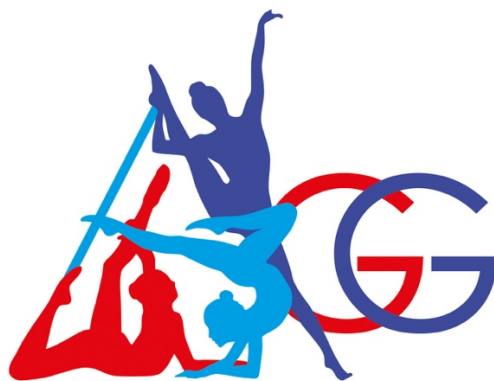


International Federation of Aesthetic Group Gymnastics



ČESKÝ SVAZ ESTETICKÉ
SKUPINOVÉ GYMNASTIKY
CZECH FEDERATION OF AESTHETIC GROUP GYMNASTICS

PRAVIDLA ESTETICKÉ SKUPINOVÉ GYMNASTIKY KRÁTKÝ PROGRAM

kategorie JUNIORKY a SENIORKY

s vyznačenými změnami 2022

Platná od **10. 1. 2022**

Platná do **31. 12. 2023**

1. VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1.1 Základní myšlenka krátkého programu ESG:

Cílem krátkého programu je, aby gymnastky/té předváděly/i techniku estetické skupinové gymnastiky („ESG“), bilaterální svalovou práci a své fyzické předpoklady. Krátký program nabízí snadnou cestu, jak vstoupit do světa estetické skupinové gymnastiky.

- Na každé 2 roky je stanoven stejný hudební styl/téma pro všechna družstva – vyhlašuje IFAGG.
- Skladba obsahuje předepsané povinné technické prvky (předepsaný seznam povinných technických prvků je stejný na 2 roky) – vyhlašuje IFAGG.
- Celá kompozice musí být propojena jako série různých pohybových skupin.
- Je nutná bilaterální práce celého těla (pohyby těla, skoky, rovnováhy → viz seznam požadovaných technických prvků).
- Nejsou povoleny zvedačky.
- Nejsou povoleny akrobatické prvky.

1.1.1 Počet gymnastek/tů

Družstvo pro krátký program – juniorské a seniorské kategorie – je složeno ze 4 - **15** nominovaných gymnastek/tů. Na každý jednotlivý závod se družstvo skládá ze 4 - 10 gymnastek/tů cvičících na závodní ploše.

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho:** - **0,5 za každou chybějící nebo nadbývající gymnastku**

1.1.2 Délka soutěžní skladby

Povolená délka soutěžní skladby krátkého programu – juniorské a seniorské kategorie – je **1 min. 30 sec. až 1 min. 45 sec.**

Čas se začíná měřit současně s prvním pohybem gymnastek/tů poté, co družstvo zaujalo výchozí pozici na soutěžní ploše. Měření času se zastavuje, jestliže všechny/všichni gymnastky/té zcela ukončily/i pohyb.

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho:** - **0,1 za každou chybějící nebo přebývající celou vteřinu**

Nástup družstva do úvodní pozice nesmí být příliš dlouhý, nesmí být doprovázen hudbou, ani přidanými pohyby.

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho (na základě návrhu většiny rozhodčích umělecké hodnoty):** - **0,3 za příliš dlouhý nástup, nástup s hudbou nebo s přidanými pohyby**

1.1.3 Hudební doprovod

Hudební doprovod v krátkém programu má pro všechna družstva stejné hudební téma (styl), které se mění každé 2 roky. Téma hudebního doprovodu pro období 2022 – 2023 je „**Flamenco**“.

Výběr hudebního motivu „**Flamenco**“ je libovolný, ale musí být jasně zřetelné a identifikovatelné, že se jedná o požadované hudební téma. „**Flamenco**“ je tanec španělského stylu pocházející z Andalusie. Při hudebním doprovodu „**Flamenco**“ je užito frygického (dórského) modu (akordu), ve kterém často dochází ke změně při třetím a sedmém kroku. Rytmus může být ve 2/4, 3/4 či 4/4 taktu, mezi nejběžnější však patří 12dobý rytmus.

Neexistují žádné speciální taneční kroky. Styl flamenca je ztvárněn dupáním patami (údery) do rytmu, luskáním prstů a tleskáním dlaní, při čemž gymnastky/té předvádějí vášeň, živé emoce, zapálenost a drama. Mezi zásadní znaky patří rovněž hra s okrajem sukně úboru. Flamenco je umění, při kterém jsou rovnoměrně a harmonicky zastoupeny 3 komponenty: tanec (baile), píseň (cante) a kytarový doprovod (toque). Po celou dobu soutěžního programu je nezbytné udržovat rytmus a tempo ztvárňující flamenco.

Hudební doprovod může být ztvárněn jedním nebo více hudebními nástroji. Hlas nebo slova jsou povoleny. Hudba musí být jednotná a ucelená, bez přerušení, s jasně a čistě definovanou strukturou a musí být vhodná pro danou věkovou kategorii gymnastek/tů. Nespojené hudební části nebo nevhodné zvukové efekty nejsou povoleny. Krátký zvukový signál na začátku skladby je povolen. Krátký hudební úvod bez pohybu je povolen. **Není povoleno, aby gymnastky předváděly žádné zvuky s výjimkou jednoduchého tleskání, luskání či podobných rytmických efektů.**

- **Srážka rozhodčích pro uměleckou hodnotu:** - 0,1 / pokaždé za špatné propojení skladby nebo za nepovolené zvukové efekty způsobující neucelenost (rozbití) struktury hudebního doprovodu nebo za zvuky gymnastek/tů

Skladba musí být nahraná na vysoce kvalitním CD nebo v jiném elektronickém formátu požadovaném organizátorem. Skladba musí být nahraná samostatně na začátku disku.

Na CD nebo na doprovodném elektronickém dokumentu k nahrávce hudebního doprovodu musí být uvedeny tyto informace:

- název klubu /název družstva,
- stát, za který družstvo soutěží,
- soutěžní kategorie,
- délka hudebního doprovodu
(pro mezinárodní soutěže v angličtině).

Jméno(a) hudebního(ch) skladatele(ů) a hudební titul musí být předložen pořadateli na požádání.

Gymnastická skladba musí být předvedena v jednotě s hudebním doprovodem.

Pokud začne hrát špatný hudební doprovod, je v plné odpovědnosti družstva okamžitě skladbu přerušit (zastavit provádění skladby). Družstvo začne znovu v momentě, kdy začne správný hudební doprovod.

