

Příloha A5

Tabulka všeobecných chyb a srážek

A 5.1 Pohybová skladba

Chyby v provedení		Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
		0.1	0.2	0.3 / 0.5 / 1.0
1. Přesnost formací Všichni gymnasté musí být na přesném místě tak, jak to je uvedeno ve formuláři (tečky a křížky každému určují jeho přesné postavení). Srážka za gymnastu mimo formaci.	pokaždé za gymnastu	Gymnasta mimo formaci		
2. Synchronizace Družstvo musí zacvičit prvky ve stejný čas, pokud to je zamýšleno v souladu s choreografií. Srážka za cvičení v nesprávný čas / gymnasta není v souladu s družstvem	pokaždé za gymnastu	Gymnasta je o 1 dobu dopředu nebo pozadu za družstvem	Gymnasta je o 2 doby dopředu nebo pozadu za družstvem	„Ztracený“ gymnasta – cvičí zcela mimo družstvo, nebo prvek nepředvede vůbec
3. Cvičení mimo vymezenou plochu Pohybová skladba musí být předvedena uvnitř vymezené plochy. Srážka za přešlap (dotknutí se země jakoukoliv částí těla mimo vymezenou plochu).	pokaždé za družstvo	Gymnasta přešlápne vymezenou plochu		
4. Dobrá technika v prvcích obtížnosti 4.1 Piruety	pokaždé za gymnastu	Pata se v průběhu rotace dotkne podlahy Poskakování v průběhu rotace (obtížnost není uznána)	Celá rotace je předvedena na patě nebo celém chodidle Poskakování v průběhu rotace s dotykem paty o podlahu (obtížnost není uznána)	

		Rotace není dokončena < 90° (prvek je ponížěn, nebo není uznán)	Rotace není dokončena ≥ 90° (prvek je ponížěn, nebo není uznán)	
--	--	---	---	--

Chyby v provedení		Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
		0.1	0.2	0.3 / 0.5 / 1.0
4.2 Skoky, výskoky a poskoky	pokaždé za gymnastu	<p>Lehce pokrčená kolena < 15°</p> <p>Roznožení ≤ 10°</p> <p>Malá chyba v doskoku (malá ztráta rovnováhy, přídavný pohyb potřebný k pokračování cvičení)</p> <p>Nedostatek napětí v držení těla</p> <p>Drobné chyby v držení těla</p> <p>Nekontrovaný doskok u prvků do lehu na břicho</p> <p>Rotace není dokončena < 90° (prvek je ponížěn, nebo není uznán)</p>	<p>Pokrčená kolena ≥ 15°</p> <p>Roznožení 10°- 45°</p> <p>Těžkopádný doskok (gymnasta obtížně pokračuje ve cvičení)</p> <p>Chyby v držení těla</p> <p>Tělo není ve vodorovné poloze před doskokem u prvků do lehu na břicho</p> <p>Rotace není dokončena ≥ 90° (prvek je ponížěn, nebo není uznán)</p>	<p>Roznožení > 45° (prvek je ponížěn, nebo není uznán)</p> <p>Pád na zem</p> <p>Viditelné chyby v držení těla (prvek není uznán)</p>
4.3 Rovnovážné prvky	pokaždé za gymnastu	Lehce pokrčené paže < 15°	Pokrčené paže ≥ 15° (může mít za následek i snížení obtížnosti)	

		Úhel v ramenou		
		Lehce pokrčená kolena < 15°	Pokrčená kolena ≥ 15°	
		Roznožení ≤ 10°	Roznožení 10°- 45°	Roznožení > 45° (prvek je ponížen, nebo není uznán)

Chyby v provedení		Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
		0.1	0.2	0.3 / 0.5 / 1.0
4.4 Silové prvky	pokaždé za gymnastu	<p>Pokrčené paže < 15°</p> <p>Lehce pokrčená kolena < 15°</p> <p>Roznožení ≤ 10°</p> <p>Neplynulost (např. krátké pauzy při provádění prvku)</p> <p>Lehké škrtnutí /lehký dotyk nohou o podlahu v PoX07</p>	<p>Přešlapování / chůze po rukou</p> <p>Pokrčené paže ≥ 15° (může mít za následek snížení obtížnosti)</p> <p>Pokrčená kolena ≥ 15°</p> <p>Roznožení 10°- 45°</p>	<p>Roznožení > 45° (prvek je ponížen, nebo není uznán)</p> <p>Lehké škrtnutí /lehký dotyk nohou podlahy v PoX03, PoX04, PoX06</p>

