

# ČESKÁ MAŽORETKOVÁ FEDERACE



## PRAVIDLA MČR

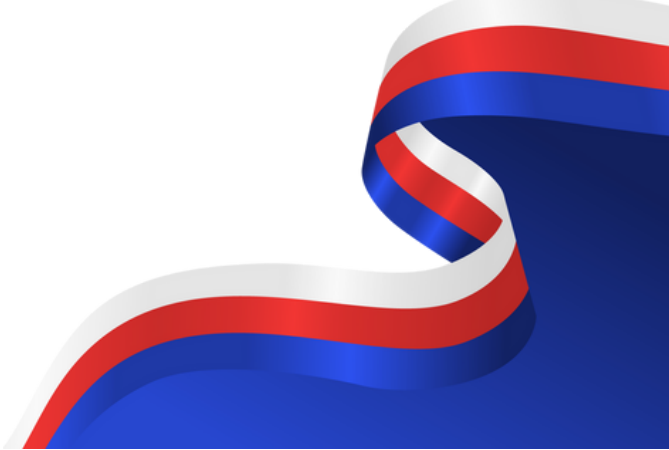


# OBSAH



|                        |    |
|------------------------|----|
| VĚKOVÉ KATEGORIE       | 3  |
| MAŽORETKOVÉ DISCIPLÍNY | 4  |
| POM-POM DISCIPLÍNY     | 5  |
| OSTATNÍ DISCIPLÍNY     | 6  |
| TWIRLINGOVÉ DISCIPLÍNY | 7  |
| KOMPOZICE VYSTOUPENÍ   | 8  |
| MD DANCE               | 10 |
| MD ACROBATIC           | 11 |
| MD IMPROVISATION       | 12 |
| MD 2 BATON             | 13 |
| MD CLASSIC             | 14 |
| PPD DANCE              | 16 |
| PPD ACROBATIC          | 17 |
| PPD IMPROVISATION      | 18 |
| PPD CLASSIC            | 19 |
| OD SHOW                | 21 |
| OD FLAG                | 22 |
| OD MIX                 | 23 |
| OD MACE                | 24 |
| OD RODIČOVSKÉ TÝMY     | 25 |
| TD FREESTYLE           | 27 |
| TD 1 BATON             | 28 |
| TD 2 BATON             | 29 |
| TD ARTISTIC            | 30 |
| TD TWIRL               | 31 |
| TD DANCE               | 32 |
| B - DISCIPLÍNY         | 34 |
| TABULKY S OMEZENÍM     | 35 |
| SRÁŽKOVÉ HODNOCENÍ     | 37 |
| SLOVNÍK POJMŮ          | 39 |

# VĚKOVÉ KATEGORIE



Rozhodující je datum 31. 12 . toho roku, ve kterém se koná MČR.

---

1. **DĚTI** - do 7 let
2. **KADET MLADŠÍ** - 8-9 let
3. **KADET STARŠÍ** - 10-11 let
4. **JUNIOR MLADŠÍ** - 12-14 let
5. **JUNIOR STARŠÍ** - 15-17 let
6. **SENIOR** - 18 a více let
7. **RODIČOVSKÝ TÝM** - minimální věk soutěžícího musí být 23 let

V případě malého počtu přihlášených může být provedeno sloučení věkových kategorií.

## Zařazení disciplín podle věku

---

1. **SÓLO** - věk soutěžící odpovídá věkové kategorii
2. **DUO/TRIO** - věk odpovídá nejstarší soutěžící
3. **MINIFORMACE/TÝM** - věk se počítá průměrem
4. **VELKÁ FORMACE/SKUPINA** - věk se počítá průměrem

## Muži

---

Pouze ve twirlingových disciplínách soutěží muži odděleně.

