

## Příloha A1

### Pohybová skladba - Tabulka obtížnosti

Pro získání hodnoty obtížnosti prvku musí být splněny všechny požadavky obtížnosti pro daný prvek.

**JI, 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 obsahuje definici prvku a obrázek je vodítkem.

##### 1.1 A Dynamické rovnovážné prvky - Piruety

Piruety musí být předvedeny na špičce jedné nohy. Rotace musí být provedené bez poskoků, ale lehký skok k udržení rovnováhy během piruety je povolen. Rotace musí být zcela dokončena, měřítkem je postavení boků. Tolerance pro jakékoliv nedotočení/přetočení na začátku a/nebo na konci prvku je 45° v součtu za celý prvek.









Poloha paží a volné nohy je volitelná. Volná noha může být napnutá nebo pokrčená, avšak volba musí být shodná pro celý tým. Pokrčená/napnutá stojná noha nemění HO, ale volba musí být stejná pro celý tým. Počet obrátů a výška volné nohy definují hodnotu prvku.

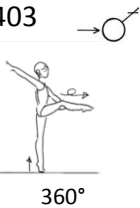
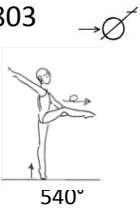

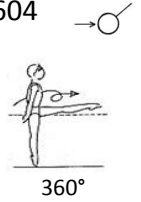
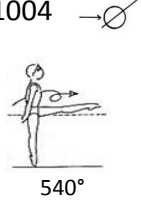
Pirueta začíná ve chvíli, kdy je volná noha a pata zvednuta ze země a je ukončena, když je dokončena rotace, když se pata stojné nohy dotkne země nebo když se země dotkne volná noha.

Pozice těla musí být správná, není povolen náklon těla nebo prohnutí (15° tolerance). Musí být splněn požadavek na roznožení (15° tolerance) a volná noha musí být držena ve správné poloze přinejmenším ¾ rotace. Předvedení větší flexibility neovlivňuje hodnotu obtížnosti. Všichni gymnasté musí začít obrat čelem ve stejném směru, podle choreografie. Není nutné předvádět piruetu na stejné noze.

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

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

Piruety	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	
Vpřed		DB201 → ○  360°			DB601 → ⊗  540°	DB801 → ⊗  720°	DB1001 → ⊗  900°
Vzad		DB202 ← ○  360°			DB602 ← ⊗  540°	DB802 ← ⊗  720°	DB1002 ← ⊗  900°

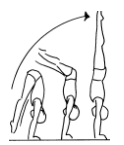
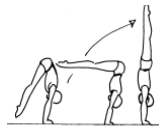
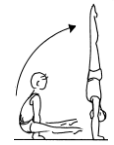
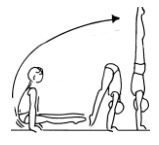
Piruety pokračování	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<b>Vpřed</b> Volná noha 90° s dopomocí ruky. Pokud je volná noha pokrčená, poloha paty je rozhodující pro určení úhlu s boky.			DB403 →  360°		DB803 →  540°	DB1003 →  720°
<b>Vpřed</b> Volná noha 90° bez dopomoci ruky. Pokud je volná noha pokrčená, poloha paty je rozhodující pro určení úhlu s boky.				DB604 →  360°		DB1004 →  540°





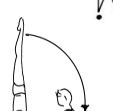





## 1.1 B Dynamické rovnovážné prvky - Silové prvky

Ve stoji na rukou jako počáteční nebo konečné poloze musí být paže napnuté (45° tolerance), nohy napnuté a snožmo (15° tolerance) a úhel v bocích 180°.

Pohyb v prvcích musí být kontrolovaný a plynulý, ukazující dynamickou sílu. Musí být předveden za použití svalové síly, ne gravitace (pohyb nesmí být příliš rychlý směrem dolů). Pohyb nesmí být přerušen na více než 3 sekundy. Není povolen pád nebo více než jeden krok. Např. přechod ze stoje na rukou do přednosu roznožmo musí být pomalejší než pohyb vzniklý jen působením gravitace na gymnastu. Výchozí a konečná pozice musí být zřetelná, ale nemusí být držena po dobu 2 sekund. Všichni gymnasté musí předvádět stejný silový prvek, s pažemi a nohama ve stejné poloze. Pozice těla musí odpovídat definici prvku, např. napnuté paže a nohy snožmo, pokud je to vyžadováno.

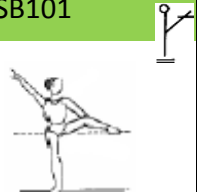
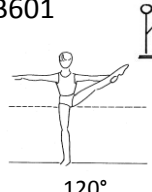
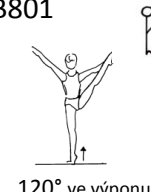
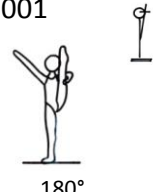


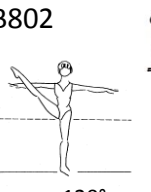
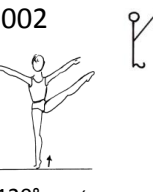

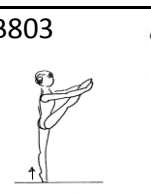
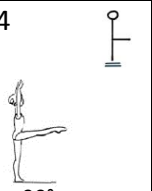
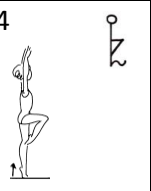
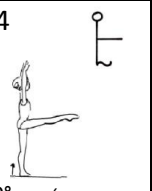
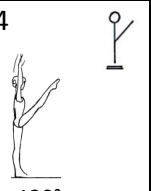
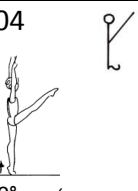
Během silového prvku není povoleno přenášet váhu na nohy.

