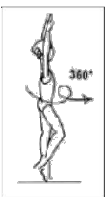


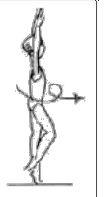



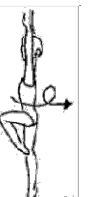


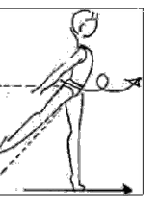
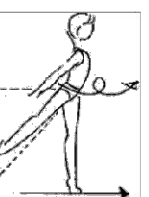
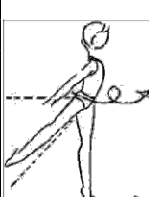

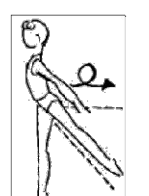
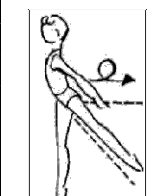
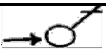
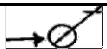
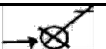
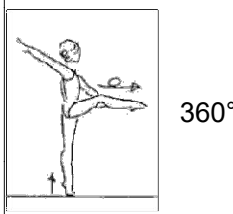
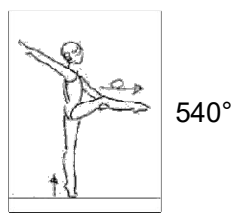
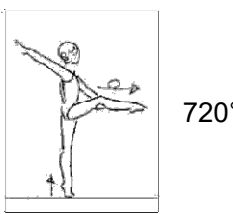

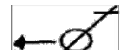
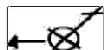
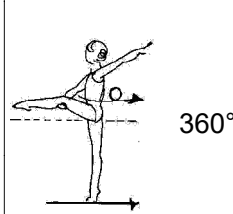
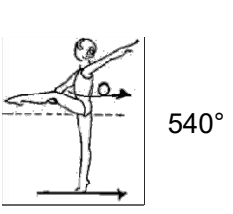
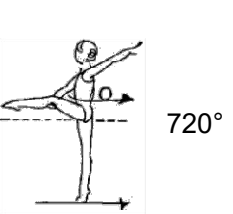
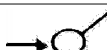
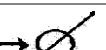

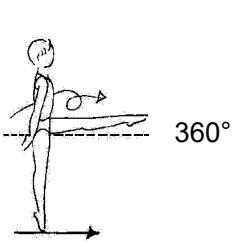
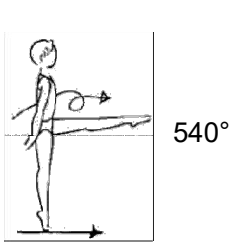
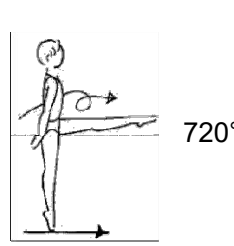
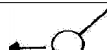
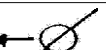

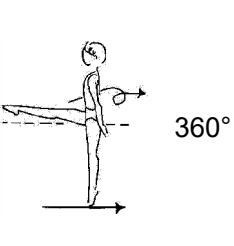
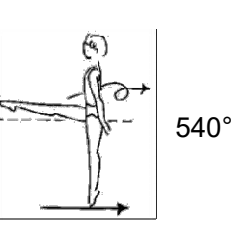
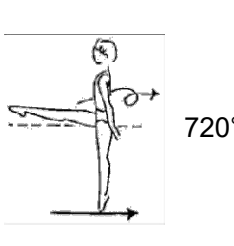




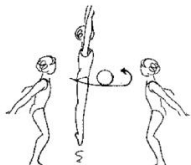
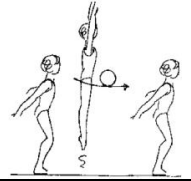
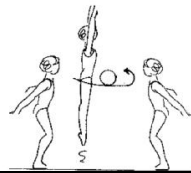
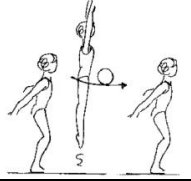
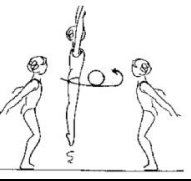