# MAŽORETKOVÉ DISCIPLÍNY



## Sóla

---

1. DANCE
2. ACROBATIC
3. 2 BATON
4. IMPROVISATION

## Dua/tria

---

1. DANCE
2. ACROBATIC
3. 2 BATON

## Miniformace

---

1. DANCE
2. ACROBATIC
3. CLASSIC

## Velká formace

---

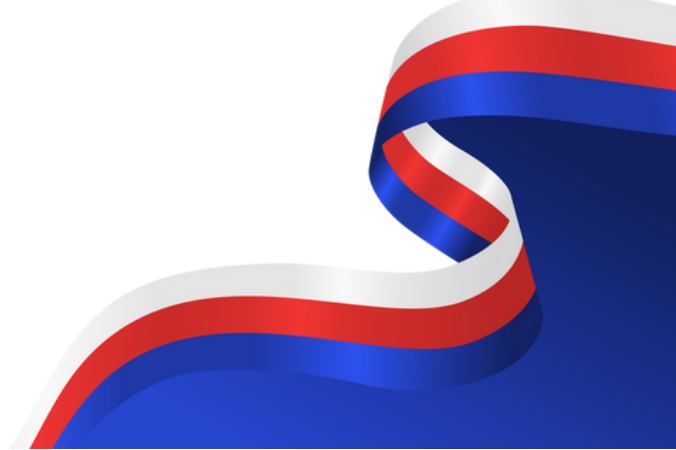
1. DANCE
2. ACROBATIC
3. CLASSIC

## Defile

---

1. DANCE

# POM-POM DISCIPLÍNY



## Sóla

---

1. DANCE
2. ACROBATIC
3. IMPROVISATION

## Dua/tria

---

1. DANCE
2. ACROBATIC

## Miniformace

---

1. DANCE
2. ACROBATIC
3. CLASSIC

## Velká formace

---

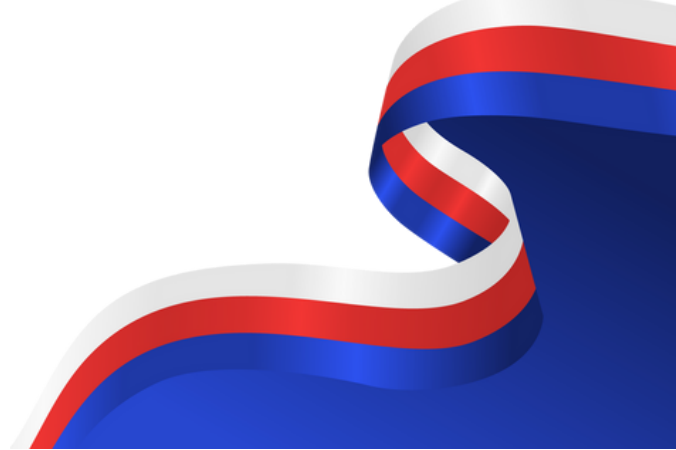
1. DANCE
2. ACROBATIC
3. CLASSIC

## Defile

---

1. ACROBATIC

# OSTATNÍ DISCIPLÍNY



## Sóla

---

1. SHOW
2. FLAG
3. MACE

## Dua/tria

---

1. SHOW
2. FLAG
3. MIX
4. MACE

## Miniformace

---

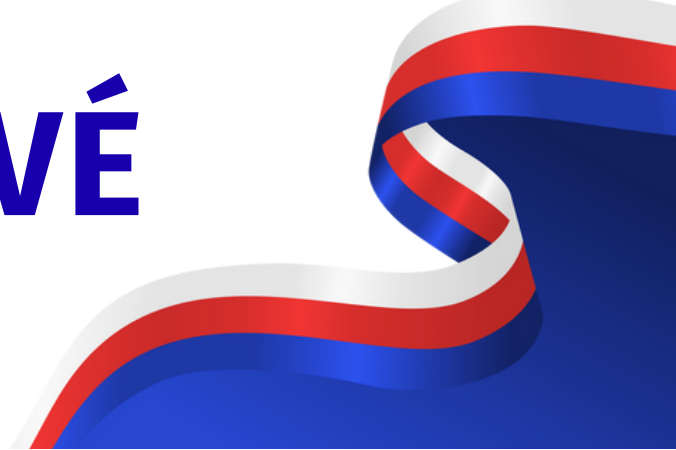
1. SHOW
2. FLAG
3. MIX
4. MACE

## Velká formace

---

1. SHOW
2. FLAG
3. MIX
4. MACE
5. RODIČOVSKÉ TÝMY

# TWIRLINGOVÉ DISCIPLÍNY



## Sóla

---

1. FREESTYLE
2. 1 BATON
3. 2 BATON
4. ARTISTIC

## Dua/tria

---

1. FREESTYLE
2. TWIRL
3. ARTISTIC

## Tým

---

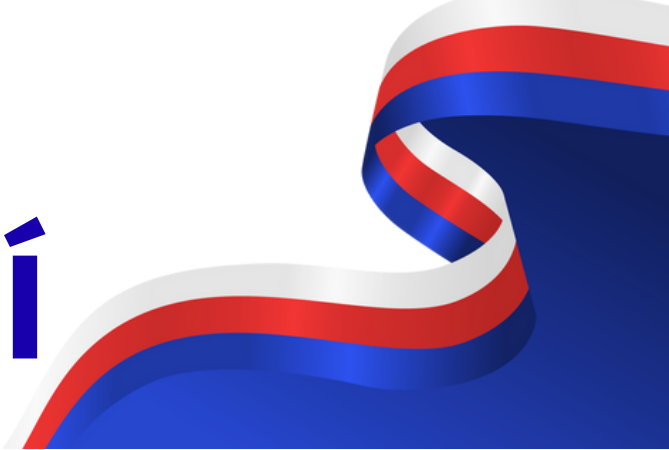
1. FREESTYLE
2. TWIRL
3. DANCE

## Skupina

---

1. DANCE

# KOMPOZICE VYSTOUPENÍ



## Kompozice

---

1. Nástup
2. Pozdrav
3. Stop figura (začáteční pozice)
4. Choreografie
5. Stop figura (konečná pozice)
6. Pozdrav
7. Odchod

## Nástup

---

- Po ohlášení moderátorem
- Nástup musí být krátký, rychlý a bez hudebního doprovodu

## Měření časového limitu

---

- Měří se pouze čas samotného vystoupení (v momentě kdy začne hrát hudba)

## Odchod

---

- Odchod musí být krátký, rychlý a bez hudebního doprovodu

## Pozdrav

---

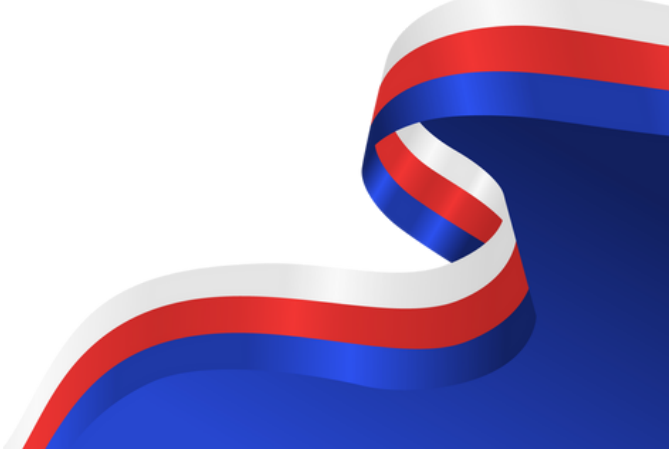
- Pozdrav by měl být předveden po dobu minimálně dvou dob alespoň jednou ze soutěžících



# MAŽORETKOVÉ DISCIPLÍNY



# DANCE



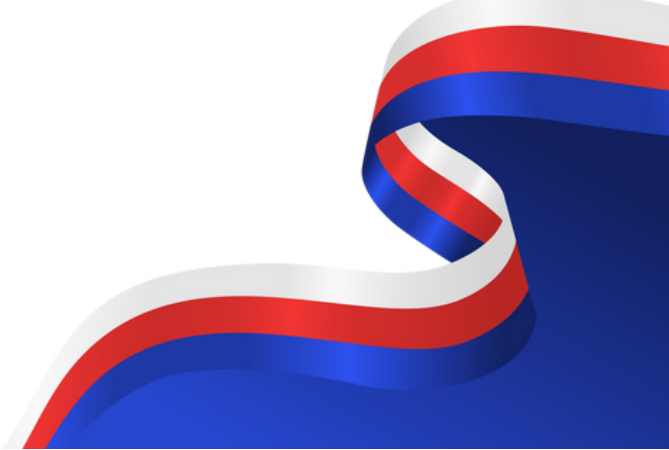
| Kategorie     | Věkové kategorie | Časový limit | Plocha      | Počet soutěžících |
|---------------|------------------|--------------|-------------|-------------------|
| Solo          | všechny          | 1:15-1:30    | 12 x 12 m   | 1                 |
| Duo/trio      | všechny          | 1:15-1:30    | 12 x 12 m   | 2-3               |
| Miniformace   | všechny          | 1:15-1:30    | 12 x 12 m   | 4-7               |
| Velká formace | všechny          | 1:30-3:00    | 12 x 12 m   | 8 a více          |
| Defilé        | všechny          | 1:30-3:00    | celá plocha | 8 a více          |

## Charakteristika disciplíny

Disciplína dance je taneční sestava na hudbu dle vlastního výběru, kde je prioritou tanec, práce s hůlkou, výraz a energie. Do choreografie se zapojují různé taneční styly, přičemž hůlka zvýrazňuje pohyb a dodává choreografii efekt. Hodnotí se nejen práce s hůlkou, její obtížnost, technika a originalita, ale i technika samotného tance, formace, synchronizace, čistota provedení a schopnost soutěžících vtáhnout diváka do vystoupení.

- **Náčiní:** hůlka
- **Kostým:** libovolný (musí odpovídat věkové kategorii a charakteru hudby)
- **Pokrývka hlavy:** není povinná
- **Obuv:** s plnou podrážkou (kozačky nejsou povinné)
- **Pohyby těla:** nejsou povolené gymnastické a akrobatické prvky
- **Je povoleno:** jedna soutěžící může krátkodobě držet více hůlek, odložit hůlku na zem v rámci efektu v choreografii
- **Není povoleno:** zanechání náčiní na soutěžní ploše po pádu, zvedačky, podmetenka pod výhozem

# ACROBATIC



| Kategorie     | Věkové kategorie | Časový limit | Plocha    | Počet soutěžících |
|---------------|------------------|--------------|-----------|-------------------|
| Solo          | všechny          | 1:15-1:30    | 12 x 12 m | 1                 |
| Duo/trio      | všechny          | 1:15-1:30    | 12 x 12 m | 2-3               |
| Miniformace   | všechny          | 1:15-1:30    | 12 x 12 m | 4-7               |
| Velká formace | všechny          | 1:30-3:00    | 12 x 12 m | 8 a více          |

## Charakteristika disciplíny

Disciplína acrobatic je sestava na hudbu dle vlastního výběru, kde je hlavní prioritou tělo, akrobatické a gymnastické prvky doplněné o práci s hůlkou. Soutěžící musí prokázat dobrou kontrolu nad tělem, sílu, výdrž a zpevnění, aby byly prvky provedené bezpečně a jistě. Hodnotí se technika, plynulost, kreativita, tanec, gymnastika, akrobacie s prací hůlky a celkový výraz vystoupení.

