







Moderná gymnastika Športové pravidlá



OBSAH

1.	OFICIÁLNE PRAVIDLÁ	4
2.	OFICIÁLNE DISCIPLÍNY	4
2.1	Úroveň A - Muži a ženy, jednotlivci a unifikované páry	4
2.2	Úroveň B - Muži a ženy, jednotlivci a unifikované páry	4
2.3	Úroveň C - Muži a ženy, jednotlivci a unifikované páry	5
2.4	Úroveň 1 - Ženy, jednotlivci a unifikované páry	5
2.5	Úroveň 2 - Ženy, jednotlivci a unifikované páry	5
2.6	Úroveň 3 - Ženy, jednotlivci a unifikované páry	6
2.7	Úroveň 4 - Ženy, jednotlivci a unifikované páry	6
2.8	Skupinové zostavy- Muži a ženy	6
2.9	Unifikované skupinové zostavy	7
3.	OBLEČENIE	7
4.	NÁČINIE	7
4.1	Špecifikácie švihadla	7
4.2	Špecifikácie obruče	7
4.3	Špecifikácie: Lopty	8
4.4	Špecifikácie: Kužele	8
4.5	Špecifikácie: Stuha	8
4.5.1	Palička	8
4.5.2	Stuha	8
4.5.3	Pripevnenie stuhu k tyčke	9
4.6	Plocha	9
5.	PRAVIDLÁ SÚŤAŽE	9
5.1	Všeobecné pravidlá	9
5.2	Unifikované športové disciplíny modernej gymnastiky	9
5.3	Úpravy	9
5.4	Udeľovanie medailí	9
6.	BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA	10
7.	HODNOTENIE	10
7.1	Všeobecné rozhodcovské stanovy	10
7.2	Neutrálne zrážky	10
7.3	Hodnotiace formuláre - hodnotiace formuláre pre všetky úrovne sú uvedené v prílohe	11
8.	HODNOTENIE ZOSTAVY ÚROVNE A, B a C	11
9.	HODNOTENIE ZOSTAVY ÚROVNE 1, 2 a 3	11
10.	HODNOTENIE ZOSTAVY ÚROVNE 4	12
11.	MANIPULÁCIA S NÁČINNÍM	15
11.1	ŠVIHADLO 	15
11.2	LOPTA 	16
11.1	KUŽELE 	17
11.4	STUHA 	18
11.5	MAJSTROVSTVO	19
12.	SYMBOLY SKOKOV / PRESKOKOV	20



13.	SYMBOLY ROVNOVÁH	22
14.	SYMBOLY PIVOTOV	23
15.	HODNOTENIE ZOSTÁV DRUŽSTIEV	24
	SPOLOČNÉ ZOSTAVY NA PLOCHE	24
	SPOLOČNÁ ZOSTAVA S OBRUČAMI	25
16.	PRÍLOHA A: ZOSTAVY MODERNEJ GYMNASTIKY	27
	Úroveň A Švihadlo	27
	Úroveň A Obruč	27
	Úroveň A Lopta	29
	Úroveň A Stuha	29
	Úroveň B Švihadlo	30
	Úroveň B Lopta	30
	Úroveň B Kužele	31
	Úroveň B Stuha	31
	Úroveň C švihadlo	31
	Úroveň C Obruč	32
	Úroveň C Lopta	33
	Úroveň C Stuha	33
	Úroveň 1 Švihadlo	34
	Úroveň 1 Obruč	35
	Úroveň 1 Lopta	36
	Úroveň 1 Stuha	37
	Úroveň 2 švihadlo	38
	Úroveň 2 Obruč	40
	Úroveň 2 Kužele	42
	Úroveň 2 Stuha	44
	Úroveň 3 Švihadlo	45
	Úroveň 3 Lopta	47
	Úroveň 3 Kužele	49
	Úroveň 3 Stuha	51
17.	PRÍLOHA B: HODNOTIACI HÁROK PRE MODERNÚ GYMNASTIKU	53



1. OFICIÁLNE PRAVIDLÁ

Oficiálnymi športovými pravidlami Špeciálnych olympiád pre Modernú Gymnastiku sa riadia všetky súťaže Špeciálnych olympiád. Špeciálne olympiády, ako medzinárodný športový program, vytvoril tieto pravidlá na základe Federation Internationale de Gymnastique (FIG) pravidiel pre modernú gymnastiku, ktoré nájdete na <http://www.fig-gymnastics.com/>. Pravidlá FIG, alebo National Governing Body (NGB) sa uplatňujú s výnimkou v prípade, že sú v rozpore s oficiálnymi športovými pravidlami Špeciálnych olympiád pre modernú gymnastiku, alebo článku I..V takýchto prípadoch sa uplatňujú oficiálne športové pravidlá Špeciálnych olympiád pre modernú gymnastiku.

Viac informácií nájdete v článku 1, <http://specialolympics.sk/wp-content/uploads/ARTICLE-1-CLANOK-1.pdf>, ktoré sa týkajú kódexov správania, štandardov odbornej prípravy, zdravotných a bezpečnostných požiadaviek, rozdelenia, ocenenia, kritérií na postup do vyššej úrovne súťaže a unifikovaných športov.

2. OFICIÁLNE DISCIPLÍNY

Nasleduje zoznam oficiálnych disciplín, ktoré sú k dispozícii na hrách Špeciálnych olympiád.

Škála disciplín je určená na to, aby ponúkala športové príležitosti pre športovcov všetkých schopností.

Programy môžu určovať ponúkané disciplíny a v prípade potreby aj usmernenia pre riadenie týchto disciplín. Tréneri sú zodpovední za poskytovanie tréningov a výber disciplín zodpovedajúcich športovým schopnostiam a záujmom jednotlivých športovcov.

2.1 Úroveň A - Muži a ženy, jednotlivci a unifikované páry Rope

Švihadlo

Obruč

Lopta

Stuha

Viacboj

Unifikované Švihadlo

Unifikovaná Obruč

Unifikovaná Lopta

Unifikovaná Stuha

Unifikovaný Viacboj

Zostavy úrovne A sú povinné zostavy, ktoré sa vykonávajú v sede.

2.2 Úroveň B - Muži a ženy, jednotlivci a unifikované páry

Švihadlo

Lopta

Kužele

Stuha

Viacboj

Unifikované švihadlo

Unifikovaná lopta

Unifikované kužele

Unifikované

Unifikovaná stuha

Unifikovaný viacboj



Zostavy úrovne B sú povinné zostavy, ktoré sa vykonávajú v sede.

2.3 Úroveň C - Muži a ženy, jednotlivci a unifikované páry

Švihadlo

Obruč

Lopta

Stuha

Viacboj

Unifikované švihadlo

Unifikovaná obruč

Unifikovaná lopta

Unifikovaná stuha

Unifikovaný viacboj

Zostavy úrovne C sú povinné zostavy, ktoré sa vykonávajú v stoji. Tieto zostavy sú určené pre športovcov nižšej úrovne. Dôraz sa kladie na rozvíjanie telesných schopností a zvlášť na zručnosti s náčiním.

2.4 Úroveň 1 - Ženy, jednotlivci a unifikované páry

Švihadlo

Obruč

Lopta

Stuha

Viacboj

Unifikované švihadlo

Unifikovaná obruč

Unifikovaná lopta

Unifikovaná stuha

Unifikovaný viacboj

Zostavy úrovne 1 sú povinné zostavy. Na tejto úrovni sa športovci učia integrovať základné prvky obtiažnosti s náčiním.

Úroveň 1 Prvky obtiažnosti: Chainé - otočka, Chassé - prísuný poskok, Grand battement - zdvíhanie jednej nohy na prednej strane tela, Passé balance - rovnovážna pozícia, Skipping steps - kroková pasáž, priamy výskok, otočka na špičkách.

2.5 Úroveň 2 - Ženy, jednotlivci a unifikované páry

Švihadlo

Obruč

Lopta

Stuha

Viacboj

Unifikované švihadlo

Unifikovaná obruč

Unifikovaná lopta

Unifikovaná stuha

Unifikovaný viacboj



Zostavy úrovne 2 sú povinné zostavy. Prvky obtiažnosti a zručnosti s náčiním na tejto úrovni sú zložitejšie ako v zostavách úrovne 1.

Úroveň 2 Prvky obtiažnosti: Arabesque rovnováha (s nohou vpredu a vzadu), Chainé otočka, Chassé, Hitchkick / nožnicový skok, Passé rovnováha v relevé - na špičkách, Passé poskok, 180 ° passé pivot, Step hop - poskok, otočka na špičkách.

2.6 Úroveň 3 - Ženy, jednotlivci a unifikované páry

Obruč
Lopta
Kužele
Stuha
Viacboj
Unifikovaná obruč
Unifikovaná lopta
Unifikované kužele
Unifikovaná stuha
Unifikovaný viacboj

Zostavy úrovne 3 sú povinné zostavy. Na tejto úrovni sú náčinie a telesné zručnosti plne zosúladené. Športovci musia mať dobrú techniku s ručným náčiním a musia byť schopní dobre previesť a zvládnuť prvky obtiažnosti.

Úroveň 3 Prvky obtiažnosti: Arabesque rovnováha v relevé (s nohou vpred a vzad), arabesque promenade, chainé otočka, passé rovnováha v relevé, 180 ° passé hop, 360 ° passé pivot, bočný kotúl s rozštepom - pretáčanie so šnúrou, priamy výskok, vertikálny skok s nohami natiahnutými dopredu.

2.7 Úroveň 3 - Ženy, jednotlivci a unifikované páry

Švihadlo
Lopta
Kužele
Stuha
Viacboj
Unifikované švihadlo
Unifikovaná lopta
Unifikované kužele
Unifikovaná stuha
Unifikovaný viacboj

Zostavy úrovne 4 sú voliteľné zostavy. Gymnasti predvedú originálnu choreografiu na hudbu podľa vlastného výberu (Podľa pokynov FIG pre hudbu). Voliteľné zostavy by nemali byť tancované tak, že ručné náčinie bude použité ako rekvizita. Zostavy musia obsahovať 6 prvkov obtiažností a ukázať správne ovládania prvkov modernej gymnastiky s náčiním. Prevedenie prvkov s náčiním v zostavách úrovne 4 by malo byť zložitejšie ako v zostavách úrovne 3. Požiadavky na zložitosť prvkov obtiažnosti a zručností s náčiním sú uvedené v Rozhodcovskej časti v Športových pravidlách pre modernú gymnastiku Špeciálnych olympiád.

2.8 Skupinové zostavy – Muži a ženy



Skupinová zostava modernej gymnastiky na ploche

Skupinová zostava s obručami

2.9 Unifikovaná skupinová zostava modernej gymnastiky na ploche

Unifikovaná skupinová zostava s obručami

Spoločná skladba - Skupinové cvičenie sú povinné zostavy určené pre tímy športovcov, s akoukoľvek úrovňou. Spoločné zostavy na ploche sú rozdelené do dvoch kategórií: malé skupiny 4-6 športovcov a veľké skupiny 8-12 športovcov. Každá skupina musí mať párny počet športovcov (4, 6, 8, 10 alebo 12). Spoločná zostava s obručami je pre 4 športovcov. Pozrite si DVD 2016-2023 Moderná gymnastika povinné zostavy pre choreografiu, zostavy a formácie spoločných zostáv.

3. OBLEČENIE

- Gymnasti by mali mať oblečený gymnastický dres, akejkoľvek farby. Dlhé pančucháče k členkom cez alebo pod dres sú povolené.
- Sukňové dresy sú dovolené so sukňou nie dlhšou ako horná časť stehna.
- Dresy môžu byť s rukávami alebo bez nich, ale tanečné dresy s úzkymi ramienkami nie sú povolené.
- Vykrojenie dresu nesmie presiahnuť ohyb v rozkroku (maximálne vykrojenie).
- Akákoľvek dekorácia pridaná na dres, buď voľná alebo pridaná k odevu (kvety, stužky atď.), musí byť pripevnená k dresu.
- Vhodný gymnastický dres musí byť z nepriehľadného materiálu; teda, dresy, ktoré majú niektoré časti z čipky, musia byť podšité (od trupu po hrudník).
- Bosé nohy, gymnastické - špičky sú prijateľné.
- Účesy musia byť uhladené.
- Kvôli bezpečnosti nie sú povolené šperky.

4. NÁČINIE

Veľkosť náčinia sa môže pohybovať od detskej veľkosti až po seniorské náčinie v závislosti od veľkosti gymnastky a jej úrovne. Náčinie by malo byť farebne zladené s dresom športovca. Každé náčinie bude skontrolované pred pretekmi, ako aj počas súťaže, keď po každej zostave gymnastka opustí plochu. Ak náčinie nespĺňa špecifikácie, zrážka 0,5 bude udelená v danej disciplíne.

4.1 Špecifikácie švihadla

- Materiál: Švihadlo môže byť konopné alebo syntetické, za predpokladu, že má rovnakú váhu a pružnosť, ako švihadlo vyrobené z konope.
- Dĺžka: Dĺžka by mala byť úmerná veľkosti gymnastu.
- Tvar: Švihadlo môže mať buď rovnomerný priemer, alebo môže byť postupne hrubšie v strede za predpokladu, že táto hrúbka je rovnakého materiálu ako lano.
- Farba: Švihadlo môže byť akékoľvek farby alebo kombinácie farieb.

4.2 Špecifikácie obruče

- Materiál: Obruč môže byť z dreva alebo plastu, za predpokladu, že si zachová svoj tvar počas pohybu. Pred použitím musia byť cudzie časti odstránené z vnútra obruče.
- Priemer: Vnútorý priemer obruče by mal byť od 60 do 90 cm.
- Hmotnosť: Minimálne 150-300 gramov a viac.



- Tvar: Prierez obruče môže mať niekoľko rôznych tvarov: kruhový, štvorcový, obdĺžnikový, oválny a pod. Obruč môže byť hladká alebo hrboľatá.
 - Farba: Obruč môže byť akákoľvek farby alebo kombinácie farieb. Obruč môže byť čiastočne alebo úplne pokrytá farebnou páskou.
- 4.3 Špecifikácie: Lopty**
- Materiál: Lopta môže byť vyrobená z gumy alebo syntetického materiálu (ohybný plast) za predpokladu, že je rovnakej pružnosti ako guma
 - Priemer: 14-20 centimetrov.
 - Farba: Lopta môže mať akúkoľvek farbu.
- 4.4 Špecifikácie: Kužele**
- Materiál: Kužele môžu byť vyrobené z dreva alebo syntetického materiálu.
 - Dĺžka: 25-50 centimetrov od jedného konca k druhému.
 - Tvar: tvar podobný tvaru fľaše. Širšia časť sa nazýva telo. Úzka časť - krk, konce - malé gule - hlava.
 - Farba: Kužele môžu mať neutrálnu farbu alebo môžu byť farebné (celé alebo čiastočne) s jednou alebo viacerými farbami
- 4.5 Špecifikácie Stuha**
- 4.5.1 Palička**
- Materiál: drevo, bambus, plast, sklolaminát.
 - Priemer: najviac 1 cm v najširšej časti.
 - Tvar: valcový alebo kužeľový alebo kombinácia oboch tvarov.
 - Dĺžka: 45-60 centimetrov, vrátane krúžku, ktorý umožňuje upevnenie stuhy k tyčke. Spodný koniec tyčky môže byť pokrytý lepiacou, protišmykovou páskou alebo môže mať gumovú rukoväť s maximálnou dĺžkou 10 cm na úrovni úchopu. Horná časť tyčky, na ktorej bude stuha pripevnená, môže pozostávať z:
 - Ohybné lanko (struna alebo nylon) držané na mieste pomocou nylonovej nite navinutej okolo tyčky do maximálne 5 centimetrov.
 - Kovový krúžok je pripevnený priamo natyčku.
 - Kovový krúžok (vertikálny, vodorovný alebo šikmý) pripevnený k tyčke dvomi kovovými sponkami, ktoré sú držané na mieste nylonovou alebo kovovej nite navinutej okolo tyčky do maximálne 5 centimetrov.
 - Kovový krúžok (pevný, pohyblivý alebo otočný) alebo ohybný pásik upevnený na kovovú špičku do maximálne 3 centimetrov.
 - Kovový krúžok upevnený dvomi kovovými sponkami, ktoré sú držané kovovou špičkou dlhou 3 cm, ktorá je predĺžená nylonovou alebo kovovou niťou navinutou okolo tyče a to až do maximálnej dĺžky 5 centimetrov.
 - Farba: akákoľvek
- 4.5.2 Stuha**
- Materiál: saténový alebo podobný neškrobený materiál.
 - Farba: ľubovoľná voľba jednej, dvoch farieb alebo viacfarebná.
 - Šírka: 4 až 6 centimetrov.
 - Dĺžka: Od jedného konca k druhému by mala byť dĺžka stuhy minimálne 1 meter až maximálne 6 metrov (pre úrovne A, B), minimálne 2 metre až maximálne 6 metrov (pre úroveň C) a minimálne 3 metre až maximálne 6 metrov (pre úrovne 1-4). Táto časť musí byť v jednom kuse.