Družstvo může opakovat skladbu pouze v závažných situacích „force majeure“, jakými jsou např. nepředvídaná událost nebo pochybení ze strany pořadatele (např.: vypnutí elektřiny, chyba zvukového systému atd.). Opakování skladby musí povolit hlavní rozhodčí závod.

1.2 Soutěžní plocha

Soutěžní gymnastický koberec má rozměr 13 x 13 metrů (včetně hraničních čar, pokud je koberec širší než uvedený rozměr). Hranice soutěžní plochy musí být vyznačeny zřetelně a musí být alespoň 5 cm široké. Není povoleno, aby gymnastky opustily soutěžní plochu během skladby, a to včetně počáteční a konečné pózy.

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho:** - **0,1 za každé překročení závodní plochy**
(v případě, že závodní plochu ohraničují hraniční čáry, musí dojít k překročení vně hraniční čáry, tzn. hraniční čáry jsou součástí závodní plochy 13x13 m)

1.3 Gymnastický úbor, účes a make-up

1.3.1 Gymnastický úbor

Soutěžní dres družstva musí být trikot nebo kombinéza (celotrikot) s nebo bez sukýnky. Soutěžní dres musí působit esteticky a být v souladu s podstatou (charakterem) soutěžního sportu. Soutěžní dresy musí být stejné (materiál a střih) a musí mít stejnou barvu u všech gymnastek/tů družstva. V případě vzorované látky jsou tolerovány drobné rozdíly způsobené střihem. Soutěžní dres musí zůstat nezměněn po celou dobu skladby.

Gymnastky/té mohou cvičit naboso nebo v gymnastických ťapkách.

Správný gymnastický dres musí být z neprůhledného materiálu s výjimkou rukávů, výstřihu a části nohou pod sedem. Výstřih dresu nesmí být níže než vrchní část hrudníku (vepředu) a spodní části lopatek (vzadu). Vykrojení trikotu musí překrýt záhyb v třísele (vepředu) a hýždě (vzadu). Soutěžní dres nesmí bránit jasnému provedení pohybů nebo rušit provedení skladby.

Je povoleno mít:

- punčocháče dlouhé po kotníky, na nebo pod trikotem,
- malé ozdoby na dresu/sukni (např. stuhy, flitry, rozety, kameny atd.), musí však být vkusné a nebránit provedení skladby,
- bandáže nebo tejpky tělové barvy,
- národní emblémy a loga, která musí odpovídat předpisům IFAGG (IFAGG General Competition Rules) – velikost max. 30 cm².

Emblémy mohou být umístěny na závodním trikotu v oblasti ramene či boků.

Je zakázáno mít:

- klobouky nebo jiné pokrývky hlavy,
- samostatné dekorace na zápěstích, kotnících a/nebo krku,
- LED diody umístěné na závodním trikotu,
- rukavice či rukávy na dlaních,
- kalhoty.

Závodní dres nesmí urážet jakékoliv náboženství, národnost nebo vyjadřovat politický postoj/názor.

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho (na základě návrhu většiny rozhodčích umělecké hodnoty): - 0,3 za urážku jakékoliv náboženství, národnosti nebo vyjádření politického postoje/názoru**

1.3.2 Účes a make-up

Vlasy (s výjimkou krátkých střihů vlasů) musí být bezpečně svázané. Malé vlasové dekorace (např. ozdobná gumička do vlasů okolo drdolu) jsou povoleny (max. velikost cca 5x10 cm, výška od vlasů max. 1 cm). Není povoleno užívat vlasové barvy, které mohou znečistit soutěžní koberec.

Je povolen sportovní, jemný, decentní a estetický make-up. **Umělé řasy jsou povoleny**. Kresby nebo jiné malování na obličej, kameny **či barevné kontaktní čočky** nejsou povoleny. Není povolen extrémně výrazný make-up.

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho (na základě návrhu většiny rozhodčích umělecké hodnoty): - 0,1 za jednu a - 0,2 za dvě a více gymnastek s trikotem, **účesem** nebo make-upem proti pravidlům**
- **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho (na základě návrhu většiny rozhodčích umělecké hodnoty): - 0,1 za každou ztracenou věc (třapka, vlasová dekorace atd.)**
- **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho (na základě návrhu většiny rozhodčích umělecké hodnoty): - 0,2 za každý flek na koberci z nepovolené barvy na vlasech**

1.4 Disciplinární ustanovení

1.4.1 Doping

Viz IFAGG General Competition Rules.

Podmínkou účasti na akcích pořádaných IFAGG je dodržování anti-dopingových pravidel. Všechny gymnastky/té, trenéři, asistenti gymnastek/tů, a oficiální účastníci musí být obeznámeni s antidopingovými pravidly. Informace o zakázaných látkách a metodách jsou k dispozici na WADA stránkách: <http://www.wada-ama.org/>

1.4.2 Disciplína gymnastek/tů a trenérek/ů

Všechny týmy se musí účastnit a předvést svou skladbu na oficiálním tréninku (platí pro M-ČR a mezinárodní soutěže). Pokud se tým neúčastní oficiálního tréninku, je vyloučen ze soutěže (s výjimkou případů, kdy je neúčast družstva povolena hlavní rozhodčí závodů).

Všechny týmy a trenéři respektují a neruší soutěžní tým, rozhodčí a obecenstvo. Hlasité zvuky nebo hudba vycházející z prostoru mimo soutěžní plochu jsou zakázány.

V žádném případě nesmí trenér nebo jakákoliv jiná oficiální osoba komunikovat verbálně či jinými signály ke gymnastce nebo týmu během probíhající soutěžní skladby. Jakákoliv asistence a podpora pro lepší provedení skladby vede k udělení penalizace v umělecké hodnotě.

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho (na základě návrhu většiny rozhodčích umělecké hodnoty): 0,3 za asistenci či pomoc při soutěžní skladbě jakoukoliv oficiální osobou**

2. TECHNICKÁ HODNOTA

Technická hodnota se skládá z 12 povinných prvků (kombinací pohybů těla, skoků a výskoků, rovnováh a obrátů), které jsou totožné pro každé družstvo (viz odst. 2.4). Každé družstvo musí předvést (zařadit do skladby) technické prvky uvedené v seznamu povinných technických prvků.

Předvedené prvky, které NEJSOU uvedeny v seznamu povinných prvků, budou automaticky počítány (hodnoceny) za 0 bodů.