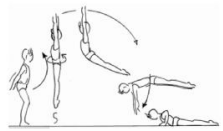
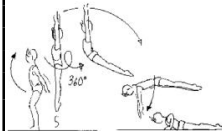
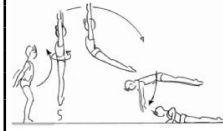






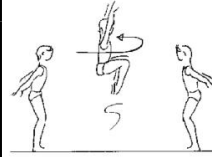
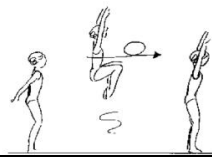
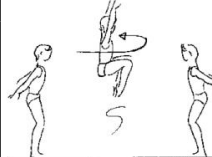
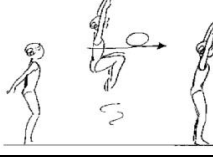




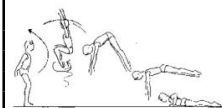











































Prvky obtížnosti – Pohybová skladba




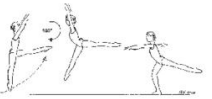
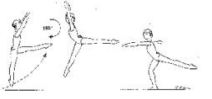
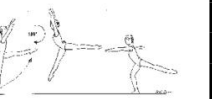





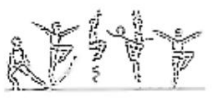


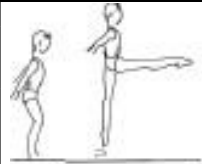
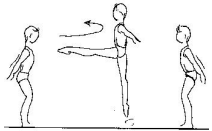





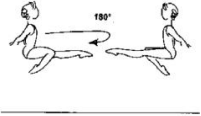
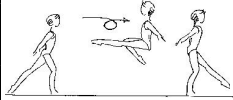
Piruety	0,1	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
Vpřed poloha volné nohy a paže je volitelná		P201 → ○	P401 → ⊘	P601 → ⊗		P1001 → ⊗	P1201 → ⊗
		 360°	 540°	 720°		 900°	 1080°
Vzad poloha volné nohy a paže je volitelná		P202 ← ○	P402 ← ⊘	P602 ← ⊗		P1002 ← ⊗	P1202 ← ⊗
		 360°	 540°	 720°		 900°	 1080°
Vpřed poloha volné nohy je v unožení, zanožení, přednožení mezi 45° a 90°		P203 → ○	P403 → ⊘		P803 → ⊗		
		 360°	 540°		 720°		
Vzad poloha volné nohy je v unožení, zanožení, přednožení mezi 45° a 90°		P204 ← ○	P404 ← ⊘		P804 ← ⊗		
		 360°	 540°		 720°		





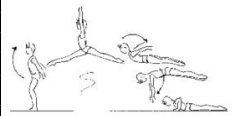
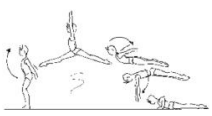



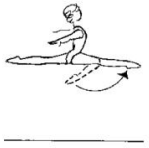
Piruety	0,1	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
Vpřed s dopomocí rukou, volná noha $\geq 90^\circ$			P405 		P805 	P1005 	
			 360°		 540°	 720°	
Vzad s dopomocí rukou, volná noha $\geq 90^\circ$			P406 		P806 	P1006 	
			 360°		 540°	 720°	
Vpřed bez dopomoci rukou, volná noha $\geq 90^\circ$				P607 		P1007 	P1207 
				 360°		 540°	 720°
Vzad bez dopomoci rukou, volná noha $\geq 90^\circ$				P608 		P1008 	P1208 
				 360°		 540°	 720°