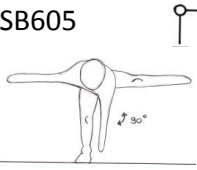
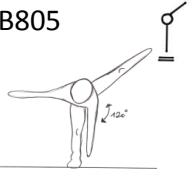
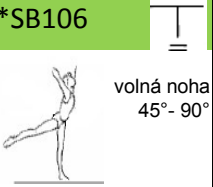
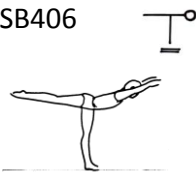
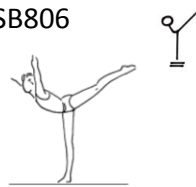
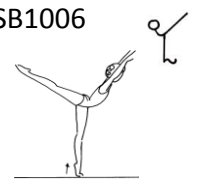
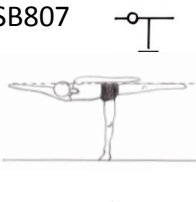
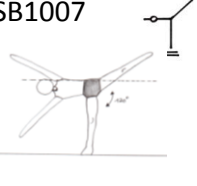
	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<b>Tahem do stoje na rukou</b> Nohy roznožené a napnuté (DB805). Výchozí poloha je volitelná.					DB805 	
<b>Tahem do stoje na rukou</b> Nohy snožmo a napnuté (DB1006). Výchozí poloha je volitelná.						DB1006 
<b>Z přednosu roznožmo do stoje na rukou</b> Z přednosu roznožmo tahem do stoje na rukou s napnutýma nohama.						DB1007 
<b>Z přednosu snožmo do stoje na rukou</b> Z přednosu snožmo tahem do stoje na rukou. V první fázi je povoleno pokrčení nohou, po průchodu mezi rukama je přechod do stoje na rukou proveden s napnutýma nohama, snožmo nebo roznožmo.						DB1008 

Silové prvky pokračování	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<b>Ze stoje na hlavě do planche (váhy)</b> Z kontrolovaného stoje na hlavě, tělo rovné, sešín do planche s oporou o lokty. Nohy napnuté a snožmo (neplatí pro DB409).			DB409  ze stoje na hlavě do "žáby"	DB609  ze stoje na hlavě do planche		
<b>Ze stoje na ruce do vzporu</b> Sešín z kontrolovaného stoje na ruce do váhy oporem kolen ("žáby") nebo do planche (váha oporem o lokty nebo váha vzporem - tělo rovné). Nohy napnuté (neplatí pro DB610). Nohy mohou být roznožené.				DB610  ze stoje na rukou do "žáby"		DB1010  ze stoje na rukou do planche
<b>Ze stoje na ruce do přednosu roznožmo nebo snožmo</b> Sešín ze stoje na ruce do přednosu roznožmo/snožmo. Nohy musí být napnuté po celou dobu.					DB811  	DB1011  snožmo
<b>Kola</b> Obrat je měřen od polohy nohou. Tolerance pro jakékoliv přetočení/nedotočení na začátku a/nebo na konci rotace je pro prvek 45° v součtu za celý prvek. Nohy a chodidla musí být nad zemí.				DB612  kola odbočmo snožmo 1x dokola	DB812  kola odbočmo snožmo ≥2x dokola	DB1012  kola odbočmo roznožmo 2x dokola
<b>Ruská kola s obr. 360°</b> Obrat (360°) je měřen od polohy ramen. Tolerance pro jakékoliv přetočení/nedotočení na začátku a/nebo na konci rotace je pro prvek 45° v součtu za celý prvek. Nohy a chodidla musí být nad zemí.						DB1013 

## 1.2 Rovnovážné prvky ve stoji jednoož (váhy)

V rovnovážných prvcích ve stoji jednoož musí být zřetelná poloha těla. Celé tělo musí být nehybné nejméně 2 sekundy bez přidatných choreografických pohybů. Jestliže se tělo nebo jeho část (např. paže) mírně pohybuje, ale volná noha je držena v předepsané poloze a stojná noha se nehýbe, je hodnota obtížnosti udělena. Požadavky na úhel roznožení a na napnutí nohou (nevztahuje se na volnou nohu v SB404) musí být splněny (15° tolerance). Předvedení větší flexibility neovlivňuje hodnotu obtížnosti. Pro vzpřímenou polohu těla je tolerance 30°. Pro rovné tělo je tolerance 20°. Pro vodorovnou polohu těla je tolerance 15°. Pokud je volná noha pokrčená (v přednožení/unožení), pata je určující pro měření úhlu s boky. Není-li řečeno jinak, poloha paží je volitelná pro tým. Stojná noha musí být napnutá (15° tolerance). Poloha těla musí odpovídat definici prvku, např. vzpřímená poloha těla, tělo vodorovně, tělo rovné, napnuté nohy a stoj ve výponu, pokud je tak požadováno.