Idea krátkého programu je předvedení techniky ESG, oboustranné svalové práce, fyzických schopností a různých typů kombinací techniky ESG.

Skladba obsahuje 12 technických prvků. Každý prvek má hodnotu 0,5 bodu.

Maximální známka za technickou hodnotu je $12 \times 0,5 = 6,0$ bodů.

Důležité!!!

Všechny prvky musí být předvedeny přesně dle kritérií v textu níže (úroveň nohy, pravá nebo levá apod.). Obrázky jsou pouze příklady!

2.1 Charakteristika rovnováh

Rovnováhy musí být předvedeny čistě a mít následující charakteristiky:

- zafixovaný a dobře definovaný tvar během rovnováhy (foto pozice u statických rovnováh),
- dostatečnou výšku zvedané nohy,
- dobrou kontrolu těla během rovnováhy a po rovnováze.

2.2 Charakteristika skoků a výskoků

Skoky a výskoky musí mít následující charakteristiky:

- tvar skoku je a dobře definovatelný během letu,
- tvar skoku je zafixovaný a dobře definovatelný v průběhu rotace při skocích a výskocích s obratem,
- dostatečnou výšku během skoku/výskoku,
- dobrou kontrolu těla během a po skoku/výskoku,
- lehký a měkký dopad.

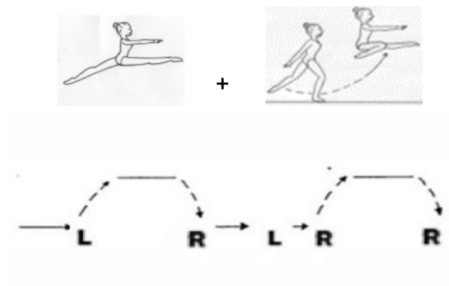
2.3 Charakteristika pohybů těla

Pohyby těla musí mít následující charakteristiku:

- Estetická skupinová gymnastika je tvořena stylizovanými a přirozenými pohyby celého těla, v nichž pánev (kyčle/boky) tvoří základní pohybové centrum.
- Pohyb vykonávaný jednou částí těla se odráží v celém těle.
- Všechny série pohybů těla musí být provedeny plynule a musí zdůraznit přechod z jednoho pohybu do druhého, jakoby vycházely z předchozího pohybu. Pohyby mohou být provedeny s pohyby rukou a paží (swingové pohyby, napjaté pohyby, uvolněné pohyby, vlny, osmičky) nebo s různými druhy kroků (rytmické kroky, chůze, běh).

2.4 Seznam povinných technických prvků 2022 - 2023

1. **Kombinace skoků:** série 2 skoků obsahující dálkový skok, **pravá** noha vpřed (rozsah alespoň 135°) + skok v pozici kozák, **levá** noha vpřed zvednutá alespoň na 90°. Mezi skoky jsou provedeny 3 opory o zem.



2. **Kombinace rovnováh:** série 2 rovnováh obsahující rovnováhu v přednožení, **levá** noha pokrčená a zvednutá alespoň na 90° s pomocí ruky/rukou (holeň v horizontální pozici), bez pohybu těla + krok se změnou stojné nohy + rovnováha v unožení, **pravá** noha zvednutá alespoň na 135° s podporou pravé ruky a výpadem/nakloněním těla **vlevo**, obě nohy jsou napnuté.



3. **Rovnováha + skok (z předskoku):** penché **levá** noha v zanožení pokrčená s podporou 1 ruky (**stejně nebo protější**), tělo v horizontální pozici + jelení skok z předskoku (**pravá** noha vpřed, levá noha napnutá) s rotací těla a zároveň rotací ve vzduchu o alespoň 180° po odrazu.



4. **Obrat + série pohybů těla obtížnosti B zahrnující změnu úrovně:** Obrat (min. 360°) s volnou nohou v zanožení (pravá nebo levá) zvednutou pod 90° + série 3 pohybů těla (volný výběr) zahrnující **změnu úrovně** (**změna úrovně musí být provedena během série pohybů těla a musí být předvedena všemi gymnastkami/ty**).



+ série pohybů těla B (volný výběr) zahrnující změnu úrovně během série pohybů těla

5. **Skok + série pohybů těla obtížnosti B:** Jeté en tournant (ronda) v pozici jelen, **pravá** noha vpřed (rozsah alespoň 135°) + série 3 pohybů těla zahrnující **výpad**. Pořadí pohybů těla v sérii je libovolné.



+ série pohybů těla obtížnosti B zahrnující výpad (pořadí pohybů těla v sérii je libovolné)

6. **Série pohybů těla obtížnosti A + rovnováha:** série 2 pohybů těla zahrnující **klon** (volný výběr) + rovnováha v přednožení, **levá** noha zvednutá alespoň na 90° s **klonem vpřed**, stojná noha je pokrčená. Pořadí pohybů těla v sérii je libovolné.

Série pohybů těla A zahrnující klon (volný výběr), pořadí pohybů těla v sérii je libovolné +



7. **Série pohybů těla obtížnosti A:** série 2 pohybů těla zahrnující **vlnu celého těla** (volný výběr) a **kontrakci**. Pořadí pohybů těla v sérii je libovolné.
8. **Série pohybů těla obtížnosti A:** série 2 pohybů těla zahrnující **rotaci**. Pořadí pohybů těla v sérii je libovolné.
9. **Série pohybů těla obtížnosti A obsahující otočení:** série 2 pohybů těla (volný výběr) s **otočením** o 180° během jednoho z pohybů těla.
10. **Série pohybů těla obtížnosti B obsahující přesun/přemístění:** série 3 pohybů těla zahrnující **swing celého těla, klon stranou a uvolnění**. Všechny gymnastky se **přesouvají/přemísťují** během alespoň 1 z pohybů těla. Pořadí pohybů těla v sérii je libovolné.
11. **Série pohybů těla obtížnosti B obsahující změnu směrů/natočení:** série 3 pohybů těla zahrnující **vlnu celého těla stranou, výpad a rotaci**. Série je provedena s viditelnou změnou **směrů/natočení** (**změna směrů/natočení musí být předvedena všemi gymnastkami/ty**). Pořadí pohybů těla v sérii je libovolné.
12. **Série pohybů těla obtížnosti B obsahující změnu formací:** série 3 pohybů těla zahrnující **swing celého těla vpřed**. Série je provedena s viditelnou **změnou formací** - vyžadovány jsou 2 různé formace. Pořadí pohybů těla v sérii je libovolné.

Důležité!!!

Pořadí požadovaných technických prvků (č. 1 až 12) v rámci kompozice skladby je libovolné.

