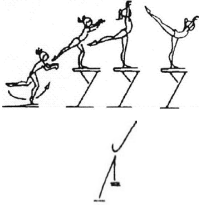
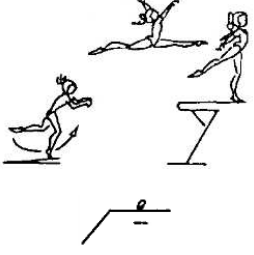
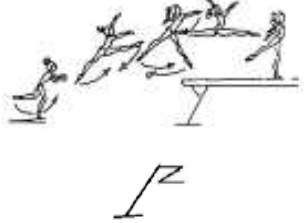

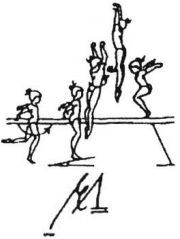
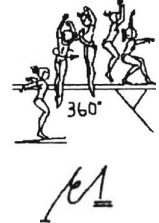
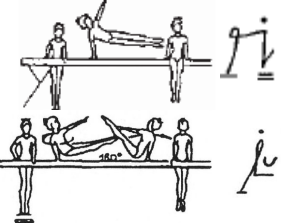
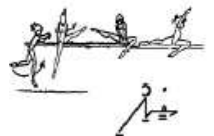
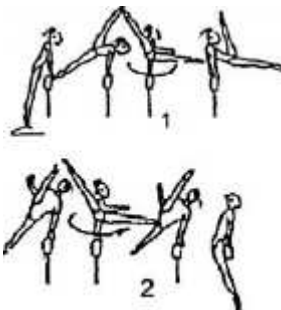
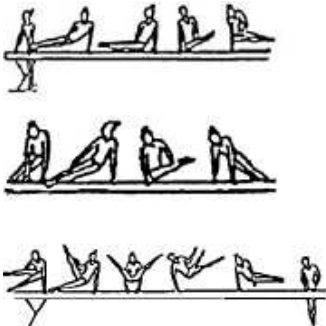

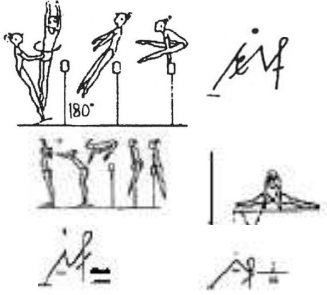
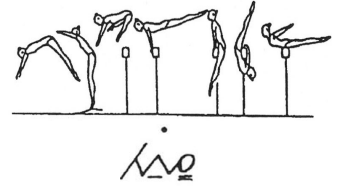
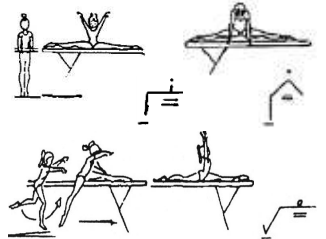
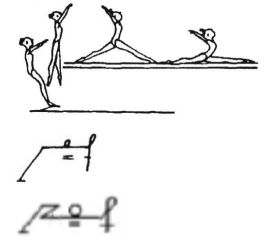
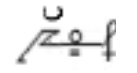
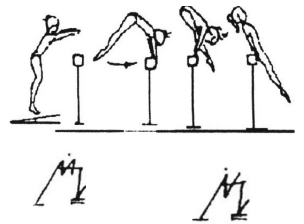


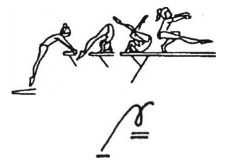
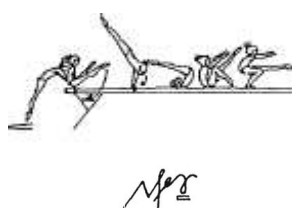
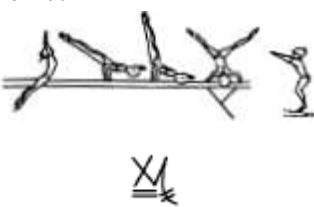

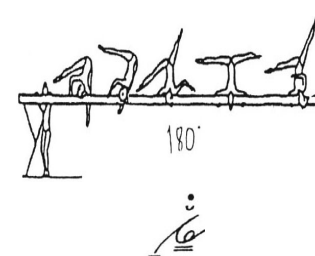
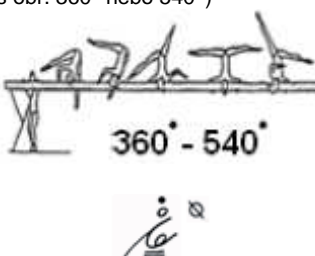
1. NÁSKOKY

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101(G) Odrazem jednož – náskok do stoje jednož (noha v zanožení minimálně v úrovni horizontály)</p> 	<p>1.201(G) Dálkový skok odrazem jednož (180°)</p> 		<p>1.401(G) Odrazem jednož – náskok s výměnou nohou (švihová noha v úhlu 45°) do stoje jednož</p> 		
<p>1.102(G) Z rozběhu čelně odrazem jednož - přešvih střížný přednožmo pokrčmo do vzporu vzadu (švédská přednožka) - nebo Z rozběhu příčně nůžkový skok přes kladinu do sedu bočně</p> 	<p>1.302(G) Odrazem snožmo - náskok s obr. 180° v letové fázi do stoje</p> 	<p>1.402(G) Z rozběhu bočně nebo příčně odrazem snožmo - náskok s letovou fází a obr. 360° do stoje</p> 	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>(G) = bude započten jako gymnastický prvek</p> </div>		
<p>1.103 Ze vzporu stojmo čelně - výšvih odbočmo do vzporu vzadu, také s obr. 180°</p>  <p>Ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo – obrát o 270° ve vzporu do sedu bočně</p> 	<p>1.203 Ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo – dvě létající stříže</p> 	<p>1.303 Ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo - dvě kola odbočmo a spojitě kolo odbočmo s roznožením (americké stříže) (Baitova)</p> 	<p>1.403 Ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo tři létající stříže (Homma)</p> 		

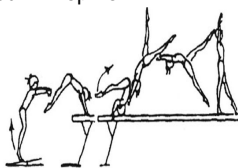
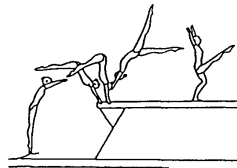
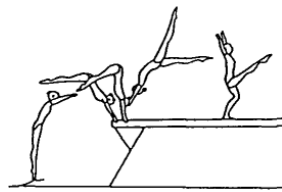
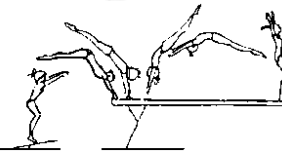
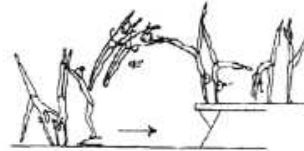
1. NÁSKOKY

A	B	C	D	E	F/G
	<p>1.204(G) Z rozběhu čelně odrazem snožmo - náskok s obr. 180° do vzporu roznožmo vně nebo - odrazem snožmo - přešvih roznožmo vzad do vzporu nebo do čelného rozštěpu(sedu roznožmo čelně)</p> 	<p>1.304(G) Z rozběhu čelně - rondat - přešvih roznožmo vzad do vzporu a toč vzad</p> 	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>(G) = bude započten jako gymnastický prvek</p> </div>		
<p>1.105(G) Náskok do čelného rozštěpu nebo do "placky" (opora rukou je povolena) nebo z rozběhu příčně odrazem jednož - náskok do bočného rozštěpu (opora rukou povolena)</p> 		<p>1.305(G) Z rozběhu příčně odrazem snožmo - náskok do bočného rozštěpu, také náskok s výměnou nohou (bez dotyku rukou)</p> 	<p>1.405 Z rozběhu příčně - náskok s výměnou nohou a obratem . 180° do bočného rozštěpu (bez dotyku rukou)</p> 		
<p>1.106 Ze vzporu stojmo čelně nebo z rozběhu odrazem snožmo - přešvih skrčmo nebo schylmo do vzporu vzadu</p> 	<p>1.206</p>				

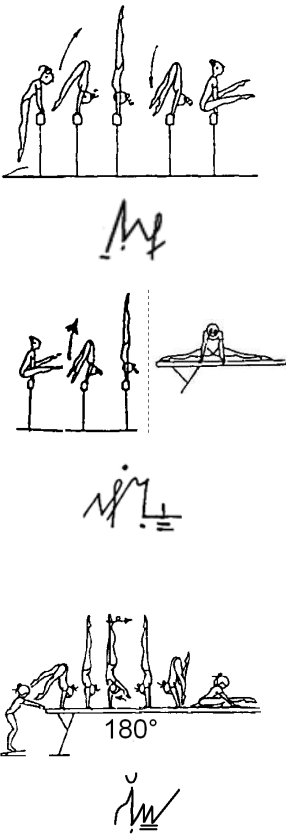
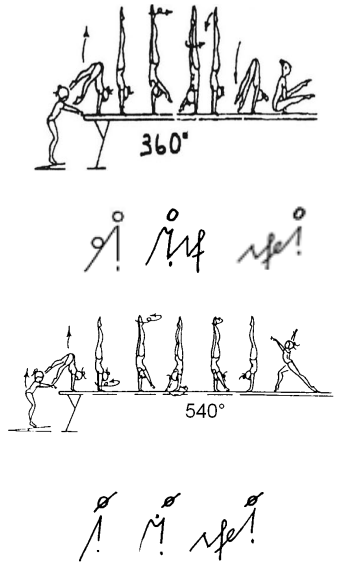
1. NÁSKOKY

A	B	C	D	E	F/G
	<p>1.207 Z rozběhu bočně nebo příčně odrazem snožmo - kotoul</p>  <p>Náskok do přednosu roznožmo vně a zášvihem kotoul</p> 				
<p>1.108 Náskok přemetem stranou se skrčenými pažemi a oporou o hrudník</p>  <p>Ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo – klik stěmhlav - oporou o hrudník</p> 	<p>1.208 Ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo – náskok s obr. 180° do stoje na ramenou a obr. 180° (Silivas)</p> 	<p>1.308 Ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo - náskok s obr. 180° do stoje na ramenou a obr. 360° nebo 540° do stoje na ramenou (kotoul na ramenou prohnutě s obr. 360° nebo 540°)</p> 			

