

# ZÁVĚREČNÁ PRÁCE – LICENCE C

LINDA KOTVOVÁ

## ČASTO KLADENÉ OTÁZKY NA SOUTĚŽNÍ PRAVIDLA CHEERLEADINGU

### OBSAH

Úvod.....	2
1. Teoretický úvod do problematiky .....	2-3
<i>1.1 Definice klíčových pojmů .....</i>	<i>2-3</i>
<i>1.2 proč dochází k penalizacím na soutěžích.....</i>	<i>3-4</i>
2. Často kladené otázky na soutěžní pravidla cheerleadingu a jejich odpovědi .....	4-9
3. Závěr.....	9
Seznam použité literatury.....	10
Zdroje .....	10

## ÚVOD

Každý sport musí mít svá určitá pravidla, která by se měla dodržovat. V cheerleadingu máme mimo obecných pravidel pravidla zvaná Level Book, kde se rozlišují jednotlivé výkonnostní úrovně cheerleadingu. Level Book obsahuje celkem až 6 výkonnostních úrovní. Každá tato úroveň má svá určitá omezení a pravidla, kterými by se trenér nebo choreograf při tvorbě soutěžní choreografie měl řídit.

Ve své práci popisuji nejčastěji kladené otázky trenéra a choreografů právě na omezení a pravidla provedení jednotlivých prvků cheerleadingu uvedené v Level Booku a jejich zařazení do soutěžní choreografie. V případě, že trenér či choreograf zařadí do soutěžní choreografie zakázaný prvek a nebo tým předvede prvek nepovoleným způsobem, může dojít k penalizaci, která má za následek negativní ovlivnění celkového umístění daného týmu. Je tedy velice důležité, aby se trenér či choreograf zaměřil na soutěžní pravidla, znal dobře konkrétní úroveň svého týmu – level ve kterém jeho tým soutěží, dobře pravidlům a omezením provedení prvků rozuměl. Dalším důvodem je samozřejmě také bezpečnost, účelem tohoto Level book je regulovat nesprávné a nebezpečné provedení jednotlivých prvků cheerleadingu, které by mohlo mít za následek nesprávný rozvoj sportovce, zranění či úmrtí. K cílům Level Booku patří také důraz na správný sportovní rozvoj jedince i týmu.

Dále se okrajově zaměřuji na důvody proč dochází k nepochopení soutěžních pravidel ze strany trenéra nebo choreografa a proč dochází k následným penalizacím na cheerleadingových soutěžích.

Je zřejmé, že rozumět soutěžním pravidlům je z mnoha důvodů důležité. Soupis často kladených otázek na soutěžní pravidla cheerleadingu slouží trenérům k lepšímu porozumění této problematice, urychlení a usnadnění práce, zefektivnění předsoutěžní přípravy a zkvalitnění tvorby soutěžní choreografie.

Cílem je minimalizace až zamezení použití zakázaných prvků v soutěžních choreografiích a také zajištění správného a bezpečného způsobu provedení, jednotlivých prvků cheerleadingu. Funkcí soupisu často kladených dotazů je zjednodušení práce trenérům a choreografům při tvorbě soutěžní choreografie. Dalším cílem je zamyšlení se nad důvody chybovosti trenérů a choreografů při tvorbě soutěžních choreografií.

## 1. TEORETICKÝ ÚVOD DO PROBLEMATIKY

### *1.1 Definice klíčových pojmů*

**CHOREOGRAFIE** - Choreografie je odborná umělecká činnost jež spočívá ve vytváření koncepce nebo kompozice nějakého tanečního díla, tanečního projevu formou tance nebo baletu. Slovo může označovat i technické a umělecké vedení a řízení nějakého tanečního či baletního souboru. Muž pracující jakožto umělecký a technický vedoucí nějakého tanečního či baletního souboru nebo tvůrce nějakého tanečního či baletního vystoupení se pak nazývá choreograf, žena pak choreografka.

Choreografie bývá poměrně často spojena s taneční pedagogikou resp. výukou tance, profesi choreografů často vykonávají i současní nebo bývalí profesionální tanečníci.

