré, dynamické, rychlé a doprovázené výrazem ve tváři tzv. spiritem. Výraz je velmi důležitý a je součástí bodového hodnocení. Patří k prezentaci jednotlivce i skupiny, je to ono nehmatatelné kouzlo, které je symbolem cheerleadingu. (Horáková, 2011) Jednoduché cheer pohyby (viz Metodický list č. 1) v kombinaci s přesným provedením a kvalitním choreografickým zpracováním za využití formací a hudebních efektů jsou velmi atraktivní podívanou a dodávají soutěžním choreografiím specifický ráz.

5. 3. 3. 2. KOLEKTIVNÍ DOVEDNOSTI

Skupinovou dovedností chápeme takovou dovednost, kterou nemůže cheerleader provádět samostatně bez přítomnosti a pomoci ostatních cheerleaders (Chappel, 2005). V cheerleadingu se jedná o specifickou dovednost tzv. „stavění stunts“ neboli stuntování. Zpravidla je prováděna ve skupině, která čítá dva a více členů. (Horáková, 2011)

Jako skupinové dovednosti cheerleadingu lze tedy označit: partner stunts (stuntování ve dvojici), double partner stunts (stuntování ve skupině 3 cheerleaders), group stunts (stuntování ve skupině 4 nebo 5 cheerleaders), basket tosses (výhozy ve skupině 5 cheerleaders) a pyramidy (obrazce vytvářené spojením několika stunts najednou). Protože se jedná o koordinačně a technicky velmi náročné dovednosti, vyžadují intenzivní spolupráci všech zúčastněných, důkladnou technickou přípravu a v neposlední řadě psychologickou přípravu. Disciplína a důvěra jsou neodmyslitelnou součástí tréninku stunts.

5. 3. 3. 3. STRUKTURA TRÉNINKOVÉ SEZONY

Úspěšnost soutěžní choreografie a kvalita provedení soutěžní sestavy je závislá na kombinaci těchto dovedností. K osvojení všech individuálních i kolektivních dovedností slouží promyšlená struktura tréninkových forem v tréninku cheerleadingu. Jen kombinací individuálních a kolektivních tréninkových jednotek lze zajistit efektivitu a plynulost nárůstu trénovanosti a dosažení co nejlepších výsledků. V tomto bodě pozorujeme výrazný rozdíl v tréninkové přípravě v USA a České republice. Zatímco v USA každý atlet intenzivně využívá „private lessons“ – individuálních tréninků, v ČR jsou individuální tréninkové jednotky opomíjeny a rovnováha tréninkového procesu je narušována náročností obsahu kolektivní tréninkové jednotky vzhledem k rozdílné výkonnostní úrovni členů týmů. (Hardy, 2012)

Individuální tréninkové jednotky

Je žádoucí, aby individuální dovednosti jednotlivců v týmu byli na stejně vysoké úrovni, což vyžaduje individuální tréninkové jednotky se specifickým přístupem a zaměřením na osobnost, schopnosti a dovednosti dané individuality.

Doporučované individuální tréninkové jednotky:

2 x týdně 1,5 hodiny - gymnastická a akrobatická příprava, skoky

1x týdně 1 hodina - cheers a chants, dechová cvičení, hlasitost, cheer pohyby, rozsahy

1x týdně 1 hodina – individuální kondiční příprava

Kolektivní tréninkové jednotky

Základní formou tréninku v cheerleadingu jsou týmové tréninky zaměřené na techniku stuntování, synchronizaci skokových variací, taneční choreografie a týmovou akrobacii. Podrobněji jsou popsány v kapitole 5.3. Organizace tréninku. Tyto tréninkové jednotky probíhají v tělocvičnách obvykle 2x týdně 2 hodiny za povinné účasti všech členů týmu.

Zvláštní formou kolektivní tréninkové jednotky jsou soustředění, kempy a stuntové kliniky. Podle toho, v kterém období soustředění pořádáte, je potřebné přizpůsobit jeho obsahovou složku. Na začátku sezony je základním účelem soustředění seznamovací a teambuildingový charakter s cílem zapojit nové členy týmu, je potřeba vytvořit mezi členy týmu dostatečné sociální vazby, protože jen tak je možné dosáhnout úspěchu při spolupráci týmu a dosažení dobrých soutěžních výsledků. Dále je potřeba se věnovat kondici, fyzické přípravě a seznamování se základními technikami cheerleadingu.

V průběhu sezony soustředění zaměřujeme více na fyzickou a kondiční přípravu, technickou přípravu pokročilejší úrovně, nácvik vybraných prvků do soutěžních sestav, dril povinných prvků a upevňování týmového ducha a spolupráci.

Soustředění v předsoutěžním období je koncipováno jako intenzivní nácvik soutěžních sestav, čištění choreografie, úprava technických prvků dle maximální dosažené výkonnosti v přípravném období a psychologická předsoutěžní příprava.

Dalším atraktivním typem soustředění jsou letní mezinárodní campy cheerleaders, které se organizují pravidelně pod záštitou zahraničních asociací. Obsahově jsou laděny komplexně, pokrývají všechny oblasti cheerleadingu a účastníci campů si mohou volit v průběhu dne hodiny dle vlastních priorit. Jejich účelem je mezinárodní spolupráce, poznávání cheerleaders z jiných zemí či jiných českých týmů, výuka nových technik stuntování, zlepšování se ve všech oblastech cheerleadingu a hlavně prožití správné cheer atmosféry plné přátel, společných zážitků a vzájemná výměna zkušeností.

Nejkratším typem campů jsou jednodenní kliniky zaměřující se na konkrétní techniky či oblasti cheerleadingu. Úzkou specializací klinik dosáhnete rychlého zlepšení či nabytí

nových dovedností dle vybraných divizí a individuálních potřeb jednotlivců či groupů. Výhodou je i možnost sledovat osobité styly provedení některých obtížnějších technik a na základě konkrétních ukázek osvětlení detailů provedení a chyb.

Obecně jsou všechny typy soustředění, campů a klinik velmi důležitou složkou komplexní přípravy cheerleaders a je doporučeno je zahrnout do ročního tréninkového plánu.(Carrier,2006)

5. 3. 4. MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVA

Cílem motoricko-funkční přípravy je všestranný rozvoj pohybových funkcí, které jsou základem obecné připravenosti cheerleaders a předpokladem pro budoucí výkonnost.

Motoricko-funkční příprava je podkladem pro vytvoření technických návyků a procesu přenosu těchto návyků do konkrétních pohybových dovedností. Cílem je všestranný rozvoj pohybových schopností a dovedností neboli pohybových funkcí. Motoricko-funkční příprava respektuje přístup od obecného ke speciálnímu. Její obsah, dávkování a intenzita se odvíjejí od účelu, ke kterému je cílena, od aktuálních individuálních dispozic jedince, od zařazení do určité etapy v celoročním plánu apod. Motoricko-funkční příprava je základem ne jen pro gymnastické sporty. Je spojovacím článkem mezi kondiční a technickou přípravou. (Křištofič, 2004)

Cheerleading je gymnastickým sportem, kde způsob řešení pohybového úkolu je ovlivněn biologickými dispozicemi cheerleader (váha, výška, síla, flexibilita), dále také fyzikálními vlastnostmi prostředí (velikost stojné plochy ve stunts, způsob chytu, velikost hmitů při nástupu), fyzikálními zákonitostmi, které se uplatňují v průběhu pohybu a v neposlední řadě omezení, která vycházejí z pravidel cheerleadingu. (Horáková, 2011) Motoricko-funkční příprava zajišťuje rozvoj klíčových pohybových schopností, které jsou prostředkem k zajištění výkonu cheerleader.

KONDIČNÍ PŘÍPRAVA

Za kondiční faktory sportovního výkonu považujeme pohybové schopnosti zahrnující několik složek, které představují schopnost sportovce aktivně vykonávat požadavky kladoucí sportovní disciplínou na jeho tělesnou schránku a bezproblémové splnění

tréninkových nároků a optimálního rozvoje výkonnosti. Často bývají limitujícím faktorem u dosahování optimálního tempa růstu výkonnosti.

Svalová zdatnost - je dostatečná úroveň svalové síly, vytrvalosti, rychlosti a pohyblivosti, která sportovci umožňuje bez problémů se vyrovnat s nároky sportovní disciplíny.

Maximální síla – představuje maximální množství síly, které může sval vyvinout při jednoduchém pohybu. Maximální síla je základem svalové zdatnosti, protože je důležitá pro rozvoj vytrvalosti, rychlosti a rychlé síly. Maximální síla se zvyšuje tréninkem s různými typy zatížení. Maximální síla je velmi prospěšná i u vytrvalostních sportů, protože silnější svaly mohou vyvíjet stejnou sílu s menším úsilím, což se projeví na technice provedení pohybových vzorců. V cheerleadingu může být realizována při svalové činnosti dynamické: chytání topa z výšky, nebo statické: například base držící dvě úrovně pyramidy (Horáková, 2011). Rychlá a výbušná síla, je schopnost spojená s překonáváním nemaximálního odporu maximální rychlostí (Dovalil 2002). Například váha topa rozložena na několika base. Může být též realizována při dynamické svalové činnosti, tou je vyhození topa do výšky, nebo provádění skoku cvičencem. Vytrvalostní síla „je schopnost svalu se opakovaně stahovat nebo vydržet v tomto stahu delší dobu, přičemž se jedná o lehčí zátěž, než je úroveň maximální svalové síly“ (Martens, 2006). Jako příklad uvádíme opakované zvedání topa v kombinovaných stuntech, kde top znovu neprovádí odraz ze země a jeho váha je stále rozložena mezi base (Horáková, 2011).

Silová vytrvalost – je schopnost svalu se opakovaně stahovat nebo vydržet v tomto stahu delší dobu, přičemž se jedná o lehčí zátěž, než je úroveň maximální svalové síly. V oblasti silové vytrvalosti se sporty liší podle doby zapojení svalového zapojení. Cheerleading zařazujeme ke sportům vyžadujícím krátkodobou vytrvalost, což je schopnost vykonávat činnost co možná nejvyšší intenzitou po dobu do 2 – 3 minut. Dominantním energetickým systémem je anaerobní glykolýza (uvolňování energie – štěpení glykogenu- bez využití kyslíku). Za hlavní příčinu únavy se považuje v tomto případě kumulace kyseliny mléčné. Aerobní zastoupení v cheerleadingu se pohybuje kolem 40% a anaerobní kolem 60% (Martens, 2006). Dobrá úroveň vytrvalostních schopností umožňuje udržet vysoké nasazení v soutěži. Nižší úroveň znamená dřívější nástup únavy s doprovodnými jevy, jako je snížení pozornosti, přesnosti a následný větší výskyt chyb, v horším případě pád z pyramidy či stuntu (Dovalil, 2002).

Rychlost – je schopnost pohybovat se co nejrychleji z místa A do místa B. Skládá se z reakčního času a z času pohybu. Reakční doba je čas, který uplyne od podnětu do začátku pohybu. Lze ji zlepšit tréninkem nervosvalového systému. Čas pohybu je doba od jeho začátku po konec pohybu. Je determinován počtem jednotlivých svalových vláken (resp. procentem jejich zastoupení) ve svalové tkáni, zlepšuje se rozvojem síly a rychlosti jednotlivých svalových partií. Vysokou rychlost pohybu energeticky zajišťuje ATP – CP systém. Netrvá dlouho 10 – 15s (Dovalil, 2002). Reakční rychlost můžeme zaznamenat při zahájení provedení prvku flyerem ve výhozu, nebo jí může být reakce base při chybě topa. Acyklická rychlost je například rychlá síla flexorů a extenzorů horních a dolních končetin při provádění skoku (Horáková, 2011). Příkladem cyklické rychlosti může být rozběh jako součást akrobacie. Komplexní rychlost můžeme pozorovat při spojení rozběhu s odrazem v akrobacii (Dovalil, 2002).

Pohyblivost – je schopnost pohybu v kloubech v potřebném rozsahu sportovní disciplíny. Nedostatečná kloubní pohyblivost limituje pohyb, snižuje rychlost a zvyšuje náchylnost ke svalovým zraněním. V cheerleadingu je kladena speciální úroveň kloubní pohyblivosti na pozici topa. Některé z reflexů jako je napínací reflex, ochranný útlum, útlum antagonistů a svalový tonus mají vztah ke kloubnímu rozsahu tím způsobem, že omezují a zastavují pohyb. Například při provádění skoku pike je důležité maximální protažení svalů na zadní straně stehů a svalů okolo bederní části páteře. U roznožky je vyžadována výrazně zvýšená pohyblivost v kyčelním kloubu. (Horáková, 2011)

Koordinace - „Základní koordinace představuje schopnost účelně provádět mnoho motorických dovedností bez ohledu na sportovní specializaci“ (Dovalil, 2002). Každá cheerleader by měla projít všeobecným rozvojem, aby získala přiměřenou úroveň základní koordinace. Existuje předpoklad, že cheerleader s lepší základní koordinací si rychleji osvojí specifické koordinační požadavky tohoto sportu (Murray, 2007). Podle Dovalila (2002) řadíme mezi základní koordinační schopnosti: schopnosti diferenciací, orientační, rovnováhy, reakce, rytmu, spojovací a přizpůsobování. Za specifické koordinační schopnosti cheerleadingu podle Horákové (2011) můžeme považovat např. orientaci při změnách v postavení prováděných při tanci, nebo během stunts, orientace topa v otevřeném prostoru při vyhození, udržení rovnováhy ve víceúrovňových pyramidách, reakce base na chybu topa, rychlost, správnost a vhodnost provedení pohybu na doprovodné dozvuky v hudbě, plynulé přechody mezi stunts,

jejich napojování, gymnastické koordinační schopnosti, topovi twistovací schopnosti a mnoho dalších (Murray, 2007).

Rozvíjení kondice je podmíněno množstvím a intenzitou pohybové aktivity. Je potřeba uvědomění si této potřeby a intenzivní individuální přípravy a přístupu sportovce, který aktivní cheerleadingový tréninkový program musí vhodně doplňovat doporučenými pohybovými aktivitami. Pro cheerleading jsou to plavání, běh, kolečkové brusle a další (kompenzace, relaxace, rozvoj svalové zdatnosti, zvyšování vitální kapacity plic). (Dovalil, 2005).

TECHNICKÁ PŘÍPRAVA

Způsob řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly příslušného sportu, biomechanickými zákonitostmi a pohybovými možnostmi sportovce se vyjadřuje pojmem technika. S ohledem na individuální zvláštnosti sportovců se osobitě provedení pohybu označuje jako styl (Dovalil, 2002). Nedílnou součástí hodnocení pohybového výkonu v cheerleadingu jako koordinačně-estetického sportu je právě technické zvládnutí pohybového úkolu (Křištofič, 2004). Pro cheerleading velmi specifickou je technika stuntování. Je potřeba vnímat všechny složky sportovní techniky: biologickou, fyzikální i právní. Biologická složka techniky je zdrojem stylových růzností a odráží anatomicko – fyziologickou jedinečnost jednotlivé cheerleader, její somatické, motoricko-funkční a psychické předpoklady (flexibilita u flayerů, temperament, výšku, sílu...). Fyzikální složka odráží vliv fyzikálních vlastností prostředí na průběh pohybu (například gravitační pole Země – letová fáze flayera, vlastnosti soutěžního povrchu – spring floor, hard floor, klimatické podmínky – pot – překážka zejména u partner stuntů úchytech). Právní složka techniky je tvořena pravidly soutěžení v daném sportu, které s ohledem na bezpečnost, vymezují konkrétní pohybový obsah. V průběhu času se mění, korespondují s vývojem ve sportovní disciplíně. Zajištění kvalitní technické přípravy vyžaduje vysokou odbornost trenéra a důslednou motoricko – funkční a kondiční přípravu.

5. 4. KREATIVNÍ SLOŽKA PŘÍPRAVY TRENÉRA CHEERLEADINGU

5. 4. 1. CHOREOGRAFIE

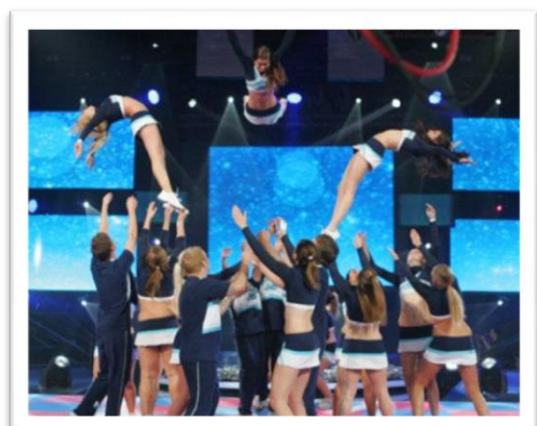
Stavbě soutěžní choreografie musí předcházet perfektní znalost trenéra o dosažené výkonnosti členů týmů, úrovně technické zdatnosti a také psychosociálních preferencí jednotlivých členů týmu. Samotná stavba soutěžní choreografie je provázena detailní a dlouhodobou přípravou trenéra. Úspěšnost sestavy ovlivňuje velké množství jednotlivých detailů, které ovšem musí vytvořit sourodý dynamický celek.

- Výběr hudby: musí zaujmout diváky a porotu, měla by představovat osobitý styl charakterizující tým. Je vhodné zařazovat různé styly: oldies, muzikál, kategorie hudby vhodná vzhledem k věkové soutěžní kategorii atd. Hudba nikdy není tvořena jednou písní, je potřeba vytvořit hudební mix obsahující kromě sestřihů vybraných písní také zvukové efekty podtrhující provádění jednotlivých prvků (např. kick v basketu), či podporující týmové sebevědomí a prezentující kvalitu týmu (např. pokřiky Nationals champions, název týmu) takzv. Voice overy.
- Znalost pravidel. Choreografii vytváříme po prostudování pravidel konkrétní soutěže. Existují mírné odlišnosti v povolených úrovních obtížností, ve složení povinných prvků, délce sestavy atd.
- Prostudování hodnotících listů poroty. U většiny soutěží jsou předem známé hodnotící listy. Soutěžní choreografii vytváříme podle rozpětí bodového ohodnocení a přikládáme důraz na možnou výšku dosažených bodů dle jednotlivých sekvencí a prvků.
- Veškerá choreografie se vytváří na osmičky. Počítání od 1 do 8. Na každou dobu je přiřazen konkrétní pohyb jedné či více částí těla. Doba trvání sestavy (choreografie) určují pravidla konkrétní soutěže. Čas 2minuty a 30 vteřin tvoří zhruba 44 až 45 osmiček. Rozložení osmiček do cheer sestavy:
 - 8-12 osmiček stunty
 - 8-12 osmiček pyramidy
 - 4 osmičky basket toss
 - 6 osmiček dance (vhodné rozdělit na 2 sekce)
 - 6 osmiček running tumbling
 - 4 osmičky standing tumbling
 - 4 osmičky skoky-jumps
- Doporučované pořadí jednotlivých částí sestavy:
 - Opening – zajímavý, dynamický úvod
 - Standing tumbling

- Stunts
- Jumps
- Running tumbling
- Baskety
- Pyramida
- Dance

Doporučené pořadí jednotlivých částí sestavy je možné vhodně upravit na základě dosažených schopností členů týmu a celkové výkonnosti. (Např. v případě, že členové týmu dosahují nízké úrovně akrobacie, nezařadíme tuto sekci ihned na začátku, zkrátíme dobu provádění těchto prvků, apod.)

- Důležitou součástí sestav jsou přechody. Obvyklou dobou potřebnou na přechod mezi jednotlivými sekvencemi soutěžní choreografie je jedna osmička. Obohacujeme celkový dojem zapojením pohybu horních končetin při přechodu. Variabilita, fantazie a originalita jsou žádány. Nejdřív vytváříme hlavní sekvence sestavy a poté vytváříme vhodné přechody.
- Formace. Je nutné v průběhu sestavy střídat variabilně možné formace. Odvozujeme je od počtu soutěžících v konkrétní sestavě. Na soutěžní ploše by měla být celou dobu sestavy znatelná výrazná aktivita charakterizovaná změnou formací. Formace a přechody jsou speciálně velmi důležité u dance sestav. Měli by být velmi detailně propracovány.
- U stuntů a pyramid neztrácíme čas s extrémně dlouhou výdrží ve výškových pozicích.
- Při plánování skokové sekvence si rozdělte členy týmu do skupin A, B, C podle úrovně a kvality skoků. Postavení udělejte podle těchto úrovní: A, B uprostřed formace a C zadní část a okraje formace, je potřeba je schovat před hlavním zorným polem poroty.
- Akrobacii je vhodné provádět uprostřed plochy, kde je nejvíc viditelná. Akrobacie by měla být prováděna se stupňující se obtížností (jednodušší prvky na začátku a pokročilé na konci sekvence).
- Originalita a fantazie je při tvorbě choreografie žádoucí a nevyhnutná. Hodnocení za celkový dojem bývá



důležitou složkou hodnotících listů a ovlivňuje celkové pořadí. (Speed, 2009)

Obr. č. 7: Opening – úvodní část choreografie

5. 6. 2. HUDBA, RYTMUS a TANEC

Taneční choreografie se v cheerleadingu objevují ve dvou formách. Jednak jako součást choreografie v cheer kategoriích a jednak jako samostatné soutěžní taneční sestavy v dance kategoriích.

Význam a přínos tanečního cheerleadingu:

- Atraktivní a efektní součást soutěžního vystoupení vhodně doplňující ostatní složky soutěžní sestavy v cheer kategoriích
- Variabilita a kreativní přístup taneční choreografie obohatí celkový dojem ze soutěžního vystoupení
- Tanec je aerobní zátěž, jako taká je výbornou složkou tréninkové jednotky vhodnou k zahřátí v úvodě tréninku a k zvyšování kondice.
- Má kladný vliv na oběhovou soustavu člověka a tím na celkové zvyšování výkonnosti jedince.
- Tanec pomáhá k získání správných pohybových vzorců spojených s držením těla.
- Tanec má pozitivní vliv na činnost mozku a to zejména psychickým účinkem.
- Tanec komplexně zapojuje všechny svalové skupiny. Je důležitou součástí tréninkových jednotek vzhledem ke komplexně pozitivnímu vlivu na psychický i fyzický aparát jedince.

Taneční projev cheerleaders je jednoznačně odlišitelný od jiných tanečních stylů. Důležitou součástí tanečních choreografií v cheerleadingu jsou základní pohyby rukou (viz Metodický list č. 1) a jejich kombinace, prováděné v souznění s hudebním mixem, hudebními efekty a voiceovery, v praxi označované jako cheer dance. Dále u tanečních choreografií v cheerleadingu nalézáme prvky různých tanečních stylů libovolně dle kreativity choreografa. Mezi nejčastěji používané styly patří balet, jazz dance, scénický tanec, street dance, hip – hop, latinsko-americké tance, muzikálové tance, kick dance.

Taneční choreografie jsou typické rychlou změnou poloh a formací a velkou dynamikou. Veškerá choreografie je na hudbu. Hudební mixy se vytváří přímo na základě požadavků choreografa a jeho představy na míru, zvláště pro každou soutěžní choreografii. Všechny choreografie jsou vytvářeny na „osmičky“. Veškeré pohyby se vykonávají na počítání od 1 do 8 a následně se vkládá potřebný počet osmiček dle požadované délky soutěžního vystoupení. Rychlost hudebního podkladu se pohybuje podle věkových kategorií a dosažených levelů od 110 do 150 BPM. Choreograf k zjednodušení a zpřehlednění přípravy by měl využít choreografický arch, arch formace a podkladový arch na výrobu hudebního mixu (viz příloha č. 4,5,6). V českých podmínkách jsou choreograf, hudební tvůrce a trenér většinou jedna osoba. Spolupráce trenéra s profesionály v oblasti choreografie a tvorby hudebních mixů je ale doporučována. Profesionálně vytvořený hudební mix umocní dojem z choreografie a zlepší výsledné hodnocení porotců a tím dosažený výsledek na soutěži.

5. 6. 3. CHEERS A CHANTS

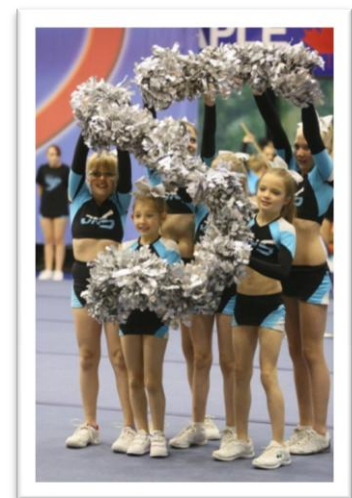
Velký důraz u všech prováděných prvků je nutné dát na správný postoj – držení těla a správné dýchání. Držení těla je vnější projev stavu hybného systému člověka, který je vymezen tvarem páteře, stavem kosterního svalstva, psychickým stavem, věkem a dalšími vlivy. Držením těla se rozumí prostorové uspořádání jednotlivých částí těla při posturálních polohách a pohybech. Vzhledem k tomu, že každý jedinec je individualita, je i držení těla u jedinců v detailech odlišné. Ke vhodnému držení těla u jedince dochází, když pro zachování rovnováhy při jednotlivých posturálních polohách je zapotřebí co nejméně energie. Velmi důležité je udržování správné výchozí polohy těla při nácviku jednotlivých pohybových stereotypů. Tady musí trenér vynaložit maximální úsilí při vysvětlování významu správného držení těla a provedení jednotlivých pohybů při nácviku pohybových vzorců.(Pernicová, 1993)

Při tréninku musí trenér klást důraz také na správné dýchání. To ovlivňuje jak celkovou výkonnost, kvalitu provedení pohybových vzorců, tak hlasový projev cheerleaders v pokřikách a chantech. Dechový objem a dechová frekvence se mění s výkonností. Vitální kapacita plic a maximální spotřeba kyslíku jsou cenným ukazatelem výkonnosti cheerleaders. Nesprávné dýchání nezabezpečí dostatečný přísun kyslíku do svalů, což může mít negativní vliv na odbourávání škodlivých látek přirozeně vznikajících při

práci svalů. Napětí způsobené nedokonalou ventilací navíc narušuje správnou koordinaci pohybů a koncentraci na danou aktivitu. Správná technika dýchání, kterou se lze samozřejmě naučit, pak přináší potřebný klid a vyrovnanost.

Hlasový projev cheerleaders je důležitou součástí exhibičních vystoupení, na sportovních utkáních a také povinným prvkem na většině soutěží. Pokřiky (cheer a chants) je potřeba předvádět hlasitě za použití správné techniky dýchání a mluvení. Cheer je delší pokřik, používá se většinou v delších pauzách nebo na uvítanou, také bývá povinnou součástí soutěžních sestav. Jeho obsahová náplň je obvykle koncipována na podporu image týmu. Chant je krátký několikrát se opakující pokřik. Při chantu se cheerleaders snaží vyburcovat a zapojit publikum. (Schejbalová, 2011)

V soutěžní sestavě v části věnované cheers a chants je žádoucí jakýmkoliv způsobem zakomponovat do soutěžního pokřiku v sestavě pom-pons, které jsou specifickým symbolem spojovaným s cheerleaders a některé další rekvizity poukazující na týmovou příslušnost jako vlajky, cedule, megafony. Veškeré rekvizity musí být užity v souladu s bezpečností provedení.



Obr. č. 8: Využití Pom-poms v choreografii

5. 7. ZVLÁŠTNOSTI V TRÉNINKU CHEERLEADINGU

5.7.1. ZVLÁŠTNOSTI PŘÍPRAVY DĚTÍ

Hlavním úkolem trenéra při tréninku dětí by mělo být vytvoření vztahu ke sportu jako k celoživotní aktivitě, vytvoření základů pro pozdější trénink a nepoškodit děti jak po fyzické, tak psychické stránce.(Perič, 2004)

Stručný přehled rozvoje schopností u dětí, na který je potřeba brát ohled při stavbě tréninkových jednotek:

3-6 let – období vytváření“stavebních kamenů“ pohybových dovedností

7-10 let – rozvoj rychlostních, koordinačních a akčně reakčních schopností, důraz na rozvoj mezisvalové koordinace, přesnost poloh a pohybů při vytváření pohybových vzorců, správné držení těla

8-9 let - rozvoj rytmických schopností u dívek

9-10 let – nárůst percepčních schopností, rozvoj orientačních schopností

10-11 let-zvýšení efektivity tréninkového úsilí vlivem zdokonalení nervové regulace svalových činností

8-12 let - zlatý věk motoriky

13-14 let rozvoj rytmických schopností u chlapců (Křištofič,2006)

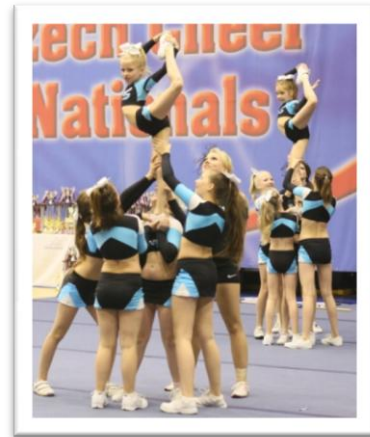
Nejmenší cheerleaders začínají trénovat ve věku od 3 let a jsou součástí věkové divize MINIES 3-6 let. Tréninky jsou obvykle 2x týdně hodinu a půl a jsou zaměřené na celkový pohybový rozvoj dětí. Součástí tréninků jsou pohybové hry, cvičení k zvětšení pohybového rozsahu, rytmická cvičení za účelem rozvoje hudebního vnímání ve spojení s pohybem, cvičení ke zlepšení pohybové koordinace a nácviky tanečních a pohybových technik při zasvěcování se základy cheerleadingu.

Prakticky vypadá tréninková jednotka u dětí takto: pohybová hra na zahřátí, strečink – protažení, akrobacie – základy gymnastiky, cvičení na hudbu – rytmizace a taneční choreografie, skokové variace, základní techniky stuntování (stavění lidských pyramid – obtížnost přiměřená věkové kategorii), zábavná hra nebo pokřik s pohyby a říkankou (obvykle v angličtině – děti se seznamují s cizím jazykem i mimo školní lavici a získávají ukázkou praktického využití angličtiny, formou hry je jazyk spojený s pohybem baví, na letních campech se také potkávají se zahraničními instruktory, kteří mluví anglicky).

Cheerleading je velmi širokospektrálním sportem, obsahujícím tanec, skoky, akrobacii, stuntování. Svou různorodostí najde uplatnění v tomto sportu velmi široká skupina dětí a mládeže a právě bohatá obsahová náplň tohoto sportu je u něho drží až do dospělosti. Choreografie jsou velice různorodé, naplněné dynamickými sportovními a tanečními prvky a každý rok se mění. A v neposlední řadě, je to týmový sport takže dítě získává i důležité sociální vazby, partu kamarádů se společným zájmem což eliminuje v pubertálním věku nebezpečí užívání drog, či prostě jen plýtvání volného času bez náplně. Sportovci jsou vedeni k cílevědomé práci, zodpovědnému přístupu a dokážou si

lépe organizovat čas. Všechny tyto vlastnosti jistě ocení dítě v dospělosti při studiu či v zaměstnání.

Náročnost cheerleadingu klade velký důraz na kvalitní a systematickou sportovní přípravu. Velmi negativním jevem v cheerleadingové přípravě dětí je ranní specializace obzvláště při zařazení náročných stuntových technik a basketů (vzdušných prvků). Z tohoto důvodu jsou pravidly omezené techniky stuntování podle věkových divizí.



Obr. č. 9: Soutěžní sestava, kategorie peewees 6-12 let

Stručný přehled technik cheerleadingu, včetně zakázaných prvků:

3-6 let: správné držení těla, obecná kondiční příprava, základní gymnastická průprava, základní pohyby horních končetin, skokové variace drill a X, rytmika, tanec bpm do 110, simulace stuntových technik na stehnech

Zakázané: baskety, prodloužené stunty, partner stunty, stunty ve výši ramen (elevator)

7-10 let: výše uvedené plus skokové variace toe touch, pike, tanec bpm do 120

Zakázané: : baskety, prodloužené stunty, partner stunty

10-12 let: výše uvedené plus všechny skokové variace viz metodický list, tanec bpm do 130, prodloužené stunty na obou nohách, double partner stunts ve výši ramen

Zakázané: baskety, prodloužené stunty jednož, partner stunty

13 a více let: veškeré techniky s ohledem na správné provedení pohybových vzorců

„Cvičení, které se provádí správně, se stává zdrojem radosti a zvyšuje kvalitu života v každém věku“ (Galloway, 2007)

5.7.2. POSTIŽENÝ SPORTOVCI A CHEERLEADING

Aneb „Special needs“ cheerleading. S nápadem pracovat s postiženými jedinci přišel v roce 2001 Bill Preson. Tehdy byl trenérem týmu Kentucky Elite a rozhodl se za pomoci

svého týmu tento nápad zrealizovat. Speciální tým poprvé vystoupil v roce 2002 na národním šampionátu Cheersport. Od té doby je na všech soutěžích Cheersport otevíraná kategorie Special Needs. Mnoho lidí myšlenka speciálních týmů zaujala a začali zakládat vlastní týmy a organizovat vlastní programy při školních i soutěžních týmech. Tato kategorie nemá věkové omezení a není omezena ani počtem členů v týmu. Je-li to nutné, má každý člen svého asistenta „cheerleader“ který ho doprovází během celé sestavy. Radí mu, co má dělat, kdy má přejít do dalšího postavení, počítá, poskytuje záchranu a smí dávat i pomoc. Postižení předvádějí všechny prvky cheerleadingu – stunts, akrobacii, tanec, pokřiky, výkopy, skoky (v rámci jejich motorických schopností), liší se jen tempo hudby, které je o poznání pomalejší. V Americe se tento druh cheerleadingu rozšířil natolik, že jej provozuje kolem 300 týmů (USASF, 2012).

