

Ref.No :



Technická pravidla

SCORING THE DANCE

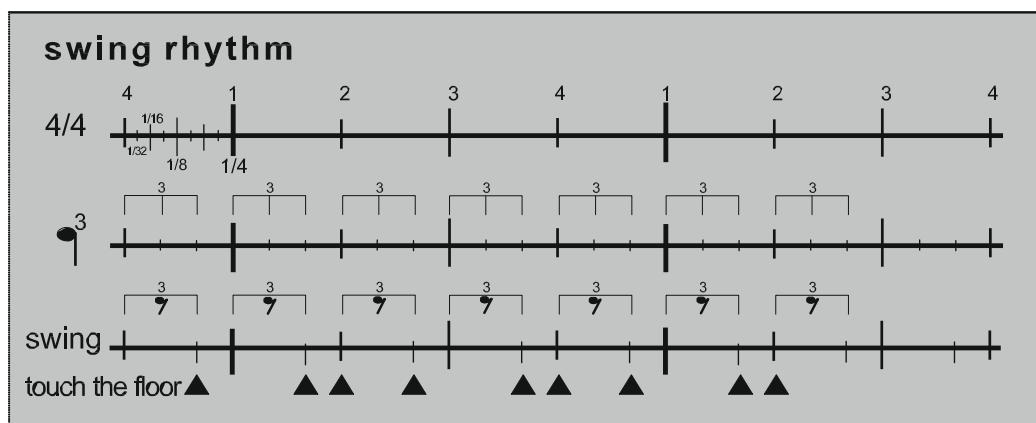
Version : 1.0

Date : 28/11/2019

Obsah

1	Rock and rollový základní krok	3
1.1	Hudebně	3
1.2	Základní principy - možnosti k udělení srážek	5
1.3	Kopy: Různé styly se spárvnou technikou	6
1.4	Držení těla.....	7
1.5	Pohyby paží – linie paží	9
1.6	Pohyby paží v Rock and rollu	9
1.7	Zkratky.....	9
2	HODNOCENÍ TANCE.....	10
2.1	Základní krok (max 20 bodů)	10
2.2	Taneční figury (max 25 bodů)	10
2.3	Choreografie (max 20 bodů).....	10
2.4	Rytmické chyby	10
3	ROCK'N'ROLLOVÝ ZÁKLADNÍ KROK.....	11
3.1	Chyby - Srážky	11
3.2	Upřesnění tabulky chyb	12
4	TANEČNÍ FIGURY.....	14
5	CHOREOGRAFIE.....	15
6	TANEČNÍ SKUPINY.....	20
6.1	Skupina 1 (DG1).....	20
6.2	Skupina 2 (DG2).....	21
6.3	Skupina 3 (DG3).....	21
6.4	Skupina 4 (DG4).....	21
7	SPOJENÍ TANEČNÍCH A AKROBATICKÝCH FIGUR	22
8	RYTMICKÉ CHYBY.....	22

1 ROCK AND ROLLOVÝ ZÁKLADNÍ KROK



Rokenrol je původně inspirovaný swingem a jeho dnešní podoba je odvozena od této původní velmi staré disciplíny. A byl to typický swingový rytmus, který definoval naši základní techniku. Správně zvládnuté základy se při správné technice a rytmu mohou přesně tancovat prakticky na jakýkoliv hudební doprovod, a to i v případě, že rytmus není postaven na swingu.

Je to právě rytmus, který charakterizuje základy a to ne proto, že jinak by neseděl k muzice, ale proto, že definuje správné kroky a dává celé technice smysl.

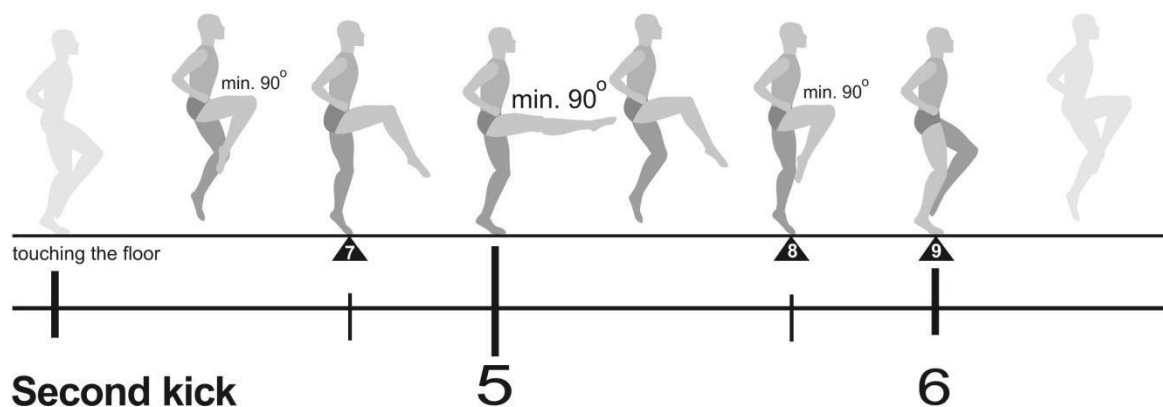
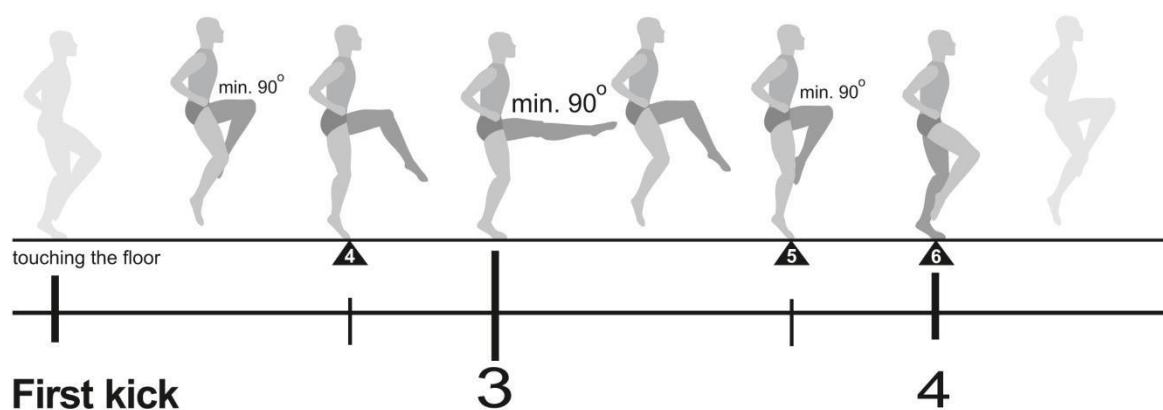
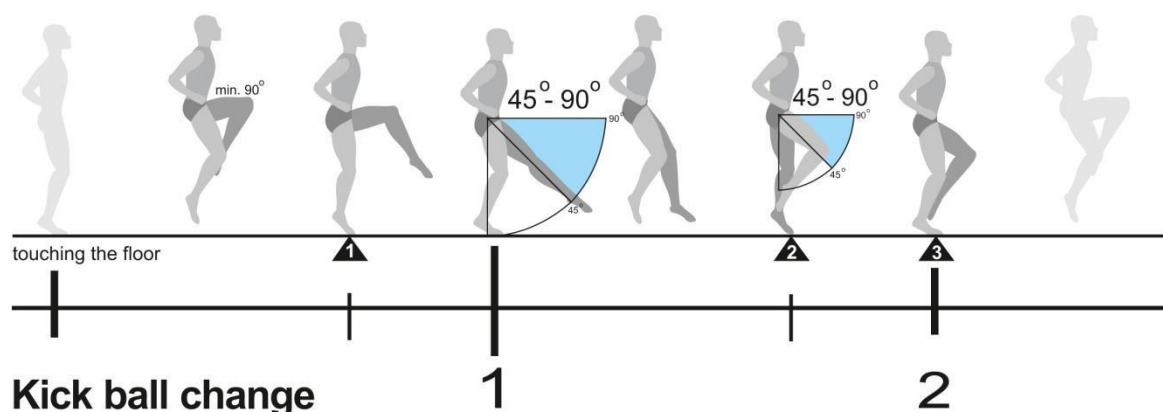
1.1 Hudební základ rock and rollového základního kroku

