

PŘÍLOHA A7a - Hodnoty prvků obtížnosti (HO) AKROBACIE

kategorie Junior I, Junior II, Senior B - nižší soutěže mimo ČP

HO	Skupina 1 Prvky vpřed	gymnastická značka	K kód
0.00	Kotoul vpřed (skrčmo, roznožmo, schylmo)		o
0.05	Kotoul letmo		õ
0.10	Přemet stranou jednoruč		x ₋

HO	Skupina 2 Prvky vzad	gymnastická značka	K kód
0.10	Blecha (přemet vzad s roznožením)		F ₋

PŘÍLOHA A7b - Hodnoty prvků obtížnosti (HO) TRAMPOLÍNA

kategorie Junior I, Junior II, Senior B - nižší soutěže mimo ČP

HO	Skupina 1 s přeskokovým náradím	gymnastická značka	K kód
0.05	Výskok do vzporu dřepmo, seskok		u
0.10	Roznožka		y
0.10	Skrčka		n
0.20	Schylka		v

HO	Skupina 2 bez přeskokového náradí	gymnastická značka	K kód
0.00	Přímý skok		i
0.00	Přímý skok se skrčením přednožmo		n
0.00	Přímý skok s čelním roznožením		y
0.05	Přímý skok s přednožením roznožmo (štika)		Λ
0.05	Přímý skok s přednožením snožmo (schylka)		v

PŘÍLOHA A7c - Hodnoty prvků obtížnosti (HO) Pohybová skladba

kategorie Junior I, Junior II, Senior B - nižší soutěže mimo ČP

HO	1.1A Dynamické rovnovážné prvky	gymnastická značka	K kód
0.10	Obrát 180° ve výponu jednož vpřed ★		DB 101
0.10	Obrát 180° ve výponu jednož vzad ★		DB 102

HO		gymnastická značka	K kód

★ Obraty 180° ve výponu jednož musí být točeny na přední noze.