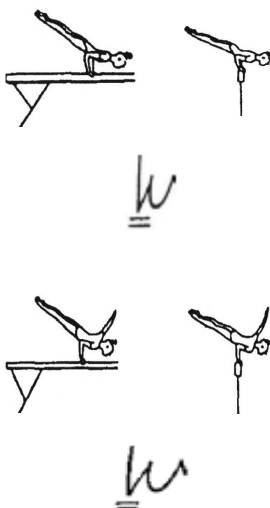
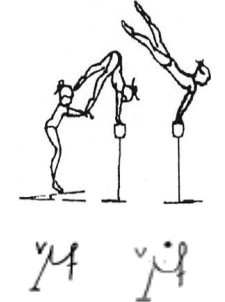
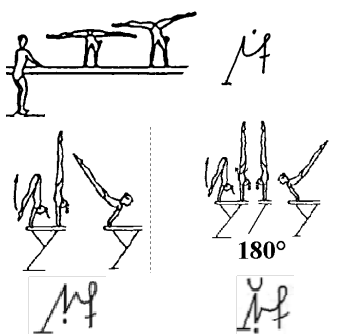
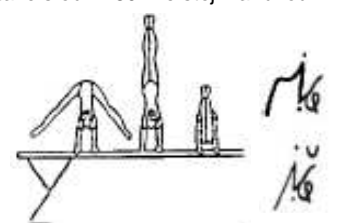
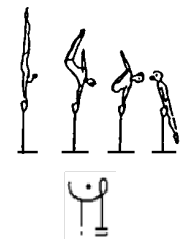
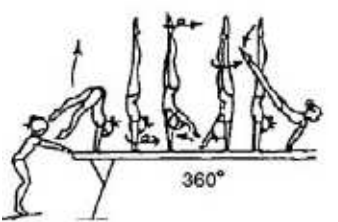
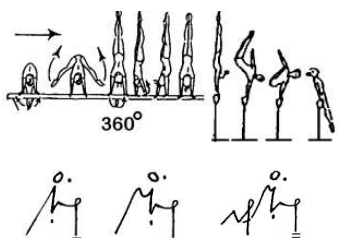
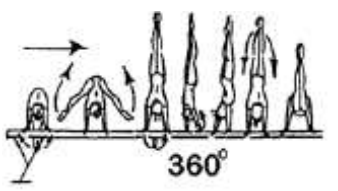
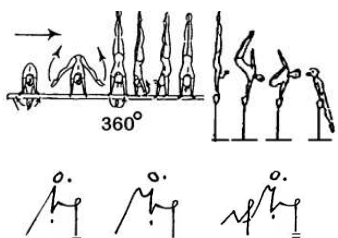
1. NÁSKOKY

A	B	C	D	E	F/G
	<p>1.209</p>	<p>1.309 Z rozběhu bočně odrazem snožmo - kotoul vzklopno</p>  <p style="text-align: center; font-size: 2em;">L</p> <p>Z rozběhu bočně odrazem snožmo - náskok do stoje na rukou (vysazeně) a přemet vpřed</p>  <p style="text-align: center; font-size: 2em;">M</p> <p>Z rozběhu bočně odrazem snožmo - náskok do stoje na rukou (vysazeně) a přemet vpřed s letovou fází – doskok jednož i snožmo</p>  <p style="text-align: center; font-size: 2em;">M</p>  <p style="text-align: center; font-size: 2em;">M</p>		<p>1.509</p>	<p>1.609 - F - Z rozběhu bočně – rondat přemet vzad s obr. 180° a přemet vpřed (Dunn)</p>  <p style="text-align: center; font-size: 2em;">M</p>

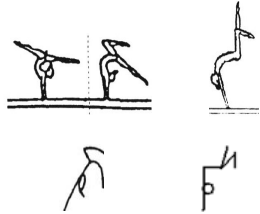
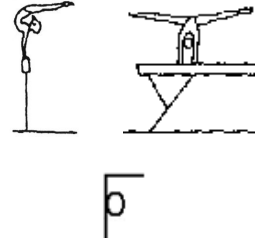
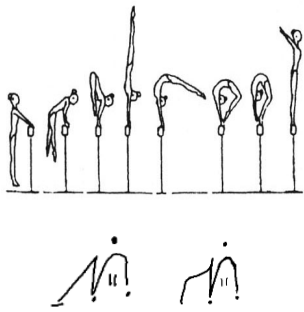
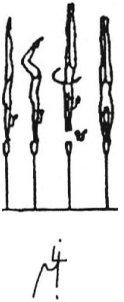
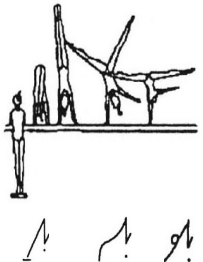
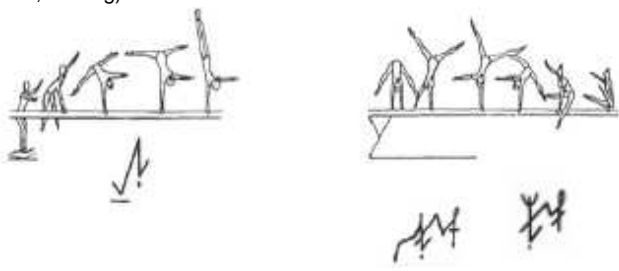
1. NÁSKOKY

A	B	C	D	E	F/G
	<p>1.210 Ze vzporu stojmo čelně nebo bočně, také z přednosu roznožmo vně nebo ze vznosu - odrazem, zdvihem nebo zákmihem stoj na rukou (2 s) do libovolné polohy nebo do vzporu roznožmo vně, také s obr. 180° ve stoju na rukou</p> 	<p>1.310 Ze vzporu stojmo čelně nebo bočně - odrazem, zdvihem nebo zákmihem stoj na rukou s obr. 360° - 540° do libovolné polohy nebo do vzporu roznožmo vně</p> 			


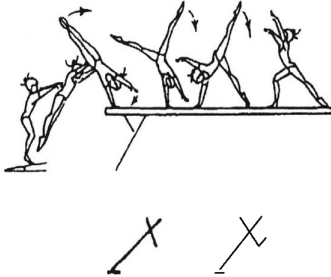
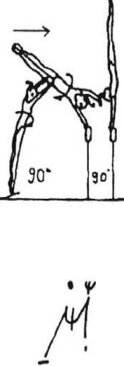
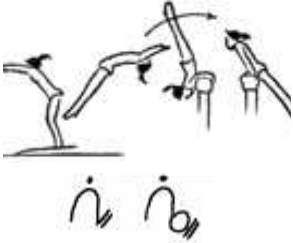
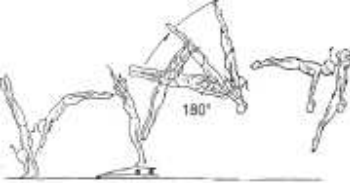
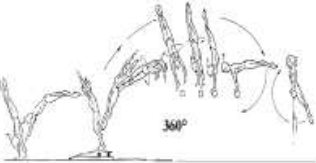
1. NÁSKOKY

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.111 Váha oporem o předloktí bočně i čelně obouřuč i jednoruč (2 s), také s bočným roznožením</p> 	<p>1.211 Ze vzporu stojmo čelně - odrazem snožmo vysazeně váha vzporem (min 45° nad horizontálou) (2 s)</p> 	<p>1.311 Ze vzporu stojmo čelně - odrazem snožmo prohnutě váha vzporem (2s) (Schuschunova), také odrazem, zdvihem, zákmihem stoj na rukou bočně či čelně - váha vzporem (2 s), také s obr. 180° ve stoji na rukou</p>  <p>Odrazem, zdvihem, zákmihem stoj na rukou a průvlek do vznosu (2s), také s obr. 180° ve stoji na rukou</p>  <p>Odrazem, zdvihem, zákmihem stoj na rukou bočně či čelně (2s), přešvih únožmo do vzporu vzadu nebo doskok na 1 nohu, také s obr. 180° ve stoji na rukou (Hand-Li)</p> 	<p>1.411 Ze vzporu stojmo čelně nebo bočně - odrazem, zdvihem nebo zákmihem stoj na rukou s obr. 360° do váhy vzporem (2s) nebo do vznosu (2 s)</p>    <p>Odrazem, zdvihem nebo zákmihem stoj na rukou bočně či čelně s obr. 360° - přešvih únožmo do vzporu vzadu (Hand-Li)</p> 		

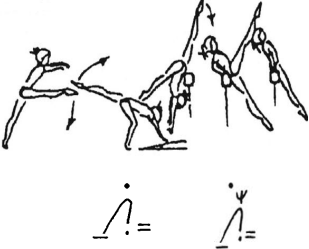
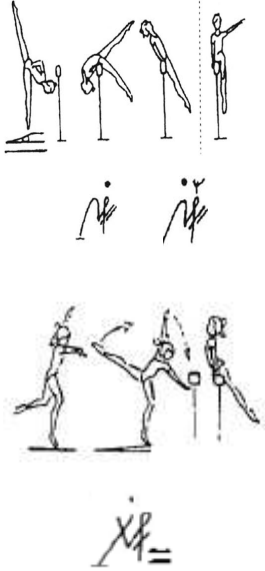
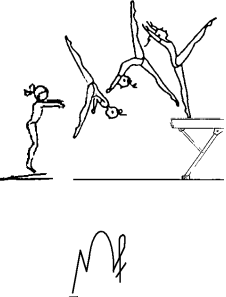
1. NÁSKOKY

A	B	C	D	E	F/G
		<p>1.312 Stoj na rukou prohnuté bočně (2 s), také schylmo s přednožením jedné a skrčením druhé (2 s)</p>  <p>Stoj na rukou prohnuté čelně nebo bočně, nohy ve vodorovné poloze snožmo nebo roznožmo (2 s)</p> 	<p>1.412 Ze vzporu stojmo čelně - odrazem snožmo nebo zdvihem stoj na rukou čelně - přemet vpřed snožmo (Philips)</p> 		
	<p>1.213 Zvolna stoj na rukou čelně - skrčením a napnutím nohou a odrazem souruč obr. 90° do stoje na rukou bočně (Lori - hop)</p> 	<p>1.313 Ze vzporu stojmo čelně - odrazem, zdvihem nebo zákmihem stoj na rukou jednoruč (2 s) do libovolné polohy</p> 	<p>1.413 Odrazem snožmo nebo zdvihem náskok do stoje na rukou jednoruč (2 s) (Rankin), také ze vzporu stojmo bočně nebo čelně - odrazem, zdvihem nebo zákmihem váha vzporem jednoruč (Rankin) do stoje bočně jednoruč (2 s) nebo zvolna přednos roznožmo vně jednoruč bočně, také s obr. 90° (Rankin, Lowing)</p> 		

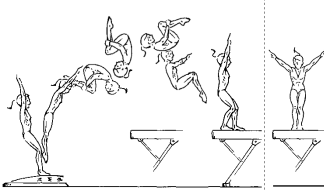

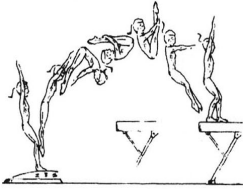

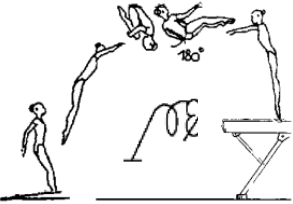
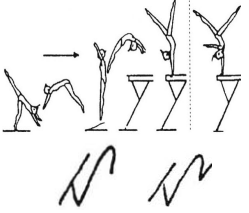
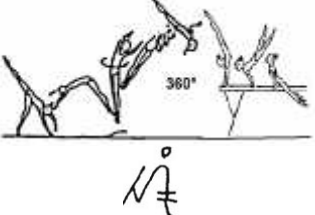
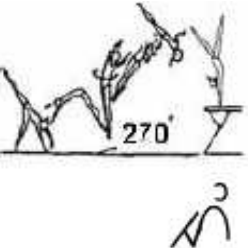
1. NÁSKOKY