Skoky	0,1	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
Výskok snožmo		J 201	J 401 	J 601 		J 1001 	J 1201 
Tělo rovné v průběhu celého skoku; obrat musí být dokončen před doskokem		180° 	360° 	540° 		720° 	900° 
Výskok snožmo do vzporu ležmo			J 402 	J 602 	J 802  		J 1202 
Tělo musí být před doskokem ve vodorovné pozici a dopad musí být kontrolovaný. Pokud dopadnou první ruce – není HO; pokud dopadnou první nohy, jedná se o doskok do stoje.				180° 	360° 		540° 
Skok se skrčením přednožmo (kufr)		J 203 	J 403 	J 603 		J 1003 	J 1203 
odraz snožmo nebo jednonož, kolena $\geq 90^\circ$			180° 	360° 		540° 	720° 
Skok se skrčením přednožmo do vzporu ležmo				J 604 	J 804 	J 1004 	
úhel v kolenou při výskoku $\geq 90^\circ$. Tělo musí být před doskokem ve vodorovné pozici a dopad musí být kontrolovaný. Pokud dopadnou první ruce – není HO; pokud dopadnou první nohy, jedná se o doskok do stoje.					180° 	360° 	
Skok s roznožením čelně	J 105	J 205 		J 605 	J 805 	J 1005 	
v průběhu skoku i celého obratu musí být nohy v horizontální poloze.		úhel $< 135^\circ$ 		úhel $> 135^\circ$ 	180° 	(Popa) 360° 	


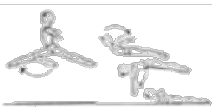




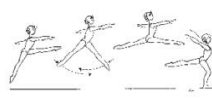



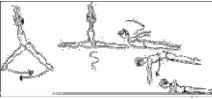




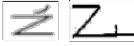
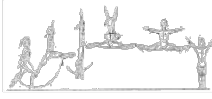




Skoky	0,1	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
Výskok s roznožením přednožmo do vzporu ležmo (Šušunova) úhel v roznožení $\geq 135^\circ$, úhel těla a boků $\leq 90^\circ$ před dopadem těla do podporu ležmo, ruce musí být na zemi lehce před nebo současně s nohama. Tělo musí být před doskokem ve vodorovné pozici a dopad musí být kontrolovaný.	Pokud dopadnou první ruce – není HO; pokud dopadnou první nohy, jedná se o doskok do stoje.				J 806 	J 1006  180°	J 1206  360°
skok s přednožením J 207 nohy $< 90^\circ$ J 407 nohy $> 90^\circ$ nohy musí být napjaté a snožené		J 207 	J 407 				
skok s přednožením do vzporu ležmo poloha nohou ve výskoku $> 90^\circ$					 J 808	 J 1008 180°	 J 1208 360°
skok se skrčením zánožmo a záklonem (přípatka) J 409 chodidla ve výši boků J 809 chodidla ve výši ramen J 1009 chodidla ve výši hlavy hlava v záklonu			J 409 		J 809 	J 1009 	
skok se skrčením zánožmo a záklonem (přípatka) s obraty chodidla ve výši ramen hlava v záklonu						J 1010  180°	J 1210  360°

Skoky	0,1	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
skok přednožno střížný skrčmo (čertík) poloha nohou $\geq 90^\circ$; u J111 poloha nohou $< 90^\circ$	J 111	J 211 	J 411  180°	J 611  360°	J 811  540°		J 1211  720°
skok s čelným roznožením odrazem jednož skok s obratem 90° do přednožení roznožmo, roznožení (poloha nohou vodorovná)				J 612 		J 1012  180°	J 1212  360°
Sissone skok odrazem snožmo s bočným roznožením a dopadem na jednu nohu		J 213  roznožení $< 135^\circ$	J 413  roznožení $> 135^\circ$		J 813  roznožení 180°	J 1013 A/B Noha v úrovni hlavy J1013A bez obratu J1013B s obr. 180°	
skok přednožno střížný (núžky) nohy napjaté	J 114	J 214 	J 414 	J 614 			
skok přednožno střížný s obratem nohy napjaté, výměna nohou během letu. 1. noha výš než 90°, obrat 180°, roznožení po obr. uvedeno u obrázku		J 215 	J 415 		J 815 		J 1215 



Skoky	0,1	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
Fouetté (horain) odrazem jednož a přednožením volné nohy skok s obr. 180° a doskokem na odrazovou nohu.		J 216 	J 416 	J 616 			
		roznožení <90° 	roznožení ≥90° 	roznožení ≥135° 			
Axel při obratu musí koleno(a) dosáhnout 90°. Doskok je na odrazovou nohu.		J 217 	J 417 	J617 			
			180° 	360° 			
Výskok s obratem volná noha napjatá, v přednožení trup vzpřímený	J118		J 418 		J 818 		
			180° 		360° 		
Jánošík skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé nohy. Napjatá noha v úrovni horizontály.		J 219 	J 419 		J 819 		
			180° 		360° 		