2.5 Hodnocení technické hodnoty

Celé družstvo musí provádět technické prvky v dobré kvalitě, jinak je nelze považovat za obtížnosti technické hodnoty. Technické prvky musí být provedeny současně, v kánonu nebo během krátké doby.

Každý prvek má stejnou hodnotu a každé družstvo předvádí stejné prvky. Rozhodčí udělují body za každý provedený prvek podle toho, jak je prvek družstvem proveden. Celé družstvo (všechny/všichni gymnastky/té) musí předvést všechny prvky.

Provedené prvky se v návaznosti na kvalitu provedení hodnotí následovně:

0,5 bodu - prvek je předveden čistě, správnou technikou a bez chyb při provádění prvku

0,3 bodu - drobné chyby v technice (technickém provedení prvku), provedení není dokonale čisté

0,1 bodu - družstvo má problémy se správnou technikou a s provedením, ale rozhodčí může tento prvek jasně rozpoznat

0 bodu – prvek není proveden celým družstvem, velké chyby v provedení prvků, rozhodčí nemůže rozpoznat daný prvek

3. UMĚLECKÁ HODNOTA

Filosofie estetické skupinové gymnastiky je založena na harmonických, rytmických a dynamických pohybech prováděných s přirozeným využitím síly a důrazem na kontinuitu a plynulost. Estetická skupinová gymnastika je tvořena stylizovanými a přirozenými pohyby celého těla, kde pánev (boky/kyčle) tvoří základní pohybové centrum.

Téma/hudební styl je stejný pro každé družstvo soutěžící v krátkém programu. Rozhodčí umělecké hodnoty hodnotí, jak družstvo předvádí a vyjadřuje dané téma ve své skladbě s využitím techniky pohybů ESG.

Důležité!!!

Pokud hudební motiv jasně neodpovídá předepsanému motivu během celé skladby nebo většiny skladby, hodnota AV bude 0,00 bodů.

Pokud hudební motiv jasně neodpovídá předepsanému motivu během poloviny skladby nebo více než poloviny skladby, hodnota komponentu „**Hudba a styl**“ bude 0,00 bodů.

Pokud hudební motiv odpovídá předepsanému motivu nebo hudební motiv není jasně nesprávný, hodnota AV bude ohodnocena dle požadovaných komponentů umělecké hodnoty.

Maximální známka pro uměleckou hodnotu je **4,00 bodů**.

3.1 Požadované komponenty umělecké hodnoty

1. Hudba a styl 1,5 bodu

Hodnota 0 – 0,3 - hudba a styl jsou vyjádřeny prostřednictvím prvků (pohybů)

- 0,3 - během celé skladby
- 0,2 - během většiny skladby
- 0,1 - během poloviny skladby
- 0,0 - hudba a styl nejsou jasně vyjádřeny

Hodnota 0 – 0,3 - rytmus pohybu

Změna tempa v kompozici musí být zřetelná. Struktura kompozice musí ukázat rychlé a pomalé části a gymnastky/té musí být schopny/i cvičit v různých tempech během skladby.

Hodnota 0 – 0,3 - pohyby, dres atd. jsou vhodné pro hudbu a styl, vyjadřují hudbu a styl

- 0,3 - podporují hudbu a styl po celou dobu skladby
- 0,2 - většinově během skladby
- 0,1 - částečně během skladby
- 0,0 - hudba a styl nejsou jasně vyjádřeny

Hodnota 0 – 0,3 - styl skladby je vhodný pro družstvo, družstvo vyjadřuje styl zřetelně svým provedením

- 0,3 - během celé skladby
- 0,2 - během většiny skladby
- 0,1 - během poloviny skladby
- 0,0 - hudba a styl nejsou jasně vyjádřeny

Hodnota 0 – 0,3 - prvky jsou součástí stylu kompozice, styl kompozice trvá od začátku až do konce vyjádřený prostřednictvím všech požadovaných komponentů (prvků) a dalších částí skladby (např. spolupráce, speciální práce nohou, krátké taneční kroky/série kroků a poskoků atd.)

- 0,3 - během celé skladby
- 0,2 - během většiny skladby
- 0,1 - během poloviny skladby
- 0,0 - hudba a styl není jasně vyjádřen

2. Plynulost a dynamika 1,0 bodu

- 0 – 0,2 - prvky jsou provedeny s hudbou, všechny pohyby jsou v souladu s hudbou
- 0 – 0,2 - tým předvádí různorodou dynamiku
- 0 – 0,2 - změna tempa mezi jednotlivými prvky
- 0 – 0,2 - plynulost v celé kompozici
- 0 – 0,2 - plynulé (přiměřené) rozmístění prvků v choreografii (příklad: všechny skoky nejsou zařazeny na začátku, všechny rovnováhy nejsou zařazeny přímo za sebou apod.)

3. Spolupráce 1,0 bodu

- 0 – 0,2 - využití párů a trojic
- 0 – 0,2 - skupinové pohyby
- 0 – 0,2 - spolupráce v sériích prvků
- 0 – 0,2 - jednota
- 0 – 0,2 - spolupráce s publikem: vizualita (výraz, obraznost) a vyjádření hudby a styl

4. Formace 0,5 bodu

- 0 – 0,1 - vytváření nových formací prostřednictvím/během požadovaných technických prvků
- 0 – 0,1 - využití celé soutěžní plochy
- 0,1 - 5 formací
- 0 – 0,1 - využití různých úrovní a směrů
- 0 – 0,1 - různorodost v tvoření formací

3.2 Srážky a penalizace

Srážky za hudbu

Hudební doprovod musí být ucelený (tvořit jednotu). Hudební doprovod musí zřetelně ukázat téma. Jestliže je hudební doprovod sestaven z různých hudebních částí, musí být odlišná hudební témata a styly/techniky vzájemně propojeny a musí se k sobě maximálně hodit (tvořit jednotu). Monotónní hudba (tvořící pouze hudební pozadí) není dovolena. Mezera v hudbě nebo špatný přechod mezi hudebními tématy nejsou povoleny. Kvalita hudebního doprovodu (nahrávka, úprava) musí být dobrá. Hudba nesmí skončit před nebo po dokončení posledního pohybu gymnastek/tů. Hudba nesmí být ukončena násilně.