Choreografii může mít jakékoliv veřejné vystoupení kde mají být předem určeny pohyby těla jedinců ale i skupin k sobě vzájemně, na předem dané signály nebo hudbu, jsou-li pohyby předem naplánovány a určeny, lze hovořit o choreografii vystoupení. (1)

**SPORT** - je to specifická, organizovaná činnost, tělocvičného i jiného pohybového, technického či intelektuálního charakteru s dominující výkonovou motivací a z ní vyplývající prožitkovostí, realizující se v dosavadní absolutně či relativně maximálním výkonu, v přesně vymezených a kontrolovaných podmínkách soutěže.

Název sport se odvozuje od latinského „*disportare*” a starofrancouzského „*le désporter*”, což znamená bavit se, příjemně trávit volný čas. Sportovní věda u nás považuje sport za složku tělesné kultury (vedle tělesné výchovy a pohybové rekreace). Jedná se o významný společenský jev. Lze v něm rozlišovat několik sfér: *sport jako aktivní činnost tvořící vlastní jádro (svými funkcemi se vyděluje sport dětí a mládeže a sport dospělých)*. Podle výkonnostní úrovně a poslání je třeba dále rozlišovat *sport masově rekreační, sport výkonnostní a sport vrcholový*. Další sféru tvoří *diváci, přími nebo zprostředkovaní*. *Ve struktuře sportu nelze nevidět také vztahy sportu k ostatním oblastem společenské činnosti, jako např. ideologie, politika, ekonomika, výchova a vzdělání, zdravotnictví, umění, věda . . .*(2)

**LEVEL BOOK** – je soupis jednotlivých pravidel a regulací v cheerleadingu rozdělený na až 6 výkonnostních úrovní.

**LEVEL** – v překladu z angličtiny znamená úroveň. V cheerleadingu se jedná o výkonnostní úroveň.

## **1.2 Proč dochází k penalizacím na soutěžích**

- 1) Ztraceno v překladu - Soutěžní Level Book tak jak se používá v českém cheerleadingu je převzatý a přeložený z Evropských pravidel ECU. Při překladu z jiného jazyka dochází k nepřesnosti vyložení a porozumění jednotlivých pojmů. Některá slovní spojení se do českého jazyka z angličtiny přeložit dokonale nedají a tak vznikají drobné nepřesnosti v porozumění pravidlům. V překladu pravidel a v používání české přeložené verze proto osobně vidím obrovskou nevýhodu. Cílem trenérů by měla být mimo jiné znalost anglického jazyka, protože veškeré názvosloví v cheerleadingu pochází právě z angličtiny.
- 2) Neznalost a neobornost – Trenér či choreograf nemá dostatečné znalosti v oblasti Cheerleadingu a tak z důvodu neznalosti použije nesprávný prvek v soutěžní choreografii.
- 3) Nedostatečné zkušenosti – Trenér či choreograf má s tvorbou soutěžní choreografie malé či žádné zkušenosti.
- 4) Přehnaná sebejistota – V případě, že se trenér či choreograf pravidlům věnuje, zná je, umí je a je si jistý výkladem jednotlivých pojmů, může dojít k situaci, že si je bohužel jistý až příliš a neověří si svůj chybný názor o kterém je přesvědčený, že je správný, v Level Booku do kterého se nepodívá. Dojde tedy k použití zakázaného prvku v soutěžní choreografii a následné penalizaci.

- 5) Nedbalost – Trenér či choreograf se z důvodu nedbalosti do Level Booku nepodívá a při tvorbě choreografie si nevyhledá jednotlivá omezení konkrétních úrovní – levelu v kterém jeho tým soutěží.
- 6) Složitost a obsáhlost pravidel – I zkušený a vzdělaný choreograf/trenér může chybovat a zařadit do choreografie zakázaný prvek. Level Book je velice obsáhlý a je možné, že si trenér pouze jinak vyložil jeho obsah, nebo něco přehlédl. Cheerleadingová pravidla mají také spousty výjimek, stávají se tak náročnější na porozumění.
- 7) Performance Error – Tedy nesprávné provedení prvku v den soutěže na soutěžní ploše. Z Choreografie je jasné, že zakázaný prvek nebyl choreografem či trenérem do soutěžní sestavy zahrnutý. Na soutěžní ploše jeden či více cheerleaders udělali chybu a neprovedli daný prvek správně dle pravidel Level Booku, ze situace je ale jasné, že to nebylo účelem.