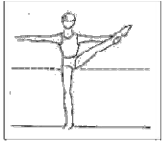

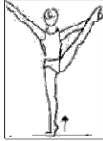













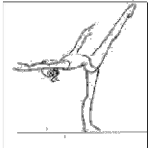
Dálkový skok se skrčením obou nohou roznožení >135° odraz jednož nebo snožmo		J 220 	J 420 		J 820 		
			180° 		noha v úrovni hlavy 		
Skoky		0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
Dálkový skok		J 221 	J 421 			J 1021 	J 1221 
		roznožení <135° 	roznožení >135° <180° 			roznožení 180° 	noha v úrovni hlavy roznožení 180° 
Dálkový skok do vzporu ležmo Tělo musí být před doskokem ve vodorovné pozici a dopad musí být kontrolovaný. Pokud dopadnou první ruce – není HO; pokud dopadnou první nohy, jedná se o doskok do stoje.					J 822 	J 1022 	
					roznožení ≥135° 	roznožení ≥180° 	
Dálkový skok přes pokrčenou švihovou nohu	J 123		J 423 		J 823 		
			roznožení ≥135° 		roznožení ≥180° 		














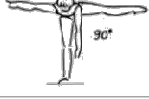




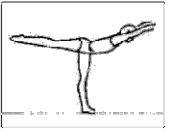

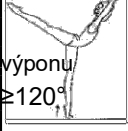



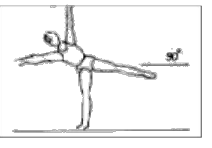
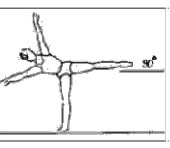
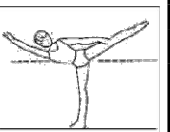
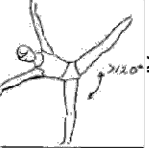




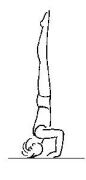

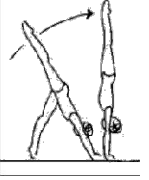














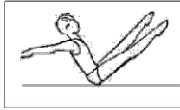
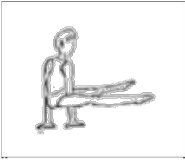
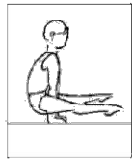

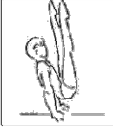




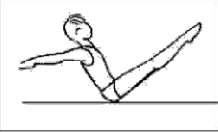
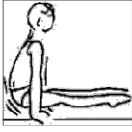

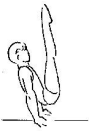




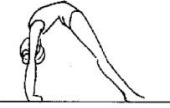


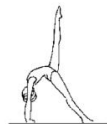
Dálkový skok					J 824 	J 1024	
přes pokrčenou švihovou nohu do podporu ležmo Tělo musí být před doskokem ve vodorovné pozici a dopad musí být kontrolovaný. Pokud dopadnou první ruce – není HO; pokud dopadnou první nohy, jedná se o doskok do stoje.					roznožení $\geq 135^\circ$ 	roznožení $\geq 180^\circ$ 	
Dálkový skok s výměnou nohou první noha musí být napjatá, ne přes skrčení, a musí být před výměnou nohou v přednožení alespoň 45° . Roznožení nohou po jejich výměně definuje prvek. V případě pokrčení přední nohy, nebo nebo přednožení méně než 45° , bude hodnocen jako dálkový skok				J 625  roznožení $\geq 135^\circ$ 	J 825  roznožení $\geq 180^\circ$ 		J 1225  záklon hlavy roznožení $\geq 180^\circ$ 
Dálkový skok s výměnou nohou do podporu ležmo						J 1026  roznožení $\geq 135^\circ$ 	J1226  roznožení $\geq 180^\circ$ 
Dálkový skok s výměnou nohou a obratem nohy napjaté					J 827  roznožení $\geq 135^\circ$ obrat 90° 	J 1027  roznožení $\geq 180^\circ$ obrat 90° 	J 1227  roznožení $\geq 135^\circ$ obrat 180° 
Kop s otočkou Tornádo - odrazem jednož skok se skrčením přednožmo a obratem do přednožení roznožmo s doskokem na švihovou nohu nohy pokrčené	J 228  nohy: 1. $>90^\circ$; 2. $<120^\circ$ obrat 180° 						