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114 Odrazem snožmo náskok do stoje na rukou, nohy skrčené nebo napnuté, do libovolné polohy</p>  <p style="text-align: center;"><i>M</i></p>	<p>1.214 Z rozběhu bočně - odrazem snožmo (letmo prohnuté) náskok přemetem stranou i jednoruč</p> 	<p>1.314 Z rozběhu čelně - odrazem snožmo náskok prohnuté s obr. 90° do stoje jednoruč a spojitě obr. 90° do stoje na rukou čelně</p> 	<p>1.414 Ze stoje zády ke kladině přemet vzad do vzporu nebo toče vzad</p>  <p>Z rozběhu čelně - rondat a skok vzad s obr. 180° tém ěf do stoje na rukou (Gurova)</p>  <p style="text-align: center;"><i>M</i></p>	<p>1.514 Z rozběhu čelně - rondat a přemet vzad s obr. 360° do to če vzad (Zamolodchikova)</p>  <p style="text-align: center;"><i>M</i></p>	


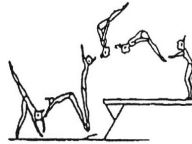

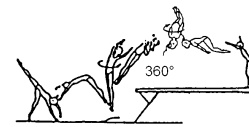
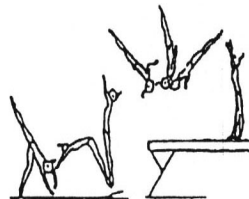
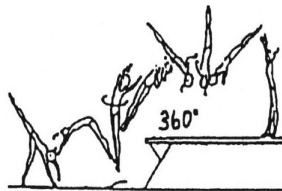
1. NÁSKOKY

A	B	C	D	E	F/G
	<p>1.215 Z rozběhu čelně - odrazem jednož a dohmatem na můstek přemet vpřed do vzporu vzadu nebo s obr. 90° do výsedu bo čně</p> 	<p>1.315 Z rozběhu čelně - odrazem jednož salto vpřed prohnuté (šprajcka) do vzporu vzadu nebo s obr. 90° do výsedu bo čně - nebo salto stranou odrazem jednož (arab) do vzporu</p> 			<p>1.515</p> 

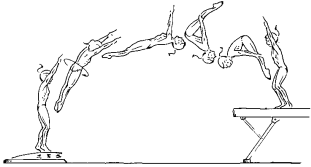
1. NÁSKOKY

A	B	C	D	E	F/G
		<p>1.316</p>	<p>1.416 Z rozběhu bočně nebo čelně - odrazem snožmo salto vpřed skrčmo do stoje</p> 	<p>1.516 Z rozběhu bočně - odrazem snožmo salto vpřed schylmo do stoje</p> 	<p>1.616 - F - Z rozběhu bočně - odrazem snožmo salto vpřed skrčmo s obr. 180° do stoje</p>  <p>1.716 - G - Z rozběhu bočně - rondat a twist salto skrčmo do stoje</p> 
		<p>1.317 Z rozběhu bočně - rondat a přemet vzad do vzporu sedmo roznožného</p> 	<p>1.417 Z rozběhu bočně - rondat a přemet vzad i jednoruč do stoje bočně</p>  <p>Z rozběhu bočně - rondat a přemet vzad s obr. 360° do vzporu sedmo roznožného (Tsavdaridou)</p> 	<p>1.517 Z rozběhu bočně - rondat a přemet vzad s obr. 270° do stoje bočně (Luconi)</p> 	

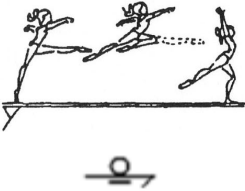
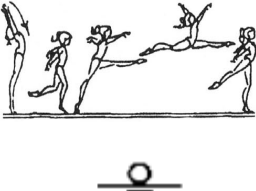
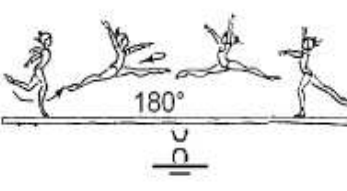
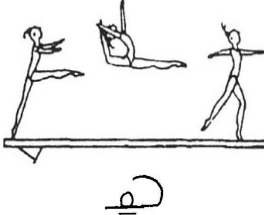
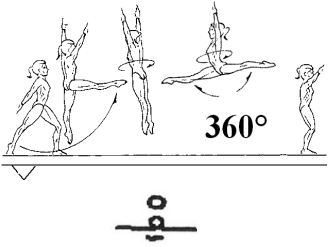
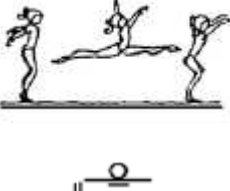
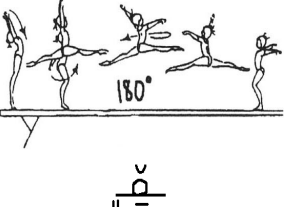
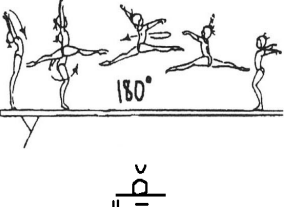
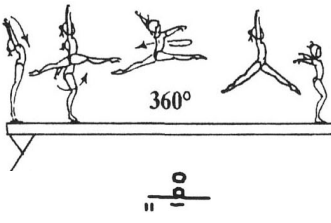
1. NÁSKOKY

A	B	C	D	E	F/G
			1.418	<p>1.518 Z rozběhu bočně - rondat a salto vzad skrčmo, schylmo nebo prohnuté roznožmo do stoje bočně i čelně</p> <div style="text-align: center;">  <p><i>he</i></p>  <p><i>hev</i></p>  <p><i>he'</i></p> </div>	<p>1.618 - F - Z rozběhu bočně - rondat a salto vzad skrčmo s obr. 360° do stoje</p> <div style="text-align: center;">  <p><i>he'</i></p> <p>Z rozběhu bočně - rondat a salto vzad prohnuté do stoje</p> <div style="text-align: center;">  <p><i>he''</i></p> </div> <p>1.718 - G - Z rozběhu bočně rondat a salto vzad prohnuté s obr. 360° do stoje (Garrison)</p> <div style="text-align: center;">  <p><i>he'</i></p> </div> </div>

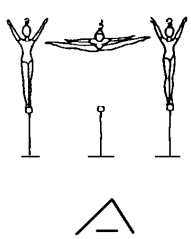
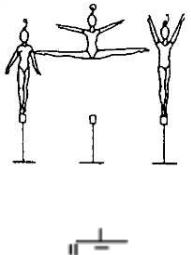
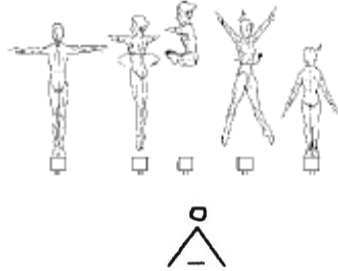
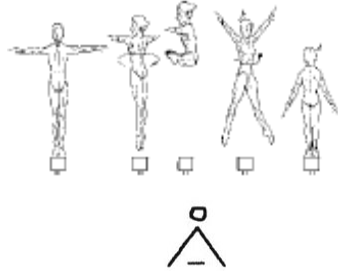
1. NÁSKOKY

A	B	C	D	E	F/G
				1.619	<p>1.619 - F - Odrazem snožmo - náskok s obr. 180° a salto vzad schylmo</p>  <p><i>mel</i></p>

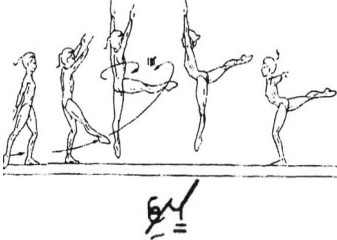
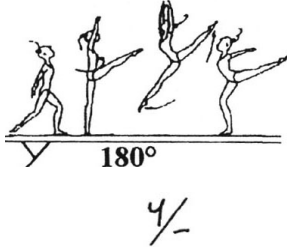
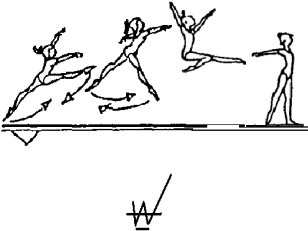

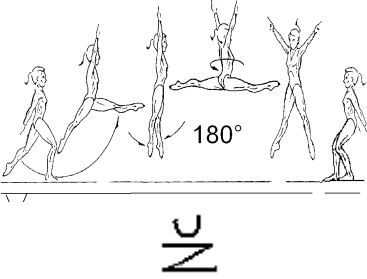

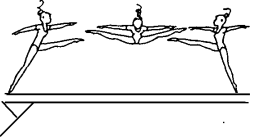
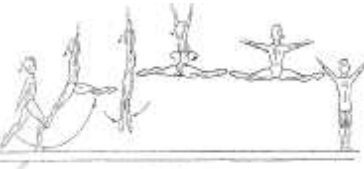
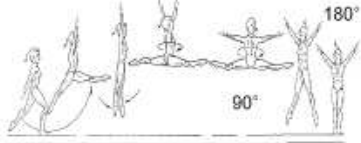
2. SKOKY

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 Dálkový skok odrazem jednož skrčením přednožmo (úhel roznožení 180°)</p> 	<p>2.201 Dálkový skok odrazem jednož (úhel roznožení 180°)</p> 	<p>2.301 Dálkový skok s obr. 180°</p> 	<p>2.401 Odragem jednož skok se skrčením zánožmo povýš jedné (do výše hlavy, se záklonem, švihová noha rovnoběžně se zemí, roznožení 180°)</p> 	<p>2.501 Odragem jednož skok s bočným roznožením a obr. 360°</p> 	
<p>2.102</p> 	<p>2.202 Ze stoje bočně odragem snožmo skok s bočným roznožením (úhel roznožení 180°)</p> 	<p>2.302 Ze stoje bočně odragem snožmo skok s bočným roznožením a obr. 180°</p> 	<p>2.402 Ze stoje bočně odragem snožmo skok s bočným roznožením a obr. 360°</p> 	<p>2.502</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>Skoky, které začínají čelně a končí bočně nebo naopak, se považují za skoky v provedení bočně (přidaný obrát o 90° ne činí prvek rozdílným)</p> </div>	

