

SMĚRNICE PRO ROZHODČÍ PARAVOLTIŽE

**Výklad k 5. opravenému vydání
Pravidel Paravoltiže ČHS 2013**

Toto vydání Směrnic pro rozhodčí paravoltiže je platné od 20.1.2013
Na návrh sekce paravoltiže ČHS zpracovali Dalibor Blažek a Arnoštka Ježková



Obsah

KODEX CHOVÁNÍ	3
PREAMBULE	3
I. VŠEOBECNÉ ZÁSADY HODNOCENÍ	4
1. Optimální kvalita cviku	4
2. Odchylky od optimální kvality cviku	4
Odchylky od optimální techniky cviku	4
Odchylky od optimálního provedení	4
II. CVIKY POVINNÉ SESTAVY	5
1. Náskok.....	5
2. Základní sed	6
3. Holubička	6
4. Mlýn	7
5. Klek s upažením	8
6. Seskok přednožkou	9
III. CVIKY VOLNÉ SESTAVY	10
1. Struktura cviků volné sestavy	10
Statické cviky	10
Dynamické cviky	11
IV. HODNOCENÍ CVIKU VOLNÉ SESTAVY	12
1. Stupeň obtížnosti	12
2. Provedení.....	12
3. Srážky	13

Kodex chování

Očekává se od všech zainteresovaných v jezdeckém sportu dodržování Kodexu chování a přijetí pravidla, že blaho koně je za všech okolností prvořadé a nadřazené soutěžím nebo komerčním záměrům.

1. Ve všech fázích přípravy a tréninku koně je jeho blaho přednější než všechny další požadavky. Sem náleží správné vedení koně, tréninkové metody, podkovářství, strava a transport.
2. Kone i soutěžící musí být v dobré tělesné kondici a schopni zúčastnit se soutěže. Toto zahrnuje používání léků a prodělané operace, které mohou ohrozit bezpečnost, březost klisen a špatné používání pomůcek.
3. Soutěže nesmí ohrozit blaho koní. To zahrnuje pečlivou kontrolu závodních prostor, povrchů závodišť, povětrnostních podmínek, ustájení, zabezpečení místa závodu a schopnost koně dalšího převozu po skončení závodu.
4. Musí být přijata opatření, aby koně obdrželi potřebnou péči po skončení závodu, a aby s nimi bylo nakládáno humánně po skončení jejich závodní kariéry. Toto zahrnuje řádnou veterinární péči v případě úrazu během soutěže, odpočinek a euthanasii po skončení kariéry.
5. ČHS a ČJF apeluje na všechny zúčastněné v tomto sportu, aby se snažili získat co nejvyšší míru vzdělání v dané oblasti.

PREAMBULE

1. Definice

Tyto „Směrnice pro rozhodčí paravoltiže“ je třeba chápat jako výklad k Pravidlům paravoltiže. Jejich cílem je vytvořit pro rozhodčí jednotný a objektivní standard hodnocení pro všechny cviky.

2. Platnost

Tyto Směrnice musí být brány v platnost všemi rozhodčími, delegovanými na paravoltižní závody ČHS a ČJF.

I. VŠEOBECNÉ ZÁSADY HODNOCENÍ

Na základě níže uvedených předpisů jsou rozhodčí odpovědni za dodržování následujících zásad:

- ohleduplnost ke koni
- bezpečnost a rovnováha
- soulad pohybů s hudbou
- návaznost cviků
- stupeň obtížnosti provedení prvků a přechody
- kombinaci pohybů

1. Optimální kvalita cviku

Součástí optimálně provedeného cviku je:

- optimální technika
- optimální provedení

2. Odchytky od optimální kvality cviku

Za odchytky od optimální kvality cviku budou obdrženy srážky. Bodové srážky závisí na tom jestli je chyba pouze v provedení.

2.1. Odchytky od optimální techniky

Dosažení optimální techniky je nejdůležitějším kritériem cviku. Za technické chyby v povinných cvicích jsou uděleny bodové srážky, které jsou v několika příkladech uvedeny jako základní známka, od které jsou možné další srážky.