Special needs cheerleading usiluje o zlepšení podmínek života mentálně i fyzicky postižených prostřednictvím pohybové aktivity. Zlepšuje jejich fyzický a psychický stav, dává jim pocit sounáležitosti, vzbuzuje radost z pohybu, zlepšuje jejich sebevědomí a rozšiřuje okruh přátel a pomáhá zařadit do společnosti. Na fungování těchto týmů se podílejí rodiče dětí se zdravotním postižením, odborníci, kteří se profesionální péčí zabývají, ale hlavně studenti a dobrovolníci z řad cheerleaders. K hlavním oblastem této činnosti patří problematika integrace lidí s postižením do společnosti, zejména pak vytváření podmínek integrace. (Horáková, 2011). Podobné projekty začínají vznikat i v České republice, zatím jsou to jednorázové ukázky a otevřené hodiny, ale jistě budou tyto „vlaštovky“ postupně přerůstat v systematickou spolupráci za podpory ČACH.

5. 6. ZÁKLADNÍ TECHNIKY SPORTOVNÍHO CHEERLEADINGU

5. 6. 1. ZÁKLADNÍ POHYBY HORNÍCH KONČETIN

Pro cheerleading jsou charakteristické základní pohyby horních končetin. Jsou součástí pokřiků, tanečních choreografií, průvodními pohyby u skoků a akrobacie. Jsou typické pevností a silovým ne švihovým provedením. Horní končetina je vždy v prodloužení (spojnice mezi klouby je přímka). Obzvláště klademe důraz na zápěstí, držet v ose. Sevřená pěst připomíná ulitu, pracovně jej nazýváme „šnek“. U všech pohybů držíme končetiny mírně před tělem, tak abychom měli kontrolu nad nimi periferním viděním.

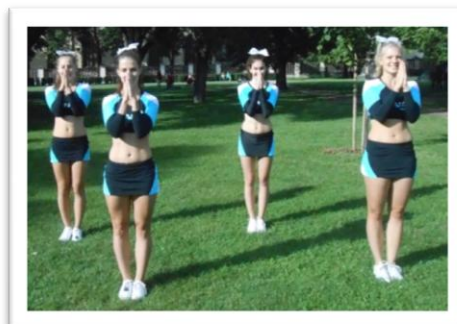
Jsou typickým znakem cheerleadingu, jsou symbolem představujícím sílu a dominantnost při povzbuzování na sportovních utkáních.

5.6.1.1. Metodický list č. 1: Základní pohyby horních končetin

Clasp /Tlesk – prsty sevřené v pěst, lokty u těla, pěst ve výši krku (pod bradou, tak aby nekryla obličej



Clap / Tlesk s nataženými prsty, lokty u těla, nekryt obličej



Horní V (High V) - předpažit vzhůru, ruce směřují diagonálně nahoru, pěst sevřená ve šneka, propnuté lokty, ruce opisují písmeno V



Dolní V (Low V) – předpažit dolů, ruce směřují diagonálně dolů, pěst sevřená ve šneka, propracované lokty, ruce opisují opačné písmeno V



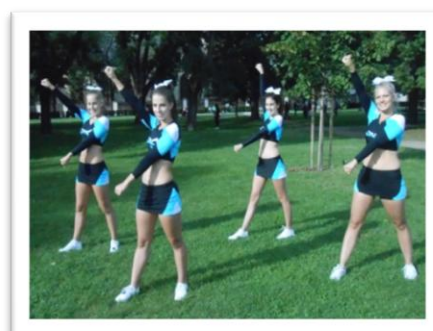
T (T motion) – upažit, horní končetiny v prodloužení ramen rovnoběžně se zemí, mírně před tělem, pěsti



Půl T (Half T) – skrčit upažmo, ruce nad ramena - T pohyb s pokrčením v loktech, rovnoběžně se zemí, pěsti



K (K motion) – kombinace High V, Low V cross (oboustranná varianta)

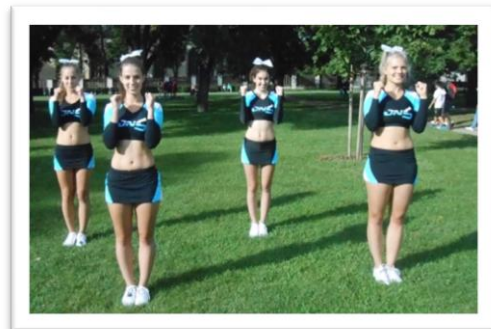


Punch – Pokrčit upažmo dolů, ruka v bok -
Jedna ruka v bok, pěsti, loket v rovině
s tělem, druhá ruka vzpažit - natažená u
ucha nahoru, (oboustranná varianta)



Daggers/Dýky –

skrčit upažmo, ruce v pěst (půl T, lokty
k tělu)



Side Lunge – pokrčit upažmo dolů, ruce
vbok, podřep únožný - jedna dolní
končetina úkrok do stranou s pokrčením
kolena, druhá dolní končetina natažená
(oboustranná varianta)



Tyto základní pohyby horních končetin lze libovolně kombinovat. Kreativita při kombinování poloh horních a dolních končetin v cheerleadingových choreografiích je žádaným prvkem. Hodnocení těchto pohybových prvků se promítá v hodnocení za celkový dojem a pevnost pohybů u cheers a chants.

Nácvik – přípravné drily – chyby

Nejčastější chyby:

- Zasouvání horních končetin za frontální rovinu těla a tím nesprávný postoj – držení těla, zhoršení kyfózy
- Švihové provedení pohybu
- Tvar pěsti (uvolnění šneka, obvykle palec a malíček)

Nácvik všech poloh rukou provádíme před zrcadlem – okamžitá zpětná kontrola cvičence, dále na zemi - v leže – uvědomění si základních poloh ramen a pánve, ve stoje u zdi – odstranění zasouvání horních končetin za frontální rovinu a nakonec v prostoru ve dvojicích se vzájemnou kontrolou a individuálně na základě uvědomění si poloh těla a kontroly trenéra.

Vytvořením krátkých pohybových sestav na osmičky postupně cheerleaders získá správné pohybové vzorce na provedení základních pohybů a bude je přenášet i do dalších náročnějších prvků cheerleadingu. Proto je důležité neuspěchat nácvik základních pohybů horních končetin. Pro zpestření nácviku je možné měnit tempo prováděných osmiček, hudební doprovod, pořádat soutěže mezi jednotlivými cheerleaders o výdrž při zrychlování tempa atd.

5. 6. 2. DIDAKTIKA SKOKY

Jedním ze základních povinných prvků v cheerleadingu jsou skoky-jumps. „Skoky jsou pohyby celého těla, jejichž hlavním znakem je dočasné oddálení těla od základny“ (Appelt, 2007). V cheerleadingu se vyskytuje zhruba devět základních skoků (Příloha: Metodický list č. 2), které je žádané v choreografiích vzájemně kombinovat. Lze vytvářet kombinace skoků double, triple i víc, dále je možné přidávat obraty, to vše podle dosažené týmové výkonnosti a soutěžního levelu. Skoky v cheerleadingu jsou charakteristické systémem průvodních pohybů horních končetin. Doprovodné pohyby horních končetin mohou být originálním choreografickým doplňkem skokové sekvence. Rozsah skokové sekvence v choreografii podřizujeme rozsahu hodnotících listů podle konkrétní soutěže. Variabilita skokových kombinací je velmi bohatá, jednotlivé skoky jsou členěny dle obtížnosti v pravidlech cheerleadingu. Hodnotí se způsob provedení, synchronizace a obtížnost.

Rozeznáváme fázi přípravnou, odrazovou, letovou a doskoku. Skoky můžeme provádět v čelné a bočné rovině. Skoky se provádějí z pravidla odrazem obounož, jsou velmi efektní součástí choreografie, obzvláště v maximálním rozsahu provedení.

Základní skok provádíme na 8 dob.

Pomalá varianta/ nižší výkonnost:

Přípravná fáze: doba 1 a 2 – tlesk, skrčit přípažmo, mírný podřep

doba 3 a 4 - horní V, vzpažit dovnitř vpřed, stoj spatný

Odrazová fáze: doba 5 – čelné oblouky dovnitř, mírný podřep

Letová fáze: doba 6 - upažit vpřed, ruce v pěst, skok s unožením

Fáze doskoku: doba 7 a 8 – dopad, ruce podél těla, pěsti v úrovni kolen, mírný podřep.

Rychlá varianta/ vyšší výkonnost:

Přípravná fáze: doba 1 – tlesk, skrčit přípažmo, mírný podřep

doba 2 - horní V, vzpažit dovnitř vpřed, stoj spatný

Odrazová fáze: doba 3 – čelné oblouky dovnitř, mírný podřep

Letová fáze: doba 4 - upažit vpřed, ruce v pěst, skok s unožením

Fáze doskoku: doba 5 a 6 – dopad, ruce podél těla, pěsti v úrovni kolen, mírný podřep

doba 7 a 8 – vzpřím, stoj spatný.

Veškeré další modifikace podle obtížnosti, kreativity (kombinace různých variant je choreograficky žádaná), také nacvičujeme na „osmičky“. Připravíme tím cheerleaders na jednodušší zařazení do choreografie na hudbu a zabezpečíme čistý timing. Pro kvalitní provedení je nejdůležitější dobrá technika odrazu a dopadu. Po odraze se zaměříme na rychlost pohybů nohou s to jak směrem nahoru, tak směrem dolů. U dopadu jsou chodidla vždy u sebe.

Správnému provedení skok předchází průpravný skok „T“ jump - přímý skok odrazem obounož, upažit vpřed a další přípravné cviky.



Výchozím předpokladem je odrazová síla dolních končetin a správný timing, který nabízí provedení v několika rytmických variantách. : pomalou - pro začátečníky a méně obratné cheerleaders a rychlou - pro pokročilé cheerleaders. Všechny typy skoků skáče v tréninku na obě strany, tak aby nedošlo k nerovnoměrnému vývoji svalových skupin, nežádoucí laterality. Již při nácviu základních pohybů a drilů se soustředíme na timing a fázování po jednotlivých dobách.

5.6.2.1. Metodický list č. 2: SKOKY

➤ Typy skoků:

Spirit tuck - po výskoku přitáhnout kolena k trupu, ruce horní V, čelné provedení



Spirit eagle – X-ko – po výskoku končetiny opisují písmeno X, čelné provedení



Double hook – po výskoku jsou nohy pokrčené v kolenou a ve vodorovné rovině se zemí, ruce horní V, čelné provedení



Herkie – jedna noha po odraze do výkopu před tělem, druhá noha pokrčená a zakopnutá, ruce punch, čelní provedení



Toe touch – roznožka, ruce T, čelné provedení



Side hurdler – jedna dolní končetina po odraze výkop do strany, druhá pokrčená v kolenu a vodorovně se zemí, ruce T, provedení čelem na diváky



Front hurdler - jedna dolní končetina ve výkopu před tělem, druhá pokrčená v kolenu a zákop v ose těla, provedení bokem nebo diagonálně na lidi



Double nine – dolní i horní končetiny jsou po odrazu vodorovně se zemí a opisují číslo 9, jedna horní a dolní končetina pokrčena v kloubu



a dotýká se druhé končetiny v lokti a koleni. Provedení boční nebo čelní.

Pike - po odrazu jsou horní i dolní končetiny vodorovně se zemí, hlava v prodloužení, provedení boční



➤ **Nácvik – přípravné drily – chyby**

Nejčastěji vyskytující se chyby:

- předklánění trupu u skoků prováděných čelem na diváky
- nepevnost pohybů horních končetin
- pomalá rychlost dolních končetin po odrazu směrem dolů
- předskoky a výpony na špičky před samotným výskokem
- celková rychlost provedení skoku
- špatný timing (načasování)
- nepřesné polohy dolních končetin po odrazu
- fajfky – nepropnuté špičky ve výskoku
- nepřesné držení těla po dopadu v ready pozici

Základní přípravný cviky:

Tuck jump: opakované výskoky s přitažením kolen k trupu, střídání fáze 2 a 3 – opakování 10x, střídání fáze 4 a 3 – opakování 10x



Fáze 1

Fáze 2

Fáze 3

Fáze 4

Fáze 5

Obr. č. 10: Fáze, Tuck jump, nácvik

Baby eagle: ruce v pěst před břišní dutinou těsně u těla a nohy po odraze do úhlu 45 stupňů od osy těla ve frontální rovině

Pomocný cvik: V sedu na zemi zvedání dolních končetin a opisování kruhu špičkou, střídání, obě najednou

X jump: opakované výskoky s umístěním končetin do tvaru písmena X, cyklické střídání fáze 4 a 3, opakování 10x. U jednotlivých fází se soustředit na přesnost a pevnost provedení. Nácvik přechodů z fáze x do fáze y.

Fáze 1

Fáze 2

Fáze 3

Fáze 4

Fáze 5



Obr. č. 10: Fáze, X jump, nácvik

Základní metody nácviku:

V sedu na zemi, v leže: uvědomění si základních poloh těla u skoku, zejména dolních a horních končetin, podsazení pánve.

V závěsu na žebřinách – nácvik polohy dolních končetin.

Seskoky z vyšších poloh – švédská bedna – na žíněnku – nácvik polohy dolních končetin a koordinace s pohyby končetin horních.

Přidržení u žebřin čelem – nácvik T touch

Ve dvojicích: s nápomocí

a) skákající se drží za zápěstí druhého z dvojice (ten drží skákajícího zezadu za pas) a s pomocí opakuje samotné provedení skoku (kontrola správného držení těla, rychlosti provedení pohybu a správné koordinace.)

b) bez držení za zápěstí s vykonáváním pohybů rukou skákajícího

c) jeden z dvojice je v předklonu před skákajícím, ten se opírá dlaněmi o bedra a provádí nácvik skoku toe touch

d) dvojice stojí čelem k sobě, přidržuje se za předloktí a zvedání dolních končetin souběžně oba, uvědomování si pozice nohou a příprava svalového aparátu dolní končetiny

Doprovodné pohyby horních končetin mohou být originálním choreografickým doplňkem skokové sekvence a zábavným zpestřením nácviku.

5.6.3. DIDAKTIKA STUNTY

Výuka a nácvik stuntů je složitým didaktickým procesem. Je to proces intenzivního působení mezi trenérem a cheerleaders. Stuntování je oblastí cheerleadingu kde je nutné se zaměřit velmi intenzivně na detailní techniku nácviku a provedení. Špatně naučené pohybové stereotypy se velice těžce odstraňují a neumožní posun do prvků s vyšší obtížností a také negativním způsobem ovlivní pohybový aparát jedince a jeho vývoj, zejména u dětí a mládeže. Bez zvládnutí perfektní techniky při základních prvcích není možné a je dokonce velmi nebezpečné provádět náročnější prvky. Trenér musí mít vždy předem připravený plán tréninku a nastudovanou techniku nacvičovaných stuntů, sestupů a safety (záchran). (Míková, 2009)

Důležitým je využívání všech didaktických metod při užívání dostupných didaktických pomůcek (videozáznamy z tréninku, videozáznamy ze soutěží, výukové videozáznamy, stuntovací podstavce, žíněnky, koberce), motivace cheerleaders při tréninku využitím hravých a soutěžních forem tréninku odpoutávajících osobnost cheerleaders od náročnosti nácviku stuntů. Při výuce stunts se snažíme respektovat didaktické principy: zásada přiměřenosti, názornosti, systematičnosti, opakování a pozitivní motivace. Dle obtížnosti učeného stuntu volit metodu celostní (ukázka, vysvětlení, nácvik celého stuntu) nebo metodu po částech (rozdělit stunt na několik částí, soustředit se na „uzlové body“ a kritická místa, využívat různých průpravných stunts, stuntovacích podstavců, postupně části spojovat v celek). (Dovalil, 2002)

Specifické pohybové činnosti jednostranného charakteru by měly být doprovázeny kompenzačním cvičením jako prevence vzniku svalových dysbalancí. Například při opakovaném stavění stuntu liberty by bylo na místě, aby se hlavní bases občas

prohodily. Je účelné učit se v rámci jednotlivých stunts „technický základ pohybu“ který je společný pro určitou skupinu stunts. Naučení nového stuntu je na základně transferu (přenosu společných znaků) využíváno při učení dalších stunts. Při stavění stunts staví lidské tělo jako celek, ale jeho jednotlivé segmenty se střídají v aktivitě s důrazem na plynulost, gradaci a akcentaci pohybu. Dále také s důrazem na uzlové body techniky. Stuntování je proces, při němž stejně tak jako u ostatních pohybových dovedností dochází k výkyvům v obou směrech. Dochází ke zlepšování i zhoršování. Může za to křivka motorického učení, která nemívá lineární průběh. Stunt je považován za osvojený jen tehdy, jsou li ho cheerleaders způsobilé několikrát za sebou předvést opakovaně správně. (Horáková, 2011)

Před začátkem stuntování musí všichni účastníci přesně vědět, co mají dělat, jaký druh stuntu budou provádět a jaký druh sestupů zvolí. Při stuntování je přítomen vždy externí spotter, který zajišťuje víceúrovňovou bezpečnost u kolizních situací. (Hardy, 2012)

Stuntování je druhem sportovní dovednosti, která je typická pro sportovní specializaci cheerleading. Top/layer je zvedám do vzduchu jedním, dvěma, třemi nebo čtyřmi bases. Mezi hlavní činnosti bases patří zdvihání, balancování, vyhazování a chytání topa. Mezi hlavní činnosti topa patří provádění odrazu, výdrž ve zpevněné pozici a provádění jednotlivých prvků. Každý stunt má svůj úchop, nástup, průběh a sestup. Stunts dosahují různé výšky, úrovně a obtížnosti. Detailní popis viz Příloha č.3 Level book.

Základní fáze stavění stuntů:

Základní fáze u stuntování : přípravná mount (výstup), stabilizace – výdrž ve prvku, dismount (sestup), ukončení

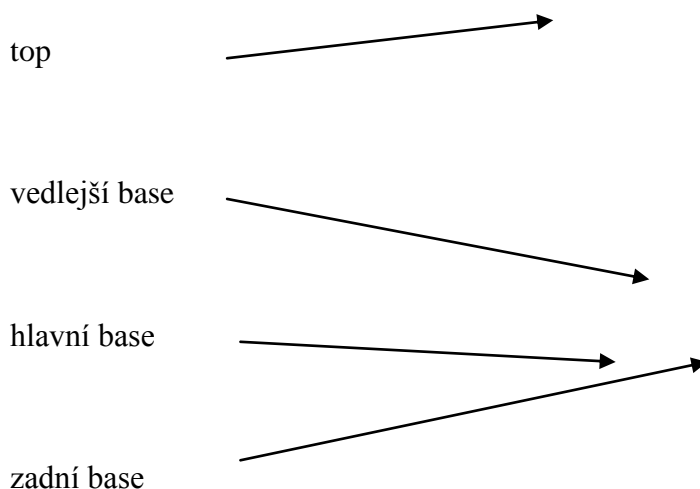
Timing (rytmus a načasování): 5,6,7,8 – pozice, 1,2 – začátek mountu, 3,4 – mountu do základní pozice ve stuntu – provedení vybraného prvku topem stretch), 7,8 – výdrž ve vybraném první fáze dismountu (nádech), 3,4 – dismountu – výhoz, 5,6 – dochycení 7,8 – ukončení stuntu.



pozice, vybraném stuntu.

přípravná dotažení nahoře, 5,6 (např. heel prvku, 1,2 – druhá fáze kolíbkou,

Základní pozice ve statickém stuntu:



Zadní base – stojí za zády topa v těsné blízkosti, zpevňuje stunt, kontroluje topa, výškou by měl převyšovat ostatní base, ve výchozí pozici má mírně nakročenou dominantní dolní končetinu (zasunuta mezi nohama bočních basů), jedna ruka chytá kotník topa, druhá ruka se opírá pod hýžděmi topa, ve fázi výstupu tlačí na hýždě a pomáhá topovi tlakem na hýždě se zvednout, lokty má u těla, ukazováčky na rukou směřují nahoru. Počítá stuntové skupince, je řídicím členem stuntu, protože má optimální přehled o všech pozicích. Ve fázi stabilizace chytá topa za kotník (nebo oba kotníky – podle převáděného prvku jedno nož nebo obou nož). Výškovou stabilizaci vždy dělá nohama, ruce zůstávají v extenzi- propracované. V první fázi sestupu tlačí topa mírně dolů (jen nádech), ve druhé fázi sestupu vyhazuje za kotníky nahoru, ruce zůstávají nahoře, zraková kontrola nad pohybem topa přetrvává a rukama seshora dochytává topa v kolíbce vsunutím obou rukou pod rameny topa v oblasti podpaždí. Jeho hlavní funkcí je ochrana hlavy a krční páteře.

Top – osoba zdvihána do výšky, důležitý somatotyp, měla by být menšího vzrůstu, nízká váha, výchozí pozice je ve stoje na zemi, obě ruce položené na ramenu basů, pravá noha připravená na nášlap na ruku hlavního base (při naskakovaných stuntech obě nohy na zemi), pohled směřuje celou dobu provádění stuntu před sebe, nikdy ne na zem, při výstupu přechází přes pozici drilu kdy se opírá o svoje ruce, nekrčí lokty, hlava, kolena a špičky chodidel v ose, při výstupu se staví na jednu či obě nohy, podle

prováděného typu stuntu jednoož nebo obouož, maximální zpevnění (soustředit se na oblast hýždí, vnitřních stehien, břicho), vždy stojí na propnuté noze, pozor na pokrčování kolena! Důležitá je osobnost topa, potřeba zachovat klid a zvládat náročné situace při přeletech ve vzduchu a předcházení pádu při nácviku nových pohybových struktur.

Hlavní base – drží, zdvihá, vyhazuje nebo balancuje topa, výchozí poloha – postoj na šíři ramen, pokrčené kolena, ruce připravené v oblasti před pupíkem, dlaně misky, rovná záda, oční kontakt s druhým hlavním basem. Při výstupu ve stuntu ve fázi 1,2 mírný nádech, mírně dolů a 2,3 přímo nahoru, ruce v ose před tělem. Konečný úchop volíme podle typu stuntu, existuje mnoho variant.

Vedlejší base – stejné jako hlavní base, pouze u pokročilých stuntů je hlavní base základnou a směr stavění je nad něj, nikoli mezi oba base a musí používat složitější výchozí pozice rukou.

Přední base – zpevňuje a fixuje stunt, stojí před topem, fixuje zápěstí basů, nebo chodidlo topa – zejména špičku, ve skupince má jeho použití opodstatnění u začátečníků, při nácviku pokročilejších prvků, nebo při přechodových stuntech kde je potřeba dalšího páru rukou. U pokročilých není nutné jeho použití, skupinka se může skládat pouze ze 4 lidí.

Základní pravidla stuntování:

- všichni členové stuntové skupinky mají celou dobu provedení stuntu zrakovou kontrolu nad topem (mimo hlavního a bočního base v přípravné pozici, kteří mají v tento moment vzájemný oční kontakt, ke správnému načasování výstupu).
- Základní je práce nohou.
- Top je celou dobu provádění stuntu maximálně zpevněný.
- Váha topa je na celém chodidle.
- Top se nikdy nekouká na zem, jeho pohled směřuje ve výšce očí, nebo o trochu víc.
- Všem členům stuntující skupinky musí být jasné před zahájením v přípravné pozici jaký stunt budou provádět a jaký sestup.

- Při stuntování nikdo nemluví. Spotter počítá nahlas. Pouze v případě kolizní situace top může oznámit předčasný sestup ze stuntu (stručně a rychle, nejlépe slovo dolu!).
- Ve stuntové skupince musí být dominantní pocit důvěry a odhodlání k nácviku vybraného prvku.

Nácvik stuntování metody:

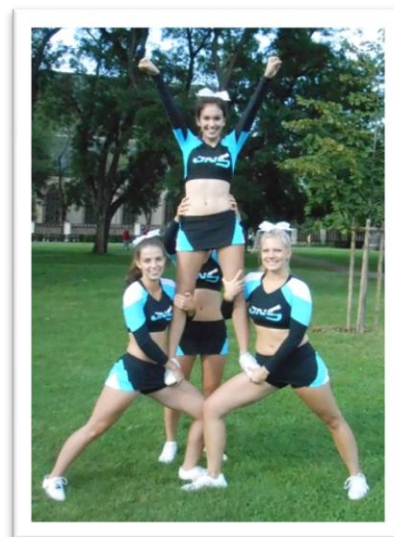
- Top na stuntovací podložce samostatně bez skupinky
- Basové ve skupince bez topa za použití bot topa
- Rytmizace bez zátěže
- Rytmizace s topem pomalejší tempo

5.6.3.1. Metodický list č. 3: Základní stunty - BASIC

Stehna – Tide stand – stunt vhodný pro začátečníky.

Konečná pozice viz obrázek. Výchozí pozice ze země. Top našlapuje postupně pravá, levá na stehna basů, nebo naskakuje současně. Umožňuje nácvik základních poloh těla při stuntování.

Zpevněnou pozici u topa.



Obr. č. 10: Tide stand - provedení

Hangdrill - základní výchozí pozice u stuntů na obě dolní končetiny topa (například elevator, SG,extension), také sestupová pozice drill . Správná technika provedení je

základem pro správné provedení všech stuntů. Top se vždy kouká před sebe, nikdy ne na zem, rameny, kolena a špičky jsou v ose, váha na propnutých horních končetinách, basové postoj na vzdálenost ramen topa, rovná záda, pánev v podsazení, kolena přikrčená. Spotter pomáhá při vysazení topa ze země za jeho pas, pak přichytává za kotníky topa.



Obr. č. 11: Hangdrill – úchopy, provedení

Elevator – výchozí pozice hangdrill (u pokročilejších nášlapná postupně pravá a pak levá noha), stabilizace ve výši ramen basů, sestup. Výška 2, úroveň 2.



Obr. č. 12: Hangdrill –Elevator, provedení



Obr. č. 13: Elevator– úchopy

Elevator patří mezi základní stunts, je stabilní formou stuntu obounož a jeho časté a pravidelné opakování slouží k nácviku pokročilých forem stuntů a stabilizaci a utvrzení již získaných stuntovacích dovedností.

5.6.3.2. Metodický list č. 4: Pokročilé stunts – ADVANCE

SG – efektní dynamický přechodový stunt, výchozí pozice hangdrill, fáze výstupu, ale nedojde ke stabilizaci nahoře ve stuntu, ale okamžitému dismountu zpátky do hangdrillu. Rychlý popis by mohl znít hangdrill – extension bez stabilizace – hangdrill. Pozor na vzdálenost bočních basů, musí být u sebe a pohyb při výstupu vykonávat ve vertikální ose.



Obr. č. 14: SG – průběh pohybu

Extension - výchozí pozice, stabilizace v konečné poloze, natažené ruce basů, sestup.



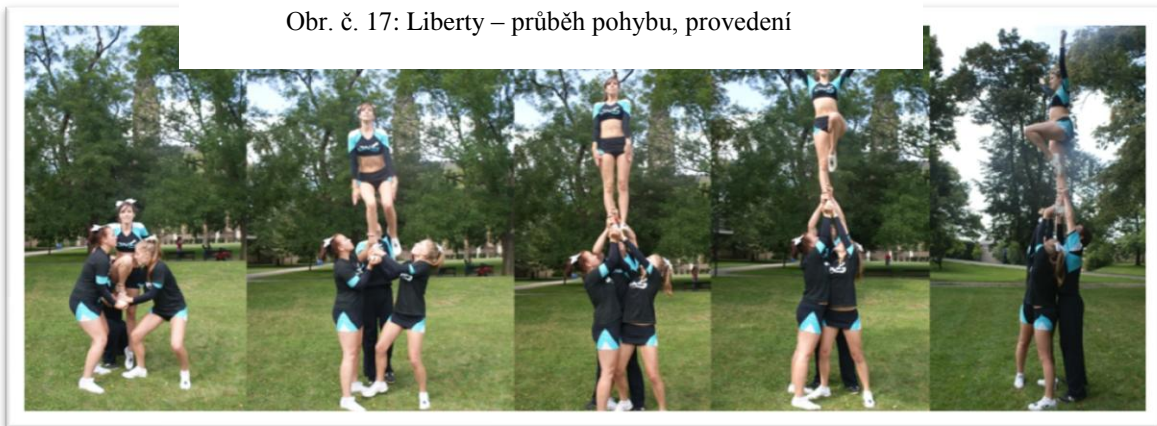
Obr. č. 15: Extension – průběh pohybu, provedení

Liberty – výchozí pozice, změna u bočního base, který chytá připravenou pravou nohu topa uprostřed pod chodidlem pravou rukou a levou rukou uprostřed chodidla nad chodidlem, při výstupu se basové musí dostat nad hlavního base v těsném kontaktu trupu, top stojí na pravé noze, levá noha flexe v koleni, chodidlo levé nohy vedle kolena pravé nohy.



Obr. č. 16: Liberty – úchop

Obr. č. 17: Liberty – průběh pohybu, provedení



Liberty je základním stuntem jednož. Návuk a časté opakování postavení liberty je vhodné zařazovat u začátečníků ke stabilizaci dovedností a u pokročilých k zahřátí na začátku tréninku a ověření si správné techniky stuntování a stabilizovaných dovedností topa a basů.

5.6.3.3. Metodický list č. 5: ELITE stunty

Mezi Elite stunty patří veškeré varianty Liberty, v kterých top mění pozici těla ve výdrži nahoře ve stuntu. Jsou to různé typy rovnovážných poloh v závislosti na flexibilitě topa.

Obr. č. 18: Liberty – varianty





Obr. č. 20: Liberty – pozice těla vzad, zleva Arabesque ,Scorpion, Needle, Scale

Základní výstup je jednoduchý přechod z hangdrillu do elevator. Fáze hangdrill – zvednutí – stabilizace obounož elevator. V obtížnější variantě lze provádět náslapným způsobem. Začátek provedení pohybu je jednoноž. Top našlapuje postupně na pravé chodidlo na hlavního base, přidává levé chodidlo na vedlejšího base , zvednutí a stabilizace v elevator.

Full up – před liberty(elevator, extension) se top ve fázi výstupu otočí o 360° kolem své osy a pak pokračuje stabilizací dle vybraného stuntu. Hlavní base změní výchozí pozice u pravé ruky, dlaň otočí prsty k tělu, v první fázi výstupu při zvedání provádí rotaci v zápěstí. Full up lze provádět do základních (obounož – elevator) i prodloužených poloh (obounož – extension, jednoноž – liberty)



Obr. č. 21: Full up - průběh pohybu do elevatora

360 SG – efektní dynamický přechodový stunt, výchozí pozice hangdrill, fáze výstupu s obratem o 360, bez stabilizace nahoře ve stuntu, dochází k okamžitému dismountu zpátky do hangdrillu. Rychlý popis by mohl znít hangdrill – extension bez stabilizace – obrat kolem vertikální osy topa -hangdrill. Pozor na vzdálenost bočních basů, musí být u sebe a pohyb při výstupu vykonávat ve vertikální ose. Výchozí pozice dril, top ve fázi výstupu se otočí o 360° kolem své osy a vrací se rovnou bez fáze stabilizace do drilu.

Tick Tock – top začíná výstup do liberty levou nohou a ve fázi nad hlavou basu přeskakuje na pravou nohu. Basové musí zachytit pozici v prodloužení.



Obr. č. 22: Tick tock - průběh pohybu ze země

Pro veškeré vzestupy platí tyto pravidla:

- Maximální zpevnění topa

- Stabilizace konečných poloh u prodloužených stuntů na propnutých rukou basů
- Fáze zvedání je basem prováděná v ose držení jeho těla
- Postupné zapojení kloubů od dola nahoru
- Stabilizace páteře
- Podsazení pánve
- Práce svalových skupin dolních končetin je prioritní
- Brada topa směřuje vzhůru
- Lopatky stahuje top k sobě, ramena dolu
- Vzdálenost basu je konstantní, nemění se po celou dobu provádění vzestupu
- Vzdálenost basu na šíři ramen topa

Metody nácviku sestupů:

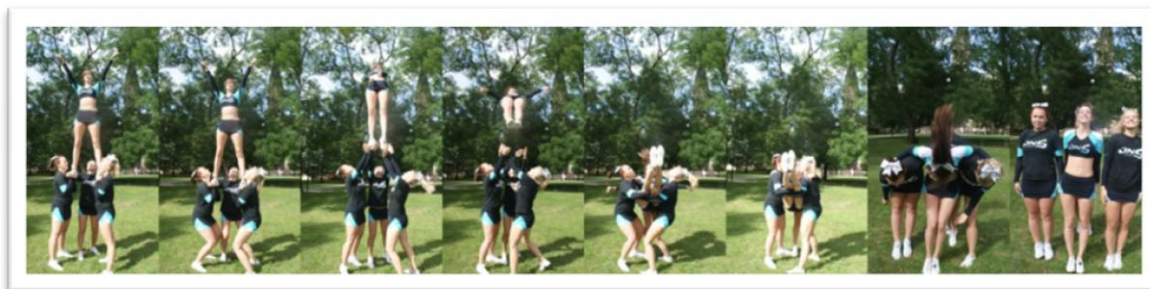
- Pády do žíněnek
- Pády a simulace provedení pohybu na trampolíně
- Twistovací podložky

5.6.3.4. Metodický list č. 7: DISMOUNTS – Sestup

Drill – rychlý sestup do pozice hangdrilu, vhodný pro začátečníky, nebo jako rychlý přechodový sestup do pyramid. (obr. č.4)

Tužka – po výhozu přímý dopad topa na zem ve stoji, basové a spotter zbrzdí dopad za pas a pod rameny, pouze pro začátečníky (obr.č.3)

Kolíbka - Cradle – nejčastěji používaný sestup, po výhozu top letí směrem nahoru s rukama v horním V, arch and hips up - vytahuje boky (loutka s provázkem na pupíku) a mírné prohnutí, ruce dynamicky vrací k tělu, před dopadem se skládá do kolíbký, úhel dolní končetiny - trup cca 135°, top si drží končetiny vlastním úsilím, nespolehá na dochycení basů, rukama se chytá kolem ramen basů.



Obr. č. 23: Cradle/kolíbka - průběh pohybu z elevatora

Twist/full down – pokročilý sestup, vertikální rotace, po výhozu top letí směrem nahoru s rukama v horním V, v „mrtvém bodě“ – nejvyšší bod kam po výhozu doletí, souběžně švihá rukama k levému boku, brada je lokalizována u levého ramena, pohled směřuje jakoby na svoje paty, boky provádějí rotaci doleva a po ukončení rotace opět poloha kolíbky.