9 steps: 9 times floor touching in the Rock'n'Roll Basic Step

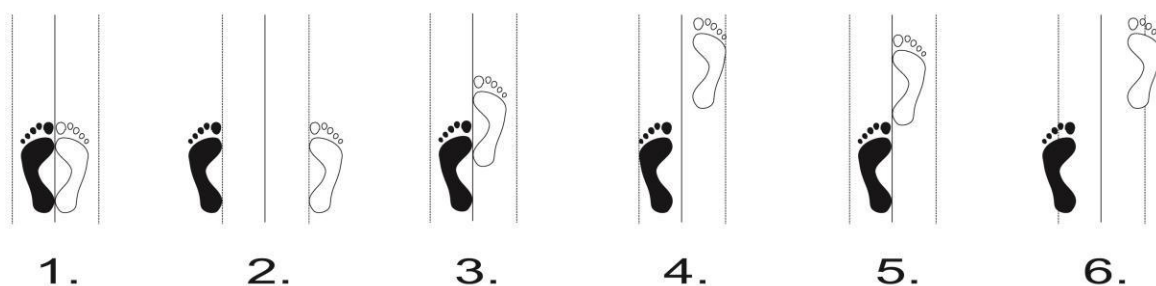
FT: Floor Touching - K: Kick B: Ball C: Change - FK: First Kick - SK: Second Kick



Počítání	Pohyb těžiště	Tanečník	Kontakt s podlahou		Tanečnice
			Tanečník	Tanečnice	
a	↑	LN zvednout koleno (HOP)			PN zvednout koleno (HOP)
	↓	PN položit na podlahu	P	L	LN položit na podlahu
1	↓	LN vykopnut dopředu			PN vykopnut dopředu
	↑	LN stažení (skrčení kolene) PN zvednout koleno (HOP)			PN stažení (skrčení kolene) LN zvednout koleno (HOP)
a	↓	skočit na LN	L	P	skočit na PN
2	↓	PN krok na místě	P	L	LN krok na místě
a	↑	LN zvednout koleno (HOP)	P	L	PN zvednout koleno (HOP)
	↓	PN položit na podlahu			LN položit na podlahu
3	↓	LN vykopnut dopředu			PN vykopnut dopředu
	↑	LN zatažení kolene zpět (HOP)			PN zatažení kolene zpět (HOP)
a	↓	PN položit na podlahu	P	L	LN položit na podlahu
4	↓	LN krok na místě	L	P	PN krok na místě
a	↑	PN zvednout koleno (HOP)			LN zvednout koleno (HOP)
	↓	LN položit na podlahu	L	P	PN položit na podlahu
5	↓	PN vykopnut dopředu			LN vykopnut dopředu
	↑	PN zatažení kolene zpět (HOP)			LN zatažení kolene zpět (HOP)
a	↓	LN položit na podlahu	L	P	PN položit na podlahu
6	↓	PN krok na místě	P	L	LN krok na místě



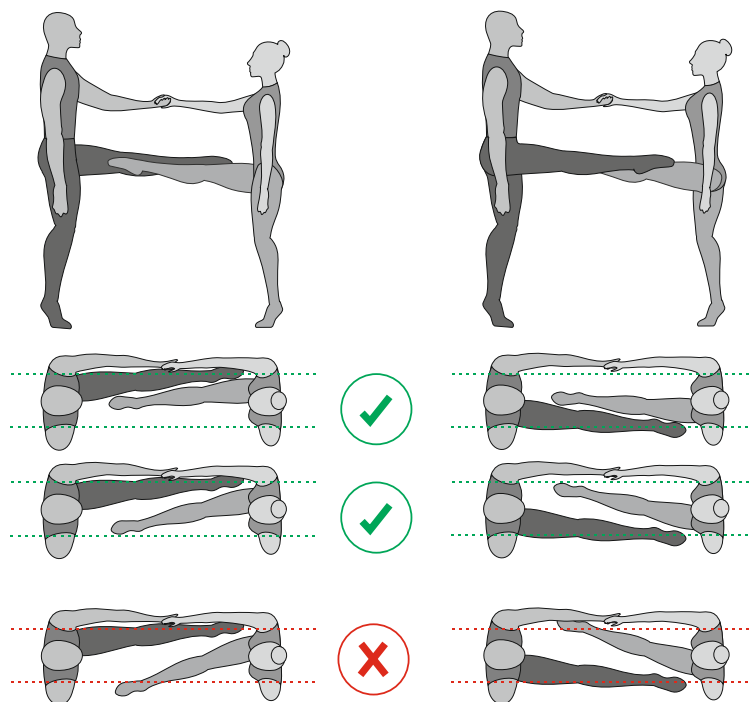
Základní krok v akrobatickém rokenrolu vychází z paralelního postavení chodidel. To znamená, že chodidla jsou vůči sobě vždy rovnoběžně. Kolena vždy sledují směr chodidel.



Ref.No :

1.2 Základní principy – Možnosti k udělení srážek

- Věnovat pozornost pravidelným poskokům, „bounce“ musí být zachován
- Rychlost a výška poskoků musí být stejná po celou dobu tance
- Výška kopů musí být minimálně vodorovná.
- Provedení kopu a vrácení nohy do původní polohy musí být provedeno po stejné dráze
- Koleno stojné nohy není nikdy zcela propnuté, ale jeho propnutí záleží na možnostech tanečníka
- Při provádění kopů nesmí docházet k pohybu pánve (boků).
- Postavení musí být kontrolované. Tanečník se nesmí při kopu naklánět (je to únavné, ošklivé a navíc ještě škodlivé pro páteř).
- Paty musí být během poskoků co nejvyš. Paty se během základního kroku nikdy nedotýkají země!
- Špička musí být propnutá. Z jedné strany z estetických důvodů, z druhé strany pak proto, že pohyb s uvolněným kotníkem může vést k podvrtnutí při přenášení váhy.



Tanečník i tanečnice vždy kopou kolmo ke směru svých boků. V základní pozici partnerů proti sobě je povoleno následující:

- Partner – kope mírně stranou vedle nohy partnerky.
- Partnerka - odchylka kopu od kolmého směru (kop křížem) je povolena maximálně v šíři boků partnera.

To je velmi důležité, protože protilehlá noha kope ve stejnou dobu.

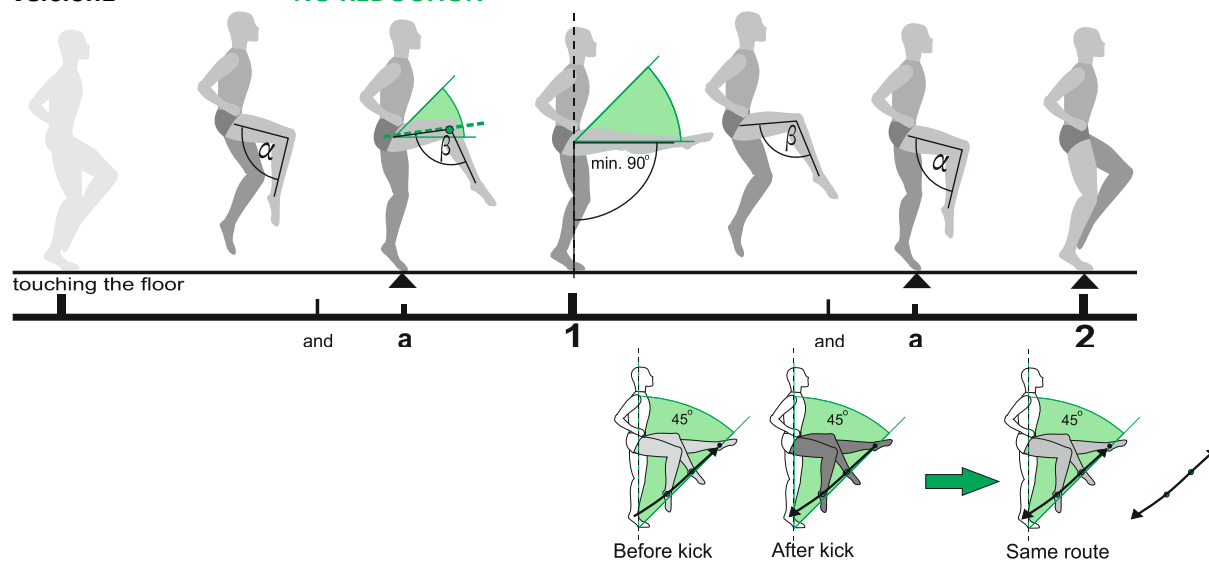
Všechny tyto pohyby musí být prováděny tak, že noha energicky „vyskočí“ do propnuté pozice (při výkopu), protože tak je tanečník nucen použít svaly pouze ke zvednutí kolena a k napnutí nohy. Další pohyb je pak vykonáván za pomoci tohoto impulsu bez zbytečného použití svalů.

