

UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

Příloha A1 - Pohybová skladba - hodnoty obtížnosti

Jl, JII, Sen B Pro všechny tři kategorie je povoleno zařadit prvky, jejichž kód je označen v Příloze A1 hvězdičkou v zeleném poli. *

1 ROVNOVÁŽNÉ PRVKY




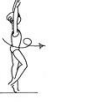









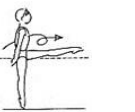
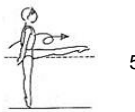
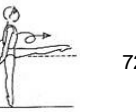
Text popisuje definice jednotlivých prvků a obrázek je vodítkem.

1.1A Dynamické rovnovážné prvky - Piruety

Piruety musí být předvedeny na špičce jedné nohy. Rotace musí být zcela dokončena, měřítkem je postavení boků. Rotace musí být předvedena bez poskoků, ale lehký skok k udržení rovnováhy během piruety je povolen. Poloha paží a volné nohy je volitelná. Volná noha může být napjatá nebo pokrčená, avšak musí být stejně pro celý tým. Pokrčená/napjatá stojná noha nemění HO, ale musí být stejně pro celý tým. Počet obrátů a výška volné nohy definují hodnotu prvku.

Pirueta vpřed znamená, že rotace je ve směru stejné nohy.






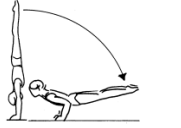



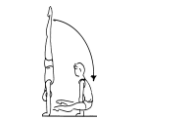












Pirueta vzad znamená, že rotace je v opačném směru než je stojná noha.

Piruety		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Vpřed		DB201 → ○  360°	DB401 → ⊗  540°	DB601 → ⊗  720°	DB801 → ⊗  900°		DB1201 → ⊗  1080°
Vzad		DB202 ← ○  360°	DB402 ← ⊗  540°	DB602 ← ⊗  720°	DB802 ← ⊗  900°		DB1202 ← ⊗  1080°
Vpřed Volná noha 90° s dopomocí ruky. Pokud je volná noha pokrčená, poloha paty je rozhodující k určení úhlu s boky.			DB403 → ⊗  360°		DB803 → ⊗  540°	DB1003 → ⊗  720°	
Vpřed Volná noha 90° bez dopomoci ruky. Pokud je volná noha pokrčená, poloha paty je rozhodující k určení úhlu s boky.				DB604 → ⊗  360°		DB1004 → ⊗  540°	DB1204 → ⊗  720°

UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

1.1B Dynamické rovnovážné prvky - Silové prvky							
Pozice na začátku a konci prvku musí být jasně viditelná. Pohyb musí být kontrolovaný a předvedený bez pauzy. <i>Ve stoji na ruce jako počáteční nebo konečné poloze musí být paže napjaté (tolerance 45°), nohy napjaté a snožmo a úhel v bocích 180°.</i>							
Silové prvky		0.6	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6
Ze vzporu stojmo tahem do stoje na ruce (špicar) Nohy roznožmo a napjaté (DB1005) nebo snožmo a napjaté (DB 1205). Počáteční poloha je volitelná.				DB1005	DB1205		
Z přednosu roznožmo tahem do stoje na ruce Z přednosu roznožmo tahem do stoje na ruce, nohy napnuté.						DB1406	
Z přednosu snožmo tahem do stoje na ruce Z přednosu snožmo tahem do stoje na ruce. V první fázi je pokrčení nohou povoleno, po průchodu mezi rukama je přechod do stoje na ruce proveden s napnutými nohama, snožmo nebo roznožmo.						DB1407	
Ze vzosu snožmo tahem do stoje na ruce Ze vzosu snožmo (45°-90°) tahem do stoje na ruce, nohy napnuté, snožmo nebo roznožmo.							DB1608

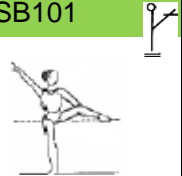
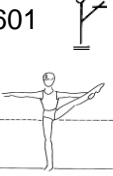


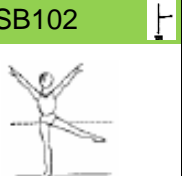









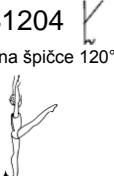
UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