- špatně provázaná hudba - 0,1 / pokaždé
- nepropojené (nesouvisející) přidané zvukové efekty - 0,1 / pokaždé
- hudba skončí před nebo po posledním pohybu - 0,1
- hudba je ukončena násilně - 0,1
- hudba neodpovídá stanovenému hudebnímu tématu - 0,2

Srážky za chyby v kompozici

Za chyby v kompozici budou považovány všechny části programu, které ruší anebo narušují/rozdělují jednotu kompozice. Tyto druhy chyb mohou být např. špatně propojené nebo provedené preakrobatické prvky, špatné nebo nelogické propojení pohybů (prvků, částí) v rámci choreografie (např.: obyčejný běh

nebo narušení skladby tím, že jedna gymnastka používá při provádění prvku jinou nohu, než celá skupina).

- **Chyba v kompozici** - 0,1 / pokaždé
 - špatné propojení pohybů
 - nelogické spojení mezi prvky / částmi skladby
 - časté opakování jednoho útvaru nebo dlouhé setrvání v jednom útvaru
 - statika gymnastek (během spoluprací)
 - zafixovaná vertikální pozice vzhůru nohama, kdy hlava – ramena – boky jsou v jedné linii během prvků

Penalizace za zakázané prvky nebo zvedačky

- zakázané prvky / zvedačky - 0,5 / každý prvek / zvedačka

Penalizace za náboženské / národnostní / politické urážky

Hudba, kompozice a soutěžní dres musí být estetický a nesmí urážet žádné náboženství, národnost, ani vyjadřovat politický postoj

- náboženské / národnostní / politické urážky - 0,3

Penalizace za neestetický dres nebo dres, účes a make-up neodpovídající pravidlům

Viz Všeobecná ustanovení: 1.3 Gymnastický úbor, účes a make-up

- za 1 gymnastku/tu - 0,1
- za 2 a více gymnastek/tů - 0,2
- za ztrátu předmětu (vlasové dekorace, ťapky atd.) - 0,1 / každý ztracený předmět
- za každý flek na koberci z nepovolené barvy na vlasech - 0,2

Penalizace za nástup:

Viz Všeobecná ustanovení: 1.1.2 Délka soutěžní skladby

- nástup družstva je doprovázen hudbou nebo extra přidanými pohyby nebo je příliš dlouhý - 0,3

Penalizace za délku skladby

Viz Všeobecná ustanovení: 1.1.2 Délka soutěžní skladby

- každá chybějící nebo přebývající sekunda - 0,1 / za každou sekundu

4. PROVEDENÍ

4.1 Požadavky na provedení

1. Provedení musí být jednotné a synchronní.
2. Všechny/všichni členky/ni družstva musí předvést stejné prvky, a to současně, postupně, nebo v průběhu krátkého časového úseku.
3. Technika ESG musí být dominantní. Všechny pohyby a pohybové kombinace musí být provedeny technikou celého těla, kde přechody z jednoho pohybu nebo jednoho útvaru do jiného musí být plynulé. V rámci správné celkové techniky pohybů těla ESG musí být hlavní (vedoucí) pohyb těla reflektován všemi ostatními částmi těla, přičemž pohyb jde buď z centra těla, nebo do centra prostřednictvím boků. Pohyby jsou společně svázány tím způsobem, že vyplývají jeden z druhého (do jisté míry se prolínají plynule jeden do druhého).
4. Při provedení musí být předváděna dobrá technika, rozsah a přesnost pohybů, variace v užití svalového napětí, uvolnění a síly, preciznost ve formacích a přesunech.
5. Při provedení musí být předvedeno dobré držení těla, koordinace, rovnováha, stabilita a rytmus.
6. Provedení musí prokazovat pohybové schopnosti družstva jako: koordinaci, flexibilitu, sílu, rychlost a vytrvalost.
7. Provedení musí působit výrazově a esteticky.
8. Gymnastky/té musí skladbu cvičit v souladu s dynamikou a rytmem hudby.
9. Počáteční a konečná poloha je součástí provedení.
10. Všechny prvky musí být provedeny se zřetelem na zdravotní aspekty: ramena a boky v jedné linii, stojná noha, tvar postavení/prvku a bilaterální práce, postoj.

4.2 Hodnocení provedení

Požadavky a typy chyb	Srážka za chybu (pokaždé/každý prvek, pokud není jinak specifikováno)		
	Malá chyba: -0,1	Střední chyba: -0,2	Velká chyba: -0,3
Postoj, pozice stojné nohy, ramena a boky v linii, zdravotní aspekty	- špatná linie stojné nohy (při rovnováhách) - ramena a boky nejsou v linii - špatný postoj		
Základní gymnastická technika	- nedostatečné napětí - rozdíly v provedení mezi gymnastkami/ty - nedostatek plynulosti - nedostatek lehkosti		
Ztráta rovnováhy (v jakémkoliv pohybu/prvku)	s přidaným pohybem (pokaždé / gymnastka/ta)	s přidaným poskokem (pokaždé / gymnastka/ta)	s podporou ruky, nohy nebo jiné části těla (pokaždé / gymnastka/ta)
Jednota	- nedostatek synchronizace - neprecizně provedené úrovně, roviny nebo směry - nesoulad mezi pohybem a hudbou - nepřesnost ve formacích		
Kolize mezi gymnastkami/ty	provedení buď není, nebo je jen mírně narušeno	provedení je zřetelně přerušeno 1 gymnastkou/tou	provedení je zřetelně přerušeno 2 a více gymnastkami/ty
Fyzické charakteristiky: - nedostatek v některé oblasti (flexibilita, síla apod.) během celé skladby	mírný nedostatek (celý tým / každá oblast)	jasný nedostatek (1-2 gymnastky/té / každá oblast)	jasný nedostatek (celý tým / každá oblast)

Požadavky a typy chyb	Srážka za chybu (pokaždé/každý prvek, pokud není jinak specifikováno)		
	Malá chyba: -0,1	Střední chyba: -0,2	Velká chyba: -0,3
Pohyby těla: - nesprávná technika - nesplněná základní charakteristika pohybu těla	malé chyby v technice provedení prvku	částečně nesprávná technika provedení prvku	zcela nesprávná technika provedení prvku
Skoky a poskoky: - nesprávná technika - nesplněná základní charakteristika (nezafixovaný tvar, nedostatečná výška skoku, špatná kontrola těla, těžký dopad)			
Rovnováhy: - nesprávná technika - nesplněná základní charakteristika (nezafixovaný tvar, nedostatečný rozsah, špatná kontrola těla, nedostatečná rotace při obracech)			

Pád v každém pohybu / prvku	-0,4 každá/ý gymnastka/ta / pokaždé
Technika ESG: - nedostatek pohybů celým tělem (nedostatečná technika ESG)	-0,3 za celý program
Bilateralita: - identifikuje se na základě práce těla / pohybů těla	- 0,3 za celý program

Maximální hodnota EXE je **10,00 bodů**.