- **Náčíní:** hůlka
- **Kostým:** libovolný (musí odpovídat věkové kategorii a charakteru hudby)
- **Pokrývka hlavy:** není povinná
- **Obuv:** s plnou podrážkou (kozačky nejsou povinné)
- **Pohyby těla:** jsou povoleny veškeré pohyby těla
- **Je povoleno:** jedna soutěžící může krátkodobě držet více hůlek, odložit hůlku na zem v rámci efektu v choreografii
- **Není povoleno:** zanechání náčiní na soutěžní ploše po pádu

# IMPROVISATION



| Kategorie | Věkové kategorie        | Časový limit | Plocha    | Počet soutěžících |
|-----------|-------------------------|--------------|-----------|-------------------|
| Solo      | junior starší<br>senior | 1:15-1:30    | 12 x 12 m | 1                 |

## Charakteristika disciplíny

Disciplína improvizace je sestava na hudbu, kterou soutěžící nezná předem. Cílem je okamžitě reagovat na hudbu, zapojit výraz, tanec i práci s hůlkou a ukázat vlastní kreativitu. Do improvizace patří výhozy, rolls, nízké triky propojené s pohybem těla a hudebním cítěním. Hodnotí se originalita, schopnost přizpůsobit se rytmu, energie, výraz a celkový dojem vystoupení.

- **Náčiní:** hůlka
- **Hudba:** dle ČMF
- **Kostým:** libovolný (musí odpovídat věkové kategorii)
- **Pokrývka hlavy:** není povinná
- **Obuv:** s plnou podrážkou (kozačky nejsou povinné)
- **Pohyby těla:** nejsou povolené gymnastické a akrobatické prvky
- **Je povoleno:** odložit hůlku na zem v rámci efektu v choreografii
- **Není povoleno:** zanechání náčiní na soutěžní ploše po pádu, podmetenka pod výhozem

# 2 BATON



| Kategorie     | Věkové kategorie             | Časový limit | Plocha    | Počet soutěžících |
|---------------|------------------------------|--------------|-----------|-------------------|
| Solo          | junior mladší, starší senior | 1:15-1:30    | 12 x 12 m | 1                 |
| Duo/trio      | junior mladší, starší senior | 1:15-1:30    | 12 x 12 m | 2-3               |
| Miniformace   | junior mladší, starší senior | 1:15-1:30    | 12 x 12 m | 4-7               |
| Velká formace | junior mladší, starší senior | 1:30-3:00    | 12 x 12 m | 8 a více          |

## Charakteristika disciplíny

Disciplína 2 baton je sestava na hudbu dle vlastního výběru, kde soutěžící pracuje současně se dvěma hůlkami. Do choreografie patří výhozy, rollsy a nízké triky prováděné oběma rukama, které jsou kombinovány s pohybem těla a pohybem v prostoru. Soutěžící by měl využívat pravou i levou ruku rovnoměrně a pokud pracuje s jednou hůlkou, tak by druhá měla být také zapojena do pohybu. Hodnotí se technika a jistota práce se dvěma hůlkami, plynulost přechodů, synchronizace rukou, originalita, čistota provedení a celkový výraz soutěžícího.

- **Náčiní:** 2 hůlky
- **Kostým:** libovolný (musí odpovídat věkové kategorii)
- **Pokrývka hlavy:** není povinná
- **Obuv:** s plnou podrážkou (kozačky nejsou povinné)
- **Pohyby těla:** nejsou povolené gymnastické a akrobatické prvky
- **Je povoleno:** jedna soutěžící může krátkodobě držet více hůlek, odložit hůlku na zem v rámci efektu v choreografii
- **Není povoleno:** zanechání náčiní na soutěžní ploše po pádu, podmetenka pod výhozem

# CLASSIC



| Kategorie     | Věkové kategorie | Časový limit | Plocha    | Počet soutěžících |
|---------------|------------------|--------------|-----------|-------------------|
| Miniformace   | všechny          | 1:15-1:30    | 12 x 12 m | 4-7               |
| Velká formace | všechny          | 1:30-3:00    | 12 x 12 m | 8 a více          |

## Charakteristika disciplíny

Disciplína classic je sestava na hudbu dle vlastního výběru, která vychází z tradiční mažoretkové techniky. Prioritou je práce s hůlkou v základních prvcích spojených s krokovou technikou a pohybem v prostoru. Sestava je zaměřena na časté změny obrazců, synchronu, využití hůlky v jednoduchém, ale efektivním pohybu. Hodnotí se čistota provedení, jednotnost, přesné držení těla, synchronizace a celkový estetický dojem vystoupení.

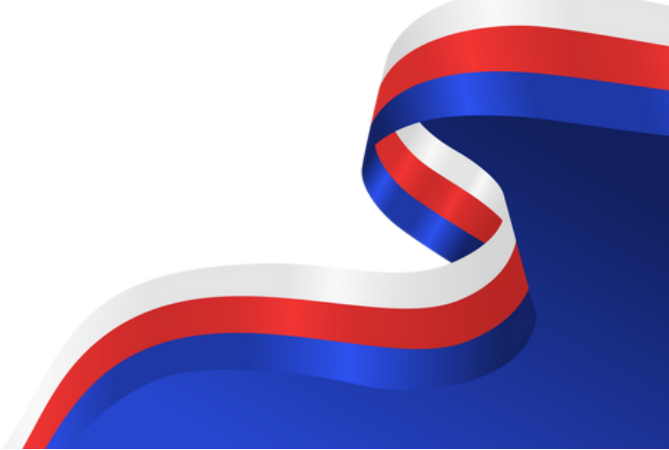
- **Náčíní:** hůlka
- **Kostým:** overaly a kalhoty nejsou povolené (pouze u mužů)
- **Pokrývka hlavy:** čepička, lodička nebo její imitace
- **Obuv:** kozačky jsou povinné pro kategorie junior starší a senior
- **Pohyby těla:** nejsou povolené gymnastické a akrobatické prvky, povolen je pouze dřep, klek
- **Je povoleno:** jedna soutěžící může krátkodobě držet více hůlek
- **Není povoleno:** zanechání náčiní na soutěžní ploše po pádu, zvedačky, odložení hůlky na zem, rollsy, nízké triky, výhozy a přehozy s rotací hůlky, podmetenka, most, stojka, pohyb pod výhozem (pochod povolen)



# **POM-POM DISCIPLÍNY**



# DANCE



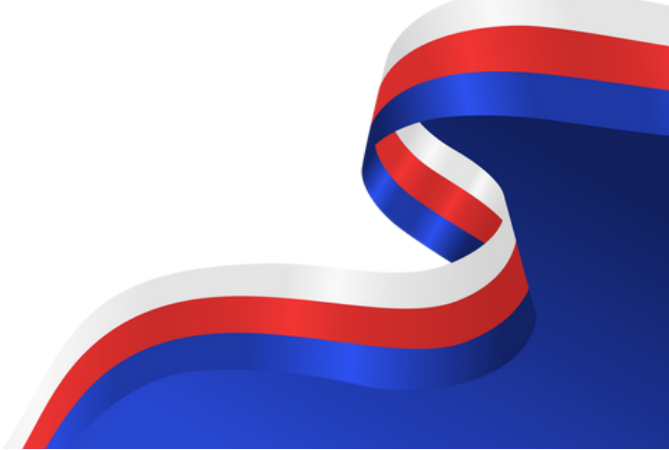
| Kategorie     | Věkové kategorie | Časový limit | Plocha    | Počet soutěžících |
|---------------|------------------|--------------|-----------|-------------------|
| Solo          | všechny          | 1:15-1:30    | 12 x 12 m | 1                 |
| Duo/trio      | všechny          | 1:15-1:30    | 12 x 12 m | 2-3               |
| Miniformace   | všechny          | 1:15-1:30    | 12 x 12 m | 4-7               |
| Velká formace | všechny          | 1:30-3:00    | 12 x 12 m | 8 a více          |

## Charakteristika disciplíny

Disciplína dance je taneční sestava na hudbu dle vlastního výběru, kde je prioritou tanec, práce s pomy, výraz a energie. Do choreografie se zapojují různé taneční styly (např. jazz, hip-hop, contemporary), přičemž pom-pomy zvýrazňují pohyb a dodávají choreografii efekt. Hodnotí se nejen práce s pomy, ale i technika samotného tance, formace, synchronizace, čistota provedení, kreativita a schopnost soutěžících vtáhnout diváka do vystoupení.