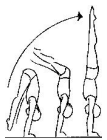
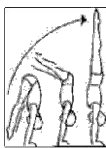






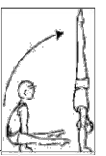
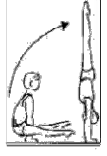



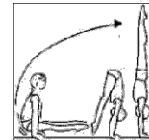
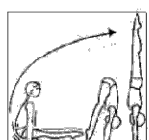





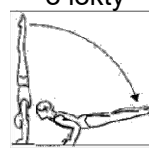
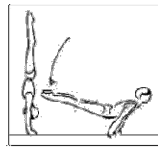





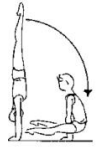
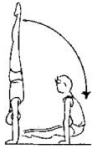
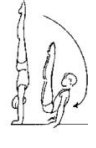






Kop s otočkou			J 429	J 629			
Tornádo - odrazem jednož skok s přednožením a obratem do přednožení roznožmo s doskokem na švihovou nohu nohy napjaté			nohy: 1. $>90^\circ$; 2. $<120^\circ$ obrat 180°	nohy: 1. $>90^\circ$; 2. $\geq 120^\circ$ obrat 180°			
Motýlek				J 630	J 830		
horní část trupu a nohy nad horizontálou				roznožení $<90^\circ$	roznožení $\geq 90^\circ$		
Motýlek vzad				J 631	J 831		J 1231
horní část trupu a nohy nad horizontálou				roznožení $<90^\circ$	roznožení $\geq 90^\circ$		Roznožení $\geq 90^\circ$, obrat 360°
Dálkový skok				J 632		J 1032 A/B	J 1232
První noha musí být zvednuta napjatá, bez nakopnutí. Úhel v roznožení a obrat definují hodnotu prvku. Během skoku musí být nohy napnuté a tělo vzpřímené.				Úhel v roznožení $\geq 135^\circ$, obrat 180°		A) roznožení 180° , obrat 180° B) roznožení $\geq 135^\circ$, obrat 360°	obrat 360° , roznožení 180°
skok přednožmo střížný s obratem							J1233
Napjaté nohy, první noha musí dosáhnout 90° , výměna nohou a obrat musí být provedeny během letu. Úhel v roznožení po výměně nohou společně s obr. během letu definuje hodnotu prvku. Tělo je ve vertikále.							Obrat 360° , roznožení 135°



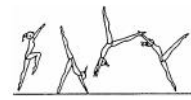
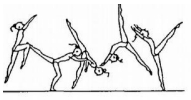
Rovnovážné prv.	0,1	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
Stoj jednoož s dopomocí rukou volná noha napjatá, v unožení	B 101 	B 201  <math> < 120^\circ </math>	B 401  >math> \geq 120^\circ </math>			B 1001  ve výponu, >math> \geq 120^\circ </math>	
Stoj jednoož bez dopomoci rukou volná noha napjatá, v unožení	B 102 	B 202 	B 402  >math> \geq 90^\circ </math>		B 802  >math> \geq 120^\circ </math>		B 1202  ve výponu, >math> \geq 120^\circ </math>
Stoj jednoož s dopomocí rukou volná noha napjatá, v přednožení				B 603  >math> \geq 120^\circ </math>		B 1003  ve výponu >math> \geq 120^\circ </math>	
Stoj jednoož bez dopomoci rukou volná noha napjatá, v přednožení			B 404  na výponu	B 604  >math> \geq 90^\circ </math>		B 1004  >math> \geq 120^\circ </math>	B 1204  výpon >math> \geq 120^\circ </math>
Stoj jednoož bez dopomoci rukou volná noha v přednožení vytočena vně pod úhlem 135°		B 205  >math> \geq 90^\circ </math>		B 605  ve výponu >math> \geq 120^\circ </math>			B 1205  >math> \geq 120^\circ </math>