- Koniec stuhy, ktorý je pripevnený k tyčke je zdvojitý na maximálnu dĺžku 1 metra. Je zošitý na oboch stranách. V hornej časti je povolené veľmi tenké vystuženie alebo riadky strojového prešitia maximálne do 5 centimetrov. Tento koniec môže ukončený prúžkom alebo mať očko (malý otvor, okraj so stehom na gombíky alebo kovovým krúžkom), aby bolo možné pripevniť stuhu.

4.5.3 Pripevnenie stuhy k tyčke

- Stuha je upevnená na tyčku pomocou ohybného pripojenia, ako je napríklad niť, nylonová šnúrka alebo spojenými krúžkami.
- Dĺžka tohto pripevnenia je maximálne 7 centimetrov (bez započítania prúžku alebo kovového krúžku na konci tyčky, kde bude upevnená).

4.6 Plocha

- 13 m x 13 m s bezpečnostnou zónou približne 1 meter. Môže byť použitá kobercová plocha alebo podlaha, ktorá nie je príliš lepivá ani klzká.
- Výška stropu nemusí byť 8 metrov (26 "3"), ale mala by byť pomerne vysoká.

5. PRAVIDLÁ SÚŤAŽE

5.1 Všeobecné pravidlá

- V úrovniach 1 - 4 súťažia len ženy. Úrovne A, B a C a skupiny sú zmiešané.
- Športovci musia súťažiť na rovnakej úrovni vo všetkých zvolených individuálnych disciplínach. (Bud' A, B, C, 1, 2, 3 alebo 4)
- Športovci môžu súťažiť v jednej alebo viacerých disciplínach na svojej zvolenej úrovni. Gymnasti, ktorí súťažia vo všetkých štyroch disciplínach na svojej úrovni, sú považovaní za Viacbojára. (T.j. špecialista: Úroveň 1 obruč a lopta, Viacboj: Úroveň 1 švihadlo, obruč, lopta a stuha)
- Gymnasta sa môže okrem individuálnych zostáv zúčastniť aj jednej alebo dvoch skupinových zostáv, alebo súťažiť iba v skupinových zostavách (nie individuálne).
- Video povinných zostáv je oficiálna verzia. Ak medzi videom a písaným textom existuje rozdiel, musí sa sledovať video. Pre zostavy družstiev je video jedinou verziou choreografie.
- Povinné zostavy môžu byť obrátené v celom rozsahu (zrkadlový obraz).
- Olympijský postup pre modernú gymnastiku je švihadlo, obruč, lopta, kužele, stuha.

5.2 Unifikované športové disciplíny modernej gymnastiky

- Všetky pravidlá a predpisy platia rovnako pre športovcov a partnerov.
- Unifikovaná súťaž je iba v rámci párových a skupinových disciplín.
- V disciplínach unifikovaných párov môže športovec a unifikovaný partner vystupovať spoločne ako duet alebo samostatne. Jeden panel rozhodcov vyhodnotí zostavu športovca a jeden panel vyhodnotí zostavu unifikovaného partnera. Skóre sa sčíta za unifikované skóre tímu.
- V každom družstve musí byť rovnaký počet športovcov a partnerov

5.3 Úpravy

- Nevidiacich športovci – Tréneri musia pred súťažou a pred každou disciplínou oznámiť hlavnému rozhodcovi a rozhodcom, že ide o zrakovo postihnutého športovca. S cieľom pomôcť športovcom, sú povolené tieto druhy asistencie pre všetky úrovne súťaže bez zrážky bodov:
 - Akustické signály, ako napríklad tleskanie, sa môžu použiť pri všetkých zostavách.
 - Hudba sa môže prehrávať na ľubovoľnom mieste mimo plochy, alebo môže tréner nosiť hudobný zdroj okolo obvodu plochy.
- Nepočujúci Športovci – Tréneri musia pred súťažou a pred každou zostavou oznámiť hlavnému rozhodcovi a rozhodcom, že športovec je sluchovo postihnutý.



- Športovec môže dostať vizuálnu pomoc od trénera, aby začal zostavu, keď začne hudba.

5.4 Udeľovanie medailí

- Medaily (alebo stužky) sa udeľujú za každú disciplínu a za Viacboj.
- Gymnasti môžu získať maximálne sedem ocenení: jednu za každú zo štyroch disciplín, jednu za Viacboj a dve za družstvo.
- Gymnasti, ktorí súťažia iba v družstve, môžu získať maximálne dve ocenenia: jednu za každú zostavu družstva

6. BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

V súlade s filozofiou Špeciálnych olympiád, že pohyb je zameraný na športovcov, bezpečnosť športovcov je pri vytváraní športových pravidiel prvoradá. Vytvorenie medzinárodných pokynov Špeciálnych olympiád pre povinné a voľiteľné zostavy modernej gymnastiky zabezpečí, že športovci sa budú riadiť správnymi inštrukciami.

Gymnastky, ktoré boli testované pozitívne na atlanto-axiálnu subluxáciu, sa môžu zúčastniť disciplín modernej gymnastiky. Ak sa títo športovci rozhodnú predviesť voľiteľnú zostavu, nemôžu vykonávať predakrobatické alebo akrobatické prvky. Ak tak urobia, zostava je neplatná a gymnastka bude diskvalifikovaná.

7. HODNOTENIE

7.1 Všeobecné rozhodcovské stanovy

- Všetci gymnasti si musia uvedomovať postavenie stola hlavného rozhodcu.
- Na začiatku každej skladby, zatiaľ čo stojí mimo hranicu cvičiacej plochy, sa gymnasta musí predstaviť hlavnému rozhodcovi. Po potvrdení zelenou zástavkou môže gymnasta zaujať svoju pozíciu na ploche. Na konci každej skladby, pred opustením plochy, gymnasta sa musí pozdraviť hlavnému rozhodcovi.
- Pred zostavou a na konci zostavy musia rozhodcovia zaznamenať vlastné odprezentovanie gymnastu.
- Pre zrážky týkajúce sa opustenia plochy počas zostavy, pozrite pravidlá FIG.
- Pre zrážky týkajúce sa náčinia (kontrola, strata, výmena, rozbitie, kontakt so stropom), pozrite pravidlá FIG.
- Pre zrážky týkajúce sa správania trénerov a športovcov pozri pravidlá FIG.
- Ak športovec, ktorý sa zhlásil do Viacboja a neobdrží žiadne skóre v žiadnej z disciplín, potom nie je oprávnený získať cenu v rámci disciplíny Viacboj.

7.2 Neutrálne zrážky

Neutrálne zrážky, ktoré sú jedinečné pre Špeciálne olympiády, sú uvedené nižšie. Všetky ostatné neutrálne zrážky nájdete v pravidlách FIG.

- Tréner komunikuje s gymnastom počas skladby. Maximálna zrážka za asistenciu - pomoc, ktorá môže byť stiahnutá za zostavu je 4,0. Nemôžu sa udeliť žiadne čiastkové body. Ak je potrebná trénerská pomoc, tréner musí stáť na určenom mieste v zornom uhle rozhodcov.

Tréner pomáha počas celej zostavy	- 4,0
Tréner pomáha väčšinu zostavy	- 3,0
Tréner pomáha polovicu zostavy	- 2,0
Tréner dáva len mierne asistuje	- 1,0

- Mimo plochu - Maximálna zrážka za porušenie okraja plochy za skladbu je 2,0.

Náčinie mimo plochy	- 0,3 zakaždým
Gymnasta mimo plochy	- 0,3 zakaždým



7.3 Hodnotiace formuláre - príslušné hodnotiace formuláre pre všetky úrovne sú uvedené v prílohe.

8. HODNOTENIE ZOSTAVY ÚROVNE A, B a C

- Úrovne A, B a C sú posudzované jedným panelom. Ak je na paneli viac ako jeden rozhodca, konečné skóre bude priemerom skóre všetkých rozhodcov. (Poznámka: Ak sú na paneli štyria alebo viacerí rozhodcovia, môže riaditeľ súťaže a / alebo hlavný rozhodca rozhodnúť, že zrušia najvyššie a najnižšie body a spravia priemer zvyšných bodov.) Neutrálne zrážky sa berú z konečného priemeru.
- Maximálna hodnota za skladbu - 5,0
- 5 Segmentov s hodnotou 1,0 . Pre každý segment môžu byť udelené čiastkové body. Nasledujúci rozpis je návodom na určenie výšky bodov, ktorý sa má udeliť za každý segment.

1,0 Segment je zacvičený dokonale, s vynikajúcim prevedením, amplitúdou, muzikálnosťou a technikou náčinia.

0.7-0.9 Segment je zacvičený s malými chybami v prevedení, amplitúdach, muzikálnosti a technike náčinia.

0.5-0,6 Segment sa je zacvičený s veľkými chybami v prevedení , amplitúdach, muzikálnosti a technike náčinia.

0.3-0.4 Segment je sotva rozpoznateľný

0,1-0,2 Športovec je na ploche so správnym náčiním.

Poznámka: Pri udeľovaní bodov za každý segment je potrebné brať do úvahy všeobecný dojem .

9. HODNOTENIE ZOSTAVY ÚROVNE 1, 2 a 3.

- Pre povinné zostavy (úrovne 1-3) sa rozhodcovia rozdeľujú na dva paneli: Panel D (Obtiažnosť) a Panel E (Prevedenie). Na výpočet konečného skóre každého gymnastu sa skóre z panelu D prirába k výsledku z panelu E. Ak je na každom paneli viac ako jeden rozhodca, priemerné skóre rozhodcov na paneli D sa pridá k priemernému skóre od rozhodcov na paneli E. Neutrálne zrážky sa berú z celkového skóre.
- Maximálna hodnota zostavy – 20.0

Panel D (Obtiažnosť) - 10,0

- Panel D vyhodnotí identifikované prvky obtiažnosti, spojitosť, pôdorys a hudbu. Hodnota pre každú kategóriu sa líši pre úrovne 1, 2 a 3. V závislosti od prevedenia a amplitúdy identifikovaných prvkov a vyjadrenia textu, vrátane pôdorysu a hudby, môžu byť pridelené čiastkové body. Pokyny týkajúce sa jednotlivých úrovní nájdete v tabuľkách hodnotenia v dodatku.

- Poznámka: Ak gymnastovi padne náčinie pri prevedení identifikovaného prvku, musí rozhodca odpočítať body za spadnutie a možné rytmické zaváhania, ale nemal by penalizovať plnú hodnotu obtiažnosti daného prvku, ak je prvok inak dobre prevedený.

Panel E (Prevedenie) -10,0

8,0 Prevedenie, Amplitúdy, Technika s náčiním

2,0 Elegancia a Celkový dojem

Prevedenie, Amplitúdy, Technika náčinia (8,0) - Nasledujúci rozpis je usmernenie, ktoré pomáha určiť výšku skóre, ktoré sa má dať za prevedenie a amplitúdu. Gymnasta začína s minimálnym základným skóre 1,0. Kategória prevedenie a amplitúdy je rozdelená do podkategórií, tak že každý gymnasta je ohodnotený za oblasti, v ktorých vyniká a nebude príliš tvrdo penalizovaný za oblasť, v ktorej môže mať obmedzenia.



- 1,0 Minimálne základné skóre za to, že ste na podlahe.
- 3,0 Postavenie (napnuté špičky, vystreté nohy, pozícia a predĺženie hornej časti tela atď.)
- 2,0 Amplitúda - Všeobecný rozsah a amplitúdy tela (výška skokov, natiahnutie nôh a hornej časti tela, výška na špičkách a pod.) a náčinia (výška hodov, rozsah swings - húpania atď.)
- 2,0 Chyby náčinia - (pády, nesprávna manipulácia s náčiním, statické náčinie a pod.)

Poznámka: Chyby sú penalizované podľa stupňa:

- 0,1 Malé chyby
- 0,3 Stredné chyby
- 0,5 Veľké chyby

Poznámka: Pády náčinia musia byť penalizované nasledovne:

- 0,3 Strata a okamžité uchopenie (bez kroku)
- 0,5 Strata a uchopenie po 1-2 krokoch
- 0,7 Strata a uchopenie po 3 a viac krokoch

Elegancia a Celkový dojem (2,0) - Elegancia zahŕňa elegantné, ladné, plynulé ruky, pružné pohyby tela a elegantné držanie tela. Dobrý celkový dojem je výkon s niekoľkými chybičkami. Gymnasta musí byť sebedovomý a vystupovať so štýlom a emóciami.

10. HODNOTENIE ZOSTAVY ÚROVNE 4

- Skladby úrovne 4 by mali byť hodnotené 2 panelmi: D Panel (Obtiažnosť) a Panel E (Prevedenie). Na výpočet konečného skóre pre každého gymnastu sa skóre z panelu D pridá k výsledku z panelu E. Ak je na paneli viac ako jeden rozhodca, konečné skóre pre daný panel bude priemer skóre všetkých rozhodcov. Ak sa panel skladá zo 4 alebo viacerých rozhodcov, hlavný rozhodca sa môže rozhodnúť, či zruší najvyššie a najnižšie body a spraví sa priemer zvyšných bodov. Skladby úrovne 4 sa hodnotia podľa nasledujúcich pokynov:
- Maximálna hodnota zostavy – 20,0

D Panel (Obtiažnosť): 10,0

- 3,6 Prvky obtiažnosti
- 2,4 Manipulácie s náčiním
- 1,8 Sériá tanečných krokov
- 0,2 Virtuozita
- 2,0 Majstrovstvo

Prvky obtiažnosti - Max. hodnota 3,6

- Požadované: 6 prvkov obtiažností
- Požadované: 2 rôzne skoky, 2 rôzne pivoty, 2 rôzne rovnováhy
- Všetky obtiažnosti musia byť zo súčasného Kódexu bodov FIG
 - FIG 0,1 obtiažnosti sú hodnotené za 0,2
 - FIG 0,2 obtiažnosti sú hodnotené ako 0,4
 - FIG 0,3 obtiažnosti alebo vyššie sú hodnotené ako 0,6
- Aspoň jedna manipulácia s náčiním musí byť predvedená v spojitosti s každým prvkom obtiažnosti. Čiastkové hodnoty môžu byť udelené vzhľadom k prevedeniu a amplitúdou prvku.
- Celá hodnota prvku je pridelená, ak sú prvky predvedené podľa FIG štandardov (prevedenie a amplitúda).



- o Čiastkový kredit je udelený na základe uváženia rozhodcu podľa prevedenia a amplitúdy prvku.
- o Žiaden kredit nie je udelený v prípade vynechania, alebo nerozoznateľného prevedenia prvku.

Manipulácia s náčiním - (2,4)

- 12 povinných manipulácií s náčiním
- Manipulácie s náčiním sú vyberané z aktuálnych pravidiel FIG (Pozri graf v prílohe)
- Každá manipulácia má hodnotu 0,2 bodu
- Za každú manipuláciu môže byť udelený kredit trikrát
- Žiadne čiastkové body nemôžu byť udelené
- Aby mohol byť udelený kredit za manipuláciu s náčiním musí byť predvedená v spojitosti s prvkom obtiažnosti, sériou tanečných krokov, alebo s pohybom tela.
 - 1,2 Prvky obtiažnosti (6)
 - 0,6 Séria tanečných krokov (3)
 - 0,6 Ľubovoľná manipulácia predvedená s prvkom obtiažnosti, tanečnými krokmi alebo pohybom tela (3)

Séria tanečných krokov - max. 1,8 bod

- Povinné sú 3 série
- Séria musí pozostávať z minimálne 4-6 tanečných krokov, ktoré musia odrážať charakter hudby a choreografie
- Každá séria má hodnotu 0,6
- Žiaden kredit nebude udelený, ak je séria tanečných krokov predvedená so statickým náčiním
- Nemôžu byť udelené žiadne čiastkové body

Virtuozita - max. 0,2 bodu

- Po zvážení rozhodcom, môže byť gymnastka odmenená hodnotou 0,2 bodu za virtuozitu
- Žiadne čiastkové body nemôžu byť udelené
- Aby gymnastka získala kredit za virtuozitu je potrebné, aby ukázala:
 - o Čisté prevedenie a excelentné amplitúdy počas celej zostavy
 - o Jasné spojenia medzi choreografiou a hudbou
 - o Komplexnú manipuláciu s náčiním
 - o Komplexné tanečné kroky, ktoré odrážajú charakter hudby

Majstrovstvo - max. 2,0 body

- Majstrovské elementy nie sú povinné
- Majstrovské elementy sú vybrané z aktuálneho FIG kódexu bodov (Pozri graf v prílohe)
- Každý element je ohodnotený s 0,4 bodu
- Maximálne 5 majstrovských elementov môže byť ohodnotených
- Nemôžu byť udelené žiadne čiastkové body

E Panel - 10 bodov

Je možné udeliť čiastkové body, ako je uvedené nižšie.