- **Náčiní:** pom-pom
- **Kostým:** libovolný (musí odpovídat věkové kategorii a charakteru hudby)
- **Pokrývka hlavy:** není povinná
- **Obuv:** doporučena, ale není povinná
- **Pohyby těla:** nejsou povolené gymnastické a akrobatické prvky
- **Je povoleno:** jedna soutěžící může krátkodobě držet více pom-pomů, zvedačky, odložení pom-pomů z bezpečnostních důvodů či efektu v choreografii, posílání pom-pomů po zemi
- **Není povoleno:** zanechání náčiní na soutěžní ploše po pádu, zvedačky, podmetenka pod výhozem

# ACROBATIC



| Kategorie     | Věkové kategorie | Časový limit | Plocha      | Počet soutěžících |
|---------------|------------------|--------------|-------------|-------------------|
| Solo          | všechny          | 1:15-1:30    | 12 x 12 m   | 1                 |
| Duo/trio      | všechny          | 1:15-1:30    | 12 x 12 m   | 2-3               |
| Miniformace   | všechny          | 1:15-1:30    | 12 x 12 m   | 4-7               |
| Velká formace | všechny          | 1:30-3:00    | 12 x 12 m   | 8 a více          |
| Defilé        | všechny          | 1:30-3:00    | celá plocha | 8 a více          |

## Charakteristika disciplíny

Disciplína acrobatic je sestava na hudbu dle vlastního výběru, kde jsou prioritou akrobatické a gymnastické prvky doplněné o práci s pomy. Soutěžící musí prokázat dobrou kontrolu nad tělem, sílu, výdrž a zpevnění, aby byly prvky provedené bezpečně a jistě. Pom-pomy zde zvyšují obtížnost i efekt, protože jsou využívány přímo při akrobacii. Hodnotí se technika, plynulost, kreativita, propojení pom-pomu s tancem, gymnastikou a akrobacií a celkový výraz vystoupení.

- **Náčiní:** pom-pom
- **Kostým:** libovolný (musí odpovídat věkové kategorii a charakteru hudby)
- **Pokrývka hlavy:** není povinná
- **Obuv:** doporučena, ale není povinná
- **Pohyby těla:** jsou povoleny veškeré pohyby těla
- **Je povoleno:** jedna soutěžící může krátkodobě držet více pom-pomů, zvedačky, odložení pom-pomů z bezpečnostních důvodů či efektu v choreografii, posílání pom-pomů po zemi
- **Není povoleno:** zanechání náčiní na soutěžní ploše po pádu

# IMPROVISATION



| Kategorie | Věkové kategorie        | Časový limit | Plocha    | Počet soutěžících |
|-----------|-------------------------|--------------|-----------|-------------------|
| Solo      | junior starší<br>senior | 1:15-1:30    | 12 x 12 m | 1                 |

## Charakteristika disciplíny

Disciplína improvizace je sestava na hudbu, kterou soutěžící nezná předem. Cílem je okamžitě reagovat na hudbu, zapojit výraz, tanec i práci s pom-pomem a ukázat vlastní kreativitu. Do improvizace patří výhozy, rollsy, nízké triky propojené s pohybem těla a hudebním cítěním. Hodnotí se originalita, schopnost přizpůsobit se rytmu, energie, výraz a celkový dojem vystoupení.

- **Náčiní:** pom-pom
- **Hudba:** dle ČMF
- **Kostým:** libovolný (musí odpovídat věkové kategorii)
- **Pokrývka hlavy:** není povinná
- **Obuv:** doporučena, ale není povinná
- **Pohyby těla:** jsou povoleny veškeré pohyby těla
- **Je povoleno:** odložení pom-pomů z bezpečnostních důvodů či efektu v choreografii, posílání pom-pomů po zemi
- **Není povoleno:** zanechání náčiní na soutěžní ploše po pádu

# CLASSIC



| Kategorie     | Věkové kategorie | Časový limit | Plocha    | Počet soutěžících |
|---------------|------------------|--------------|-----------|-------------------|
| Miniformace   | všechny          | 1:15-1:30    | 12 x 12 m | 4-7               |
| Velká formace | všechny          | 1:30-3:00    | 12 x 12 m | 8 a více          |

## Charakteristika disciplíny

Disciplína classic je sestava na hudbu dle vlastního výběru. Prioritou je práce s pom-pomem v základních prvcích spojených s krokovou technikou a pohybem v prostoru. Sestava je zaměřena na časté změny obrazců, synchronu, využití pom-pomu v jednoduchém, ale efektivním pohybu. Hodnotí se čistota provedení, jednotnost, přesné držení těla, synchronizace a celkový estetický dojem vystoupení.

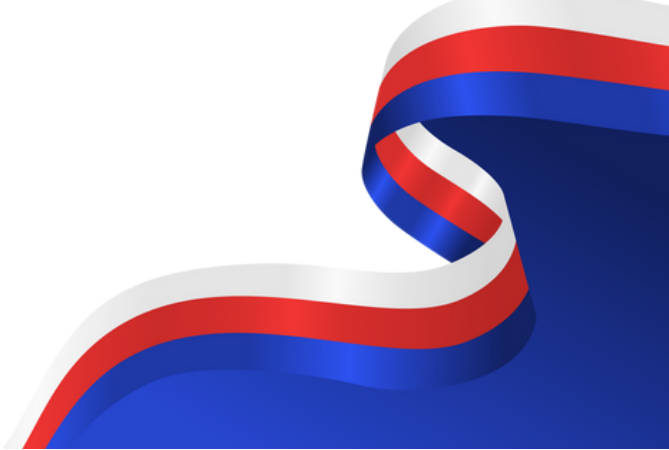
- **Náčiní:** pom-pom
- **Kostým:** overaly a kalhoty nejsou povolené (pouze u mužů)
- **Pokrývka hlavy:** čepička nebo její imitace
- **Obuv:** kozačky jsou povinné pro kategorie junior starší a senior
- **Pohyby těla:** nejsou povolené gymnastické a akrobatické prvky, povolen pouze dřep, klek
- **Je povoleno:** jedna soutěžící může krátkodobě držet více pom-pomů
- **Není povoleno:** zanechání náčiní na soutěžní ploše po pádu, zvedačky, odložení pom-pomu na zem, rollsy, nízké triky, podmetenka, most, stojka, posílání pom-pomů po zemi, pohyb pod výhozem (pochod povolen)