Obr. č. 24: Full down/twist - průběh pohybu z elevatora



Double twist – vertikální rotace viz twist pouze 2x za sebou bez přerušení, k ulehčení návniku možné ruce při twistu složit překřížené na prsou, záleží na osobním stylu, pozor na dochtávání do kolíbky (s rukama na prsou má spotter mnohem horší možnost bezpečně topa zachytit), rychlost double twistu musí být větší než u jednoduchého twistu.



Obr. č. 25: Double Full down/double twist - průběh pohybu z elevator, bokem

Salto vpřed – horizontální rotace, po výhozu top letí směrem nahoru s rukama v horním V, v „mrtvém bodě“ – nejvyšší bod kam po výhozu doletí, se prudce předkloní k nohám, jakoby se chtěl chytit za kotníky a dopad do kolíčky

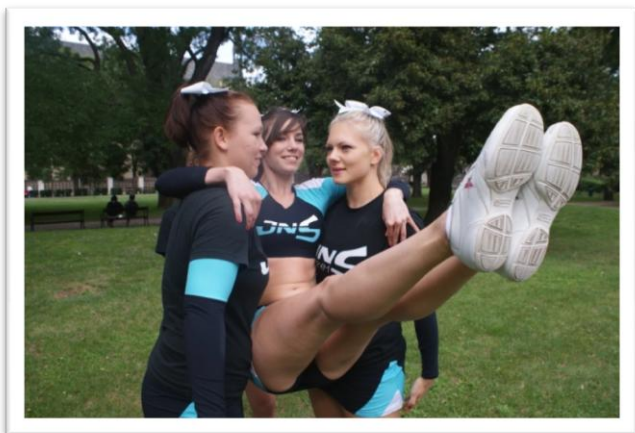


Obr. č. 26: Full down/twist - průběh pohybu z elevatora

Nácvik – přípravné drily – chyby

Hangdrill – základná nácviková pozice. Basové stojí ve výchozím postavení, top po náskoku se sám drží na svých rukou umístěných na ramenech basů, nohy přikrčené. Účelem cviku je nácvik výchozího postavení, nácvik správné polohy těla basů i topa. Nacvičujeme s pomocí spottera a posléze bez pomoci spottera u náskoku topa do drilu.

Stoj na stehně – top se postaví do liberty na stehno base (nohy v roznožení, jedno koleno pokrčené, druhá noha natažená), úchop base u topa za špičku a kolem kolena.



Obr. č. 27:

Dopad do kolébky, nácvik samostatného držení dolních končetin topem bez pomoci basů

Nejčastěji vyskytující se chyby:

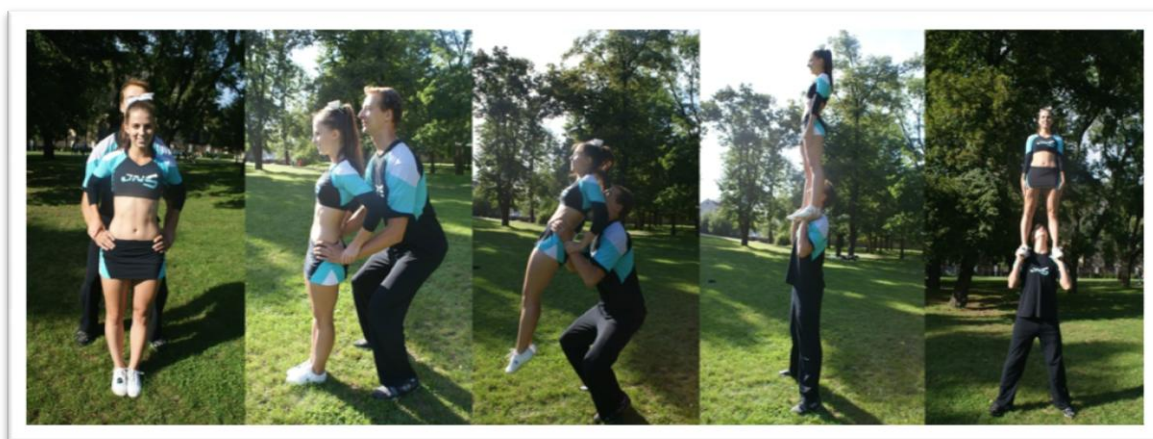
- Moc široké postavení basů, neumožňuje dostatečný rozsah pohybu dolních končetin při extenzi
- Vzdálenost topů větší než na vzdálenost ramen topa
- Pokrčené lokty u topa ve výchozí pozici
- Výchozí postavení topa není v ose (hlava, kolena, špičky)
- Timing, nesprávné načasování při provádění mountu (výstupu)
- Nestejná rychlost provedení mountu u hlavního a vedlejšího base
- Velká vzdálenost spottra od topa
- Velká vzdálenost mezi hlavním a vedlejším basem
- Chybějící vzájemný kontakt (v pozici stabilizace topa nahoře) hlavního a vedlejšího base v oblasti trupu u liberty
- Dochytávání do kolíbky s předklonem trupu.
- Pozdné dochytávání do kolíbky, ruce basů nezůstávají před kolíbkou vzpažené a basové začínají chytat moc nízko.
- Přenesení váhy u topa do špičky.

5.6.3.6. Metodický list č.8: Partner stunt

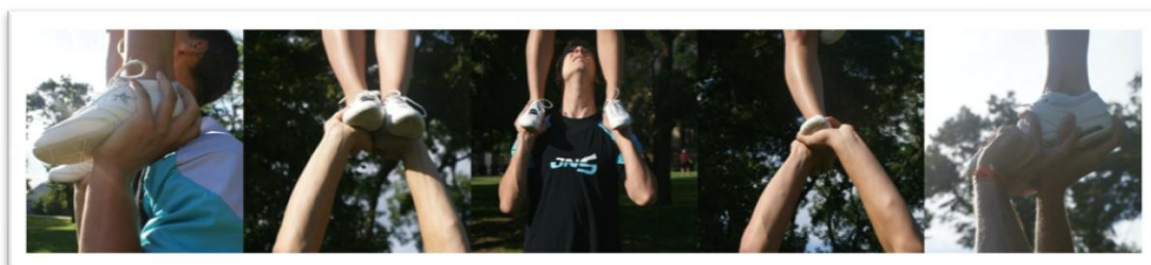
Stuntovou dvojici tvoří 1 muž – partner a 1 žena – top. Vždy asistuje externí spotter, který dochytává kolébky, zmírňuje dopady přichycením topa a zajišťuje záchranu při kolizních situacích.

Základem partner stuntu je výhoz topa a jeho chycení partnerem v úrovni nad hlavou na propnutých rukách v prodložené pozici Existuje množství typů výhozu, gymnastické prvky topa jsou totožné s prvky ve stuntové skupince. Sestupy jsou také totožné. Obtížnost provedení je mnohem vyšší než u stuntové skupinky.

Shoulder stunt - mezistunt používaný při přechodu, následuje po partner výhozu



Obr. č. 28: Shoulder stunt – provedení pohybu



Obr. č. 29: Úchopy Partner stuntů.

Zleva shoulder stunt z boku, extension, shoulder stunt zepředu, liberty zepředu, liberty z boku

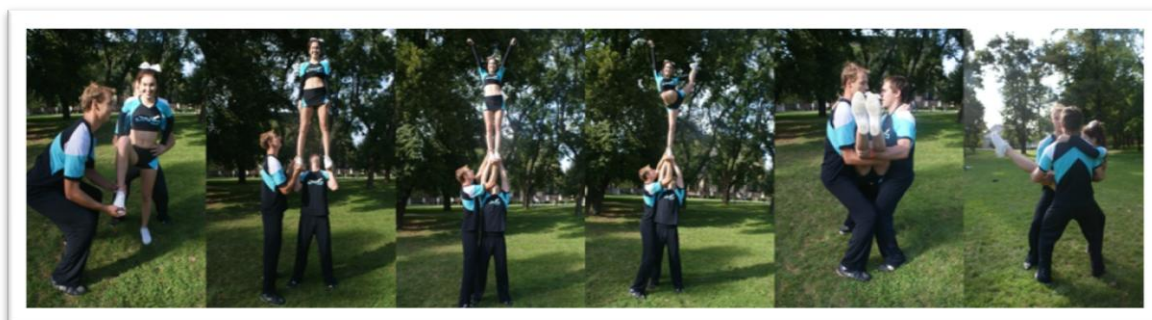
Prodloužené stunty



Obr. č. 30: Partner stunt

Zleva obounož shoulder stunt, extension a jednoož liberty a cupie

Prodloužené stunts v provedení double partner stunt ze shoulder stunt



Obr. č. 31: Double partner stunt – provedení pohybu do liberty a sestup kolébkou

Nácvik – přípravné drily – chyby

Nejčastěji vyskytující se chyby:

- Nedostatečná práce zápěstí partnera
- Nedostatečný odraz topa v úvodní fázi
- Nesprávný směr výhozu
- Nedostatečné zpevnění topa
- Nesprávný úchop topa u partnera
- Nesprávný timing

Stejné metody nácviku jako u stuntování ve skupince.

5.6.4. DIDAKTIKA Basket toss

Nejnáročnější a zároveň nejatraktivnější součástí cheerleadingu jsou BASKET TOSS. Definice Basketu (zkrácený název) je: jakýkoliv druh vyhození Topa do vzduchu nejvíce čtyřmi bases, kteří mají ruce v úchopu nižším než úroveň ramen a mají chodidla na zemi. Sestup ze samotného Basketu musí být chycen minimálně dvěma bases a jedním spotterem.

Ke správnému technickému provedení musí bases i top dodržovat správné pohybové vzorce a polohy. Fáze basketu: přípravná poloha, výhoz, gymnastický prvek prováděný topem, sestup, ukončení.

Top/layer: Výchozí poloha z basketového drilu. Top se opírá rukama o ramena hlavních basů, nohy příkrčené, špičky položené na úchopu rukou basů. Hlava, ramena a kolena jsou v ose. Pohled má zaměřený před sebe, nikdy ne na zem. Při výchozu se odráží od rukou, nohy pouze propíná (neodráží se) a celé tělo je v celkové extenzi (natažení), ruce v prodloužení uší. Při dopadu používá pohybový vzorek kolíbka. Rytmus pohybů: 1,2 – nádech a příprava 3,4 – expanze nahoru – výhoz 5,6 fáze letu 7,8 kolíbka.

Base: Výchozí poloha – postoj na šíři ramen, pokrčené kolena, speciální basket úchop rukou (pravou rukou si chytí zápěstí levé ruky a levou rukou se chytí zápěstí druhého hlavního base, úchop je uvolněný, ne křečovitý,) rovná záda, oční kontakt s druhým hlavním basem, při výhozu postupné zapojení zápěstí a nohy, lokty, ramena, opět zápěstí, uvolnění úchytu a výskok nohama. Při sestupu do chytávání technikou kolíbka. Vzdálenost basů na vzdálenost ramen topa.

Spotter: Výchozí poloha – v části stuntu za zády topa, mírně nakročená dominantní dolní končetina, úchop topa a) kotníky b) pod rukama basů a předního base (dle typu basketu a preference topa, účinnější je úchop a, basket dosahuje větší výšku). Spotter je v těsné blízkosti topa celou dobu basketu má zrakovou kontrolu nad topem. Technika výhozu i sestupu stejná jako u basů.

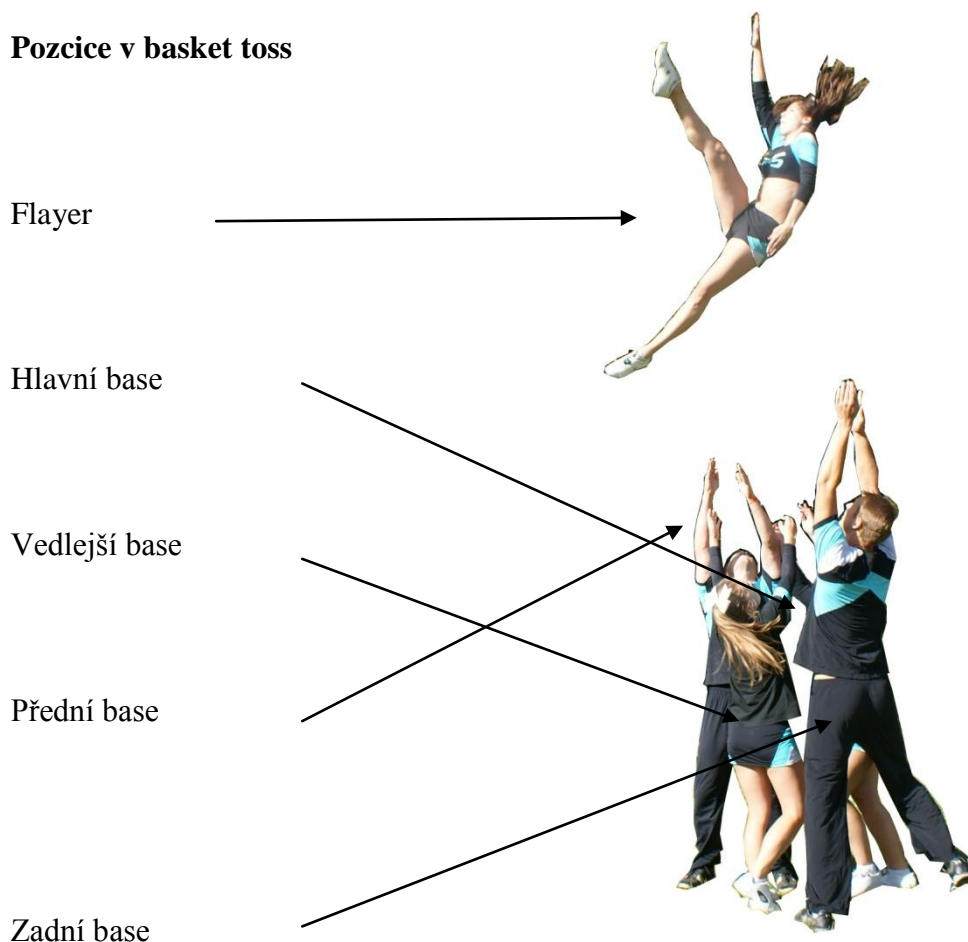
Přední base: Výchozí poloha – v části stuntu před topem, mírně nakročená dominantní dolní končetina, úchop topa pod rukama basů. Technika výhozu i sestupu stejná jako u basů.

Spolupráce skupinky při výhozu: Nesmírně důležitým je timing (načasování) a stejný rytmus všech členů basketové skupinky. Na 1,2 – nádech (pokrčení v kolenou, zapojení svalových skupin dolních končetin, pohyb dolů), 3,4 – masivní expanze- výhoz směrem nahoru při postupném zapojení nohy, zápěstí, lokty, ramena, zápěstí v pozici nad hlavou basů, výskok ze země a ponechání rukou natažených směrem nahoru k letícímu topovi. Ruce jsou připraveny na dopad topa, všichni ve skupince mají zrakovou kontrolu nad topem (pohled upřený na něj).

Spolupráce skupinky při sestupu: Ruce jsou připraveny na dopad topa, všichni ve skupince mají zrakovou kontrolu nad topem (pohled upřený na něj). Postavená hlavních basů na vzdálenost ramen topa, nebo i užší a dochycení topa při dopadu do kolíčky technikou seshora a použitím tlumících mechanismů za použití velkých svalových skupin dolních končetin.

Při provádění basketu je vždy potřebná účast externího spottera, který není členem skupinky. Má zrakovou kontrolu nad topem a stojí v dostatečné vzdálenosti od skupinky, tak, aby mohl v případě potřeby zasáhnout a zajistit bezpečnost topovi zejména v nestandardních sestupech, v případě chybného provedení pohybů, při nácviku nových pohybových vzorců atd.

Pozice v basket toss



5.6.4.1. Metodický list č. 9:

Basket toss

Obr. č. 32: Základní úchop Basket toss a výchozí pozice



Straight toss – rovný výhoz, je určen pro trénink výšky basket tossu a povinným prvkem u cheer kategorií nižšího levelu (obtížnosti). Při výchozu z basketového drilu se top odráží od rukou, nohy pouze propíná (neodráží se) a celé tělo je v celkové extenzi (natažení), ruce v prodloužení uší.



Obr.č.33: Basket toss – provedení zepředu ↑

Obr.č. 34: Basket toss – provedení z boku ↓



Možnost variant gymnastických prvků či různých poloh těla v basketu je velmi široký, záleží na technické úrovni a flexibilitě topa a choreografickém záměru routine (sestavy).

Toe touch – při výchozu z basketového drilu se top odráží od rukou, nohy pouze propíná (neodráží se) a celé tělo je v celkové extenzi (natažení), ruce v prodloužení uší a v takzvaném mrtvém bodě (nejvyšší dosažený bod po výhozu) provede prvek toe touch (roznožka). Na rozdíl od toe touch na zemi se top musí předklonit k nohám. Pohyb musí převést rychle a silově. Sestup kolíbkou.

Pike - při výchozu z basketového drilu se top odráží od rukou, nohy pouze propíná (neodráží se) a celé tělo je v celkové extenzi (natažení), ruce v prodloužení uší a v takzvaném mrtvém bodě (nejvyšší dosažený bod po výhozu) provede prvek pike. Pohyb musí převést rychle a silově. Sestup kolíbkou. Prvek provádíme bokem k divákům.

Tuck- při výchozu z basketového drilu se top odráží od rukou, nohy pouze propíná (neodráží se) a celé tělo je v celkové extenzi (natažení), ruce v prodloužení uší a v takzvaném mrtvém bodě (nejvyšší dosažený bod po výhozu) provede prvek tuck (salto). Sestup kolíbkou. Prvek provádíme většinou bokem k divákům, když choreograficky není vyžadováno jinak.

Kick - při výchozu z basketového drilu se top odráží od rukou, nohy pouze propíná (neodráží se) a celé tělo je v celkové extenzi (natažení), ruce v prodloužení uší a v takzvaném mrtvém bodě (nejvyšší dosažený bod po výhozu) provede výkop dominantní dolní končetinou. Pohyb musí převést rychle a silově. Sestup kolíbkou. Prvek provádíme bokem k divákům. Prvek kick je možné provádět v náročnější variantě kombinace kick – full. Po vykopnutí dolní končetiny provede v navazujícím sledu



pohybů top twist, těžší varianta double twist (varianta basketu kick double).

Obr. č. 35: Basket toss, gymnastické vzdušné prvky, zleva toe touch, pike, tuck, kick

Nácvik – přípravné drily – chyby

Basket drill: Stuntová skupinka zaujme basketovou pozici a opakovaně provádí výhoz topa pouze s nižší intenzitou a okamžitý návrat do basketového drilu bez uvolnění basketového úchytu. Top naznačuje výhoz do celkové extenze těla a vrací se zpátky do drilu. Prvek opakujeme do doby, než se top alespoň 5x opakovaně vrátí do skupinky bez ztráty směru výhozu (drží osu těla a rovný výhoz).

Nejčastěji vyskytující se chyby:

- Nedostatečná práce nohou basů.
- Timing, načasování pohybů všech členů stuntové skupinky.
- Postoj hlavních basů, vzdálenost větší než na vzdálenost ramen topa.
- Nedostatečná práce zápěstím v poslední fáze výhozu.
- Nízká rychlost výhozu.
- Dochytávání do kolíčky s předklonem trupu.
- Pozdní dochytávání do kolíčky, ruce basů nezůstávají po basketu vzpažené a basové začínají chytat moc nízko.
- Nesprávné držení těla basů, předklon trupu.
- Velká vzdálenost spatra od skupinky.
- Přehnaně široký úvodní postoj basů, nebo spatra.
- Odrážení topa od nohou v basketovém drilu.
- Poloha hýždí topa. Mění směr letu po výhozu.

5.6.5. DIDAKTIKA PYRAMIDY

Pyramida je spojení dvou nebo více stuntů a to vzájemným dotekem topů. Existuje nespočetné množství variant pyramid. Limitujícím faktorem je technická obtížnost podle výkonnosti. Variabilita přechodů mezi stunty a pyramidou je nejsložitější, ale zároveň nejzajímavější prací choreografa.

U pyramid se zaměřujeme na atraktivitu sloučení jednotlivých prvků ve stuntech spolu s vybranými mounty a dismounty (výstupy a sestupy), zapojením dynamických změn formací. Hodnotícím prvkem je technika provedení přechodů a stabilita pyramidy.

Typy

- Kombinace stunt – partner stunt

- Kombinace basket toss – stunt
- Kombinace basket toss - stunt – partner stunt
- Kombinace přechodového stuntu (např. SG) – stunt
- Kombinace přelety

Jediným limitem pro tvorbu pyramid jsou soutěžní pravidla, kreativita choreografa je žádoucí. Hodnocena je synchronizace, technické provedení, dynamika změn, timing a kreativita v souladu s hudbou.

Je možné kombinovat partner stunt, group stunt podle choreografického záměru, soutěžní kategorie a pravidel.

Pro názornost uvádím několik možných konečných tvarů pyramid.

Obr. č. 36: Pyramida 2-2-1



Obr.č.36:Hitch

Obr.č. 37:Vytažený heel stretch

Nácvik – přípravné drily – chyby

Je důležité se zaměřit na správnou vzdálenost jednotlivých stuntů vzhledem k bezpečnosti, správného načasování výstupů a sestupů a technice provedení vybrané pyramidy. Metody nácviku stejné jako u stuntsování.

5.6.6. DIDAKTIKA AKROBACIE

Akrobacie je velmi důležitou součástí cheerleadingu. Slouží jako základ kultivace hybného systému cvičence. Má několik složek, které musíme rozvíjet, abychom dosáhli potřebné motoricko – funkční a technické připravenosti cvičence.(Murray,2007)

Podporová příprava – slouží k vytvoření předpokladů pro odraz paží. Protože spojení trupu a paží je značně pohyblivé je nutné funkčně připravit potřebné svalové skupiny, které fixují lopatku a klíční kost k hrudníku a tak připravit oporu svalům, které se účastní odrazu. Ten je dán explozivní silou svalových skupin, které ovládají klouby loketní, ramenní, zápěstní a články prstů.

Zpevňovací příprava – Jednou z podmínek pro cíleně prováděný pohyb je schopnost vědomého ovládnutí těla. V akrobacii se průpravám pro vědomé omezení pohybu mezi segmenty kinematického řetězce (fixace úhlových relací jednotlivých segmentů těla izometrickou činností svalových skupin, které fixují spojení páteře, klouby kyčelní, kolenní, ramenní a loketní) říká zpevňování. Postupně přistupujeme k jednotlivým fázím:

Fáze 1: nácvik základních statických poloh, výdrž 8 – 10 vteřin, zpevňovací cviky provádíme ve všech polohách těla (na břichu, na zádech, na boku) k zabezpečení rovnoměrného zatěžování svalstva

Fáze 2: nácvik vedeného pohybu z nacvičené výchozí polohy do přesně určené následné nebo koncové polohy

Fáze 3: rychlé až explozivní provádění průpravných cvičení

Odrázová příprava - Odráz je výbušnou extenzí v kyčelních, kolenních a hlezenních kloubech. Funkčním předpokladem odrazu je koordinace odrazové svalové smyčky: trojhlavý sval lýtkový, svaly kloubu kolenního s dominancí čtyřhlavého svalu stehenního a hýžd'ové svaly. Kromě těchto svalových skupin se odrazu účastí i další svaly, které mají stabilizační funkci (vzprímovače trupu, čtyřhlavý sval bederní). Účinnost odrazu zvětšuje koordinovaný pohyb paží a v případě soft flooru dovednost využít vlastní odpružené plochy.

Odráz má tři části:

- 1) amortizační – těžiště těla se pohybuje dolů, svaly nohou pracují v excentrickém režimu
- 2) přechodovou – v jejím průběhu se koriguje postavení článků těla ve vztahu ke struktuře skoku
- 3) akční – dochází k rychlému propnutí nohou v kolenních, kyčelních a hlezenních kloubech a energickému pohybu rukou

Úkolem odrazové přípravy je zabezpečit odrazovou vytrvalost, zvýšit úroveň svalové síly nohou a osvojit si techniku odrazu.

Doskoková příprava – při doskoku musíme ztlumit kinetickou energii letícího těla. Hlavní roli při tom hraje koordinovaná síla dolních končetin, orientace v prostoru a rovnovážné schopnosti. Doskakujeme zásadně na obě chodidla v paralelním postavení

nohou v šíři boků, tlumíme doskok silou svalů dolních končetin, brzdívá práce svalů končí v podřepu kdy kolena jsou nad špičkami.

Rotační příprava – Převážná část pohybových struktur je vázaná s rotací kolem různých os. Při otáčivých pohybech je zatěžovaná centrální nervová soustava smyslové orgány. Úkolem rotační přípravy je rozvoj orientace v prostoru, rozvoj schopností posoudit rychlost otáčení kolem os, rozvoj schopnosti udržet nejvýhodnější postavení částí těla při rotacích ve styku s podložkou i v bezoporovém stavu (let), porozumět racionální technice otáčení.

Rovnovážná příprava – Schopnost zajištění rovnováhy je komplexní záležitostí mnoha analyzátorů a funkcí, individuálních předpokladů a pohybového učení. Rozlišujeme statickou a dynamickou rovnováhu. Statická je vzhledem k systému lidského těla neustálým řešením různých balančních situací. Podle polohy těly můžeme označit obtížnost stability (stoj na rukou, leh). Dynamická rovnováha se objevuje při pohybu a souvisí se setrvačností předcházejících pohybových činností (doskoky). Úkolem rovnovážné přípravy je rozvoj balančních analyzátorů (vestibulární, zrakový, kinestetický), pochopení principu stability a praktická aplikace principů stability v podmínkách statické i dynamické rovnováhy. (Skopová,Zítko,2008)

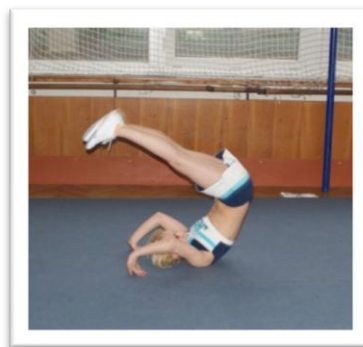
Každým rokem narůstá množství sekvencí akrobatických řad v sestavách cheerleaders. Tato složka tréninku nabývá velkou intenzitou na důležitosti a začíná být rovnocenným partnerem stunts v hodnotících listech. Bez vysoké obtížnosti akrobacie není možné dobré umístění na významných soutěžích. Český cheerleading by měl těžit z bohaté a kvalitní zásoby didaktických poznatků české gymnastiky a převádět je do cheerleadingové praxe, zejména metod trénování akrobacie a rozsahu tréninkových jednotek. V této oblasti se nachází slabina českého cheerleadingu a je potřeba intenzivní a systematické přípravy v oblasti akrobacie.(Hardy,2012)

5.6.7.1. Metodický list č. 10: Akrobacie

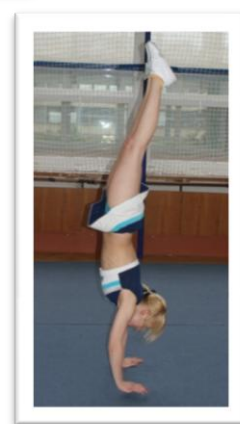
Standing tumbling

Základní:

Kotoul – forward roll: ruce umístíme na podložku ve vzdálenosti ramen, tělo v podřepu, bradu přitiskneme k hrudníku, pokládáme se na trapézovou oblast zad a pokračujeme v rotaci do stoje.

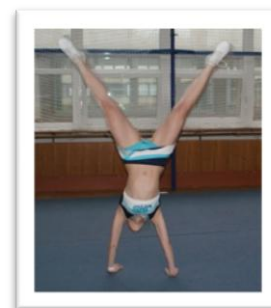


Stoj na ruce – handstand: dominantní dolní končetina v mírném přednožení, čelem ke směru pohybu, ruce ve vzpažení u uší propnuté v kloubech, přenesení váhy na dominantní dolní končetinu, mírné pokrčení dominantní končetiny v kolením kloubu, švih druhé končetiny do vzpřímené polohy a souběžně s odrazem z dominantní končetiny nahmátnutí rukama do dálky před tělem, poloha rukou na zemi „okno“ (palec v pravém úhlu k dlani) na vzdálenost ramen nebo menší, výdrž na



rukou při celkovém zpevnění (všechny svalové skupiny).

Hvězda – cartwheel: dominantní dolní končetina v mírném přednožení, čelem ke směru pohybu, ruce ve vzpažení u uší propnuté v kloubech, přenesení váhy na dominantní dolní končetinu, souběžné mírné pokrčení dominantní končetiny v kolením kloubu, švih druhé končetiny do vzpřímené polohy



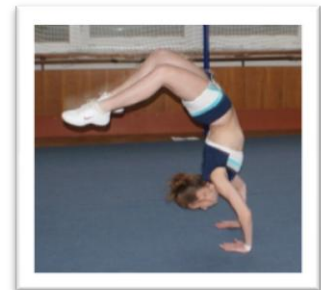
při protočení trupu o 90° vzhledem k začátku směru pohybu a souběžně s odrazem z dominantní končetiny nahmátnutí rukama do dálky na podložku před tělem pod stejným úhlem, poloha rukou na zemi „okno“ (palec v pravém úhlu k dlani) na vzdálenost ramen nebo menší, následný švih dominantní končetiny, přenesení váhy postupně z bližší na vzdálenější horní končetinu a ukončení pohybu zády k začátečnímu směru pohybu ve stoji vzpřímeném.

Rondát – round off: dominantní dolní končetina v mírném přednožení, čelem ke směru pohybu, ruce ve vzpažení u uší propnuté v kloubech, přenesení váhy na dominantní dolní končetinu, souběžné mírné pokrčení dominantní končetiny v kolením kloubu, švih druhé končetiny do vzpřímené polohy při protočení trupu o 90° vzhledem k začátku

směru pohybu a souběžně s odrazem z dominantní končetiny nahmátnutí rukama do dálky na podložku před tělem pod stejným úhlem, poloha rukou na zemi „okno“ (palec v pravém úhlu k dlani) na vzdálenost ramen nebo menší, přenesení váhy na obě horní končetiny a současně švih dominantní končetiny do snožení ve stojce, přetočení trupu o dalších 90°: snap – sklapnutí končetin na podložku a ukončení pohybu zády k začátečnímu směru pohybu ve stojce vzpřímeném.

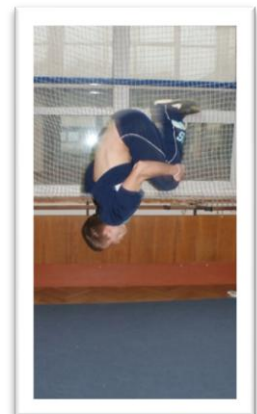
Pokročilé:

Přemet dopředu - front handspring: dominantní dolní končetina v mírném přednožení, čelem ke směru pohybu, ruce ve vzpažení u uší propnuté v kloubech, přenesení váhy na dominantní dolní končetinu, mírné pokrčení dominantní končetiny v kolením kloubu, švih druhé končetiny do vzpřímené polohy a souběžně s odrazem z dominantní končetiny nahmátnutí rukama do dálky před tělem, poloha rukou na zemi „okno“ (palec v pravém úhlu k dlani) na vzdálenost ramen nebo menší, pokračování pohybu druhé propnuté končetiny opisující půlkruh ve směru pohybu, odraz z ramen, dopad druhé dolní končetiny na podložku, následování pohybu druhé končetiny končetinou dominantní, dopad dominantní končetiny na podložku a ukončení pohybu ve stojce vzpřímeném.



Flik – back handspring: výchozí poloha ve stojce spatném, ruce u těla, sed na imaginární židli, (nepředklánět se!), v momentě kdy začíná tělo přepadávat dozadu odraz do výšky od obou dolních končetin, švih rukou mírně za hlavu, hlava v prodloužení rukou, zaujmutí pozice stojky směrem dozadu k výchozí pozici a snap. Ukončení pohybu v ready pozici (mírně přikrčené kolena u sebe, ruce u kolen, hlava, kolena, špičky v ose).

Salto – back tuck: výchozí poloha ve stojce spatném, ruce dolní V, pěsti, odraz a výskok nahoru, švih horních končetin k hlavě, pohyb rukou pokračuje, opisuje kruh a současně přitažení kolen k hrudníku spolu s mírným záklonem (dolní končetiny jdou k hrudníku, ne hrudník ke končetinám), ruce se chytají kolen, očima stálá kontrola bodu dopadu. Ukončení pohybu v ready pozici rozbalením.



Running tumbling

Kombinace rondát – flik, rondát – salto, rondát – layout, přemet dopředu – rondát-flik, rondát –full. Obtížnost kombinací můžeme navyšovat podle úrovně trénovanosti sportovce.

Nácvik kombinací provádíme rozfázovaně:

- nejdřív jednotlivé prvky samostatně
- po zvládnutí prvků nácvik navázání za pomoci z místa (spotting)
- nácvik navázání za pomoci v běhu
- nácvik kombinací v běhu bez pomoci

Rychlejší postup při nácviku pohybových vzorců v tumblingu je za použití spring flooru – odpružené podlahy nebo airtracku.

Nácvik – přípravné drily – chyby

Nejčastější chyby:

- skrčování horních končetin při provádění prvků
- široký rozptyl rukou (vzdálenost dlaní) při dopadu
- nevhodný úhel dlaní, roztažení prstů
- pokrčování dolních končetin v průběhu prováděných prvků
- nedostatečná rychlost provedení pohybu
- nedostatečné zpevnění v oblasti hýždí, vnitřních stehen

Cviky - Podporová příprava:

Běh po čtyřech, rabbit jumps (poskoky ze dřepu na ruce), varianty kliků, kliky s odrazem, varianty hodů (cvičení s míčem), lachtan – poskoky v kliku, vzpažování, zapažování horních končetin bez zátěže i se zátěží (gumové expandéry, činky).