<p>5. Jednotnost provedení Pohyby a prvky musí být předváděny přesně stejným způsobem</p>	pokaždé za gymnastu	Např. nestejná technika v piruetách	Viditelné rozdíly v provedení (např. ruce téměř v připažení, zatímco družstvo má ruce v upažení)	
<p>6. Dynamika v provedení Využití uvolnění a napětí v pohybu Plynulý přechod mezi prvky Žádné neúčelné pauzy Zapojení celého těla</p>	pokaždé za gymnastu	Vytváření nové síly /energie pro přechod do dalšího prvku Neúčelná pauza Izolované pohyby rukou a nohou		

Chyby v provedení		Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
		0.1	0.2	0.3 / 0.5 / 1.0
<p>7. Rozsah a napětí</p>	Pokaždé za gymnastu	Nedostatečné napětí v prvcích (např. nenapjaté špičky) Povolené držení těla		
<p>8. Rovnováha a kontrolované provedení Cvičení musí být kontrolované. Každá ztráta kontroly bude penalizována.</p>	pokaždé za gymnastu	Přídavné pohyby, např. při provádění rovnovážných nebo silových prvků („pumpování“ nahoru a dolů) i při zachování pevné opory rukou nebo nohou	Přerušení silového prvku na ≥ 3 sec (prvek není uznán)	

		<p>Drobné krůčky, poskoky pro udržení rovnováhy v průběhu prvku</p> <p>Přídavné pohyby pro udržení rovnováhy (stojná noha zůstává na místě)</p> <p>Protipohyby pro udržení rovnováhy</p>	<p>Několik kroků nebo opora ruky</p> <p>Velký přídavný krok nebo skok pro udržení rovnováhy (ale ne pád)</p>	Pád
<p>9. Přerušení pohybové skladby Gymnasta přeruší cvičení a opustí plochu.</p>	za gymnastu			0.5
<p>10. Nesprávný počet gymnastů Na pohybové skladbě musí být 8 – 12 gymnastů.</p>	jednou za družstvo			1.0