Rovnovážné prv.	0,1	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
Stoj jednoož bez dopomoci rukou	B 106		B 406 	B 606 	B 806 	B 1006 	B 1206 
volná noha v zanožení B 406 a 1006 vytočena vně úhel v kolene 135° B 606, 806 a 1206 úhel v kolene 90°	volná noha 45°-90° 		 <90°	 s dopomocí rukou	 90°	 <90°	 ve výponu 90°
Stoj jednoož bez dopomoci rukou			B 407 	B 607 			
volná noha napjatá, v uožení, trup v horizontální poloze			 90°	 >90°			
Stoj jednoož bez dopomoci rukou		B 208 			B 808 		B 1208 
volná noha napjatá v zanožení, trup v horizontální poloze v prodloužení volné nohy		 90°			 ≥120°		 ve výponu ≥120°
Stoj jednoož bez dopomoci rukou		B 209	B 409 	B 609 		B 1009 	
volná noha napjatá v uožení, trup v horizontální poloze v prodloužení volné nohy		volná noha 45°-90° 	 90°	s držením rukou >90° 		 ≥120°	
Stoj na ruce	B 110	B 210 		B 610 		B 1010 	
Záda, ramena a nohy musí být rovné. 610 není povolen opor hlavy							

váha oporem/vzporem roznožmo, tělo se nesmí odchýlit více než 20° od horizontály		B 211 		B 611 		B 1011 	
váha oporem/vzporem snožmo, tělo se nesmí odchýlit více než 20° od horizontály			B 412 		B 812 		B 1212 
Přednos/vznos roznožmo		B 213 	B 413 	B 613 	B 813 	B 1013 	
nohy i ruce musí být napjaté, u vznosu není povolen opor o ruce					nohy 45° nad horizontálu 	nohy 90° nad horizontálu 	
Přednos/vznos snožmo		B 214 		B 614 		B 1014 	B 1214 
nohy i ruce musí být napjaté, u vznosu není povolen opor o ruce						nohy 45° nad horizontálu 	nohy 90° nad horizontálu 
Most			B 415 	B 615 	B 815 	B 1015 	
ruce i nohy musí být napjaté, ramena musí být kolmo nad rukama						noha kolmo k zemi 	

Silové prvky		0,6	0,8	1,0	1,2	1,4	1,6
Zvolna stoj na ruce špicar roznožmo z libovolné polohy		Po 601 	Po 801 				
		ruce pokrčené 	ruce napjaté 				
Zvolna stoj na ruce špicar snožmo z libovolné polohy			Po 802 	Po 1002 			
			ruce pokrčené 	ruce napjaté 			
Zvolna stoj na ruce špicar z přednosu roznožmo				Po 1003 	Po 1203 		
				ruce pokrčené 	ruce napjaté 		
Zvolna stoj na ruce špicar snožmo					Po 1204 	Po 1404 	Po 1604 
					ruce pokrčené 	ruce napjaté 	pokrčené/napjaté ruce vznos 45° - 90° 
Sešín ze stoje na ruce			Po 805 		Po 1205 		Po 1605 
			do váhy oporem kolen 		do váhy oporem o lokty 		do váhy vzporem 

Silové prvky		0,6	0,8	1,0	1,2	1,4	1,6
Sešín ze stoje na rukou paže i nohy napjaté					Po 1206 	Po 1406 	Po 1606 
					do přednosu roznožmo 	do přednosu snožmo 	do vzosu snožmo úhel 45° - 90° 
Kola			Po 807 	Po 1007 		Po 1407 	
			kola odbočno snožmo, 1x dokola 	kola odbočno snožmo, 2x dokola 		kola odbočno roznožmo, 2x dokola 	

Akrobatické prv.	0,1	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
Vpřed			A 401 		A 801 		
					přemet vpřed bez dohmatu 		