7,0 Prevedenie, Amplitúdy, Technika náčinia



1,0	Spojitosť
1,0	Muzikálnosť
0,5	Pôdorys a využitie plochy
0,5	Elegancia a prejav

Prevedenie, Amplitúda, Technika s náčiním - 7,0

Nasledujúce členenie je manuálom pre stanovenie správnej hodnoty kreditu udeleného za prevedenie. Gymnastka začína s minimálnym základným skóre 1,0. Kategória prevedenia a amplitúdy je rozdelená do podkategórií, takže každá gymnastka bude odmenená za oblasti, v ktorých vyniká a nebude príliš tvrdo potrestaná za oblasti, v ktorej môže mať obmedzenia.

3,0	Postoj (napnuté špičky, vystreté nohy, pozície a predĺženie hornej časti tela etc.) Amplitúda
2,0	Všeobecný rozsah a amplitúdy tela (výška skokov, vystretie nôh a hornej časti tela, výška na špičkách a pod.) a náčinia (výška hodov, rozsah vo swings (kolísanie) atď.)
2,0	Chyby náčinia - (pády, nesprávna manipulácia s náčiním, statické náčinie a pod.)

Poznámka: Chyby sú penalizované podľa stupňa:

0,1	Malé chyby
0,3	Stredné chyby
0,5	Veľké chyby

Poznámka: Pády náčinia sú penalizované nasledovne:

0,3	Strata a okamžité uchopenie (bez kroku)
0,5	Strata a uchopenie po 1-2 krokoch
0,7	Strata a uchopenie po 3 a viac krokoch

Spojenie (1,0)

- Kompozícia by mala byť zostavená z technických, estetických a spojitých elementov, kde jeden pohyb plynulo prechádza do ďalšieho, vrátane kontrastov v rýchlosti a intenzite (dynamika), amplitúdy a úrovne pohybov prevedené vo vzťahu k hudbe (FIG).

Muzikalita (1,0)

- Charakter hudby by mal byť vystihnutý v kompozícii zostavy, ktorý má byť prenesený vystúpením gymnastky divákovi od začiatku po koniec zostavy (FIG).

Pôdorys a využitie priestoru (0,5)

- Súťažná plocha musí byť počas zostavy celá využitá:
- Na rôznych **úrovniah** (gymnastky v lete, v stoji, na zemi atď.)
- Rozmanitosť **smerov / trajektórií** pohybu tela / náčinia (dopredu, dozadu atď.)
- Rozmanitosť pohybu (FIG)

Elegancia a Prejav (0,5)

- Elegancia zahŕňa elegantné, ladné, plynulé ruky, pružné pohyby tela a elegantné držanie tela arúk. Vyjadrenie choreografií prostredníctvom výrazu tváre a prvkov pre divákov. Gymnastka musí byť sebavedomá a cvičiť so štýlom a emóciou.



11. MANIPULÁCIA SNÁČINNÍM

11.1 ŠVIHADLO U

	<ul style="list-style-type: none">Priechod švihadlom v priebehu skoku/poskoku. Švihadlo krúži vpred, vzad alebo do strany.
	<ul style="list-style-type: none">Priechod švihadlom sériou minimálne 3 malých preskokov. Švihadlo krúži vpred, vzad alebo do strany.
	<ul style="list-style-type: none">"Ešapé" - vypustenie
	<ul style="list-style-type: none">Špirály (dvojitá alebo viacpočetná rotácia voľného konca švihadla počas "ešapé")
	<ul style="list-style-type: none">Osmičky, alebo vedenie švihadla so sprievodnými náklonmi trupu (švihadlo držané obojručne)Veľké kruhy (švihadlo držané obojručne)
	<ul style="list-style-type: none">Chytenie švihadla obojručne (každý koniec do jednej ruky)
	<ul style="list-style-type: none">Série (min. 3) krúžení zloženým švihadlom na polovice.Jedna voľná rotácia okolo časti tela1 rotácia otvoreného, rozloženého (napnutého) švihadla, držaného za stred, alebo za 1 koniec
	<ul style="list-style-type: none">Malé vyhodenie alebo chytenie
	<ul style="list-style-type: none">Namotávanie/vymotávanie, alebo húpanie "swings"



11.2 **LOPTA** ●

	<ul style="list-style-type: none">• Kotúľanie lopty po tele
	<ul style="list-style-type: none">• Dlhé (min.1 meter) kotúľanie lopty po zemi• Série (min. 3) malých kotúľaní lopty po zemi
	<ul style="list-style-type: none">• Odbíjanie<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Série (min.3) malých odbíjaní (pod úrovňou kolena)<input type="checkbox"/> Jedno veľké odbitie (na úrovni kolena a vyššie)<input type="checkbox"/> Viditeľné odbitie od časti tela
	<ul style="list-style-type: none">• Balancovanie lopty - Napríklad: Osmičky alebo pohupovanie s krúživými pohybmi rúk, krúženie v smere alebo v protismere hodinových ručičiek (circumdukcia)
	<ul style="list-style-type: none">• Chytenie lopty do jednej ruky
	<ul style="list-style-type: none">• Preklápanie lopty• Rotácia lopty okolo ruky• Série min. 3 za sebou idúcich kotúľaní lopty• Kotúľanie tela po lopte na zemi• Vytrčenie / vyrážanie lopty rôznymi časťami tela
	<ul style="list-style-type: none">• Malý alebo stredné vyhodenie a chytenie



11.3 KUŽELE



	<ul style="list-style-type: none">Mlynčeky: min. 4 malé krúžky kužeľov s časovým oneskorením a zakaždým so striedaním kríženia a nekríženia zápästí / rúk
	<ul style="list-style-type: none">Séria (min.3) malých krúžkov obidvoma kužeľmi
	<ul style="list-style-type: none">Asymetrické pohyby 2 kužeľov sa musí líšiť svojím tvarom, amplitúdou a smerom alebo rovinou
	<ul style="list-style-type: none">Malé vyhadzovanie / chytanie 2 kužeľov s rotáciou, buď simultánne, alebo striedavo
	<ul style="list-style-type: none">Voľná rotácia 1 alebo 2 kužeľov na časti tela, alebo na zemiKotúľanie 1 alebo 2 kužeľov po časti tela, alebo po zemiOdbitie 1 alebo 2 kužeľov o časti telaKízavé pohyby - swings"Sliding"- kotúľanie po rukeŤukanie (min. 1)Vytrčenie / vyrážanie kužeľa/ov rôznymi časťami tela
	<ul style="list-style-type: none">Séria (min. 3) malých krúžkov s 1 kužeľom
	<ul style="list-style-type: none">Malé alebo stredné vyhadzovanie / chytanie 1 kužeľa
	<ul style="list-style-type: none">Simultánne vyhadzovanie / chytanie 2 kužeľov
	<ul style="list-style-type: none">Asymetrické vyhodenie 2 kužeľov
	<ul style="list-style-type: none">Kaskádovité vyhodenie / chytanie (dvojité, trojité)
























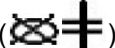
11.4 STUHA



	<ul style="list-style-type: none">Špirála (4-5 krúžkov), úzke s rovnakou výškou
	<ul style="list-style-type: none">Špirály na zemi
	<ul style="list-style-type: none">Hadičky (4-5 vln) úzke s rovnakou výškou
	<ul style="list-style-type: none">Hadičky na zemi
	<ul style="list-style-type: none">Priechod cez alebo nad kresbou stuhy
	<ul style="list-style-type: none">"Ešapé"
	<ul style="list-style-type: none">Bumerang vo vzduchu alebo na zemi
	<ul style="list-style-type: none">Rotačné pohyby tyčky stuhy okolo rukyKotúľanie tyčky po časti telaOdrazenie / odbitia tyčky o časť telaNamotávanieOsmičky, swings (vlny) a veľké kruhyPohyby stuhou okolo častí tela prevedené držaním tyčky inou časťou tela (ruka, krk, kolená, lakeť) počas pohybu tela alebo prvku obtiažnosti s rotáciou (neplatí počas promenády "Slow Turn")
	<ul style="list-style-type: none">Malé vyhodenie a chytenie



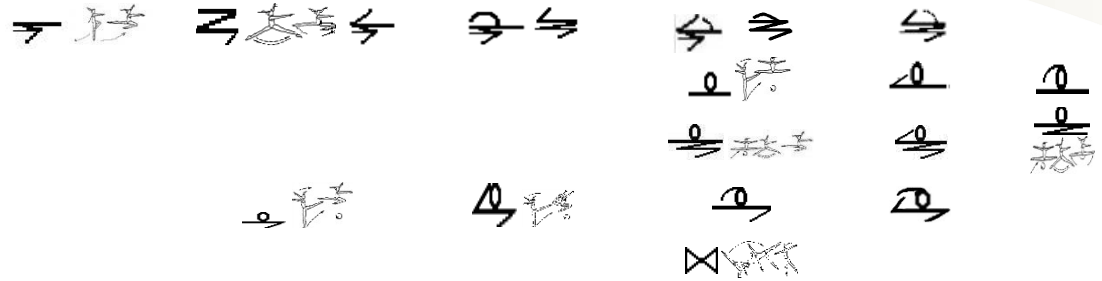
11.5 MAJSTROVSTVO

1.	 alebo 	Vyhodenie , alebo chytenie  v kombinácií s nasledujúcimi kritériami
		Skok alebo poskok
		Rotačný element
		Pod nohou
		Prechod náčiním (švihadlo, obruč)
		Prechod náčiním (švihadlo, obruč)
		Bez pomoci rúk počas vyhodena /chytenia
		Priame vyhodenie v kotúle
		Priame opätovné vyhodenie / opätovné odbitie
		Chytenie v rotácii (obruč)
		Chytenie v rotácii (obruč)
		Chytenie na zemi bez pomoci rúk
2.		Rotačný element + manipulácia s náčiním
	Príklady:	 (pre švihadlo a obruč) alebo  (pre loptu), alebo   (pre kužeľ) alebo  pre stuhu
3.	Kombinácie	Manipulácia s 2 rôznymi kritériami na získanie kreditu
	Príklady:	



12. SYMBOLY SKOKOV / PRESKOKOV

Špeciálne olympiády 0,2	Špeciálne olympiády 0,4	Špeciálne olympiády 0,6	Špeciálne olympiády 0,6	Špeciálne olympiády 0,6	Špeciálne olympiády 0,6	Špeciálne olympiády 0,6





13. SYMBOLY ROVNOVÁH

Špeciálne olympiády 0,2	Špeciálne olympiády 0,4	Špeciálne olympiády 0,6	Špeciálne olympiády 0,6	Špeciálne olympiády 0,6	Špeciálne olympiády 0,6	Špeciálne olympiády 0,6



14. SYMBOLY PIVOTOV

Špeciálne olympiády 0,2	Špeciálne olympiády 0,4	Špeciálne olympiády 0,6	Špeciálne olympiády 0,6	Špeciálne olympiády 0,6



15. HODNOTENIE Spoločných skladieb

- Pri spoločných skladbách sa rozhodcovia rozdelia do dvoch panelov: Panel D (Obtiažnosť) a Panel E (Prevedenie). Na výpočet konečného výsledku pre každé družstvo sa skóre od rozhodcu panelu D pridá k výsledku od rozhodcu panelu E. Ak je na každom paneli viac ako jeden rozhodca, priemerné skóre rozhodcov na paneli D sa pridá k priemernému skóre od rozhodcov na paneli E. Neutrálne zrážky sa berú z celku.
 - Neutrálne zrážky - neutrálne zrážky sú rovnaké pre spoločnú skladbu, ako pre individuálne súťaže, s jedným doplnením: nevyhovujúci dres, alebo náčinie. Všetci gymnasti v družstve musia mať rovnaké dresy, identické tvarom a farbou. Všetci gymnasti musia používať náčinie s rovnakou hmotnosťou, tvarom a veľkosťou: iba farba sa môže líšiť. Zrážky pre nevyhovujúce dresy alebo náčinie sú nasledovné:
 - 0,1** Každý dres, ktorý sa nezhoduje (maximálna zrážka je 0,3 pre družstvo 4-6 a 0,7 pre veľké družstvá cvičiace na ploche 8-12)
 - 0,1** Za každé náčinie, ktoré sa nezhoduje (maximálna zrážka je 0,3)
- Maximálna hodnota zostavy - 5,0

SPOLOČNÉ ZOSTAVY NA PLOCHE

Spoločné zostavy na ploche sú rozdelené do dvoch kategórií: malé družstvo 4-6 športovcov a veľké družstvo 8-12 športovcov. Každý gymnasta v skupine má partnera. Pár môže byť rozmiestnený na základe rozhodnutia trénera v akejkoľvek formácii na podlahe. Pozrite sa na DVD 2016-2023 Povinné zostavy Modernej Gymnastiky pre choreografiu.

Panel D (Obtiažnosť a vystihnutie textu) - 10,0

- 6,0** Identifikované prvky
- 2,0** Spojitosť
- 1,0** Uniformita - Jednotnosť skupiny
- 1,0** Hudba

Identifikované prvky (6,0 - 6 prvky, každý s hodnotou 1,0)

Pre každý identifikovaný prvok je možné udeliť čiastkové body. Pre zoznam identifikovaných prvkov si pozrite formulár hodnotenia v prílohe. Nasledujúci rozpis je návodom na určenie výšky kreditu, ktorý sa má obdržať za každý identifikovaný prvok v spoločných zostavách buď malých, alebo veľkých.

- 1,0** Prvky obtiažnosti sú bezchybne prevedené všetkými gymnastami.
- 0,1-0,9** Udelené podľa uváženia rozhodcu s prihliadnutím na prevedenie prvku a počet gymnastov.
- 0,0** Prvok je vynechaný alebo nerozpoznateľný.

Spojitosť (2,0)

Táto kategória má hodnotiť spoločnú zostavu o ďalšej správnosti zostavy inej ako identifikovanie prvkov. Aby sa presne zhodnotili spojenia, rozhodcovia musia byť plne oboznámení so zostavou. Nasledujúci rozpis je usmernenie, ktoré pomáha určiť výšku kreditu, ktorý sa má obdržať za spojitosť.

- 2,0** Zostava je prevedená tak, ako je to napísané, s plynulými prepojeniami medzi prvkami a plynulosťou pohybov, pri ktorých gymnasti navzájom spolupracujú.
- 1.0-1,9** Drobné chyby v synchronizácii.
- 0.6-0.9** Veľké chyby v synchronizácii.
- 0,5** Gymnasti pracujú nezávisle od seba - nesynchronizovane

Jednotnosť skupiny - všetky gymnastky cvičiace s presnosťou (1,0)



Nasledujúce rozdelenie je usmernením, ktoré pomáha pri určovaní výšky hodnotenia, ktorý sa dostane za jednotnosť skupiny.

- 1,0** Všetky gymnastky pracujú spolu synchronizovane.
- 0,6-0,9** Chyby v synchronizácii.
- 0,5** Gymnastky pracujú nezávisle.

Hudba (1,0)

Nasledujúci rozpis je návodom na určenie výšky kreditu, ktorý sa má obdržať za interpretáciu a synchronizáciu s hudbou.

- 1,0** Zostava dokonale zodpovedá hudbe.
- 0,6-0,9** Zostava sa mierne zhoduje s hudbou.
- 0,5** Zostava nemá žiadnu spojitosť s hudbou.

Panel E (Prevedenie) - 10,0

8,0 Prevedenie a amplitúdy

2,0 Elegancia a celkový prejav

Podrobnejšie informácie nájdete v usmerneniach pre hodnotenie individuálnych zostáv.