Rovnovážné prvky ve stoji jednoož	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<b>Váha únožmo s dopomocí ruky</b> Volná noha je v unožení s dopomocí ruky. Tělo je ve vzpřímené poloze. Rozsah unožení/výpon určuje hodnotu prvku. SB1001: držení volné nohy je volitelné (jednou rukou, oběma rukama, paží)	*SB101 			SB601  120°	SB801  120° ve výponu	SB1001  180°
<b>Váha únožmo bez dopomoci ruky</b> Volná noha je v unožení bez dopomoci ruky. Tělo je ve vzpřímené poloze. Rozsah unožení/výpon určuje hodnotu prvku.	*SB102 		SB402  90°		SB802  120°	SB1002  120° ve výponu
<b>Váha přednožmo</b> Volná noha je v přednožení s dopomocí ruky/rukou. Tělo je ve vzpřímené poloze. Rozsah přednožení/výpon určuje hodnotu prvku.				SB603  120°	SB803  120° ve výponu	
<b>Váha přednožmo</b> Volná noha je v přednožení bez dopomocí ruky/rukou. Tělo je ve vzpřímené poloze. Rozsah přednožení/výpon určuje hodnotu prvku. V SB404 se špička dotýká kolene.		SB204  90°	SB404  ve výponu	SB604  90° ve výponu	SB804  120°	SB1004  120° ve výponu

Rovnovážné prvky ve stoji jednoož pokračování	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<b>Váha předklonmo</b> Trup je ve vodorovné poloze, volná noha v unožení. Poloha paty určuje úhel s boky. Rozsah unožení určuje hodnotu prvku.				SB605  90°	SB805  120°	
<b>Váha předklonmo</b> Trup musí být vodorovně nebo výše. Rozsah zanožení/výpon určuje hodnotu prvku.	*SB106  volná noha 45° - 90°		SB406  90°		SB806  120°	SB1006  120° ve výponu
<b>Váha úklonmo bez dopomoci ruky</b> Horní část těla musí být vodorovně (pozice těla je měřena podél horní strany trupu, 15° tolerance). V SB807 musí být horní část těla a noha v čelní rovině. Rozsah roznožení určuje hodnotu prvku (měřeno od paty). Úhel v bocích musí být přímý, trup nesmí být přetočen (15° tolerance).				SB807  90°	SB1007  120°	

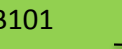

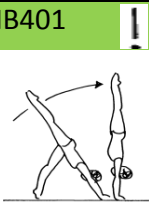

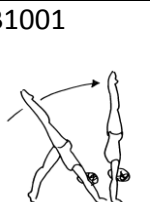






### 1.3 Rovnovážné prvky s oporou rukou














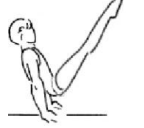

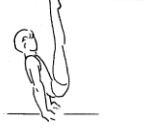
V rovnovážných prvcích s oporou rukou je tělo ve statické poloze po dobu alespoň 2 sekund. Pouze ruce jsou v kontaktu se zemí (kromě prvku stoj na hlavě HB201 a prvku stoj na předloktcích HB601). Poloha těla musí být zřetelná a bez přídatných pohybů. Úhel v bocích, napnutí nohou a snožení/úhel roznožení musí být předvedeny dle požadavků (15° tolerance). Předvedení větší flexibility neovlivňuje hodnotu prvku. Tělo musí být rovné dle definice prvku (30° tolerance). Linie těla musí být vodorovná v souladu s definicí prvku (20° tolerance).

V případě, že se tělo nebo část těla mírně hýbe, ale ruce se nehýbou, hodnota obtížnosti je udělena.

Nalehnutí na paže není povoleno v přednosech a vznosech, pokud jsou nohy zvedány výše než vodorovně.

Ve stoji na rukou HB1001 musí mít tým nohy ve stejné poloze a nad úrovní boků. Nejsou vyžadovány ani napnuté nohy, ani nohy snožmo.

Rovnovážné prvky s oporou rukou	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<b>Stoj na hlavě/rukou</b> V HB101 není povolena opora boků pažemi. V HB201 je povolen kontakt hlavy se zemí, nohy jsou napnuté a snožmo. V prvku HB401 není vyžadována výdrž 2s, nohy pouze snožmo. V HB601 není povolena opora hlavy, nohy jsou napnuté a snožmo. V HB1001 musí být paže napnuté (45° tolerance). Poloha nohou musí být shodná pro celý tým, nohy musí být nad úrovní boků.	*HB101 	HB201 	*HB401  bez výdrže 2s	HB601 		HB1001 
<b>Planche - váha oporem o lokty nebo vzporem, roznožmo</b> Nohy musí být napnuté (kromě HB202). Úhel roznožení 45°. Tělo je opřeno o obě paže na loktech nebo o napnuté paže. Ruce mohou být vytočeny v zápěstí ven nebo mířit k chodidlům. Tělo je vodorovné (kromě HB202). V HB802 musí být paže napnuté (15° tolerance).		HB202 	HB402 		HB802 	
<b>Planche - váha oporem o lokty nebo vzporem, snožmo</b> Nohy musí být napnuté a snožmo (kromě HB403). Tělo je opřeno o obě paže na loktech (kromě HB403) nebo o napnuté paže. Ruce mohou být vytočeny v zápěstí ven nebo mířit k chodidlům. Tělo je vodorovné. V HB1003 musí být paže napnuté (15° tolerance).			HB403 	HB603 		HB1003 