1.3 Kopy: Různé styly se správnou technikou

Provedení kopu a vrácení nohy do původní polohy po stejné dráze

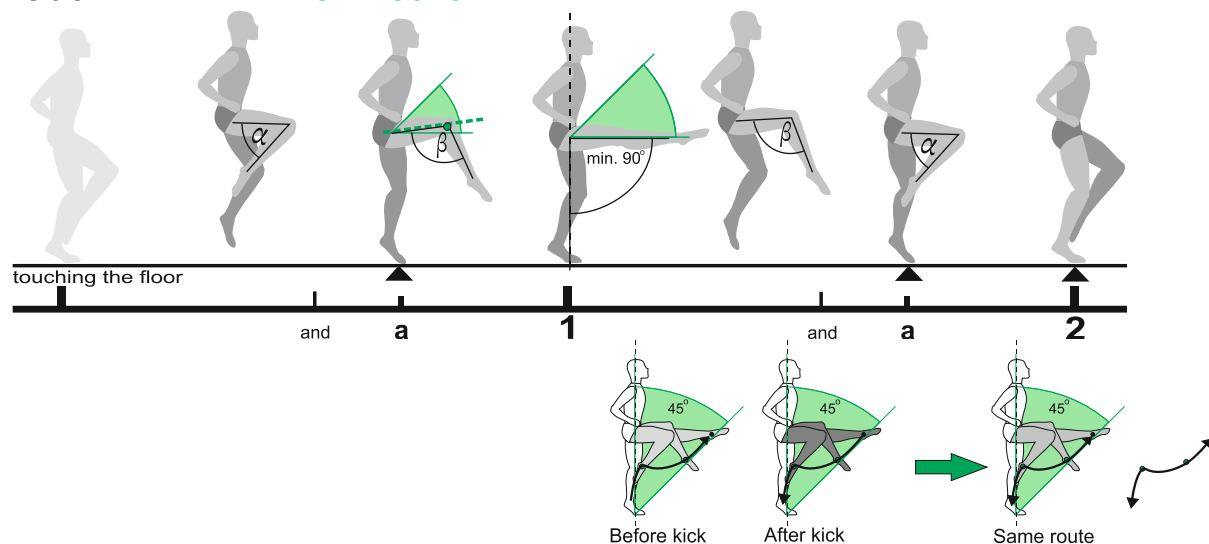
Version1

NO REDUCTION



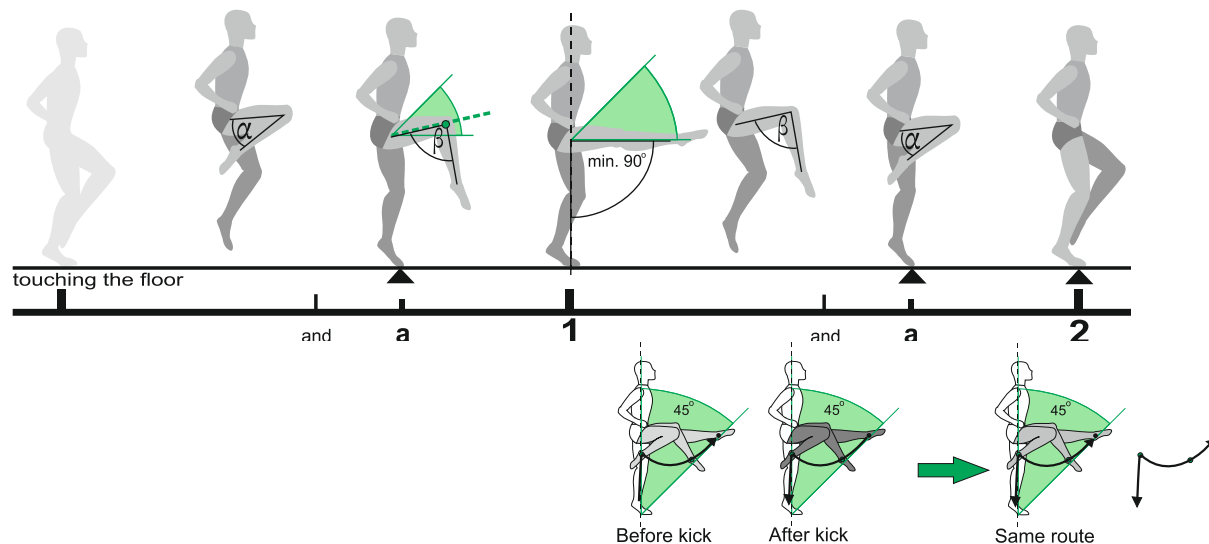
Version2

NO REDUCTION



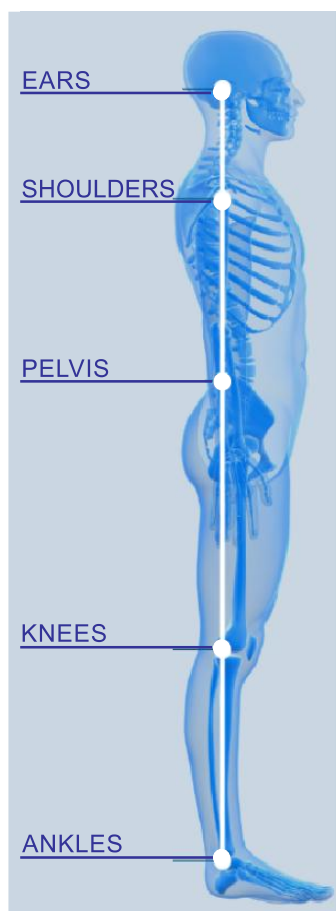
Version3

NO REDUCTION



Ref.No :

1.4 Držení těla



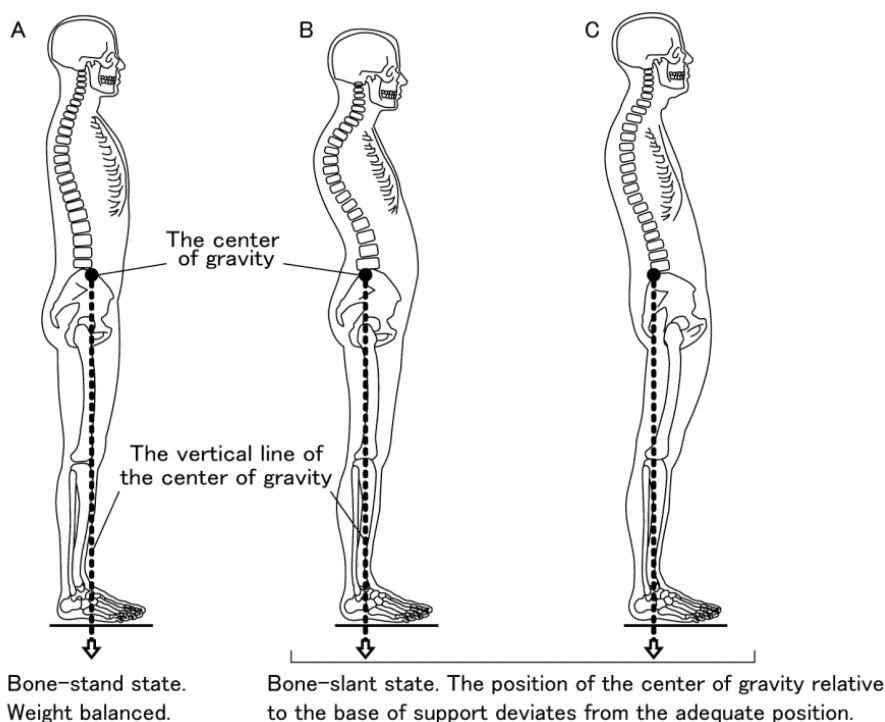
Správné postavení je důležité nejen z estetického hlediska, ale i vzhledem ke zdraví tanečníků. Protože základní krok akrobatického rokenrolu je postaven na jistém houpavém pohybu, je zásadně důležitá ochrana páteře a kloubů. Špatný postoj a nesprávné postavení nohou může vyústit k trvalým zdravotním potížím a zraněním. Proto pokud školíme tanečníky a porotce, je nutno poukazovat na nesprávné techniky tance.