2.2. Odchytky od optimálního provedení

Všechny odchytky od optimálního provedení jsou podle stupně závažnosti odečteny od základní známky příslušného povinného cviku.

K chybám v provedení patří:

- malý pohybový rozsah
- zpoždění mezi prvky cviku, nedostatečná plynulost cviku
- nedostatečná přirozenost, nedostatky v držení těla
- nedostatečná kontrola těla a propnutí
- nesoulad s pohybem koně

	Malé Chyby	Střední chyby	Velké chyby
	1-3 body	4-5 bodu	6-10 bodu
Rozsah	Uspokojivý	Slabý	Nedostatečný, nepředvedený
Plynulost, návaznost	S malými přerušenými	S přerušením	Mnoho přerušení
Optimální protažení a	Malé odchytky	Znatelné odchytky	Bez protažení a propnutí
Pohybová přesnost a	Lehké odchytky	Špatné držení těla	Chybějící kontrola těla
Soulad paravoltížera			Vyhýbání se pádu, úder do koně, pád na koně
Ztráta rovnováhy	Lehké odchytky	Úprava pozice	Změna pozice

II. CVIKY POVINNÉ SESTAVY

1. Náskok

Provedení: **a.** s dopomocí
b. bez bodování

2. Základní sed

Provedení:

Paravoltižér sedí obkročmo, vzpřímený a vyvážený těsně za voltižním pásem, s nohama směřujícíma dolů a v kontaktu s koněm, utvářející rovnou svislici procházející ramenem, kyčlí a patou.

Paravoltižérova ramena jsou rovnoběžná s voltižním pásem. Paže jsou roztaženy a napnuty se špičkami prstů na úrovni očí. Nohy směřují dolů a z pohledu zepředu linie kolen, kotníků a prstů tvoří přímkou. Po docvičení statického cviku paravoltižér uchopí madla oběma rukama zároveň.

Podstata:

Soulad s koněm.

Sed, rovnováha a držení těla.

Základní známky:

Základní známka 7

Příliš vytrčené nohy dopředu nebo „stoličkový sed“.

Základní známka 4

Extrémně vyklenutá záda nebo „vidlicový sed“.

Srážky:

½ bodu

Zvednutá ramena.

1 bod

Za znovu uchopení madel.

3. Holubička

Provedení:

Ze sedu obkročmo přejde paravoltižér do kleku oběma nohama současně a napříč přes koňský hřbet. Váha těla je rozložená na spodní noze. Spodní noha od kolene k prstům nohy zůstává v neustálém kontaktu s koněm. Hlava zůstává nahoru obličejem dopředu. Pravá noha je zvednuta a propnuta v jedné vodorovné linii (alespoň nad paravoltižerovým ramenem a kyčlí, ideálně vodorovně od hlavy k prstům na nohou). Ramena jsou přímo nad madly a kyčle a ramena jsou souběžná se zemí. Tělo paravoltižéra je rovnoměrně prohnuté od hlavy k chodidlu. Po dokončení statického cviku paravoltižér sundá nohu, opře se o madla, propne levou nohu dolů a zlehka dosedne obkročmo.

Podstata:

Souhra s koněm.

Rovnováha a pružnost (hlavně ramen a kyčlí).

Základní známky:**Základní známka 10**

Správná mechanika s výškou a bez zalomení oblouku vrcholné linie.

Základní známka 7

Správná mechanika, **noha je v jedné linii s trupem.**

Základní známka 5

Pravá kyčel extrémně vytočená ven.

Extrémně zalomený úhel páteře.

Srážky:**1 bod**

před zvednutím je pravá noha propnuta směrem dolů
za opomenutí kleku před holubičkou

2 body

opěrná noha není zcela v kontaktu s koněm (klek s oporou špiček nebo kontakt
pouze pomocí kolen)

4. Mlýn**Provedení:**

Mlýn je cvik, při kterém paravoltižér v žádné fázi neopouští pozici sedu. Ze sedu obkročmo paravoltižér provádí celé otočení na hřbetě koně ve čtyřech rovnoměrně časových fázích. Každá noha je propnutá a přenášena přes koně ve vysokém oblouku (polokruhu). Protějšší noha zůstává nehybná, směřující dolů a v kontaktu s koněm. Hrudník zůstává vzpřímený, soustředěný a téměř svislý v každé fázi. Hlava a tělo se otáčí s každým posunem nohy.