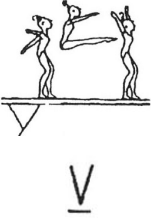
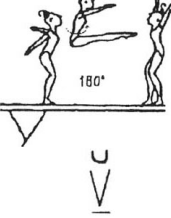
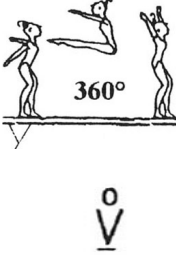
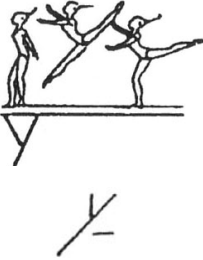
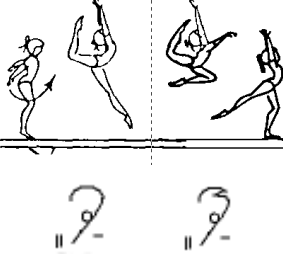

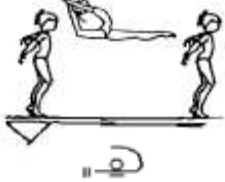
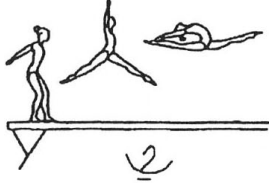
2. SKOKY

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>	<p>2.203 Ze stoje bočně odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (štička – obě nohy nad horizontálou) nebo s čelným roznožením (úhel roznožení 180°)</p> <div style="text-align: center;">   </div>	<p>2.303 Ze stoje bočně odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo a obr. 180°</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>2.303 Ze stoje bočně odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo a obr. 360°</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>Skoky, které začínají čelně a končí bočně nebo naopak, se považují za skoky v provedení bočně (<i>přidaný obrat o 90° ne činí prvek rozdílným</i>)</p> </div>	



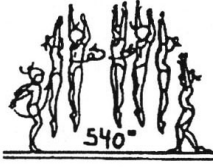

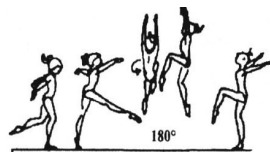

2. SKOKY

A	B	C	D	E	F/G
	<p>2.204 Odrazem jednož skok s přednožením a obr. 180° do váhy předklonmo (noha nad horizontálou) s doskokem na odrazovou nohu (fouetté)</p>  <p style="text-align: center;">64</p>		<p>2.404 Kadetový skok (úhel roznožení 180° po obratu)</p>  <p style="text-align: center;">180° 4/-</p>		
<p>2.105 Ze stoje bočně - odrazem jednož skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé s výměnou nohou (úhel v bocích 45°)</p>  <p style="text-align: center;">W</p>		<p>2.305 Dálkový skok s výměnou nohou (švihová noha do 45°, úhel roznožení 180° po výměně nohou)</p>  <p style="text-align: center;">Z</p>	<p>2.405 Dálkový skok s výměnou nohou a obr. 180°</p>  <p style="text-align: center;">180° Nc</p>	<p>2.505 Dálkový skok s výměnou nohou (úhel roznožení 180° po výměně nohou) a záklonem hlavy (švihová noha skrčená do výše hlavy, odrazová noha rovnoběžně se zemí)</p>  <p style="text-align: center;">E</p>	
	<p>2.206 Odrazem jednož skok s obr. 90° a přednožením roznožmo (obě nohy nad horizontálou) s doskokem na jednu nebo obě nohy</p>  <p style="text-align: center;">e-1</p>	<p>2.306 Dálkový skok s výměnou nohou a obr. 90° do čelného roznožení (180°) nebo přednožení roznožmo (Johnson)</p>  <p style="text-align: center;">ZA</p>	<p>2.406</p>	<p>2.506 Dálkový skok s výměnou nohou a obr. 90° do čelného roznožení (180°) nebo přednožení roznožmo (Johnson) s obr. 180°</p>  <p style="text-align: center;">90° 180° ZA</p>	

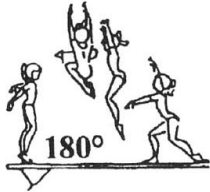
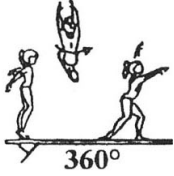

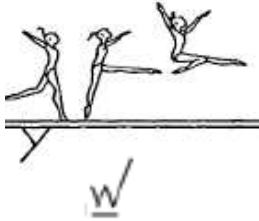

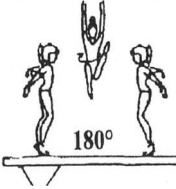
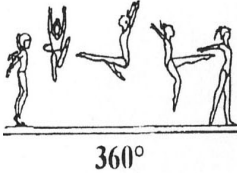
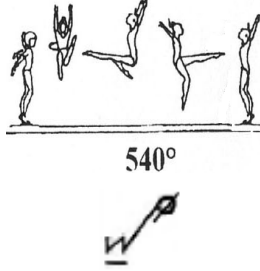
2. SKOKY

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.107 Ze stoje bočně odrazem snožmo skok s přednožením (úhel nohy - trup < 90°)</p> 	<p>2.207 Ze stoje bočně odrazem snožmo skok s přednožením a obr. 180° (úhel nohy - trup < 90°) (Sekerova)</p> 	<p>2.307</p>	<p>2.407 Ze stoje bočně odrazem snožmo skok s přednožením a obr. 360° (úhel nohy - trup < 90°)</p> 	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>Skoky, které začínají čelně a končí bočně nebo naopak, se považují za skoky v provedení bočně (<i>přidaný obrat o 90° ne činí prvek rozdílným</i>)</p> </div>	
<p>2.108 Odrazem snožmo skok s bočním roznožením a doskokem jednož (Sissone) (úhel roznožení 180°, šikmo k zemi 45°)</p> 	<p>2.208(*) Odrazem snožmo skok se skrčením zánožmo povýš jedné (do výše hlavy, s prohnutím a se záklonem, úhel roznožení 180°), také se skrčením přednožmo (jelení skok se záklonem)</p> 	<p>2.308 Odrazem snožmo skok prohnutě se skrčením zánožmo (chodidla se téměř dotýkají hlavy, se záklonem) (přípatka)</p> 	<p>2.408(*) Ze stoje bočně odrazem snožmo skok se skrčením zánožmo jedné (k temeni hlavy, se záklonem a prohnutím, nohy v horizontále, roznožení 180°)</p>  <p>Ze stoje bočně odrazem snožmo skok s bočním roznožením (nohy nad horizontálou), prohnutím a záklonem (Yang-Bo)</p> 	<p>2.508</p>	

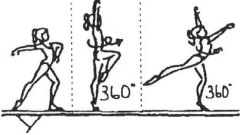

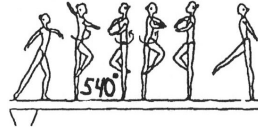
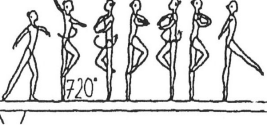
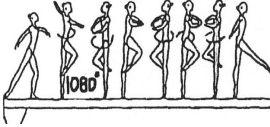
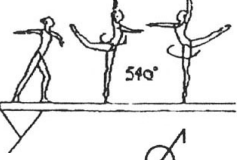
2. SKOKY

A	B	C	D	E	F/G
	<p>2.209 Odrážem jednož skok s přednožením a obr. 180° do váhy předklonmo (noha nad horizontálou) s doskokem na odrazovou nohu (fouetté), nebo skok s přednožením povýš jedné a obr. 180° (švihová noha nad horizontálou)</p>  <p style="text-align: center;">Y</p>	<p>2.309 Ze stoje bočně odrážem snožmo skok prohnuté s obr. 360°, doskok libovolný</p>  <p style="text-align: center;">O</p>	<p>2.409 Ze stoje bočně odrážem snožmo skok prohnuté s obr. 540°, doskok libovolný</p>  <p style="text-align: center;">Ø</p>		
<p>2.110 Skok střížný přednožmo skrčmo (kolena střídavě nad úrovní horizontály) (čertík)</p>  <p style="text-align: center;">M</p>	<p>2.210 Skok střížný přednožmo skrčmo s obr. 180° (kolena střídavě nad úrovní horizontály) (čertík)</p>  <p style="text-align: center;">M</p>	<p>2.310 Skok střížný přednožmo skrčmo s obr. 360° (čertík)</p>  <p style="text-align: center;">M</p>			

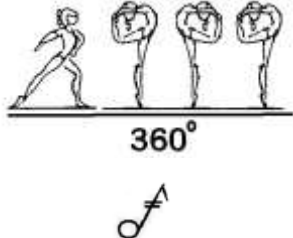
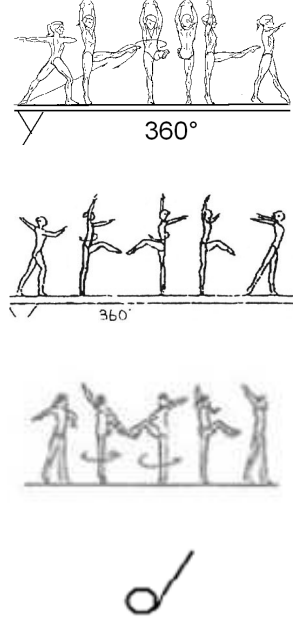
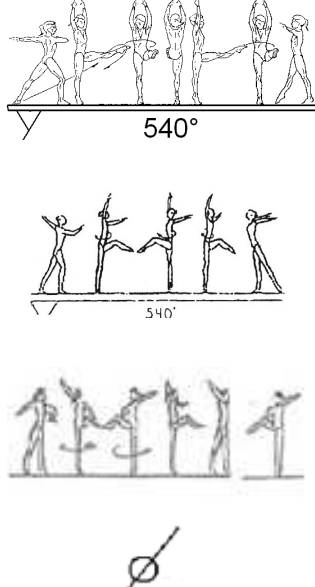
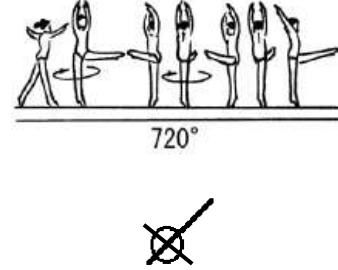
2. SKOKY

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.111</p>	<p>2.211 Ze stoje bočně odrazem snožmo i jednoož skok se skrčením přednožmo a obr. 180° (úhel v bocích a kolenou 45°, kolena nad úrovní horizontály)</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> <p style="text-align: center;">N</p>	<p>2.311 Ze stoje bočně odrazem snožmo i jednoož skok se skrčením přednožmo a obr. 360°</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">N</p>	<p>2.411 Ze stoje bočně odrazem snožmo i jednoož skok se skrčením přednožmo a obr. 540°</p>  <p style="text-align: center;">540°</p> <p style="text-align: center;">N</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>Skoky, které začínají čelně a končí bočně nebo naopak, se považují za skoky v provedení bočně (přidaný obrát o 90° ne činí prvek rozdílným)</p> </div>	
<p>2.112(*) Ze stoje bočně - odrazem jednoož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé (úhel v bocích 45°)</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> 	<p>2.212 Ze stoje bočně nebo čelně - odrazem jednoož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé a obr. 180°</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> <p style="text-align: center;">N</p>	<p>2.312</p>	<p>2.412 Ze stoje bočně - odrazem jednoož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé a obr. 360°</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">N</p>	<p>2.512 Ze stoje bočně - odrazem jednoož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé a obr. 540°</p>  <p style="text-align: center;">540°</p> <p style="text-align: center;">N</p>	