Taneční postoj je velmi rozdílný od normálního nedbalého postoje. Ve správném postavení je vertikální osa těla přesně svislá. Správný postoj vyžaduje postavení na celých chodidlech → Těžiště leží mezi bříšky chodidel.

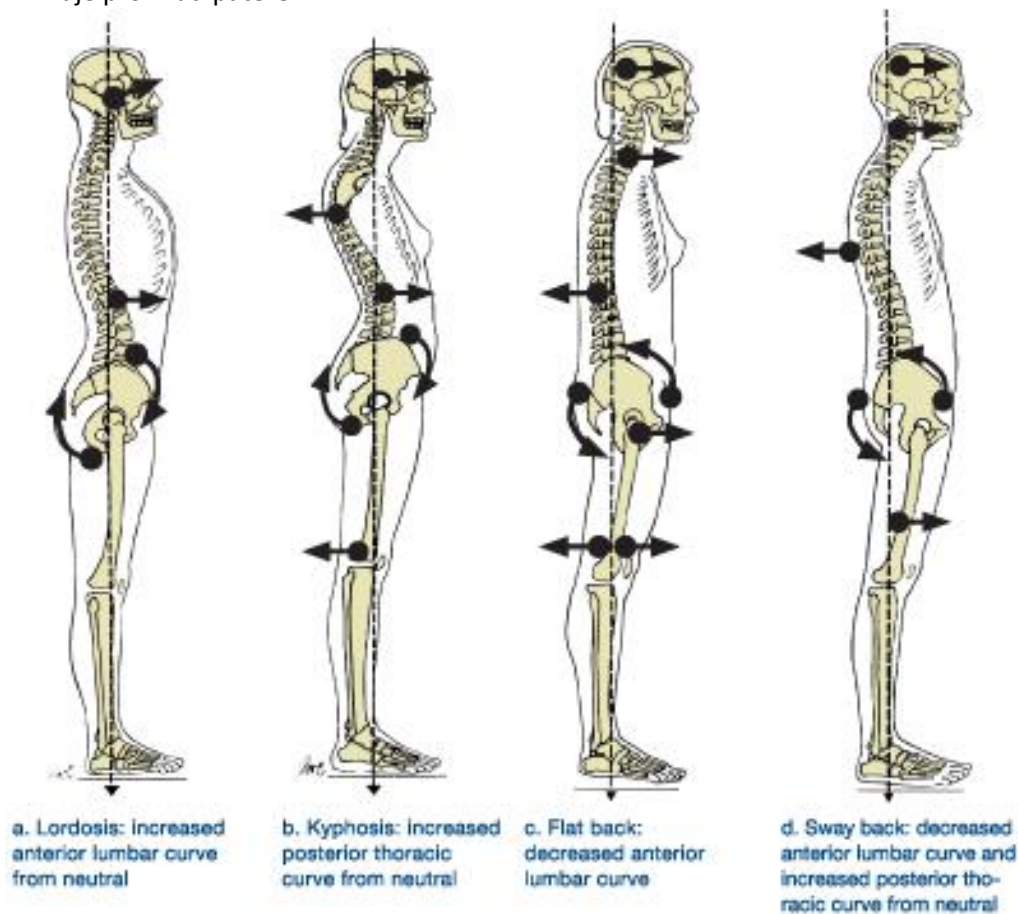
Zkontrolovat správný postoj můžeme jednoduše. Postavíme se zády ke stěně tak, abychom se jí dotýkali zátylkem, lopatkami, hýžděmi, lýtky a patami (krk a spodní část páteře je pouze kousek od stěny). Narovnění páteře je možné následujícím způsobem: ohnutí krku může být narovnáno zvednutím zátylku (bez toho, aby se brada hnula dolů) a zatlačením ramen a lopatek dolů. Záda mohou být narovnána zvednutím hrudníku a bederní oblast zatnutím břišních svalů a hýždí spolu se zatlačením křížové kosti dolů.

Toto vše by nemělo vést v příliš strnulý a napjatý postoj, který nemá nic společného s volným a elegantním tanečním držením těla.

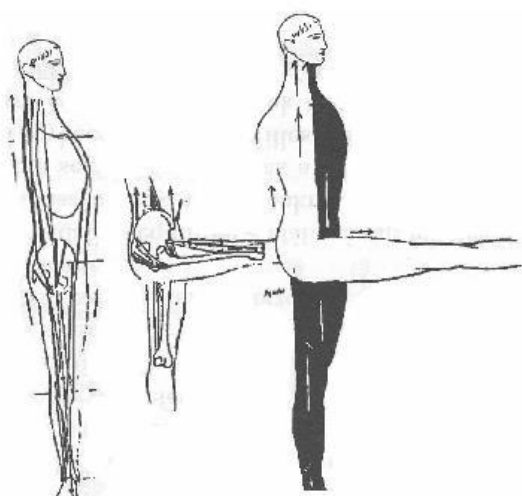
Vše by mělo být v souladu se správnou technikou dýchání. Kontrolované a intenzivní nadechování a vydechování zesiluje periodické zatínání a uvolňování svalů, uvolňuje strnulost svalů, napětí těla a pomáhá se zbavit vnitřního pocitu napětí.



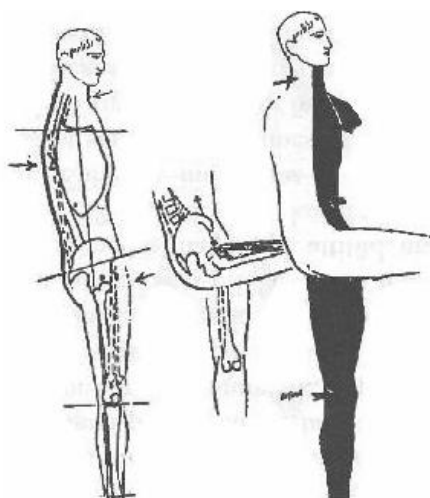
Následující obrázky ukazují špatné držení těla a napovídá jak postoj opravit. Šipky naznačují, které svaly a jak je potřeba použít, aby bylo dosaženo správného postoje. Obrázek také ukazuje, jak poloha pánve ovlivňuje prohnutí páteře.



Správná poloha pánve při provádění kopu je na obrázku A. Nejběžnější špatná poloha pánve je zobrazena na obrázku B. Zvednutí nohy a kop je prováděn pouze ve směru, ve kterém výška nohy není limitována žádným anatomickým faktorem. K provedení tohoto pohybu jsou ke zvednutí nohy nutné silné stehenní svaly. Silné břišní a zádové svaly jsou nutné k udržení pevného a stabilního postoje.



Obrázek A: **správně**



Obrázek B: **špatně**

1.5 Pohyby paží - linie paží

V pravidlech rokenrolu nejsou určeny povinné linie paží. Při tancování figur zahrnujících základní krok musí paže provádět kontrolované pohyby. Pohyby paží, jejich rytmus, dynamika, estetika a propnutí musí být v souladu s prováděním základního kroku. Estetická musí být také pozice paží v kontaktu s partnerem.

Polohy paží používané v rokenrolu jsou ekvivalenty s „allongé“ a „arabesque“, které jsou známé hlavně z baletu (ale také z jazzového a také společenského tance). Paralelní pozice paží jsou převzaté z gymnastiky.

1.6 Pohyby paží v rokenrolu

Pohyby paží v rokenrolu jsou prováděny, podobně jako v gymnastice, s úplně dopnutými a propnutými dlaněmi a prsty – na rozdíl od jazzu – protože to lépe vystihuje a zvýrazňuje energii a dynamiku základního kroku. Mimo to však mohou být v choreografii použité pohyby a pózy převzaté z jazzu nebo baletu, které samozřejmě musí být provedeny v souladu s jejich technickými požadavky (v těchto případech zjevně není chybou nedostatečné propnutí paží).