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho: - 0,5 za každou/dého chybějící/ho gymnastku/tu**

Panel rozhodčích pro provedení hodnotí provedení skladby a počítá chyby v provedení.

Rozhodčí pro provedení dávají své dílčí známky nezávisle a musí postupovat následujícím způsobem:

- spočítat veškeré chyby provedení a odečíst je od maximální známky za provedení (10,00)
- vypočítat celkovou známku za provedení

PŘÍLOHA 1: ROZHODOVÁNÍ

VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

Všechny/všichni rozhodčí musí mít platnou licenci (národní nebo mezinárodní).

ČS ESG eviduje seznam národních a mezinárodních rozhodčích ČR (členů ČS ESG), IFAGG eviduje seznam mezinárodních rozhodčích.

Pravidla nominací a kvalifikační požadavky pro národní a mezinárodní rozhodčí ČR (členů ČS ESG) stanoví Kvalifikační řád ČS ESG (Směrnice č. 2/2014 ČS ESG). Pravidla nominací a kvalifikační požadavky pro rozhodčí na mezinárodních soutěžích IFAGG Trophy a Mistrovství kontinentů stanoví předpisy a pravidla IFAGG.

ROZHODČÍ

Složení panelů a povinnosti rozhodčích

Počet rozhodčích v panelu je **6 až 12 rozhodčích a 1 hlavní rozhodčí**.

Rozhodčí jsou rozděleny/i do tří panelů rozhodčích:

- kompozice - technická hodnota (TV) - panel sestaven ze 2 až 4 rozhodčích
- kompozice - umělecká hodnota (AV) - panel sestaven ze 2 až 4 rozhodčích
- provedení (EXE) – panel sestaven ze 2 až 4 rozhodčích.

Povinnosti a odpovědnosti rozhodčích:

- Všechny/všichni rozhodčí musí udělovat známky nezávisle na ostatních.
- Během soutěže nesmí rozhodčí diskutovat známky s ostatními rozhodčími, s trenérkami/ry nebo gymnastkami/ty.
- Každý panel rozhodčích pracuje nezávisle a uděluje známky bez ohledu na známky ostatních panelů.

Všechny/všichni rozhodčí posílají výsledné známky hlavní/mu rozhodčí/mu soutěže.

Po první skladbě závodní kategorie se rozhodčí obvykle schází v rámci jejich panelu a společně zkontrolují rozdíly ve známkách (nastaví hladinu rozhodování). Rozhodčí musí udělit svoji známku dříve, než začne ke schůzka rozhodčích. Povinností je, aby každá/ý rozhodčí měla/měl dostatečný podklad pro udělení známky.

Povinnosti hlavní/ho rozhodčí/ho:

- řídí poradu rozhodčích před začátkem soutěže
- řídí losování rozhodčích do jednotlivých panelů
- kontroluje, zda rozchody mezi známkami rozhodčích jsou v souladu s pravidly
- svolává schůzku rozhodčích, pokud jsou rozchody příliš vysoké
- uděluje penalizace
- ověřuje a potvrzuje známky v počítačovém programu před jejich uveřejněním
- může povolit opakování skladby v závažných důvodech „force majeure“
- může přerušit skladbu z technických důvodů nebo v případě ohrožení

Penalizace se udělují zvláště a jsou odečítány z finální dílčí známky pokud jsou navrženy nadpoloviční většinou rozhodčích daného panelu a současně hlavní/m rozhodčí/m.

Penalizace udělované hlavní/m rozhodčí/m:

Umělecká hodnota (AV):

Penalizace udělované na základě návrhu většiny rozhodčích AV (resp. návrhu rozhodčích AV a hlavní/ho rozhodčí/ho viz výše):

- Zakázaný prvek/zvedačka - 0,5 / pokaždé
- Politické nebo náboženské napadení/urážka - 0,3
- Nástup družstva je příliš dlouhý, je doprovázen hudbou anebo přidanými pohyby - 0,3
- Dres, účes a make-up neodpovídající požadavkům:
 - u 1 gymnastky/ty - 0,1
 - u 2 a více gymnastek/tů - 0,2
- Ztráta předmětů (make-up, vlasové dekorace, řapky atd.) - 0,1 / každý předmět
- Flek na koberci z nepovolené barvy na vlasech - 0,2 / každý flek

Penalizace udělované hlavní/m rozhodčí/m:

- Časový limit: - 0,1 za každou přebývajícím nebo chybějícím sekundou

Provedení (EXE):

Penalizace udělované hlavní/m rozhodčí/m:

- Překročení soutěžní plochy: dotek země mimo soutěžní plochu (její hranice) - 0,1 / pokaždé
- Chybějící gymnastka/ta - 0,5 za každou/dého chybějící gymnastku/tu

Čárové/í rozhodčí

Na protilehlých rozích závodní plochy musí být minimálně 2 čárové/í rozhodčí, které/ří kontrolují hranice závodní plochy. Hlásí (signalizují) každé překročení hranic závodní plochy (praporkem nebo jiným signálem) a zároveň o každém překročení hranic závodní plochy učiní písemný záznam, který po skončení skladby zašlou hlavní/mu rozhodčí/mu, která/ý uděluje penalizaci. Penalizace bude odečtena z dílčí známky za provedení.

Časové/í rozhodčí

Na národních soutěžích svazových: minimálně 1 časová rozhodčí.

V případě 2 časových rozhodčích měří rozhodčí trvání skladby nezávisle na sobě. Časové/í rozhodčí zaznamenávají časový údaj o délce skladby pro každé družstvo zvlášť v písemné podobě.

V případě, že délka skladby na základě měření alespoň jedné/noho časové/ho rozhodčí/ho neodpovídá pravidlům, časové/í rozhodčí předloží časomíru se zafixovaným měřením délky skladby hlavní/mu rozhodčí/mu, hlavní rozhodčí měření překontroluje a potvrdí /udělí penalizaci.

Měření času začíná od prvního pohybu poté, co gymnastky/té zaujaly/i začáteční pózu na závodní ploše. Měření času se zastaví, jakmile všechny/všichni gymnastky/té zcela ukončí pohyb.