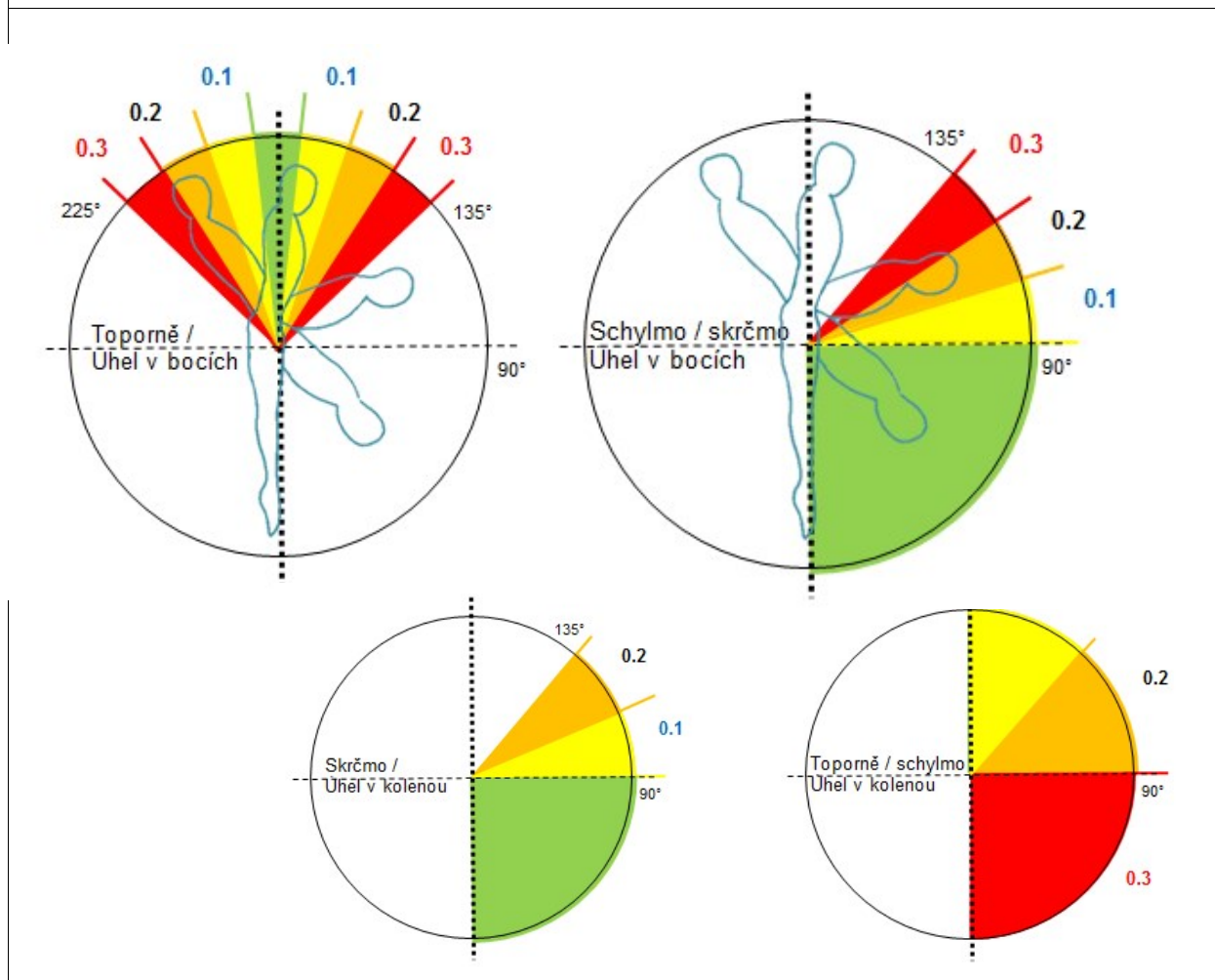
A 5.2 Akrobacie a trampolína

5.2.1 Obecně

Chyby v provedení		Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
		0.1	0.2	0.3 a více
Nesprávná poloha těla v saltech (max 0.4)				
- Úhel v bocích a kolenou (viz obrázky níže)		X	X	X
- Roznožené nebo zkřížené nohy, chyby v držení hlavy, nohou		X	--	--

Každá poloha salta (skrčmo, schylmo, toporně) musí mít viditelné správné držení těla, nohy snožmo, napnuté špičky. Za nedostatky v předepsané poloze těla (úhel v kolenou a bocích) bude udělena srážka. Viz také Příloha A4 Poloha těla v saltech.

Poloha pokrčmo je možná ve dvojných a trojných saltech s obraty, a to v rozmezí od velmi otevřené polohy skrčmo do polohy schylmo s pokrčenými koleny.



Chyby v provedení		Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
		0.1	0.2	0.3 a více
Nesprávná technika obrátů (≤ 0.3) <ul style="list-style-type: none"> - Nedotočený nebo přetočený obrát - Paže nejsou těsně u těla nebo v ose rotace - Aktivní práce boků u salt vpřed (u polohy skrčmo a schylmo) - Zřetelný odraz do salta 	gymnasta/ prvek	$\leq 15^\circ$ X X X	$\leq 45^\circ$ X X X	$\leq 90^\circ$ X X X
<p>Obraty musí být provedeny správnou technikou, u obrátů ze salt vpřed skrčmo a schylmo musí být zřetelná akce boků (srážka za pomalou nebo pozdní akci boků). O zřetelný odraz do saltu musí být zřetelná akce (srážka za chybný pohyb paží a polohu paží daleko od těla nebo mimo osu otáčení).</p>				
Nezřetelné obraty (0.1) <ul style="list-style-type: none"> - Ve dvojných a trojných saltech s méně než 3 obraty 	gymnasta/ prvek	X	- -	- -
Příliš nízké a dlouhé závěrečné salto (max 0.4) <ul style="list-style-type: none"> - Příliš nízké závěrečné salto - Salto je delší než jeho výška 	gymnasta/ závěrečné salto	X X	X --	X --
<p>Těžiště musí být ve výšce odpovídající 1,5 násobku výšky gymnasty a salto musí být kratší než jeho výška (výška salta).</p>				
Nesprávná poloha těla před doskokem (max 0.3) <ul style="list-style-type: none"> - Předklon - Pokrčená kolena 	gymnasta	$> 30^\circ$ $> 30^\circ$	$> 60^\circ$ $> 60^\circ$	$> 90^\circ$ $> 90^\circ$

Lehký předklon a lehké pokrčení v kolenou je povoleno beze srážky.