- ❖ Při pohybech směrem nahoru (HP), do stran (LJA) nebo do diagonálních pozic, paže nikdy nesmí být za rovinou těla! Nadto, natažená paže musí být na vzdálenost jedné dlaně před rovinou těla (pokud tomu tak není, dochází k pohybu lopatek a není možné udržet správný taneční postoj!) – *V průběhu choreografie to samozřejmě není chyba při provádění nějakých specifických pohybů!*
- ❖ V průběhu provádění pohybů paží (kdykoliv v průběhu tance) musí být ramena držena v nejnižší možné poloze!
- ❖ Držíme-li paže stranou (LJA) nebo držíme-li je v poloze před hrudníkem (RRCES), paže nesmí být výše než je linie ramen. Navíc musí být pod touto linií (opět vzhledem k poloze lopatek). Zatímco není esteticky nebo technicky správně držet paže před hrudníkem ve výšce ramen (nebo výše), při upažení nemohou paže skončit výše než je jejich požadovaná výchozí pozice.

1.7 Zkratky

Pozice paží: AP

Chest Position (CES) – Pozice paží na hrudníku – dlaň míří k hrudníku

Rock'n'Roll Chest Position (RRCES) – Rokenrolová pozice paží na hrudníku (RRCES) – dlaň otočena směrem dolů

Hand Parallel (HP) – Rovnoběžná pozice paží – vzpažená poloha

Long Jazz Arm Position (LJA) – Dlouhá jazzová pozice – paže v upažení (dlaň otočené dolů)

Inverted Long Jazz Arm (ILJA) – Obrácená dlouhá jazzová pozice – paže vzpažené poníž, dlaň otočené nahoru

Diagonal Arms (DIAG A) – Diagonální poloha paží

V Arm Positions (VAP) – Pozice do V:

- V Arm Position Overhead (VAPO) – V pozici nad hlavou
- V Arm Position Forward (VAPF) – V pozici dopředu
- V Arm Position Down (VAPD) – V pozici dolů

Fist (FI) – Pěst

Hand (HND) - Dlaň

Jazz Hand (JHND) – Jazzová dlaň – Propnutá, otevřená dlaň, prsty od sebe

2 HODNOCENÍ TANCE

2.1 Základní krok (max 20 bodů)

Technická složka: pár má na začátku maximum bodů.

Tanečník a tanečnice jsou hodnoceni odděleně. Jedná se o objektivní hodnocení na základě technických očekávání a pravidel.

2.2 Taneční figury (max 25 bodů)

Jak je prezentována? - Provedení, Obtížnost, Variace, Umění/Harmonie

Umělecká složka. Zahrnují přesnost a estetiku předvedených tanečních figur.

2.3 Choreografie (max 20 bodů)

Co prezentuje? - Nápad, Obtížnost, Variace, Umění/Harmonie

Umělecká složka. Je však potřeba brát v úvahu technická očekávání / pravidla pro choreografii.

2.4 Rytmické chyby

OPAČNÝ rytmus, nekontrolované taneční pohyby, přerušení tance (jednoho nebo obou partnerů), upadnutí při tanci.

Malá : -5 bodů

Velká : -10 bodů

Restart : -30 bodů

3 ROCK'N'ROLLOVÝ ZÁKLADNÍ KROK

Počáteční stav 10+10 bodů (partner + partnerka)

3.1 Chyby - Srážky

Rytmus

	Popis	5%	10%	15%	25%	35%	50%	75%	100%
1	Mimo rytmus (správný swingový rytmus)				X				
2	Nesprávný swingový rytmus v přešlapu (KBC)			X					
3	Nesprávný swingový rytmus v kopu			X					
4	Pomalý KBC/nástup do akrobacie		X						

Práce nohou

	Popis	5%	10%	15%	25%	35%	50%	75%	100%
5	Vyšší poskok po kopu, při vracení nohy / chodidla zpět (špatný akcent)				X				
6	Nízké zvednutí kolene před kopem (stejně pro pohyb zpět)				X				
7	Nízké zvednutí kolene před KBC			X					
8	Příliš vysoký skok během KBC		X						
9	Kop s jinou trajektorií tam a zpět (příliš vysoké koleno po kopu)	Verze 1	Verze 2	Verze 3		Verze 4			
10	Nedostatečná výška všech kopů I KBC			60° -90°	30° -60°				
11	Nedostatečná výška 1 kopu v ZK	60° -90°	30° -60°						
12	Nedostatečné dopnutí nou (v kopu)		X						
13	Nepropnuté špičky	X							
14	Nízká pozice pat	X							

Držení těla a směry

	Popis	5%	10%	15%	25%	35%	50%	75%	100%
15	Pohyb ramen, zad a boků během ZK				X				
16	Pohyb boků v kopu (Ztráta flexibility, nebo špatné postavení)			X					
17	Náklon v kopech (pohyb ramen)		X						
18	Ztráta paralelní pozice nohou Uklánění se do stran (a stojná noha)		X						
19	Špatný směr kopů		X	extreme					
20	Nesprávné směry k sobě navzájem		X						

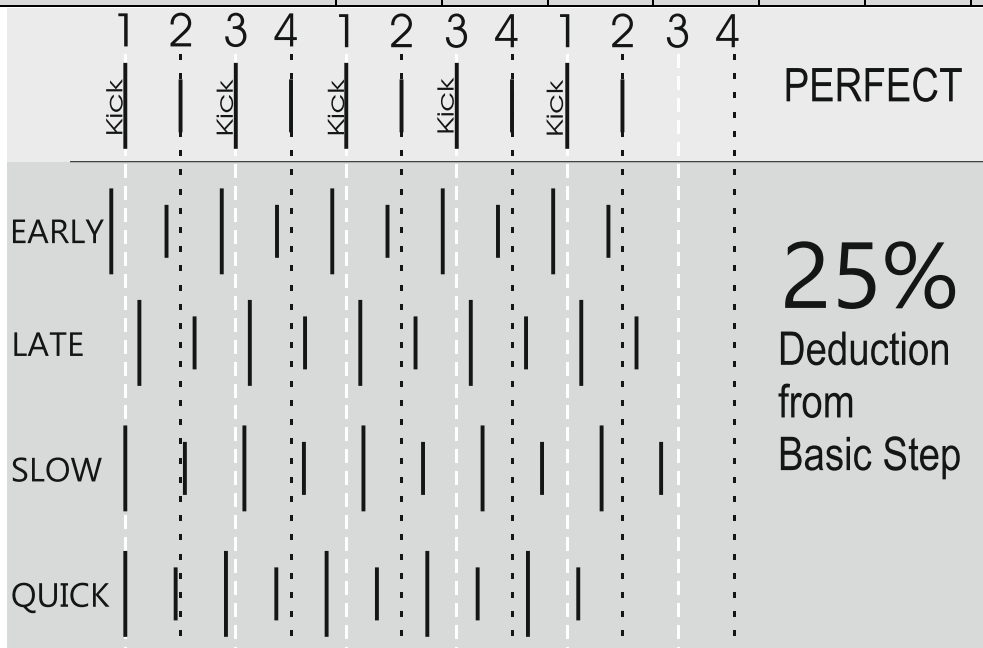
Držení paží

	Popis	5%	10%	15%	25%	35%	50%	75%	100%
21	Nekontrolované pohyby paží		X						
22	Špatné pozice paží	X							
23	Nedostatečné dopnutí, dymanika, neestetické pohyby paží	X							
24	Ztráta souladu ze základním krokem	X							

3.2 Upřesnění tabulky chyb

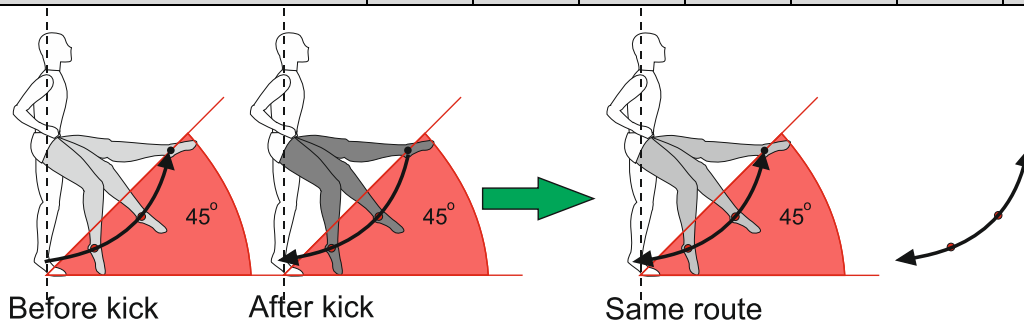
Rytmus

	Popis	5%	10%	15%	25%	35%	50%	75%	100%
1	Mimo rytmus (správný swingový rytmus)				X				