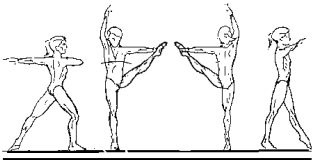

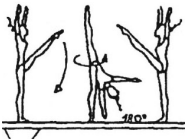
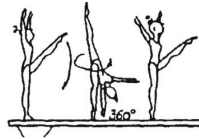
3. OBRATY

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101 Obrat o 360° jednož, švihová noha libovolně pod horizontálou</p>  <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">○</div>	<p>3.201 Obrat o 540° jednož, švihová noha libovolně pod horizontálou</p>  <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">⊘</div>	<p>3.302 Obrat o 360° jednož v zanožení (90°), noha v horizontální poloze v průběhu celého obratu</p>  <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">♂</div>	<p>3.401 Obrat o 720° jednož, švihová noha libovolně pod horizontálou</p>  <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">⊗</div>	<p>3.501 Obrat o 1080° jednož, švihová noha libovolně pod horizontálou (Okino)</p>  <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">⊗</div>	<p>3.402 Obrat o 540° jednož v zanožení (90°), noha v horizontální poloze v průběhu celého obratu</p>  <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">♂</div>




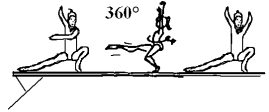
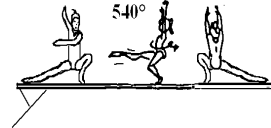
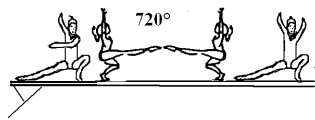
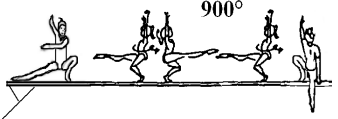
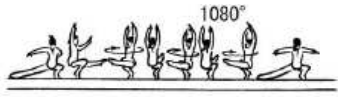
3. OBRATY

A	B	C	D	E	F/G
			<p>3.403 Obrat o 360° jednož v zanožení s držím nohy oběma rukama v průběhu celého obratu</p> 		
		<p>3.304 Obrat o 360° jednož v přednožení i skrčmo, pata švihové nohy v horizontální poloze v průběhu celého obratu</p> 	<p>3.404 Obrat o 540° jednož v přednožení i skrčmo, pata švihové nohy v horizontální poloze v průběhu celého obratu</p> 	<p>3.504 Obrat o 720° jednož v přednožení i skrčmo, pata švihové nohy v horizontální poloze v průběhu celého obratu</p> 	

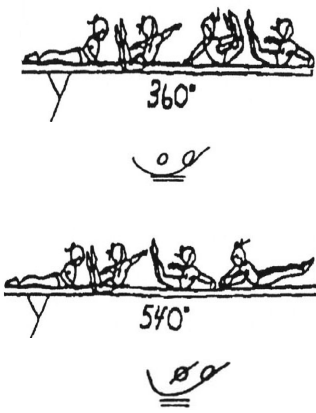
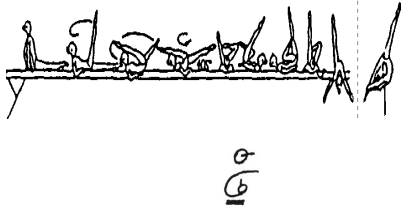
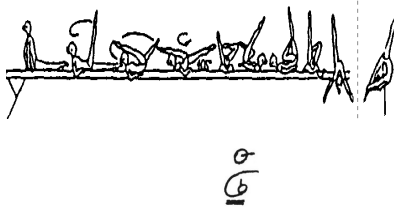
3. OBRATY

		<p>3.305 Obrat o 360° jednož s držením nohy rukou nad horizontálou (úhel roznožení 180°) v průběhu celého obratu (Kuncova)</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">✓</p>	<p>3.405 Obrat o 540° jednož s držením nohy rukou nad horizontálou (úhel roznožení 180°) v průběhu celého obratu</p>  <p style="text-align: center;">540°</p> <p style="text-align: center;">✓</p>		
	<p>3.206 Obrat o 180° předklonem a zanožením švihové nohy (180°) s lehkým dotykem jednou rukou i bez dotyku (podmetenka)</p>  <p style="text-align: center;">✓</p>		<p>3.406 Obrat o 360° předklonem a zanožením švihové nohy (180°) s lehkým dotykem jednou rukou i bez dotyku (podmetenka)</p>  <p style="text-align: center;">✓</p>		


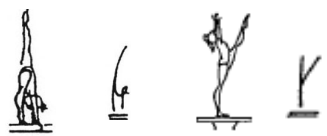


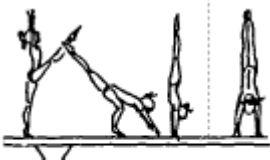
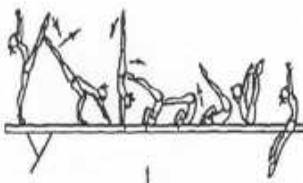
3. OBRATY

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.107 Obrat o 360° ve váze předklonmo v kleku s dohmatem střídnoruč do vzporu klečmo, zanožit</p>  <p style="text-align: center;"><u>90</u></p>	<p>3.207 Obrat o 540° ve váze p ředklonmo v kleku s dohmatem střídnoruč do vzporu klečmo, zanožit</p>  <p style="text-align: center;"><u>90</u></p>	<p>3.307 Obrat o 720° ve váze p ředklonmo v kleku s dohmatem střídnoruč do vzporu klečmo, zanožit</p>  <p style="text-align: center;"><u>90</u></p>			
	<p>3.208 Obrat o 360° ve dřepu jednož - švihová noha libovolně</p>  <p style="text-align: center;"><u>W</u></p>	<p>3.308 Obrat o 540° ve dřepu jednož - švihová noha libovolně</p>  <p style="text-align: center;"><u>W</u></p>	<p>3.408(*) Obrat o 720° nebo 900° (Humphrey) ve dřepu jednož - švihová noha libovolně</p>  <p style="text-align: center;"><u>W</u></p>  <p style="text-align: center;"><u>W</u></p>	<p>3.508 Obrat o 1080° (i vícenásobný) ve dřepu jednož - švihová noha libovolně</p>  <p style="text-align: center;"><u>W</u> ③</p>	



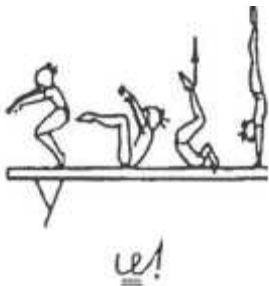
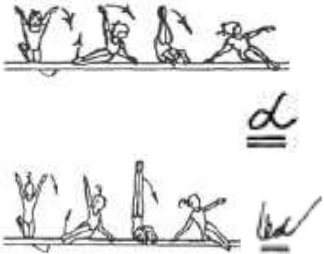
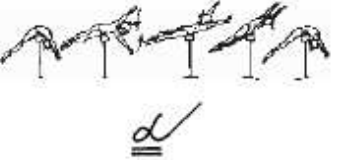
3. OBRATY

A	B	C	D	E	F/G	
	<p>3.209(*) Obrat o 360° - 540° v lehu na břiše, dohmat střídoruč povolen</p>  <p style="text-align: center;">360°</p>  <p style="text-align: center;">540°</p>		<p>3.409 Obrat o 450° p přednožením a lehem vznesmo (úhel nohy - trup méně než 90°) do libovolné polohy (Li - Li)</p>  <p style="text-align: center;">450°</p>			

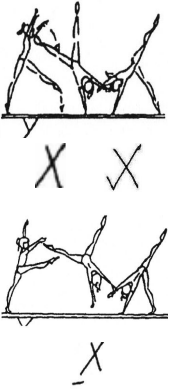

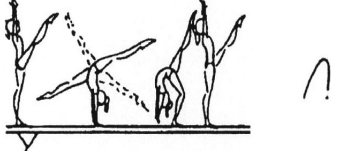

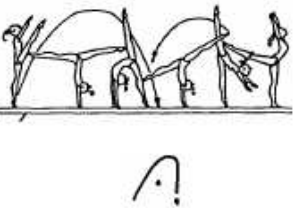

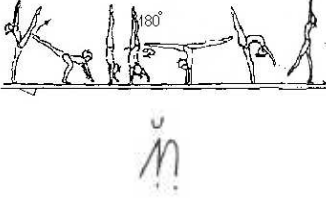
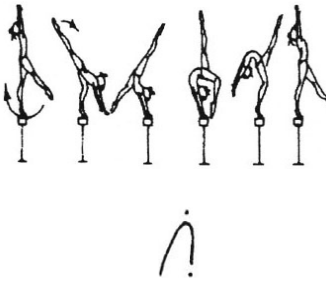
4. VÝDRŽE A AKROBATICKÉ PRVKY BEZ LETOVÉ FÁZE

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101(G) Z kleku sedmo (na patách) vlna trupem vpřed do výponu přes nártu (bočně)</p>  <p style="text-align: center;">9/1</p>			<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>(G) = bude započten jako gymnastický prvek</p> </div>		
<p>4.102(G) Ze stoje jednož předklonem zanožit povýš s dohmatem kladiny (úhel roznožení 180°) - íčko váha (2 s) nebo váha v přednožení (úhel roznožení 180°) (2 s) (Preziosa)</p>  <p>Váha předklonmo (úhel roznožení 180°) (2 s)</p> 	<p>4.202 Vzpor vzadu s přednožením povýš - vznos (2 s)</p>  <p style="text-align: center;">4</p>				
<p>4.103 Stoj na rukou bočně nebo čelně (2 s) do libovolné polohy</p>  <p style="text-align: center;">!!</p>	<p>4.203 Stoj na rukou bočně a kotoul vpřed bez i s dohmatem rukou do sedu nebo dřepu</p>  <p style="text-align: center;">hr</p>				