# OSTATNÍ DISCIPLÍNY



# SHOW



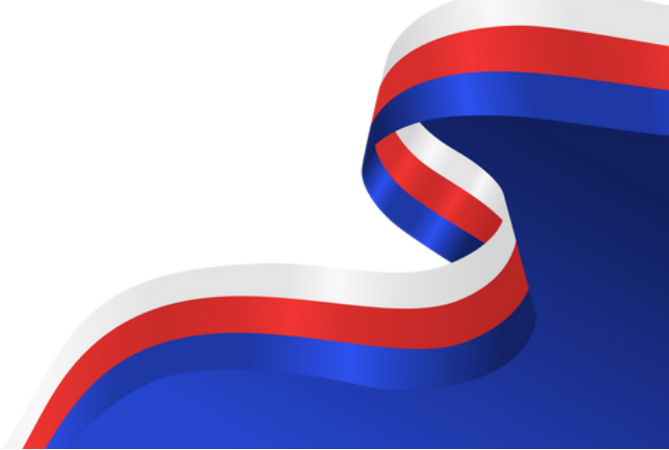
| Kategorie     | Věkové kategorie | Časový limit | Plocha    | Počet soutěžících |
|---------------|------------------|--------------|-----------|-------------------|
| Solo          | všechny          | 1:15-2:00    | 12 x 12 m | 1                 |
| Duo/trio      | všechny          | 1:15-2:00    | 12 x 12 m | 2-3               |
| Miniformace   | všechny          | 1:15-2:00    | 12 x 12 m | 4-7               |
| Velká formace | všechny          | 1:30-3:00    | 12 x 12 m | 8 a více          |

## Charakteristika disciplíny

Disciplína show je sestava zaměřená na zábavu, efekt a celkový vizuální dojem. Prioritou je taneční a pohybová choreografie doplněná o práci s hůlkou a rekvizitami, které jsou propojené s tancem, formacemi a změnami obrazců. Hodnotí se originalita, kreativita, nápad, jednotnost, čistota provedení a schopnost soutěžících vtáhnout diváka do vystoupení. Cílem je, aby vystoupení působilo jako kompletní show s energií, výrazem a jasnou myšlenkou.

- **Náčíní:** minimálně 1 hůlka a další 2 rekvizity
- **Kostým:** libovolný (musí odpovídat věkové kategorii a charakteru hudby)
- **Pokrývka hlavy:** není povinná
- **Obuv:** doporučena, ale není povinná
- **Pohyby těla:** jsou povoleny veškeré pohyby těla
- **Nástup/odchod:** nástup s přípravou rekvizit nesmí zabrat více jak 30 vteřin - (s přípravou mohou pomoci řádně zaregistrovaní vedoucí, trenéři, asistenti)
- **Není povoleno:** nebezpečné rekvizity (oheň, ostré rekvizity...)

# FLAG

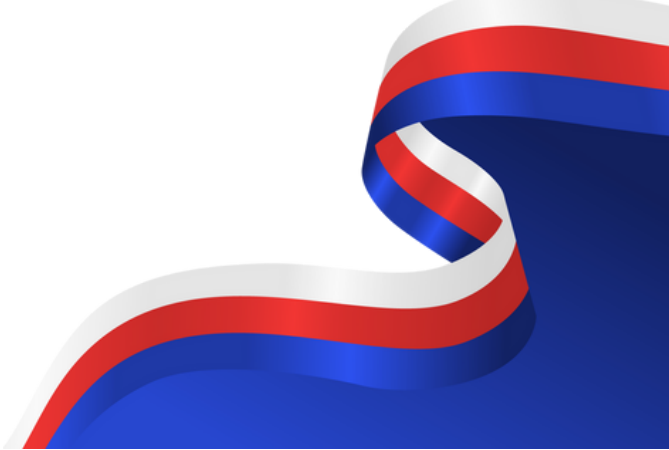


| Kategorie     | Věkové kategorie | Časový limit | Plocha    | Počet soutěžících |
|---------------|------------------|--------------|-----------|-------------------|
| Solo          | všechny          | 1:15-1:30    | 12 x 12 m | 1                 |
| Duo/trio      | všechny          | 1:15-1:30    | 12 x 12 m | 2-3               |
| Miniformace   | všechny          | 1:15-1:30    | 12 x 12 m | 4-7               |
| Velká formace | všechny          | 1:30-3:00    | 12 x 12 m | 8 a více          |

## Charakteristika disciplíny

Disciplína flag je sestava s praporem na hudbu dle vlastního výběru. Prapor se využívá jako hlavní náčiní a jeho pohyb je propojený s taneční a pohybovou choreografií. Do sestavy patří základní práce s praporem, výhozy, točení i nízké triky, které jsou kombinovány tak, aby prapor vlál. Hodnotí se technika práce s praporem, plynulost, originalita, jednotnost, čistota provedení, využití prostoru a celkový výraz soutěžících.

- **Náčiní:** flag (minimální délka batonu s flagem 65 cm, rozměr vlajky min. 40x50 cm, vlajka může být různého tvaru a jakékoliv gramáže)
- **Kostým:** libovolný (musí odpovídat věkové kategorii a charakteru hudby)
- **Pokrývka hlavy:** není povinná
- **Obuv:** s plnou podrážkou (kozačky nejsou povinné)
- **Pohyby těla:** nejsou povolené gymnastické a akrobatické prvky
- **Je povoleno:** jedna soutěžící může krátkodobě držet více flagů, manipulovat s vlajkou (pouze v části kde se vlajka nedotýká batonu)
- **Není povoleno:** zanechání náčiní na soutěžní ploše po pádu, zvedačky, odložení flagu na zem (pokud se nejedná o trik), podmetenka pod výhozem

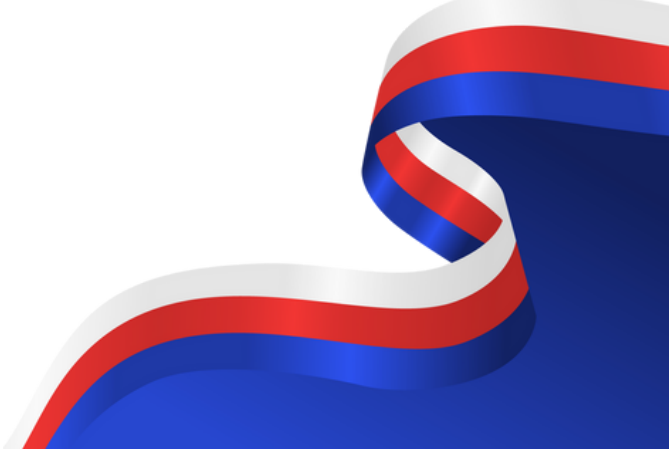


| Kategorie     | Věkové kategorie | Časový limit | Plocha    | Počet soutěžících |
|---------------|------------------|--------------|-----------|-------------------|
| Duo/trio      | všechny          | 1:15-1:30    | 12 x 12 m | 2-3               |
| Miniformace   | všechny          | 1:15-1:30    | 12 x 12 m | 4-7               |
| Velká formace | všechny          | 1:30-3:00    | 12 x 12 m | 8 a více          |

## Charakteristika disciplíny

Disciplína mix je sestava na hudbu dle vlastního výběru, kde se kombinuje práce s různými náčiními. Do choreografie se zapojují výhozy, rollsy a nízké triky, které jsou propojené s tancem a pohybem těla. Sestava je zaměřená hlavně na kreativitu propojení různých náčiní, jejich výměn, originalitou prvků a choreografie. Hodnotí se technika práce s náčiním, plynulost přechodů, kreativita kombinace, čistota provedení, jednotnost a celkový estetický dojem vystoupení.