SPOLOČNÁ ZOSTAVA S OBRUČMI

Zostava formácie s obručami je určená pre družstvo so štyrmi gymnastami. Pozrite sa na DVD 2016-2023 Povinné zostavy Modernej gymnastiky pre choreografiu.

D Panel (Obtiažnosť a vystihnutie textu) – 10,0

- 6,0** Obtiažnosť
- 2,0** Spojitosť
- 1,0** Uniformita - Jednotnosť družstva
- 1,0** Hudba

Obtiažnosť (6,0) - 2 identifikované prvky, 2 výmeny a 2 formácie, každé s hodnotou 1,0 Pozrite si formulár hodnotenia v prílohe zoznam identifikovaných prvkov, výmen a formácií.

- Za každý identifikovaný prvok je možné udeliť čiastkové body. Nasledujúci rozpis je usmernenie, ktoré pomáha určiť výšku kreditu, ktorý sa má obdržať za každý identifikovaný prvok.
 - 1,0** Prvky obtiažnosti sú prevedené bezchybne všetkými gymnastami.
 - 0,8** Prvky obtiažnosti sú prevedené bezchybne aspoň 3 gymnastami.
 - 0,6** Prvky obtiažnosti sú prevedené s malými chybičkami 2 gymnastami.
 - 0,4** Prvky obtiažnosti sú prevedené s veľkými chybami.
 - 0,2** Prvky obtiažnosti sú prevedené, ale sotva rozpoznateľné.
 - 0,0** Prvky obtiažnosti sú vynechané, alebo nerozpoznateľné.
- Nasledujúci rozpis je usmernenie, ktoré pomáha určiť výšku kreditu obdržaného za každú výmenu.
 - 1,0** Výmena je prevedená všetkými gymnastami.
 - 0,8** 1 gymnastke padne náčinie.
 - 0,6** 2 gymnastkám padne náčinie.
 - 0,4** 3 gymnastkám padne náčinie.



- 0,2 4 gymnastkám padne náčinie.
- 0,0 Nevykoná sa žiadny pokus o výmenu.
- Nasledujúci rozpis je usmernenie, ktoré pomáha určiť výšku kreditu obdržaný za každú Formáciu.
 - 1,0 Všetky gymnastky sú v presnej formácii.
 - 0,8 1 gymnastka je mimo formácie.
 - 0,6 2 gymnastky sú mimo formácie.
 - 0,4 3 gymnastky sú mimo formácie.
 - 0,2 Formácia je sotva rozpoznateľná.
 - 0,0 Formácia je nerozpoznateľná.

Spojitosť (2,0)

Táto kategória má hodnotiť družstvo o ďalšej správnosti zostavy inej ako je identifikovanie prvkov. Aby sa presne zhodnotili spojenia, rozhodcovia musia byť plne oboznámení so zostavou. Nasledujúci rozpis je usmernenie, ktoré pomôže určiť výšku kreditu, ktorý sa má obdržať za Spojenia.

- 2,0 Zostava je prevedená tak, ako je to napísaná. S plynulým prepojením prvkov, technicky správnymi spojeniami manipulácie s náčiním a plynulým spojením prvkov obtiažnosti a manipuláciou s náčiním.
 - 1.0-1,9 Zostava je v podstate správna, s malými chybami v spojeniach.
 - 0.3-0.9 Zostava je čiastočne správna, s veľkými chybami v spojeniach.
 - 0.1-0,2 Družstvo je na zemi so správnym náčiním.

Uniformita (Jednotnosť) skupiny - Prevedenie s presnosťou u všetkých gymnastiek (1,0)

Nasledujúci rozpis je usmernenie, ktoré pomáha určiť výšku kreditu, ktorý sa má obdržať za uniformitu družstva.

- 1,0 Všetky gymnastky spolupracujú synchronizovane.
- 0,6-0,9 Chyby v synchronizácii.
- 0,5 Gymnasti pracujú nezávisle od seba - nesynchronizovane

Hudba (1,0)

Nasledujúci rozpis je návodom na určenie výšky kreditu, ktorý sa má obdržať za interpretáciu a synchronizáciu s hudbou.

- 1,0 Zostava dokonale zodpovedá hudbe.
- 0,6-0,9 Zostava sa mierne zhoduje s hudbou.
- 0,5 Zostava nemá žiadnu spojitosť s hudbou.

Panel E (Prevedenie) - 10,0

- 8,0 Prevedenie a Amplitúdy
- 2,0 Elegancia a Celkový prejav

Podrobnejšie informácie nájdete v usmerneniach pre hodnotenie individuálnych zostáv.



16. PRÍLOHA A: ZOSTAVY MODERNEJ GYMNASTIKY

Úroveň A Švihadlo

Video je oficiálna verzia zostavy. Tento písaný text je len ďalším vyučovacím nástrojom. Niektoré prvky, ako sú komplexné tanečné kroky, alebo pohyby voľnej paže, nie sú v písomnom texte popísané a malo by sa nasledovať video.

Hudba: We Speak No Americano

Východisková pozícia: V sede. Držte konce švihadla. Švihadlo je rozťahnuté v horizontálnej rovine a dotýka sa nôh.

Doby

- 1-4 Držte pozíciu
 - 5-8 Pripažte ruky smerom k telu, zdvihnite švihadlo nad hlavu.
 - 1-8 Natáčanie -Twist švihadla: Zdvihnite pravú ruku a spustíte ľavú ruku, aby ste lano držali vo vertikálnej rovine. Pootočte rukami, aby sa švihadlo dostalo do horizontálnej roviny. Potom zdvihnite ľavú ruku a spustíte pravú ruku, aby ste držali švihadlo vo vertikálnej rovine. Potočte rukami, aby sa švihadlo dostalo do horizontálnej roviny.
 - 1-8 Opakujte (Natáčanie švihadla)
 - 1-8 Stiahnite a rozťahnite ruky, otočte švihadlom dvakrát doprava.
 - 1-8 Držte švihadlo v tvare U, húpanie vpravo-vľavo-vpravo-vľavo.
 - 1-2 Spojte ruky dohromady. Odtiahnite ruky a rozťahnite švihadlo do vodorovnej polohy.
 - 3-4 Pauza
 - 1-4 Točíte švihadlom dopredu. Odtiahnite ruky a rozťahnite švihadlo do vodorovnej roviny.
 - 5-8 Dotknite sa pravou rukou pravého ramena. Predpažte ruky dopredu, aby ste švihadlo držali vo vodorovnej rovine.
 - 1-4 Opakujte otáčania.
 - 5-8 Dotknite sa ľavou rukou na ľavého ramena. Predpažte ruky dopredu, aby ste švihadlo držali vo vodorovnej rovine.
 - 1-4 Opakujte predchádzajúcich 16 dôb
- Koniec

Úroveň A Obruč

Video je oficiálna verzia zostavy. Tento písaný text je len ďalším vyučovacím nástrojom. Niektoré prvky, ako sú komplexné tanečné kroky, alebo pohyby voľnej paže, nie sú v písomnom texte popísané a malo by sa nasledovať video.

Hudba: Hawaii Five-O

Východisková pozícia: V sede. Držte obruč s oboma rukami (uchopenie zvonka) v horizontálnej rovine, na úrovni ramien.

Doby

- 1-8 Zatraste obručou.
- 1-4 Zdvihnite obruč nad hlavu v horizontálnej rovine. Spustite do východiskovej pozície.
- 5-8 Zdvihnite obruč nad hlavu do horizontálnej polohy. Spustite obruč dopredu do čelnej roviny.
- 1-8 Na čelnej rovine, natáčajte obruč štyrikrát (vľavo-pravo-vľavo-vpravo).
- 1-4 Držte obruč v čelnej rovine. Dotknite sa pravou rukou pravého ramena a predpažte ľavú ruku dopredu, pohybujúc obruč do vertikálnej roviny. Predpažte ruky vráťte obruč do čelnej roviny.
- 5-8 Opakovanie, dotknite sa ľavou rukou ľavého ramena.
- 1-4 Umiestnite spodný okraj obruče na nohy. Posuňte ruky nadol jednu po druhej, aby ste uchopili obruč s rukami blízko seba.



- 5-8 Ťknite obruč o zem dvakrát doprava a dvakrát doľava.
1-koniec Pokrčte a roztiahnite ruky, krúžte obručou 2x doprava v horizontálnej rovine.
 Zdvihnite obruč nad hlavu na záverečnú pózu.



Úroveň A Lopta

Video je oficiálna verzia zostavy. Tento písaný text je len ďalším vyučovacím nástrojom. Niektoré prvky, ako sú komplexné tanečné kroky, alebo pohyby voľnej paže, nie sú v písomnom texte popísané a malo by sa nasledovať video.

Hudba: Safety Dance

Východisková pozícia: V sede. Držte loptu dvoma rukami, položenú na nohách.

Doby

- 1-4 Držte pozíciu.
- 5-8 Kotúľajte loptu od nôh a dovnútra.
- 1-4 Zdvihnite ruky s loptou nad hlavu. Pokrčte ruky s loptou k hrudi.
- 5-8 Predpažte ruky dopredu. Pokrčte ruky s loptou k hrudi.
- 1-8 Kotúľajte loptu smerom od ramien.
Kotúľajte loptu do náručia. Pokrčte lakty, aby ste zachytili loptu (predlaktia sú paralelne).
- 1-4 Kotúľajte loptu smerom od ramien.
- 5-8 Vyhadzujte a chytajte dvoma rukami.
- 1-8 Pokrčte ruky, aby ste držali loptu na hrudi. Zatraste loptou. Predpažte ruky dopredu.
- 1-8 Dotknite sa loptou pravého ramena. Predpažte ruky dopredu.
Dotknite sa loptou ľavého ramena. Predpažte ruky dopredu.
Pokrčte a roziahnite ruky, okružte loptou dvakrát doľava. Pokračujte v krúžení a umiestnite loptu na nohy. Predpažte ľavú ruku na záverečnú pózu.

Úroveň A Stuha

Video je oficiálna verzia zostavy. Tento písaný text je len ďalším vyučovacím nástrojom. Niektoré prvky, ako sú komplexné tanečné kroky, alebo pohyby voľnej paže, nie sú v písomnom texte popísané a malo by sa nasledovať video.

Hudba: Finding Neverland

Východisková pozícia: V sede. Predpažte pravú ruku na stranu.

Doby

- 1-8 Horizontálny hadík
- 1-8 Štyri pohyby zo strany na stranu - "swings" nad hlavou (ľavá-pravá-ľavá-pravá)
- 1-4 Špirály
- 5-8 Dva kruhy nad hlavou vľavo
- 1-6 Vyhodte stuhu nahor. Horizontálne hadíky nadol pred telom.
- 1-6 Opakovanie Opakujte
- 1-6 Opakujte
- 1- koniec Tri horizontálne swings - vyhodenia stuhu pred telom (ľavá-pravá-ľavá). Uchopte tyčku blízko konca stuhu. Pohyb rukami nahor až na záverečnú pózu.



Úroveň B Švihadlo

Video je oficiálna verzia zostavy. Tento písaný text je len ďalším vyučovacím nástrojom. Niektoré prvky, ako sú komplexné tanečné kroky, alebo pohyby voľnej paže, nie sú v písomnom texte popísané a malo by sa nasledovať video.

Hudba: Chicago Shake

Východisková pozícia: V sede. S pokrčenými rukami držte zdvojené švihadlo (obidva uzle v pravej ruke) v horizontálnej rovine.

Doby

Intro Držte pozíciu.

1-8 Predpažte ruky vpravo a krúžte švihadlom doľava. Nakloňte hlavu vpravo-vľavo.
Opakujte

1-8 Otočte švihadlom dopredu. Roztiahnite švihadlo.

1-8 Natočte švihadlo, zdvihnite ľavú ruku a spustite pravú ruku, aby ste držali švihadlo vo vertikálnej rovine. Zdvihnite pravú ruku a spustite ľavú ruku tak, aby ste švihadlo držali vo vertikálnej rovine.
Opakujte

1-8 Uvoľnite slučkový koniec švihadla. Osmičky (ľavá-pravá-ľavá). Húpte - swing švihadlom na pravej strane tela.

1-8 Rotácia nad hlavou vľavo.

1-8 Spustite pravú ruku a uchopte švihadlo ľavou rukou (nad uchopením), blízko pravej ruky. Posuňte ľavú ruku tak, aby sa držala blízko uzla konca švihadla. Zdvihnite ruky nad hlavu na záverečnú pózu.

Úroveň B Lopta

Video je oficiálna verzia zostavy. Tento písaný text je len ďalším vyučovacím nástrojom. Niektoré prvky, ako sú komplexné tanečné kroky, alebo pohyby voľnej paže, nie sú v písomnom texte popísané a malo by sa nasledovať video.

Hudba: Another One Bites The Dust

Východisková pozícia: V sede. Držte loptu dvoma rukami na pravom boku.

Doby

1-4 Držte pozíciu.

5-8 Dotknite sa loptou pravého boku a potom ľavého boku.

1-8 Držte loptu dvoma rukami, proti smeru hodinových ručičiek čelný kruh.

1-8 S rukami predpaženými vpred, natočte loptu štyrikrát (ľavá ruka na vrchu-pravá-ľavá-pravá).

1-4 Kotúľajte loptu v náručí, pokrčte lakte a pritiahnite loptu k hrudi (predlaktia paralelne).

5-8 Kotúľajte loptu od ramien a zachyťte ju dvoma rukami.

1-4 Dotknite sa loptou pravého ramena. Predpažte ruky dopredu.

5-8 Dotknite sa loptou ľavého ramena. Predpažte ruky dopredu.

1-4 Vyhodte loptu dvoma rukami. Držte lakte zdvihnuté a ruky paralelne, pokrčte lakte, aby ste zachytili loptu rukami v hrudníku.

5-8 Predpažte ruky, aby ste odkotúľali loptu a zachytili ju oboma rukami.

1-16 Zopakujte predchádzajúcich 16 dôb. Zdvihnite loptu nad hlavu na záverečnú pózu.



Úroveň B Kužele

Video je oficiálna verzia zostavy. Tento písaný text je len ďalším vyučovacím nástrojom. Niektoré prvky, ako sú komplexné tanečné kroky, alebo pohyby voľnej paže, nie sú v písomnom texte popísané a malo by sa nasledovať video.

Hudba: Boogie Shoes

Východisková pozícia: V sede. S rukami natiahnutými dopredu držte krk kuželov s jedným kuželom v každej ruke. Kužele sú paralelné, vo vertikálnej rovine.

Doby

- 1-8 Zatraste kuželmi.
- 1-8 Pokrčte lakte a rozpažte ruky doprava. Krúžte kuželmi doľava dvakrát.
- 1-4 Položte hlavu kuželov na nohy a posuňte ruky nadol, aby ste uchopili kužele za hlavu.
- 1-12 Kotúľajte kužele dopredu.
- 1-4 Natiahnite ruky dopredu,
- 5-8 Rozpažte ruky do strany. Vyhodte - swing ruky dopredu.
- 1-4 Ťuknite kuželmi. Zdvihnite ruky nad hlavu.
- 5-8 Spustite pravú ruku na stranu.
- 1-4 Zároveň zdvihnite pravú ruku nad hlavu a spustite ľavú ruku na stranu.
- 5-8 Zdvihnite ľavú ruku nad hlavu.
- Spustite ruky pred telo. Položte kužele na nohy. Predpažte ruky a potlačte hlavu kuželov dopredu na záverečnú pózu.

Úroveň B Stuha

Video je oficiálna verzia zostavy. Tento písaný text je len ďalším vyučovacím nástrojom. Niektoré prvky, ako sú komplexné tanečné kroky, alebo pohyby voľnej paže, nie sú v písomnom texte popísané a malo by sa nasledovať video.

Hudba: Say Hey

Východisková pozícia: V sede. Predpažte pravú ruku na stranu.

Doby

- 1-8 Špirály na strane.
- 1-4 Vyhodte stuhu hore. Horizontálne hadíky nadol pred telom.
- 1-4 Opakujte.
- 1-8 Držte tyčku stuhu oboma rukami, Vyhodte stuhu štyrikrát nad ramená (pravé-ľavé-pravé-ľavé)

- 1-8 Štyri kruhy nad hlavou doľava.
- 1-koniec Štyri vyhodenia - swings nad hlavou (ľavá-pravá-ľavá-pravá).
Otočka proti smeru hodinových ručičiek na záverečnú pózu



Úroveň C švihadlo

Video je oficiálna verzia zostavy. Tento písaný text je len ďalším vyučovacím nástrojom. Niektoré prvky, ako sú komplexné tanečné kroky, alebo pohyby voľnej paže, nie sú v písomnom texte popísané a malo by sa nasledovať video.