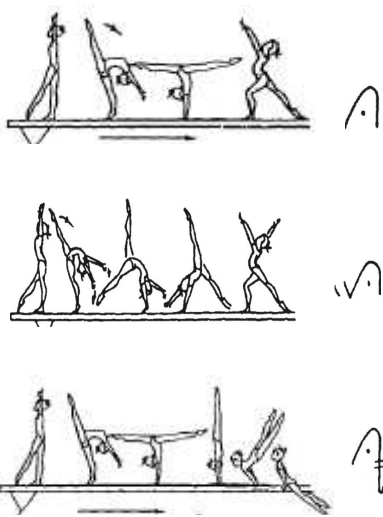
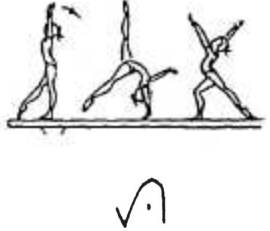
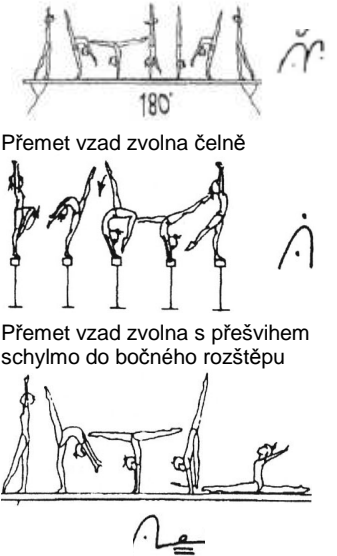
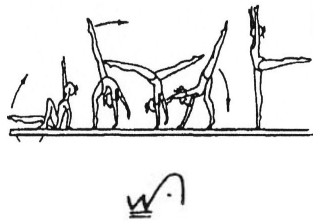
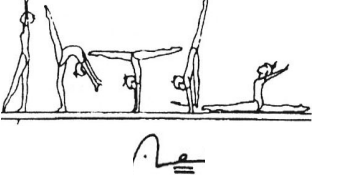
4. VÝDRŽE A AKROBATICKÉ PRVKY BEZ LETOVÉ FÁZE

A	B	C	D	E	F/G
4.104	<p>4.204 Kotoul vpřed bez dohmatu rukou do sedu nebo dřepu</p> 	<p>4.304 Ze vzporu sedmo zákmihem kotoul vpřed prohnutě přes rameno bez dohmatu rukou do sedu nebo dřepu (Garrison)</p> 			
	<p>4.205 Kotoul vzad do stoje na rukou</p> 				
	<p>4.206 Kotoul stranou skrčmo nebo prohnutě přes stoj na lopatkách, také s obratem 180° přes ramena</p> 	<p>4.306 Kotoul stranou prohnutě</p> 			

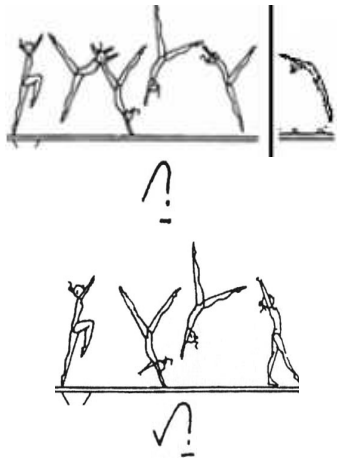
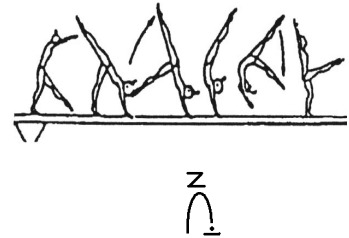
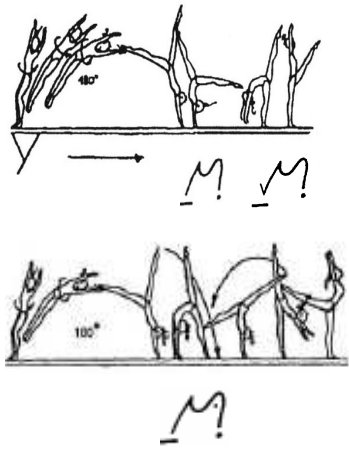

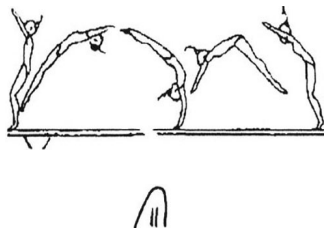
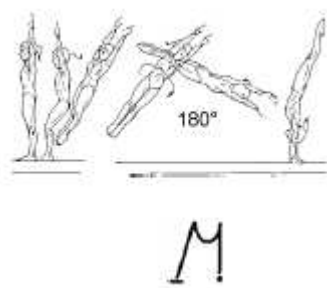
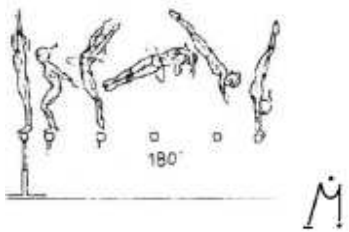
4. VÝDRŽE A AKROBATICKÉ PRVKY BEZ LETOVÉ FÁZE

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.107 Přemet stranou, také jednoruč nebo přemet stranou s letovou fází před nebo po dohmatu rukou</p> 	<p>4.207</p>	<p>4.307 Z čelného rozštěpu kotoul stranou prohnutě roznožmo do libovolné polohy</p> 			
<p>4.108 Přemet vpřed zvolna bočně, také dohmatem střídnoruč (Tinsica)</p>   <p>Přemet vpřed zvolna do stoje přednožného a spojitě přemet vzad zvolna (tik-tak)</p> 	<p>4.208 Přemet vpřed zvolna bočně jednoruč</p> 	<p>4.308 Přemet vpřed zvolna do stoje na rukou s obr. 180° ve stoji do přemetu</p>  <p>Přemet vpřed zvolna čelně</p> 			

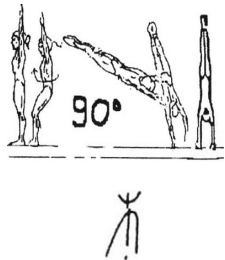
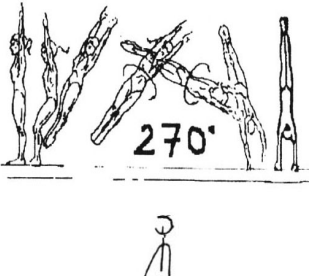
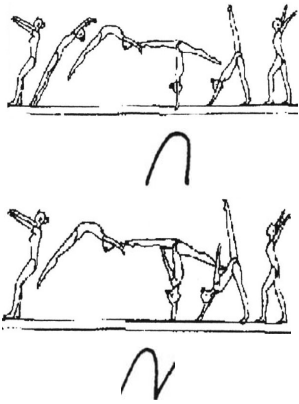
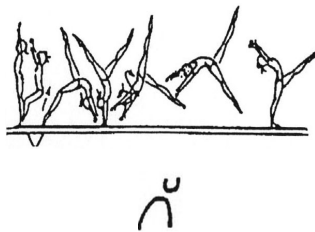
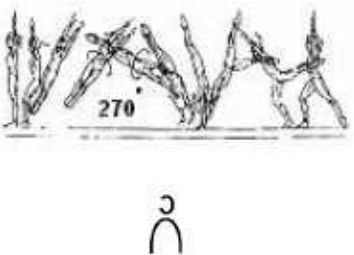
4. VÝDRŽE A AKROBATICKÉ PRVKY BEZ LETOVÉ FÁZE

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.109 Přemet vzad zvolna, také s dohmatem střídnuřč do stoje nebo do vzporu sedmo roznožného bočně</p> 	<p>4.209 Přemet vzad zvolna jednoruč</p> 	<p>4.309 Přemet vzad zvolna do stoje na rukou s obr. 180° ve stoji do přemetu</p>  <p>Přemet vzad zvolna čelně</p> <p>Přemet vzad zvolna s přešvihem schylmo do bočného rozštěpu</p>			
	<p>4.210 Ze vzporu sedmo vzadu jednoruč - přemet vzad zvolna (Valdez)</p> 	<p>4.310 Ze vzporu sedmo vzadu jednoruč - přemet vzad zvolna s obr. 360°</p>  <p>Ze vzporu sedmo vzadu jednoruč - přemet vzad jednoruč (nohy přes horizontální rovinu) (Garrison)</p>			

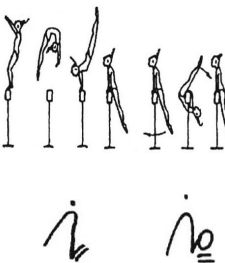
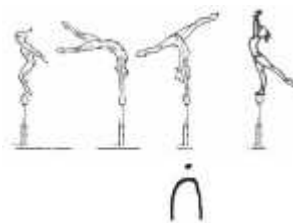
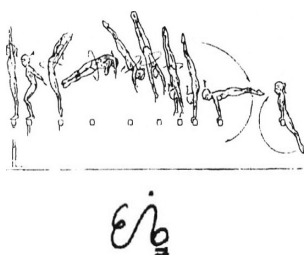
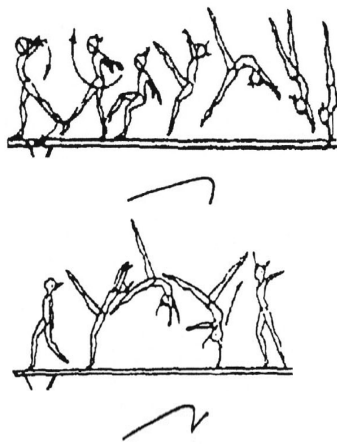
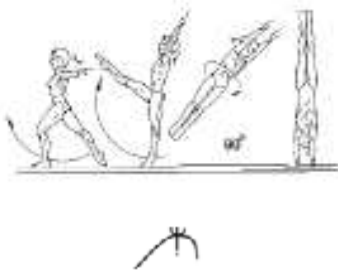
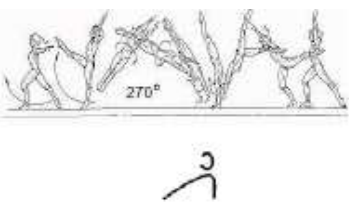
5. AKROBATICKÉ PRVKY S LETOVOU FÁZÍ

A	B	C	D	E	F/G
	<p>5.201 Přemet vpřed s letovou fází s doskokem jednož nebo snožmo, také jednoruč</p> 	<p>5.301 Přemet vpřed s letovou fází s výměnou nohou</p> 	<p>5.401 Odrazem snožmo skok vzad s obr. 180° do stoje na ruku a přemet vpřed, také jednoruč, nebo tik - tak</p> 	<p>5.501 Odrazem snožmo skok vzad s obr. 180° do stoje na ruku a přemet vpřed s doskokem snožmo</p> 	
5.102	<p>5.202 Odrazem snožmo přemet vzad s doskokem snožmo (flik)</p> 	<p>5.302 Odrazem snožmo skok vzad s obr.180° do stoje na rukou (2s)</p> 	<p>5.402 Odrazem snožmo čelně skok vzad s obr. 180° do stoje na ruku (Kolesnikova)</p> 		