Rovnovážné prvky s oporou rukou pokračování	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<p><b>Přednosy a vzosy roznožmo</b></p> <p>Nohy musí být napnuté. Ruce mohou být umístěny vpředu nebo vzadu (HB404) vpředu a vzadu (HB204), úhel roznožení 45°. Není dovoleno opření/nalehnutí na paže, pokud jsou nohy zvedány výše než rovnoběžně se zemí. Obě ruce jsou umístěny po stranách těla, blízko k bokům. V kontaktu se zemí jsou pouze ruce, které nesou celé tělo. V HB104 jsou nohy snožmo a ruce v upažení. Úhel mezi trupem a nohama min 90°.</p>	<p>*HB104 </p> 	<p>HB204 </p> 	<p>HB404 </p> 	<p>HB604 </p>  <p>45°</p>	<p>HB804 </p>  <p>90°</p>	
<p><b>Přednosy a vzosy snožmo</b></p> <p>Nohy musí být napnuté a snožmo. Není dovoleno opření/nalehnutí na paže, pokud jsou nohy zvedány výše než rovnoběžně se zemí. Obě ruce jsou umístěny po stranách těla, blízko k bokům. V kontaktu se zemí jsou pouze ruce, které nesou celé tělo.</p>			<p>HB405 </p> 		<p>HB805 </p>  <p>45°</p>	<p>HB1005 </p>  <p>90°</p>



## 2 Skoky, poskoky a výskoky (J)

Text obsahuje definici prvku a obrázek je vodítkem.

Zřetelná poloha těla musí být předvedena ve vzduchu. Např. napnuté nohy a paže, přímý úhel v ramenu a správná linie těla, pokud je tak požadováno.

Poloha těla během letové fáze, počet obrátů a doskok musí být v souladu s definicí prvku. Pokud není řečeno jinak, je umístění obrátu volitelné, ale všichni gymnasté z týmu musí předvést stejnou variantu.

Úhel roznožení/snožení a úhel v bocích má 15° toleranci. Tolerance pro jakékoliv nedotočení/přetočení na začátku a/nebo na konci prvku je 45° v součtu za celý prvek. Předvedení větší flexibility nebo menší úhel v bocích/ kolenou neovlivňuje hodnotu prvku. Při odrazu a doskoku boky definují stupeň obrátu.

Celý tým musí předvést stejný skok/poskok/výskok s nohama a pažemi ve stejné poloze. Pokud není řečeno jinak, poloha paží je volitelná pro tým.

Při doskoku do vzporu ležmo musí být tělo před doskokem vodorovně (20° tolerance). Vodorovně znamená, že ramena, boky a paty jsou na stejné úrovni.

Při předvádění prvku s chodidlem ve výšce ramen/hlavy je výška určena nejnižší částí chodidla. Celé chodidlo (i pata i špička) musí být v požadované výšce.

Výška hlavy: Bod spojení krku s hlavou nebo výše.












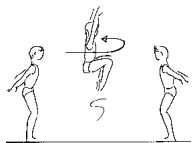











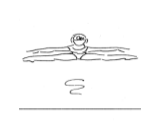


Výška ramen: Nad horní hranou ramen.





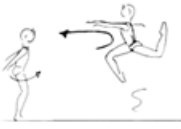


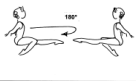


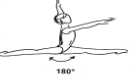
Před jakýmkoliv skokem nejsou povoleny více než 3 kroky (chůze nebo běh), podle choreografie.





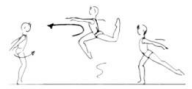

Ve výskocích s obraty musí všichni gymnasté začít tváří na stejnou stranu podle choreografie. (Platí pouze pro výskoky, ne pro poskoky a skoky).


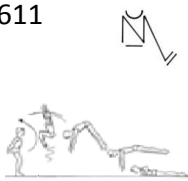
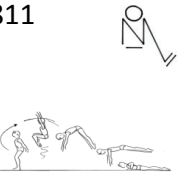
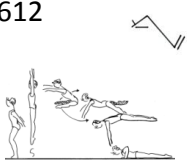


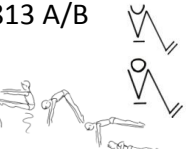
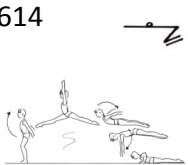
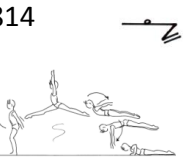
### 2.1 Výskoky









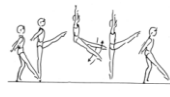


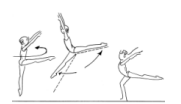
Výskok je proveden odrazem snožmo a končí doskokem na obě nohy (A) nebo na jednu nohu (B) nebo doskokem do vzporu ležmo (C).





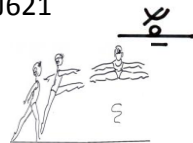
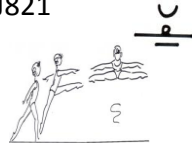
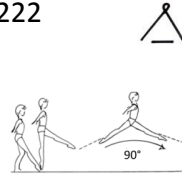
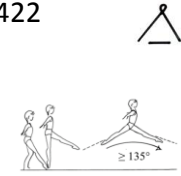
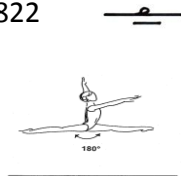
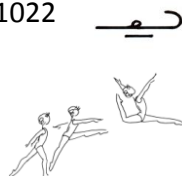
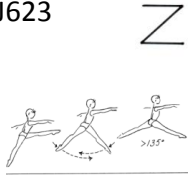
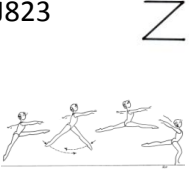
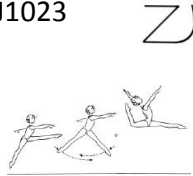
2.1A Výskoky s odrazem snožmo a s doskokem na obě nohy	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<b>Přímý výskok s obratem</b> Během letové fáze musí být tělo rovné. Obrat musí být dokončen ve vzduchu. Poloha paží je volitelná.		*J201  	J401  	J601  	J801  	
<b>Výskok se skrčením přednožmo</b> Skrčení nohou (úhel v kolenou a v bocích 90°, 15° tolerance) musí být viditelné během letové fáze. Obrat musí být dokončen ve vzduchu. Poloha paží je volitelná.		*J202  	*J402  		J802  	J1002  
<b>Výskok s přednožením roznožmo s/bez obratu</b> Úhel roznožení 135° a úhel v bocích 90° (15° tolerance pro roznožení a úhel v bocích), nohy musí být napnuté bez vykopnutí. Pro prvek J204 úhel roznožení do 120°. Pro prvek J104 úhel roznožení 90° a roznožení čelně.	*J104  	*J204  		J603  	J803  	J1003  