Silové prvky - pokračování		0.6	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6
Ze stoje na hlavě do planče (váhy) Z kontrolovaného stoje na hlavě, tělo rovné, sešín do planče s oporou na loktech. Nohy musí být snožmo a napnuté.			DB809  				
Ze stoje na rukou do vzporu Sešín z kontrolovaného stoje na rukou do váhy oporem kolen, oporem o lokty nebo vzporem. Nohy jsou napnuté, (ne v DB810), nohy smí být roznožené.			DB810  		DB1210  		DB1610  
Ze stoje na rukou do přednosu Sešín ze stoje na rukou do přednosu roznožmo nebo snožmo. Nohy musí být stále napnuté.					DB1211  	DB1411  nohy snožmo 	DB1611  nohy snožmo 45°- 90° 
Kola Obrat je měřen od polohy nohou. Tolerance pro uznání obtížnosti je 45° pro nedotočení a přetočení. Nohy a chodidla musí být nad zemí.			DB812  kola odbočmo snožmo, 1x dokola 	DB1012  kola odbočmo snožmo, ≥2x dokola 		DB1412  kola odbočmo roznožmo, 2x dokola 	
Ruská kola s obratem o 360° Obrat (360°) je měřen od polohy ramen. Tolerance pro uznání hodnoty obtížnosti je 45° pro nedotočení a přetočení. Nohy a chodidla musí být nad zemí.				DB1013  			

UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

1.2 Rovnovážné prvky ve stoji na jedné noze (váhy)

Rovnováhy ve stoji musí být s výdrží **nejméně 2 s** ve statické poloze. Požadavek roznožení musí být splněn (15° tolerance). Obě nohy musí být napnuté (15° tolerance, neplatí **pro volnou nohu** u prvku SB404). Pro požadavek na vzpřímenou polohu těla platí tolerance 30°. **Je-li volná noha pokrčená (v přednožení/unožení), poloha paty určuje úhel s boky. Není-li řečeno jinak, poloha paží je volitelná pro tým.**

Rovnovážné prvky ve stoji na jedné noze	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Váha s unožením a dopomocí ruky Volná noha je v unožení s dopomocí ruky. Tělo je ve vzpřímené poloze. Rozsah roznožení/výpon určuje hodnotu prvku.	*SB101 			SB601 120° 		SB1001 na špičce 120° 	SB1201 180° 
Váha s unožením bez dopomoci ruky Volná noha je v unožení bez dopomoci ruky. Tělo je ve vzpřímené poloze. Rozsah roznožení/výpon určuje hodnotu prvku.	*SB102 		SB402 90° 			SB1002 120° 	SB1202 na špičce 120° 
Váha s přednožením Noha v přednožení s dopomocí ruky/rukou. Rozsah roznožení/výpon určuje hodnotu prvku.				SB603 120° 		SB1003 na špičce 120° 	
Váha s přednožením Noha v přednožení bez dopomoci ruky/rukou. Rozsah roznožení/výpon určuje hodnotu prvku. V prvku SB404 se špička dotýká kolene.		SB204 	SB404 na špičce 	SB604 na špičce 90° 		SB1004 120° 	SB1204 na špičce 120° 

UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym


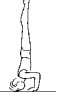
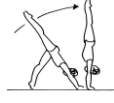

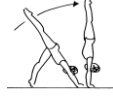











Rovnovážné prvky ve stoji na jedné noze - pokračování	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Váha předklonmo Trup musí být v horizontální poloze, volná noha v unožení. Poloha paty určuje úhel k bokům. Rozsah roznožení určuje hodnotu prvku.				SB605 90°	SB805 120°		
Váha Trup musí být horizontálně nebo výše. Rozsah roznožení/výpon určuje hodnotu prvku.	*SB106 volná noha 45°- 90°		SB406 90°			SB1006 120°	SB1206 na špičce 120°
Váha úklonmo bez dopomoci ruky Ramena a boky musí být v úklonu. Trup musí být vodorovně, jeho poloha se měří podél horní strany trupu. Rozsah roznožení je měřen polohou paty a určuje hodnotu prvku. Boky musí být v ose ramen.					SB807 90°		SB1207 120°

UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym















1.3 Rovnovážné prvky s oporou rukou

Rovnováhy s oporou rukou musí být s výdrží 2 s ve statické poloze.

Pouze ruce jsou v kontaktu se zemí (výjimka HB 101, HB201, HB801 a HBX06).