Akrobatické prv.	0,1	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
Vpřed	A 102	A 201	A 402	A 602	A 802	A 1002	
	všechny varianty 	Stojka - kotůl <small>Stojka kotůl</small>	pomalý přemet vpřed 	salto do sedu z jedné nebo obou nohou 	salto vpřed skrčmo 	salto vpřed schylmo 	
Vzad		A 203	A 403	A 603	A 803	A 1003	
		rondát 	flik vzad 	salto vzad skrčmo 	salto vzad schylmo 	salto vzad toporně 	
Vzad	A 104	A 204	A 404		A 804		
	všechny varianty 	Kotůl vzad do stojky 	pomalý přemet vzad 		tempo salto roznožmo/snožmo 		
Stranou		A 205		A 605	A 805		
		přemet stranou 		přemet stranou bez dohmatu (arab) 	salto stranou (kablo) 		
Vzad s obraty					A 806 180°	A 1006 360°	A 1206 A/B/C
					salto skrčmo s obr. 180° 	salto skrčmo s obr. 360° 	A) Salto toporně s obr. 360° B) Salto toporně s obr. 540° C) Salto toporně s obr. 720°

Prvky obtížnosti – Pódiová

skladba

Prvky se považují za různé, pokud jsou v tabulce uvedeny pod odlišnými kódy. Celý tým musí provést stejný prvek obtížnosti.

Prvky musí být ve formuláři uvedeny symbolem prvku a kódem prvku.

Pokud není splněn požadavek na provedení prvku, bude hodnota obtížnosti понížena za předpokladu, že lze v tabulce nalézt odpovídající prvek s nižší hodnotou obtížnosti. V opačném případě není prvku přiznána žádná hodnota obtížnosti.

1. Piruety

Počet obrátů a úhel mezi volnou a stojnou nohou ovlivňuje hodnotu obtížnosti piruety. Jestliže je volná noha pokrčená (v přednožení/unožení), pro určení úhlu je důležitá poloha paty vůči bokům. Jestliže je volná noha pokrčená v zanožení, pro určení úhlu je důležitá poloha kolena vůči bokům. Poloha stojné nohy (napjatá, pokrčená) nemá vliv na hodnotu obtížnosti. Počet obrátů se posuzuje vzhledem k bokům. Pirueta se považuje za ukončenou, pokud je ukončena rotace těla a/nebo se volná noha dotkne koberce/podlahy.

Pirueta vpřed = rotace ve směru stojné nohy

Pirueta vzad = rotace proti směru stojné nohy

Začátek piruety musí být ve stejném směru

Zrcadlení je povoleno.

2. Skoky

Před skokem nesmí být provedeny více jak 3 kroky. Zrcadlení je povoleno

Skoky/výskoky a poskoky s obraty:

- různá technika skoků je obecně možná před, během a po obratu - skrčmo, v přednožení roznožmo a se skrčením zánožmo
- pokud je doskok snožmo, postavení nohou a boků je rozhodující pro určení počtu obrátů
- pokud je doskok na jednu nohu, je pro určení počtu obrátů rozhodující poloha boků a ramen

Skoky, výskoky/poskoky/s doskokem do vzporu ležmo

- doskok musí být kontrolován a v horizontální poloze. **Ruce se musí dotknout podlahy stejně nebo o okamžik dříve než dolní končetiny.**
- pokud se dotknou podlahy dříve dolní končetiny, považuje se prvek za dokončený ve stoji.
- pokud se dotknou podlahy dříve horní končetiny (**tělo není v horizontále**), prvek je bez hodnoty obtížnosti.

3. Výdrže/silové prvky

Rovnovážné prvky

Výdrž by měla být provedena bez jakýchkoliv přídatných pohybů po dobu 2 sekund.

Pokud se jedná o výdrž ve výponu a všichni gymnasté v něm nestojí, bude hodnota prvku ponížena.

Jestliže je volná noha pokrčená v přednožení či unožení, je pro určení úhlu důležitá poloha paty vůči bokům.

Jestliže je volná noha pokrčená v zanožení, je pro určení úhlu důležitá poloha kolena vůči bokům.

Silové prvky

Silové prvky musí být provedeny kontrolovaným využitím dynamické síly. V počáteční i konečné pozici není vyžadována výdrž.

4. Akrobatické prvky

Musí být provedeny současně. Je povolena odlišná doskoková pozice.

5. Skupinový prvek

Musí být zřetelná spolupráce mezi gymnasty.

Prvek může být proveden ve dvojicích, menších skupinách nebo všemi gymnasty. Všichni musí spolupracovat.

Hodnota obtížnosti se uděluje jednou a má hodnotu 1,0 bodu.