- **Náčiní:** kombinace rozdílného náčiní, kdy náčiní musí být minimálně jednou během choreografie vyměněno mezi soutěžícími
- **Kostým:** libovolný (musí odpovídat věkové kategorii a charakteru hudby)
- **Pokrývka hlavy:** není povinná
- **Obuv:** s plnou podrážkou (kozačky nejsou povinné)
- **Pohyby těla:** jsou povoleny veškeré pohyby těla
- **Je povoleno:** jedna soutěžící může krátkodobě držet více náčiní, zvedačky, odložení náčiní z bezpečnostních důvodů či efektu v choreografii, posílání náčiní po zemi
- **Není povoleno:** zanechání náčiní na soutěžní ploše po pádu



| Kategorie     | Věkové kategorie | Časový limit | Plocha    | Počet soutěžících |
|---------------|------------------|--------------|-----------|-------------------|
| Solo          | všechny          | 1:15-1:30    | 12 x 12 m | 1                 |
| Duo/trio      | všechny          | 1:15-1:30    | 12 x 12 m | 2-3               |
| Miniformace   | všechny          | 1:15-1:30    | 12 x 12 m | 4-7               |
| Velká formace | všechny          | 1:30-3:00    | 12 x 12 m | 8 a více          |

## Charakteristika disciplíny

Disciplína mace je sestava na hudbu dle vlastního výběru, kde soutěžící pracuje se speciální těžší hůlkou (mace). Do choreografie patří výhozy, obtáčení i nízké triky, které jsou propojeny s pohybem těla. Hodnotí se technika práce s mace, kontrola při výhozech, jistota provedení, plynulost a celkový výraz soutěžícího.

- **Náčíní:** mace
- **Délka mace:** věkové kategorie do kadet starší minimálně 80 cm od juniorek mladších minimálně 90 cm
- **Kostým:** libovolný (musí odpovídat věkové kategorii a charakteru hudby)
- **Pokrývka hlavy:** není povinná
- **Obuv:** s plnou podrážkou (kozačky nejsou povinné)
- **Pohyby těla:** nejsou povolené gymnastické a akrobatické prvky
- **Je povoleno:** jedna soutěžící může krátkodobě držet více maců
- **Není povoleno:** zanechání náčiní na soutěžní ploše po pádu, zvedačky, odložení macu na zem (pokud se nejedná o trik), podmetenka pod výhozem

# RODIČOVSKÝ TÝM



| Kategorie      | Věkové kategorie | Časový limit | Plocha    | Počet soutěžících |
|----------------|------------------|--------------|-----------|-------------------|
| Rodičovský tým | Rodičovský tým   | 1:30 - 3:00  | 12 x 12 m | 8 a více          |

## Charakteristika disciplíny

Disciplína rodičovské týmy je sestava zaměřená na zábavu, efekt a celkový vizuální dojem. Prioritou je taneční a pohybová choreografie doplněná o možnou práci s náčiním či rekvizitami, které jsou propojené s tancem, formacemi a změnami obrazců. Hodnotí se originalita, kreativita, nápad, schopnost soutěžících vtáhnout diváka do vystoupení.

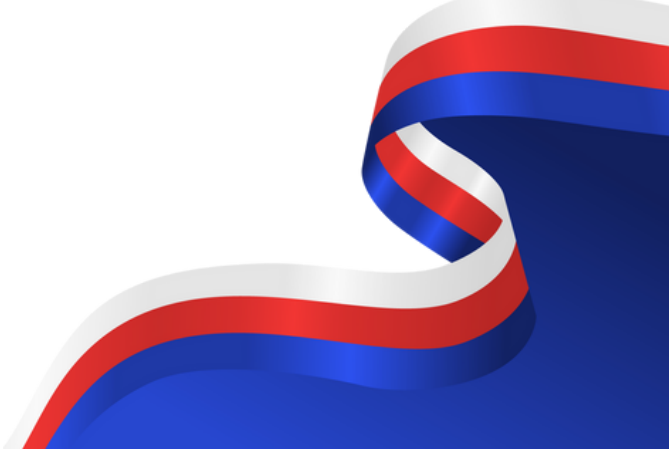
- **Náčiní:** jakékoliv
- **Kostým:** libovolný
- **Pokrývka hlavy:** není povinná
- **Obuv:** doporučena, ale není povinná
- **Pohyby těla:** jsou povoleny veškeré pohyby těla
- **Nástup/odchod:** nástup s přípravou rekvizit nesmí zabrat více jak 30 vteřin - (s přípravou mohou pomoci trenéři, vedoucí i další osoby)
- **Není povoleno:** nebezpečné rekvizity (oheň, ostré rekvizity...)



# **TWIRLINGOVÉ DISCIPLÍNY**



# FREESTYLE



| Kategorie | Věkové kategorie | Časový limit                  | Plocha      | Počet soutěžících |
|-----------|------------------|-------------------------------|-------------|-------------------|
| Solo      | všechny          | 1:30-2:00<br>senior 2:00-2:30 | celá plocha | 1                 |
| Duo/trio  | všechny          | 1:30-2:00<br>senior 2:00-2:30 | celá plocha | 2-3               |
| Tým       | všechny          | 2:30-3:30<br>senior 3:00-3:30 | celá plocha | 4-8               |

## Charakteristika disciplíny

Freestyle disciplíny jsou sestavy prováděné na hudbu dle vlastního výběru. Kombinují prvky výhozů, rollsů, nízkých triků ve vertikálním i horizontálním směru s pohybem těla, výrazem a využitím prostoru. V kategoriích kde je více soutěžících se předvádějí synchronní i interaktivní prvky, výměny, spolupráce a propojení stacionárních i pohybových částí. Hodnotí se technická úroveň, spolupráce, plynulost, jistota provedení, technika, využití celého prostoru, energie a celková prezentace všech soutěžících.

- **Náčíní:** hůlka
- **Kostým:** libovolný (musí odpovídat věkové kategorii a charakteru hudby)
- **Obuv:** doporučena, ale není povinná
- **Pohyby těla:** jsou povoleny veškeré pohyby těla
- **Je povoleno:** odkládat hůlku na zem v rámci choreografie, posílat hůlku po zemi

# 1 BATON



| Kategorie | Věkové kategorie | Časový limit | Plocha | Počet soutěžících |
|-----------|------------------|--------------|--------|-------------------|
| Solo      | všechny          | 1:46         | 5x5 m  | 1                 |

## Charakteristika disciplíny

Disciplína 1 baton je sestava na povinnou hudbu, prováděná na místě s jednou hůlkou. Choreografie se skládá ze tří částí – výhozy, roly a nízké triky. Všechny prvky by měly být kombinovány s pohybem těla a provedeny plynule, s návazností ve vertikálním i horizontálním směru, s využitím obou rukou. Hodnotí se plynulost, návaznost a jistota provedení, kontrola rychlosti a techniky hůlky, sladění s pohybem těla a celkový výraz soutěžícího, včetně energie, sebejistoty a prezentace.