VÝPOČET ZNÁMKY

VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

Výsledná známka zahrnuje 3 dílčí známky za:

- technickou hodnotu (TV)
- uměleckou hodnotu (AV)
- provedení (EXE)

Maximální hodnota výsledné známky za jedno provedení skladby je **20,00 bodů**.

- Maximální známka za technickou hodnotu je 6,00 bodů
- Maximální známka za umělecká hodnota jsou 4,00 body
- Maximální známka za provedení je 10,0 bodů

Známky za první provedení se sčítají se známkami za finálové/druhé provedení (pro získání celkových výsledků/pořadí).

Maximální celková hodnota za dvě provedení je 40,00 bodů.

Panel rozhodčích technické hodnoty (TV) hodnotí požadované technické prvky předvedené ve skladbě a počítá dílčí známku za technickou hodnotu skladby (0,00 – 6,00).

Panel rozhodčích umělecké hodnoty (AV) hodnotí uměleckou hodnotu předvedené skladby, počítá dílčí známku za uměleckou hodnotu skladby (0,00 – 4,00) a předkládá návrhy na **penalizace**.

Panel rozhodčích provedení (EXE) hodnotí provedení předvedené skladby, počítá dílčí známku za provedení skladby (0,00 – 10,00) a předkládá návrhy na **penalizace**.

VÝPOČET DÍLČÍCH ZNÁMEK

Výsledné dílčí známky jsou průměry známek každého panelu (technická hodnota, umělecká hodnota, provedení).

Výpočet dílčí známky pro panel 4 rozhodčích

Rozdíl mezi středními známkami, které se berou v potaz pro výpočet dílčí známky, nesmí být větší než:

TV	0,5 bodu
AV	0,4 bodu
EXE	0,5 bodu

Výpočet dílčí známky pro panel 3 rozhodčích

Rozdíl mezi krajními známkami (resp. rozdíl mezi všemi třemi známkami) nesmí být větší než:

TV	0,7 bodu
AV	0,6 bodu
EXE	0,7 bodu

Výpočet dílčí známky pro panel 2 rozhodčích

Rozdíl mezi známkami nesmí být větší než:

TV	0,5 bodu
AV	0,4 bodu
EXE	0,5 bodu

PŘÍLOHA Č. 2 TECHNIKA ESG

1. Filosofie ESG
2. Základní gymnastické techniky
 - 2.1. Charakteristiky rovnovážných prvků
 - 2.2. Charakteristiky skoků a výskoků
3. Základní techniky a charakteristiky pohybů těla
 - 3.1. Druhy pohybů těla
 - 3.2. Série pohybů těla

1. Filosofie ESG

Estetická skupinová gymnastika je stylizovaný přirozený pohyb celého těla, v němž pánev (kyčle/boky) tvoří základní pohybové centrum. Pohyb vykonávaný jednou částí těla se odráží v celém těle.

Filosofie tohoto sportu je založena na harmonických, rytmických a dynamických pohybech prováděných s přirozeným využitím napětí a plynulost pohybů je podporována přirozeným dýcháním. Harmonické pohyby přechází přirozeně jeden v druhý, jako by každý z nich byl vytvořen pohybem předchozím. Všechny pohyby musí být provedeny plynule. Pohyby musí být zřetelně/čistě rozpoznatelné a ukazovat různorodost v dynamice a rychlosti.

Všechny pohyby a pohybové kombinace musí být provedeny s využitím techniky pohybů celého těla, přechody z jednoho pohybu nebo útvaru do jiného musí být plynulé. V rámci správné celkové techniky těla ESG je hlavní (vedoucí) pohyb těla reflektován všemi ostatními částmi těla, přičemž pohyb jde buď z centra těla, nebo do centra (boků/pánve/kyčlí). Pohyby jsou společně svázány tak, že vyplývají jeden z druhého.

2. Základní gymnastické techniky

Jako součást techniky ESG musí být prováděny (předváděny) základní gymnastické techniky. Dobré gymnastické techniky ukazují / skládají se z následujících požadavků:

- správný, přirozený postoj a čistá linie boků a ramen
- dostatečné vytočení nohou
- dobrý rozsah (nohou, kolen, kotníků, paží, rukou)
- dobrá technika chodidel, zejm. v krocích, poskocích a skocích včetně odrazů ve skocích/výskocích
- přesnost pohybů
- variabilita ve využití svalového napětí, uvolnění a síly
- dobrá koordinace, stabilita a rytmus

Dobrou techniku umožňují schopnosti gymnastek/tů jako koordinace, flexibilita, síla, rychlost a vytrvalost. Schopnosti gymnastek/tů, bilaterální svalová práce a dobrá technika ve vzájemné rovnováze umožňují gymnastkám/tům provádět všechny pohyby zdravým a bezpečným způsobem.

2.1. Charakteristiky rovnováh

Všechny rovnovážné prvky musí být prováděny čistě. Doba setrvání v rovnováhách musí být zřetelná. Tvar musí být zafixován a dobře definován během doby provádění rovnováhy.

Všechny rovnováhy musí mít tyto charakteristiky:

- zafixovaný a dobře definovaný tvar během rovnováhy (foto)
- dostatečnou výšku zvedané nohy
- dobrou kontrolu těla během rovnováhy a po rovnováze.

Rovnováhy mohou být statické nebo dynamické.

Charakteristiky statických rovnováh:

- statické rovnováhy mohou být prováděny na jedné noze, jednom kolenu nebo v pozici „kozáka“
- během rovnováhy musí být volná noha zdvižena min. na 90° bez podpory rukou/ruky nebo min. na 135° s podporou rukou/ruky
- pouze jedna noha může být skrčena
- mohou být prováděny na plném chodidle nebo na nelevé

Dynamické rovnováhy (promenády, podmetenky, obraty) musí mít následující charakteristiky:

- promenády (pomalý obrat - tourlent): min. o 180° musí být provedeno v zafixovaném tvaru s maximem 3 podpor o patu během otočení
- podmetenky: rotace o 360° musí být dokončena
- obraty minimální rotace v zafixovaném tvaru musí být 360°
 - o obě nohy mohou být během obrátů pokrčeny
 - o mohou být provedeny na plném chodidle nebo na relevé

Pokud je nedostatečná rotace během promenády (požadováno min. 180° v zafixovaném tvaru) nebo podmetenky (požadováno min. 360°) anebo obratu (požadováno min. 360° v zafixovaném tvaru), nelze je považovat za prvky obtížnosti.