Chyby v provedení		Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
		0.1	0.2	0.3 a více
Odchýlení se od středové osy (0.2)	gymnasta	> 0.5 m	> 1.0 m	--
Nedostatek kontroly při doskoku (0.2 – 1.5)	gymnasta			
- Ztráta rovnováhy		--	X	--
- Lehký dotyk podložky jednou nebo oběma rukama		--	--	0.5
- Pád (do sedu, kutálení se)		--	--	0.8
- Dopad na jinou část těla než na chodidla		--	--	1.5
Doskok musí být kontrolovaný a gymnasta by měl být schopen pokračovat plynule v pohybu vpřed nebo vzad.				
Akce trenéra (0.5 – 1.0)	gymnasta			
- Záchrana		--	---	0.8
- Dopomoc (trenér pomůže gymnastovi ke zvládnutí prvku) - Nereagování v případě nebezpečné situace (především v případě nebezpečí pádu na hlavu, krk, záda)		--	--	1.0
		--	--	0.5
Maximální srážka je udělena v případě, kdy trenér pomůže gymnastovi zvládnout prvek tím, že ho přizvedne nebo pomůže do rotace.				
Rovnoměrná vzdálenost (rozestupy) (0.1)	pokaždé	X	-	-
Minimálně dva gymnasté musí být v pohybu ve stejný čas. Na akrobacii nesmí další gymnasta první prvek zahájit dříve, než gymnasta před ním doskočí prvek poslední. Srážka bude udělena také za chybějící rozestupy.				
Proběhnutí nářadí (3.0)	gymnasta	--	--	3.0
Gymnasta obdrží srážku, pokud proběhne nářadí bez předvedení platného prvku. Na trampolíně je tato srážka uplatněna v případě, že se gymnasta nedotkne přeskokového stolu oběma rukama. V tomto případě již nebudou uplatněny žádné další srážky z provedení.				

<p>Nesprávný počet gymnastů (3.0)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jiný počet než 6 gymnastů v soutěži mužů a žen - Jiný počet než 3 ženy a 3 muži v soutěži smíšených družstev - mixů (v případě 4 žen a 2 mužů bude udělena srážka 1 x 3.0 body, v případě 5 žen a 1 muže bude udělena srážka 2 x 3.0 body) 	<p>Za každého chybějícího gymnastu, nebo gymnastu navíc</p>	<p>--</p>	<p>--</p>	<p>3.0</p>
--	---	-----------	-----------	------------

5.2.2 Akrobacie

Chyby v provedení		Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
		0.1	0.2	0.3 a více
<p>Ztráta hybnosti – pohybové energie (0.5)</p>	<p>gymnasta</p>	<p>--</p>	<p>--</p>	<p>0.3 / 0.5</p>
<p>Při cvičení musí gymnasta zachovat svoji hybnost až do doskoku. Pohybová energie by měla být rozložena mezi rotaci, rychlost a výšku. Srážka za ztrátu hybnosti je od malé po velkou. Maximální srážky 0.5 bodu je uplatněna v případě, že se gymnasta téměř zastaví.</p>				
<p>Chybějící prvek obtížnosti v sérii (1.0 nebo 2.0)</p>	<p>Gymnasta/ chybějící prvek</p>	<p>- -</p>	<p>- -</p>	<p>1.0</p>

5.2.3 Trampolína

Chyby v provedení		Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
		0.1	0.2	0.3 a více
<p>Nedostatečný odraz rukou z přeskokového stolu (max 0.5) Platí pouze pro sérii s přeskokovým náradím</p>	<p>gymnasta</p>	<p>--</p>	<p>--</p>	<p>0.3 / 0.4 / 0.5</p>
<p>Odraz z rukou a následný impuls směrem vzhůru musí být viditelný. Za chybějící odraz nebo pouze dotyk stolu bude udělena maximální srážka 0.5 bodu.</p>				