- **Náčíní:** hůlka
- **Hudba:** dle ČMF
- **Časový limit:** minimální časový limit není určen
- **Kostým:** libovolný (musí odpovídat věkové kategorii a charakteru disciplíny)
- **Obuv:** doporučena, ale není povinná
- **Pohyby těla:** jsou povoleny veškeré pohyby těla

# 2 BATON



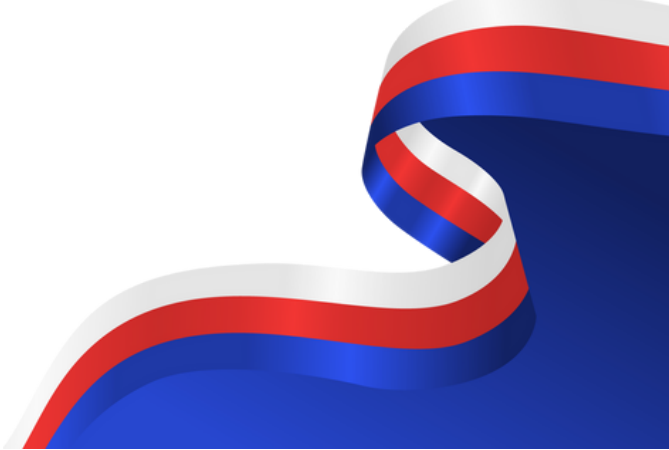
| Kategorie | Věkové kategorie | Časový limit | Plocha | Počet soutěžících |
|-----------|------------------|--------------|--------|-------------------|
| Solo      | všechny          | 1:31         | 5x5 m  | 1                 |

## Charakteristika disciplíny

Disciplína 2 baton je sestava na povinnou hudbu prováděná na místě se dvěma hůlkami. Choreografie se skládá ze tří částí – výhozy, rollsy, nízké triky v kombinaci levé a pravé ruky. Obě hůlky mají stejnou důležitost a všechny prvky by měly být kombinovány s pohybem těla, provedeny plynule, s návazností v kombinacích vertikálního a horizontálního směru. Hodnotí se plynulost, návaznost a jistota provedení, kontrola rychlosti a techniky obou hůlek, sladění s pohybem těla a celkový výraz soutěžícího, včetně energie, sebejistoty a prezentace.

- **Náčiní:** 2 hůlky
- **Hudba:** dle ČMF
- **Časový limit:** minimální časový limit není určen
- **Kostým:** libovolný (musí odpovídat věkové kategorii a charakteru disciplíny)
- **Obuv:** doporučena, ale není povinná
- **Pohyby těla:** jsou povoleny veškeré pohyby těla

# ARTISTIC



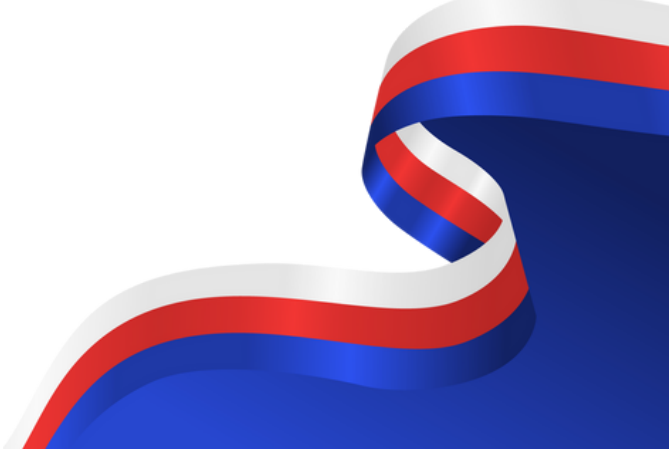
| Kategorie | Věkové kategorie | Časový limit | Plocha | Počet soutěžících |
|-----------|------------------|--------------|--------|-------------------|
| Solo      | všechny          | 1:48         | 12x6 m | 1                 |
| Duo/trio  | všechny          | 1:48         | 12x6 m | 2-3               |

## Charakteristika disciplíny

Disciplína artistic je umělecká sestava s jednou hůlkou, prováděná na povinnou hudbu. Prioritou je vyváženost techniky těla a hůlky. Základem je taneční a pohybová choreografie s prvky výhozů, rollsů a nízkých triků, které jsou prováděny při tanci a pohybu a vhodně zakomponovány do hudby. Hodnotí se propojení hudby, hůlky a těla, plynulost, technika a originalita zvoleného stylu (např. balet, jazz, contemporary). Významnou roli hraje výraz, hudební cítění, kontrasty dynamiky choreografie a schopnost soutěžícího vtáhnout diváka do vystoupení. Artistic klade důraz na to, aby sestava nebyla jen ukázkou dovedností, ale také uměleckým a poutavým zážitkem.

- **Náčíní:** hůlka
- **Hudba:** dle ČMF
- **Časový limit:** minimální časový limit není určen
- **Kostým:** libovolný (musí odpovídat věkové kategorii a charakteru disciplíny)
- **Obuv:** doporučena, ale není povinná
- **Pohyby těla:** jsou povoleny veškeré pohyby těla
- **Je povoleno:** odkládat hůlku na zem v rámci choreografie, posílat hůlku po zemi

# TWIRL



| Kategorie | Věkové kategorie | Časový limit | Plocha      | Počet soutěžících |
|-----------|------------------|--------------|-------------|-------------------|
| Duo/trio  | všechny          | 1:58         | 12x6 m      | 2-3               |
| Tým       | všechny          | 2:50         | celá plocha | 4-8               |

## Charakteristika disciplíny

Disciplíny twirl jsou sestavy prováděné na povinnou hudbu s jednou hůlkou. Choreografie se skládá ze tří částí – výhozů, rollsů a nízkých triků propojených s pohybem těla, plynulostí a přesným načasováním. Hodnotí se technika, souhra, jednotnost a schopnost působit jako jeden celek. Soutěžící tak předvádí jednotnou a rytmickou choreografii s výměnami, změnami obrazců, spoluprací a týmovou souhrou. Důležitá je technika hůlky, synchronizace, rovnoměrné zapojení všech členů a celkový estetický dojem vystoupení.

- **Náčiní:** hůlka
- **Hudba:** dle ČMF
- **Časový limit:** minimální časový limit není u disciplíny duo/trio určen
- **Kostým:** libovolný (musí odpovídat věkové kategorii a charakteru disciplíny)
- **Obuv:** doporučena, ale není povinná
- **Pohyby těla:** jsou povoleny veškeré pohyby těla

# DANCE



| Kategorie | Věkové kategorie | Časový limit                                | Plocha      | Počet soutěžících |
|-----------|------------------|---------------------------------------------|-------------|-------------------|
| Tým       | všechny          | 2:30-3:30<br>junior st., senior 3:00 - 3:30 | celá plocha | 4-8               |
| Skupina   | všechny          | 2:30-3:30<br>junior st., senior 3:00 - 3:30 | celá plocha | 9 a více          |

## Charakteristika disciplíny

Disciplína dance je taneční sestava kde je prioritou tanec, tělo a pohyb. Hůlka slouží jen jako doplnění choreografie. Kdyby byla sestava předváděná bez hůlky, bude vypadat jako taneční choreografie. Hodnotí se originalita, efekty, spolupráce a zvedačky, taneční technika, výraz, kreativita, čistota provedení a jednotnost celku. Do choreografie nepatří těžké práce s hůlkou.