Hudba: Chicago Shake

Východisková pozícia: Smerom k strane 1 stojte v strede švihadla s nohami spolu. S jedným uzlom v každej ruke držte švihadlo na ramenách s laktami vystretými do strany.

Doby

Intro Držte pozíciu.

1-8 Vystrite ruky napravo a krúžte švihadlom doľava. Vráťte sa do východiskovej pozície. Twist - natočte boky.

1-4 Vystrite ruky napravo a krúžte švihadlom doľava. Vráťte sa do východiskovej pozície.

5-8 Zdvíhajte kolená, krok vzad (vľavo-vpravo) od švihadla, rozpažte ruky, aby ste držali švihadlo v tvare U.

1-8 Húpte-swing švihadlom v tvare U (vpravo-vľavo-vpravo-vľavo)

1-6 Položte obidva uzly do pravej ruky. Uchopte švihadlo ľavou rukou (v nad-uchopení), blízko pravej ruky. Posuňte ľavú ruku tak, aby sa držala blízko slučkového konca švihadla (v horizontálnej rovine).

7-8 Priamy výskok, vystretie rúk nad hlavu.

1-6 Otočka na špičkách doprava, držiac ruky nad hlavou.

7-8 Spustite ruky pred telo, aby švihadlo bolo na štvrtiny a držali ste uzly a slučkový koniec švihadla v pravej ruke.

1-8 Rotácie v smere hodinových ručičiek v čelnej rovine.
Prednožte pravú nohu na stranu na záverečnú pozíciu.

Úroveň C Obruč

Video je oficiálna verzia zostavy. Tento písaný text je len ďalším vyučovacím nástrojom. Niektoré prvky, ako sú komplexné tanečné kroky, alebo pohyby voľnej paže, nie sú v písomnom texte popísané a malo by sa nasledovať video.

Hudba: Boogie Shoes

Východisková poloha: Smerom k strane 1, stojte s nohami spolu. Držte obruč v nad-uchopení, v čelnej rovine, so spodným okrajom obruče na zemi.

Doby

1-8 Otáčanie obručou doprava s pomocou dvoch rúk vo vertikálnej osi. Chyťte obruč s dvoma rukami v menšej vzdialenosti od seba.

1-8 Kráčajte dopredu štyri kroky v "relevé" (na výpone) (pravá-ľavá-pravá-ľavá) a zdvíhajte obruč nad hlavu. Otočka na špičkách.

1-4 Držte obruč nad hlavou, zatlačte a prehnite bok trupu doprava.

5-8 Držte obruč nad hlavou, zatlačte a prehnite bok trupu doľava.

1-4 Držte obruč nad hlavou, zatlačte a prehnite bok trupu doprava.

5-8 Spustite obruč pred telo.

1-2 Vyhodte obruč nad hlavu, výskok.

3-4 Spustite obruč pred telo.

1-4 Ukročte doprava s vystretou ľavou nohou do strany. Vyhodte - swing obruč doprava.

5-8 Plié - presuňte hmotnosť vľavo a vystrite pravú nohu na stranu. Vyhodte - swing obruč doľava. Plié - presuňte hmotnosť doprava a vystrite ľavú nohu na stranu. Vyhodte - swing obruč doprava.

5-8 Pravou rukou spustite obruč k zemi a vystrite ľavú ruku do vysokej bočnej uhlopriečky na záverečnú pozíciu.



Úroveň C Lopta

Video je oficiálna verzia zostavy. Tento písaný text je len ďalším vyučovacím nástrojom. Niektoré prvky, ako sú komplexné tanečné kroky, alebo pohyby voľnej paže, nie sú v písomnom texte popísané a malo by sa nasledovať video.

Hudba: Another One Bites The Dust

Východisková pozícia: Stojte smerom na stranu 1, postavte sa na pravú nohu s mierne pokrčeným ľavým kolenom a vystretými špičkami na ľavej nohe. Ľavá a pravá noha blízko seba. S dvoma rukami držte loptu na pravom boku.

Doby

- 1-8 Zatraste bokmi.
- 1-8 Položte pravú pätu na zem a postavte sa na dve nohy. Držte loptu dvoma rukami, proti smeru hodinových ručičiek urobte čelný kruh.
- 1-8 Zdvihnite loptu nad hlavu, na špičkách urobte otočku doprava. Spustite ruky a držte loptu pred telom.
- 1-4 Skotúlajte loptu do náručia, pokrčte lakte a zachyťte loptu pri hrudníku (predlaktia paralelne). Vystrite ruky, odkotúlajte loptu a zachyťte ju dvoma rukami.
- 5-8 Pokrčte kolená a zároveň skrčte lakte a dotknite sa loptou pravého ramena.
- 1-4 Pri narovnávaní kolien, upažte ruky dopredu.
- 5-8 Opakujte, dotknite sa loptou ľavého ramena.
- 1-4 S dvoma rukami, odbyte a chyťte loptu.
- 5-8 Priamy výskok. Dajte - swing loptu nad hlavu pri výskoku a spustite ju pri doskoku.
- 1-8 Držte loptu pred telom a urobte štyri pochodové kroky (stúpte na ľavú nohu a zdvihnite pravé koleno).
- 1-4 Dajte nohy dohromady. Vyhodte a chyťte loptu dvoma rukami.
- 5-8 Skrčte paže, lakte po stranách a držte loptu proti hrudníku. Vystrite pravú nohu na stranu (špičky zdvihnuté) na záverečnú pózu.

Úroveň C Stuha

Video je oficiálna verzia zostavy. Tento písaný text je len ďalším vyučovacím nástrojom. Niektoré prvky, ako sú komplexné tanečné kroky, alebo pohyby voľnej paže, nie sú v písomnom texte popísané a malo by sa nasledovať video.

Hudba: Say Hey

Východisková pozícia: Stojte v strede plochy smerom k strane 1, stojte s nohami vedľa seba. Ľavá ruka na boku. Pravá ruka predpažená dopredu.

Doby

- 1-4 Špirály.
- 5-8 Dve pokrčenia kolien so špirálami.
- 1-4 Swing - mávnite stuhou nahor. Horizontálne hadíky smerom nadol pred telom.
- 5-8 Priamy výskok s mávnutím stuhy nahor. Horizontálne hadíky nadol pred telom.
- 1-8 Držte stuhu oboma rukami, štyri pokrčenia v kolenách, mávanie-swing stuhy cez ramená (pravé-ľavé-pravé-ľavé)
- 1-4 Veľký kruh nad hlavou doľava. "Plié", mávnutie - swing stuhy vľavo, pred telom.
- 5-8 Otočka na špičkách doprava s ramenami rozpaženými do strán.
- 1- koniec Päť krokov dopredu v "relevé" (ľavá-pravá-ľavá-pravá-ľavá) s mávnutiami -swing stuhy nad hlavou. Výpad doprava, s veľkým proti smeru hodinových ručičiek čelným kruhom. Mávnite stuhou napravo na záverečnú pozíciu.



Úroveň 1 švihadlo

Video je oficiálna verzia zostavy. Tento písaný text je len ďalším vyučovacím nástrojom. Niektoré prvky, ako sú komplexné tanečné kroky, alebo pohyby voľnej paže, nie sú v písomnom texte popísané a malo by sa nasledovať video.

Hudba: Hoedown Throwdown

Východisková pozícia: V rohu 6, smerom k strane 1, stojte s nohami spolu. Držte zdvojené lano vo vodorovnej rovine pred telom (uzly v pravej ruke).

Doby

- 1-4 **Séria tanečných krokov** (doby 1-16): pokrčte pravé koleno a zdvihnite pravú päť. Spojte ruky dohromady, aby bolo švihadlo v tvare U. Narovnajzte koleno a spustite päť. Rozpažte ruky a rozťahnite švihadlo.
- 5-8 Opakujte, pokrčte ľavé koleno.
- 9-16 Pohyb vpravo, pričom skrčajte a narovnávatte kolená, vytáčajte nohy (päty-špičky-päty-špičky). Otočte švihadlom dopredu.
- 1-4 Napínajte švihadlo, "plié". Prehnite sa dopredu, aby ste pritiahli švihadlo k pásu. Vráťte sa do vzpriamenej polohy. Zdvihnite švihadlo nad hlavu.
- 5-8 **Chainé otočka** doprava. Krok rovno a spojte nohy dohromady.
- 1-4 Krok na stranu doľava a vystrite ľavú nohu do strany. Uvoľnite švihadlo ľavou rukou a **mávnite - swing** švihadlom doprava. Uchopte jeden uzol do každej ruky.
- 5-8 V "plié" presuňte hmotnosť doľava. Mávnite - swing švihadlom doľava v tvare písmena U. Ukročte vpravo a mávnite švihadlom doprava v tvare písmena U. Obráťte sa smerom na stranu 3, spojte nohy dohromady v "relevé". Pokračujte s mávnutiami švihadla nad hlavou v tvare písmena U.
- 1-4 Položte päty, keď sa švihadlo pretáča - swing za telo.
- 5-8 "Plié" a prekrižte ruky pred telom (mierne ohnuté lakty). Narovnajzte nohy a rozpažte ruky.
- 1-4 Passé rovnováha (pravé koleno je zdvihnuté v paralelnej passé pozícii). Spojte nohy spolu.
- 5-8 Dva kroky smerom dozadu (pravá-ľavá). Vyhodte švihadlom dopredu a nad hlavu v tvare U. Prednožte pravú nohu dopredu a zdvihnite špičky, aby ste zachytili švihadlo pod pravou nohou.
- 1-4 Otočte sa tvárou k rohu 2, prinožte pravú nohu k ľavej nohe. Pravou rukou uchopte stred švihadla a vytvorte malú slučku na pravej strane tela. Začnite rotáciu dozadu.
- 5-8 Dva pravé chassés - otočky dopredu smerom k rohu 2.
- 1-8 Krok vpravo a spojte nohy dohromady. Mávnite - swing švihadlom dopredu a uvoľnite stred švihadla, aby ste uchopili jeden uzol do každej ruky. Prekrižte pravú nohu cez ľavú nohu (ľavá ruka na boku). Relevé a otočte sa tvárou k rohu 8. Začnite rotáciu nad hlavou. Päty dajte dolu.
- 1-8 Pohyb smerom k rohu 8, dva kroky dopredu v "relevé" (pravá-ľavá) s rotáciou nad hlavou. Spojte nohy spolu. "Plié". Spustite pravú ruku, aby sa švihadlo mohlo obtočiť okolo nôh. Narovnajzte kolená a predpažte ruky dopredu a uchopte jeden uzol do každej ruky.
- 1-4 Prekrižte ruky a obtočte švihadlo okolo rúk.
- 5-8 "Plié". Priamy výskok, švihnutie - swing rúk nad hlavu. Krok do boku na ľavej nohe a zdvihnite špičky pravého chodidla na záverečnú pózu.

IDENTIFIKOVANÉ PRVKY

- Séria tanečných krokov
- Chainé otočka
- Swings
- Passé rovnováha
- Rotácie nad hlavou
- Priamy výskok



Úroveň 1 Obruč

Video je oficiálna verzia zostavy. Tento písaný text je len ďalším vyučovacím nástrojom. Niektoré prvky, ako sú komplexné tanečné kroky, alebo pohyby voľnej paže, nie sú v písomnom texte popísané a malo by sa nasledovať video.

Hudba: Lewis Boogie

Východisková pozícia : V blízkosti rohu 6 tvárou k strane 1, stojte na ľavej nohe s pravou nohou prednoženou do boku. Držte obruč v pod-uchopení vľavo od tela v čelnej rovine.

Doby

- 1-4 Presuňte váhu doprava. Mávnite - swing obruč doprava v čelnej rovine.
Opakujte vľavo.
- 5-8 Bočné chassé (poskok) vpravo, krúžiac obruč v čelnej rovine v smere hodinových ručičiek, výmena rúk nad hlavou. Dokončíte stojac na pravej nohe s ľavou nohou prednoženou na stranu. Držte obruč vpravo vo vysokej uhlopriečke.
- 1-4 "Plié" na pravú nohu a ťuknite obručou o zem vpravo. Malý poskok na prechod na ľavú stranu. Ťuknite obručou o zem vľavo.
- 5-8 Otočka na špičkách doprava. Držte obruč vo vertikálnej rovine pred telom (pravá ruka vysoká, ľavá ruka nízko).
- 1-4 Pohybujúci obručou do čelnej roviny s ľavou rukou vysoko, pohyb doprava pretáčaním chodidiel (striedanie päta a špička) s "plié". Otočte obručou na čelnú rovinu
- 5-8 Pauza, pokrčte ruky a nahnite trup dopredu aby ste sa pozerali dopredu cez stred obruče.
- 1-12 Držte obruč v pravej ruke a položte ho na zem na pravú stranu tela. Asistované točenie obruče (pravou rukou) vpravo. Prejdite okolo obruče v "relevé". Spojte nohy smerom k strane 1. Asistované kotúľanie (sprava doľava) - kroky doľava v "plié" a presuňte váhu doľava. Držte obruč s ľavou rukou vprednej rovine a pravú ruku vystreť nad hlavou, passé rovnováha (pravé koleno zdvihnuté v otvorenej pozícii).
- 1-8 Spojte spolu nohy. V pod-uchopení držte obruč s dvoma rukami vprednej časti tela. Cez otáčajúcu obruč dva malé preskoky (pravá-ľavá). Pri druhom preskoku skončíte vo vnútri obruče, rukami na vonkajšom uchopení. Skrčajúci a narovnávací kolená, zatrate bokmi.
- 1-4 Chainé otočka vpravo a zdvihnite obruč nad hlavu. Prikrčte ľavé chodidlo k pravej nohe.
- 5-8 Chainé otočka vľavo a spustite obruč dole. Prikrčte pravého chodidlo k ľavej nohe.
- 1- koniec Pohyb smerom k strane 1, dva chassé (poskoky) dopredu, telo v strede obruče. Krok vpred na pravú nohu. Klaknite si dozadu na ľavé koleno. Položte pravé koleno na zem (kolená od seba na veľkosť bokov). Položte obruč. Posadte sa na obruč a otočte obruč dozadu nad hlavu (použite ruky). Zdvihnite boky, Natiahnite pravú ruku dopredu a ľavú ruku vysoko na záverečnú pozíciu.

IDENTIFIKOVANÉ PRVKY

- Bočné chassé (poskok)
- Otočka na špičkách
- Točenie obruče
- Asistované kotúľanie obruče do passé rovnováhy
- Chainé otočka
- Chassés (poskoky) dopredu



Úroveň 1 Lopta

Video je oficiálna verzia zostavy. Tento písaný text je len ďalším vyučovacím nástrojom. Niektoré prvky, ako sú komplexné tanečné kroky, alebo pohyby voľnej paže, nie sú v písomnom texte popísané a malo by sa nasledovať video.

Hudba: One World

Východisková pozícia: V rohu 6, smerom k strane 7, postavte sa s nohami spolu. Prehnite sa dopredu a držte loptu s dlaňami proti nohám.