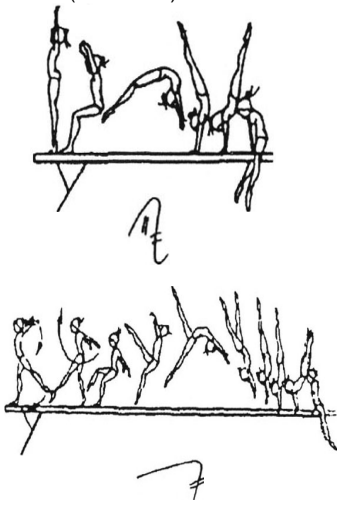
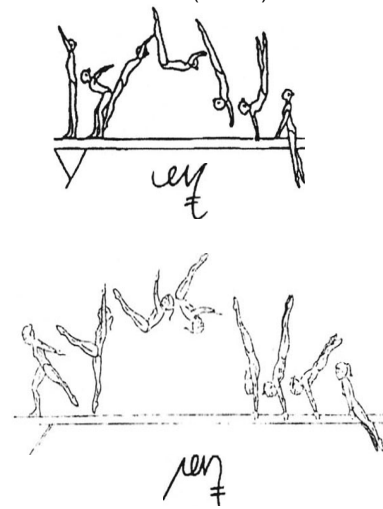
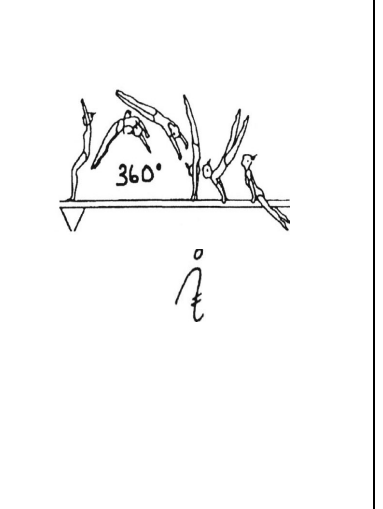
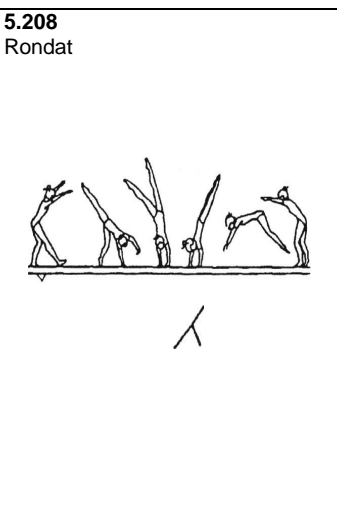
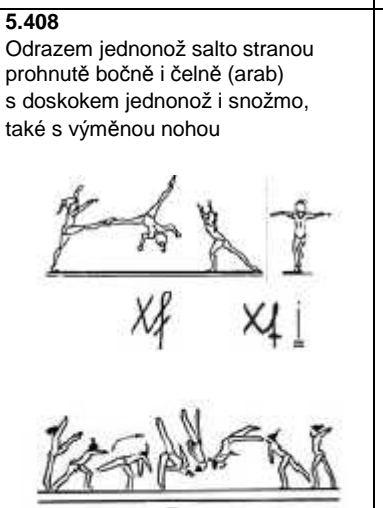
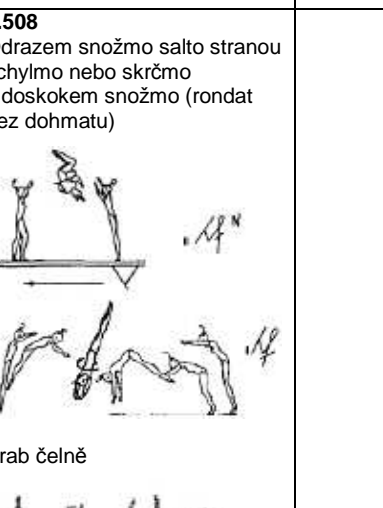
5. AKROBATICKÉ PRVKY S LETOVOU FÁZÍ

A	B	C	D	E	F/G
	<p>5.203</p>	<p>5.303 Odrazem snožmo přemet vzad s obr. 90° do stoje na rukou čelně (2 s)</p> 	<p>5.403 Odrazem snožmo přemet vzad s obr. 270° do stoje na rukou čelně (2 s) (Omelianchik)</p> 		
	<p>5.204 Odrazem snožmo přemet vzad s doskokem jednož, také jednoruč (flik)</p> 	<p>5.304 Odrazem snožmo přemet vzad s obr. 180° po odrazu rukou s doskokem jednož</p> 	<p>5.404 5.405 Přemet vzad s obr. minimálně 270° před dohmatem rukou (Kochetkova)</p> 		

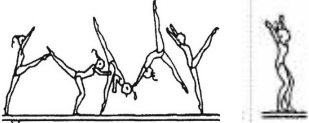



5. AKROBATICKÉ PRVKY S LETOVOU FÁZÍ

A	B	C	D	E	F/G
	<p>5.205</p>	<p>5.305 Odrazem snožmo přemet vzad čelně do vzporu nebo toče</p> 	<p>5.405 Odrazem snožmo čelně přemet vzad s doskokem jednož (Tousek)</p> 	<p>5.505 Odrazem snožmo čelně přemet vzad s obr. 360° do toče vzad (Teza)</p> 	
	<p>5.206 Přemet vzad odrazem jednož i s dohmatem jednoruč (Auerbach flik)</p> 	<p>5.306 Přemet vzad odrazem jednož s obr. 90° do stoje na ruku (2 s) - do libovolné polohy</p> 	<p>5.406 Přemet vzad odrazem jednož s obr. min. 270° před dohmatem rukou (Chorkina)</p> 	<p>5.506</p>	

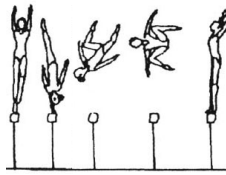
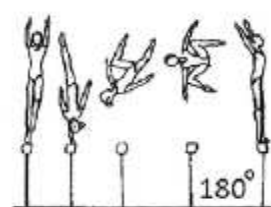

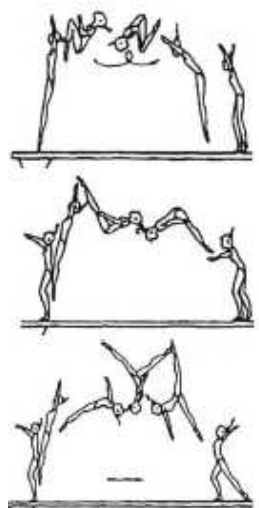
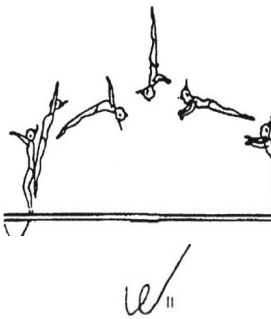
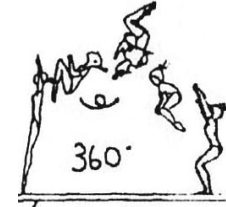
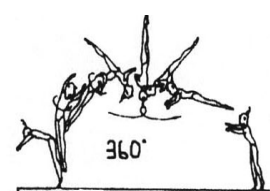
5. AKROBATICKÉ PRVKY S LETOVOU FÁZÍ

A	B	C	D	E	F/G
	<p>5.208 Přemet vzad odrazem jednož i snožmo s vysokou letovou fází do vzporu sedmo roznožného bočně (Korbut flik)</p> 	<p>5.307 Přemet vzad odrazem jednož i snožmo se schýlením a prohnutím v letové fázi do vzporu sedmo roznožného bočně (Rueda)</p> 	<p>5.407 Odrazem snožmo přemet vzad s obr. 360° do vzporu sedmo roznožného bočně (Rulfova - flik)</p> 		
	<p>5.208 Rondat</p> 		<p>5.408 Odrazem jednož salto stranou prohnuté bočně i čelně (arab) s doskokem jednož i snožmo, také s výměnou nohou</p> 	<p>5.508 Odrazem snožmo salto stranou schylmo nebo skrčmo s doskokem snožmo (rondat bez dohmatu)</p> <p>Arab čelně</p> 	

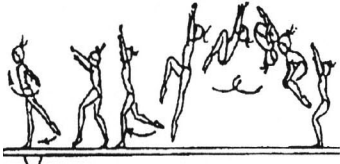

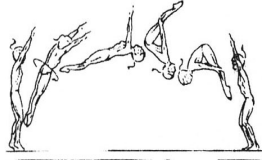
5. AKROBATICKÉ PRVKY S LETOVOU FÁZÍ

A	B	C	D	E	F/G
			<p>5.409 Odrazem jednož salto vpřed prohnuté s doskokem jednož nebo snožmo (šprajcka)</p>  <p style="text-align: center;">Nf Nf_{II}</p>		
		<p>5.310 Odrazem jednož salto vpřed skrčmo s doskokem snožmo i jednož</p>  <p style="text-align: center;">N</p>	<p>5.410 Odrazem snožmo salto vpřed skrčmo</p>  <p style="text-align: center;">N_{II}</p>	<p>5.510 Odrazem snožmo salto vpřed schylmo</p>  <p style="text-align: center;">N</p>	

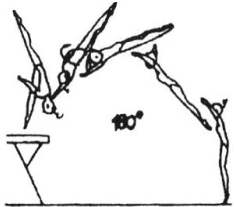

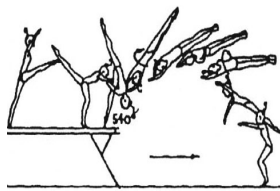
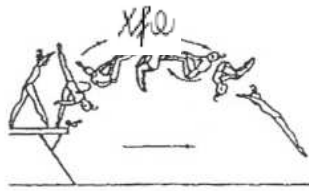
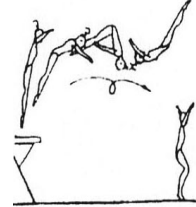
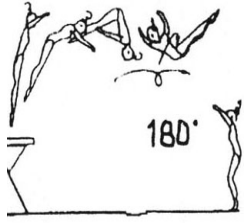
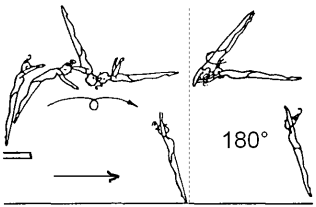


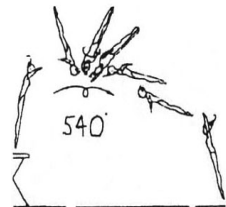
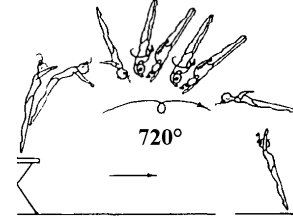
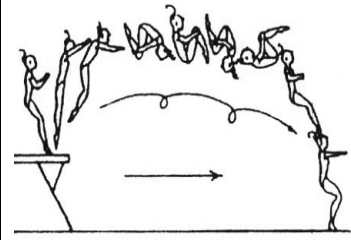
5. AKROBATICKÉ PRVKY S LETOVOU FÁZÍ

A	B	C	D	E	F/G
		<p>5.311</p>	<p>5.411 Odrazem jednož salto stranou roznožmo skrčmo do stoji čelně (kablo)</p> 	<p>5.511 Kablo s obr. 180°</p> 	<p>5.611 - F - Twist salto skrčmo (odrazem snožmo obr. 180° a salto vp řed skrčmo)</p> 
		<p>5.312 Salto vzad skrčmo, schylmo nebo prohnutě roznožmo</p> 	<p>5.412</p>	<p>5.512 Salto vzad prohnutě</p> 	<p>5.612 - F - Salto vzad skrčmo s obr. 360° (Schischova)</p>  <p>5.712 - G - Salto vzad prohnutě s obr. 360°</p> 