V soutěžích má mlýn čtyři fáze a je předváděn na čtyři takty (kroky koně).

První fáze mlýna

Pravá noha je přenesena přes krk koně. Každé madlo je puštěno a znovu uchopeno v závislosti na pohybu nohy. První fáze končí paravoltižéra bokem, směřujícím dovnitř, s hlavou otočenou v pravém úhlu vůči ose ramen, s nohama u sebe a v kontaktu s koněm.

Druhá fáze mlýna

Levá noha je přenesena přes zád' koně. Druhá Fáze končí sedem paravoltižerovým kontrastem. Ruce změni pozici na madlech.

Třetí fáze mlýna

Pravá noha je přenesena přes zád' koně. Třetí fáze končí sedem paravoltižera bokem, směřujícím ven, s hlavou otočenou v pravém úhlu vůči ose ramen, s nohama u sebe a v kontaktu s koněm. Ruce změni pozici na madlech.

Čtvrtá fáze mlýna

Levá noha je přenesena přes krk koně. Každé madlo je puštěno a znovu uchopeno v závislosti na pohybu nohy. Čtvrtá fáze končí paravoltižerovým sedem obkročmo, čelem vpřed) základní sed).

Podstata:

Soulad s koněm.

Sed, postoj, pružnost, rozsah a načasování.

Základní známky:

Základní známka 10

Horní část těla a noha téměř svislá.

Základní známka 8

Horní část téměř svislá, noha přibližně 45° stupňů k horní línii hřbetu koně.

Základní známka 5

Záklon trupu příliš dozadu, nebo otočení dozadu (více než 45 stupňů od svislice). –

Srážky:

1 bod

nesprávný sed dovnitř/ven
trup se neotáčí stejnoměrně s nohou
přiložená noha je nestabilní
nepravidelnost v rytmu

5. Klek s upažením

Ze sedu obkročmo si paravoltižer zlehka klekne souběžně oběma nohama za madla. Nohy zůstávají u sebe, od kolene až k prstům v neustálém kontaktu s koněm. Hlava zůstává vzpřímená, hledí dopředu. Madla jsou puštěna současně, jak se paravoltižer vzpřimuje do kleku. Okamžitě jsou rozpaženy paže s prsty ve výši očí. Po dokončení statického cviku jsou paže připaženy a paravoltižer znovu uchopí madla současně oběma rukama. Hlava zůstává vzpřímená, hledí dopředu, zatímco paravoltižer měkce sklouzne do sedu obkročmo s propnutými nohama.

Podstata:

Souhra s koněm.

Rovnováha a držení těla.

Základní známky:

Základní známka 10

hlava, ramena, kolena v kolmici ke hřbetu koně
upažení propnutých rukou, prsty ve výši očí

Základní známka 5

extrémně prohnutá nebo zakloněná záda
linie trupu a nohou je zalomená (téměř sedí)

Srážky:

½ bodu

zvednutá ramena

1 bod

klek s oporou na špičkách

1 ½ bodu

za znovu uchopení madel

6. Seskok přednožkou

Ze sedu obkročmo paravoltižér přenese napnutou pravou nohu přes krk koně ve vysokém širokém oblouku (polokruhu). Hrudník zůstává vzpřímený a téměř svislý, zatím co levá noha zůstává směrem dolů a v kontaktu s koněm beze změny pozice. Každé madlo je puštěno a znovu uchopeno během pohybu nohy. Když pravá noha směřuje do místa, kde se vedoucí přední noha koně dotýká země, levá noha je napnutá a v pohybu společně s pravou nohou. S nohama u sebe a s napnutýma kyčlema se voltižér odrazí lehce vzhůru přičemž pustí madla. Dopadne s nohama téměř u sebe a pokračuje ve stejném směru jako kůň.