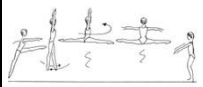

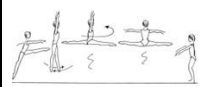
2.1A Výskoky s odrazem snožmo a s doskokem na obě nohy - pokračování	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<b>Výskok se skrčením zánožmo</b> Hlava v záklonu. Výška chodidel určuje prvek. Nohy mohou být roznožené. Pro výšku chodidel není tolerance.					J804  chodidla ve výšce ramen	J1004  chodidla ve výšce hlavy
<b>Výskok se skrčením zánožmo s obratem</b> Chodidla musí během skoku dosáhnout výšky ramen. Pro výšku chodidel není tolerance. Obrat musí být předveden během letové fáze.						J1005  obrat 180°
<b>Výskok se skrčením nohou odrazem snožmo s/bez obratu</b> Správná poloha nohou musí být viditelná během skoku: obě nohy pokrčené 90°, úhel roznožení 135° (15° tolerance), výška zadního chodidla nebo počet obrátů určuje prvek. Pro výšku chodidla není tolerance. Obrat musí být dokončen během letové fáze.		J206  $>135^\circ$	J406  180°			J1006  chodidlo ve výšce hlavy
<b>Jánošík s/bez obratu</b> Výskok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé nohy. Úhel v bocích a v pokrčeném kolenu je 90° (15° tolerance). Pokud je prováděn obrat, musí být předveden během letové fáze.		J207 	J407  180°		J807  360°	
<b>Výskok s roznožením</b> V J408 a v J1008 musí být obě nohy napnuté, bez vykopnutí. Úhel roznožení určuje prvek.			J408  úhel roznožení 135°			J1008  úhel roznožení 180°









2.1B Výskoky s odrazem snožmo a s doskokem na jednu nohu		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<b>Sissone</b> Přední noha musí být v přednožení min. 45° (žádná tolerance). V J1009 A/B není tolerance pro výšku chodidla.			J409  úhel roznožení 135°		J809  úhel roznožení 180°	J1009 A/B  chodidlo ve výši hlavy J1009A bez obratu J1009B s obr. 180°
<b>Výskok se skrčením nohou odrazem snožmo s/bez obratu</b> Správná poloha nohou musí být viditelná během skoku: obě nohy pokrčené 90°, úhel roznožení 135° (15° tolerance), výška zadního chodidla nebo počet obrátů určuje prvek. Pro výšku chodidla není tolerance. Obrat musí být dokončen během letové fáze.		J210  >135°	J410  180°			J1010  chodidlo ve výši hlavy


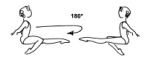
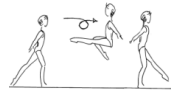



2.1C Výskoky s odrazem snožmo a s doskokem do vzporu ležmo	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<b>Výskok se skrčením přednožmo s/bez obratu do vzporu ležmo</b> Poloha skrčmo (úhel v bocích a v kolenou 90°, 15° tolerance) musí být viditelná během skoku. Při obratu 180° musí být obrat dokončen před skrčením nohou. Při obratu 360° a více musí být obrat dokončen před doskokem. Tělo musí být před doskokem vodorovně.			J411 	J611  180°	J811  360°	
<b>Shushunova s/bez obratu</b> Úhel roznožení 135° a úhel v bocích 90° (15° tolerance pro roznožení a úhel v bocích) před doskokem do vzporu ležmo. Tělo musí být před doskokem vodorovně. Při provádění obratu musí být obrat dokončen během letové fáze.				J612  180°	J812 A/B  J812A=180° J812B=360°	
<b>Výskok s přednožením do vzporu ležmo s/bez obratu</b> Úhel v bocích 90° (15° tolerance) před dopadem do vzporu ležmo, nohy napnuté a snožmo. Tělo musí být před doskokem vodorovně. Při provádění obratu musí být obrat předveden během letové fáze.				J613  180°	J813 A/B  J813A=twist 180° J813B=twist 360°	
<b>Výskok s roznožením do vzporu ležmo</b> Nohy musí být napnuté, bez vykopnutí. Úhel roznožení určuje prvek. Tělo musí být před doskokem vodorovně.				J614  úhel roznožení 135°	J814  úhel roznožení 180°	