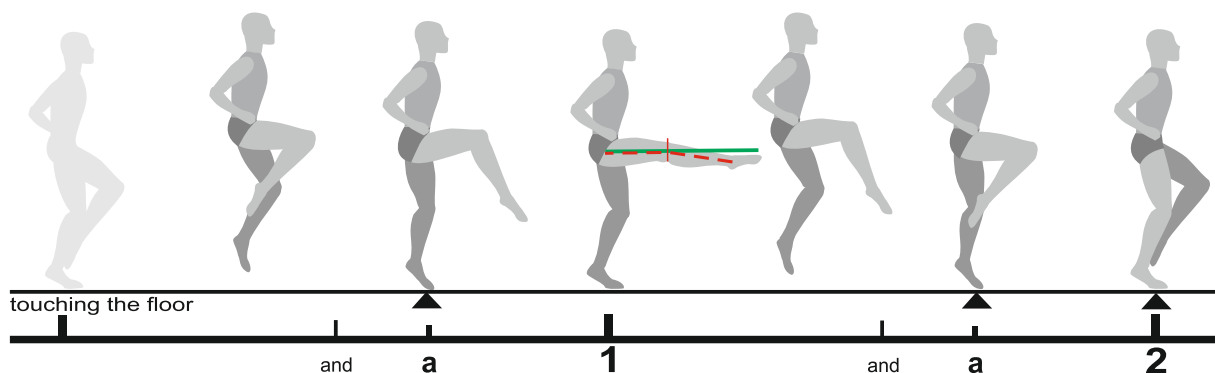


Práce nohou

	Popis	5%	10%	15%	25%	35%	50%	75%	100%
7	Nízké zvednutí kolene před kopem (stejně pro pohyb zpět)				X				



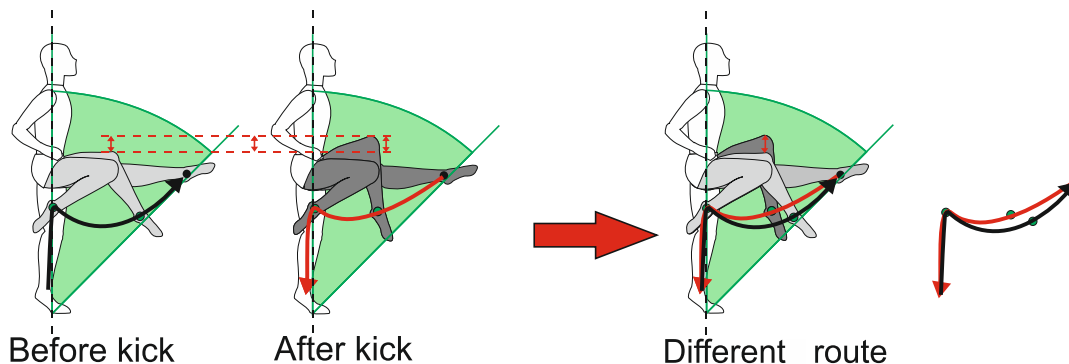
	Popis	5%	10%	15%	25%	35%	50%	75%	100%
12	Nedostatečné dopnutí nou (v kopu)		X						



	Popis	5%	10%	15%	25%	35%	50%	75%	100%
9	Kop s jinou trajektorií tam a zpět (příliš vysoké koleno po kopu)	Verze 1	Verze 2	Verze 3		Verze 4			

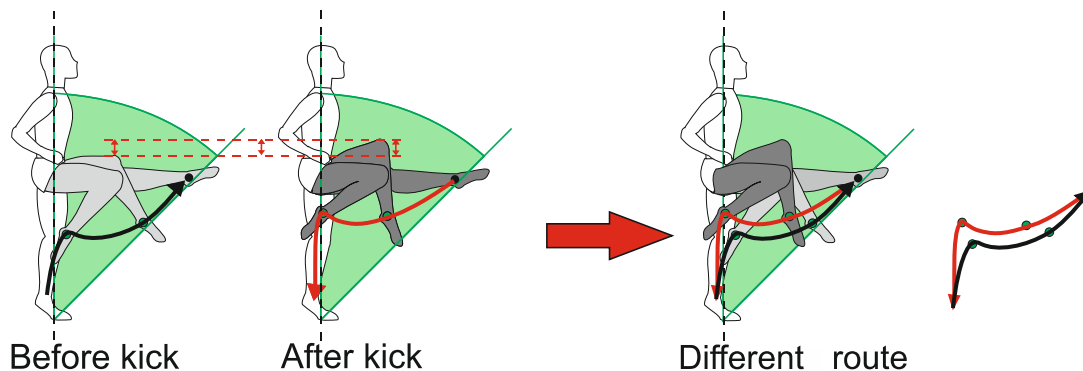
Verze 1

5% Srážka



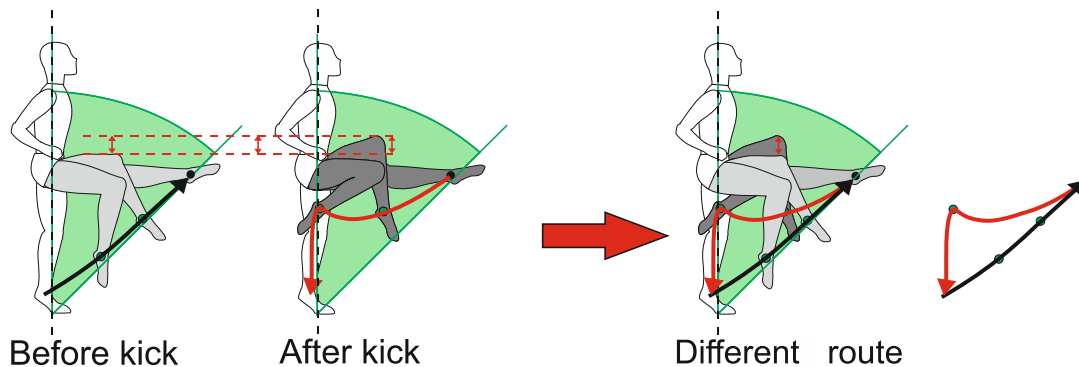
Verze 2

10% Srážka

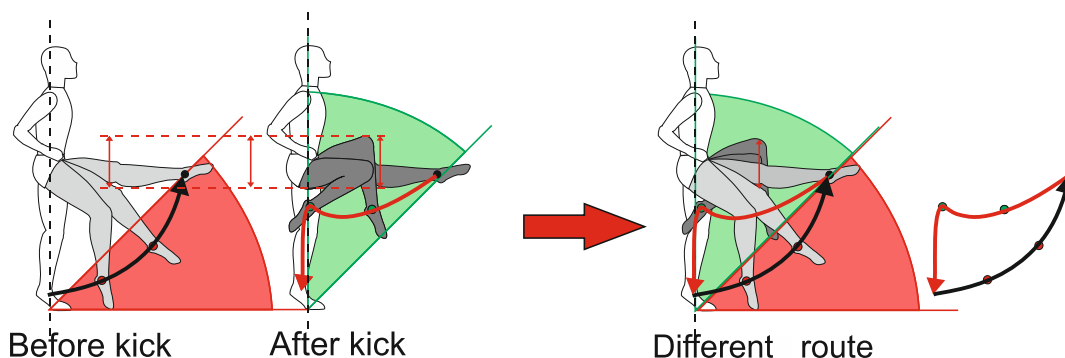


Verze 3

15% Srážka



Ref.No :



4 Taneční figury

Maximum 25 bodů

Jak jsou prezentovány?