Dřívější puštění madel nebude penalizováno.

Podstata:

Souhra s koněm.

Sed, držení těla, pružnost a načasování.

Srážky:

½ bodu

za jiný dopad než na dvě nohy

1 bod

dopad na čtyři končetiny nebo do sedu

III. CVIKY VOLNÉ SESTAVY

1. Struktura cviků volné sestavy

Cviky volné sestavy, uvedené ve Směrnících jsou rozděleny do skupin na základě podobné biomechanické struktury. Pro získání optimální techniky je potřeba splnit odpovídající biomechanické požadavky každého cviku.

1.1. Statické cviky

Statický cvik je takový, při kterém je tělo paravoltižéra ve vztahu ke koni v klidu.

Tělem se rozumí těžiště těla, nebo přesněji „celá množina nebo většina bodů hmoty“.

Požadavky statického cviku jsou:

- tělo paravoltižéra je v klidu
- je dosaženo rovnováhy po čtyři kroky koně
- je dosaženo souladu s pohybem koně

1.1.1. Sedy

Prvky, při kterých přinejmenším zadek paravoltižéra musí tvořit těžiště.

1.1.2. Kleky

Prvky, při kterých jedna nebo obě holeně paravoltižéra tvoří oporu těžiště.

1.1.3. Stoje

Podstatou stoje je schopnost dosáhnout rovnovážné polohy v souladu s pohybem koně.

Váha těla je přenesena pomocí dolních nebo horních končetin na podpěrnou plochu, kde je na ně vytvářen tlak

1.1.4. Vzpory

Prvky, při kterých je osa ramen nad podpěrnou plochou. Váha těla je přenesena horními končetinami na podpěrnou plochu, kde na ni působí tlakem. Těžiště je pod osou ramen.

1.1.5. Závěsy

Prvky, při kterých je osa ramen pod místem držení. Váha těla je přenesena pomocí horních nebo dolních končetin k místu držení, kde je vytvářen tlak tahem.

1.1.6. Lehý

Prvky, při kterých je oporou nejméně trup v téměř vodorovné poloze. Poloha je udržována cvičencem.

1.2. Dynamické cviky

Dynamické cvičení je takové, při kterém je tělo, nebo těžiště, nebo převážná část bodů hmoty ve vztahu ke koni v pohybu.

Impuls pohybu je dán:

- silou svalů
- kinetickou (pohybovou) silou

Požadavky dynamického cviku jsou:

- tělo v pohybu
- také během dynamického cviku musí paravoltžér zůstat kolmo k linii dané na počátku až do dokončení cviku. Jinak je pohyb mimo kontrolu. Nejlepším příkladem jsou špatně provedené hvězdy.
- Kontrola dynamického cviku je dána relativní délkou času, po kterou je pohyb kolmý k podpěrné ploše.

1.2.1. Skoky

Prvky, při kterých je tělo vymrštěno nad podpornou plochu rychlým odrazem podpírajících končetin, tzn. střed těžiště je zvednut proti síle gravitace.

1.2.2. Švihy

Prvky, kde je pomocí rychlých švihů různých částí těla získána dostatečná kinetická energie k pohybu celého těla.

1.2.3. Obraty

Obraty jsou pohyby kolem jedné ze tří os těla. Kombinované obraty jsou ty kolem více os těla, většinou mají odpovídající název (např. salto s vrutem). Člení se podle tří os.

1.2.3.1. Piruety

Piruety jsou obraty kolem svislé osy těla.

1.2.3.2. Hvězdy

Hvězdy jsou přemety kolem osy ramen.

1.2.3.3. Kotouly

Kotouly jsou obraty kolem příčné osy, kde stále dochází ke kontaktu s opěrnou plochou.

IV. HODNOCENÍ CVIKU VOLNÉ SESTAVY

Cviky volné sestavy jsou hodnoceny podle:

- stupně obtížnosti
- kompozice
- předvedení

1. Stupeň obtížnosti

Maximální známka je 10 bodů. Hodnocení může být v desetínách.