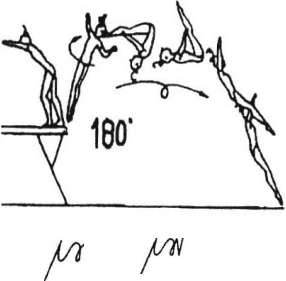
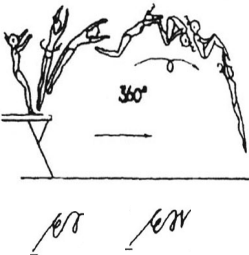
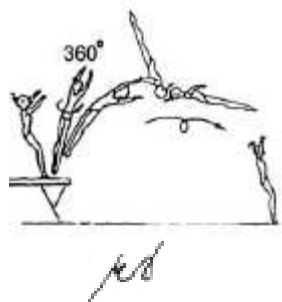


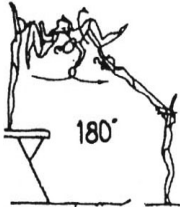
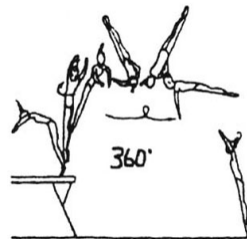
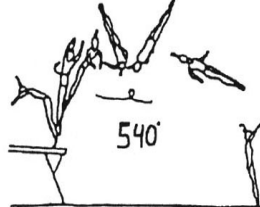
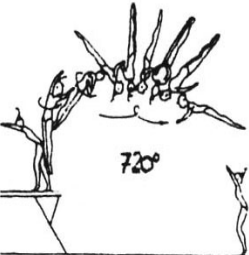
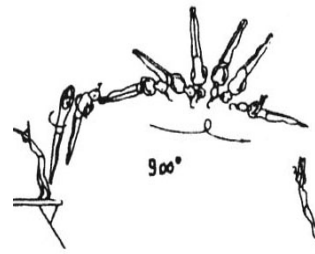
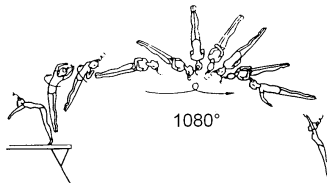
5. AKROBATICKÉ PRVKY S LETOVOU FÁZÍ

A	B	C	D	E	F/G
		<p>5.313 Odrazem jednož salto vzad skrčmo, schylmo nebo prohnutě roznožmo (Auerbach salto)</p>  <p style="text-align: center;"><i>re</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>rev re</i></p>			<p>5.613 - F - Odrazem snožmo skok vpřed s obr. 180° a salto vzad skrčmo nebo schylmo (Prodnova)</p>  <p style="text-align: center;"><i>re rev</i></p>

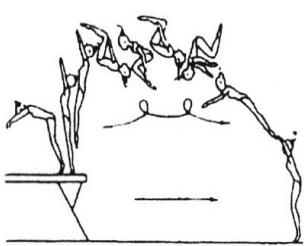
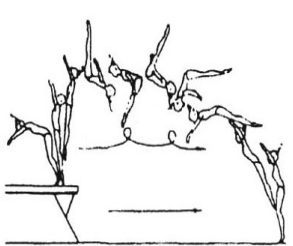
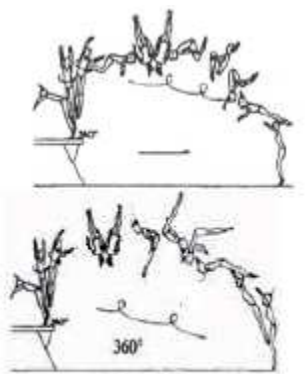
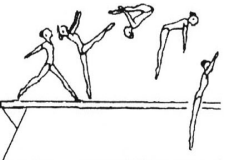
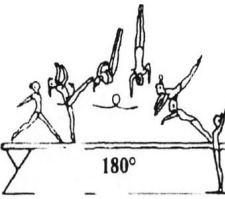
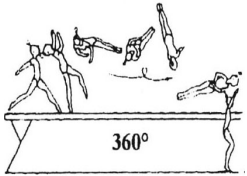
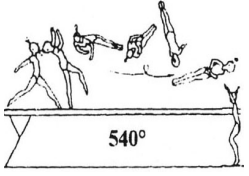
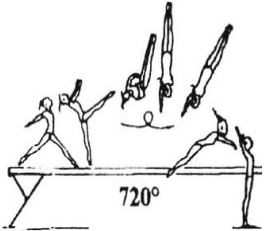
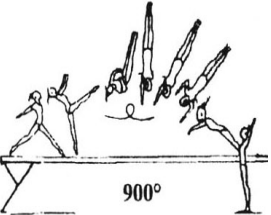
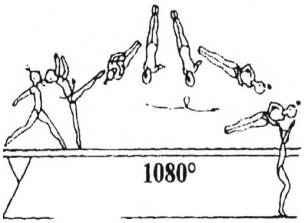
6. SESKOKY - ZÁVĚRY

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.101 Odrazem jednož salto vpřed prohnuté s obr. 180° (šprajcka)</p>  <p style="text-align: center;"><i>NE</i></p>	<p>6.201 Odrazem jednož salto vpřed prohnuté s obr. 360°</p>  <p style="text-align: center;"><i>NE</i></p>	<p>6.301 Odrazem jednož salto vpřed prohnuté s obr. 540°</p>  <p style="text-align: center;"><i>NE</i></p>	<p>6.401</p>	<p>6.501 Odrazem jednož salto stranou s obr. 90° a salto vzad skrčmo</p> 	
<p>6.102 Odrazem snožmo salto vpřed skrčmo, schylmo, také s obr. 180°</p>  <p style="text-align: center;"><i>NE</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>NE NE</i></p>	<p>6.202 Odrazem snožmo salto vpřed prohnuté i s obr. 180°</p>  <p style="text-align: center;"><i>NE NE</i></p> <p>Odrazem snožmo salto vpřed skrčmo s obr. 360°</p>  <p style="text-align: center;"><i>NE</i></p>	<p>6.302 Odrazem snožmo salto vpřed prohnuté s obr. 360° nebo s obr. 540°</p>  <p style="text-align: center;"><i>NE</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>NE</i></p>	<p>6.402 Odrazem snožmo salto vpřed prohnuté s obr. 720° (Araujo)</p>  <p style="text-align: center;"><i>NE</i></p>	<p>6.602 - F - Odrazem snožmo dvojně salto vpřed skrčmo</p>  <p style="text-align: center;"><i>NE</i></p>	


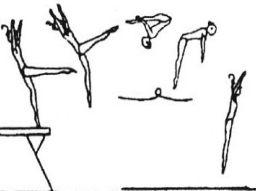
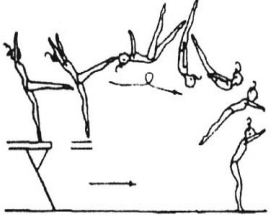
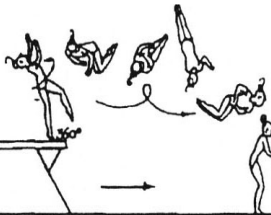
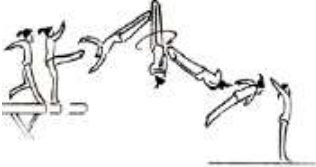
6. SESKOKY - ZÁVĚRY

A	B	C	D	E	F/G
	<p>6.203 Twist salto skrčmo nebo schylmo</p> 	<p>6.303 Odrazem snožmo obrat o 360° a salto vpřed skrčmo nebo schylmo</p> 	<p>6.403 Odrazem snožmo obrat o 360° a salto vpřed skrčmo, schylmo nebo prohnutě</p> 		<p>6.703 - G - Dvojně twist salto skrčmo (Patterson)</p> 
<p>6.104 Odrazem snožmo salto vzad skrčmo, schylmo nebo prohnutě i s obr. 180°</p>  	<p>6.204 Odrazem snožmo salto vzad skrčmo nebo prohnutě s obr. 360°</p> 	<p>6.304 Odrazem snožmo salto vzad skrčmo nebo prohnutě s obr. 540°</p>  <p>Odrazem snožmo salto vzad prohnutě s obr. 720°</p> 	<p>6.404 Odrazem snožmo salto vzad prohnutě s obr. 900°</p> 		<p>6.604 - F - Odrazem snožmo salto vzad prohnutě s obr. 1080°</p> 

6. SESKOKY - ZÁVĚRY

A	B	C	D	E	F/G
			<p>6.405 Odrazem snožmo dvojně salto vzad skrčmo</p>  <p style="text-align: center;"><i>ll</i></p>	<p>6.505 Odrazem snožmo dvojně salto vzad schylmo</p>  <p style="text-align: center;"><i>llv</i></p>	<p>6.705 - G - Odrazem snožmo dvojně salto vzad skrčmo nebo schylmo s obr. 360°</p>  <p style="text-align: center;"><i>Ellⁿ</i></p>
<p>6.106 Odrazem jednoož salto vzad skrčmo, schylmo nebo prohnutě popříč kladiny, také s obr. 180° (skrčmo nebo prohnutě) (Auerbach salto)</p>  <p style="text-align: center;"><i>re rev re</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>reⁿ</i></p>	<p>6.206 Auerbach salto skrčmo nebo prohnutě s obr. 360° pop říč kladiny (Böhmerova)</p>  <p style="text-align: center;"><i>ree reⁿ</i></p>	<p>6.306 Auerbach salto skrčmo nebo prohnutě s obr. 540° nebo 720° popříč kladiny</p>  <p style="text-align: center;"><i>ree reⁿ</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>ree reⁿ</i></p>	<p>6.406 Auerbach salto prohnutě s obr. 900° pop říč kladiny (Khorkina)</p>  <p style="text-align: center;"><i>reeⁿ</i></p>	<p>6.606 - F - Auerbach salto prohnutě s obr. 1080° pop říč kladiny</p>  <p style="text-align: center;"><i>reeⁿ</i></p>	

6. SESKOKY - ZÁVĚRY

A	B	C	D	E	F/G
	<p>6.207 Auerbach salto skrčmo nebo schylo na konci kladiny</p>  <p style="text-align: center;"><i>sk</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>sch</i></p>	<p>6.307 Auerbach salto prohnuté na konci kladiny</p>  <p style="text-align: center;"><i>sch</i></p> <p>Auerbach salto skrčmo s obr. 360° na konci kladiny</p>  <p style="text-align: center;"><i>sk</i></p>	<p>6.407 Auerbach salto prohnuté s obr. 360° na konci kladiny</p>  <p style="text-align: center;"><i>sch</i></p>	<p>6.507</p>	