Prvek:

- pohyby se základním krokem (artistická část základního kroku: dynamika, styl...)
- další taneční pohyby (Taneční skupiny!!!, Jazz, Otočky, Skoky...)
- Akrobacie

Taneční figura je samostatný, plánovaný, kontrolovaný pohyb během tance

Na tabletu porotci užívají rozmezí bodů 0-10, rozdělena na 3 podkritéria:



0-5 Provedení, (0-1 špatný, 2-3 střední, 4 dobrý, 5 excelentní)

0-4 Obtížnost, Variace (0-1 špatný, 2 střední, 3 dobrý, 4 excelentní)

0-1 Umění / Harmonie, Bonus (0.5 střední, 1 dobrý)

0-10 Součet

Provedení (0-5 bodů)

- Synchronizace během figury mezi tanečníky a jejich pohyby.
- Musí být jasně rozpoznáno, kdy figura začíná a kdy končí
- Přesnost pohybů
- Dynamika
- Základy techniky tance

Obtížnost, Variace, Originalita (0-4 bodů)

- Různé typy rotací spolu s násobnými současně probíhajícími změnami tanečních pozic.
- Použití tzv. "blind figure" - kde se páry/ tanečníci navzájem nevidí.
- Otočky a další taneční prvky, výměny s rokenrolovým základním krokem.
- Pohyby vyžadující vysokou úroveň koordinace a izolace (kontrakce, uvolnění, ronds-de jambes, atd.)
- Pohyby vyžadující vysokou úroveň flexibility těla (roštěpy, provazy a podobně)
- Rychlost a počet změn pohybů během řetězových prvků (řetězový prvek je, když více tanečníků / párů provádí jednu taneční figuru nebo figuru provádějí jeden po druhém.
- Variace různých druhů pohybů (taneční skupiny)
- Jazzové figury, Hip-Hop, atd.

Ref.No :

- “High-low action” (skoky, prvky na zemi)
- Otevřené figury s / bez kontaktu
- Variace v liniích
- Figury s rozdílnou dynamikou

Umělecká známka / Harmonie, Bonus (0-1 bodů)

- Umělecká hodnota prezentace
- Umělecký efekt
- Harmonie mezi tanečníky
- Osobité provedení tanenčích prvků

5 CHOREOGRAFIE

Maximum 20 bodů

Co prezentuje?

Prvky:

- pohyby se základním krokem (otočky, pozice, směry, kreativita, ...)
- další taneční pohyby (Taneční skupiny!!!, Jazz, Otočky, Skupiny...)
- akrobacie

Dobrá choreografie není postavena pouze tak, aby pohyby přesně odpovídaly dobám, pauzám a akcentům v muzice. Proto není nezbytně nutné upravovat její základ tak, aby odpovídal 8 dobám tak, jak je to obvyklé u 4/4 rytmu.

Strhující choreografii dělá zejména to, že jednotlivé části postupně budují napětí a postupně gradují v závěru sestavy. Kromě toho, pokud poskládáme několik tanečních figur po sobě, je možné, že se jednoduše vrátíme zpět k upřednostňovaným 8 dobám a stále máme šanci dosáhnout zesílení rokenrolového pocitu z choreografie.

Při hodnocení choreografie musíme brát v úvahu, že kombinace různých tanečních figur musí být logické, harmonické a estetické. Tanečníci musí být od sebe na vzdálenost úplně napnutých a držících se rukou.

Při hodnocení choreografie je preference porotců velmi důležitým faktorem, důležitou roli ale hraje i to, jak rozmanitý program je. Aby tanečníci, kteří používají širší škálu pohybů, byli náležitě ohodnoceni, musí být tento aspekt také nějak zahrnut do hodnotícího systému.

Tyto 4 skupiny tanečních figur by měly být obsaženy v choreografii.

Skupina		Doba trvání	Počet	Značka
1.	Párové taneční figury prováděné s rokenrolovým základním krokem (základní krok, výměny místa, atd.)	1,5 taktu	min. (4x) 6x POVINNÝ	⌒
2.	Typické rokenrolové variace (kopy, přešlapy, zvedání kolen prováděné různými směry, atd.)	2-4 bars doporučeno	min. 2x	∪
3.	Kontaktní taneční figury bez rokenrolového základního kroku (taneční figury prováděné výhradně s dopomocí v páru)	2 takty	min. 2x doporučeno	∩
4.	Ostatní (otočky, figury z jiných tanců, synchronizované pohyby, atd.)			○

Pokud je v choreografii využito tanečních prvků ze všech skupin, tak pár začíná s vyšším bodovým ohodnocením za choreografii.

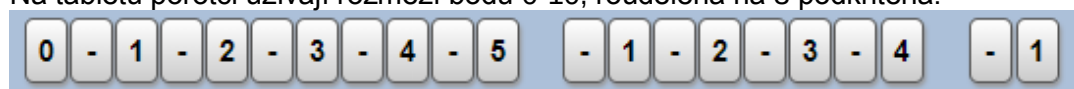
To umožní ocenit tanečníky, kteří provádějí svůj tanec na vyšší úrovni, pomocí prvků ze všech čtyř skupin, nad těmi, kteří provádí sice pestrou choreografii, ale na nižší úrovni - stejně jako odměňování akrobatických skupin.

Doporučení pro trenéry a porotce

- Počet jednotlivých otoček, bez kontaktu: maximálně 2x za sestavu
 - Figury na zemi: maximálně 2x za sestavu
 - Všechny prvky musí být provedené v kontaktu s parketem (vyjma akrobatických figur)
- Výskoky bez kontaktu: pouze 2x za sestavu
- Otevřené figury: pouze 2x za sestavu

- Pro všechny výše uvedené požadavky platí:
 - jsou-li provedeny společně, počítají se jako 1 figura
 - jsou-li provedeny samostatně, počítají se jako 1 figura

Na tabletu porotci užívají rozmezí bodů 0-10, roudělena na 3 podkritéria:



0-5 Sestavení choreografie, provedení a prezentace
(0-1 špatný, 2-3 střední, 4 dobrý, 5 excelentní)

0-4 Nápad (0-1 špatný, 2 střední, 3 dobrý, 4 excelentní)

0-1 Bonus (0.5 střední, 1 dobrý)

0-10 Součet

Stavba choreografie, provedení a prezentace (0-5 bodů)

- Využití různých tanečních linií
- Využití tanečního prostoru (3 dimenze)
- Využití různých orientací během choreografie
- Logická, harmonická a estetická kombinace různých figur
- Správné rozložení akrobacie v hudbě
- Řeč těla a výraz
- Plynulost tance
- Plynulá návaznost akrobacie na tanec
- Charisma
- Sebevědomí
- Radost z tance
- Harmonie a spolupráce mezi partnery

Nápad (0-4 bodů)

- Soulád s hudbou, pohyby, dresy.... atd.
- Jasně rozpoznání tématu (příběhu) choreografie.
- Originalita pohybů a útvarů.
- Originalita

Bonus (0-1 bodů)

- Mimořádný umělecký výkon

Taneční symboly

BASIC SIGN	SPECIALIZATION	DESCRIPTION
1		Dance Group 1 – BASIC STEP with contact and change(s)
	x 1	Difficult level Dance Group 1 – BASIC STEP with contact and change(s)
o 1		Without change(s) Dance Group 1 – BASIC STEP with contact, <u>without</u> change(s)
2		Dance Group 2 – KICK VARIATIONS
3		Dance Group 3 – CONTACT dance elements
4		Dance Group 4 – OTHER dance elements
A	1 A	Acrobatic group: 1, 2, 3, 4, 5, 6 (combination: e.g. 2+5) ACROBATIC element
v	∨ oo	FLOOR element (easy, short, simple movements) both man and woman (together)
	∨ o	FLOOR element (easy, short, simple movements) only woman
	∨ ∅	FLOOR element (easy, short, simple movements) only man
^	^ oo	JUMP (easy, short, simple movements) both man and woman (together)
	^ o	JUMP (easy, short, simple movements) only woman
	^ ∅	JUMP (easy, short, simple movements) only man
	—	Any movement on the FLOOR (lying, kneeling...)
F	F _{oo} F _o F _∅	FLEXIBILITY element (easy) – both, only woman, only man
	x F _{oo} x F _o x F _∅	Difficult FLEXIBILITY element – both, only woman, only man
€	1 € _{oo} 1 € _o 1 € _∅	Quantity: 1, 2, 3, 4 ... SPIN without contact – both, only woman, only man
	1 € _{oo} 1 € _o 1 € _∅	Quantity: 1, 2, 3, 4 ... SPIN with contact and leading – only woman, only man spins
ω		ROLLING
P		Starting or ending POSE
	∅ o	Different elements for man and woman AT THE SAME TIME
	—	CONNECTED MOVEMENTS (e.g. spin ending in floor element – without stop in between)

Příklady různých kombinací pohybů

BASIC SIGN	DESCRIPTION
	Single SPIN during JUMP – both dancers together
	Double SPIN landing in FLOOR element – both dancers together
	Woman: Difficult FLEXIBILITY element during JUMP Man: Triple SPIN
	Woman: Difficult FLEXIBILITY element on the floor (e.g. in lying position) Man: DANCE GROUP 4 element (stop or something other movement: isolation....)