Rovnovážné prvky s oporou rukou	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2 / 1.4
Svíčka/ stoj na hlavě/stoj na rukou V prvku HB101 není povolena opora boků pažemi. V prvku HB201 je povoleno stát na hlavě. V prvku HB401 není vyžadována výdrž 2s, nohy pouze snožmo. V prvku HB801 není povolena opora hlavy. V prvku HB1001 musí být paže napjaté (tolerance 45°), poloha nohou je volitelná pro každého gymnastu, ale nohy musí být v úrovni boků nebo výše.	*HB101 	HB201 	*HB401 		HB801 	HB1001 	
Váha oporem na loktech nebo vzporem, nohy roznožené Úhel roznožení je 45°. Tělo je opřeno o oba lokty nebo napjaté paže. Ruce smí být vytočeny v zápěstí ven nebo mířit k nohám. Tělo je v horizontální poloze (20° tolerance) (ne však u HB202). U prvku HB1202 musí být paže napjaté (15° tolerance).		HB202 	HB402 				HB1202 
Váha oporem na loktech nebo vzporem, nohy snožmo Nohy musí být napjaté a snožmo (výjimka HB403). Tělo je opřeno o obě paže (výjimka HB403) na loktech nebo napjatých pažích. Ruce smí být vytočeny v zápěstí ven nebo mířit k nohám. Tělo je v horizontální poloze (20° tolerance). U prvku HB1403 musí být paže napjaté (15° tolerance).			HB403 	HB603 			HB1403 
Přednos/vznos roznožmo Nohy napjaté. Ruce smí být vpředu či vzadu (HB404) nebo vpředu a vzadu (HB204), úhel roznožení 45°. Pokud jsou nohy zvedány výše jak rovnoběžně se zemí, opírání o paže není povoleno. Paže jsou podél těla, blízko k bokům. Pouze ruce mají kontakt se zemí a nesou celé tělo. V prvku HB104 jsou nohy snožmo a ruce v upažení. Úhel mezi trupem a nohama min 90°.	HB104 	HB204 	HB404 	HB604  45°	HB804  90°		

UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

Rovnovážné prvky s oporou rukou - pokračování		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2 / 1.4
Přednos/vznos snožmo Nohy jsou snožmo a napjaté. Pokud jsou nohy zvedány výše jak rovnoběžně se zemí, opírání o paže není povoleno. Paže jsou podél těla, blízko k bokům. Pouze ruce mají kontakt se zemí a nesou celé tělo.			HB405  		HB805   45°	HB1005   90°	
Most Poloha a úhel volné nohy určuje hodnotu prvku. Ramena musí být nejméně nad konečky prstů (definováno svislou linií středem ramen).		HB206  		HB606  stehno svisle 	HB806  noha 45° od svislé polohy 	HB1006  noha kolmo k zemi 	

UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

2 SKOKY

Text popisuje definice jednotlivých prvků a obrázek je vodítkem.




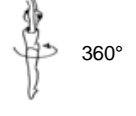





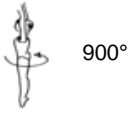



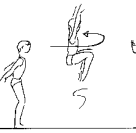



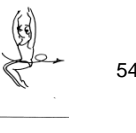

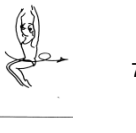















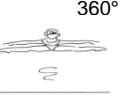
2.1A Výskoky/poskoky

Výskok je prováděn odrazem obou noh a doskokem na jednu nebo obě nohy nebo do vzporu ležmo.

















Poskok je prováděn odrazem jedné nohy a dopadem na tutéž nohu nebo do vzporu ležmo.

Pro uznání hodnoty prvku musí být konečná poloha těla dokončena ve vzduchu. Nejsou povoleny více jak 3 kroky (chůze/poklus) před **výskokem** nebo poskokem.



