

# ZNAKY

		gymnastické prvky		akro prvek vpřed		akro prvek vzad		bradla	
prvek odrazem/doskokem snožmo			jánošík odrazem snožmo		Twist salto skrčmo		flik		vzklopka na n.ž. / na v.ž.
prvek s oporem či provedený na podložce			rozštěp bočně (provaz)		kotoul vpřed		kotoul vzad do stoje na rukou		ze vzporu stojmo podmet s obratem
skok			kadet		přemet vpřed s letovou fází				náskok s obratem a vzklopka na v.ž.
poloha skrčmo	∩		skok se skrčením přednožmo (kufr)		salto vpřed skrčmo		salto vzad skrčmo		Jaeger salto skrčmo
poloha schylmo	∨		skok s přednožením		salto vpřed schylmo		dvojně salto vzad schylmo		ze vzporu stojmo toč vzad do stoje na rukou
poloha prohnutě			skok prohnutě		salto vpřed toporně		salto vzad prohnutě		seskok dvojně salto vzad prohnutě
poloha roznožmo bočně	⊥		dálkový skok				salto vzad prohnutě s doskokem jednož		
poloha roznožmo čelně	∧		štika	X	přemet stranou (hvězda)				zákmih roznožmo do stoie na rukou
obrat 180°			čertík s obratem		dvojně salto vpřed s obratem		salto vzad odrazem jednož (Auerbach) prohnutě s obratem		stalder vzad s obratem
obrat 360°			dálkový skok s výměnou nohou s obr. (prošvihávka)		odrazem jednož salto vpřed prohnutě (šprajcka) s obratem		flik s obratem		toč vzad / toč vpřed
obrat 540°			odraz snožmo skok s bočným roznožením s obr.		salto vpřed skrčmo s obratem		salto vzad prohnutě s obratem		veletoč vzad s obratem
obrat 720°			jánošík odrazem snožmo s obratem		salto vpřed prohnutě s obratem		salto vzad prohnutě s obratem		odkmih mezi žerdě a předkmihem salto vzad prohnutě s obratem