## 2. ČASTO KLADENÉ OTÁZKY NA SOUTĚŽNÍ PRAVIDLA CHEERLEADINGU A JEJICH ODPOVĚDI

	Otázka	Odpověď
<b>Obecné otázky CHEER</b>		
1.	Délka soutěžní sestavy má dvě části. Jaký je celkový limit pro sestavu v kategorii team cheer? 2:30 nebo 3 minuty?	Část sestavy na hudbu má přesně stanovený časový limit a nesmí přesáhnout 2:30 minuty. Při každém přesažení časového limitu části na hudbu o 5-10 vteřin je penalizace 1 bod a když čas sestavy přesáhne o 11 vteřin a více, penalizace činí 3 body za každého porotce. Pro pokřik je doporučení 30 vteřin a není zde žádná penalizace při přesažení.
2.	Je nějaká časový limit na pokřik?	Ne není, ale je doporučena délka 30 vteřin,
3.	Je povoleno používat zvukový záznam/hudbu během pokřiku?	Ano, je to dovoleno, ale čas hudby se bude již započítávat do délky části sestavy na hudbu .
4.	Je nějaká penalizace za přešlap?	Ne není. Pozor na dopady v akrobacii, které nesmí skončit mimo soutěžní plochu v tomto případě dochází k penalizaci v rámci porušení pravidel Levelbooku.

5.	Pokud prvek vyžaduje přítomnost spotra, musí tím spotrem být člen soutěžní skupiny, nebo to může být např. trenér?	Všichni požadovaní spotři musí být aktivní členi soutěžní skupiny a musí být vyškoleni k odpovídající technice spotrování. V případě že je přítomen externí spoter (ať již týmový nebo přidělený organizátorem) tento spoter se nepovažuje za požadovaného spotra dle pravidel.
6.	Mohu začít pokřik v pozici drillu?	Ne, toto není povoleno. Všichni soutěžící musí mít alespoň jednu ruku, nohu nebo jinou část těla kromě vlasů na soutěžní ploše když sestava začíná. Toto pravidlo se vztahuje na pokřik i na hudební část soutěžní sestavy.
7.	Budou prvky předvedené během pokřiku hodnoceny také jako stanty, pyramidy, výhozy, akrobacie?	Ne, prvky předvedené během pokřiku jsou hodnocené pouze v kolonce pro pořik.
8.	Je povoleno, aby stejný klub/tým používal stejný pokřik napříč kategoriemi?	Ano, toto je povoleno.
9.	Je kolébka považována jako nadhoz?	Ano, kolébka je považována jako nadhoz vzhledem ke slovníkům pojmů.
10.	Je správné, si vyložit, že stunty a pyramidy v převrácených pozicích znamenají, že top je hlavou dolu v převrácené pozici.	Ano, za převrácené pozice se považují všechny pozice, kde top má ramena níže než pas a alespoň jednu nohu nad úroveň hlavy (mírné prohnutí v kolebce není považováno za převrácenou pozici).
11.	Co to je kyvadlový stunt?	Kyvadlový stunt nebo kyvadlový přechod je prvek, kde top přelétává do druhé skupinky basů/chytačů za podmínky, že je v neustálém kontaktu s (alespoň) jedním z původních basů.
	V jaké výšce považujeme topa, který je v pozici „V-sit nebo Flat back“, kde je držen base na natažených propnutých rukou?	Tento top je ve výšce prep, i přes to že base drží topa na prodloužených rukou. Je-li celé tělo topa natažené ve vzpřímené pozici nad base. (Příklady stuntů, které se nepovažují za prodloužené: <i>Chairs, torches, flat backs, arm-n-arms and straddle lifts*</i> . V těchto stuntech sice mají base napnuté ruce nad hlavou, ale NEJSOU považovány za extended stunts, protože výška těla topa (tedy celého stuntu) je podobná stuntu úroveň prep/stoj na ramenou). Ujasnění: Pokud si základní base kleknou na kolena a napnou ruce, stunt se považuje za extended/prodloužený