- **Náčíní:** hůlka
- **Kostým:** libovolný (musí odpovídat věkové kategorii a charakteru disciplíny)
- **Obuv:** doporučena, ale není povinná
- **Pohyby těla:** jsou povoleny veškeré pohyby těla
- **Je povoleno:** odkládat hůlku na zem v rámci choreografie, posílat hůlku po zemi

Tabulka s omezením na práci s hůlkou

| Věková kategorie                 | pro všechny                                                |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Otočky                           | 2 otočky bez omezení                                       |
| Výhozy                           | 1 pohyb těla bez omezení (zakázaná akrobacie pod výhozem)  |
| Vertikální a horizontální rollsy | Viz video zakázaných rollsů v twirlingových disciplínách B |



# B - DISCIPLÍNY



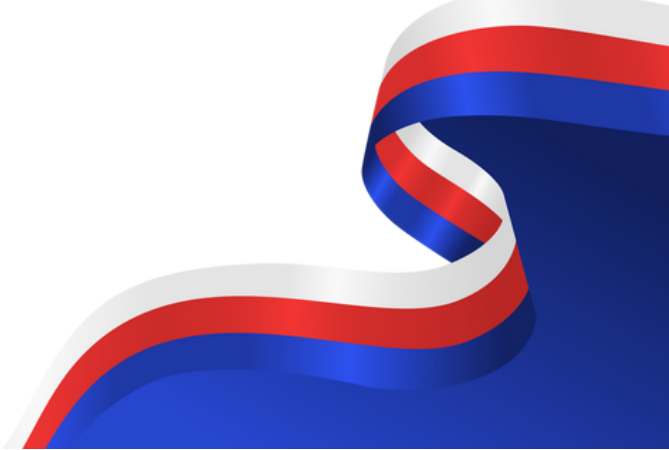
# B - DISCIPLÍNY



| Mažoretkové disciplíny | Kategorie                                  | Věkové kategorie |
|------------------------|--------------------------------------------|------------------|
| Dance                  | solo, duo/trio, miniformace, velká formace | všechny          |
| Pom-pom disciplíny     | Kategorie                                  | Věkové kategorie |
| Acrobatic              | solo, duo/trio, miniformace, velká formace | všechny          |
| Twirlingové disciplíny | Kategorie                                  | Věkové kategorie |
| Freestyle              | solo, duo/trio, tým                        | všechny          |
| 1 baton                | solo                                       | všechny          |

Všechny **B - disciplíny** musí dodržovat tabulku s omezením.

# TABULKY S OMEZENÍM



| Mažoretkové disciplíny              |                                                                                                                             |                                                         |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Věková kategorie                    | Děti až kadet starší                                                                                                        | Junior mladší až senior                                 |
| Otočky                              | 1 otočka standardně                                                                                                         | 1 otočka kamkoliv<br>2 otočky standardně                |
| Výhozy                              | Výhoz bez pohybu bez omezení<br>Pohyb pod výhozem - je povolen pouze<br>klek, dřep, chassé, pohyb rukou pouze<br>standartně | Výhoz bez pohybu bez omezení<br>1 pohyb těla standartně |
| Vertikální a<br>horizontální rollsy | Viz video povolených rollsů B                                                                                               | Viz video povolených rollsů B                           |

| Twirlingové disciplíny              |                                                           |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Věková kategorie                    | pro všechny                                               |
| Otočky                              | 2 otočky bez omezení                                      |
| Výhozy                              | 1 pohyb těla bez omezení (zakázaná akrobacie pod výhozem) |
| Vertikální a<br>horizontální rollsy | Viz video zakázaných rollsů                               |

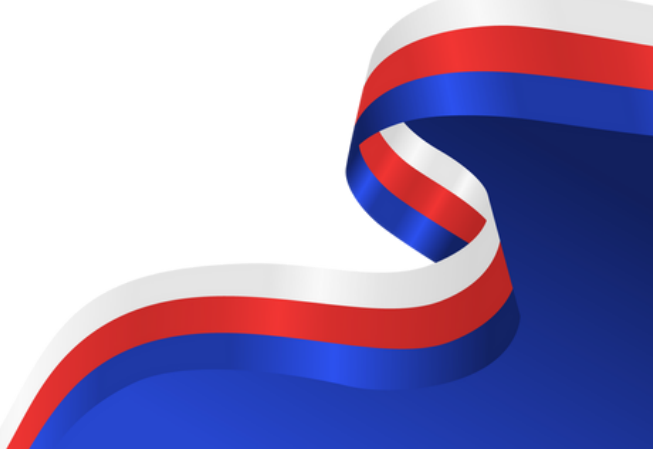
| Pom-pom disciplíny |                                           |
|--------------------|-------------------------------------------|
| Věková kategorie   | pro všechny                               |
| Gymnastika         | Kotouly, hvězdy, přemety a jejich variace |
| Akrobacie          | Zakázana                                  |



# SRÁŽKOVÉ HODNOCENÍ



# SRÁŽKOVÉ HODNOCENÍ



| Srážky ve všech kategoriích                                |                         |
|------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Srážka                                                     | Srážkové body           |
| Pád náčiní                                                 | -0,1                    |
| Pád soutěžící                                              | -0,2                    |
| Pád kostýmu                                                | -0,05                   |
| Přešlap plochy                                             | -0,02                   |
| Nesynchron                                                 | -0,01                   |
| Malá chyba (break, náklon..)                               | -0,02                   |
| Velká chyba (úkrok, zakopnutí...)                          | -0,05                   |
| Nedodržení časového limitu                                 | -0,04 za každou vteřinu |
| Komunikace soutěžících                                     | -0,3                    |
| Komunikace s vedoucím, trenérem (neplatí u kategorie děti) | -0,3                    |
| Nedodržení kompozice sestavy                               | -0,2                    |
| Porušení pravidel                                          | -4                      |

## Není penalizováno:

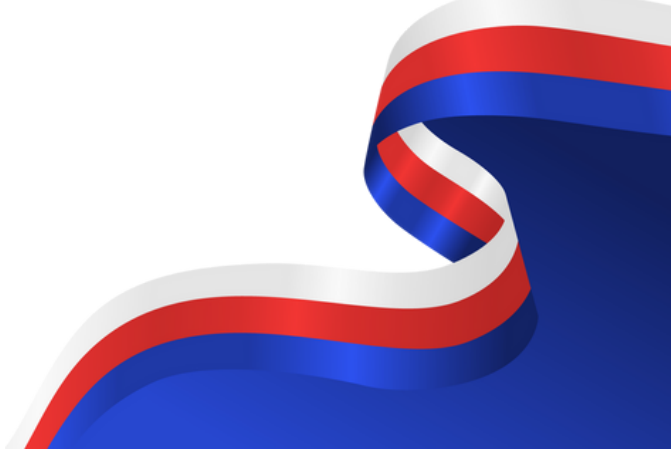
- Přešlap při zvedání náčiní
- Podání spadlého náčiní jiným soutěžícím, vedoucím, trenérem či asistentem
- Přerušení sestavy ze zdravotních důvodů, či při ohrožení zdraví. Opakovaný start může být povolen pouze na základě kladného souhlasu většiny členů přítomné poroty.



# **SLOVNÍK POJMŮ**



# POJMY



## Vertikální a horizontální směr

Vertikální směr, je práce s náčiním nebo pohyb těla vedený v ose nahoru a dolů. Horizontální směr je práce s náčiním nebo pohyb těla vedený v rovině paralelní se zemí a do stran.

## Zvedačky

Pohyb, při němž se soutěžící zvedá do vzduchu za pomoci rukou či jakékoliv části těla jiné osoby.

## Standardní výhoz a chyt

Výhoz z otevřené dlaně, za kuličku, přes palec nebo backflip. Chyt do otevřené dlaně levé či pravé ruky.

## Rollsy

Technika, při níž se náčiní plynule roluje po části těla (např. po paži, zádech, krku) bez přímého uchopení rukou.

## Výhozy

Prvky, při nichž je náčiní vyhozeno do vzduchu a následně chycené, a to v různých výškách, směrech a úrovních obtížnosti.

## Nízké triky

Prvky prováděné v úrovni těla a hlavy, kdy náčiní zůstává blízko soutěžícího a není vyhazováno do větší výšky, často v kombinaci s pohybem rukou či těla.

## Gymnastika

Pohyb při kterém se soutěžící přesouvá z místa na jiné místo nohama přes hlavu (např. kotoul, stojka, přemet).

## Akrobacie

Pohyb, při němž tělo dočasně opustí kontakt se zemí a žádná jeho část se po určitou dobu nedotýká země (např. salto, arab. flik, blecha aj.).