Cviky - Zpevňovací příprava:

Podpor ležmo na předloktích, pomalé válení sudů, vzpor ležmo, zpevňovací cvičení ve dvojicích

Cviky – Odrazová příprava:

Rozvoj odrazové vytrvalosti: chůze, běh, přeskoky přes švihadlo, klus na žíněnce, klus s vysokým zvedáním kolen na měkké žíněnce, atletická abeceda

Rozvoj svalové síly: podřepy na celých chodidlech plus práce rukou vzpažit, připažit, podřepy na jedné noze, výpony snožné na žebřinách, výpony snožné v rovném předklonu se zátěží, z podřepu skok a doskok do podřepu, krokové variace se skokem, pohybem rukou vzpažit a doskokem.

Rozvoj reaktivních schopností dolních končetin: opakované skoky odrazem snožmo přes překážku (lavička) s meziskokem i bez meziskoku, poskoky snožmo s pohybem vpřed, korbety (odrazem snožmo do stoje na rukou a zpět), kotoul letmo, seskok z vyšší polohy.

Cviky – doskoková příprava:

Opakované skoky na místě a při doskoku pohyb přes špičky na celé chodidlo do podřepu, seskoky ze zvýšené polohy, skok z mírného rozběhu přes překážku odrazem jednož a snožmo, skoky na místě (skrčka, roznožka) s určeným počtem obrátů okolo výškové osy těla.

Cviky – rotační příprava:

Běh na místě s obraty, běh vpřed s obraty, válení sudů s různou intenzitou rychlosti, kotouly, kombinace kotoulů a skoků s obraty, nácvik pohybu paží pro cviky s obraty.

Cviky – rovnovážná příprava:

Balancování v postoji jednož, balancování v postoji jednož bez zrakové kontroly, balancování v postoji jednož a snožmo na labilní ploše (kladina, míč), balancování v labilních polohách sedu, lehu, podporů (leh na boku a vzpažit, vzpor ležmo a zanožit, sed s přednožením). (Skopová, Zítko, 2008)

Příklady drilů (přípravné cviky) cheer tumbling:

- Stoj na rukách a roznožení dolních končetin, výdrž a následné sklapnutí končetin k sobě, začátečníci cvik provádí s oporou ve dvojici.
- Stoj na rukách, výdrž a snap – sklapnutí, zkracování výdrže až to splynutí fázi pohybu, zapracování pohybu v ramenou a odrazu od rukou.
- Hvězda z lanče (pokleku) zpátky do lanče.
- Leh na zádech, ruce ve vzpažení, propnuté u hlavy, skrčit kolena až nad hlavu a zpátky

- Zpevnění v leže na zemi, nadzvednutí nad podložku a postupné pouštění chodidel, střídání nohou, cílem je udržet zpevnění celého těla
- Výchozí poloha u flika a následný odraz a skok do žíněnky. Uvědomění si fází pohybu.

Problematika akrobatické přípravy jako subsložky tréninku v cheerleadingu se ukazuje jako velmi složitá a téměř všeobsahující. Zvýšením poměru tréninkových hodin a zlepšení tréninkových příprav v oblasti akrobacie, můžeme výrazně zlepšit výkony a úroveň jednotlivců v oblasti motoricko - funkční přípravy. Potřeba a využití těchto schopností při specifikách cheerleadingu jako je stuntování a cheer pohyby je zřejmé. Navýšení objemu tréninku akrobacie je cestou ke zlepšení celkové výkonnosti.

6. ZÁVĚR

Sport je všudypřítomný. Je prokazatelně globálním fenoménem infiltrovaným do všech sfér lidského bytí. Hraje v životech lidí důležitou úlohu. Je provázán s tvorbou zisku, procesem socializace, patriotizmem, osobní kondicí, zdravím, zábavou. Je formou pohybových aktivit reagujících na výzvy fyzického výkonu a vzrušující zkušenosti, která je svojí jedinečností v jiných sférách života nedosažitelná. Je prostředím, kde se aktivní i pasovní sportovci cítí bezpečně. Sport se svojí kulturní zakotveností v konkrétním sociálním, politickém a ekonomickém prostředí mění a rozvíjí vlastní alternativní formy a odvětví.

Cheerleading je moderním sportovním odvětvím, ve kterém se odrážejí potřeby moderního člověka, současné doby kde ve zrychleném životním tempu lidé hledají prostor k odreagování, uvolnění emocí a pozitivních sociálních vazeb ve spojení s intenzivním sportovním výkonem a prožitkem. Jako netradiční sportovní disciplína přitahuje rostoucí počet mladých lidí a pozitivně působí na rozvoj fyzické kondice dětí a mládeže a všestranný zdravý rozvoj jejich osobnosti.

Cílem mé práce bylo vytvořit ucelený přehled sportovního cheerleadingu v českém jazyce. Jistě variabilita, rozsáhlost a obsahová náročnost tohoto sportu způsobila, že tento přehled zatím není kompletní. V rozsahu několika let budoucích moje cíle pokračují v rozvinutí této diplomové práce a vzniku první české publikace o cheerleadingu jako sportovním odvětví se svými pravidly, technikami, metodikou, soutěžním systémem a charizmatickým účinkem na samotné cheerleaders, trenéry i diváky. Mým dalším úkolem je rozvíjet toto sportovní odvětví v České republice a je na místě poděkovat všem učitelům, lektorům a kolegům, kteří výrazně rozšířili můj obzor jako sportovního trenéra a manažera a tím mi umožnili cíle mé diplomové práce realizovat a dále rozvíjet.

V současné době bude obsah této diplomové práce použit jako jeden z materiálů sloužící České asociaci cheerleaders k rozšiřování členské základny cheerleadingu v ČR a při školeních a dalším vzdělávání trenérů cheerleadingu. Jsem si vědoma faktu, že vzhledem k rozsáhlosti problematiky je nutné na této práci nadále pracovat a doplnit další důležité složky příprav sportovců a trenérů v oblasti cheerleadingu.

Na závěr mé práce musím poděkovat těm, kteří moji práci a můj sportovní život ovlivnili nejvíc, dětem a mládeži v klubu JNS cheerleaders, kteří nesmírně obohatili můj život a poskytli mi nesčetně krát důkaz o tom, že neexistuje lepší práce než být trenérem a být jejich průvodcem světem sportu, který jim pomáhá vést zdravý životní styl a formuje jejich psychickou i fyzickou stránku tak, aby byli nejen dobrými sportovci, ale hlavně dobrými lidmi, kterým sport pomohl v rozvoji jejich osobnosti tak, aby propluli životem s úsměvem a jasným cílem. Protože největším vítězstvím sportovce není zlatá medaile, ale vnitřní pohoda a spokojenost s dobře vykonanou prací a parta lidí, na kterou se můžou spolehnout. Jsem ráda, že jsem si tuto práci zvolila a budu se snažit být co nejvíc přínosem a dál rozvíjet sportovní odvětví cheerleading v České republice.

LITERATURA

- ALTER, M. J., *Strečink*. Praha: Grada, 1998. 228s. ISBN 80-7169-763-X
- APPELT, K., LIBRA, M., STEJSKALOVÁ, I. *Základy názvosloví tělesných cvičení*. Praha: ATVS Palestra VOŠ, s. r. o, 2007.
- BATTISONOVÁ, T., *Zvládnutý stres*. Praha: Jan Vašut, 1999. 80s. ISBN 80-7236-053-1
- BLENFORDOVÁ, N., *Tanec-cesta ke štíhlé postavě*. Praha: Ikar, 2008. 144s. ISBN 978-80-249-1052-9
- CARRIER, J., *Complete cheerleading*, Champaign: Human Kinetics, 2006. 240s. ISBN 0-7360-5739-0
- ČÁSLAVOVÁ, E., *Management sportu*, Praha: East Publishing, 2000. 172s. ISBN 80-7219-010-5
- ČESKÁ ASOCIACE CHEERLEADERS. *Česká asociace cheerleaders* [online]. Praha: ČACH, 2013 [cit. 2013-01-14]. Text v češtině. Dostupný z WWW:
<http://www.cach.cz/index.php/cheerleading/historie-cheerleadingu-v-cr>
- ČESKÁ ASOCIACE CHEERLEADERS. *Česká asociace cheerleaders* [online]. Praha: ČACH, 2013 [cit. 2013-01-14]. Text v češtině. Dostupný z WWW:
<http://www.cach.cz/index.php/cheerleading/historie-cheerleadingu-v-usa>
- DOVALIL, J. a kol., *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2005. 336s. ISBN 80-7033-928-4
- DOLEŽALOVÁ, R., PĚTIVLAS, T., *Kinesiotaping pro sportovce*, Praha: Grada, 2011. 96s. ISBN 978-80-247-3636-5
- GALLOWAY, J., *Děti v kondici*, Praha: Grada Publishing, 2007. 144s. ISBN 978-80-247-2134-7.
- HANSON, M. E. *Go! Fight! Win! : Cheerleading in American Culture*. 3rd ed. Bowling Green: Bowling Green State University Popular Press, 1995. ISBN 0-87972-679-2.
- HEADRIGE, P., GARR, N. *Developing a successful cheerleading program*. 1st ed. Monterey : Coaches Choice., 2004. ISBN 1-58518-899-9.
- HERNANDEZ, M. L. *Technique – Training – Show*. 2nd ed. Maidenhead : Meier and Meyer Sport, 2004. ISBN: 978-1-841 26-273-4.
- HORÁKOVÁ, D., *Cheerleading – metodický materiál pokročilých stunts*. Praha, 2011. 105 s. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí diplomové práce Jana Beránková.
- CHAPPELL, LR., *Coaching cheerleading successfully*. 2nd ed. Champaign : Human Kinetics, 2005. ISBN 978-0-7360-5625-0.

- CHOUTKA, M., DOVALIL, J., *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1997. 316s.
- ICU. *The International cheer union : governing body for world cheerleading* [online]. 2009 [cit. 2012-06-11]. History of cheerleading. Text v angličtině.
Dostupný z WWW: <<http://cheerunion.org/Content.aspx/History>>.
- KOLEKTIV AUTORU., *Gymnastika*. Praha: Karolinum, 2009. 114s. ISBN 978-80-246-1733-6
- KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastická příprava sportovce*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. 2004. ISBN 80-247-1006-4.
- KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. 2006. ISBN 80-247-1636-4.
- LIBRA, J. a kol., *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1971. 287s.
- LIBRA, J. a kol., *Teorie a metodika sportovní gymnastiky II*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1971. 223s.
- LIBRA, J. a kol., *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1971. 155s.
- MARTENS, R., *Úspěšný trenér*, Praha: Grada, 2006. 504s. ISBN 80-247-1011-0
- MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. 175s. ISBN 80-244-0981-X
- MIEBNER, W., *Posilování ve fitness*. České Budějovice: Kopp, 2004. 128s.
ISBN 80-7232-214-1
- MIKOŠKA, J., *Outdoorové sporty*. Brno: Computer press, 2006. 116s. ISBN 80-251-0896-1
- MŠMT. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. [online] 2011 *Evropská charta sportu*. [cit. 2011-02-11]. Text v češtině. Dostupný z WWW:
<<http://www.msmt.cz/sport/evropska-charta-sportu>>
- MULLARKEY, L. *Cheerleading Stunts and Tumbling : Ready, Set, Cheer!* Berkely Heights : Enslow Publisher, Inc. 2011. ISBN 978-0-7660-3537-9.
- MURRAY, TD., SARDO, M., KEETON, G. *101 Cheerleading facts, tips, and drills*. 1st ed. Monterey : Coaches Choice, 2007. ISBN 978-1-58518-003-5.
- NEIL, R., HART, E., *The official cheerleader's handbook*. 2nd ed. New York : Fireside, 1986. ISBN 0-671-61210-7.
- NELSO, A., KOKKONEN, J., *Strečink na anatomických základech*. Praha: Grada, 2009. 144s. ISBN 247-80-247-2784-4

- NEUMA, G., PFUTZNER, K., HOTTENROTT, K., *Trénink pod kontrolou*. Praha:Grada,2005.181s.ISBN 80-247-0947-3
- NPR. Healthy news. [online]. 2012 [cit. 2012-12-16]. *Cheerleading injuries*. Text v angličtině. Dostupný z WWW:
<<http://www.npr.org/blogs/health/2012/10/22/163408123/as-cheerleading-injuries-rise-doctors-call-for-stricter-safety-rules>>
- PERIČ, T., *Sportovní příprava dětí*. Praha:Grada,2004.197s.ISBN80-247-0683-0
- PERIČ, T., DOVALIL, J., *Sportovní trénink*. Praha:Grada,2010.157s.
ISBN 978-80-247-2118-7
- PERNICOVÁ, H. a kol., *Zdravotní tělesná výchova*. Praha:Fortuna,1993.184s.ISBN 80-7168-086-9
- PETERS, C. *Chants, cheers, and jumps*. 1st ed. Philadelphia: Mason Crest Publisher, 2003. ISBN 1-59084-535-8.
- PILNÝ, J., *Prevence úrazů sportovce*. Praha:Grada,2007.104s.ISBN 978-80-247-1675-6
- POLAČKOVÁ, Z., *Fundraisingové aktivity*. Praha:Portál,2005.120s.ISBN 80-7178-694-2
- RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L., *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum,2004.171s. ISBN 80-7184-659-7
- SEKOT, A., *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada,2008.224s.
ISBN 978-80-247-2562-8
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum,2006.230s.ISBN 80-246-1290-9
- SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M., *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum,2008.178s.ISBN 978-80-246-1478-6
- SOMMER, J., *Dějiny sportu*. Praha: Fontána,2003.273s.ISBN 80-7336-116-7
- STACKEOVÁ, D., *Fitness programy*. Praha: Galen, 2008.209s.ISBN 978-80-7262-541-3
- TILINGER, P., *Prognózování vývoje výkonnosti ve sportu*. Praha: Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum,2004.167s.ISBN 80-246-0766-2
- TORGOVNICK, K. *Cheer! : three teams on a quest for college cheerleading's ultimate prize*. 1st ed. New York : Touchstone, 2008. ISBN 978-1-4165-3596-6.
- VILÍMOVÁ, V., *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002.103s.ISBN 80-7315-033-6
- WILSON, L., *The ultimate guide to cheerleading*,New York:Three rivers press, 2003. 277s.ISBN 0-7615-1632-8

ZÍTKO, M., *Skoky z malé trampolíny*, Praha:Česká asociace sport pro všechny, 1997. 46s.ISBN 80-902509-1-2

WOMEN SPORT FOUNDATION. *Women sport foundation* [online] 2011 [cit. 2011-02-11]. Text v angličtině. Dostupný z WWW:

<<http://www.womenssportsfoundation.org/en/home/about-us/faq>>

Fotodokumentace použita z vlastního archivu.

Důležité informace jsem získala na základě rozhovorů a diskuzí s významnými osobnostmi českého a světového cheerleadingu:

Schejbalová Barbora, ČACH
Hardy Ryan, coach USA
Hauser Thorsten, coach Germany
Smiley Jonathan, coach USA

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Seznam použitých symbolů a zkratk/Terminologie

Příloha č. 2: Pravidla cheerleadingu

Příloha č. 3: Level book

Příloha č. 4: Choreografický arch

Příloha č. 5: Formace arch

Příloha č. 6: Hudební mix arch

Příloha č. 7: Technické vybavení

Příloha č. 1: Seznam použitých symbolů a zkratk/ Terminologie

Seznam použitých symbolů a zkratk / Terminologie

Terminologie v cheerleadingu je v českém jazyce v praxi nejednotná, většinou se přebírají anglické výrazy. Anglický jazyk nepoužívá názvoslovných popisů. Z tohoto důvodu je nutné uvést popis základních termínů a zkratk používaných v této práci a v praktickém cheerleadingu. Vzhledem k rozsáhlosti užívané terminologie uvádím v příloze DP.

1. Airborne / Aerial = Vzdušný, letmý

To be free of contact with a person or the performing surface.

Být ve vzduchu, bez fyzického kontaktu s jinou osobou nebo se soutěžní plochou.

2. Airborne Tumbling Skill

An aerial maneuver involving hip-over-head rotation in which a person uses their body and the performing surface to propel himself / herself away from the performing surface.

Vzdušný manévř zahrnující rotaci boků přes hlavu, při kterém osoba využívá své tělo a soutěžní plochu k tomu, aby se odrazila (pryč) od soutěžního povrchu.

3. Assisted-Flipping Mount

An entrance skill into a stunt in which a top person performs a hip-over-head rotation while in direct physical contact with a base or top person when passing through the inverted position. (See "Suspended Flip", "Braced Flip")

Nástupní prvek do stuntu, při kterém top provede rotaci hlavou dolů, přičemž ve chvíli, kdy prochází pozicí hlavou dolů, zůstává v přímém fyzickém kontaktu s base nebo dalším topem. (viz „Suspended Flip“ nebo „Braced Flip“)

4. Assisted Tumbling = Akrobacie s dopomocí

Any form of physical assistance to an individual performing a tumbling skill. This does not apply to gymnastic oriented stunts permitted at each level.

Jakákoli forma fyzické asistence/dopomoci jednotlivci, který provádí akrobatický/gymnastický prvek. Toto se nevztahuje na gymnasticky orientované stunts povolené pro každou úroveň.

5. Awesome

An extended stunt where a top person has both feet together in the hand(s) of the base(s). Also referred to as a "Cupie".

Prodloužený stunt, ve kterém má top obě chodidla u sebe v rukou base (resp. v jedné ruce jednoho base). Také se označuje jako „Cupie“.

6. Back Spot

The person standing at the back of the stunt to protect the head and shoulder area of the top.

Osoba stojící zezadu stuntu, která chrání hlavu a oblast ramen topa.

7. Back Walkover = Přemet vzad (roznožmo)

A non-aerial tumbling skill where one moves backward into an arched position, with the hands making contact with the ground first, then rotates the hips over the head and lands on one foot/leg at a time.

Nevzdušný akrobatický prvek, při kterém se provádějící osoba zakloní dozadu, dotkne se dlaněmi země, a poté přehoupne boky přes hlavu a přistane postupně na jedné a pak na druhé noze/chodidle.

8. Backward Roll = Kotoul vzad

A non-aerial tumbling skill where one rotates backward into/or through an inverted position by lifting the hips over the head and shoulders while curving the spine to create a motion similar to a ball "rolling" across the floor.

Nevzdušný akrobatický prvek, při kterém provádějící osoba rotuje dozadu do/skrze pozici hlavou dolů tím, že zvedne boky nad hlavu a ramena a zakulatí záda tak, že vytvoří pohyb podobný balónu „kutálejícímu“ se po podlaze.

9. Barrel Roll

See "Log Roll".

Viz „Log Roll“

10. Base

A person who is in direct weight-bearing contact with the performance surface who provides support for another person. The person(s) that holds, lifts or tosses a top person into a stunt. (New bases -bases previously not in direct contact with the top person of a stunts)

Osoba, která je svou vahou v přímém kontaktu se soutěžním povrchem a která poskytuje podporu jiné osobě. Osoba, která drží, zvedá nebo vyhazuje topa v/do stuntu. (Noví base jsou base, kteří dříve nebyli v přímém kontaktu s topem daného stuntu.)

11. Basket Toss

A toss with no more than 4 bases, 2 of which use their hands to interlock wrists.

Výhoz prováděný maximálně čtyřmi base, z nichž 2 použijí své ruce k tomu, aby se vzájemně chytily za zápěstí.

12. Block

A gymnastic term referring to the increase in height created by using ones hand(s) and upper body power to push off the performing surface during a tumbling skill. The momentary airborne position created by blocking is legal for all levels.

Gymnastický termín odkazující na zvýšení výšky zapříčiněné použitím ruky/rukou a síly horní části těla k odrazu od soutěžního povrchu během gymnastického prvku. Chvilková vzdušná pozice vytvořená tímto pohybem je legální pro všechny úrovně.

13. Block Cartwheel

A momentarily airborne cartwheel created by the tumbler blocking through the shoulders against the performing surface during the execution of the skill.

Na okamžik vzdušný přemet stranou vytvořený akrobatem, který se během provádění prvku odrazí z ramen od soutěžního povrchu.

14. Brace

A physical connection that helps to provide stability to a top person.

Fyzické spojení, které pomáhá poskytnout topovi stabilitu.

15. Braced Flip

A stunt in which a top person performs a hip-over-head rotation while in constant physical contact with another top person(s).

Stunt, při kterém top provede rotaci hlavou dolů, zatímco zůstává v neustálém fyzickém kontaktu s dalším topem/topy.

16. Cartwheel = Přemet stranou

A non-aerial gymnastic skill where one supports the weight of the body with the arm(s) while rotating sideways through an inverted position landing on one foot at a time.

Nevzdušný gymnastický prvek, při kterém provádějící osoba podpírá váhu svého těla svými pažemi, zatímco se bokem otáčí skrze pozici hlavou dolů a postupně přistane na jedné a pak na druhé noze.

17. Catcher = Chytač

One of the person(s) responsible for the safe landing of a top person during a stunt.

Jedna z osob odpovědných za bezpečné přistání/dopad topa během stuntu.

18. Connected Tumbling = Spojená akrobacie

Physical contact between to or more individuals performing tumbling skills simultaneously.

Fyzický kontakt mezi dvěma nebo více jednotlivci současně provádějícími akrobatické/gymnastické prvky.

19. Cradle = Kolébka

A release move in which catchers, with palms up, catch the top person by placing one arm under the back and the other under the thighs of the top person. The top person must land face up in a pike position.

Nadhoz, kdy top ztrácí přímý kontakt s base, je uvolněn, vyhozen do vzduchu), při kterém chytači s dlaněmi otočenými vzáru chytají topa jednou paží pod zády a druhou pod stehny. Top musí přistát obličejem nahoru v pozici pike.

20. Cupie

See "Awesome".

Viz „Awesome“

21. Dirty Bird (D-Bird)

Toss to a laid out X-position to the back of the base, through the base's legs and typically transitioning to a scooper.

Výhoz do otevřené/natažené X-pozice s dopadem na záda base, pokračující mezi jeho nohy a typicky přecházející do tzv. „scooper“ (viz popis tohoto prvku)

22. Dismount = Sestup

The movement from a stunt or pyramid to a cradle or the performing surface. The movement from a cradle to the performing surface is not considered to be a dismount.

Přesun ze stuntu nebo pyramidy do kolébky nebo na soutěžní povrch. Přesun z (chycené) kolébky na soutěžní povrch se nepovažuje za sestup.

23. Dive Roll = Kotoul letmo

An aerial forward roll where the hands and feet are off of the performing surface simultaneously.

Vzdušný kotoul vpřed, při kterém jsou ruce i chodidla současně ve vzduchu, tedy bez kontaktu se soutěžním povrchem.

24. Double-Leg Stunt

See "Stunt".

Viz „Stunt“

25. Downward Inversion

A stunt or pyramid in which an inverted top person's center of gravity is moving toward the performing surface.

Stunt nebo pyramida, ve které/m se těžiště topa, který je v pozici hlavou dolů, přesouvá směrem k soutěžní ploše.

26. Downward Motion = Pohyb směrem dolů

The movement of one's center of gravity towards the performing surface.

Přesunutí těžiště osoby provádějící daný prvek směrem k soutěžnímu povrchu.

27. Drop = Pád

Dropping to the knee, thigh, seat, front, back or split position onto the performing surface from an airborne position or inverted position without first bearing most of the weight on the hands/feet which breaks the impact of the drop.

Pokles na koleno, stehno, do sedu, na přední či zadní část těla nebo do rožštěpu/provazu na soutěžní povrch z vzdušné pozice nebo z pozice hlavou dolů bez předešlé podpory většiny vlastní váhy rukama nebo chodidly, což by zmírilo náraz při tomto poklesu.

28. Entrance Skill = Vstupní prvek

The beginning or mounting phase of a tumbling skill or stunt.

Počáteční nebo vzestupná fáze akrobatického prvku nebo stuntu.

29. Extended Arm Level = Úroveň natažených paží

The distance from the performing surface to the highest point of a base's arm(s) when standing upright with the arm(s) fully extended over the head. Extended arms do not necessarily define an "extended stunt". See "Extended Stunt" for further clarification.

Vzdálenost od soutěžního povrchu po nejvyšší bod paží base, který stojí vzpřímeně a s paží/pažemi plně nataženými nad hlavou. Napnuté paže neznamenají nutně „extended/prodloužený stunt“. Viz „Extended stunt“ pro další ujasnění.

30. Extended Position = Pozice na natažených pažích

A top person supported by a base(s) with fully extended arms. Extended arms do not necessarily define an "extended stunt". See "Extended Stunt" for further clarification.

Top podepřen jedním nebo více base, kteří mají úplně natažené paže. Napnuté paže neznamenají nutně „extended/prodloužený stunt“. Viz „Extended stunt“ pro další ujasnění.

31. Extended Single-Leg Stunt = Prodloužený stunt na jedné noze

An extended stunt with the top having her main weight on one leg.

Prodloužený stunt, v němž má top hlavní váhu na jedné noze.

32. Extended Stunt = Prodloužený „vysoký“ stunt,

When the entire body of the top person is extended in an upright position over the base(s). (Examples of stunts that are not considered "extended stunts": Chairs, torches, flat backs, arm-n-arms and straddle lifts. These are stunts where the base's arms are extended overhead, but are NOT considered to be "extended stunts" since the height of the body of the top person is similar to a shoulder/prep level stunt.) Clarification: If the primary bases go to their knees and extend their arms, the stunt would be considered extended.

Je-li celé tělo topa natažené ve vzpřímené pozici nad base. (Příklady stuntů, které se nepovažují za prodloužené: Chairs, torches, flat backs, arm-n-arms and straddle lifts*. V těchto stuntech sice mají base napnuté ruce nad hlavou, ale NEJSOU považovány za extended stunts, protože výška těla topa (tedy celého stuntu) je podobná stuntu úrovně prep/stoj na ramenou). Ujasnění: Pokud si základní base kleknou na kolena a napnou ruce, stunt se považuje za extended/prodloužený.

* chair = židlička (stunt prováděný ve dvojici, kdy top sedí na jedné natažené ruce base, jedním chodidlem se opírá a nataženou ruku base a druhá natažená noha směřuje kolmo dolů a base ji přidržuje druhou rukou za kotník)

*torch (jako liberty v úrovni prepu držena jen hlavním base, který jednou rukou podpírá pod chodidlem váhu topa a druhou nataženou paží jej stabilizuje chycením za stehno, celý stunt je otočen bokem a top vytáčí horní část těla dopředu)

*flat back = rovná záda (viz níže)

*arm-n-arms = paže v pažích (stunt ve dvojici, kdy se top ve vzpřímené pozici (není hlavou dolů) svými napnutými pažemi/paží drží na baseových napnutých pažích/paží, nohy může držet např. v pozici straddle, pike, ...)

*straddle lift = zvednutý sed rozkročmo (top sedí na natažených rukou base s roztaženými nohama do V)

33. Extension Prep oder Prep (oder Half)

When the top person is being held at shoulder level by the base(s).

Drží-li base topa v úrovni svých ramen.

34. Flat Back

A stunt in which the top person is lying horizontal and is usually supported by two or more bases.

Stunt, ve kterém top leží ve vodorovné pozici a většinou je podepřen dvěma nebo více base.

35. Flip

An aerial skill that involves hip-over-head rotation without contact with the performing surface as the body passes through the inverted position.

Vzdušný prvek zahrnující rotaci hlavou dolů, při němž ve chvíli, kdy je vzhůru nohama, nemá provádějící osoba žádný kontakt se soutěžním povrchem.

36. Flipping Toss

A toss where the top person rotates through an inverted position.

Výhoz, ve kterém se top otáčí skrze pozici hlavou dolů.

37. Flyer

See "Top Person".

Viz „Top Person“

38. Forward Roll = Kotoul vpřed

A non-aerial tumbling skill where one rotates forward through an inverted position by lifting the hips over the head and shoulders while curving the spine to create a motion similar to a ball "rolling" across the floor.

Nevzdušný akrobatický prvek, při kterém provádějící osoba rotuje dopředu skrze pozici hlavou dolů tím, že zvedne boky nad hlavu a ramena a zakulatí páteř tak, že vytvoří pohyb podobný balónu „kutálejícímu“ se po podlaze.

39. Free-Flipping Mount

Immediately prior to the stunt, the entry into a stunt where the top person passes through an inverted position without physical contact with a base, brace, or the performing surface.

Vzestup do stuntu, při kterém top projde pozici hlavou dolů bez fyzického kontaktu s base, „brace“ (fyzické spojení stabilizující topa, viz výše) nebo se soutěžním povrchem.

40. Front Limber = Přemet vpřed (snožmo)

A non-aerial tumbling skill where one rotates forward through an inverted position to a non-inverted position by arching the legs and hips over the head and down to the performing surface landing on both feet/legs at the same time.

Nevzdušný akrobatický/gymnastický prvek, při kterém provádějící osoba rotuje dopředu skrze pozici hlavou dolů zpět do stoje na nohou tím, že přehoupne nohy a boky přes hlavu až dolů na soutěžní povrch, a přistane oběma nohama/chodidly najednou.

41. Front Spot

A person positioned in front of a stunt that may also add additional support or height to that stunt. (Also known as "fourth base".)

Osoba umístěná zepředu stuntu, která smí také přidat dodatečnou podporu nebo výšku do stuntu. (Také známá jako „čtvrtý base“).

42. Front Tuck = Salto vpřed

A tumbling skill in which the tumbler generates momentum upward to perform a forward flip. (Also known as "punch front".)

Akrobatický prvek, při kterém akrobat vyvine dynamický impuls směrem nahoru a provede otočení dopředu přes hlavu. (Také známé jako „Punch Front“).

43. Front Walkover = Přemet vpřed (roznožmo)

A non-aerial tumbling skill where one rotates forward through an inverted position to a non-inverted position by arching the legs and hips over the head and down to the performing surface landing one foot / leg at a time.

Nevzdušný akrobatický prvek, při kterém provádějící osoba rotuje dopředu skrze pozici hlavou dolů zpět do stoje na nohou tím, že přehoupne nohy a boky přes hlavu až dolů na soutěžní povrch, a přistane postupně na jedné a pak na druhé noze/chodidle.

44. Full

A 360 degree twisting rotation.

Otočení o 360 stupňů, při kterém se provádějící osoba otáčí kolem vlastní osy (doprava nebo doleva).

45. Full-Up Toe Touch

A non-flipping skill (typically performed in a dismount or toss) in which one performs a 360 degrees turn before executing a toe touch.

Prvek, při němž nedochází k rotaci hlavou dolů (typicky používaný při sestupu nebo výhozu) a ve kterém se provádějící osoba otočí o 360° a následně provede toe touch.

46. Ground Level = Úroveň země

To be at the height of or supported by the performing surface.

Být ve výšce/v úrovni soutěžní plochy nebo se opírat o soutěžní povrch.

47. Half

See "Extension Prep".

Viz "Extension Prep".

48. Hand / Arm Connection = *Spojení rukou/paží*

The physical contact between two or more individuals using the hand(s)/arm(s).

Fyzický kontakt mezi dvěma nebo více jednotlivci pomocí ruky(rukou)/paže(paží).

49. Handspring = *Přemet (snožmo)*

Springing off the hands by putting the weight on the arms and using a strong push from the shoulders; can be done either forward or backward.

Odpružení z rukou přenesením váhy na paže a použitím silného odrazu z ramen; může být proveden buďto dopředu nebo dozadu.

50. Handstand = *Stoj na rukou*

A straight body inverted position where the arms are extended straight by the head and ears.

Napřímené tělo v pozici vzhůru nohama s pažemi nataženými těsně vedle hlavy a uší.

51. Hanging Pyramid

A pyramid in which one or more persons are suspended off the performing surface by one or more top persons.

Pyramida, ve které jedna nebo více osob visí nad soutěžním povrchem na jednom nebo více topech.

52. Helicopter Toss

A stunt where a top person in a horizontal position is tossed to rotate around a vertical axis (like helicopter blades) before being caught by original bases.

Stunt, při kterém je top ve vodorovné pozici vyhozen do vzduchu, rotuje kolem vertikální osy (jako vrtule helikoptéry) a poté je chycen původními base.

53. Inversion

See "Inverted".

Viz „Inverted“.

54. Inverted = *Hlavou dolů*

When the top persons shoulders are below her/his waist and at least one foot is above her/his head. Arch-back dismounts to a cradle are not considered inverted.

Jsou-li ramena topa niž než jeho pas a alespoň jedno chodidlo je výš než jeho hlava. Sestupy do kolébky s prohnutím zad nejsou považovány za „inverted“.

55. Jump = *Skok*

An airborne position not involving hip-over-head rotation created by using ones own feet and lower body power to push off the performance surface.

Vzdušná pozice nezahrmující rotaci hlavou dolů, která vznikla odrazem od soutěžního povrchu za použití chodidel a spodní části těla.

56. Kick Arch

Type of trick that involves the straight ride to a kick with one leg and an arch out of the trick into the cradle position.

Prvek, který zahrnuje rovný výhoz s výkopem jedné nohy a následným prohnutím do oblouku a je zakončen v pozici kolébky.

57. Kick Double Full

Skill, typically in a toss, that involves a kick and a 720 degree twisting rotation. A quarter turn performed by the top person during the kick portion is customary and permitted to initiate the twists.

Prvek, typický ve výhozu, který zahrnuje výkop a otočení o 720°. Čtvrt otočka (90°) provedená topem během výkopu je obvyklá a povolena k započetí následné rotace.

58. Kick Full

Skill, typically in a toss, that involves a kick and a 360 degree twisting rotation. A quarter turn performed by the top person during the kick portion is customary and permitted to initiate the twist.

Prvek, typický ve výhozu, který zahrnuje výkop a otočení o 360°. Čtvrt otočka (90°) provedená topem během výkopu je obvyklá a povolena k započetí následné rotace.

59. Knee (Body) Drop

See "Drop".

Viz „Drop“.

60. Layout

A stretched body position, straight, hollow, or slightly arched.

Natažená pozice těla, rovná, vyhrbená (pozn. hollow pozice = mírně vyhrbená záda, ramena dopředu, hrudník a břicho vtažené dovnitř) nebo mírně prohnutá.

61. Layout Step Out

Similar to Layout skill. However, the tumbler "scissors" their legs and lands with one foot before the other.

Podobné prvku „Layout“, ale akrobat zde rozdělí nohy od sebe a přistane nejdříve jednou nohou a pak druhou nohu.