Level (5) ELITE		
12.	Je vyžadován spoter při provádění prepu (elevatoru)?	Ne, pro tento prvek není vyžadovaný spoter. Dle pravidel je spoter vyžadován pouze pro stunty v prodloužení a nebo procházející prodlouženým stuntem
13.	Můžeme ve stuntu provádět otočku při nahození topa do drillu?	Ano, tento prvek je povolen pokud nezahrnuje více než dvě twistující rotace topa v porovnání se soutěžním povrchem. Twistující vzestupy a přechody jsou omezeny na dvě twistující rotace. Rotace boků topa se vztahují k soutěžnímu povrchu. Ujasnění: Twist proveden s přídavným otočením base není povolen v případě, že celková rotace topa překročí 2 twisty. Porota použije k výslednému sečtení rotací pozici boků topa. Mezi jednotlivými twistujícími prvky je třeba udělat jasnou pauzu. Poznámka ČACH: U Elite sestupů a výhozů jsou povoleny dvě a ¼ twistující rotace.
14.	Je povoleno provádět "full down" z extentionu?	Ano, tento prvek je povolen, ze všech stuntů je povolen sestup až 2 a ¼ twistující rotace topa v porovnání se soutěžním povrchem.
15.	Je povoleno předvádět asistovaný rewind do stuntu?	Ano, tento prvek je povolen. Dle definice jsou rewindy volně flipující vzestupy, které jsou v level 5 zakázány, V případě že je ale prováděn za držené asistence alespoň jednoho z basů, je tento prvek povolen v případě, že nedojde k uvolnění kontaktu.
16.	Je povoleno provádět "pike down" z liberty?	Ano, Tento prvek je povolen za podmínky dodržení pravidel. Pohyby směrem dolů v převrácení pozici na úrovni prep a výše vyžadují pomoc alespoň tří base, z nichž alespoň dva musí jistit oblast hlavy a ramen topa. Kontakt musí být navázán ve výšce ramen base nebo výše. U pohybů směrem dolů v převrácení pozici musí top udržovat kontakt s původním base, nesmí se zastavovat v převrácené pozici nebo se nesmí dotknout soutěžního povrchu, dokud je v převrácené pozici.
17.	Je povoleno předvádět výhoz ze stojky na úrovni drillu do liberty?	Ano, tento prvek je povolen. Prvek je považován za převrácenou pozici následovanou nadhozem, který končí v nepřevrácené/vzpřímené pozici. Liberty je prodloužený stunt na jedné noze, tedy ve vzpřímené pozici.

18.	Je povoleno předvádět držený layout v pyramidovém přechodu?	Ano, tento prvek je povolen. Přechod v pyramidě může zahrnovat převrácené pozice v případě, že je top v kontaktu s alespoň jednou osobou na úrovni prep nebo níže. Rotace je povolena do 1 a 1/4 rotace a pohyb musí být plynulý. Držené převrácené pozici/přechody musí být chyceny minimálně 3mi chytači.
19.	Je povoleno provádět držený rewind do pyramidy?	Ano, tento prvek je povolen pouze za podmínky, že alespoň jeden z base nebo spotter je v nepřetržitém kontaktu s topem.
20.	Je povoleno provádět držený flip s dopadem do kolébky na břicho?	Ano, tento prvek je povolen, pokud jsou dodržena pravidla pro držené flipy. (viz výše)
<b>Premiere Level 6</b>		
21.	Je povoleno dělat liberty pouze se dvěma base, ale bez spottera?	Ano, tento prvek je povolen. Spotter je vyžadován: 1. Během prodloužených stuntů na jedné ruce, kromě awesome/cupie nebo liberty; 2. Pokud vzestup/přechod obsahuje twist nebo flip.
22.	Je povoleno provádět arabesku na jedné ruce bez přítomnosti zadního spotera?	Ne, tento prvek není povolen. Spotter je považován pro všechny prodloužené stunts na jedné ruce jiné než "cupie/awesome" a liberty.
23.	Je povoleno provádět fullup s otočením o 540° (1 a 1/2 fullup s otočením basů o 3/4 otočky)	Ne, tento prvek není povolen ve Level 6.
24.	Je povoleno provádět nadhoz s flipem do předu do kolébky na břicho z úrovně prep?	Ne, tento prvek není povolen. Volně flipující stunts a přechody musí začít na soutěžním povrchu.
25.	Je povoleno provádět nadhoz do kolébky na břicho z liberty?	Ano, tento prvek je povolen. Top musí dopadnout tak, aby její hlava a ramena byla jasně nad boky basů. (viz další otázka)