Doby

- 1-8 Tri krát, hlbšie "plié", lopta sa kotúľa po nohách a vráťte sa do počiatočnej pozície, loptu kotúľajte hore po nohách. Narovnajete kolená a upažte ruky tak, aby ste držali loptu dvoma rukami pred telom. Držte loptu v pravej ruke, húpanie na pravej strane tela, pokrčanie a vystieranie kolien. Držte loptu dvoma rukami a umiestnite ju na pravý bok.
1-8 Otočte sa na stranu 1, krok doprava a vystrite ľavú nohu do strany. Dvakrát potraсте bokmi.
- 1-4 Spojte ľavú a pravú nohu v "plié". Pokrčte ruky a pritiahnite loptu k hrudníku. "Relevé" a upažte ruky, aby držali loptu nad hlavou.
- 5-8 Otočka na špičkách doprava. Pokrčte ruky a pritiahnite loptu k hrudníku.
- 1-4 Potraсте bokmi. Pokrčte a vystrite ruky, aby ste urobili veľký kruh s loptou doľava.
- 1-4 Krok dopredu, loptu držíte pri hrudníku. Natiahnite ľavú nohu, nasmerujte špičky pravej nohy k ľavej nohe a predpažte ruky dopredu.
- 5-8 Opakujte, stupte na pravú nohu.
Spojте nohy dohromady a spustite loptu pred telom.
- 1-8 Rolujte loptu hore po tele a zdvihnite nad hlavu. Passé rovnováha (pravá noha zdvihnutá v otvorenej pozícii).
Spojте nohy dohromady a otočte sa tvárou smerom k rohu 2. Dajte loptu dopredu.
- 1-4 "Plié" a pohúpte - swing loptu dolu. Narovnajete nohy. Vyhodte a chytte loptu dvoma rukami.
- 5-8 Pokrčte kolená a dotknite sa loptou pravého boku alebo ramena (Predné a zadné pohľady na videu sú rozdielne, takže obidve sú správne). Narovnajete nohy a predpažte ruky, aby ste držali loptu.
- 1-4 **Vyhodte a chytte loptu s dvoma rukami.**
- 1-10 V "relevé", kráčajte dopredu o sedem krokov (začínajúc ľavou nohou) smerom k rohu 2 a kotúľajte loptu hore po tele a von od ramien.
Zdvihnite loptu nad hlavu, vykpnite pravú nohu dopredu v grand battement.
Krok vpred doprava. Spojte nohy spolu. Pritiahnite loptu dopredu.
- 1-4 Otočte sa tvárou na stranu 1, "plié". Pokrčte ruky, aby sa lopta dostala k hrudníku. Narovnajete nohy, posuňte pravú nohu do boku a predpažte vysoko ruky na ľavú uhlopriečku.
- 1-8 Dve bočné chassé (poskoky) vpravo s dvoma veľkými proti smeru hodinových ručičiek čelnými kruhmi. Smerujte tvárou do rohu 2, ukončite stojac na pravej nohe s natiahnutou ľavou nohou.
- 1-koniec Pokrčte ruky, aby sa lopta dostala k hrudníku. Natiahnite pravú ruku na záverečnú pózu.

IDENTIFIKOVANÉ PRVKY

- Otočka na špičkách
- Passé rovnováha
- Vyhodenie a chytenie dvoma rukami
- Odbitie a chytenie dvoma rukami
- Grand battement -Vysoký výkop
- Bočné chassés - poskoky



Úroveň 1 Stuha

Video je oficiálna verzia zostavy. Tento písaný text je len ďalším vyučovacím nástrojom. Niektoré prvky, ako sú komplexné tanečné kroky, alebo pohyby voľnej paže, nie sú v písomnom texte popísané a malo by sa nasledovať video.

Hudba: Crystallize

Východisková pozícia: V rohu 6, smerom k strane 1, stojíte s nohami spolu, ruky rozpažené po stranách, držiac tyčku stuhu v pravej ruke a koniec stuhu v ľavej ruke.

Doby

- 1-4 Kráčajte dopredu štyri kroky v "relevé" (ľavá-pravá-ľavá-pravá), s osmičkami.
- 1-8 Spojte nohy spolu a uvoľnite koniec stuhu. Prekrižte pravú ruku pred telom, otočte stuhu doľava a začnite špirály.
- Otočka na špičkách** doprava so špirálami.
- 1-4 Ukročte doľava smerom k strane 7, s mávnutím - swing stuhu smerom doľava.
Dve bočné chassés vpravo s veľkými kruhmi v proti smere hodinových ručičiek v čelnej rovine.
- 5-8 Krok doprava a nohy blízko seba smerujúc k rohu 2. Mávnite - swing stuhu hore. Horizontálne hadíky nadol pred telom. "Plié".
- 1-8 **Priamy výskok**, vyhodte stuhu hore. "Relevé" a začnite horizontálne hadíky za chrbtom.
Pokračujúc hadíky, štyri skokové kroky (ľavá-pravá-ľavá-pravá). Spojte nohy dohromady a vyhodte -swing stuhu smerom dopredu.
Otočte sa smerom k strane 1 a začnite špirály.
- 1-8 **Séria tanečných krokov** smerujúce k strane 5: Veľké kruhy ľavou rukou, krok vľavo, spojte nohy dohromady v "plié". Veľké kruhy ľavou rukou, krok vľavo, prekrižte pravú nohu cez ľavú. 270 ° soutenu otočka vľavo s rukami - veternými mlynmi (windmills).
Smerujúc k strane 1, passé rovnováha (stojac na ľavej nohe, pravá noha v passé) s horizontálnymi hadíkmi.
- 1-4 S prehodením nad hlavou, ukročte vľavo a vystrite pravú nohu na stranu. "Plié" presuňte váhu, s vertikálnymi hadíkmi zľava doprava pred telom.
- 1-koniec Krok dopredu vľavo v relevé, s veľkým kruhom nad hlavou doľava. Spojte spolu nohy. "Plie"
A mávnite - swing stuhu doľava. Chainé otočka vpravo s vertikálnymi hadíkmi. Kruh nad hlavou až do záverečnej pózy.

IDENTIFIKOVANÉ PRVKY

- Osmičky
- Otočka na špičkách
- Priamy výskok
- Skippingové kroky
- Séria tanečných krokov so špirálami
- Passé rovnováha



Úroveň 2 švihadlo

Video je oficiálna verzia zostavy. Tento písaný text je len ďalším vyučovacím nástrojom. Niektoré prvky, ako sú komplexné tanečné kroky, alebo pohyby voľnej paže, nie sú v písomnom texte popísané a malo by sa nasledovať video.

Hudba: What Makes You Beautiful

Východisková pozícia: V rohu 6, smerom k strane 1 stojte na ľavej nohe v "plié" s pravou nohou prednoženou na stranu (na päte so zdvihnutými špičkami). Prehnite trup mierne doprava. So zdvojitým švihadlom, držte uzly v pravej ruke (dole) a koniec slučky v ľavej ruke (hore).

Doby

- 1-4 Presuňte hmotnosť na pravú nohu v "plié" a prednožte ľavú nohu na stranu (na päte so zdvihnutými špičkami). Posuňte ruky tak, aby pravá ruka bola hore a ľavá ruka dole. A opačne, presuňte hmotnosť doľava.
- 5-8 Pri otočení na stranu 3, prinožte ľavú a pravú nohu. Uvoľnite jeden uzol a rozťahnite švihadlo smerom k strane 3. Póza v prehnutí dopredu.
- 1-4 Pobeňte tri kroky (pravá-ľavá-pravá). Spojte nohy spolu.
- 5-8 S pravou rukou zdvihnite koniec švihadla. Zastavte a začnite rotáciu švihadla dozadu v sagitálnej rovine (cez stred tela).
- 1-8 **Chassé - poskoky dopredu doprava.** Kráčajte 3 kroky (pravá-ľavá-pravá). Spojte nohy spolu smerom na stranu 1. Pokrčte ruky a umiestnite stred zdvojeného švihadla na zadnú časť krku.
- 1-4 Vpravo v "plié", vystrite ľavú nohu na stranu. Dajte ruky v bok a mierne otočte ramená doprava.
- 5-8 Opačne, pohyb sa cez plié a presuňte váhu vľavo.
- 1-8 **Otočka na špičkách** vľavo, ruky nad hlavou a švihadlo rozťahnuté. Dokončite smerom do rohu 8. Stojte v "relevé", vyhodte švihadlo na ľavú stranu tela. Uvoľnite slučkový koniec švihadla a nechajte švihadlo otočiť dopredu. Uchopte jeden uzol do každej ruky.
- 1-4 Pobeňte vpred tri kroky (pravá-ľavá-pravá) a obtočte švihadlo okolo pravej ruky. (švihadlo sa otáča dopredu). Spojte spolu nohy.
- 1-8 Dva kroky smerom dozadu (ľavá-pravá) s plié na nosnej nohe a "tendu" (vystretá noha) dopredu, rozbaľte švihadlo (švihadlo sa otáča dozadu). Spojte spolu nohy. Vyhodte - swing švihadlo nad hlavu v tvare písmena U a zachyťte ho pod päťou.
- 1-4 "Plié" a otvorte ľavú ruku, otočením trupu doľava. Zatvorte ruku a smerujte tvárou do rohu 2.
- 5-16 "Relevé" a vyhodte - swing švihadlo nad hlavu v tvare U. Krok vľavo. Presuňte sa smerom k rohu 2, tri preskoky cez švihadlo (vždy: preskok cez pravú nohu, krok vľavo) Vyhodte švihadlo nad hlavu v tvare písmena U na zachyťte pod pravou nohou.
- 1-4 Prinožte pravú nohu k ľavej. Uchopte oba uzly v pravej ruke. Ľavou rukou uchopte švihadlo v nad-uchopení blízko pravej ruky a posuňte ľavú ruku na uchopenie švihadla blízko slučkového konca. "Tendu" pravou nohou dopredu a zdvihnite švihadlo nad hlavu.
- 5-8 Zdvihnite pravú nohu do prednej arabesque rovnováhy. Spojte spolu nohy.
- 1-8 Otočte sa smerom na stranu 1, jedna rotácia švihadla nad hlavou doľava. Prechýťte švihadlo okolo tela doľava. Obráťte sa smerom na stranu 7, ukončíte s uzlami v pravej ruke. Chyťte slučkový koniec švihadla do ľavej ruky. Pokľak dozadu na ľavé koleno.
- 1-8 Spojte kolená. Točte švihadlom dopredu a prehnite chrbát dozadu. Vráťte sa do zvislej polohy.
- 1-8 Spustite boky, aby ste si sadli na nohy. Prehnite sa dopredu, aby ste zachytili švihadlo. Vráťte sa do zvislej polohy. Posuňte ľavé koleno do strany, otočte sa smerom k strane 1. Vyhodte -swing zdvojené lano nad hlavu v tvare písmena U a zachyťte na krku za hlavou. Dajte ruky na boky.
- 1-8 Otočte ramenami štyri krát (ľavé-pravé-ľavé-pravé). Stúpnite na pravú nohu na postavenie sa. "Tendu" späť ľavou nohou. Zdvihnite švihadlo nad hlavu.
- 1-8 Položte ľavú päťu vo výpade. Spustite ramená dopredu a otočka doľava. 180 ° passé pivot doprava.



1-koniec Prekrížte ľavú nohu cez pravú a otočte sa v relevé smerujúc na stranu 1. Spustite pravú ruku a zdvihnite ľavú ruku tak, aby ste držali švihadlo vo vertikálnej rovine. Striedavé zdvíhanie päta - špička (ľavá-pravá-ľavá). Osmičky (pravá-ľavá-pravá-ľavá). Točte švihadlom na ľavej strane tela obkruťte ľavú ruku a zdvihnite pravú ruku nad hlavu na záverečnú pózu.

IDENTIFIKOVANÉ PRVKY

Chassé dopredu s rotáciami

Otočka na špičkách

Preskoky cez švihadlo

Predná arabesque rovnováha

Rotácia nad hlavou a prechytenie okolo tela

180° passé pivot

Osmička do obtočenia okolo ruky



Úroveň 2 Obruč

Video je oficiálna verzia zostavy. Tento písaný text je len ďalším vyučovacím nástrojom. Niektoré prvky, ako sú komplexné tanečné kroky, alebo pohyby voľnej paže, nie sú v písomnom texte popísané a malo by sa nasledovať video.

Hudba: Fire on Ice

Východisková pozícia: V rohu 6, smerom k strane 1 stojte na ľavej nohe, pravá noha na stranu na špičky. Ľavá ruka na boky. Pravou rukou držte obruč vprednej roviny za pravou nohou.

Doby

- 1-6 Prejdite okolo obruče s asistovaným otáčaním obruče (pravou rukou na obruč) na vertikálnej osi. Spojte nohy spolu smerom k strane 2.
- 7-8 Voľné zakrútenie obruče vpravo vo vertikálnej osi.
- 1-4 "Relevé", vystreté - prezentujúce ruky. Zachyťte obruč pravou rukou.
- 5-8 Zdvihnite obruč dopredu vo vysokej uhlopriečke, uchopením obruče s ľavou rukou v zmiešanom úchope.
- 1-6 Krok vpred na pravú nohu, mávnuc -swing dole s obručou na ľavej strane tela.
Krok vpred do **passé poskoku** s mávnutím - swing obruče dopredu vo vysokej uhlopriečke.
Opakujte: Krok vpred na pravú nohu, mávnutie obruče smerom dole na ľavej strane tela. Krok vpred do **passé poskoku**, mávnutie obruče dopredu vo vysokej uhlopriečke.
- 7-8 Krok vpravo-vľavo, mávnutie obručou dole na ľavej strane tela.
- 1-4 Krok vpred na pravú nohu do **arabesque pózy**- rovnováhy. Pravou rukou otočte obruč dopredu vo vysokej uhlopriečke.
- 5-8 Spojte nohy dohromady a uchopte obruč s ľavou rukou v zmiešanom uchopení.
Otočka na špičkách v "plié" vľavo, otočte obručou zdola a nad hlavu. Ukončite smerom k strane 1.
- 1-8 Ťknite obručou o zem pred telom.
- 1-8 Passé rovnováha v relevé (pravá noha zdvihnutá v otvorenej polohe). Držte obruč s ľavou rukou vprednej roviny, točte obruč v smere hodinových ručičiek a vymeňte ruky nad hlavou.
Spojte spolu nohy. Uchopte obruč ľavou rukou.
- 1-8 Sériá tanečných krokov s rotáciou: S točením obruče proti smeru hodinových ručičiek na pravej ruke, "plié" a "tendu" presuňte pravú nohu do strany. Spojte nohy spolu. Opakujte, s "tendu" vľavo. Spojte nohy spolu.
Uchopte obruč ľavou rukou v pod-uchopení. Spustite obruč na čelnú rovinu pred telom. Zmeňte pravú ruku do pod-uchopenia.
- 1-4 V "plié", ukročte do strany na ľavej nohe. Voľný kotúl' obruče z pravej ruky do ľavej ruky.
- 5-8 Opakujte napravo.
- 1-4 Dva bočné chassé - poskoky vľavo. Držte obruč s pravou rukou v čelnej roviny, točte obručou proti smeru hodinových ručičiek a vymeňte ruky nad hlavou.
- 5-8 Spojte spolu nohy. Uchopte obruč pravou rukou na vonkajšom uchopení.
- 1-8 "Grapevine" kroky doľava a otáčajte obručou v čelnej roviny.
Spojte spolu nohy. Spustite obruč na zem. Dajte pravú nohu cez obruč. Pravá ruka urobí vlnu dopredu. Prinožte pravú nohu k ľavej. Uchopte obruč pravou rukou v pod-uchopení. Zdvihnite obruč nad hlavu, otočte sa doľava tvárou stranu 5.
- 1-4 Krok vľavo. **Skok pravá-ľavá cez obruč**. Spojte spolu nohy a zdvihnite obruč nad hlavu. Opakujte: Krok vľavo. **Skok pravá-ľavá cez obruč**. Spojte spolu nohy a zdvihnite obruč nad hlavu.
- 5-8 Opakujte: Krok vľavo. **Skok pravá-ľavá cez obruč**. Spojte spolu nohy a zdvihnite obruč nad hlavu.
- 1-4 Opakujte: Krok vľavo. **Skok pravá-ľavá cez obruč**. Spojte spolu nohy a zdvihnite obruč nad hlavu.
- 5-8 Pri otočení smerom k strane 3 spustite obruč dopredu. "Flip Toss" - vyhodenie a pretočenie obruče vo vzduch (otočenie o 180 °).
- 1-16 Chyťte obruč. Krok vľavo. Cat leap skok pravá-ľavá, držte obruč v pod uchopení v horizontálnej roviny pred telom.



Kráčajte päť krokov (pravá-ľavá-pravá-ľavá-pravá), a prekladajte obruč okolo tela doprava. Spojte nohy spolu, tvárou k strane 1, držte obruč pravou rukou v nad-uchopení.

Skok bočne do obruče (pravá-ľavá) a zachyťte obruč s ľavou rukou. Uvoľnite pravú ruku a vyskočte bočne (pravá-ľavá) z obruče.

1- koniec Otočte obručou doprava a zameňte ruky. Otočte sa mierne doprava.

S pravou rukou vyhoďte obruč mávnutím -swing obruče dopredu a hore v strede tela. Výpad pri chytení obruče - dopredu pravou nohou na špičkách, chyťte obruč s dvoma rukami (pravá ruka vysoká, ľavá ruka nízka). Mávnite obručou dolu na ľavej strane tela. Mávnite obručou dopredu a nahor na záverečnú pozíciu.