62. Leap Frog

A braced top person is transitioned from one set of bases to another or back to the original bases by going through the arms of the brace. The top person remains upright and stays in continuous contact with the brace while transitioning.

Top, který je ve stabilizujícím fyzickém spojení (viz. „brace“), je přenesen z jedné skupiny base do jiné nebo zpět k původním base skrze paže tohoto spojení. Top zůstává ve svislé poloze a během přesunu udržuje nepřetržitý kontakt se zmíněným spojením.

Second Level Leap Frog

Same as above but performed at any level above ground level.

Stejně jako popis výše, ale prováděné na jakékoli úrovni nad úrovní země (viz „ground level“).

63. Log Roll - Spin

A release move whereby the top person's body rotates at least 360 degrees while remaining parallel to the performing surface. (Also known as "barrel roll".)

Nadhoz, kdy top ztrácí přímý kontakt s base, kterým se tělo topa otočí alespoň o 360°, zatímco zůstává rovnoběžné se soutěžní plochou. (Také známé jako „barrel roll“)

64. Middlelayer = Prostřední vrstva, druhé patro ve třípatrové pyramidě

A person that holds another person and that has no contact to the surface.

Osoba, která drží jinou osobu a nemá žádný přímý kontakt se soutěžní plochou.

65. Mount

See "Stunt".

Viz „Stunt“.

66. Multi-based Stunt

A stunt having 2 or more bases not including the spot.

Stunt se dvěma nebo více base, nepočítaje „spot“ (viz. front spot, back spot).

67. New Bas (s) = Nový base

Bases previously not in direct contact with the top person of a stunts.

Base, kteří dříve nebyli v přímém kontaktu s topem stuntu.

68. Non-Inverted Position = Vzprámená pozice, nohama dolů

The body is upright. The top person's shoulders are at or above the waist.

Tělo je vzprámené, svislé. Ramena topa jsou na nebo nad úrovni pasu.

69. One half (1/2) Twist Toe Touch

A non-flipping skill in which one performs a 180 twist before executing a toe touch.

Prvek, při kterém nedochází k rotaci hlavou dolů, ve kterém se provádějící osoba otočí o 180° a následně provede toe touch.

70. Onodi

Starting from a back hand-spring position after pushing off, the tumbler performs a 1/2 twist to the hands, ending the skill as a front handspring step out.

Začíná se z pozice na přemet vzad se akrobat po odrazu otočí o 180° tak, že po dopadu na ruce dokončí prvek jako přemet vpřed „po jedné noze“.

71. Original Base(s) = Původní base

A base which is in contact with the top person during the initiation of the stunt.

Base, který je v kontaktu s topem během zahájení/začátku stuntu.

72. Paper Dolls

Identical single-leg stunts bracing each other while in the single leg position. The stunts may or may not be extended.

Totožné stunts, kde se topové stojící na jedné noze, vzájemně drží. Tyto stunts mohou být „prodloužené“ nebo nemusí.

73. Partner

See "Top Person".

Viz „Top Person“.

73. Pendulum Stunts

Pendulum stunts or a pendulum style transition is a stunting element where flyer falls away from the bases and another set of bases catches her/him but the original set of bases (at least one) stays in the contact with the flyer.

Kyvadlový stunt nebo také kyvadlový přechod je stuntový prvek, při kterém top padá mimo své base a chytá ho jiná skupina base, ale původní base (alespoň jeden z nich) zůstává s topem v kontaktu.

74. Pike

Body bent forward at the hips while the legs are kept straight.

Tělo ohnuté v bocích dopředu, nohy zůstávají natažené.

75. *Prep*

See "Extension Prep".

Viz „Extension Prep“.

76. *Prep-Level = Úroveň prepu*

The height of the bases hands and at least one foot of the top person are at shoulder-level (also known as shoulder-height). Chairs, torches, flatbacks, arm-n-arms and straddle lifts will be considered prep level stunts.

Výška dlaní base a alespoň jednoho chodidla topa jsou v úrovni ramen (také známé jako „výška ramen“). *Chairs, torches, flatbacks, arm-n-arms and straddle lifts* (vysvětlení viz. „Extended Level“) jsou považovány za stunts v úrovni ramen.

77. *Primary Support = Základní podpora*

Supporting a majority of the weight of the top person.

Podpírající většinu váhy topa.

78. *Prone Position = Vzpor ležmo, pozice ležmo*

A face down, flat body position.

Pozice rovného těla s obličejem směřujícím dolů.

79. *Prop = Rekvizita*

An object that can be manipulated.

Předmět, se kterým může být manipulováno.

80. *Punch*

See "Rebound".

Viz. „Rebound“.

81. *Pyramid = Pyramida*

A grouping of connected stunts. Individuals standing at ground level may be incorporated into the grouping.

Seskupení propojených stuntů. Jednotlivci stojící na úrovni země mohou být začleněni do tohoto seskupení.

82. *Rebound = Odskok*

A position not involving hip-over-head rotation created by using ones own feet and lower body power to bounce off the performance surface from a tumbling skill. Also known as "Punch".

Pozice neobsahující rotaci hlavou dolů, vytvořená použitím chodidel a spodní části těla provádějící osoby k odrazu/odskoku od soutěžního povrchu při dopadu z akrobatického/gymnastického prvku. Také známé jako „Punch“.

83. *Release Move = Nadhoz*

When the base(s) and top person become free of contact with each other and the top person comes back to the original set of bases. A single base toss to a stunt from the ground is neither considered a release move nor a toss. This interpretation applies to "stunts" only, not "pyramids".

Přeruší-li base a top vzájemný kontakt a top se poté navrácí zpět k původním base. Vyhození topa jedním base ze země do stuntu se nepovažuje ani za „release move“ ani za „toss“. Tento výklad se vztahuje pouze na stunts, nikoli na pyramidy.

84. *Reload*

Returning to the loading position with both feet of the top person in the hands of the bases.

Návrat do přípravné pozice (drill, hang drill) s oběma chodidly topa v rukou base.

85. *Retake*

Reloading to a stunt, whereby the top person brings one foot to the ground prior to reloading.

Znovupostavení stuntu, kdy top snese jedno chodidlo na zem před tím, než stunt znovu postaví.

86. *Rewind*

A free-flipping release move used as an entrance skill into a stunt.

Volně rotující (hlavou dolů) nadhoz (viz „release move“) používaný jako vzestup do stuntu.

87. *Round Off = Rondát*

The tumbler, with a push-off on one leg, plants hand(s) on floor while swinging the legs upward in a fast cartwheel motion. The feet snap down together landing at the same time to the performing surface.

Akrobat po odrazu z jedné nohy položí dlaň/dlaně na zem, zatímco vyšvihne nohy nahoru v rychlém rotujícím pohybu (jako u přemetu stranou). Chodidla srazí k sobě a přistane na soutěžním povrchu oběma chodidly najednou.

88. *Running Tumbling = Akrobacie z běhu, běhací akrobacie*

Tumbling that is performed with a running start and / or involves a step or a hurdle (etc.) used to gain momentum as an entry to another skill. Any type of forward momentum / movement prior to execution of the tumbling skill(s) is defined as "running tumbling". This definition needs to have at least two elements that follow each other to be defined as running tumbling. Jumps are not considered as elements.

Akrobacie/gymnastika, která je prováděna s rozběhem a/nebo zahrnuje krok nebo „předskok“ (atd.), sloužící k získání rychlosti, jako nástup do dalšího prvku. Jakýkoli druh pohybu směřující dopředu (rozeběh), předcházející provedení akrobatického prvku/prvků, je definován jako „akrobacie z běhu“ nebo také „akrobacie s rozběhem“. Skoky se nepovažují za součást running tumbling.

89. Scooper

An entrance/transition skill into a stunt in which a person (usually a top person) passes between the legs and under the torso of another person (usually a base).

Vstupní/přechodný prvek stuntu, ve kterém jedna osoba (obvykle top) projde (protáhle se) mezi nohama pod trupem jiné osoby (obvykle base) bez dotyku země/soutěžní plochy.

90. Scrunch Toss

See "Sponge Toss".

Viz. „Sponge Toss“.

91. Second Level = Druhé patro, druhá úroveň

Any person being supported away from the performing surface by one or more bases.

Jakákoli osoba mimo soutěžní plochu podepřená jedním nebo více base.

92. Series Front and / or Back Handsprings

Multiple front and/or back handsprings performed consecutively by an individual.

Několikanásobné přemetů vpřed a/nebo vzad provedené jednotlivcem bezprostředně po sobě (bez zastavení).

93. Show and Go

A transitional stunt where a stunt passes through an extended level and lands into a loading position or non-extended stunt.

Přechodový stunt, kdy stunt projde přes natažené paže base („extended level“) a přistane v „nakládací“ pozici (hang drill) nebo v neprodlouženém stuntu („prep level“).

94. Shoulder Stand Level = Úroveň stoje na ramenou

A stunt in which the top persons hips are at the same height they would be if in a shoulder stand. (Clarification: If the primary bases squat, go to their knees or drop the overall height of the stunt and extend their arms, the stunt would NOT be shoulder stand level, but rather extended.

Stunt, v němž jsou topovy boky ve stejné výšce, ve které by byly při stoje na ramenou. (Ujasnění: Pokud je základní base v podřepu, v kleku nebo sníží celkovou výšku stuntu a natáhne paže, stunt NENÍ v úrovni stoje na ramenou, ale v úrovni napnutých paží – „extended“.)

95. Shushunova

A straddle jump (toe touch) landing in a prone support (push up position).

Skok s nataženými nohama v pozici sedu rozkročného (toe touch), který přistane ve vzporu ležmo (pozice kliku).

96. Single-Based Double Awesome / Cupie

A single base supporting 2 top persons who have both feet in each hand of the base; see definition of "Awesome/Cupie".

Jeden base podpírající dva topy, z nichž každý má obě chodidla v jedné dlani base, viz popis „Awesome/Cupie“.

97. Single-Based Split Catch

A single base extending a top person (who is in an upright position having knees forward) by holding both inner thighs as the top person typically performs a high "V" motion, creating an "X" with the body. This is an illegal stunt.

Jeden base zvedající topa (který je ve vzpřímené pozici s koleny směřujícími dopředu) za obě vnitřní stehna, top typicky drží paže v pozici vysokého V a svým tělem tak vytváří „X“. Toto je zakázaný stunt.

98. Single-Based Stunt

A stunt using a single base for support.

Stunt využívající podpory jen jednoho base.

99. Single-Leg Stunt

See "Stunt".

Viz „Stunt“.

100. Sponge Toss

A stunt with multiple bases, which have their hands gripping the top persons feet prior to the toss.

Stunt s několika base, kteří před výhozem pevně drží topova chodidla vlastníma rukama.

101. Spotted Tumbling

See "Assisted Tumbling".

Viz. „Assisted Tumbling“.

102. Squishy (Toss)

See "Sponge Toss".

Viz. „Sponge Toss“.

103. Standing Tumbling = Akrobacie z místa

A tumbling skill (series of skills) performed from a standing position without any previous forward momentum. Any number of steps backward prior to execution of tumbling skill(s) is defined as "standing tumbling".

Akrobatický prvek (řada prvků) předváděný z pozice ve stoje bez jakéhokoli impulsu/hybnosti vpřed. Jakýkoli počet kroků vzad před provedením prvku/prvků je definován jako akrobacie z místa.

104. Straight Cradle = Rovná kolébka

A release move from a stunt to a catching position where no skill (i.e. turn, kick, twist, etc.) is performed.

Uvolňovací pohyb (viz. „release move“) ze stuntu do pozice chycení, při kterém není proveden žádný prvek (např. otočení, výkop, rotace, atd.).

105. Spotter = Záchranář

A person whose primary responsibility is the protection of the head and shoulders area of a top person during the performance of a stunt / toss.

– The spotter must be positioned to the side or the back of the stunt / toss.

– Must be in direct contact with the performing surface.

– Must be attentive to the skill being spotted.

– Spotter is required for each extended stunt.

– Must be in the proper position to prevent injuries and does not have to be in direct contact with the stunt.

– Can not stand so that their torso is under a stunt.

– A spotter may grab the wrist(s) of the base(s), other parts of the base(s) arms, the top person(s) legs/ankles, or does not have to touch the stunt at all. The spotter may not have both hands under the sole of the top persons foot / feet or under the hands of the bases. The spotter may have one hand under the foot as long as the other hand is placed either at the back wrist of a base or at the back side of the ankle of the top person.

– All Spotters must be your own teams members and be trained in proper spotting techniques.

– Spotters may also be counted as a base in some cases (e.g. transitional stunts).

Osoba, jejíž základní povinnost je chránit hlavu a oblast ramen topa během provádění stuntu/výhozu.

- Spotter musí být umístěn na straně nebo zezadu stuntu/výhozu.

- Musí být v přímém kontaktu se soutěžním povrchem.

- Musí věnovat pozornost prvku, kterému dělá záchranu.

- Spotter je požadován pro každý prodloužený (vysoký) stunt (viz. „extended stunt“).

- Musí být ve vhodné pozici, aby mohl předejít úrazu, a nemusí být v přímém kontaktu se stuntem.

- Nesmí stát tak, aby byl jeho trup pod daným stuntem.

- Spotter smí chytit zápěstí base, jiné části paží base, nohy/kotníky topa nebo se nemusí stuntu dotýkat vůbec. Spotter nesmí mít obě ruce pod podrážkou/chodidlem topa nebo pod rukama base. Spotter smí mít jednu ruku pod chodidlem, pokud je jeho druhá ruka umístěna na zadním zápěstí base nebo na zadní straně kotníku topa.

- Všichni Spotters musí být členové vašeho vlastního týmu a musí být vycvičeni v patřičných záchranných technikách.

- Spotters mohou být v některých případech považováni za base (např. přechodné stunts).

106. Straight Ride = Rovný výhoz

The body position of a top person performing a toss that doesn't involve any trick in the air. It is a straight line position that teaches the top to reach and to obtain maximum height on toss.

Pozice těla topa provádějícího výhoz, který nezahrnuje žádný trik/prvek ve vzduchu. Je to napřímená pozice, která učí topa se natáhnout a dosáhnout maximální výšky výhozu.

107. Stunt

Any skill in which a top person is supported above the performance surface by one or more persons. Also referred to as a "mount".

A stunt is determined to be "Single" or "Double" leg by the number of feet that the top person has being supported by a base(s)

Jakýkoli prvek, ve kterém je top podepřen/držen jednou nebo více osobami nad soutěžním povrchem. Také známý jako „mount“.

Stunt je rozdělen na „jednonohý“ nebo „dvounohý“ podle toho, kolik chodidel topa je podpíráno base.

108. Suspended Flip / Roll

A stunt in which a top person performs a hip over head rotation while in constant physical contact with a person(s) who is in direct weight bearing contact with the performing surface.

Stunt, při kterém top provede rotaci hlavou dolů, zatímco zůstává ve stálém fyzickém kontaktu s osobou/osobami, která je/které jsou svou vahou v přímém kontaktu se soutěžním povrchem.

109. *Tension Roll / Drop*

A pyramid / stunt in which the base(s) and top(s) lean in formation until the top person(s) leave the base(s) without assistance.
Pyramida/stunt, ve které se base a top ve vytvořeném útvaru naklání tak dlouho, dokud top bez pomoci neopustí base.

110. *Three Quarter (3/4) Front Flip*

A forward hip-over-head rotation from an upright position to a cradle position.
Rotace dopředu hlavou dolů ze vzpřímené pozice do pozice kolébky.

111. *Tic-Tock*

A stunt that is held in a static position on one leg, base(s) take a downward dip and release top person in an upward fashion, as the top person switches their weight to the other leg and lands in a static position on their opposite leg. The dip may or may not pass through prep level before release.

Stunt držení ve statické pozici na jedné noze, base podřepnou a při opětovném zvedání upustí/uvolní topa, který přenesení váhu na druhou nohu a dopadne ve statické pozici do stoje na opačné noze. Podřep může, ale nemusí před upuštěním projít přes úroveň prepu.

112. *Toe / Leg Pitch*

A single or multi-based toss in which the base(s) push upward on a single foot or leg of the top person to increase the top persons height.

Výhoz s jedním nebo více base, ve kterém base pomáhá při výskoku/odrazu výhozem jednoho chodidla nebo nohy topa tak, aby zvýšil výšku výhozu

113. *Toss = Výhoz*

An airborne stunt where base(s) execute throwing motion from waist level to increase height of top person. Top person becomes free from all bases. Top person is free from performing surface when toss is initiated (ex: basket toss or sponge toss). Note: Toss to hands, toss to extended stunts and toss chair are NOT included in this category.

Vzdušný stunt, při kterém base provedou vyhození od úrovně pasu, aby tak vyhodili topa co nejvýše. Top se stává volným (bez fyzického kontaktu s base). Top se v okamžiku zahájení výhozu nedotýká soutěžní plochy (např. basket toss nebo sponge toss). Poznámka: Vyhození do držení chodidel topa v ruce base („hands“), do prodloužených stuntů („extended stunts“) a do židličky („chair“) NEJSOU zahrnuta v této kategorii.

114. *Top Person = Top, Flyer*

The person(s) on top of a stunt or toss. Also referred to as the “Flyer” or “Partner”.
Osoba na vrcholku stuntu nebo výhozu. Také známý jako „Flyer“ nebo „Partner“.

115. *Transitional Stunt = Přechodný stunt*

Top person or top persons moving from one stunt to another thereby changing the configuration of the beginning stunt.
Top nebo topové přesunující se z jednoho stuntu do druhého, čímž mění uspořádání počátečního stuntu.

116. *Traveling Toss*

A toss which intentionally requires the bases or catchers to move in a certain direction to catch the top person. (This does not include a quarter turn by the bases in tosses such as kick full).

Výhoz, který záměrně vyžaduje, aby se base nebo chytací posunuli jistým směrem, aby chytili topa. (Toto nezahrnuje otočení base o čtvrt otočky při výhozech jako např. kick full).

117. *Tuck Arch*

Similar to kick arch, except instead of kick it is an arch out of a tuck position.

Podobný jako „kick arch“, ovšem místo výkopu se před prohnutím provádí „tuck position“ (viz níže).

118. *Tuck Position = Sbalená pozice*

A position in which the knees and hips are bent and drawn into the chest; the body is bent at the waist.
Pozice, ve které jsou boky a kolena pokrčené a přitaženy k hrudníku; trup je ohnutý v pase.

119. *Tumbling*

Any gymnastic or acrobatic skill executed on the performing surface.

Jakýkoli gymnastický nebo akrobatický prvek provedený na soutěžním povrchu.

120. *Twist*

Rotation around the body's vertical axis while airborne.

Otočení kolem vertikální osy těla ve vzduchu.

121. *Twisting Mount*

Mounts that begin with a twisting motion of the top person within the vertical axis.

Nástupy, které začínají otočením topa kolem jeho vertikální osy.

122. Twisting Toss

Any type of toss that involves the top person rotating at least 1/4 rotation around the vertical axis of the body.

Jakýkoli druh výhozu, který obsahuje rotaci topa o alespoň čtvrt otočky kolem vertikální osy těla.

123. Two - High Pyramid = Pyramida vysoká dvě výšky

All top persons must be primarily supported by a base(s) who is in direct weight-bearing contact with the performing surface.

Všichni topové musí být primárně podepřeni base, kteří jsou svou vahou v přímém kontaktu se soutěžním povrchem.

124. Two & One Half (2-1/2) High Pyramid = Pyramida vysoká dvě a půl výšky

Pyramid height for a "Two and One Half High Pyramid" is measured by body lengths as follows:

- Chairs, thigh stands and shoulder straddles are 1-1/2 body lengths.
- Shoulder stands are 2 body lengths; extended stunts (i.e. extension, liberty, etc.) are 2-1/2 body lengths.
- The following points have to be guaranteed for a "2-1/2 high" pyramid:

o A middlelayer is not to be allowed to be higher than "2 high".

o A top person is allowed to stand extended in maximum on the forearms of a middlelayer if the middlelayer is on the height of "2 high".

o If a middlelayer on the height of "2 high" is holding a top with extended arms, the top is not allowed to be more extended than a V-Sit Position (e.g. a flatback position is legal).

Výška pyramidy pro „pyramidu o výšce dva a půl“ se měří podle délky těla následovně:

- Židličky (chairs), stoje na stehnech (thigh stands) a sedy na ramenou/na úrovni ramen (shoulder straddles) jsou 1 a půl výšky těla.
- Stoje na ramenou (shoulder stands) jsou 2 výšky těla; prodloužené stunts (extended stunts), jako např. extension nebo liberty, jsou 2 a půl výšky těla.
- Následující body musí být splněny pro pyramidu o výšce dva a půl:
 - „Druhé patro“ nesmí být vyšší než 2 výšky
 - Top smí stát vzpřímeně nejvýše na předloktí „druhého patra“, pokud je druhé patro vysoké 2 výšky.
 - Pokud je druhé patro vysoké 2 výšky a drží topa nataženými pažemi, top nesmí být výš, než by byl v pozici sedu (straddle, v-sit), tzn. např. pozice ležmo je povolena (flatback).

125. Two-Leg Extended Stunt = Prodloužený (vysoký) stunt na obou nohou

Extended stunts that are above prep level in which the top person is bearing weight on both feet and both feet are in the hands of the base(s).

Prodloužené stunts (extended stunts), které jsou nad úrovní prepu, v nichž má top rovnoměrně rozloženou váhu na obě chodidla a obě chodidla jsou v ruce base.

126. Walkover = Přemet (roznožmo)

A non-aerial acrobatic skill involving hip-over-head rotation in which a person rotates forward/backward (usually performed with the legs in a split position) with support from one or both hands.

Nevzdušný akrobatický prvek zahrnující rotaci hlavou dolů, ve kterém osoba rotuje dopředu/dozadu (obvykle prováděný s nohama v pozici provazu) s podporou jedné nebo obou rukou.

127. Whip / Temposalto

Flip or somersault, with the feet coming up over the head and the body rotating around the axis of the waist, while the body remains in an arched position (not tucked and not in layout position). A whip has the look of a back handspring without the hands contacting the ground.

Přetočení nebo salto s chodidly přecházejícími přes hlavu a tělem rotujícím kolem osy pasu, zatímco tělo zůstává v prohnuté pozici (není sbalené do pozice „tuck“ ani natažené do pozice „layout“). Vypadá jako přemet vzad (s nohama u sebe), při kterém se ruce nedotknou země.

128. Wolf Wall Transition

Transition that involves the main top person traveling over (front to back, back to front, or side to side) a bracing top persons (at prep level) leg. The leg of the bracing top person is extended away from the body and connected (foot to waist) to a third top person at prep level.

Přechod, který zahrnuje pohyb (zepředu dozadu, zezadu dopředu, ze strany na stranu) hlavního topa přes nohu podepřeného topa na úrovni prepu, která je natažená směrem od těla a chodidlem opřená o pas třetího topa na úrovni prepu.

129. X-Out

Flip or somersault skill performed that involves spreading the arms and legs into an "X" fashion during the rotation of the flip.

Přetočení nebo salto zahrnující roztažení paží a nohou do pozice „X“ během rotace hlavou dolů.

Použité zkratky:

AACCA American Association of Cheerleading Coaches and Advisors

ČACH Česká asociace cheerleaders

<i>ČSTV</i>	Český svaz tělesné výchovy
<i>ČOV</i>	Český olympijský výbor
<i>ČUS</i>	Česká unie sportu
<i>ECU</i>	European Cheer Union
<i>ESPN</i>	The Entertainment and Sports Programming Network
<i>FCC</i>	Fellowship of Christian Cheerleaders
<i>ICC</i>	Institute of Czech Cheerleading
<i>ICU</i>	International Cheer Union
<i>MCHČR</i>	Mistrovství České republiky v cheerleadingu
<i>NCSSE</i>	National Council for Spirit Safety and Education
<i>SportAccord</i>	International Sport Federation
<i>UCA</i>	Universal Cheerleaders Association
<i>USASF</i>	United States All Star Federation

Příloha č. 2: Pravidla cheerleadingu 2013

PRAVIDLA

**MISTROVSTVÍ
CHEERLEADINGU
ČESKÉ REPUBLIKY
2013**

ročník 12.

OBSAH

1. VŠEOBECNÉ INFORMACE	123
1.1 Soutěžní přihláška	123
1.2 Soutěžní poplatky (startovné)	123
1.3 Odstoupení od účasti na mchčr	124
2. ZPŮSOBILOST	124
2.1 Podmínky účasti	124
2.2 Křížení soutěží v rámci týmů a soutěžních skupin	124
2.3 Zdravotní způsobilost a pojištění	125
3. PŘEHLED KATEGORIÍ A DIVIZÍ PRO ROK 2013	125
3.1 Kategorie / divize - cheerleading	125
3.2 Kategorie / divize - cheer dance	128
3.3 Věkové skupiny	129
4. DÉLKA SOUTĚŽNÍ SESTAVY, HUDBA	129
4.1 Délka soutěžní sestavy	129
4.2 Hudba / nástupy	130
5. SOUTĚŽNÍ PLOCHA	130
6. POROTA	130
7. HODNOCENÍ A BODOVACÍ LISTINY	131
7.1 Bodovací listiny	131
7.1.1 Bodovací listiny - TEAM CHEER divize	131
7.1.2 Bodovací listiny – GROUP STUNTS a PARTNER STUNTS divize	133
7.1.3 Bodovací listiny – INDIVIDUAL GIRL divize	135
7.1.4 Bodovací listiny – INDIVIDUAL BOY divize	136
7.1.5 Bodovací listiny – TEAM CHEER DANCE - Freestyle Pom divize	137
7.1.6 Bodovací listiny – TEAM CHEER DANCE – Hip Hop divize	138
7.1.7 Bodovací listiny – TEAM CHEER DANCE – Jazz divize	140
7.1.8 Bodovací listiny – DOUBLES CHEER DANCE divize	141
8. OCENĚNÍ, VYHLÁŠENÍ	143
9. STÍŽNOSTI	143
10. PENALIZACE	143
11. POKUTY A DISKVALIFIKACE	144
11.1 Pokuty	144
11.2 Diskvalifikace	144
12. NOMINACE NA ECC	144
13. DOPING	145
14. ZÁVĚREČNÁ USTANOVENÍ	145

1. VŠEOBECNÉ INFORMACE

Mistrovství cheerleadingu České republiky (dále jen „MCHČR“ nebo „Mistrovství“) je událost, která se koná jednou ročně a vyhlašuje ji předseda České asociace cheerleaders (dále jen „ČACH“). ČACH je povinna zajistit plynulý chod Mistrovství.

Soutěž je zařazena do European Cheer League (dále také „ECL“).

1.1 SOUTĚŽNÍ PŘIHLÁŠKA

Soutěžní přihlášku vydává ČACH a je povinna ji uveřejnit na webových stránkách pořadatele – www.cach.cz

Řádně vyplněnou a podepsanou soutěžní přihlášku (formulář Kontaktní přihláška a dále pak formuláře pro jednotlivé věkové skupiny – Minnies, Peeweese, Junior, Senior) je možné zaslat dle pokynu na ní uvedeném v níže stanovených termínech:

I. termín do 14. března 2013

II. termín do 14. dubna 2013

1.2 SOUTĚŽNÍ POPLATKY (STARTOVNÉ)

Soutěžní poplatky, týkající se MCHČR, je povinen přihlášený Tým zaslat na účet ČACH ve výši a termínu splatnosti uvedené na faktuře. ČACH po obdržení soutěžní přihlášky vystaví přihlášenému týmu fakturu, kterou elektronicky zašle na e-mail uvedený v přihlášce. Fakturováno bude startovné za všechny soutěžní skupiny přihlášeného týmu plus soutěžní poplatky za nesoutěžící doprovod uvedený na přihlášce.

Výše startovného	Účast v jednom soutěžním vystoupení (v Kč)	Účast ve dvou a více soutěžních vystoupeních (v Kč)
Startovné (1 osoba) u přihlášek zaslanych do 14. 3. 2013	350,-	400,-
Startovné (1 osoba) u přihlášek zaslanych do 14. 4. 2013	400,-	450,-
Poplatek – nesoutěžící účastník	200,- Kč bez ohledu na termín přihlášení	

Pozn: Pokud se jeden soutěžící přihlásí např. v prvním termínu do jednoho soutěžního vystoupení a do dalšího až ve druhém, bude mu naúčtován k úhradě rozdíl soutěžních poplatků dle výše uvedeného rozpisu. Příklad: Osoba přihlášená v termínu do 14. 3. 2013 do jednoho soutěžního vystoupení - placeno 350,-, následně se přihlásí ještě do dalšího/dalších v termínu do 14. 4. 2013 - nutno doplatit navýšení soutěžního poplatku o vzniklý rozdíl (450Kč - 350Kč = doplatek 100,- Kč).

Rozhodné je datum přijetí přihlášky ČACH.

Startovné za zdravotně nezpůsobilého soutěžícího lze převést na náhradníka. V případě, že Tým nezaplatí dle splatnosti uvedené na faktuře anebo se přihlásí později po druhém uvedeném termínu, bude pro tento Tým startovné a soutěžní poplatky vypočteny individuálně. Zároveň pak platí, že tomuto pozdě přihlášenému Týmu již nebude zaručena propagace na materiálech spojených se soutěží a/nebo z důvodu kapacity vůbec umožněna účast na dané soutěži.

Za každého **nesoutěžícího účastníka**, který bude součástí Týmu (bude uveden na přihlášce) **v povoleném režimu v rámci přihlášky** (např. nesoutěžící spotter, doprovod, obsluha hudby), musí být uhrazen **poplatek ve výši 200,- Kč** bez ohledu na termín přihlášení. Výjimku tvoří 2 trenéři za soutěžní týmovou divizi, tj. max. 6 osob bez poplatku (tedy 2 za peewees, 2 za junior, 2 za senior).

1.3 Odstoupení od účasti na MCHČR

Přihlášený Tým, který se nemůže soutěže zúčastnit v žádné z přihlášených kategorií, je povinen tuto skutečnost písemně ohlásit předsedovi ČACH co nejdříve. Pokud tak neučiní do 14 dnů před konáním soutěže, bude tým pokutován ve výši 2.000,- Kč.

Zaplacené soutěžní poplatky jsou při jakémkoli odhlášení Týmu, soutěžícího či soutěžní skupiny z jakékoli soutěžní kategorie nevratné (výjimky jen na základě rozhodnutí předsednictva ČACH, např.: karanténa doložená potvrzením, zásah vyšší moci).

Změny v přihláškách či nevyhnutelně nutné žádosti o změny v soutěžním harmonogramu je možné nahlásit předsedovi ČACH (pouze elektronicky) nejpozději v pátek před posledním víkendem před soutěží (v roce 2013 tj. do 24. 5. 2013).

2. ZPŮSOBILOST

Všechny kvalifikující se týmy jsou povinny se **písemně zaregistrovat k účasti na Mistrovství u ČACH v zadaném termínu prostřednictvím zaslané soutěžní přihlášky** (formulář přihlášky vydává ČACH).

Každá soutěžní divize a pod-divize bude otevřena za splnění podmínky přihlášení minimálně tří soutěžních skupin (v případě divize Individual – minimálně tří soutěžících).

Každý účastník se soutěžní tým je povinen určit jednu plnoletou osobu, která bude v průběhu celého soutěžního dne zajišťovat veškerou komunikaci mezi organizátorem akce a svým týmem.

2.1 PODMÍNKY ÚČASTI

- 1) **Všechny týmy**, které jsou členy ČACH (týmové členství) a mají zaplacený roční členský příspěvek a mají zaregistrovány své jednotlivé členy u ČACH v roce konání soutěže.
- 2) Zahraniční tým (jeho soutěžní skupina/y) účastníci se European Cheer League,
- 3) Způsobilý **soutěžící jedinec** musí být registrovaným členem ČACH (viz podmínky uvedené ve Směrnici č. 4/2012 ČACH), případně členem zahraniční soutěžní skupiny účastníci se ECL.

*Pozn.: Registrační průkazy ČACH všech soutěžících musí být k dispozici po celou dobu konání MCHČR. Pokud průkazy (nebo jejich ČACH vydaný náhradní doklad) nebudou předloženy, **nebude konkrétnímu soutěžícímu umožněna účast na MCHČR, popř. bude soutěžní skupina diskvalifikována.***

2.2 KRÍŽENÍ SOUTĚŽÍCÍCH V RÁMCI TÝMŮ A SOUTĚŽNÍCH SKUPIN

- Není dovoleno hostování člena z jiného týmu nebo organizace.
- Každý soutěžící může soutěžit pouze v jednom týmu. V rámci jednoho týmu je povoleno startovat současně ve více soutěžních divizích

- Každý soutěžící může soutěžit pouze v rámci jedné věkové skupiny.
- Každý soutěžící může startovat pouze v jedné soutěžní skupině v dané divizi.
- Jednotlivým soutěžícím není dovoleno se účastnit „Small“ pod-divize a zároveň „Large“ pod-divize v rámci daného vybraného Levelu.
- Každý soutěžící může startovat pouze v rámci jednoho Levelu (Kategorie TEAM CHEER).

(Upřesnění: soutěžící se nesmí zúčastnit současně více Levelů, tzn.: když bude soutěžící přihlášen v rámci soutěžní skupiny do některé divize Levelu 5, nemůže se tento soutěžící zároveň zúčastnit v rámci stejné nebo jiné soutěžní skupiny jiné divize Levelu 6)

- V rámci Kategorie CHEER DANCE se může jeden soutěžící účastnit všech tří divizí.

2.3 ZDRAVOTNÍ ZPŮSOBILOST A POJIŠTĚNÍ

Za zdravotní způsobilost soutěžících odpovídá vysílající mateřská organizace (dle registračního průkazu sportovce). Každý účastník/tým by měl mít své osobní/týmové pojištění. **ČACH není odpovědná** za jakékoliv zranění utrpěné při MCHČR, nicméně zajistí zdravotní péči (první pomoc) v průběhu konání MCHČR.