26.	Je dovoleno, aby nadhoz končil v převrácené pozici stojky?	Ne, tento prvek není povolen, nadhozy nesmí končit v převrácené pozici.
27.	Je povoleno předvádět heel stretch v pyramidě 2-1-1.	Ano, tento prvek je povolen. Pyramidy jsou povoleny do výšky 2 a 1/2 a výška této pyramidy je měřena takto: Stehna: 1 a 1/2 výšky těla Top ve 3. patře: 1 výška těla
28.	Je povoleno předvádět výhoz topa s otočkou(fullup) do pyramidy zvané Švédská stěna?	Ano, tento prvek je povolen. Vzestup je povolen až do dvou otoček, obě z úrovně země a výše.
29.	Je dovoleno chytit topa sestupujícího ze Švédské stěny pouze se dvěma chytači?	Ano, tento prvek je povolen.
30.	Je povoleno provádět "dvojitého twista" (kolébka se dvěma otočkami) ze třetího patra pyramidy 2-2-1?	Ne, tento prvek je zakázán. Kolébky z pyramidy ve výšce 2 a 1/2 jsou povoleny pouze do 1 a 1/4 otočky. Vyjímkou je pyramida 2-1-1 ze steh, kde je top v pozici čelem dopředu (liberty/heel stretch), kde je povolen sestup se dvěma otočkami.
40.	Je povoleno provádět sestup s flipem dopředu z pyramidy Švédská stěna?	Ano, tento prvek je povolen. Flip o 3/4 otočky je povolen z pyramidy ve výšce 2 a 1/2 a musí být chycen minimálně dvěma chytači.
41.	Je povolen sestup s "arabian" kolébkou z výšky prepu?	Ano, tento prvek je povolen. Volně flipující kolébky jsou povoleny do 1 a 1/4 flipující otočky a 1/2 twistující otočky.
42.	Je povoleno provádět kolébkou se saltem vzad z extentionu?	Ne, tento prvek není povolen. Flipy nesmějí začínat výše než z úrovně prepu. Vyjímkou je sestup z pyramidy ve výšce 2 a 1/2. Tento prvek by musel být stažen do úrovně prepu a poté až by bylo možné předvádět salto vzad.



Cheer Dance		
43.	Dojde ke stržení bodů, když suotěžící přešlápne mimo soutěžní povrch?	Ne, nedojde, v tomto případě není penalizace za přešlápnutí mimo soutěžní plochu.
44.	Je dovoleno provádět salto vzad v kategorii Hip Hop?	Ano, tento prvek je v kategorii Hip Hop povolen. Tyto prvky by ale neměly být zahrnuty jako gymnastické prvky v cheer stylu. Všechny akrobatické prvky by měly být provedeny ve "free style" stylu.
45.	Je povoleno nosit náušnice ("nevysacího typu/pecky") během soutěžní sestavy?	Šperky jsou pouze povoleny jako součást soutěžního kostýmu. Tyto naušnice by tedy byly povoleny pouze, když by každý soutěžící člen týmu měl stejný typ náušnic.
46.	Je dovoleno používat kus oblečení jako rekvizitu v kategorii Freestyle Pom?	Ne, toto není povoleno. V této kategorii jsou jedinou povolenou rekvizitou pompony, protože musí být použity v 80-100% soutěžní choreografie.
47.	Mohou se v kategorii DANCE provádět stunty a akrobacie?	Akrobacie je dovolena, ale není vyžadována. Je dovolena pouze za podmínek dodržování pravidel pro Dance kategorie – Akrobacie a Triky. Tyto prvky by ale neměly být zahrnuty jako gymnastické prvky v cheer stylu. Všechny akrobatické prvky by měly být provedeny ve "free style" stylu.

## ZÁVĚR

Velký význam přikládám porozumění pravidlům a Level Booku cheerleadingových pravidel a proto si myslím, že soupis často kladených otázek a jejich odpovědí může mít patřičný přínos pro trenéry i choreografii a může být nápomocný při jejich práci a při tvorbě choreografie a nácviu jednotlivých prvků cheerleadingu správným a bezpečným způsobem.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. PETRÁČKOVÁ, Věra; KRAUS, Jiří, a kol. *Akademický slovník cizích slov A-Ž*. Praha : Academia, 2000. 834 s. ISBN 80-200-0607-9.
2. NOVOTNÝ, J. *Ekonomika sportu*. 1. vyd. Praha: VŠE, 2000. ISBN 80 - 85866 - 68 – 4.

## ZDROJE

1. FAQ, <http://www.cheerunion.eu/category/european-cheer-league/ecl-rules/> , 8.3.2015
2. FAQ, <http://www.cach.cz/index.php/dokumenty-ke-stazeni> , 9.12.2016