Popis choreografie

Simplified												
P	1	€	4	1	A	F€	2	3	1	1	€✓	P
Detailed												
P	1	² € _{gg}	4	^x 1	³ A	^x ³ F€ _{oo}	2	3	1	^x 1	² €✓ _{oo}	P

Tento popis ukazuje variace a obtížnost prvků v choreografii. Toto je základem pro hodnocení tanečních figur.

Velký počet prvků neznamená automaticky dobré hodnocení choreografie, ale tento popis umožňuje analyzovat strukturu choreografie.

6 TANEČNÍ SKUPINY

6.1 Skupina 1 (DG1)

Párové taneční figury (v kontaktu) prováděné s úplným rokenrolovým základním krokem

Změna místa/směru se základním krokem.

Povinný počet: Páry musí předvést minimální požadovaný počet prvků Skupiny 1, jinak obdrží červenou nebo žlutou kartu.

Základní krok je: přešlap+kop+kop (pouze v tomto pořadí)

Klasická výměna míst je prováděna s rokenrolovým základním krokem. V průběhu provádění choreografie se páry nesmí pohybovat ze svého výchozího postavení na parketu (to by mohlo být nebezpečné, kdyby se páry dostaly příliš blízko k sobě při provádění akrobatických figur).

Prvky Skupiny 1 musí splňovat tyto požadavky:

- Do této skupiny náleží pouze figury s úplným základním krokem.
- Oba tanečníci musí předvést základní krok společně a ve stejnou chvíli.
- Základní krok v kontaktu a se změnou směru, klasická výměna se změnou místa nebo směru.
- Není nutné mít kontakt po celou dobu výměny místa, ale musí být jednoznačně proveden jako párový prvek. Minimálně 2/3 základního kroku musí být v kontaktu (minimálně 4 doby ze 6)
- Je povinné předvést prvky Skupiny 1 se změnou místa a/nebo změnou směru (**minimálně 90°**). V sestavě může být jeden základní krok bez změny místa nebo směru - ALE musí být proveden v kontaktu!

Není započítáno jako prvek Skupiny 1:

- Provede-li pár základní krok bez kontaktu, na místě (proti sobě, vedle sebe...)
- Pokud je kontakt kratší než 4 doby ze základního kroku
- Je-li kop nahrazen zvednutím kolenem nebo zakopnutím
- Pokud není základní krok zcela dokončen oběma partnery

Při provádění výměny míst musí být dodrženy následující principy:

- Změna směru je vždy prováděna na dobu „a“ před nebo po kopu se zvednutím kolene místo provedení kopu
- Kopy a zvednutí kolene je prováděno kolmo k pánvi, změna směru je prováděna otočením boků a stojné nohy – ramena mohou nezávisle směřovat jiným směrem
- Tanečníci musí v páru provádět kopy ve stejném nebo zrcadlovém směru.
- Složité taneční figury nejsou důvodem ke zhoršení kvality základního kroku
- Praktické jsou jasně uspořádané taneční prvky
- Dancers must pay attention to "keeping the lines": rock and roll is basically danced on a
- Tanečníci musí dbát na udržování taneční linie: rokenrol se tancuje na půdorysu ve tvaru + (tanečním kříži) a tanečníci by se měli snažit tento tvar nenarušovat
- V případě symetrických změn míst se tanečníci musí snažit zachovat synchron se svým tanečním partnerem (taneční pohyby, rytmus, dynamika, ...)
- Při skládání choreografie je z estetických důvodů nutné brát do úvahy fyzické dispozice tanečníků

Při každé výměně míst musí být určeno:

- v jaké části pohybu se má provést změna směru
- kde začínají otočky (zdola či shora)
- jaká je dynamika otočky (stálá, zrychlující se, zpomalující...)

Ref.No :

6.2 Skupina 2 (DG2)

Typické RR variace

Typické rock and rollové variace prováděné bez úplného základního kroku.

Otevřené taneční figury - v kontaktu

Doporučený počet: 2-4 takty – minimálně 2x

- Typické rokenrolové variace jsou synchronní kopy s držení za ramena či ruce.
- Mohou být prováděny vedle sebe nebo naproti sobě.
- Základní krok provedený nad rámec Skupiny 1 není započítán jako prvek Skupiny 2!

Možnosti pohybu:

- přešlap, kopy
- kopy prováděné diagonálně nebo stranou
- zvedání kolen nebo pat
- skoky

Základní principy:

- Kopy a zvednutí kolene je prováděno kolmo k pánvi, změna směru je prováděna otočením boků a stojné nohy – ramena mohou nezávisle směřovat jiným směrem
- Tanečníci se musí snažit zachovat synchron se svým tanečním partnerem (taneční pohyby, rytmus, dynamika, ...)
- Tanečníci musí provádět kopy ve stejné rovině nebo zrcadlově
- Musí se zachovávat taneční linie

6.3 Skupina 3 (DG3)

Taneční figury v kontaktu

Taneční figury v kontaktu prováděné bez rokenrolového základního kroku, změny míst

Doporučený počet: 2 takty – 2x

Taneční figury, které páry provádějí v kontaktu a vyžadují partnerovu asistenci. Prováděné samostatně nemají tyto pohyby smysl. Kontakt zůstává zachován až do konce taneční figury nebo do změny formy kontaktu.

6.4 Skupina 4 (DG4)

Ostatní

Ostatní taneční figury

Všechny taneční figury, které nespadají ani do jedné z předchozích 3 skupin.

Například: samostatné otočky, taneční prvky z jiných tanců (jazz, hip-hop, atd.), které mohou být prováděny samostatně nebo synchronně s partnerem.

7 SPOJENÍ TANEČNÍCH A AKROBATICKÝCH FIGUR

Spojení akrobatických figur a tance je velmi důležité, aby mohl být vytvořen celek. Jedná se o napojení akrobatické figury a tance (tanec do nástupu a ze zakončení).

Může záležet na konkrétní akrobatické figuře, který taneční krok je vhodné použít na začátku této figury, ale nejčastěji používaným je (ačkoliv to není v žádném pravidle stanovené) přešlap. Tanečník a tanečnice ho mohou provádět synchronně, ale před opravdu složitou akrobacií může tanečník přešlap vynechat a připravit se k hodů či zdvihnutí partnerky (zpravidla snížením svého těžiště).

Možnosti chyb

- Špatná technika nebo estetika pohybu (základní technika nohou, pohyby paží nebo těla)
- Špatný rytmus nebo rychlost provedení (nevhodné, rychlejší, pomalejší)
- Nedostatek synchronu
- Příliš velká/malá vzdálenost mezi partnery
- Zbytečné, neestetické pohyby mezi ukončením akrobatické figury a první taneční figurou

Často bývá před akrobatickou figurou tančen základní krok, který snižuje hodnotu choreografie a dělá začátek akrobatické figury méně „virtuózní“.

Pro napojení z akrobatické figury je možné použít jakoukoliv taneční figuru, ale nejčastěji se používá po akrobatické figuře kop. Kop je jednoduchý na zatančení do rytmu, ale nakonec je to i celkem elegantní řešení.

Statická póza tančená hned po akrobatické figuře může zastavit švih akrobatické figury a může to vypadat, že pár potřebuje více koncentrace k návratu k tanci (zejména pokud toto řešení používá pár často). Výjimkou je, pokud muzika takovou pauzu v choreografii přímo vyžaduje.

8 RYTMICKÉ CHYBY

Malá: -5 bodů

-5 bodů (0-4 doby)

Velká: -10 bodů

- v opačném rytmu (např. kop po akrobacii, taneční figuře)
- nekontrolované taneční pohyby
- upadnutí během tance

Restart: -30 bodů

-10 bodů (5 nebo více dob)

- v opačném rytmu
- nekontrolované taneční pohyby
- přerušení tance (jedním, nebo oběma partnery)
- upadnutí během tance

-30 bodů

- pokud se tanečníci zastaví a musí začít znovu