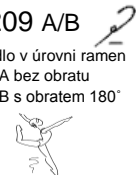

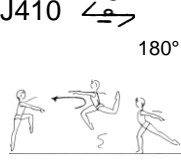


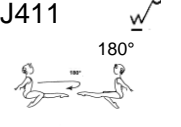



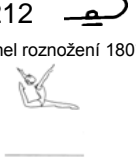


Poloha boků při odrazu a při doskoku definuje stupně obratu/rotaci, tolerance pro uznání hodnoty prvku je 45° při nedotočení a přetočení. Je povolena tolerance 15° v roznožení. **Při provedení s chodidlem volné nohy ve výšce ramen/hlavy je výška definována výškou nejnižší části chodidla. Celé chodidlo (pata i špička) musí být v požadované výšce.**

Výskoky/poskoky	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Přímý výskok s obratem Během skoku je tělo rovné. Obrat musí být dokončen během letu. Poloha paží je volitelná.		*J201  180° 	J401  360° 	J601  540° 		J1001  720° 	J1201  900° 
Výskok se skrčením přednožmo s/bez obratu Skrčení nohou (úhel v bocích a kolenou 90°, tolerance 15°) musí být viditelné v průběhu skoku. Obrat musí být dokončen během letu, poloha paží je volitelná.		*J202  90° 	*J402  360° 	J602  540° 		J1002  720° 	J1202  900° 
Výskok nebo poskok se skrčením přednožmo s/bez obratu do vzporu ležmo Skrčení nohou (úhel v bocích a kolenou 90°, tolerance 15°) musí být viditelné v průběhu skoku. Obrat 180° musí být dokončen před pokrčením nohou. Obrat 360° a více musí být dokončen před doskokem. Před doskokem musí být tělo v horizontální poloze.			J403  180° 	J603  360° 	J803  540° 		
Výskok s přednožením roznožmo s/bez obratu Úhel roznožení 135° a úhel těla a boků 90° (tolerance roznožení a úhlu v bocích je 15°), nohy musí být napjaté bez vykopnutí. Pro prvek J204 úhel roznožení do 120°. Pro prvek J104 úhel roznožení 90° a roznožení čelně.	*J104  roznožení čelně 	*J204  úhel roznožení do 120° 		J604  180° 	J804  270° 	J1004  360° 	

UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

Výskoky/poskoky - pokračování		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
<p>Sušunova s/bez obratu Úhel roznožení 135° a úhel těla a boků 90° (tolerance roznožení a úhlu v bocích je 15°) před dokončením prvku do vzporu ležmo. Před doskokem musí být tělo v horizontální poloze. Pokud je skok prováděn s obratem, musí být obrat dokončen během letu.</p>				<p>J605 </p> 	<p>J805 A/B </p> <p>J805A=180° J805B=360°</p> 		
<p>Výskok nebo poskok s přednožením do vzporu ležmo s/bez obratu Úhel v bocích 90° (tolerance 15°) před doskokem do vzporu ležmo, napjaté nohy snožmo. Před doskokem musí být tělo v horizontální poloze. Pokud je skok prováděn s obratem, musí být obrat dokončen během letu.</p>				<p>J606 </p> 	<p>J806 A/B </p> <p>J806A= obrat 180° J806B= obrat 360°</p> 		
<p>Výskok se skrčením zánožmo Hlava v záklonu, výška chodidel určuje hodnotu prvku. Nohy mohou být roznoženy, u výšky chodidel není tolerance.</p>					<p>J807 </p> <p>chodidla ve výšce ramen</p> 	<p>J1007 </p> <p>chodidla ve výšce hlavy</p> 	
<p>Výskok se skrčením zánožmo s obratem Chodidla musí během skoku dosáhnout výšky ramen. U výšky chodidel není tolerance. Obrat musí být předveden během letu.</p>					<p>J1008 </p> <p>obrat 180°</p> 	<p>J1208 </p> <p>obrat 360°</p> 	