2.2 Skoky		Skok začíná odrazem z jedné nohy a končí doskokem na druhou nohu (A) nebo obě nohy (B) nebo ve vzporu ležmo (C) (výjimky: dálkový skok s výměnou nohou v řádcích 23 a 24).				
2.2A Skoky s odrazem jednož a s doskokem na druhou nohu	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<b>Přímý skok s obratem</b> Tělo musí být během letové fáze rovné. Obrat musí být dokončen během letu. Poloha paží je volitelná.			J415  360°	J615  540°		
<b>Skok přednožmo skrčmo střížný (čertík) s obratem</b> Nohy jsou pokrčené. Musí dojít k výměně nohou během letové fáze. Stehna musí být vodorovně (žádná tolerance) někdy během letové fáze. Obrat musí být dokončen během letové fáze.		*J214 	*J414 	J616  360°	J816  540°	J1016  720°
<b>Skok přednožmo střížný (nůžky)</b> Nohy musí být napnuté. Musí dojít k výměně nohou během letové fáze. Švihová noha musí dosáhnout vodorovné polohy (žádná tolerance).		*J215 		J617  úhel roznožení 135°		
<b>Skok přednožmo střížný 180° (Entrelacé)</b> Nohy musí být napnuté. Musí dojít k výměně nohou během letové fáze. Švihová noha musí dosáhnout vodorovné polohy (žádná tolerance). Obrat musí být proveden během letové fáze. Úhel roznožení po obratu určuje prvek.			J418  úhel roznožení 90°		J818  úhel roznožení 135°	J1018  úhel roznožení 180°

2.2A Skoky s odrazem jednož a s doskokem na druhou nohu - pokračování	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<b>Motýlek</b> Nohy roznožené, trup vodorovně, nohy nad vodorovnou úrovní (žádná tolerance)  A tváří vzhůru B tváří dolů						J1019A/E    motýlek tváří vzhůru nebo dolů
<b>Skok se skrčením nohou</b> Správná poloha nohou musí být viditelná během skoku: obě nohy pokrčené 90°, úhel roznožení 135° (15° tolerance), výška zadního chodidla určuje prvek. Pro výšku chodidla není tolerance.			J420 		J820  chodidlo ve výšce hlavy	
<b>Dálkový skok s přednožením roznožmo s obratem</b> Úhel roznožení 135°, úhel v bocích 90° a nohy napnuté, bez vykopnutí.				J621  úhel roznožení 135° obrat 90°	J821  úhel roznožení 135° obrat 180°	
<b>Dálkový skok</b> V J222, J422 a J822 musí být obě nohy napnuté, bez vykopnutí. Úhel roznožení určuje skok. V J1022: Švihová noha musí být napnutá a vodorovně, chodidlo zadní nohy musí být vy výšce ramen nebo výše (žádná tolerance).		J222  úhel roznožení 90°	J422  úhel roznožení 135°		J822  úhel roznožení 180°	J1022  úhel roznožení 180°
<b>Dálkový skok s výměnou nohou</b> V J623 a J823 musí být obě nohy napnuté, bez vykopnutí. Dříve než dojde k výměně nohou, musí švihová noha dosáhnout úhlu alespoň 45°. Úhel roznožení po výměně nohou určuje skok. V J1023 musí být švihová noha napnutá. Chodidlo druhé nohy musí být ve výšce ramen nebo výše (žádná tolerance).				J623  úhel roznožení 135°	J823  úhel roznožení 180°	J1023  chodidlo ve výšce ramen úhel roznožení 180°

2.2B Skoky s odrazem jednož a s doskokem snožmo	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<b>Dálkový skok s výměnou nohou s obratem</b> Obě nohy musí být napnuté, bez vykopnutí. Dříve než dojde k výměně nohou, musí švihová noha dosáhnout úhlu alespoň 45°. Úhel roznožení po výměně nohou určuje skok. Obrat musí být dokončen během letové fáze.				J624   úhel roznožení 135° obrat 90°	J824   úhel roznožení 135° obrat 180°	J1024   úhel roznožení 180° obrat 180°

2.2C Skoky s odrazem jednož a s doskokem do vzporu ležmo	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<b>Dálkový skok s doskokem do vzporu ležmo</b> Nohy musí být napnuté, bez vykopnutí. Úhel roznožení určuje hodnotu skoku. Tělo musí být před doskokem vodorovně.				J625   úhel roznožení 135°	J825   úhel roznožení 180°	
<b>Dálkový skok s výměnou nohou do vzporu ležmo</b> Obě nohy musí být napnuté, bez vykopnutí. Dříve než dojde k výměně nohou, musí švihová noha dosáhnout úhlu alespoň 45°. Úhel roznožení po výměně nohou určuje skok. Tělo musí být před doskokem vodorovně.				J626   úhel roznožení 135°	J826   úhel roznožení 180°	

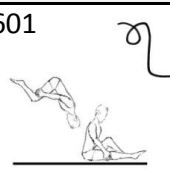




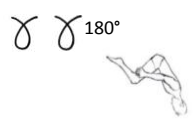


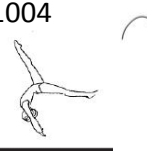
2.3 Poskoky		Poskoky začínají odrazem z jedné nohy a končí doskokem na stejnou nohu.					
	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	
<p><b>Jánošík s/bez obratu</b>  Výskok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé nohy. Úhel v bocích a v pokrčeném kolenu je 90° (15° tolerance). Pokud je prováděn obrat, musí být předveden během letové fáze.</p>		<p>J227</p> 	<p>J427</p>  <p>180°</p>			<p>J1027</p>  <p>360°</p>	
<p><b>Přímý skok s obratem</b>  Tělo musí být během letu rovné. Obrat musí být dokončen ve vzduchu. Poloha paží je volitelná.</p>					<p>J828</p>  <p>360°</p>	<p>J1028</p>  <p>540°</p>	
<p><b>Skok se skrčením přednožmo s obratem</b>  Skrčení přednožmo (úhel v bocích a kolenou 90°, 15° tolerance) musí být viditelné během skoku. Obrat musí být dokončen ve vzduchu. Poloha paží je volitelná.</p>						<p>J1029</p>  <p>360°</p>	




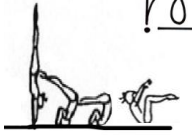







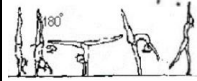


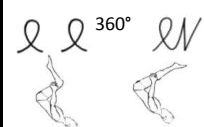




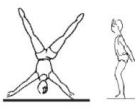

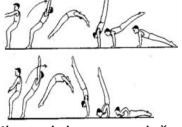









### 3 Akrobatické prvky

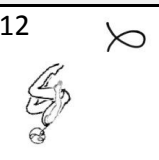


Text obsahuje definici prvku a obrázek je vodítkem.