3. PŘEHLED KATEGORIÍ A DIVIZÍ PRO ROK 2013

3.1 KATEGORIE / DIVIZE – CHEERLEADING

Divize	Pod-divize	Pravidla	Věková skupina*	Počet účastníků v soutěžní skupině	Délka soutěžní choreografie	Pohlaví	Nominace na ECC	
KATEGORIE TEAM CHEER								
Team Minnies	Nesoutěžní Exhibice	X	Level 4CZ	2007 - 2009	8 - 25	Max. 2:30 + pokřik	M + Ž	Ne
Team Peeweeps	Level 4CZ	Small	Level 4CZ	2001 - 2007	8 - 15	Max. 2:30 + pokřik	M + Ž	Ne
		Large	Level 4CZ		16 - 25	Max. 2:30 + pokřik	M + Ž	
Team AllGirl Junior	Level 4CZ	Small	Level 4CZ	1997 - 2001	8 - 15	Max. 2:30 + pokřik	Ž	Ne
		Large	Level 4CZ		16 - 25	Max. 2:30 + pokřik	Ž	
	ELITE (Level 5)	Small	Level 5 - ELITE	1997 - 2001	8 - 15	Max. 2:30 + pokřik	Ž	Ano

		Large	Level 5 - ELITE		16 - 25	Max. 2:30 + pokřik	Ž	
Team Coed Junior	Level 4CZ	Small	Level 4CZ	1997 - 2001	8 - 15	Max. 2:30 + pokřik	Min. 1 M + Ž	Ne
		Large	Level 4CZ		16 - 25	Max. 2:30 + pokřik	Min. 1 M + Ž	
	ELITE (Level 5)	Small	Level 5 - ELITE	1997 - 2001	8 - 15	Max. 2:30 + pokřik	Min. 1 M + Ž	Ano
		Large	Level 5 - ELITE		16 - 25	Max. 2:30 + pokřik	Min. 1 M + Ž	
Team AllGirl Senior	ELITE (Level 5)	Small	Level 5 - ELITE	do roku 1999	8 - 15	Max. 2:30 + pokřik	Ž	Ne
		Large	Level 5 - ELITE		16 - 25	Max. 2:30 + pokřik	Ž	
	PREMIER (Level 6)	Small	Level 6 - PREMIER	do roku 1998	8 - 15	Max. 2:30 + pokřik	Ž	Ano
		Large	Level 6 - PREMIER		16 - 25	Max. 2:30 + pokřik	Ž	
Team Coed Senior	ELITE (Level 5)	Small	Level 5 - ELITE	do roku 1999	8 - 15	Max. 2:30 + pokřik	Min. 1 M + Ž	Ne
		Large	Level 5 - ELITE		16 - 25	Max. 2:30 + pokřik	Min. 1 M + Ž	
	PREMIER (Level 6)	Small	Level 6 - PREMIER	do roku 1998	8 - 15	Max. 2:30 + pokřik	Min. 1 M + Ž	Ano
		Large	Level 6 - PREMIER		16 - 25	Max. 2:30 + pokřik	Min. 1 M + Ž	

Divize	Pod-divize	Pravidla	Věková skupina*	Počet účastníků v soutěžní skupině	Délka soutěžní choreografie	Pohlaví	Nominace na ECC	
KATEGORIE GROUP STUNTS								
Group Stunt AllGirl	x	x	Level 5 - ELITE	1997 - 2001	Max. 5	Max 1 min	Ž	Ano

Junior								
Group Stunt Coed Junior	x	x	Level 5 - ELITE	1997 - 2001	Max. 5	Max 1 min	Min. 1 M + Ž	Ano
Group Stunt AllGirl Senior	x	x	Level 6 - PREMIER	do roku 1998	Max. 5	Max 1 min	Ž	Ano
Group Stunt Coed Senior	x	x	Level 6 - PREMIER	do roku 1998	Max. 5	Max 1 min	Min. 1 M + Ž	Ano
KATEGORIE PARTNER STUNTS								
Partner Stunt Junior	x	x	Level 5 - ELITE	1997 - 2001	2	Max 1 min	1 M + 1 Ž	Ano
Partner Stunt Senior	x	x	Level 6 - PREMIER	do roku 1998	2	Max 1 min	1 M + 1 Ž	Ano
KATEGORIE INDIVIDUAL								
Individual Girl Peewees	x	x	Individual Girl	2001 - 2007	1	Max 1 min + pokřik	Ž	Ne
Individual Boy Peewees	x	x	Individual Boy	2001 - 2007	1	Max 1 min + pokřik	M	Ne
Individual Girl Junior	x	x	Individual Girl	1997 - 2001	1	Max 1 min + pokřik	Ž	Ne
Individual Boy Junior	x	x	Individual Boy	1997 - 2001	1	Max 1 min + pokřik	M	Ne
Individual Girl Senior	x	x	Individual Girl	do roku 1998	1	Max 1 min + pokřik	Ž	Ne
Individual Boy Senior	x	x	Individual Boy	do roku 1998	1	Max 1 min + pokřik	M	Ne

Vysvětlivky: M - muž, Ž - žena

Věkové rozmezí platné vždy včetně uvedeného krajního roku narození. (viz kapitola 3.3)

- DOPORUČUJEME uvážit přítomnost externích spotterů/záchranářů u kategorie/divize cheerleading, zejména pak v kategorii Group Stunts a Partner Stunts. Upozorňujeme, že věk a fyzická zdatnost externího spottera/záchranáře musí být úměrný soutěžní skupině.
- V Coed divizích musí být v soutěžní skupině přítomen alespoň jeden soutěžící mužského pohlaví.
- V AllGirl divizích se mohou účastnit soutěžící pouze ženského pohlaví.
- Soutěžní skupina v rámci divize Partner Stunt musí být tvořena jedním mužem, jednou ženou a spotterem (může být muž nebo žena).

3.2 KATEGORIE / DIVIZE - CHEER DANCE

Divize	Pravidla	Věková skupina	Počet účastníků v soutěžní skupině	Délka soutěžní choreografie	Pohlaví	Nominace na ECC	
KATEGORIE TEAM CHEER DANCE							
Team Cheer Freestyle Pom	Junior	Cheer Dance	1997 - 2001	4 - 25	Max 2 min 30 sec	M + Ž	Ano
	Senior	Cheer Dance	do roku 1999	4 - 25	Max 2 min 30 sec	M + Ž	Ano
Team Cheer Jazz	Junior	Cheer Dance	1997 - 2001	4 - 25	Max 2 min 30 sec	M + Ž	Ano
	Senior	Cheer Dance	do roku 1999	4 - 25	Max 2 min 30 sec	M + Ž	Ano
Team Cheer Hip Hop	Junior	Cheer Dance	1997 - 2001	4 - 25	Max 2 min 30 sec	M + Ž	Ano
	Senior	Cheer Dance	do roku 1999	4 - 25	Max 2 min 30 sec	M + Ž	Ano
KATEGORIE DOUBLES CHEER DANCE							
Doubles Cheer Freestyle Pom	Junior	Cheer Dance	1997 - 2001	2	Max 1 min 30 sec	M + Ž	Ano
	Senior	Cheer Dance	do roku 1999	2	Max 1 min 30 sec	M + Ž	Ano
Doubles Cheer Jazz	Junior	Cheer Dance	1997 - 2001	2	Max 1 min 30 sec	M + Ž	Ano
	Senior	Cheer Dance	do roku 1999	2	Max 1 min 30 sec	M + Ž	Ano
Doubles Cheer Hip	Junior	Cheer	1997 - 2001	2	Max 1 min 30 sec	M + Ž	Ano

Hop		Dance					
	Senior	Cheer Dance	do roku 1999	2	Max 1 min 30 sec	M + Ž	Ano

Vysvětlivky: M - muž, Ž - žena

- Soutěžní skupina v kategorii Cheer Dance může být tvořena muži i ženami.

3.3 VĚKOVÉ SKUPINY

MINNIES /4 – 6 let/

Za tuto kategorii mohou soutěžit soutěžící narozeni v letech **2007 - 2009 (včetně)**.

PEEWEEES /6 – 12 let/

Za tuto kategorii mohou soutěžit soutěžící narozeni v letech **2001 - 2007 (včetně)**.

JUNIOR /12 - 16 let/

Za tuto kategorii mohou soutěžit soutěžící narozeni v letech **1997 - 2001 (včetně)**.

Pozn: Junior věková skupina na ECU Mistrovství Evropy začíná od 12 let.

SENIOR DANCE, SENIOR CHEER LEVEL 5 - ELITE /od 14 let/

Za tuto kategorii mohou soutěžit soutěžící narozeni **do roku 1999 (včetně)**

SENIOR CHEER LEVEL 6 - PREMIER, GROUP STUNT, PARTNER STUNT, INDIVIDUAL /od 15 let/

Za tuto kategorii mohou soutěžit soutěžící narozeni **do roku 1998 (včetně)**

- Zařazení do věkových skupin se odvíjí od roku narození nikoli ode dne narození.
- Každý tým, kterému bude prokázáno porušení věkových skupin, bude automaticky diskvalifikován.

4. DÉLKA SOUTĚŽNÍ SESTAVY, HUDBA

4.1 DÉLKA SOUTĚŽNÍ SESTAVY

Divize Team Cheer:

- Pokřik: může být umístěn na začátek nebo doprostřed sestavy. Doporučená délka je třicet sekund (30 sec).
- Sestava na hudbu: Maximálně dvě minuty, třicet sekund (2 min 30 sec)

Divize Group Stunt / Partner Stunt:

- Maximálně jedna minuta (1 min)

Divize Individual

- Maximálně jedna minuta (1 min) + pokřik

Divize Team Cheer Dance:

- Maximálně dvě minuty, třicet sekund (2 min 30 sec)

Divize Doubles Cheer Dance:

- Maximálně jedna minuta, třicet sekund (1 min 30 sec)

4.2 HUDBA / NÁSTUPY

Jeden zástupce týmu musí být přítomen v průběhu soutěžní sestavy u hudební produkce a být zodpovědný za moment spuštění hudby.

Všechny soutěžní skupiny si musí hudební podklad dodat na vlastním, řádně označením nosiči (požadovaný nosič hudby bude uveřejněn na webových stránkách ČACH). Zároveň doporučujeme mít záložní nosič. Daný nosič musí být řádně označen včetně obalu (název týmu a soutěžní skupiny – soutěžní kategorie). Každý nosič může obsahovat pouze jednu soutěžní skladbu.

Skladba a hudba musí být v souladu s obecnými mravními principy! Jakékoliv vulgární, rasistické či neslušné texty či pohyby by mohly mít za následek diskvalifikaci soutěžní skupiny!

Žádné hlasy nebo slova, které by napomohly týmu v hlasitosti pokřiku, nesmí být nahrány přes muziku.

Přípravný čas před i po vystoupení je dohromady 30 (třicet) vteřin.

Čas se spustí první notou hudby, pokřikem či prvním pohybem a bude končit s koncem pokřiku, poslední notou hudby nebo v případě, kdy soutěžící bude v klidné pozici. Skladba musí začít v označené ploše.

5. SOUTĚŽNÍ PLOCHA

Soutěžní plocha má rozměry 12 x 12 m. Charakter soutěžní plochy pro všechny cheerleadingové divize je gymnastický koberec, tzv. Flexi Roll. Charakter soutěžní plochy pro všechny dance divize je povrch baletizol.

6. POROTA

Každý tým, který je členem ČACH má právo v termínu 60 dnů před konáním Mistrovství nominovat porotce, a, je však na výkonném výboru schválit účast nominovaného porotce. ČACH v každém případě zajistí nejméně 3 vhodné odborné porotce na požádané Mistrovství. „Odborný porotce“ je definován jako osoba, která byla/je aktivním či pasivním působitelem v jakékoliv oblasti sportovní činnosti, nejlépe však v oblasti cheerleadingu či taneční.

7. HODNOCENÍ A BODOVACÍ LISTINY

Porota ohodnotí soutěžní vystoupení pomocí 100 bodového systému (viz bodovací listiny). Znamky jednotlivých porotců jsou sečteny pro celkový výsledek.

V případě remízy na prvních třech místech rozhodne o umístění lepší průměr pořadí umístění. Bude-li remíza přetrvávat, o výsledném pořadí rozhodne porota na místě.

Porotci nesmí projednávat žádné věci a/nebo výsledky týkající se bodování se soutěžícími před slavnostním vyhlášením.

Vedení každého týmu má nárok na kopie bodovacích listin všech soutěžních skupin svého týmu, které budou předány po skončení soutěže v místě konání. V případě, že toto nebude technicky možné, budou bodovací listiny zaslány v elektronické podobě zástupci týmu.

Účastí na tomto mistrovství každý tým souhlasí s tím, že hodnocení poroty je konečné a nebude předmětem přezkoumání. Každý tým si je vědom toho, že porota musí v této soutěži rychle a spravedlivě rozhodovat, a proto se každý tým vysloveně vzdává jakéhokoli právního, spravedlivého, administrativního nebo procesního přezkumu takových rozhodnutí.

7.1 BODOVACÍ LISTINY

7.1.1 Bodovací listiny - TEAM CHEER divize

Judging Criteria / Hodnotící criteria	Description / Popis	Points / Body
Cheer Criteria <i>Pokřik</i>	Crowd leading ability/ability to lead the crowd for teams Nation, use of signs, poms, or megaphone, practical use of Stunts/pyramids to lead the crowd, execution (native language encouraged) <i>Schopnost vést diváky k povzbuzování národa daného týmu, použití znaků/nápisů, pomů nebo megafonů, praktické využití stuntů/pyramid k vedení diváků, provedení (doporučeno použít národní jazyk)</i>	10
Partner Stunts <i>Partner stunts a group stunts</i>	Execution of skills, Difficulty (Level of skill, Number of bases, Number of Stunt Groups), Synchronization, Variety <i>Provedení jednotlivých prvků/dovedností, obtížnost (úroveň prvku, počet base, počet stuntových skupinek), synchronizace, rozmanitost</i>	25
Pyramids		25

<i>Pyramidy</i>	Difficulty, Transitions Moving into or Dismounting out of Skills, Execution, Timing, Creativity <i>Obtížnost, přechody do dalších prvků, sestupy, provedení, souhra, kreativita</i>	
Basket Tosses * <i>Výhozy</i>	Execution of skills, Height, Synchronization (When Applicable), Difficulty, Variety <i>Provedení prvků, výška, synchronizace (je-li to možné), obtížnost, rozmanitost</i>	15
Tumbling <i>Akrobacie</i>	Group tumbling, Execution of skills (includes jumps if applicable **), Difficulty, Proper Technique, Synchronization <i>Skupinová akrobacie, provedení prvků (včetně skoků **, je-li to možné), obtížnost, správná technika, synchronizace</i>	10
Flow of the Routine / Transitions <i>Plynulost sestavy / přechody</i>	Execution of routine components: flow, pace, timing of skills, transitions <i>Provedení částí sestavy: plynulost, tempo, načasování prvků, přechody</i>	5
Overall Presentation, Crowd Appeal, Dance* <i>Celkový dojem, Tanec **</i>	Overall presentation, showmanship, dance*, crowd effect <i>Celkový dojem, showmanship (výraz, nadšení, energie), tanec *, spolupráce s diváky</i>	10
TOTAL / CELKEM		100

* výhozy nejsou hodnoceny v Levelu 4CZ

** skoky a tanec jsou hodnoceny pouze v AllGirl divizích

7.1.2 Bodovací listiny – GROUP STUNTS a PARTNER STUNTS divize

Judging Criteria / Hodnotící criteria		Description / Popis	Points/ Body
STUNTS AND TOSSES <i>Stunty a výhozy</i>	Execution of Technique <i>Technické provedení</i>	<p>Execution of proper technique to perform stunts, making the stunts appear to be easy.</p> <p><i>Provedení správné techniky u předváděných stuntů tak, že se zdají být jednoduché.</i></p>	30
	Difficulty <i>Obtížnost</i>	<p>Difficulty, and the ability to perform stunts in the routine. Also includes not setting out of the stunts, continual transitions, one arm stunts, toss stunts, etc. (Difficulty based on progressions)</p> <p><i>Obtížnost, schopnost provádět stunty v sestavě. Také zahrnuje nepřerušování stuntů (nepokládání topa na zem), kontinuální přechody, stunty na jedné ruce, vyhazované stunty, atd. (Obtížnost založená na posloupnosti)</i></p>	25
	Form and Appearance of Stunts <i>Forma a vzhled stuntu</i>	<p>This includes not moving on stunts, arms straight, flexibility of stunts in good position, straight line with base and top, comfortable facial expressions, etc.</p> <p><i>To zahrnuje nechození ve stuntu, proprnuté paže, flexibilitu stuntu v dobré pozici, base a topa v jedné linii nad sebou, pohodlné výrazy v obličeji, atd.</i></p>	20
OVERALL PERFORMANCE <i>Celkový dojem</i>	Transitions <i>Přechody</i>	<p>Pace of transitions, visual effect and creativity of the transitions, matching specific points in music, difficulty and technique maintained during transitions. There should be as few 'breaks' in the routine as possible.</p> <p><i>Tempo přechodů, vizuální efekt a kreativita přechodů, sladění s hudbou, udržení obtížnosti a techniky během přechodů. V sestavě by mělo být co nejméně "přestávek".</i></p>	15

	<p>Showmanship</p> <p><i>Showmanship</i></p>	<p>Excitement Level of routine, routine is choreographed to music, and stunts hit to beats of music, creative stunts and/or visuals, quick pace, facials, and energy.</p> <p><i>Míra nadšení v sestavě, choreografie odpovídající hudbě a stunts postavené do beatů hudby, kreativní stunts a/nebo vizuální prvky, rychlé tempo, výrazy v obličeji a energie.</i></p>	10
TOTAL / CELKEM			100

7.1.3 Bodovací listiny – INDIVIDUAL GIRL divize

Judging Criteria / Hodnotící kritéria	Description / Popis	Points/ Body
Cheer <i>(pokřik)</i>	Crowd appeal <i>(spolupráce s diváky)</i>	10
	Voice <i>(hlasitost)</i>	10
Dance and Motions <i>(tanec a pohyby)</i>	Execution <i>(provedení)</i>	10
	Difficulty <i>(obtížnost)</i>	5
Jumps <i>(skoky)</i>	Execution <i>(provedení)</i>	10
	Difficulty <i>(obtížnost)</i>	5
Standing Tumbling <i>(akrobacie z místa)</i>	Execution <i>(provedení)</i>	10
	Difficulty <i>(obtížnost)</i>	5
Running Tumbling <i>(akrobacie v běhu)</i>	Execution <i>(provedení)</i>	10
	Difficulty <i>(obtížnost)</i>	5
Creativity and Choreography <i>(nápaditost a choreografie)</i>		10
Overall Impression <i>(celkový dojem)</i>		10
TOTAL / CELKEM		100

7.1.4 Bodovací listiny – INDIVIDUAL BOY divize

Judging Criteria / Hodnotící kritéria	Description / Popis	Points/ Body
Cheer <i>(pokřik)</i>	Crowd appeal (<i>spolupráce s diváky</i>)	10
	Voice (<i>hlasitost</i>)	10
Motions <i>(pohyby)</i>	Execution (<i>provedení</i>)	10
	Difficulty (<i>obtížnost</i>)	5
Jumps <i>(skoky)</i>	Execution (<i>provedení</i>)	10
	Difficulty (<i>obtížnost</i>)	5
Standing Tumbling <i>(akrobacie z místa)</i>	Execution (<i>provedení</i>)	10
	Difficulty (<i>obtížnost</i>)	5
Running Tumbling <i>(akrobacie v běhu)</i>	Execution (<i>provedení</i>)	10
	Difficulty (<i>obtížnost</i>)	5
Creativity and Choreography <i>(nápaditost a choreografie)</i>		10
Overall Impression <i>(celkový dojem)</i>		10
TOTAL / CELKEM		100

7.1.5 Bodovací listiny – TEAM CHEER DANCE - Freestyle Pom divize

Judging Criteria / Hodnotící kritéria		Description / Popis	Points / Body
TECHNIQUE TECHNIKA	Execution of Pom Motion Technique / Provedení techniky „pomových“ pohybů	Clean arm lines, levels, placement is sharp, strong and precise <i>Čisté linie rukou, úrovně, pohyby jsou ostré, pevné a přesné</i>	10
	Execution of Dance Technique / Provedení taneční techniky	Correct placement & levels of arms / torso / hips / legs / hands / feet, body control, extension, balance, style in movement <i>Správné umístění a úroveň paží / těla / boků / nohou / rukou / chodidel, ovládnutí těla, rozsah, rovnováha, styl v pohybu</i>	10
	Execution of Technical Skills <i>Provedení technických prvků</i>	Proper execution of leaps, turns, jumps, lifts, partner work, etc. <i>Řádné provedení výskoků, otoček, skoků, zdvihů, prvků prováděných ve dvojicích, atd.</i>	10
GROUP EXECUTION SKUPINOVÉ PROVEDENÍ	Synchronization / Timing with Music <i>Synchronizace / Souhra s hudbou</i>	Moving together as one with the music <i>Společný pohyb (jako jedno tělo) do hudby</i>	10
	Uniformity of Movement <i>Jednotnost pohybů</i>	Movements are the same on each person, clear, clean and precise <i>Pohyby jsou u všech osob stejné, jasné, čisté a přesné</i>	10
	Spacing <i>Rozmístění</i>	Equal / correct spacing between individuals on the performance surface during the routine and transitions <i>Rovnoměrné / správné rozestupy mezi jednotlivci na soutěžní ploše během sestavy, přechody</i>	10
CHOREOGRAPHY CHOREOGRAFIE	Musicality / Creativity / Originality <i>Hudba / Kreativita / Originalita</i>	Use of the music accents, style, creative, original movement <i>Použití hudebních důrazů, stylu, kreativních a originálních pohybů</i>	10

	Routine Staging / Visual Effects <i>Skladba sestavy / Vizuelní efekty</i>	Formations and transitions, visual impact of group work, levels, opposition, poms, etc. <i>Formace a přechody, vizuelní dojem skupinové práce, úrovně, protiklady, pomy, atd.</i>	10
	Degree of Difficulty <i>Úroveň obtížnosti</i>	Level of difficulty of skills, movement, weight changes, tempo, etc. <i>Úroveň obtížnosti prvků, pohybů, změny váhy (těžiště), tempo, atd.</i>	10
OVERALL <i>CELKOVÝ DOJEM</i>	Communication / Crowd Appeal & Appropriateness <i>Komunikace / spolupráce s publikem a vhodnost</i>	Ability to exhibit a dynamic routine with showmanship and audience appeal. Age appropriate music, costume and choreography that enhances the performance <i>Schopnost předvést dynamickou sestavu s nadšením a kontaktem s diváky. Hudba, kostýmy a choreografie, které jsou přiměřené věku a obohatí dané vystoupení</i>	10
TOTAL / CELKEM			100

7.1.6 Bodovací listiny – TEAM CHEER DANCE – Hip Hop divize

Judging Criteria / Hodnotící kritéria		Description / Popis	Points / Body
	Strength of Movement <i>Pevnost pohybu</i>	Strength and presence in movement <i>Pevnost a prezentace (vzhled) pohybu</i>	10
TECHNIQUE <i>TECHNIKA</i>	Execution of Hip Hop Style(s) – Placement / Control <i>Provedení hiphopových stylů – Pozice / Kontrola</i>	Correct placement & levels of arms / torso / hips / legs / hands / feet and body control in the extension of style of hip hop: tutting, popping, locking, waving, lyrical, etc. <i>Správné umístění a úroveň paží / těla / boků / nohou / rukou / chodidel a ovládání těla v rozšiřujících hiphopových stylech: tutting, popping, locking, waving, lyrical, atd.</i>	10
	Execution of Skills / Athletic Incorporations <i>Provedení prvků / Začlenění náročnějších „atletických“</i>	Execution of floor work, freezes, partner work, lifts, tricks, jumps, etc. <i>Provedení prvků prováděných na zemi, „freezes“, prvků</i>	10

	<i>prvků</i>	<i>prováděných ve dvojicích, zdvihy, triky, skoky, atd.</i>	
GROUP EXECUTION <i>SKUPINOVÉ PROVEDENÍ</i>	Synchronization / Timing with Music <i>Synchronizace / Souhra s hudbou</i>	Moving together as one with the music <i>Společný pohyb (jako jedno tělo) do hudby</i>	10
	Uniformity / Clarity of Movement <i>Jednotnost / Jasnost pohybů</i>	Movements are the same on each person, clear, clean and precise <i>Pohyby jsou u všech osob stejné, jasné, čisté a přesné</i>	10
	Spacing <i>Rozmístění</i>	Equal / correct spacing between individuals on the performance surface during the routine and transitions <i>Rovnoměrné / správné rozestupy mezi jednotlivci na soutěžní ploše během sestavy, přechody</i>	10
CHOREOGRAPHY <i>CHOREOGRAFIE</i>	Musicality / Creativity / Originality <i>Hudba / Kreativita / Originalita</i>	Use of the music accents, style, creative, original movement <i>Použití hudebních důrazů, stylu, kreativních a originálních pohybů</i>	10
	Routine Staging / Visual Effects <i>Skladba sestavy / Vizuální efekty</i>	Formations and transitions, visual impact of group work, levels, opposition, etc. <i>Formace a přechody, vizuální dojem skupinové práce, úrovně, protiklady, atd.</i>	10
	Degree of Difficulty <i>Úroveň obtížnosti</i>	Level of difficulty of skills, movement, weight changes, tempo, etc. <i>Úroveň obtížnosti prvků, pohybů, změny váhy (asi změny těžiště), tempo, atd.</i>	10
OVERALL <i>CELKOVÝ DOJEM</i>	Communication / Crowd Appeal & Appropriateness <i>Komunikace / spolupráce s publikem a vhodnost</i>	Ability to exhibit a dynamic routine with showmanship and audience appeal. Age appropriate music, costume and choreography that enhances the performance <i>Schopnost předvést dynamickou sestavu s nadšením a kontaktem s diváky. Hudba, kostýmy a choreografie, které jsou přiměřené věku a obohatí dané vystoupení</i>	10
TOTAL / CELKEM			100

7.1.7 Bodovací listiny – TEAM CHEER DANCE – Jazz divize

Judging Criteria / Hodnotící kritéria		Description / Popis	Points / Body
TECHNIQUE TECHNIKA	Execution of Technical Skills <i>Provedení technických prvků</i>	Proper execution of leaps, turns, jumps, lifts, partner work, etc. <i>Řádné provedení výskoků, otoček, skoků, zdvihů, prvků prováděných ve dvojicích, atd.</i>	10
	Placement / Control / Extension <i>Pozice / Kontrola / Rozsah</i>	Correct placement & levels of arms / torso / hips / legs / hands / feet, body control, extension, balance <i>Správné umístění a úroveň paží / těla / boků / nohou / rukou / chodidel, ovládání těla, rozsah, rovnováha</i>	10
	Style / Strength of Movement <i>Styl / Pevnost pohybu</i>	Style, strength and presence in movement <i>Styl, pevnost a prezentace (vzhled) pohybu</i>	10
GROUP EXECUTION SKUPINOVÉ PROVEDENÍ	Synchronization / Timing with Music <i>Synchronizace / Souhra s hudbou</i>	Moving together as one with the music <i>Společný pohyb (jako jedno tělo) do hudby</i>	10
	Uniformity of Movement <i>Jednotnost / Jasnost pohybů</i>	Movements are the same on each person, clear, clean and precise <i>Pohyby jsou u všech osob stejné, jasné, čisté a přesné</i>	10
	Spacing Rozmístění	Equal / correct spacing between individuals on the performance surface during the routine and transitions <i>Rovnoměrné / správné rozestupy mezi jednotlivci na soutěžní ploše během sestavy, přechody</i>	10
CHOREOGRAPHY CHOREOGRAFIE	Musicality / Creativity / Originality Hudba / Kreativita / Originalita	Use of the music accents, style, creative, original movement <i>Použití hudebních důrazů, stylu, kreativních a originálních pohybů</i>	10

	Routine Staging / Visual Effects <i>Skladba sestavy / Vizuelní efekty</i>	Formations and transitions, visual impact of group work, levels, opposition, etc. <i>Formace a přechody, vizuelní dojem skupinové práce, úrovně, protiklady, atd.</i>	10
	Degree of Difficulty <i>Úroveň obtížnosti</i>	Level of difficulty of skills, movement, weight changes, tempo, etc. <i>Úroveň obtížnosti prvků, pohybů, změny váhy (asi změny těžiště), tempo, atd.</i>	10
OVERALL <i>CELKOVÝ DOJEM</i>	Communication / Crowd Appeal & Appropriateness <i>Komunikace / spolupráce s publikem a vhodnost</i>	Ability to exhibit a dynamic routine with showmanship and audience appeal. Age appropriate music, costume and choreography that enhances the performance <i>Schopnost předvést dynamickou sestavu s nadšením a kontaktem s diváky. Hudba, kostýmy a choreografie, které jsou přiměřené věku a obohatí dané vystoupení</i>	10
TOTAL / CELKEM			100

7.1.8 Bodovací listiny – DOUBLES CHEER DANCE divize

Judging Criteria / Hodnotící kritéria		Description / Popis	Points / Body
TECHNIQUE <i>TECHNIKA</i>	Execution of Skills / Style (Freestyle Pom – Jazz – Hip Hop) <i>Provedení prvků / stylu (Freestyle Pom – Jazz – Hip Hop)</i>	Execution of movements and skills in the style of the category <i>Provedení pohybů a prvků ve stylu dané kategorie</i>	10
	Placement / Control <i>Pozice / Kontrola</i>	Exhibits control, proper levels and placement (in pom motions) arm movements. "Turnout" and proper hip/leg/foot placement in Kicks, Leaps, Turns, etc. Control of torso and body parts throughout movements and skills <i>Předvedení kontroly, správné úrovně a umístění (u pohybů s pomy) pohybů paží. Vytočení a správné umístění boků/nohou/chodidel u výkopů, skoků, otoček, atd. Kontrola trupu a dalších částí těla při provádění pohybů a prvků</i>	10

	Strength of Movement / Pevnost pohybů	Intensity, strength and presence in movements <i>Intenzita, pevnost a prezentace (vzhled) pohybu</i>	10
	Extension / Flexibility / Rozsah / Flexibilita	Exhibits full extension (in arms, legs, feet etc.), and when applicable, stretch and flexibility in movement Předvedení plného prodloužení pohybů (v pažích, nohou, chodidlech atd.) a případně protažení a flexibilita pohybů	10
CHOREOGRAPHY <i>CHOREOGRAFIE</i>	Musicality / Hudba	Use of the music accents, rhythms, lyrics and style <i>Využití akcentů, rytmu, textu a stylu hudby</i>	10
	Difficulty / Obtížnost	Level of difficulty of skills, movement, weight changes, tempo etc. <i>Úroveň obtížnosti prvků, pohybů, změn těžiště, tempa atd.</i>	10
	Creativity / Style / Kreativita / Styl	Exhibiting creative and original movement in accordance with the style of the category <i>Předvedení kreativních a originálních pohybů v souladu se stylem dané kategorie</i>	10
	Routine Staging / Stupňování sestavy	Utilization of floor space, transitions, partner work, group work, interaction of the pair while allowing for a seamless flow of the routine <i>Využití soutěžní plochy, přechody, práce ve dvojici, práce ve skupině, interakce mezi partnery zároveň umožňující plynulost sestavy</i>	10
EXECUTION <i>PROVEDENÍ</i>	Synchronization <i>Synchronizace</i>	Uniformity of all movement, moving together and with the music <i>Jednotnost všech pohybů, souhra ve dvojici a s hudbou</i>	10
OVERALL EFFECT <i>CELKOVÝ DOJEM</i>	Communication / Projection / Audience Appeal & Appropriateness <i>/ Komunikace / Dojem / Divácká atraktivita & Vhodnost</i>	Ability to exhibit a dynamic routine with showmanship and audience appeal <i>Schopnost předvést dynamickou sestavu s nadšením a kontaktem s diváky.</i>	10
TOTAL / CELKEM			100

8. OCENĚNÍ, VYHLÁŠENÍ

První až třetí místo ve všech otevřených divizích bude oceněno trofejemi. Upomínkové diplomy budou předány **týmům/soutěžním skupinám** (ne jednotlivcům); vyjma Kategorie INDIVIDUAL.

V případě, že některá TEAM CHEER Divize nebude naplněna dostatečným počtem soutěžních skupin a bude ve výjimečných případech na základě rozhodnutí organizátora MCHČR na podporu rozvoje divize i přesto otevřena, bude vyhlášena společně s odpovídající divizí jiného Levelu TEAM CHEER Divize.

Příklad: Do Divize Team Cheer Coed junior Level 4CZ se přihlásí pouze 2 soutěžní skupiny. Tato Divize by neměla být vůbec otevřena, nicméně bude soutěžní skupině nabídnuta možnost soutěžit a být vyhlášena v jiném Levelu, např. v Divizi Team Cheer Coed junior Level 5.

V případě otevření pod-divizí Small a Large u Team Cheer Divizí bude taktéž vyhlášeno umístění na prvním až třetím místě pod-divize.

Titul „Mistr ČR“ je možné používat pouze vítězem:

- **vyššího Levelu v dané věkové skupině u Kategorie TEAM CHEER** (tj. Level 6 u Senior divizí, Level 5 u Junior divizí). U nižšího Levelu se používá označení „vítěz“ dané divize.
- **Kategorie TEAM CHEER DANCE**

Titul „Mistr ČR“ je možné používat **pouze ve spojení s názvem dané divize** (např. Mistr České republiky v Team Coed Junior ELITE), vítězství v pod-divizi Kategorie TEAM CHEER se označuje pouze jako „vítěz Coed Junior ELITE small“.

9. STÍŽNOSTI

Veškeré stížnosti týkající se organizace nebo administrativy musí být doručeny písemně do jednoho týdne (7 kalendářních dnů) od konání soutěže předsedovi ČACH a zároveň bude fakturován manipulační poplatek 500 Kč (za každou stížnost týkající se jednoho soutěžního vystoupení). V případě oprávněné stížnosti bude poplatek vrácen.

Proti ohodnocení odborné poroty se odvolat nelze.