2.2. Charakteristiky skoků/výskoků

Skoky a výskoky musí mít následující charakteristiky:

- tvar skoku zafixovaný a dobře definovatelný během letu
- tvar skoku zafixovaný a dobře definovatelný v průběhu rotace při skocích/výskocích s obratem
- dostatečnou výšku během skoku nebo výskoku
- dobrou kontrolu těla během a po skoku nebo výskoku
- dopad musí být lehký a měkký

3. Základní techniky a charakteristiky pohybů těla

Vlny celého těla

Přední vlna (základní forma)

Vlna vpřed začíná mírným uvolněním těla a pánev se mírně vysune vzad pro nabrání rychlosti. Prostřednictvím polooblouku směrem dolů jsou boky (pánev) vysunuty vpřed a směrem vzhůru a vyvolají tím pohyb páteře ve formě vlny. Vlna začíná v bocích (kyčlích/pánvi) a pokračuje viditelně jako vlnovitý pohyb procházející celým tělem. Vlna končí protažením.

Charakteristiky:

- uvolnění a nabrání rychlosti pro pohyb (s výdechem)
- spodní část pánve posunout vpřed a nahoru
- vlna prochází celým tělem (s nádechem) a končí v protažení

Zadní vlna (základní forma)

Vlna začíná vysunutím spodní části pánve vpřed a protažením těla nahoru, pohyb hrudníkem vpřed umožní ohnutí krku vzad. Vysazením pánve vzad se hrudník pohybuje vpřed a hlava v záklonu jde jako poslední. Vysazením pánve vzad se hrudník pohybuje vpřed a hlava v záklonu jde jako poslední. Pohyb vzhůru začíná podsazením a následuje pohybem páteře, což vytvoří formu kruhové vlny (pánev během vlny opisuje kruh vpřed, dolů, vzad a vzhůru). Vlna prochází celým tělem a končí v protažení.

Charakteristiky:

- protažení a nabrání rychlosti pro pohyb (s nádechem)
- posun pánve vzad
- vlna prostupuje celým tělem (s výdechem) a končí protažením

Boční vlna (základní forma)

Vlna začíná mírnou relaxací těla s váhou na jedné noze. Vlna pokračuje vysunutím pánve na druhou stranu s tím, že dochází k přenosu váhy z jedné nohy na druhou. Ve stejném momentě horní část těla a hlava vyvažuje celý pohyb uvolněním na opačnou stranu (pak se přenáší na druhou stranu). Vlna pokračuje směrem nahoru přes páteř a horní část těla se zvedá ve formě vlny. Hlava plyne v pohybu jako poslední. Vlna prostupuje celým tělem a končí v protažení.

Charakteristiky:

- uvolnění a nabrání rychlosti pro pohyb (s výdechem)
- pánev posunout na jednu stranu
- vlna prochází celým tělem (s nádechem) a končí v protažení

Swing

Swing se skládá ze 3 částí:

- protažení/výrazné napětí pro nabrání rychlosti (s nádechem)
- při swingovém pohybu se horní část těla uvolní (s výdechem) - výrazný impuls a zrychlení horní části těla, které je uvolněné
- ukončení pohybu v dobře kontrolované pozici v napětí (s nádechem)

Důležité v tomto pohybu je střídání napětí a uvolnění, stejně jako síly a měkkosti. Swing může být proveden např. vpřed, ze strany na stranu a v horizontální rovině.

Klony

Klony mohou být prováděny různými směry, např. vpřed, stranou a vzad.

Charakteristiky:

- čistý a kontrolovaný tvar
- ramena musí být ve stejné linii a klon musí být dobře viditelný u celé horní části těla
- je ukázána oblouková forma páteře (*pozn.: nedochází ke zlomení v jedné části páteře*)

Rotace

Charakteristiky:

- rozdíl mezi směrem ramen a boků musí být jasně viditelný (minimum 75⁰ úhel mezi rameny a linií boků)
- čistý a kontrolovaný tvar a směr

Kontrakce

Při kontrakci jsou svaly horní části těla aktivní (aktivně staženy) a zbytek těla přirozeně kontrakci odráží.

Břišní kontrakce (základní forma): břišní svaly jsou v kontrakci (stažené), boky (pánve) jsou předsunutě vpřed, hrudník je vtažen dovnitř, ramena se vysouvají vpřed a záda jsou zakulacená.

Kontrakce stranou (základní forma): boční svaly jsou stažené a stejné rameno a boky jsou taženy k sobě.

Charakteristiky:

- aktivní práce svalů (břišních, bočních nebo zádových) je zřetelná vůči centru těla
- zbytek těla přirozeně kontrakci odráží

Naklonění nebo výpad

Ve výpadu (lunge) je předváděno naklonění celého těla, zatímco v naklonění (lean) pouze horní část těla (od boků výše) musí tvořit úhel (minimálně 45°) mezi trupem a nohama. Naklonění a výpady mohou být prováděny s podporou ruky(rukou) a svalová kontrola a rovná linie páteře musí být zřetelně viditelné.

Charakteristiky naklonění a výpadu:

- čistý a kontrovaný tvar a linka, páteř je rovná a protažená
- dobrá svalová kontrola a postoj těla

Uvolnění

Výchozím postavením pro uvolnění je velice dobře kontrovaná pozice (malé protažení s nádechem). V uvolnění (s výdechem) se boky (pánve) lehce předsouvají dopředu, záda jsou ohnutá, krk a hlava přirozeně dokresluje pohyb a je společně s rameny uvolněná. Uvolnění pokračuje dále do napětí nebo plynule do jiného pohybu.

Charakteristiky:

- uvolnění těla
- přesunutí boků (pánve)

3.1. Variace pohybů těla

Pohyby těla mohou být variovány jejich kombinováním s různými druhy pohybů rukou, nohou, kroků nebo poskoků a jejich prováděním v různých úrovních a směrech.

Pohyby těla mohou být rovněž variovány jejich kombinováním mezi sebou (např. výpad/naklonění a rotace). Kombinace dvou pohybů těla ve stejný okamžik jsou počítány pouze jako jeden pohyb těla.

3.2. Série pohybů těla

V sériích pohybů těla jsou dva a více různých pohybů těla prováděny po sobě, přičemž jsou plynule propojeny (jeden pohyb přechází v další). Plynulost je podporována přirozeným dýcháním a využitím techniky celého těla logickým způsobem: pohyby směrem z centra těla a pohyby směřující do centra těla následují jeden druhý v logickém pořadí.

V sériích pohybů těla mohou být použity jakékoliv druhy pohybů těla (včetně variací základních pohybů těla a pre-akrobatických prvků – např. kotouly).