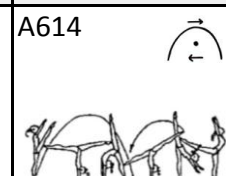
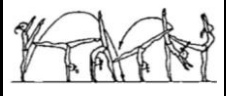
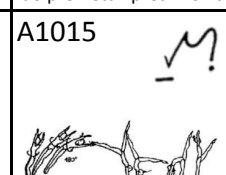
Akrobatické prvky musí splňovat normy TeamGymu. Paže a nohy musí být napnuté a úhel v ramenu přímý, pokud je to požadováno. Poloha těla musí být v souladu s definicí prvku. Různé doskokové pozice jsou povoleny, pokud jde o doskok prvně na chodidla (není-li v popisu dáno jinak). V prvcích s rotací je tolerance 45° od jmenovité hodnoty rotace. Některé prvky mohou mít různé varianty (A/B/C). Před prvkem obtížnosti není dovoleno udělat více než tři kroky (chůze, běh) podle choreografie. V prvcích s obraty ve stoji na ruku musí tým předvést nejdříve stoj na ruce (s napnutými pažemi, rovným tělem a napnutými nohama snožmo) a poté provádět obrat. Při obrazech nemusí být nohy snožmo (musí být nad úroveň boků, ve shodné poloze pro celý tým). Není vyžadováno provádět obraty ve stejném směru pro celý tým. Obrat je měřen podle polohy boků, 45° tolerance.

3.1 Prvky vpřed	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<b>Salta vpřed odrazem jednož, s doskokem na jednu nohu</b> <b>Výjimka:</b> A601 - doskok do sedu  V prvku A601 při doskoku do sedu musí být ruce a chodidlo na zemi dříve než jakákoliv jiná část těla.				A601  salto do sedu	A801  salto vpřed skrčmo	A1001  salto vpřed schylmo
<b>Salta vpřed odrazem jednož, s doskokem snožmo</b>					A802  salto vpřed skrčmo	A1002  180° salto vpřed skrčmo s obr. 180°
<b>Salta vpřed odrazem snožmo</b> A varianta: odraz snožmo, doskok snožmo B varianta: odraz snožmo, doskok snožmo s obratem				A603A/B  salto skrčmo/ salto skrčmo 180°	A803A/B  salto schylmo/ salto schylmo 180°	
<b>Přemet vpřed</b> A varianta: odraz i doskok jednož B varianta: odraz jednož, doskok snožmo				A604A/B  přemet		A1004  přemet vpřed bez dohmatu

Prvky vpřed 3.1 pokračování	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<p><b>Prvky s kotoulem vpřed</b> Pokrčení paží při kotoulu je volitelné pro tým.</p> <p>V prvcích A605 a A1005: Chodidla se nesmí dotknout země. Hybnost z kotoulu vpřed musí být využita po celou dobu prvku (bez pauzy, hlava se nesmí dotknout země).</p>	<p><b>*A105</b> </p> <p>všechny varianty</p> 	<p><b>A205</b> </p>  <p>stoj na rukou do kotoulu vpřed</p>		<p><b>A605</b> </p>  <p>Endo kotoul</p>		<p><b>A1005</b> </p>  <p>Endo kotoul do stoje na rukou</p>
<p><b>Prvky s přemetem vpřed zvolna</b></p>			<p><b>A406</b> </p>  <p>přemet vpřed zvolna</p>			<p><b>A1006</b> </p>  <p>stoj na rukou s obr. 180° do přemetu vpřed zvolna</p>

3.2 Prvky vzad	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<b>Salta vzad</b> Odraz i doskok snožmo.  A varianta: salto skrčmo/toporně bez obrátů B varianta: salto skrčmo/ toporně s obr. 360° C varianta: salto schylmo				A607A/B/C  salto vzad skrčmo/ schylmo		A1007A/B  salto vzad toporně
<b>Gainer salta vzad</b> A608 aA808: odraz jednož, doskok snožmo A1008: odraz jednož, doskok na druhou nohu				A608  Gainer salto skrčmo	A808  Gainer salto schylmo	A1008  Gainer prohnutě
<b>Prvky vzad</b> A609 prochází stojem na rukou a končí ve vzporu ležmo V A809 je odraz jednož a doskok na druhou nohu		A209  rondat	A409  flik vzad	A609  flik vzad do vzporu ležmo	A809  Gainer flik vzad	
<b>Prvky s kotoulem vzad</b> Pokrčení v loktech je volitelné.	*A110  všechny varianty 		A410  kotoul vzad do stoji na rukou		A810  kotoul vzad do stoji na rukou s obr. 180°	A1010  kotoul vzad do stoji na rukou s obr. 360°
<b>Prvky s přemetem vzad zvolna</b>			A411  přemet vzad zvolna	A611  přemet vzad zvolna ze sedu (Valdez)		A1011  Valdez s obr. 360° ve stoji na rukou