Všichni účastníci souhlasí s tím, že se budou v průběhu soutěže chovat v duchu fair play a pozitivně jak po nástupu a odchodu ze soutěžní plochy, tak v průběhu vystoupení. Zodpovědná osoba/trenér každého týmu jsou odpovědní za to, že se všichni členové jejich týmu, trenéři, rodiče a další osoby spojené s týmem chovají vhodně po celou dobu soutěže. Závažné případy nesporného chování jsou důvodem k diskvalifikaci.

10. PENALIZACE

Penalizace budou odečteny z celkového výsledku tj. součtu bodovacích listin od všech porotců. **Za každého jednoho porotce** budou z celkového výsledku odečteny body dle následujícího:

- 1) Překročení časového limitu soutěžního vystoupení o:

- 5-10 sekund = **jeden (1) bod** penalizace za každého z porotců
- 11 a více sekund = **tři (3) body** penalizace za každého z porotců

2) Přestupek vůči pravidlům určeným Levelem pro danou divizi:

pět (5) bodů penalizace bude strženo za každého z porotců a zakázanou proceduru.

V případě porušení specifických pravidel ve více případech současně (včetně kánonů), bude považováno za jediné porušení tohoto konkrétního pravidla.

11. POKUTY A DISKVALIFIKACE

11.1 POKUTY

- za poničení šatny a dalších prostor soutěže či poničení nebo znečištění soutěžní plochy, (tmavé čáry od podrážek bot, a pod) = od 1.000,- Kč (popř. částka účtovaná pronajímatelem či majitelem poničené věci);
- násilnost vůči soupeři = 2.000,- Kč;
- falšování údajů na registrační kartě = 2.000,- Kč; a diskvalifikace;
- a další dle rozsahu přestupku určí ČACH.

11.2 DISKVALIFIKACE

- vyzývavé (nepřípustné mravnímu chování a cheerleadingu) oblečení;
- předvádějící stunt/pyramida bez požadovaných záchranářů;
- nesportovní chování, vulgárnost vůči porotě;
- nedodržení bezpečnostních pravidel;
- podplácení a ovlivňování poroty.

Každý tým, který nedodržuje podmínky a postupy těchto pravidel, bude diskvalifikován a automaticky ztrácí nárok na jakékoli ceny nebo ocenění.

12. NOMINACE NA ECC

Na ECU European Cheerleading Championships (dále jen „ECC“) mohou ČR reprezentovat soutěžní skupiny umístěné na MCHČR na 1. a 2. místě v každé shodné na ECU a MCHČR otevřené soutěžní divizi pro daný rok (mimo divize Team AllGirl Senior Premier – Level 6 kde je jedna automatická nominace pro Český národní cheer tým).

Personální obsazení soutěžní skupiny účastníci se ECC musí zůstat minimálně z 80% (matematické zaokrouhlení) shodné se soutěžní skupinou účastníci se MCHČR. Zároveň je tým povinen zachovat úroveň sestavy, se kterou se nominoval. V případě kategorie Group Stunt, Partner Stunt musí zůstat stejný top/flyer.

Bližší informace k ECC budou postupně zveřejňovány na stránkách ECU (www.europeancheerunion.com)

13. DOPING

Tato pravidla jsou v souladu se Směrnicí pro kontrolu a postih dopingů ve sportu, a tak soutěžící účastníci se Mistrovství ČR v cheerleadingu jsou povinni řídit se taktéž touto Směrnicí.

14. ZÁVĚREČNÁ USTANOVENÍ

Nedílnou součástí těchto pravidel je LEVEL BOOK ČACH 2013.

Tato pravidla jsou vydávána Českou asociací cheerleaders v rámci evropských i světových předpisů.

Na národních soutěžích vyhlašovaných ČACH jsou platná pouze tato pravidla. Pravidla navrhuje výkonný výbor ČACH a potvrzuje jejich platnost svým odsouhlasením.

Tiskové chyby, omyly a změny vyhrazeny.

V Praze, dne 4. 2. 2013



předseda: Bc. Nikoleta Míková
místopředseda: Ing. Renata Štefanová
místopředseda: Bc. Petra Žáková
člen výkonného výboru: Ing. Martina Myšková
člen výkonného výboru: Jana Vozábová

Příloha č. 3: Level book 2013

LEVEL BOOK

ČACH 2013

OBSAH

CHEERLEADINGOVÉ KATEGORIE	149
<u> </u>INDIVIDUAL GIRL	151
<u> </u>INDIVIDUAL BOY	152
<u> </u>LEVEL 4 CZ	153
<u> </u>LEVEL 5 - ELITE	157
<u> </u>LEVEL 6 - PREMIER	162
DANCE KATEGORIE	166

CHEERLEADINGOVÉ KATEGORIE

Všeobecná bezpečnostní pravidla a podmínky sestavy

- 1) Všichni sportovci musí být během všech oficiálních akcí pod **dozorem kvalifikované osoby/trenéra**.
- 2) Trenéři musí vyžadovat **správné provedení prvků před postupem k vyšší obtížnosti**. Trenéři musí při zařazení do správného Levelu zohlednit úroveň dovedností jedince, skupiny a týmu.
- 3) Všechny týmy, kluby, trenéři a vedoucí musí mít **pohotovostní plán** pro případ zranění.
- 4) Sportovci a trenéři **nesmí být během tréninku nebo vystoupení pod vlivem** alkoholu, omamných látek, výkon ovlivňujících látek nebo „podpultových“ léků, které by mohly ohrozit bezpečné provedení sestavy nebo její dohled.
- 5) Sportovci musí vždy trénovat a vystupovat na **vhodném povrchu**. Technické prvky (stunty, pyramidy, výhozy, akrobacie) nesmí být prováděny na betonu, asfaltu, mokřem nebo nerovném povrchu nebo na povrchu s překážkami.
- 6) Během soutěže nesmí být použita obuv s měkkou podrážkou. Taneční či gymnastická obuv není povolena. **Boty musí mít pevnou podrážku**.
- 7) Jakékoli **šperky jsou zakázány**, včetně náušnic v uších, nose, jazyku, pupíku a na obličejí, čirých plastických šperků, náramků, řetízků a pinů/broží na uniformách apod. Šperky musí být odstraněny, nestačí je jen přelepit. (Výjimka: lékařské identifikační značky/náramky). *Ujasnění: Štrasové kamínky připevněné na uniformě nebo na kůži jsou povoleny.*
- 8) Veškerá choreografie, uniformy, make-up a/nebo hudba by měla být **přiměřená věku** a přijatelná pro rodinné zhlédnutí. Sugestivní, urážlivé nebo vulgární choreografie, uniformy, make-up a/nebo hudba jsou nevhodné pro rodinné publikum a proto postrádají divácký apel. Vulgární nebo sugestivní materiál je definován jako každý pohyb nebo choreografie naznačující něco nevhodného nebo neslušného, odhalující urážlivý nebo sexuální obsah a/nebo přenášející obscénní nebo neuctivá gesta nebo narážky. Nevhodné choreografie, uniformy, make-up a/nebo hudba mohou ovlivnit celkový dojem poroty a/nebo bodové ohodnocení sestavy. Uniformy s krátkým topem, které odhalují oblast břicha, jsou povoleny, nicméně ECU doporučuje, aby nebyly použity v juniorských divizích.
- 9) Jakýkoli aparát, který je použit ke **zvýšení výšky sportovce, není povolen**.
- 10) **Vlajky, transparenty, cedule, pom-pony, megafony a kusy látky** jsou jedinými povolenými rekvizitami. Rekvizity s tyčemi nebo podobnými podpůrnými aparáty nesmí být použity ve spojení s žádným stuntem nebo akrobacií. Všechny rekvizity musí být bezpečně odstraněny tak, aby nezpůsobily škodu/zranění (např. odhození tvrdé cedule ze stuntu přes koberec by bylo zakázáno). Každá účelně oddělená část uniformy, použitá k vizuálnímu efektu, bude považována za rekvizitu.
- 11) **Ortézy**, které jsou tvrdé a nepoddajné nebo mají ostré hrany, musí být vhodně překryty polstrovaným materiálem. *Ujasnění: Vhodně polstrovaný materiál musí být takový, aby chránil jak sportovce samotného, tak ostatní sportovce před zraněním.*

12) Vzhledem k **posloupnosti Levelů** - všechny dovednosti povolené pro daný Level zahrnují všechny dovednosti povolené v předchozím Levelu.

13) Požadovaní **spotteři** pro všechny dovednosti **musí být členové vašeho vlastního týmu** a musí být **vycvičení ve správné záchranné technice**.

14) Dopady na zem, včetně (ale nejen) dopadů ze skoku, stuntu nebo převrácené pozice na kolena, do sedu, na stehna, na přední či zadní část trupu nebo do rozštěpu, nejsou povoleny, pokud není většina váhy nejdříve přenesena na ruce/dlaně nebo chodidla, což zmírní dopad takového poklesu. Shushunovas jsou povoleny.
Ujasnění: Dopady/poklesy, které zahrnují jakýkoli kontakt se zemí s přenesením váhy na ruce/dlaně nebo chodidla by neměly být jasným porušením tohoto pravidla.

15) **V okamžiku zahájení sestavy musí mít sportovci alespoň jedno chodidlo, ruku nebo část těla (kromě vlasů) na soutěžním povrchu.** Výjimka: Sportovci smí mít chodidla v ruce base, pokud jsou ruce base položeny na soutěžním povrchu.

16) Soutěžící, kteří začínají sestavu, se během celé sestavy nesmí měnit. **Soutěžící nesmí být v průběhu sestavy nahrazen jiným soutěžícím.**

17) Sportovec nesmí mít během tréninku a/nebo vystoupení v ústech žvýkačku, bonbon, pastilku proti kašli ani žádné další takové jedlé či nejedlé předměty, které by mohly způsobit dušení.

18)

Senior Group Stunt a **Senior Partner Stunt** divize musí dodržovat bezpečnostní pravidla **Premier (L6)**. **Junior Group Stunt** and **Junior Partner Stunt** divize musí dodržovat bezpečnostní pravidla **Elite (L5)**. Rekvizity nejsou povoleny v divizích Group Stunt ani Partner Stunt.

INDIVIDUAL GIRL

Počet soutěžících

1 (soutěžící musí být ženského pohlaví)

U této kategorie se dle bodovací listiny hodnotí

- tanec
- pokřik
- cheer skoky
- akrobacie z místa
- akrobacie v běhu
- osobní vystupování jednotlivce (hlasitost, showmanship),
- obtížnost sestavy
- celkový dojem

Čas

Délka soutěžní choreografie: max. 1 min + pokřik

Soutěžní sestava může být provedena na hudbu.

Čas se spustí první notou hudby, pokřikem či prvním pohybem a bude končit s koncem pokřiku, poslední notou hudby nebo v případě, kdy soutěžící bude v klidné pozici.

Přípravný čas před i po vystoupení je dohromady 30 (třicet) vteřin.

Rekvizity jsou povoleny a je možné si je připravit před samotným vystoupením (před uvedením soutěžícího na soutěžní plochu) a tento čas se nepočítá do přípravného času.

Předkolo:

Pokud v této kategorii bude přihlášeno více soutěžících, bude v rámci MCHČR organizováno předkolo, ze kterého bude postupovat nejlepších 5 do veřejného finálového kola.

INDIVIDUAL BOY

Počet soutěžících

1 (soutěžící musí být mužského pohlaví)

U této kategorie se dle bodovací listiny hodnotí:

- pokřik
- cheer skoky
- akrobacie z místa
- akrobacie v běhu
- osobní vystupování jednotlivce (hlasitost, showmanship),
- obtížnost sestavy
- celkový dojem

Čas:

Délka soutěžní choreografie: max. 1 min + pokřik

Soutěžní sestava může být provedena na hudbu.

Čas se spustí první notou hudby, pokřikem či prvním pohybem a bude končit s koncem pokřiku, poslední notou hudby nebo v případě, kdy soutěžící bude v klidné pozici.

Přípravný čas před i po vystoupení je dohromady 30 (třicet) vteřin.

Rekvizity jsou povoleny a je možné si je připravit před samotným vystoupením (před uvedením soutěžícího na soutěžní plochu) a tento čas se nepočítá do přípravného času.

Předkolo:

Pokud v této kategorii bude přihlášeno více soutěžících, bude v rámci MCHČR organizováno předkolo, ze kterého bude postupovat nejlepších 5 do veřejného finálového kola.

LEVEL 4 CZ

Level 4 CZ AKROBACIE

A. Veškerá akrobacie musí být provedena ze země s dopadem na zem.

Výjimka: Akrobat se smí z chodidel odrazit přímo do přechodového stuntu (bez flipující rotace). Odskok do polohy ležmo ve stuntu je také povolen.

Příklad: Rondát flik následovaný saltem s dopomocí base není povolen. Je zapotřebí jasné oddělení akrobacie od stuntu, aby byla taková sekvence legální. Chycení odskoku a potom podřep za účelem vyhození do následné rotace je povoleno. To platí i v případě přemetu vzad z místa.

Upřesnění ČACH: Řada rondát-flik-salto je povolena. Řada rondát-flik-rewind do stuntu je zakázána. Vzestup to stuntu flipující rotací není povolen.

B. Akrobacie přes, pod nebo skrz stunt, jednotlivce či rekvizitu není povolena.

Přeskok přes jiného člověka je povolen.

C. Akrobacie při jakémkoli kontaktu s rekvizitou není dovolena.

D. Asistovaná akrobacie nebo akrobacie provedená více akrobaty, kteří jsou ve vzájemném v kontaktu, není dovolena.

Provést ve dvou lidech lze pouze hvězdu nebo kotoul vpřed – tento prvek však bude hodnocen jako stunt ne jako akrobacie.

E. Kotouly letmo jsou dovolené.

- Kotouly letmo předvedené v prohnuté pozici nejsou dovoleny
- Kotouly letmo obsahující twist nejsou dovoleny.

F. Skoky nejsou z pohledu pravidel považovány za akrobacii.

Pokud je do akrobatické řady zařazen skok, pak tento skok přeruší akrobatickou řadu.

G. Flipy z místa a flipy po přemetu vzad jsou povoleny.

H. V prvcích je povolena až jedna flipující a žádná twistující rotace.

Výjimka: Aerial cartwheels a Onodis jsou povoleny.

I. Kombinace po sobě jdoucích flipů nejsou povoleny.

Příklad: Kombinace salto vzad - salto vzad, salto vzad - salto vpřed nejsou povoleny.

J. Skokové prvky v bezprostředním spojení s flipem z místa nejsou povoleny.

Příklad: Kombinace roznožka - salto vzad, salto vzad - roznožka, pike - flip vpřed nejsou povoleny.

Ujasnění (a): Skoky následované ¼ flipem vpřed také nejsou povoleny.

Ujasnění (b): Roznožka - přemet vzad - salto vzad jsou povoleny, protože zde flip není bezprostředně navázán po skokovém prvku.

Level 4 CZ STUNTY

A. Pro každého topa v prodlouženém stuntu nebo procházejícího prodlouženou pozicí je vyžadován spotter.

B. Prodloužené stunty na jedné noze jsou povoleny.

C. Twistující vzestupy a přechody:

C.1. Twistující vzestupy a přechody na úrovni prep a nižší jsou povoleny až do 1 a ½ twistující rotace topa vůči soutěžnímu povrchu.

Ujasnění: Twist provedený s přidavným otočením base by byl zakázaný, pokud by celkový součet rotace topa přesáhl 1 a ½ rotace. K určení celkové rotace topa při jednom prvku použije porota boky topa. Jakmile je stunt proveden (např. prep) a soutěžící se jednoznačně a jasně zastaví, mohou pokračovat ve stuntu další rotací.

C.2. Twistující vzestupy a přechody na úrovni prodlouženého stuntu jsou povoleny a musí splňovat následující podmínky:

a) Prodloužené prvky jsou povoleny až do ½ twistu.

Příklad: One-half up do prodloužené liberty je povolen.

Ujasnění: Jakékoli přídavné otočení base při jednom prvku by bylo zakázané, pokud by celkový součet rotací topa přesáhl jednu rotaci. K určení celkové rotace topa při jednom prvku použije porota boky topa. Jakmile je stunt proveden (např. prep) a soutěžící se jednoznačně a jasně zastaví, mohou pokračovat ve stuntu další rotací.

Upřesnění ČACH: Vzestup s polovičním twistem, tzn. s otočením o 180° je povolen.

b) Prodloužené prvky přesahující ½ twistu a nepřesahující jeden twist musí skončit ve stuntu na obou nohou topa.

Příklad: Full up do prodloužené liberty je zakázán, full up do extention je povolen.

Výjimka: Dopad do "platform/přípravné" pozice je povolen. Platform/přípravné pozice musí být viditelně držena před provedením stuntu na jedné noze.

Ujasnění: Jakékoli přídavné otočení base při jednom prvku by bylo zakázané, pokud by celkový součet rotací topa přesáhl jednu rotaci. K určení celkové rotace topa při jednom prvku použije porota boky topa. Jakmile je stunt proveden (např. prep) a soutěžící se jednoznačně a jasně zastaví, mohou pokračovat ve stuntu další rotací.

D. Během přechodů musí alespoň jeden base zůstat v kontaktu s topem.

Výjimka: Viz "Nadhozy".

E. Volné flipující (bez držení) vzestupy a přechody nejsou povoleny.

F. Žádný stunt nebo pyramida se nesmí pohybovat nad nebo pod jiným stuntem, pyramidou nebo jednotlivcem.

Příklad: Sed na ramenou procházející pod prepem je zakázán.

Výjimka (a): Jednotlivec smí přeskočit jiného jednotlivce.

Výjimka (b): Jednotlivec se smí pohybovat pod stuntem nebo stunt se smí pohybovat nad jednotlivcem.

G. Tzv. "kyvadla" a "kyvadlové" přechodové stunty na úrovni prep a vyšší, při kterých top padá mimo své base, vyžadují tři stojící chytače, z nichž alespoň dva nejsou původními base. Během "kyvadlových" přechodových stuntů musí alespoň jeden base zůstat v kontaktu s topem.

J. Level 4 CZ stunty – Nadhozy

J.1. Nadhozy jsou povoleny, ale nesmí přesáhnout úroveň prodloužených rukou base.

Ujasnění: Pokud nadhoz přesáhne hranici natažených rukou base, je považován za výhoz (toss) a musí se řídit pravidly pro výhozy (tossy). K určení výšky nadhozu se v jeho nejvyšším bodě použije vzdálenost od boků topa po ruce base. Pokud bude tato vzdálenost větší než délka topových nohou, bude prvek považován za sestup nebo výhoz a musí se řídit příslušnými pravidly pro "sestupy" nebo "výhozy".

J.2. Nadhoz nesmí končit v převrácené pozici (viz níže).

Při provádění nadhozu z převrácené pozice do pozice vzpřímené je při určení, zda se jedná o počáteční pozici vzpřímenou nebo převrácenou, rozhodující pozice v nejnižším bodě podřepu před nadhozem.

J.3. Nadhozy musí končit na původních base.

Ujasnění: Top nesmí dopadnout na soutěžní povrch bez asistence.

J.4. Nadhozy, které končí v prodloužené pozici, musí začínat na zemi a nesmí obsahovat žádné twisty ani flipy.

J.5. Nadhozy typu "Helicopter" jsou povoleny až do rotace 180 stupňů bez twistu a musí být chytány alespoň třemi chytači, z nichž jeden musí jistit oblast hlavy a ramen topa.

J.6. Nadhozy se nesmí úmyslně pohnout z místa.

J.7. Nadhozy nad, pod nebo skrz stunt, pyramidu či jednotlivce nejsou povoleny.

J.8. Dva topové provádějící nadhozy ve stejnou chvíli spolu nesmí přijít do kontaktu.

K. Stunty s převrácenou pozicí nejsou povoleny.

L. Base nesmí podpírat žádnou váhu topa, je-li v pozici mostu nebo v převrácené pozici.

Level 4 CZ PYRAMIDY

A. Pyramidy se musí řídit pravidly pro „Level 4 CZ STUNTY“ a „Level 4 CZ SESTUPY“. Maximální povolená výška pyramidy je 2.

Výjimka: Twistující vzestupy a přechody do prodloužených stuntů na jedné noze jsou povoleny až do jedné twistující rotace, pokud jsou chyceny na úrovni prep nebo níže. Držení musí být zahájeno před započítáním prvku a musí trvat po celou dobu provádění prvku.

B. Základní podporu topovi musí poskytovat base.

C. Prodloužené stunty na jedné noze nesmí držet nebo být drženy jinými prodlouženými stunty.

D. Žádný stunt, pyramida nebo jednotlivec se nesmí pohybovat nad ani pod jiným stuntem, pyramidou nebo jednotlivcem.

Příklad: Sed na ramenu procházející pod prepem je zakázán.

Výjimka (a): Jednotlivec smí přeskočit jiného jednotlivce.

Výjimka (b): Jednotlivec se smí pohybovat pod stuntem.

E. Level 4 CZ pyramidy – Nadhozy

E.1. Během přechodu v pyramidě může top přesáhnout výšku 2, je-li v přímém fyzickém kontaktu s alespoň jednou osobou na úrovni prep nebo níže.

Ujasnění: Zatímco tic-tock z prodloužené pozice do prodloužené pozice je v Level 4 stuntech zakázán, stejný prvek je povolen v Level 4 pyramidových nadhozech, pokud je držen alespoň jednou osobou na úrovni prep a níže. Top provádějící tic-tock musí být držen po celou dobu, po kterou jej nedrží base.

E.2. V pyramidovém přechodu se smí top pohybovat přes jiného topa, pokud je s tím topem na úrovni prep nebo níže spojen.

E.3. Primární váha nesmí být nesena na 2. úrovni.

Ujasnění: Přechod musí být plynulý.

E.4. Vzpřímené přechody v pyramidě mohou obsahovat výměnu base. Když se mění base:

a) Top musí udržovat fyzický kontakt s osobou na úrovni prep nebo nižší.

b) Top musí být chycen alespoň dvěma chytači. Oba chytači musí stát a ve chvíli, kdy začíná přechod, nesmí být zapojeni do žádného dalšího prvku nebo choreografie. Podřep base před vyhozením topa je považován za začátek přechodu.

E.5. Vzpřímené nadhozy v pyramidě musí být chyceny alespoň dvěma chytači:

a) V pyramidách, ve kterých top cestuje přes jednotlivce, se kterým se navzájem drží (např.: "leap frog" nebo přechody typu "wolf wall"), musí oba chytači stát.

b) Oba chytači musí udržovat vizuální kontakt s topem během celého přechodu.

F. Level 4 CZ pyramidy – Převrácené pozice

Pyramidy obsahující převrácené pozice nejsou dovoleny.

Level 4 CZ SESTUPY

A. Kolébky z multi-based stuntů musí mít dva chytače a vlastního spottera, který alespoň jednou rukou/paží podpírá oblast mezi pasem a ramený, aby během kolébky chránil hlavu a ramena topa.

B. Sestupy ze stuntů a pyramid přímo zem, z úrovně vyšší než úroveň pasu, vyžadují pomoc původního base.

Base nesmí záměrně vyhodit, shodit nebo stáhnout topa na zem bez dopomoci. Přímý sestup nebo malý seskok, bez dalších prvků, z úrovně pasu a nižší, jsou jedinými povolenými sestupy na zem, které nevyžadují pomoc.

Ujasnění: Jednotlivec nesmí bez dopomoci dopadnout na zem z úrovně vyšší než je úroveň pasu.

C. Ze všech stuntů na dvou nohou je povolen sestup až 1 a ¼ twistující rotace.

D. Ze všech stuntů na jedné noze je povolen sestup až 1 a ¼ twistující rotace

E. Žádný stunt, pyramida, jednotlivec nebo rekvizita se nesmí pohybovat nad nebo pod sestupem a sestup nesmí být vyhozen nad, pod nebo skrz stunty, pyramidy, jednotlivce nebo rekvizity.

F. Flipující sestupy nejsou povoleny.

Level 4 CZ VÝHOZY (TOSSY)

A. Výhozy v této kategorii nejsou povoleny.

LEVEL 5 - ELITE

ELITE (5) AKROBACIE

A. Veškerá akrobacie musí být provedena ze země s dopadem na zem.

Výjimka: Akrobat se smí z chodidel odrazit přímo do přechodového stuntu (bez flipující rotace). Odskok do polohy ležmo ve stuntu je také povolen.

Příklad: Rondát flik následovaný saltem s dopomocí base není povolen. Je zapotřebí jasné oddělení akrobacie od stuntu, aby byla taková sekvence legální. Chycení odskoku a potom podřep za účelem vyhození do následné rotace je povoleno. To platí i v případě přemetu vzad z místa.

Poznámka ČACH: Řada rondát-flik-salto je povolena. Řada rondát-flik-rewind do stuntu je zakázána. Vzestup do stuntu flipující rotací není povolen.

B. Akrobacie přes, pod nebo skrz stunt, jednotlivce či rekvizitu není povolena.

Ujasnění: Přeskok přes jiného člověka je povolen.

C. Akrobacie při jakémkoli kontaktu s rekvizitou není dovolena.

D. Kotouly letmo jsou dovolené.

- a. Kotouly letmo předvedené v prohnuté pozici nejsou dovoleny
- b. Kotouly letmo obsahující twist nejsou dovoleny.

E. Skoky nejsou z pohledu pravidel považovány za akrobacii.

Pokud je do akrobatické řady zařazen skok, pak tento skok přeruší akrobatickou řadu.

ELITE (5) AKROBACIE Z MÍSTA A Z BĚHU

A. Všechny akrobatické/gymnastické prvky jsou povoleny až do jedné twistující (vertikální) a jedné flipující (horizontální) rotace.

B. Akrobatické prvky zahrnující flipující a twistující rotaci navazující na jiný flipující prvek nejsou povoleny

C. Akrobatické prvky zahrnující flipující rotaci navazující na jiný flipující prvek nejsou povoleny

ELITE (5) STUNTY

A. Každý top, který je v prodlouženém stuntu nebo prochází pozici prodlouženého stuntu, musí mít vlastního spottera.

B. Prodloužené stunty na jedné noze jsou dovoleny.

Poznámka ČACH: Liberty je povolena.

C. Twistující vzestupy a přechody jsou omezeny na dvě twistující rotace. Rotace boků topa se vztahují k soutěžnímu povrchu.

Ujasnění: Twist proveden s přidavným otočením base není povolen v případě, že celková rotace topa překročí 2 twisty. Porota použije k výslednému sečtení rotací pozici boků topa. Mezi jednotlivými twistujícími prvky je třeba udělat jasnou pauzu.

Poznámka ČACH: U Elite sestupů a výhozů jsou povoleny dvě a ¼ twistující rotace.

D. Volná flipující rotace (bez držení či asistence po celou dobu provádění prvku) při vzestupech a přechodech není povolena.

Poznámka ČACH: Rewind, při kterém se při vzestupu top drží dalšího topa nebo base je povolen. Klasický rewind u single-based stuntů a multi-based stuntů je zakázán.

E. Tzv. "kyvadlové" přechodové stunts prováděné v nebo nad úrovni prepu, při kterých top padá mimo své base, vyžadují tři stojící chytače, z nichž alespoň dva nejsou zároveň původními base. Během "kyvadlových" přechodových stuntů musí alespoň jeden base zůstat v kontaktu s topem.

F. Chycení topa v pozici provazu nebo sedu rozkročmo jedním base není povoleno.

G. Při provádění single based double cupie/awesome je vyžadován alespoň jeden spotter pro každého topa.

H. Elite stunts – Nadhozy

Poznámka ČACH:

Nadhozy (Release Move) = Přeruší-li base a top vzájemný kontakt a top se poté navrácí zpět k původním base.

Vyhození topa jedním base ze země do stuntu se nepovažuje ani za „release move“ ani za „toss“.

Tento výklad se vztahuje pouze na stunts, nikoli na pyramidy

H.1. Nadhozy jsou povoleny, ale nesmí přesáhnout výšku 46 cm nad úroveň prodloužených rukou base.

Příklad: Tick-tocks jsou povoleny.

Ujasnění: Pokud nadhoz přesáhne hranici 46 cm nad úroveň natažených rukou base, je považován za výhoz (toss) a musí se řídit pravidly pro výhozy (tossy). K určení výšky nadhozu se v jeho nejvyšším bodě použije vzdálenost od boků topa po ruce base. Pokud bude tato vzdálenost větší než délka topových nohou plus těchto 46 cm, bude prvek považován za sestup nebo výhoz a musí se řídit příslušnými pravidly pro "sestupy" nebo "výhozy".

H.2. Nadhoz nesmí končit v převrácené pozici (viz níže).

Při provádění nadhozu z převrácené pozice do pozice vzpřímené je při určení, zda se jedná o počáteční pozici vzpřímenou nebo převrácenou, rozhodující pozice v nejnižším bodě podřepu před nadhozem.

H.3. Nadhozy musí končit na původních base.

Ujasnění: Top nesmí dopadnout na soutěžní povrch bez asistence.

H.4. Nadhozy typu "Helicopter" jsou povoleny až do rotace 180 stupňů s ½ twistem, a musí být chytány alespoň třemi chytači, z nichž jeden musí jistit oblast hlavy a ramen topa.

H.5. Nadhozy se nesmí úmyslně pohnout z místa.

H.6. Nadhozy nad, pod nebo skrz stunt, pyramidu či jednotlivce nejsou povoleny.

H.7. Dva topové provádějící nadhozy ve stejnou chvíli spolu nesmí přijít do kontaktu.

I. Elite stunts – převrácené pozice

Poznámka ČACH:

Převrácené pozice (Inversion) = Pozice, ve které je pas/boky a alespoň jedno chodidlo jedince výš než jeho hlava a ramena.

I.1. Prodloužené stunts s převrácenou pozicí jsou povoleny. Dále viz "ELITE Stunts" a "ELITE Pyramidy"

I.2. Pohyby směrem dolů v převrácení pozici na úrovni prep a výše vyžadují pomoc alespoň tří base, z nichž alespoň dva musí jistit oblast hlavy a ramen topa. Kontakt musí být navázán ve výšce ramen base nebo výše.

Ujasnění: Chytači musí chytit topa v oblasti mezi pasem a rameny topa, aby tak chránili jeho hlavu a ramena.

Výjimka: Kontrolované stažení prodlouženého stuntu s převrácenou pozicí na úroveň ramen je povoleno (např.: needle, stojka).

I.3. U pohybů směrem dolů v převrácení pozici musí top udržovat kontakt s původním base.

Výjimka: Aby mohl být proveden převrácený sestup stranou, může původní base ztratit kontakt s topem, jakmile je to nezbytné (např. sestup přemetem stranou).

I.4. Pohyby směrem dolů v převrácení pozici na úrovni vyšší, než je úroveň prep:

a) Nesmí se zastavit v převrácené pozici

Příklad: Sestup přemetem stranou je povolen, protože top dopadá na svá chodidla.

b) Nesmí dopadnout nebo se dotknout soutěžního povrchu, dokud je v převrácené pozici.

Ujasnění: Dopad z prodlouženého stuntu do pozice ležmo (na břicho či záda) se musí nejprve jasně zastavit ve vzpřímené pozici a musí být drženy před jakýmkoli převrácením na zem.

J. Base nesmí nést váhu topa, je-li v pozici mostu nebo v převrácené pozici.

ELITE (5) PYRAMIDY

A. Pyramidy se musí řídit pravidly pro „Elite stunty“ a „Elite sestupy“. Maximální povolená výška pyramidy je 2.

B. Základní podporu topovi musí poskytovat base. *Poznámka ČACH: Nejsou povoleny tříúrovňové pyramidy*

C. Elite pyramidy - Nadhozy

C.1. Během přechodu v pyramidě může top přesáhnout výšku 2, je-li v přímém fyzickém kontaktu s alespoň jednou osobou na úrovni prep nebo níže.

C.2. Primární váha nesmí být nesena na 2. úrovni.

Ujasnění: Přechod musí být plynulý.

Poznámka ČACH: Nejsou povoleny tříúrovňové pyramidy

C.3. Vzpřímené nadhozy v pyramidě musí být chyceny alespoň dvěma chytači:

a) V pyramidách, ve kterých top cestuje přes jednotlivce, se kterým se navzájem drží (např.: „leap frog“ nebo přechody typu „wolf wall“), musí být oba chytači připraveni v klidové pozici.

b) Oba chytači musí udržovat vizuální kontakt s topem během celého přechodu.

C.4. Vzpřímené přechody v pyramidě mohou obsahovat výměnu base. Když se mění base:

a) Top musí udržovat fyzický kontakt s osobou na úrovni prep nebo nižší.

b) Top musí být chycen alespoň dvěma chytači. Oba chytači musí stát a ve chvíli, kdy začíná přechod, nesmí být zapojeni do žádného dalšího prvku nebo choreografie (začátkem přechodu je myšlen podřep base před vyhozením topa).

D. Elite pyramidy – Převrácené pozice

D.1. Musí se řídit pravidly Elite stunty – převrácené pozice.

E. Elite pyramidy – nadhozy s drženými převraty

E.1. Přechody a nadhozy v pyramidě mohou obsahovat převrácené pozice s držením (včetně flipů s držením), a to v případě, že top zůstane v kontaktu s alespoň jednou osobou na úrovni prep nebo níže. Kontakt musí být udržen v průběhu celého přechodu buďto s topem/topy nebo base.

Ujasnění: Top/topové držící jiného topa v převrácené pozici musí prokázat soustředěné úsilí udržet kontakt s osobou v převrácené pozici, dokud není bezpečně chycena base.

E.2. Převrácené pozice s držením (včetně flipů s držením) jsou povoleny až do 1 a ¼ flipující rotace a ½ twistující rotace.

E.3. Převrácené pozice s držením (včetně flipů s držením), které přesáhnou ½ twistující rotace, mohou obsahovat jen ¾ flipující rotace, a to pokud nadhoz začíná ve vzpřímené pozici, neprochází přes horizontální pozici (např. kolébka, pozice vleže na zádech nebo na břiše) a nepřesáhne jednu twistující rotaci.

Poznámka ČACH: Je možno zakončit v horizontální pozici, ale nesmí se už rotovat dále.

E.4. Přechody v pyramidě s převrácenou pozicí mohou obsahovat výměnu base

E.5. Převrácené pozice s držením (včetně flipů s držením) musí být provedeny plynulým pohybem.