IDENTIFIKOVANÉ PRVKY

- Passé poskoky
- Arabesque póza - rovnováha
- Passé rovnováha v relevé
- Séria rytmických tanečných krokov s rotáciami
- Preskok cez obruč
- Flip toss (otočenie o 180 °) do cat leap skoku
- Vyhodenie a chytenie dvoma rukami



Úroveň 2 Kužele

Video je oficiálna verzia zostavy. Tento písaný text je len ďalším vyučovacím nástrojom. Niektoré prvky, ako sú komplexné tanečné kroky, alebo pohyby voľnej paže, nie sú v písomnom texte popísané a malo by sa nasledovať video.

Hudba: Somebody That I Used To Know

Východisková pozícia: V rohu 6, smerom k rohu 2, stojte v "plié" s nohami spolu. Držte krk kužeľov (jeden kužeľ v každej ruke) s telom kužeľov dotýkajúcich sa trupu.

Doby

- 1-8 Pretáčajte nohy, striedanie päta - špička, pohybujúc sa bokom doprava smerom k strane 3. Točte kužeľmi dopredu v pravej vysokej uhlopriečke.
- 1-4 Krok bočne na pravú nohu, smerujúc ľavú nohu na stranu. Ťuknite kužeľmi v pravej uhlopriečke.

- 5-8 Opakujte doľava, s "plié" - presunutím váhy.
- 1-6 **Chainé otočka** vpravo s rukami vystretými po stranách. Obráťte sa tvárou na stranu 3, krok vľavo a spojte nohy dohromady. Spustite ruky k telu po stranách.
- 7-8 "Plié". Malý vertikálny kruh s ľavým kužeľom.
- 1-8 Kráčajte sedem krokov (začínajúc pravou nohou) v "relevé". Dva veľké kruhy rukami dozadu (pravá ruka, potom ľavá ruka).
- 1-4 V "relevé", prekročte ľavú nohu cez pravú. Zdvihnite ruky nad hlavu. Otočte sa vpravo tvárou do rohu 8. "Plié" a klopte kužeľmi o zem pred telom.
- 5-8 Kráčajte dozadu štyri kroky (ľavá-pravá-ľavá-pravá), v "plié", na špičkách, striedavo klopte kužeľmi o zem.

- 1-2 Spojte nohy spolu v "plié". Vystrite ruky, aby ste uchopili kužele dvoma rukami za hlavy a telá kužeľov. Vystrite nohy a natiahnite ruky pred seba.
- 3-8 Držte telá kužeľov s predpaženými rukami dopredu. Poskok dopredu vpravo. Krok vpravo. **Hitchkick / nožnicový skok** (vykopnutie ľavá-pravá). Ruky zdvihnuté nad hlavou. Krok vpravo.
- 1-8 Spojte nohy dohromady v "plié". S pravou rukou, veľký kruh dozadu ukončený malým vyhodením kužeľa (180 ° rotácia). "Plié". S ľavou rukou, veľký kruh dozadu ukončený malým vyhodením kužeľa (180 ° rotácia).
- 1-8 "Plié", predklon mierne dopredu, prekříženie rúk pred telom. Póza, krok späť do "plié" na ľavej nohe, zdvihnutím špičiek pravej nohy. Otvorte ruky do strán. Otočením do strany 1, spojte nohy spolu. "Plié" a spustite ruky po stranách. V rovnakej dobe, prekřížte ruky pred telom, aby ste urobili veľké čelné kruhy. Vystrite nohy a dokončite s rukami po stranách.

- 1-8 Pohyb v miernej uhlopriečke smerom k strane 3, dve bočné Chassé poskoky vpravo s veľkým proti smeru hodinových ručičiek čelným kruhom. Krok vpravo a spojte nohy dohromady. Pokrčte ruky vpravo do pózy.
- 1-8 Narovnajzte nohy a predpažte ruky. "Tendu" dozadu s ľavou nohou. Zdvihnite ľavú nohu v arabesque póze - rovnováhe (pravá ruka natiahnutá dopredu a ľavá ruka natiahnutá do strany).
- 1-8 Spojte spolu nohy. V zakrivenej línii smerom k strane 7 prejdite siedmimi krokmi v relevé (začínajúc ľavou nohou). Točte kužeľmi dopredu.
- 1-6 Smerom k strane 1, krok vpravo do pravého výpadu (pravá ruka predpažená dopredu a ľavá ruka natiahnutá do strany). **180 ° passé pivot** vpravo (ruky ohnuté, držiac ľavý kužeľ pred telom a pravý kužeľ za chrbtom). Spojte spolu nohy.
- 7-16 Krok na stranu doprava, ľavú nohu prepnutú na stranu. Otvorte ramená do strán. "Plié" presuňte váhu doľava. Prekřížte ruky za chrbtom. Presuňte váhu doprava. Otvorte ramená do strán. Spojte spolu nohy. Spustite pravú ruku na stranu. "Tendu" potiahnite ľavú nohu dopredu a zdvihnite pravú ruku dopredu.



- 1-16 Pohybujúc smerom k rohu 6, chassé poskoky striedajúc nohy (ľavá-pravá) a striedajúc dopredu vystretými rukami. Krok pravá-ľavá na passé poskok (pravá noha sa zdvihne v passé). Zdvihnite ruky nad hlavu. Spojte spolu nohy. Prekrižte ľavú nohu cez pravú. Otočka vpravo tvárou k rohu 2. "Plié" a ťuknutie kužeľmi o zem pred telom.
- 1-8 Kľaknite si dozadu na ľavé koleno. Otvorte ruky do strán, malý kruh kužeľmi smerom von cez paže. Pohyb rúk dopredu, malý kruh kužeľmi smerom dovnútra cez paže. Ťuknutie kužeľmi.
- 1-8 Spojte kolená. Dajte oba kužele do pravej ruky. Veľký kruh nad hlavou doprava pravou rukou. Otočka v sede doprava až po záverečnú pózu.

IDENTIFIKOVANÉ PRVKY

- Chainé otočka
- Hitch kick / nožnicový skok
- Vyhodenie kužeľov (180 ° rotácia)
- Arabeque rovnováha
- 180 ° passé pivot
- Chassé poskoky striedajúc nohy
- Malé horizontálne kruhy



Úroveň 2 Stuha

Video je oficiálna verzia zostavy. Tento písaný text je len ďalším vyučovacím nástrojom. Niektoré prvky, ako sú komplexné tanečné kroky, alebo pohyby voľnej paže, nie sú v písomnom texte popísané a malo by sa nasledovať video.

Hudba: Taniec Eleny

Východisková poloha: V rohu 6, smerom k strane 1, stojac s nohami spolu. Držte stuhu na ľavej strane tela. Ľavá ruka na boku.

Doby

- 1-8 S "plie", dve veľké osmičky.
- 1-8 Pokračujte s **osmičkami a prejdite cez stuhu** doprava. Spojte nohy spolu v "plie". Opakujte. "Relevé".
- 1-8 Začnite horizontálne hadíky pred telom. "Grapevine" kroky vpravo. Spojte spolu nohy.
- 1-8 **Passé rovnováha** v "relevé" (stojac na ľavej nohe, pravá noha v passé).
- 1-12 Osmičky s vlnami tela. Kráčajte dozadu päť krokov v "relevé". (Pravá-ľavá-pravá-ľavá-pravá), s horizontálnymi hadíkmi. Otočte sa tvárou k rohu 8, spojte nohy dohromady v "relevé". Začnite špirály na pravej strane tela.
- 1-8 Pokračujúce špirály, krok vľavo. Chassé poskok vpravo. Krok pravá-ľavá. **Passé poskok** (pravá noha v passé) s veľkým kruhom v smere hodinových ručičiek v strede tela.
- 1-8 Kráčajte dopredu, najprv sa nakloňte, tri kroky (pravá-ľavá- pravá), pokračujúc veľké kruhy v smere hodinových ručičiek v strede tela. Otočte sa doľava v "relevé" tvárou do rohu 4. Dokončíte so stuhou vpredu.
- 1-8 So špirálami, kráčajte dozadu tri kroky v "relevé "(pravá-ľavá-pravá). Spojte spolu nohy a otočte sa smerom k strane 3.
- 1-8 "Tendu" ľavá noha vzadu. Zdvihnite nohu do arabesque pózy - rovnováha. Spojte spolu nohy.
- 1-8 **Horizontálna osmička** do otočky na špičkách. Dokončíte tvárou na stranu 1.
- 1-8 "Plié", mávnite -swing stuhou dozadu a dole.
- 1-16 Priamy skok, vyhupnutím stuhy dopredu a hore. "Plié" s pohybom stuhy dole. Narovnajete nohy a začnete špirály na pravej strane tela.
- 1-8 Tanečné kroky: S pravou nohou na stranu, špička, päta a krížom dopredu so špirálami. **Chainé otočka** doprava s veľkým kruhom nad hlavu smerom doprava.
- 1-8 Opakujte doľava: Ľavá noha na stranu, špička, päta a krížom dopredu so špirálami. **Chainé otočka** doľava s veľkým kruhom nad hlavou doľava.
- 1-8 Pohyb v zakrivenej línii dokončený tvárou do rohu 6, štyri kroky v pokluse a štyri kroky chôdzou, so špirálami na ľavej strane tela.
- 1-6 Výpad vpred na pravú nohu. **180 ° passé pivot** vpravo, s veľkým kruhom nad hlavou vpravo.
- 7-koniec 360 °otočka na špičkách doprava. Ľavou rukou uchopte stuhu blízko konca. Prejdite tri kroky (pravá-ľavá-pravá), s veľkými kruhmi nad hlavou vpravo a obtočením stuhy okolo tela. Pózujte s nohami spolu a ruky rozpažené do strán.

IDENTIFIKOVANÉ PRVKY

- Osmičky s prekročením cez stuhu
- Passé rovnováha v relevé
- Passé poskok
- Arabesque rovnováha
- Horizontálna osmička
- Chainé otočky
- 180 ° passé pivot



Úroveň 3 Švihadlo

Video je oficiálna verzia zostavy. Tento písaný text je len ďalším vyučovacím nástrojom. Niektoré prvky, ako sú komplexné tanečné kroky, alebo pohyby voľnej paže, nie sú v písomnom texte popísané a malo by sa nasledovať video.

Hudba: The Incredibles

Východisková pozícia: V rohu 4 smerom k strane 1, kľáčte na dvoch kolenách (sediac na nohách). Držte obruč s dvoma rukami (zmiešané uchopenie), na pravej strane tela, vprednej roviny so spodným okrajom obruče dotýkajúcim sa zeme.

Doby

- 1-2 Zdvihnite boky. V čelnej roviny prechyťte obruč nad hlavou do ľavej ruky. Položte spodný okraj obruče na zem.
- 3-4 Držte spodný okraj obruče na zemi, točte obručou vo vertikálnej osi a prechyťte do pravej ruky.
- 5-6 Posadzte sa na ľavý bok. Bočný kotúl s rozštepom, držiac obruč s dvoma rukami. Ukončíte v pokľaku na dvoch kolenách.
- 7-12 Stúpte na pravú nohu, postavte sa a držte obruč v horizontálnej roviny.
Krok dopredu (ľavá, pravá), s prechytením obruče okolo pásu a dokončením vo vertikálnej roviny, pravá ruka na vrchu (zmiešaná uchopenie).
- 1-8 "Ring" vykopnutie s ľavou nohou a mávnutie - swing obruče smerom nahor. Spojte nohy v "relevé", otočte sa tvárou na stranu 7. Obruč končí dole v čelnej roviny. Štyri pochodové kroky v "relevé", začínajúce ľavou nohou s pravým kolenom zdvihnutým do paralelného "passé". V čelnej roviny obruč dvakrát prechytený ponad hlavu, najprv v smere hodinových ručičiek a potom proti smeru hodinových ručičiek.
- 1-12 Spojte nohy dohromady. Tvárou k rohu 8. "Tendu" dozadu s ľavou nohou. Držte obruč v pravej ruke a položte ho na zem.
Arabesque rovnováha v "relevé", s asistovanou rotáciou - otáčaním vo vertikálnej osi. Otočte sa smerom k rohu 2 a zdvihnite hornú časť obruče do vertikálnej roviny vo vysokej uhlopriečke - nad hlavu.
Krok vpred na ľavej nohe, chassé poskoky vpravo. Spojte nohy dohromady, a "plié" mávajúc - swing obruč dole.
- 1-14 Tvárou k strane 1, osem krokov chôdzou dozadu diagonálne smerom k rohu 4. Prechytenie obruče nad hlavou dvakrát v smere hodinových ručičiek. Spojte spolu nohy s ukončením stuhou na pravej strane. V "relevé", "grand battement" - vystretá pravá noha, s prechytením obruče pod nohou a nad hlavou a ukončením s obručou v pravej ruke. Otočte sa v "relevé" smerom na stranu 3. Dokončíte v "plié" s obručou vpred a dotýkaním sa zeme vo vertikálnej roviny.
- 1-4 **Voľná otočka obruče vpravo vo zvislej osi, počas "soutenu" otočky doprava.** Zachyťte obruč pravou rukou.
- 1-8 Tvárou k strane 1, krok do obruče (pravá, ľavá) a postavte sa s nohami od seba. Uvoľnite obruč a zachyťte nohami. Zdvihnite obruč pravou nohou a uchopte obruč pravou rukou.
Otočka na špičkách v "plié" vľavo, počas odvíjania obruče okolo tela (držte obruč v oboch rukách a krúžite ho doľava). Dokončíte smerom k strane 1, držte obruč vpred v horizontálnej roviny.
Krok dopredu v ľavom výpade, otočením obruče napravo.
- 1-8 **360 ° paralelný passé pivot** vľavo, držiac obruč vpred v horizontálnej roviny. Spojte nohy dohromady. Tri kroky vpred (ľavá, pravá, ľavá), s prechytením obruče nad hlavou doľava. Spojte nohy dohromady a držte obruč vpred v horizontálnej roviny.
Vstúpte do obruče (pravá, ľavá).
- 1-8 Pohyb smerom k strane 7, dve "chainé" otočky doprava, so zdvihnutím obruče pri prvej otočke a spustením obruče pri druhej otočke.
Prinóžte smerujúc na stranu 1 a zdvíhajúc obruč nad hlavu s ukončením v čelnej roviny.



- 1-8 Rotácia obručou na pravej ruke proti smeru hodinových ručičiek. **Passé rovnováha (s pravým kolenom zdvihnutým a otočeným von) v "relevé"**.
Spojte nohy dohromady a vyhodte obruč doprava.
Otočte sa smerom k rohu 2 a uchopte obruč oboma rukami.
- 1-8 **Preskočte cez obruč (pravá, ľavá, spolu). V relevé, vyhoď obruče s otočkou s 360 ° rotáciou.**
Držte obruč nad hlavou, krok vľavo. "Hitch kick" / nožnicový skok (vykopnutie pravá, ľavá). Spojte nohy dohromady. **Boomerang kotúľanie**. Chyťte obruč - zachytením medzi kolenami. Otvorte ramená a otočte hornú časť tela mierne doľava na záverečnú pózu.

IDENTIFIKOVANÉ PRVKY

Bočný kotúľ s rozštepom

Arabesque rovnováha v relevé

Vyhodenie a chytenie jednou rukou

Voľná otočka obruče so soutenu otočkou

360 ° passé pivot

Passé rovnováha v relevé

Preskok cez obruč do vyhodenia s otočkou (otočenie 360 °) - flip toss

Bumerang kotúľanie)



Úroveň 3 Lopta

Video je oficiálna verzia zostavy. Tento písaný text je len ďalším vyučovacím nástrojom. Niektoré prvky, ako sú komplexné tanečné kroky, alebo pohyby voľnej paže, nie sú v písomnom texte popísané a malo by sa nasledovať video.

Hudba: Rolex

Východisková pozícia: V rohu 4, smerom k strane 1, pokľak na pravom kolene, s ľavou nohou vytiahnutou na stranu. Držte loptu s dvoma rukami, ruky natiahnuté doprava.