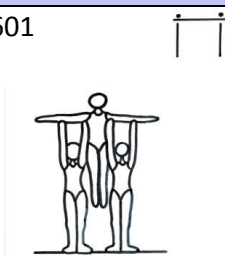
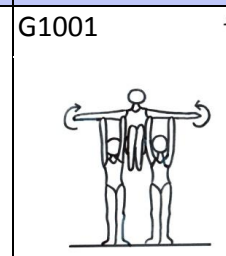
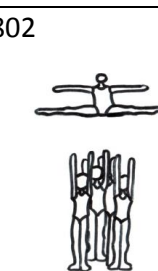
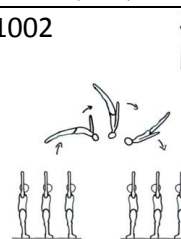
3.3 Prvky stranou	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Salto stranou						A1012  salto stranou
<b>Prvky stranou</b> A varianta: přemet stranou jednoruč B varianta: přemet stranou		A213A/B  přemet stranou nebo přemet stranou jednoruč				A1013  přemet stranou bez dohmatu (arab)

3.4 Smíšené prvky	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Smíšené prvky s přemetem zvolna				A614  přemet zvolna vpřed-vzad (tic toc)		A1014  přemet vzad zvolna s obr. 180° do přemetu vpřed zvolna
Smíšené prvky						A1015  flik vzad s obr. 180° do stoje na rukou následovaný přemetem vpřed zvolna nebo přemetem vpřed

## 4 Skupinové prvky

Text obsahuje definici prvku a obrázek je pouze příkladem.

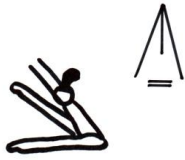
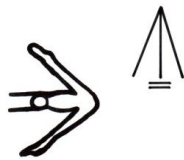
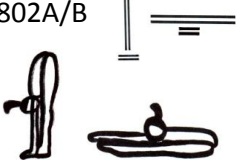
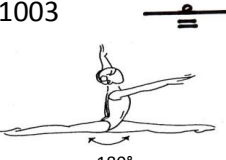
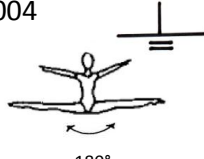
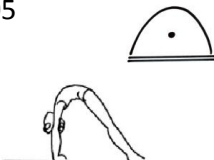
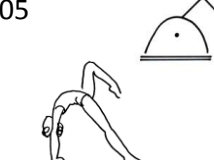


Všichni gymnasté z týmu musí být zapojeni ve skupinovém prvku a plnit aktivní roli buď ve viditelném zvednutí ze země nebo vyhození, což může být předvedeno buď dohromady celým týmem nebo ve skupinkách složených nejméně ze 3 gymnastů. Skupinový prvek musí být předveden ve stejný čas podle choreografie, ve skupinkách nebo celým týmem. Různé skupinky mohou předvádět různé skupinové prvky, ale tyto prvky musí mít stejný kód. Rotace a obraty jsou vždy vztaženy ke gymnastovi(ům), který je zvedán nebo vyhazován (pro rotace/obraty není žádná tolerance).

Skupinové prvky	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<b>Zvednutí</b> G601 Zvedaný gymnasta musí být nad zemí alespoň 2 sekundy. G1001 Rotace/obrat během zvednutí je měřen od země po zemi.			G601  zvednutí		G1001  zvednutí s rotací nebo obratem (≥180°)
<b>Vyhození</b> Vyhozený gymnasta(é) musí být zřetelně vyhozen, bez opory gymnastů. G1002 Rotace během vyhození je měřena během letové fáze.				G802  vyhození	G1002  vyhození s rotací nebo obratem (≥90°)

## 5 Prvky flexibility

Text obsahuje definici prvku a obrázek je vodítkem.

Všichni gymnasté v týmu musí předvést stejný prvek flexibility, který musí být předveden ve stejný čas podle choreografie. V prvku flexibility musí být pozice jasně předvedena, ale není zde požadována výdrž. Nohy musí být napnuté a musí být splněn požadavek na roznožení (15° tolerance). Předvedení větší flexibility nebo menšího úhlu v kolenou/bocích neovlivňuje hodnotu obtížnosti. V předklonu snožmo musí být požadavek splněn úplně, není zde žádná tolerance.

Prvky flexibility	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<b>Sed roznožný, předklon (placka)</b> Roznožení musí být nejméně 90°. F401: trup v předklonu 45° F801: trup v předklonu až na zem, hrudník se dotýká země		F401  Japana 45°		F801  Japana	
<b>Předklon schylmo</b> A varianta: ve stoji - vzpor stojmo B varianta: v sedu Hrudník/ramena se musí dotýkat napnutých nohou. Nohy musí být snožmo (15° tolerance).				F802A/B  ve stoji/v sedu	
<b>Rozštěp boční, roznožení 180° (provaz)</b> Pozice horní části těla je volitelná pro tým.					F1003  180° rozštěp boční (provaz)
<b>Rozštěp čelný, roznožení 180°</b> Pozice horní části těla je volitelná pro tým.					F1004  180° rozštěp čelný
<b>Most</b> Poloha a úhel volné nohy definuje prvek. Ramena musí být alespoň nad dlaněmi (definováno svislou linií středem ramen). Úhel volné nohy nemá žádnou toleranci.		F405  stehno svisle	F605  stehno svisle	F805  noha 45° od svislé polohy	F1005  noha kolmo k zemi