E.6. Všechny převrácené pozice s držením (včetně flipů s držením) musí být chyceny alespoň třemi chytači.

a) Tito tři chytači musí být připraveni v klidové pozici.

b) Tito tři chytači musí udržet vizuální kontakt s topem po celou dobu přechodu.

c) Tito tři chytači nesmí být ve chvíli začátku přechodu zapojeni do žádného jiného prvku nebo choreografie (začátkem přechodu je myšlen podřep base před vyhozením topa).

Výjimka: Flipy s držením, které končí ve vzpřímené prodloužené pozici (viz bod E.7)

E.7. Všechny převrácené pozice s držením (včetně flipů s držením), které končí ve vzpřímené prodloužené pozici, vyžadují alespoň jednoho base a další dva spottery.

a) Base a spotteři musí stát.

b) Base a spotteři musí udržet vizuální kontakt s topem po celou dobu přechodu.

c) Base a spotteři nesmí být ve chvíli začátku přechodu zapojeni do žádného jiného prvku nebo choreografie (začátkem přechodu je myšlen podřep base před vyhozením topa).

E.8. Převrácené pozice s držením (včetně flipů s držením) se nesmí pohybovat směrem dolů, dokud jsou v převrácené pozici.

ELITE (5) SESTUPY

A. Kolébky ze single based stuntů v úrovni prep a vyšší musí mít vlastního spottera, který alespoň jednou rukou/paží podpírá oblast mezi pasem a rameny, aby během kolébky chránil hlavu a ramena topa.

B. Kolébky z multi-based stuntů v úrovni prep a vyšší musí mít dva chytače a vlastního spottera, který alespoň jednou rukou/paží podpírá oblast mezi pasem a rameny, aby během kolébky chránil hlavu a ramena topa.

C. Sestupy ze stuntů a pyramid přímo zem, z úrovně vyšší než úroveň pasu, vyžadují pomoc původního base. Base nesmí záměrně vyhodit, shodit nebo stáhnout topa na zem bez dopomoci. Přímý sestup nebo malý seskok, bez dalších prvků, z úrovně pasu a nižší, jsou jedinými povolenými sestupy na zem, které nevyžadují pomoc. Ujasnění: Jednotlivec nesmí bez dopomoci dopadnout na zem z úrovně vyšší než je úroveň pasu.

D. Ze všech stuntů je povolen sestup až 2 a $\frac{1}{4}$ twistující rotace.

E. Žádný stunt, pyramida, jednotlivec nebo rekvizita se nesmí pohybovat nad nebo pod sestupem a sestup nesmí být vyhozen nad, pod nebo skrz stunty, pyramidy, jednotlivce nebo rekvizity.

F. Volné flipující sestupy (bez držení) nejsou povoleny.

G. Sestupy tzv. pomalým pádem či kotoulem nejsou povoleny.

Poznámka ČACH: Např. pyramida, která se celá naklání a padá k zemi, při jejímž dopadu jednotlivci zmírní dopad např. kotoulem, není povolena!

H. Při kolébce ze single base double cupie/awesome musí každého topa chytat dva chytači. Chytači a base musí před začátkem sestupu stát.

ELITE (5) VÝHOZY (TOSSY)

A. Výhozy (tossy) mohou vyházovat až čtyři base. Jeden base musí být v průběhu výhozu za topem a může pomoci topovi do výhozu.

B. Base musí provádět výhozy s chodidly na zemi. Výhoz musí dopadnout do pozice kolébky. Top musí být chycen v pozici kolébky alespoň třemi původními base, z nichž jeden jistí oblast hlavy a ramen topa. Base musí během výhozu zůstat stát.

Ujasnění: "Traveling tossy" nejsou povoleny, tzn. base se během výhozu nesmí úmyslně pohnout z místa.

Výjimka: Base se mohou otočit o $\frac{1}{2}$ otočky při provádění výhozu Kick Full Basket Toss

C. Flipující, převrácené nebo pohyblivé (traveling) výhozy nejsou povoleny.

Poznámka ČACH: Např. salto v basket tossu není povoleno.

D. Žádný stunt, pyramida, jednotlivec nebo rekvizita se nesmí pohybovat nad nebo pod výhozem a výhoz nesmí být vyhozen nad, pod nebo skrz stunty, pyramidy, jednotlivce nebo rekvizity.

E. Ve výhozu je povoleno až 2 a $\frac{1}{2}$ twistující rotace

F. Topové v oddělených basket tosech spolu nesmí přijít do kontaktu.

G. V basket tossu je povolen pouze jeden top.

LEVEL 6 - PREMIER

PREMIER (6) AKROBACIE

A. Veškerá akrobacie musí být provedena ze země s dopadem na zem.

Výjimka 1: Akrobat se smí z chodidel odrazit přímo do přechodového stuntu (bez flipující rotace). Odskok do polohy ležmo ve stuntu je také povolen.

Výjimka 2: Řady rondát-rewind a flik-rewind jsou povoleny. Žádné další akrobatické prvky nejsou před rodnátem nebo flikem povoleny.

B. Akrobacie přes, pod nebo skrz stunt, jednotlivce či rekvizitu není povolena.

Přeskok přes jiného člověka je povolen.

C. Akrobacie při jakémkoli kontaktu s rekvizitou není dovolena.

D. Asistovaná akrobacie nebo akrobacie provedená více akrobaty, kteří jsou ve vzájemném v kontaktu, není povolena.

Provést ve dvou lidech lze pouze hvězdu nebo kotoul vpřed – tento prvek však bude hodnocen jako stunt, ne jako akrobacie.

E. Kotouly letmo jsou povolené.

Výjimka 1: Kotouly letmo předvedené v prohnuté pozici nejsou dovoleny

Výjimka 2: Kotouly letmo obsahující twist nejsou dovoleny.

PREMIER (6) AKROBACIE Z MÍSTA A Z BĚHU

A. Všechny akrobatické/gymnastické prvky jsou povoleny až do jedné twistující a jedné flipující rotace.

PREMIER (6) STUNTY

A. Spotter je vyžadován:

1. Během prodloužených stuntů na jedné ruce, kromě awesome/cupie nebo liberty;
2. Pokud vzestup/přechod obsahuje twist nebo flip.

B. Rotace topa u stuntů a přechodů je omezena na dvě twistující rotace. Rotace se vztahují k soutěžnímu povrchu.

Ujasnění: Twist proveden s přídatným otočením base není povolen v případě, že celková rotace topa překročí 2 twisty. Porota použije k výslednému sečtení rotací pozici boků topa. Mezi jednotlivými twistujícími prvky je třeba udělat jasnou pauzu.

Poznámka ČACH: U Premier sestupů a výhozů jsou povoleny dvě a ¼ twistující rotace viz níže.

C. Flipující rotace bez držení při vzestupech a přechodech je povolena. Rewindy musí začínat na zemi a jsou povoleny s maximálně jednou flipující a dvěma twistujícími rotacemi.

Výjimka 1: Rewindy do pozice kolébky jsou povoleny. Všechny volně flipující přechody (tj. bez držení), chycené na úrovni ramen nebo níže, musí mít přídatného chytače, který chrání hlavu a krk (např.: flip, který dopadne do pozice straddle).

Výjimka 2: Řady rondát-rewind a flik-rewind jsou povoleny. Žádné další akrobatické prvky nejsou před rondátem nebo flikem povoleny.

D. Přechodové stunty mohou obsahovat výměnu base.

E: Chycení topa v pozici provazu nebo sedu rozkročmo jedním base není povoleno.

F. Při provádění single based double cupie/awesome je vyžadován alespoň jeden spotter pro každého topa.

G. Premier stunty – nadhozy

Poznámka ČACH:

Nadhozy (Release Move) = Přeruší-li base a top vzájemný kontakt a top se poté navrací zpět k původním base.

Vyhození topa jedním base ze země do stuntu se nepovažuje ani za „release move“ ani za „toss“.

Tento výklad se vztahuje pouze na stunty, nikoli na pyramidy

G.1. Nadhozy jsou povoleny, ale nesmí přesáhnout výšku 46 cm nad úrovní prodloužených rukou base.

Ujasnění: Pokud nadhoz přesáhne hranici 46 cm nad úrovní natažených rukou base, je považován za výhoz (toss) a musí se řídit pravidly pro výhozy (tossy). K určení výšky nadhozu se v jeho nejvyšším bodě použije vzdálenost od boků topa po ruce base. Pokud bude tato vzdálenost větší než délka topových nohou plus těchto 46 cm, bude prvek považován za sestup nebo výhoz a musí se řídit příslušnými pravidly pro „sestupy“ nebo „výhozy“.

G.2. Nadhoz nesmí končit v převrácené pozici.

G.3. Nadhozy musí končit na původních base.

Výjimka: Přehazování topa dalším base (coedového typu) je povoleno, pokud je top vyhozen jedním base a chycen alespoň jedním dalším base a jedním spotterem, kteří nejsou v okamžiku začátku přechodu zapojeni do žádného dalšího prvku nebo choreografie.

Ujasnění: Top nesmí dopadnout z úrovně vyšší, než je úroveň pasu, na soutěžní povrch bez asistence.

G.4. Nadhozy typu „Helicopter“ jsou povoleny až do rotace 180 stupňů a musí být chytány alespoň třemi chytači, z nichž jeden musí jistit oblast hlavy a ramen topa.

G.5. Nadhozy se nesmí úmyslně pohnout z místa.

Výjimka: Viz bod G.3.

G.6. Nadhozy nad, pod nebo skrz stunt, pyramidu či jednotlivce nejsou povoleny.

G.7. Dva topové provádějící nadhozy ve stejnou chvíli spolu nesmí přijít do kontaktu.

H. Premier stunty – převrácené pozice

Poznámka ČACH:

Převrácené pozice (Inversion) = Pozice, ve které je pas/boky a alespoň jedno chodidlo jedince výš než jeho hlava a ramena.

H.1. Převrácené sestupy ze stuntů v úrovni vyšší než prep vyžadují dopomoc alespoň dvou base. Top musí udržovat kontakt s base.

PREMIER (6) PYRAMIDY

A. Maximální povolená výška pyramidy je 2 a ½.

B. Pro každého topa u pyramid o výšce 2 a ½ je vyžadován jeden spotter vpředu a jeden vzadu. Spotteři musí být na svých pozicích po celou dobu, kterou je top v úrovni 2 a ½ výšky. Spotteři smí stát mírně stranou, ale musí zůstat v takové pozici, aby mohli vhodně chránit topa. Spotteři musí udržovat vizuální kontakt s topem po celou dobu, kdy je top v úrovni 2 a ½ výšky. Spotteři nesmí být základní podporou pyramidy.

C. Volné vzestupy (tzn. bez držení) musí začínat na zemi a mohou obsahovat jednu flipující a jednu twistující rotaci, nebo žádnou flipující a dvě twistující rotace.

Výjimka: Volné vzestupy začínající na úrovni vyšší, než je úroveň soutěžního povrchu, jsou povoleny a mohou obsahovat jednu flipující a žádnou twistující rotaci, nebo žádnou flipující a dvě twistující rotace.

D. Premier pyramidy - Nadhozy

D.1. Během přechodu v pyramidě může top přesáhnout výšku 2 a ½, je-li v přímém fyzickém kontaktu s alespoň jednou osobou na úrovni prep nebo níže.

E. Premier Pyramidy - převrácené pozice

E.1. Převrácené stunty jsou povoleny až do výšky 2 a ½ a musí být drženy alespoň jednou osobou na úrovni prep nebo níže.

E.2. Sestupy s převrácenou pozicí z úrovně vyšší, než je úroveň prep, vyžadují pomoc alespoň dvou base. Top musí udržovat kontakt s (alespoň jedním) base nebo jiným topem.

F. Premier pyramidy – nadhozy s drženími převraty

F.1. Držené flipy jsou povoleny až do 1 a 1/4 flipující a 1 twistující rotace.

F.2. Držené flipy jsou povoleny, pokud je udržován přímý fyzický kontakt s alespoň jedním topem na úrovni prep nebo nižší, a musí být chyceny alespoň dvěma chytači.

PREMIER (6) SESTUPY

A. Kolébky ze single based stuntů s rotací přesahující 1 a ¼ twistující rotace musí mít vlastního spottera, který alespoň jednou rukou/paží podpírá oblast mezi pasem a rameny, aby během kolébky chránil hlavu a ramena topa.

B. Sestupy ze stuntů a pyramid přímo zem, z úrovně vyšší než úroveň pasu, vyžadují pomoc původního base. Base nesmí záměrně vyhodit, shodit nebo stáhnout topa na zem bez dopomoci. Přímý sestup nebo malý seskok, bez dalších prvků, z úrovně pasu a nižší, jsou jedinými povolenými sestupy na zem, které nevyžadují pomoc. Ujasnění: Jednotlivec nesmí bez dopomoci dopadnout na zem z úrovně vyšší než je úroveň pasu.

C. Kolébky ze stuntů a pyramid o výšce 2 jsou povoleny až do 2 a ¼ twistu a vyžadují alespoň dva chytače. V kolébkách z pyramid o výšce 2 a ½ je povoleno nejvýše 1 a ¼ twistu a vyžadují tři chytače.

Výjimka: Při pyramidě 2-1-1 při stožení na stehnech je povolen sestup s 2 twisty, a to pouze v případě, kdy je natočena čelem dopředu (např.: extension, liberty, heel stretch)

D. Volné sestupy (tzn. bez držení) z pyramid o výšce 2 a ½ nesmí dopadnout do pozice ležmo na břicho nebo do převrácené pozice.

E. Volné flipující sestupy

1. Jsou povoleny až do 1 a ¼ flipující a bez twistující rotace.

2. S dopadem na zem nejsou povoleny.

F. Flipy do kolébek, prováděné ze stuntů úrovně prep a nižší, vyžadují alespoň 2 chytače, z nichž jeden je původním base.

G. Flipy začínající v úrovni vyšší, než je úroveň prep, nejsou povoleny.

Výjimka: ¾ flip dopředu může být proveden z pyramid o výšce 2 a ½, ale vyžaduje dva chytače a dalšího spottera stojícího u hlavy a ramen topa. Spotter může stát mírně ze strany, ale musí použít alespoň jednu ruku k chycení topových ramen a hlavy.

H. Sestupy tzv. pomalým pádem či kotoulem nejsou povoleny.

Upřesnění ČACH: Např. pyramida, která se celá naklání a padá k zemi, při jejímž dopadu jednotlivci zmírní dopad např. kotoulem, není povolena!

I. Při kolébce ze single base double cupie/awesome musí každého topa chytat dva chytači. Chytači a base musí před začátkem sestupu stát.

PREMIER (6) VÝHOZY (TOSSY)

A. Výhozy (tossy) mohou vyhazovat až čtyři base. Jeden base musí být v průběhu výhozu za topem a může pomoci topovi do výhozu.

B. Base musí provádět výhozy s chodidly na zemi. Výhoz musí dopadnout do pozice kolébky. Top musí být chycen v pozici kolébky alespoň třemi původními base, z nichž jeden jistí oblast hlavy a ramen topa. Base musí během výhozu zůstat stát.

Ujasnění: "Traveling tossy" nejsou povoleny, tzn. base se během výhozu nesmí úmyslně pohnout z místa.

Výjimka: Base se mohou otočit až o 1/2 otočky při provádění výhozu Kick Full Basket Toss

C. Flipující výhozy jsou povoleny až do 1 a 1/4 flipující rotace a 2 dalších prvků. Salto, pike nebo lay out nejsou počítány mezi tyto dva prvky. "Pike open double full" je povolen. "Tuck X-out double full" není povolen, protože X-out je považován za prvek.

Basket tossy nesmí obsahovat více prvků než maximálně 1 1/4 horizontální rotace a 2 další prvky. Salto, pike nebo layout se do těchto dvou prvků nepočítají. Pike open s double fullem (salto s 2 vruty) je dovolené. X-out (salto s X) následované double fullem není dovoleno, protože X-out je považován za další prvek.

Povolené (flip + dva další prvky)

- Tuck flip, X-Out, Full Twist
- Double Full-Twisting Layout
- Kick, Full-Twisting Layout
- Pike, Open, Double Full-Twist
- Arabian Front, Full-Twist

POZNÁMKA: "Arabian Front" následovaný 1/2 twistem je považován za povolený.

Zakázané (flip + tři další prvky)

- Tuck flip, X-Out, Double Full Twist
- Kick, Double Full-Full Twisting Layout
- Kick, Full-Twisting Layout, Kick
- Pike, Split, Double Full-Twist
- Full-Twisting Layout, Split, Full-Twist

D. Žádný stunt, pyramida, jednotlivec nebo rekvizita se nesmí pohybovat nad nebo pod výhozem a výhoz nesmí být vyhozen nad, pod nebo skrz stunty, pyramidy, jednotlivce nebo rekvizity.

E. Neflipující výhozy nesmí přesáhnout 3 a 1/2 twistu.

F. Topové, vyhození směrem k jiné skupince base, musí být chyceni do pozice kolébky alespoň třemi stojícími chytači. Chytači nesmí být zapojeni do žádné jiné choreografie a musí mít vizuální kontakt s topem v okamžiku zahájení výhozu a musí udržet kontakt s topem v průběhu celého výhozu. Výhoz je povolen až do 0 flipující a 1 a 1/2 twistující rotace. Base zapojení ve výhozu musí v průběhu vyhazování stát.

Výjimka: 3/4 flip dopředu bez twistu je povolen.

G. Topové v oddělených výhozech (basket tosech) spolu nesmí přijít do kontaktu.

H. Ve výhozu (basket tossu) je povolen pouze jeden top.

DANCE KATEGORIE

Definice kategorie

JAZZ - Zahrnuje stylizované pohyby a kombinace, změny formací, práci ve skupině a technické prvky. Důraz je kladen na správné technické provedení, protažení, kontrolu a umístění těla, styl a plynulost pohybu a jednotnost týmu (pro více informací se podívejte na bodovací listiny).

HIP HOP – Zahrnuje pohyby a rytmus ovlivněné street („pouličním“) stylem s důrazem na provedení, styl, kreativitu, izolaci a kontrolu pohybů těla, rytmus, jednotnost a hudební ztvárnění. Důraz je kladen také na „sportovní“ prvky jako skoky, freezy (tzv. stalls) a další triky, viz bodovací listiny.

FREE STYLE - Zahrnuje koncept jazzu a hip hopu s důrazem na choreografii, správné technické provedení, vizuální efekt, kreativitu, inscenování a týmovou uniformitu. Pompony musí být použity v 80 - 100% sestavy. Mezi důležité charakteristiky této kategorie patří synchronizace a vizuální efekty, čistota a preciznost pohybů, výrazná technika práce s pompony, zakomponování tanečních technických prvků a tanečních stylů. Vizuální efekty obsahují úroňové změny, práci ve skupině, změny formací, použití různých barevných pomponů atd. (více viz sekce Rekvizity).

Akrobacie a triky

Vzdušné streetové prvky jsou soubory hiphopových dovedností, v nichž se jednotlivci časem zdokonalují. Mohou obsahovat rotaci boků přes hlavu a twisty. Není účelem, aby tyto dovednosti zahrnovaly akrobatické prvky jak je známe z cheer kategorií. Takové gymnastické prvky nejsou dovoleny. Např. dvojitý vrut z místa je zakázán, ale „folha secca twist“ je povolen jakožto prvek vycházející z capoeiry.

Poznámka ČACH: Akrobatické prvky v dance kategoriích slouží pouze pro doplnění sestav. Není úmyslem, aby byly jejich důležitou náplní.

1. Akrobacie je povolena, ale není vyžadována, ve všech kategoriích s následujícími omezeními:

Freestyle Pom a Jazz:

Vzdušné akrobatické prvky obsahující rotaci boků přes hlavu jsou zakázány.

(Výjimky: přemet stranou bez podpory rukou – arab, kotouly letmo ve sklopené pozici, rondát. Tyto prvky je zakázáno provádět bezprostředně po sobě.)

Pouze Hip Hop:

Vzdušné akrobatické prvky jsou povoleny, pokud je dodrženo následující:

- a. Prvky bez podpory rukou nesmí obsahovat více než jeden twist.
- b. Pouze prvky s podporou rukou mohou být provedeny bezprostředně po sobě, přičemž není dovoleno provádět více než 2 bezprostředně navazující prvky. (Příklad: dva fliky po sobě jsou povoleny; jakýkoliv prvek obsahující rotaci boků přes hlavu bez podpory rukou nesmí být bezprostředně následován žádným akrobatickým prvkem nebo skokem.)

2. Akrobacie přes jiného akrobata nebo pod jiným akrobatem není povolena, pokud oba jedinci provádí jakýkoliv prvek, který zahrnuje rotaci boků přes hlavu.

3. Dopady – jedná se o situace, kdy jedinec dopadá ze vzduchu (či ze vzdušného prvku) na zem jinou částí těla než rukou/rukama nebo nohou/rohama bez toho, aby nejdříve byl dopad zmírněn přenesením váhy na ruce/nohy. Dopady jsou povoleny s následujícími omezeními:

Freestyle Pom, Jazz i Hip Hop:

Úmyslné dopady na kolena, stehna, záda, zadek, hrudník, do jazzových provazů (překážkový sed) nebo do provazu na soutěžní plochu nejsou povoleny, pokud jedinec nezmírní nejdříve dopad přenesením váhy na ruku/ruce nebo nohu/nohy.

Pouze Hip Hop:

Úmyslné dopady na rameno či zadek jsou dovoleny, pokud výška dané osoby ve vzdušném prvku nepřesáhne úroveň pasu (příklad: sklopka – kip up – je povolena).

4. Dopady do pozice kliku na soutěžní povrch jsou povoleny pouze ze skoků se spádem vpřed (např. Letící veverka), X-ka, hvězdice nebo skoku Spread Eagle.

Freestyle Pom a Jazz:

Všechny varianty Shushunova jsou zakázány.

Pouze Hip Hop:

Dopadu do pozice kliku může předcházet jakýkoliv skok.

5. Prvky zahrnující rotaci boků přes hlavu s podporou rukou není dovoleno provádět, pokud osoba drží v ruce pompony nebo jinou rekvizitu/rekvizity. (Výjimka: kotouly vpřed a vzad jsou povoleny.)

2. Zvedačky, triky a partnerění/tzv. partnering (provedená v páru či ve skupině)

Zvedačka – akce, kdy je osoba/osoby vyzvednuta z plochy jednou nebo více osobami a opět vrácena zpět na zem. Zvedačka může být prováděna dvěma a více lidmi, které podle jejich úlohy označujeme jako zvedané a zvedající osoby.

Partnerění – akce, kdy se dvě nebo více osob navzájem podepírá a pomáhá si, ale nezvedají se. Tyto cviky mohou obsahovat hlavní i podpůrné prvky.

1. Zvedající či pomocná osoba
Freestyle Pom a Jazz:
Jakákoliv zvedající/pomocná osoba, která nese hlavní váhu zvedané/provádějící osoby, musí být v přímém kontaktu se soutěžním povrchem po celou dobu provádění prvku.
Pouze Hip Hop:
Zvedající/pomocná osoba, která nese hlavní váhu zvedané/provádějící osoby, nemusí být v přímém kontaktu se soutěžním povrchem, pokud výška prováděného prvku nepřevyšuje úroveň ramen.
2. Alespoň jedna zvedající/pomocná osoba musí po celou dobu udržovat kontakt rukou/paží/tělem s rukou/paží/tělem zvedané/provádějící osoby během provádění celého prvku, pokud je prvek prováděn nad úrovní ramen.
3. Rotace boků přes hlavu u zvedané osoby jsou povoleny, pokud:
 - a. Alespoň jedna zvedající/pomocná osoba udržuje kontakt rukou/paží/tělem se zvedanou/provádějící osobou během celého prvku až do doby, kdy se zvedaná/provádějící osoba vrátí na zem nebo do vzpřímené pozice.
 - b. Prvky obsahují pouze jednu rotaci boků přes hlavu.
4. Převrácené pozice, kdy je provádějící osoba hlavou dolů ve statické pozici, stallu/freezu, nebo ve chvíli změny směru pohybu a opírá se celou vahou o pomocnou osobu, je povolena, je-li splněno následující:
 - a. Pomocná osoba udržuje kontakt rukou/paží/tělem s rukou/paží/tělem provádějící osoby po celou dobu provádění prvku, dokud se provádějící osoba nevrátí na soutěžní povrch nebo do vzpřímené pozice.
 - b. Pokud jsou ramena provádějící osoby nad úrovní ramen [soutěžní skupiny; *pozn. ČACH*], je přítomna alespoň jedna další pomocná osoba, jejímž úkolem je chránit provádějící osobu a/nebo pomáhat během provádění prvku.

3. Uvolnění

1. Uvolnění je akce, při které je přerušen kontakt provádějící osoby s pomocnou osobou/pomocnými osobami a dopadá bez dopomoci na soutěžní povrch.
Freestyle Pom a Jazz:
Provádějící osoba může vyskočit, seskočit, sejít, nebo se odrazit od pomocné osoby/pomocných osob, pokud:
 - a. V nejvyšším bodě prvku v uvolnění nejsou boky provádějící osoby vyzvednuty nad úroveň ramen.
 - b. Pokud je prvek prováděn na úrovni boků nebo vyšší, nesmí provádějící osoba projít převrácenou či prohnutou pozicí.
 - c. Asistované skoky nejsou dovoleny.Pouze Hip Hop:
Provádějící osoba může vyskočit, seskočit, sejít, odrazit se, nebo být vyhozena pomocnou osobou/pomocnými osobami, pokud:
 - a. V nejvyšším bodě prvku v uvolnění nejsou chodidla provádějící osoby vyzvednuty nad úroveň ramen.
 - b. Provádějící osoba musí přistát na soutěžní povrch s dopomocí, nebo nejdříve alespoň jednou nohou.
 - c. Asistované skoky nejsou dovoleny.
2. Výhozy
Freestyle Pom a Jazz:
Pomocná osoba může vyhodit provádějící osobu, pokud je splněno následující:
 - a. V nejvyšším bodě výhozu nejsou boky provádějící osoby vyzvednuty nad úroveň ramen.
 - b. Provádějící osoba nesmí projít převrácenou či prohnutou pozicí.Pouze Hip Hop:
Provádějící osoba může vyskočit, seskočit, sejít, odrazit se, nebo být vyhozena pomocnou osobou/pomocnými osobami, pokud:
 - a. V nejvyšším bodě prvku v uvolnění nejsou chodidla provádějící osoby vyzvednuty nad úroveň ramen.
 - b. Provádějící osoba musí přistát na soutěžní povrch s dopomocí, nebo nejdříve alespoň jednou nohou.

4. Choreografie a kostýmy

1. Nemravné, urážlivé či vulgární choreografie, kostýmy, make-up a/nebo hudba nejsou vhodné pro rodinné publikum, a postrádají proto přitažlivost.
2. Choreografie by měla být vhodná a zábavná pro všechny diváky. Vulgární či nemravný materiál není dovolen, stejně jako choreografie implikující něco nevhodného nebo nemravného, mající útočný nebo sexuální obsah a/nebo obsahující oplzlé či obscénní gesta.
3. Nevhodná choreografie, kostýmy či hudba a/nebo hudební efekty mohou ovlivnit celkový dojem porotců a celkové skóre za sestavu.
4. Všechny kostýmy a make up by měly být přizpůsobeny věku a přijatelné pro rodinné publikum.
5. Pokřiky ani sidelines (krátké pokřiky) nejsou dovoleny.
6. Všechny kostýmy by měly být bezpečné a plně zahalovat intimní partie. Vady na kostýmech vedoucí k odhalení nevhodné části těla některého z členů týmu mohou být důvodem pro diskvalifikaci. Prosím, ujistěte se na několika kostýmových zkouškách, že jsou kostýmy funkční a to v dostatečné předstihu, abyste případné nedostatky stihli před soutěží odstranit.
7. Pod kraťásky, přiléhavé kalhoty či velmi krátké kraťasy byste si měli obléct punčochy.
8. Během soutěže musíte mít na nohou boty. Taneční piškoty jsou přijatelné. Tancovat bez bot, v ponožkách či silonových ponožkách, podpatcích, na kolečkových bruslích nebo v jiné nevhodné obuvi pro sport není dovoleno. Pokud máte pochybnosti o své obuvi, prosím, konzultujte je s ČACH.
9. Šperky jako součást kostýmu jsou dovoleny v případě, že neohroží zdraví soutěžícího.
10. Kostým mužských tanečníků nesmí být rozepnutý či jinak odhalující trup, ale může být bez rukávů.

Rekvizity

1. Rekvizitou je myšleno vše, co je použito jako součást vaší choreografie, co není pevně přichyceno na kostým.
2. Rekvizity připevněné ke kostýmu či přenosné rekvizity, které doplňují choreografii, jsou dovoleny pouze v kategoriích Jazz a Hip Hop. Mohou být sejmuty z těla a odloženy.
3. V kategorii Freestyle nejsou dovoleny žádné rekvizity. Pompony musí být použity v 80 - 100% sestavy. Pokud v této kategorii soutěží mužští tanečníci, nemusí mít pompony.
4. Žádné velké volně stojící rekvizity nejsou dovoleny v žádné kategorii (např. židle, lavice, bedny, schody, schůdky, žebříky, tyče, plechy atd.). Každá věc, která nese váhu tanečníka je považována za volně stojící rekvizitu.

Příloha č. 4: Choreografický arch



1

2

3

4

5

6

7

8

1

2

3

4

5

6

7

8

1

2

3

4

5

6

7

8

1

2

3

4

5

6

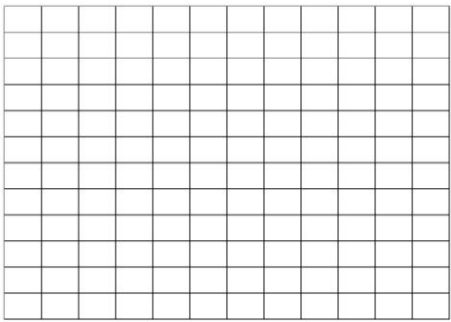
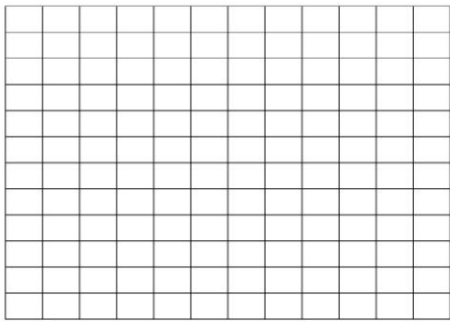
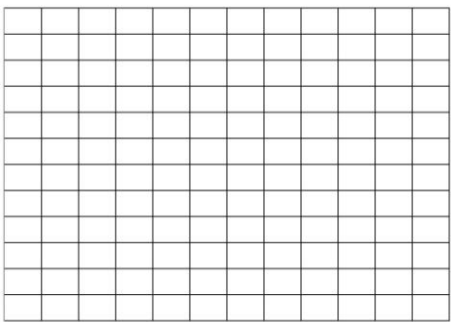
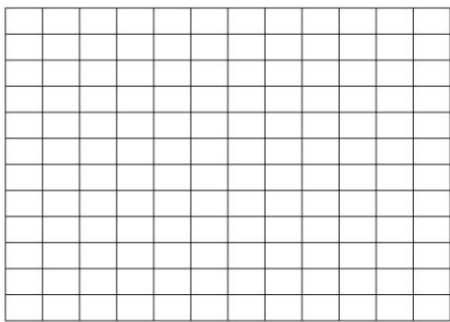
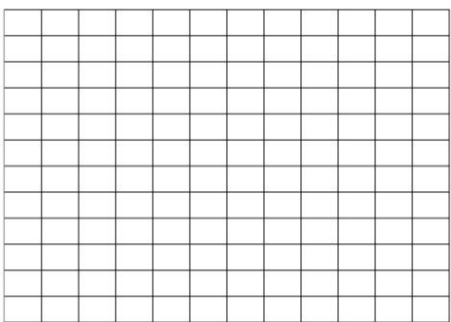
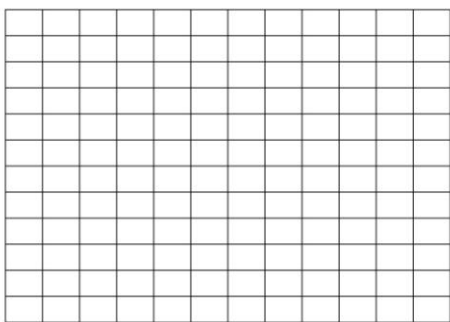
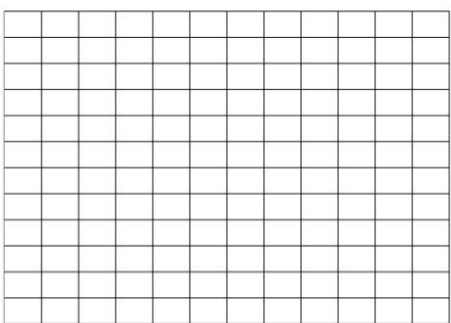
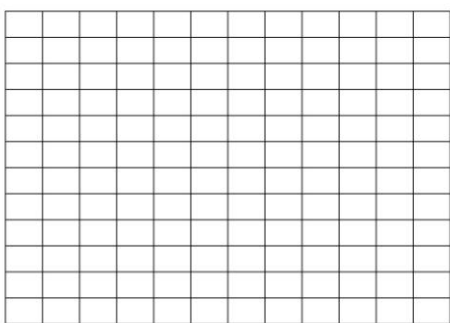
7

8



Příloha č. 5: Formace arch

FORMACE

JNS CHEERLEADERS

Příloha č. 6: Hudební mix arch

Jméno týmu JNS
 Délka
 Kategorie
 Věková divize

Cheerleading
INDUSTRY

Část sestavy		Jednotlivé prvky dle určité doby							
Hudba	Vlastní	1	2	3	4	5	6	7	8
	0								
	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
	6								
	7								
	8								
	9								
	10								
	11								
	12								
	13								
	14								
	15								
	16								
	17								
	18								
	19								
	20								
	21								
	22								
	23								
	24								
	25								
	26								
	27								
	28								
	29								
	30								
	31								
	32								
	33								
	34								
	35								
	36								
	37								
	38								
	39								
	40								
	41								
	42								