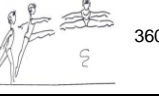





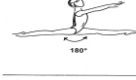









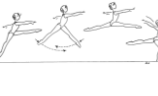


UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

Výskoky/poskoky pokračování		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Sissone Výskok s odrazem obounož a dopadem na jednu nohu. Ve skoku J1209 A/B není tolerance pro výšku chodidla.			J409  úhel roznožení 135°		J809  úhel roznožení 180°		J1209 A/B  chodidlo v úrovni ramen J1209A bez obratu J1209B s obratem 180°
Výskok se skrčením nohou odrazem obounož s/bez obratu Správná poloha skrčených nohou musí být viditelná během skoku, úhel pokrčení obou nohou 90°, úhel roznožení 135° (tolerance 15°), výška zadní nohy nebo počet obrátů určuje hodnotu prvku. Není tolerance pro výšku zadní nohy. Obrat musí být dokončen během letu.		J210  $>135^\circ$	J410  180°			J1010  chodidlo v úrovni hlavy	
Jánošík s/bez obratu Výskok nebo poskok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé nohy. Úhel v bocích a úhel pokrčení nohy 90° (tolerance 15°). Pokud je skok prováděn s obratem, musí být obrat dokončen během letu.		J211  180°	J411  180°		J811  360°		
Výskok s roznožením V prvcích J412 a J812 musí být obě nohy napnuté, bez vykopnutí. Úhel roznožení určuje hodnotu prvku. U J1212 přední noha napnutá v horizontální poloze, chodidlo zadní nohy v úrovni ramen nebo výše.			J412  úhel roznožení 135°		J812  úhel roznožení 180°		J1212  úhel roznožení 180°
Výskok s roznožením do vzporu ležmo Nohy musí být napnuté, bez vykopnutí. Úhel roznožení určuje hodnotu prvku. Před doskokem musí být tělo v horizontální poloze.				J613  úhel roznožení 135°	J813  úhel roznožení 180°		










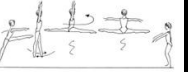
UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

2.1B Skoky							
<p>Skok je prováděn odrazem z jedné nohy a doskokem na druhou nohu nebo obě nohy nebo do vzporu ležmo (kromě skoků s výměnou nohou v řádcích 22, 23 a 24). Pro uznání hodnoty prvku musí být konečná poloha těla dokončena ve vzduchu. Nejsou povoleny více jak 3 kroky (chůze/poklus) před skokem.</p> <p>Poloha boků při odrazu a při doskoku definuje stupně obratu/rotaci, tolerance pro uznání hodnoty prvku je 45° při nedotočení a přetočení. Je povolena tolerance 15° v roznožení. Při provedení s chodidlem volně nohy ve výšce ramen/hlavy je výška definována výškou nejnižší části chodidla. Celé chodidlo (pata i špička) musí být v požadované výšce.</p>							
Skoky		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
<p>Skok přednožmo střížný skrčmo - čertík s/bez obratu</p> <p>Nohy jsou pokrčené, musí dojít k výměně nohou během letu. Kolena musí během skoku projít úrovní horizontály. Pokud je skok předváděn s obratem, obrat musí být dokončen během letu.</p>		<p>*J214 </p>	<p>*J414 </p>	<p>J614 </p> <p>360°</p>	<p>J814 </p> <p>540°</p>		<p>J1214 </p> <p>720°</p>
<p>Skok přednožmo střížný - nůžky s/bez obratu</p> <p>Nohy napnuté, musí dojít k výměně nohou během letu. Švihová noha musí dojít do horizontální polohy. J615:nejprve rovný výskok se zvednutím švihové nohy do horizontální polohy, poté obrat 180° (do směru odrazové nohy) a zvednutí odrazové nohy do úhlu 120° a doskok na švihovou nohu. Obrat musí být dokončen během letu.</p>		<p>*J215 </p>	<p>J415 </p> <p>úhel roznožení 120°</p>	<p>J615 </p> <p>úhel roznožení 120° obrat 180°</p>			
<p>Skok přednožmo střížný 180°</p> <p>Nohy napnuté, musí být vyměněny během skoku. Švihová noha musí dosáhnout horizontální polohy. Obrat musí být dokončen během letu. Úhel roznožení po obratu určuje hodnotu prvku.</p>			<p>J416 </p> <p>úhel roznožení 90°</p>			<p>J1016 </p> <p>úhel roznožení 135°</p>	<p>J1216 </p> <p>úhel roznožení 180°</p>
<p>Motýlek</p> <p>Trup v horizontální poloze, nohy nad horizontálou, úhel roznožení $\geq 90^\circ$. J1017A tváří vzhůru J1017B tváří dolů</p>						<p>J1017 </p> <p>úhel roznožení 90° A/B tváří vzhůru/dolů</p>	

UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

Skoky - pokračování		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
<p>Skok se skrčením nohou odrazem z jedné nohy s/bez obratu</p> <p>Správná poloha skrčených nohou musí být viditelná během skoku, úhel pokrčení obou nohou 90°, úhel roznožení 135° (tolerance 15°), výška zadní nohy nebo počet obrátů určuje hodnotu prvku. U výšky zadní nohy není možná tolerance. Obrat musí být dokončen během letu.</p>			<p>J418 </p> 	<p>J618 </p> <p>180°</p> 		<p>J1018 </p> <p>chodidlo v úrovni hlavy</p> 	
<p>Dálkový skok s přednožením roznožmo s/bez obratu</p> <p>Úhel roznožení 135°, úhel v bocích 90° (tolerance roznožení a úhlu v bocích 15°), nohy napjaté bez vykopnutí.</p>					<p>J819 </p> 	<p>J1019 </p> <p>180°</p> 	<p>J1219 </p> <p>360°</p> 
<p>Dálkový skok</p> <p>V prvcích J220, J420 a J1020 musí být obě nohy napnuté, bez vykopnutí. Úhel roznožení určuje hodnotu prvku. U J1220 přední noha napnutá v horizontální poloze, chodidlo zadní nohy v úrovni ramen nebo výše.</p>		<p>J220 </p> <p>úhel roznožení 90°</p> 	<p>J420 </p> <p>úhel roznožení 135°</p> 			<p>J1020 </p> <p>úhel roznožení 180°</p> 	<p>J1220 </p> <p>úhel roznožení 180°</p> 
<p>Dálkový skok do vzporu ležmo</p> <p>Švihová noha napnutá, bez vykopnutí. Úhel roznožení určuje hodnotu prvku. Před doskokem musí být tělo v horizontální poloze.</p>				<p>J621 </p> <p>úhel roznožení 135°</p> 	<p>J821 </p> <p>úhel roznožení 180°</p> 		
<p>Dálkový skok s výměnou nohou</p> <p>V prvcích J622 a J1022 musí být obě nohy napnuté, bez vykopnutí. Dříve než dojde k výměně nohou během skoku, musí švihová noha dosáhnout úhlu alespoň 45°. Úhel roznožení po výměně nohou určuje hodnotu prvku. Ve skoku J1222 musí být švihová noha napnutá.</p>				<p>J622 </p> <p>úhel roznožení 135°</p> 		<p>J1022 </p> <p>úhel roznožení 180°</p> 	<p>J1222 </p> <p>chodidlo v úrovni ramen, úhel roznožení 180°</p> 

UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym
















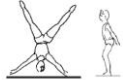















Skoky - pokračování		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
<p>Dálkový skok s výměnou nohou do vzporu ležmo Obě nohy musí být napnuté, bez vykopnutí. Dříve než dojde k výměně nohou během skoku, musí švihová noha dosáhnout úhlu alespoň 45°. Úhel roznožení po výměně nohou určuje hodnotu prvku. Před doskokem musí být tělo v horizontální poloze.</p>				<p>J623  úhel roznožení 135° </p>	<p>J823  úhel roznožení 180° </p>		
<p>Dálkový skok s výměnou nohou, s obratem Obě nohy musí být napnuté, bez vykopnutí. Dříve než dojde k výměně nohou během skoku, musí švihová noha dosáhnout úhlu alespoň 45°. Úhel roznožení po výměně nohou určuje hodnotu prvku. Obrat musí být dokončen během letu.</p>				<p>J624  úhel roznožení 135° obrat 90° </p>		<p>J1024  úhel roznožení 135° obrat 180° </p>	<p>J1224  úhel roznožení 180° obrat 180° </p>

UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym









3 AKROBATICKÉ PRVKY

Text obsahuje definici prvku a obrázek je návodem.

Rozdílné doskokové pozice jsou povoleny, pokud jde o doskok prvně na chodidla (není-li v popisu dáno jinak). V saltech je povolen odraz jednožej nebo oboužej.

Akrobatické prvky	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Vpřed			A401  přemet vpřed snožmo/roznožmo 		A801  přemet vpřed bez dohmatu 		
Vpřed U prvku A602 se musí při doskoku do sedu dotknout země ruce a chodidla dříve než ostatní části těla.	*A102  všechny varianty 		A402  přemet na jednu nohu 	A602  salto do sedu 	A802  	A1002  	
Vzad		A203  	A403 A/B A) flik  B) blecha  	A603  	A803  	A1003  	
Vzad	*A104  všechny varianty 		A404  přemet vzad 		A804  tempo salto snožmo/roznožmo 		

UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

Akrobatické prvky - pokračování		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Stranou		A205  		A605  přemet stranou bez dohmatu 	A805  salto stranou 		
Vzad s obraty					A806  salto skrčmo 180°	A1006  salto skrčmo 360°	A1206 A/B/C A) salto toporně 360° B) salto toporně 540° C) salto toporně 720°