Doby

- 1-8 Pokrčením a vystretím rúk, krúžite loptu doľava. Pohybujúc loptu smerom dopredu kľaknite na dve kolená a posadte sa na nohy. Zdvihnite boky.
- 1-8 Pokrčte ruky, aby ste posunuli loptu na hrud'. Natiahnite ruky aby sa lopta odkotúľala smerom von. Posadte sa na ľavý bok. **Bočný kotúľ s rozštepom**, držiac loptu dvoma rukami. Dokončíte pokľaknutím na dvoch kolenách, s loptou na zemi vpredu.
- 1-8 Kotúľajte loptu na zemi z pravej ruky na ľavú ruku. Opakujte kotúľaním zľava doprava.
- 1-8 Postavte sa z ľavej nohy do stoja. Kráčajte dopredu šesť krokov (P-L'-P-L'-P-L'). Spojte nohy dohromady. Držiac loptu v pravej ruke, veľký kruh ramena v smere hodinových ručičiek na pravej strane tela. Pohyb smerom k strane 7, chainé otočka vpravo, s prechytením lopty okolo pásu. Dokončíte smerujúc **na stranu 7 a držiac loptu v dvoch rukách**.
- 1-4 **Priamy výskok s odbitím lopty** o zem, chytenie lopty - zachytením v náručí.
- 5-8 Tanečné kroky: Pokrčte pravé koleno a zároveň natiahnite pravú ruku. Dokončíte v zachytávacej pozícii. Pokrčte ľavé koleno a zároveň natiahnite ľavú ruku. Dokončíte v zachytávacej pozícii.
- 1-4 Plié. Roztiahnite ruky, aby sa lopta odkotúľala von. "Relevé."
- 5-8 Držiac loptu v pravej ruke, krok s pravou nohou smerom k rohu 8. V polohe "curtsy" odrazte loptu o zem dvakrát.
Spojte nohy dohromady a "relevé", držiac loptu v pravej ruke.
- 1-6 Chasse poskoky vpravo. Krok vpravo. **Vertikálny skok s ľavou nohou natiahnutou dopredu**, s loptou prechytenou nad hlavou do ľavej ruky. Spojte nohy dohromady.
- 7-8 Skotúľajte loptu do ľavej ruky. Chyťte loptu na hrudi pravou rukou.
- 1-4 Passé kroky na mieste (P-L'-P). Pri treťom passé pokrčte ľavú ruku, aby ste držali loptu na hrudi dvoma rukami.
- 5-8 Odkotúľajte loptu z pravého ramena a zachyťte pravou rukou.
- 1-8 Krok vpred na pravej nohe smerom k rohu 8, zdvihnite nohu dozadu v arabesque rovnováhe. Držiac loptu v pravej ruke, ruka vystretá na stranu, arabesque promenáda - otáčanie ukončené smerom k rohu 2. Spojte nohy dohromady.
- 1-8 Krok vpred na pravú nohu do postoja. Pokrčte obidve ruky, aby ste držali loptu rukami na zadnej strane krku. Kotúľajte loptu po chrbte a zachyťte ju do dvoch rúk.
Držte loptu v ľavej ruke, krok vpred vľavo a spojte nohy dohromady v "relevé". "Plié".
- 1-6 Dva malé nadvody nad hlavou (zľava doprava, sprava doľava). "Relevé" pri každom hode.
"Plié" pri každom chytení.
- 7-8 "Relevé", prezentujúc loptu po strane 1.
- 1-8 Prechytením lopty na pravú ruku, osem až dvanásť krokov pobehnutím vo veľkom kruhu doprava. Smerom k strane 1, spojte nohy dohromady.
- 1-4 "Relevé", **vyhodenie a chytenie pravou rukou**. "Relevé".
Pohyb smerom k rohu 2, "grapevine" krok vpravo, pokrčte ruku a loptou točte v ruke smerom k telu a potom natiahnite ruku späť do strany.
- 5-8 "Tendu" dopredu s pravou nohou, kotúľanie lopty po pravej ruke a zachytenie na hrudi s ľavou rukou. Kruh pravou rukou dozadu. Výpad dopredu na pravej nohe.
- 1-4 **360 ° rovnobežný passé pivot** vpravo, držiac loptu na hrudníku ľavou rukou, pravá ruka vytiahnutá nad hlavou.



5-8 Voľné odbitie. Chyťte dvoma rukami, kľačiac na ľavom kolene. Priložte pravé koleno, aby ste kľačali na dvoch kolenách.

1- koniec Dajte hrudník na loptu. Natiahnite nohy kotúlajúc na lopte na záverečnú pózu.

IDENTIFIKOVANÉ PRVKY

- Bočný kotúl s rozštepom
- Chainé otočka
- Priamy výskok s odbitím
- Vertikálny skok s nohou vystretou dopredu
- Arabesque promenáda - otáčanie
- Kotúľanie lopty po chrbte
- Vyhodenie a chytenie jednou rukou
- 360 ° passé pivot



Úroveň 3 Kužele

Video je oficiálna verzia zostavy. Tento písaný text je len ďalším vyučovacím nástrojom. Niektoré prvky, ako sú komplexné tanečné kroky, alebo pohyby voľnej paže, nie sú v písomnom texte popísané a malo by sa nasledovať video.

Hudba: Le Jazz Hot

Východisková pozícia: V rohu 6, smerom k strane 1, stojte na ľavej nohe, pravú nohu prekríženú vpredu. Držte jeden kužeľ v každej ruke, pravý kužeľ na zemi a ľavý nad hlavou.

Začiatok: Kráčajte dozadu s malými krokmi v "relevé". Kruh pravou rukou dozadu a potom ľavou. Dokončíte stojac na pravej nohe s ľavou nohou v "tendu" dozadu, pravá ruka vpredu a ľavá ruka na strane. Arabesque rovnováha v "relevé" s malým vnútorným horizontálnym kruhom kužeľom. Spojte nohy dohromady.
Krok doprava a spojte nohy dohromady. Bočná vlna telom, ťukajúc pravým kužeľom o zem a potom ľavým. "Relevé", spustiť kužele dole k telu.

Doby

- 1-8 **Päť krokov v pobehtutí dopredu, s malými vertikálnymi kruhmi kužeľmi na vonkajšej strane ramien, ako sa paže pohybujú smerom dopredu až nad hlavu.**
Spojte nohy dohromady v "relevé" a kužele zošmyknite a uchopíte za telom.
- 1-4 Tanečné kroky: Štyri malé poskoky, zo strany na stranu s miernym natočením - "twist", pokrčiac ramená presuňte kužele blízko ramien a rozpažte.
- 5-8 Smerom k rohu 2, kráčajte 6 krokmi na päťach dopredu, poklepávaním kužeľmi o seba a pohybom rúk nahor. Krúžte rukami dozadu, zošmykujúc kužele tak, aby ste uchopili hlavu.
- 1-8 Smerom k strane 3, "plié", pokrčte ruky dovnútra držiac oba konce kužeľov Malý posun dozadu s predpažením rúk.
Ukročte dozadu ľavou nohou na pravý výpad. 360 ° paralelný passé pivot vpravo, držiac kužele nad hlavou.
- 1-8 Pohyb smerom k rohu 4, "grapevine" kroky vpravo, držiac kužele za hlavou, s krkom kužeľov v podpazuším.
Chasse poskok vpravo. Krok pravá, ľavá do 180 ° paralelného passé poskoku, otočky doľava, vyhupujúc kužele nad hlavu. Spojte nohy dohromady.
- 1-2 Smerom k strane 1, presuňte pravú nohu na stranu.
- 1-8 Malé vyhodenie kužeľa pravou rukou (180 ° rotácia). S ľavou rukou na boku, zatraste bokmi a ťuknite kužeľmi 4 krát.
Ukročte vpravo v "relevé" a spojte nohy dohromady v "plié". Malé vyhodenie kužeľa pravou rukou (180 ° rotácia).
Ukročte vľavo a spojte nohy dohromady, prekrížením ramien pred telom. Zatraste bokmi.
- 1-8 Otočením tvárou na stranu 7, "relevé". Ruky mávnite - swing nad hlavu a veľké kruhy dozadu.
Chasse poskok vpravo. Vertikálny poskok s ľavou nohou prepnutou dopredu. Veľké kruhy pravá ruka krútiac dozadu.
Krok dopredu vľavo a prekrížte pravú nohu dopredu do "soutenu" otočky vľavo, s ramenami hore "windmill". Ukončíte tvárou na stranu 1, s lakťami ohnutými po stranách, kužele visiac nadol vpredu.
- 1-8 Pohyb po strane smerom k strane 7, 4x pretáčajte - twist nohami (päty-špičky-päty-špičky), spustiť jeden kužeľ pri každom pretočení. (ľavá-pravá-ľavá-pravá)
Otočte sa smerom k rohu 8, "tendu" dopredu pravou nohou, pravú ruku natiahnutú na stranu, ľavú ruku ohnutú vpredu. Arabesque rovnováha dopredu v "relevé" s malým horizontálnym kruhom s kužeľom nad pravou rukou. Spojte nohy dohromady.
- 1-8 Pohyb smerom k strane 7, chassé poskoky do strany vľavo. Veľký oblúk rukami v čelnej rovine, prekrížujúc pred trupom. Dokončíte smerom do rohu 8, ruky v páse, kužele spočívajúc na horných ramenách.
Pohyb smerom k rohu 8, šesť krokov pobehtutím, krúžiac kužeľmi. Spojte nohy dohromady, ramená



- natahnete po stranách.
- 1-4 Krok vpred na ľavej nohe a dotyk pravej nohy do strany, súbežne robiac malé kruhy kužeľmi dopredu vodorovne cez paže. Opakujte, krok na pravú nohu.
- 5-8 Malý poskok do výpadu na ľavej strane, ťuknutím pravej kužele o zem. Opakujte na pravú stranu.
- 1-16 Pohyb smerom k strane 3, krok vľavo. Krok vpravo do výpadu.
Asymetrická manipulácia: malý vertikálny kruh s pravým kužeľom, súbežne s ľavou rukou krútiac dozadu. Dokončíte s oboma rukami predpaženými smerom k strane 3, pravá ruka vo vysokej uhlopriečke a ľavá ruka natiahnutá dopredu.
Krok vľavo a spojíte nohy dohromady. Kruh ramenami dozadu počas zadnej vlny tela.
"Relevé."
Krok dopredu doprava a spojíte nohy dohromady v "plié". "Relevé", vysoký nadohod kužeľa (360 ° rotácia) s pravou rukou.
Krok vpravo, vložte oba kužele do pravej ruky. Kľáčiac na ľavom kolene, kruh pravou rukou nad hlavou a otočka v sede, prekladajúc kužele za chrbtom do ľavej ruky, na záverečnú pózu.

IDENTIFIKOVANÉ PRVKY

- Arabesque rovnováha relevé
- Malé vertikálne kruhy s krokmi v pobehu
- 360 ° passé pivot
- 180 ° passé poskok
- Vertikálny skok s nohou vystretou dopredu
- Arabesque rovnováha dopredu v relevé
- Výpad s asymetrickou manipuláciou
- Vyhodenie (360 ° rotácia) a chytenie



Úroveň 3 Stuha

Video je oficiálna verzia zostavy. Tento písaný text je len ďalším vyučovacím nástrojom. Niektoré prvky, ako sú komplexné tanečné kroky, alebo pohyby voľnej paže, nie sú v písomnom texte popísané a malo by sa nasledovať video.

Hudba: New York, New York

Východisková pozícia: V rohu 6, smerom k strane 1 stojte na ľavej nohe pravú nohu prekríženú vpredu. Pravá ruka drží stuhu na strane vo vysokej uhlopriečke. Ľavá ruka je predpažená.

Doby

- 1-4 Vzdušný bozk, s ľavou rukou. Začnite špirály.
- 5-8 Pohyb smerom k strane 3, pokračujúce špirály, tanečné kroky: krok vpred na pravú nohu, dotýkajúc sa ľavou nohou zeme. Opakujte, stúpnutím na ľavú nohu.
- 1-8 Otočte sa tvárou na stranu 1, "relevé". Mávnite - swing stuhou nad hlavu a doľava. Začínajte pravou nohou, ôsmimi krokmi smerom k rohu 2 a otáčaním doprava v posledných štyroch krokoch. Vertikálne hadíky na ľavej strane tela. Spojte spolu nohy a prehodte stuhu napravo.
- 1-8 Tanečné kroky: "Plié", mávnite stuhou smerom doprava. Vykopnite ľavú nohu dopredu a mávnite stuhou nad hlavu smerom doľava. Opakujte. Krok dopredu v "plié" na ľavej nohe a vykopnite pravú nohu dopredu, vyhodte stuhu nad hlavu doprava. Výpad na pravú nohu, držiac stuhu na ľavej strane tela.
- 1-8 **360 ° passé pivot** vpravo, s kruhom nad hlavou. Smerom k rohu 2, spojte nohy spolu ľavá- pravá. Otočte sa smerom k strane 1.
- 1-8 Dva bočné kroky vľavo s mávnutím stuhou nad hlavou.
- 1-8 "Tendu" pravú nohu dopredu. **Arabesque rovnováha dopredu** v "relevé" so špirálami. Spojte spolu nohy.
- 1-8 Smerom k strane 1, štyri passé kroky pod veľkými kruhmi proti smeru hodinových ručičiek v čelnej rovine.
- 1-8 Smerom k strane 3, spojte nohy spolu. Začnite špirály. "Plie." Tanečné kroky: Posúvajte sa dozadu v "relevé". Opakujte.
- 1-8 Chassé vpravo, so špirálami na strane. Krok vpravo doľava. 180 ° passé poskok otáčajúc sa doľava, s veľkým kruhom nad hlavou doľava. Prekrižte pravú nohu dopredu do "soutenu" vľavo. Dokončíte tvárou na stranu 1.
- 1-4 Pohyb späť, štyri kroky v "relevé" (pravá-ľavá-pravá-ľavá) s horizontálnymi hadíkmi.
- 5-6 Pri spájaní nôh dohromady, ešapé hod do ľavej ruky.
- 1-8 "Tendu" ľavá noha na stranu. "Plié" presuňte váhu, meniac stuhu do pravej ruky v malom kruhovom pohybe. Opakujte s "tendu" vpravo.
- 1-8 Smerujúc k strane 3, prejdite dozadu päť rokov v "relevé" (ľavá-pravá-ľavá-pravá-ľavá). Spojte spolu nohy. Dva veľké kruhy so stuhou v smere hodinových ručičiek cez stred tela (sagittal rovina). Vymeňte stuhu do pravej ruky a začnite špirály. "Tendu" ľavá noha dozadu.
- 1-4 Arabesque rovnováha v "relevé" so špirálami. Spojte spolu nohy.
- 5-16 Tvárou na stranu 1, malé poskoky ľavá-pravá-ľavá s osmičkami. "Relevé" a začnite nízke špirály vpredu. Otočka na špičkách doprava, pokračujúc s dolnými špirálami.
- 1-8 Pohyb vľavo smerom k strane 7, "grapevine" kroky so špirálami na pravej strane tela. Spojte nohy dohromady v "relevé" a otočte stuhou doľava.
- 1-8 S ľavou rukou uchopte stuhu v blízkosti konca. "Soutenu" otočka doprava. Krúžiac stuhou doľava, krok vľavo a "tendu" - posuňte pravú nohu do strany. Spojte spolu nohy. Horizontálne osmičky. Otočte stuhu doľava.
- 1-8 Točte sa vpravo, malé tanečné kroky s vertikálnymi hadíkmi.
- 1-8 "Relevé". Uvoľnite koniec stuhou a nadvíhňte stuhu nad hlavu. Chassé poskoky vpravo s horizontálnymi hadíkmi za sebou. Krok pravá-ľavá. Vertikálny poskok s pravou nohou vystretou dopredu.
- 1-6 Spojte nohy spolu, s horizontálnymi hadíkmi nadol pred telom. Obráťte sa tvárou na stranu 5, "relevé" a začnite so špirálami diagonálne vzadu.



- 1-8 Tanečné kroky vpred (dva pomalé a tri rýchle) so špirálami na pravej strane tela: krok vpred na ľavú nohu, dotýkajúc sa pravým chodidlom zeme. Opakujte, krok pravá-ľavá-pravá-ľavá. Smerom k strane 1, ukončíte s ľavou nohou dopredu na špičke.
- 1-8 Veľké kruhy stuhou proti smeru hodinových ručičiek v strede tela do záverečnej pozície.

IDENTIFIKOVANÉ PRVKY

- 360 ° passé pivot
- Arabesque rovnováha dopredu v relevé
- Kroky cez predné kruhy
- 180 ° passé poskok
- Ešapé hod
- Arabesque rovnováha v relevé
- Horizontálne osmičky
- Vertikálny poskok s nohou vystretou dopredu



17. PRÍLOHA B: HODNOTIACI HÁROK PRE MODERNÚ GYMNASTIKU

Nachádza sa na webovej stránke Special Olympics Resources