Stupeň obtížnosti cvičení závisí na následujících požadovaných podmínkách:

- prožnost
- síla
- rovnováha
- koordinace
- soulad s koněm

Čím lépe jsou splněny dané podmínky, tím vyšší je stupeň obtížnosti.

Žádné body nejsou uděleny za:

- opakování jakýchkoli cviků

Bodování cviků:

Těžké cviky	D-cviky	1,0 bodu
Středně těžké cviky	M-cviky	0,8 bodu
Lehké cviky	E-cviky	0,5 bodu

Boduje se **10** cviků od nejvyšší obtížnosti.

2. Provedení

Maximální známka je 10 bodů. Hodnocení může být v desetínách.

Hodnoceno je dokonalé provedení všech cviků s optimálním provedením:

- mechanika
- přesná a správná forma pohybu
- jistota a rovnováha při všech částech cviku
- forma a kontrola těla, pružnost a držení těla
- návaznost, plynulost pohybů
- rozsah pohybů: výška, dosah, šířka, rozpětí

Srážky:

Viz 2.2. odchylky od optimálního provedení.

Srážky za pády:

1 bod

Za pád s opuštěním koně.

0,5 – 1bod

Za pád po doskoku.

Srážky za pády se odečítají z průměrné známky za provedení.

Tabulka obtížností:

Pro sestavu s 10-ti cviky:

	0M	1M	2M	3M	4M	5M	6M	7M	8M	9M	10M
0D	5	5,3	5,6	5,9	6,2	6,5	6,8	7,1	7,4	7,7	8
1D	5,5	5,8	6,1	6,4	6,7	7	7,3	7,6	7,9	8,2	
2D	6	6,3	6,6	6,9	7,2	7,5	7,8	8,1	8,4		
3D	6,5	6,8	7,1	7,4	7,7	8	8,3	8,6			
4D	7	7,3	7,6	7,9	8,2	8,5	8,8				
5D	7,5	7,8	8,1	8,4	8,7	9					
6D	8	8,3	8,6	8,9	9,2						
7D	8,5	8,8	9,1	9,4							
8D	9	9,3	9,6								
9D	9,5	9,8									
10D	10										

Pro sestavu s 9-ti cviky:

	0M	1M	2M	3M	4M	5M	6M	7M	8M	9M	
0D	4,5	4,8	5,1	5,4	5,7	6	6,3	6,6	6,9	7,2	
1D	5	5,3	5,6	5,9	6,2	6,5	6,8	7,1	7,4		
2D	5,5	5,8	6,1	6,4	6,7	7	7,3	7,6			
3D	6	6,3	6,6	6,9	7,2	7,5	7,8				
4D	6,5	6,8	7,1	7,4	7,7	8					
5D	7	7,3	7,6	7,9	8,2						
6D	7,5	7,8	8,1	8,4							
7D	8	8,3	8,6								
8D	8,5	8,8									
9D	9										

Pro sestavu s 8-mi cviky:

	0M	1M	2M	3M	4M	5M	6M	7M	8M		
0D	4	4,3	4,6	4,9	5,2	5,5	5,8	6,1	6,4		
1D	4,5	4,8	5,1	5,4	5,7	6	6,3	6,6			
2D	5	5,3	5,6	5,9	6,2	6,5	6,8				
3D	5,5	5,8	6,1	6,4	6,7	7					
4D	6	6,3	6,6	6,9	7,2						
5D	6,5	6,8	7,1	7,4							
6D	7	7,3	7,6								
7D	7,5	7,8									
8D	8										

Pro sestavu se 7-mi cviky:

	0M	1M	2M	3M	4M	5M	6M	7M			
0D	3,5	3,8	4,1	4,4	4,7	5	5,3	5,6			
1D	4	4,3	4,6	4,9	5,2	5,5	5,8				
2D	4,5	4,8	5,1	5,4	5,7	6					
3D	5	5,3	5,6	5,9	6,2						
4D	5,5	5,8	6,1	6,4							
5D	6	6,3	6,6								
6D	6,5	6,8									
7D	7										

