

ODBOR VŠESTRANNOSTI ČOS
TECHNICKÁ USTANOVENÍ
A
PRAVIDLA
PRO SOUTĚŽ DRUŽSTEV
TEAMGYM JUNIOR
SPORTOVNÍ VŠESTRANNOSTI
0 - III



Jednotný předpis pro soutěže TEAMGYM JUNIOR sportovní všestrannosti

trojboj s omezením bodovým (dříve TGJ I – III)

schváleno sekci TeamGymu sportovně technické komise OV ČOS 22. 3. 2019

schváleno VN ČOS 3. 4. 2019, platná od 1. 9. 2019

OBEČNÁ USTANOVENÍ

TeamGym Junior sportovní všestrannosti je soutěž družstev, která předvádějí společný program na hudbu ve třech disciplínách podle vypsaného závodu a s ohledem na dovednosti a technickou vyspělost závodníků.

Složení družstev

Družstvo - 6 až 12 závodníků (včetně náhradníků). Družstvo může být složeno ze členů několika T. J. (je povoleno hostování do 50 %). Závodník smí závodit pouze v jednom družstvu a v jedné kategorii.

Věk účastníků

Družstva závodí ve čtyřech věkových kategoriích (o zařazení družstva do věkové kategorie rozhoduje věk nejstaršího závodníka, ostaršit lze závodníky do následující věkové kategorie):

- 0. žactvo do 8 let
- I. žactvo do 11 let
- II. žactvo do 16 let
- III. dorost a dospělí nad 16 let

kategorie žactva 0., I., II.

žáci, žákyně, smíšená družstva*

kategorie dorostu a dospělých III.

dorostenci, muži, dorostenky, ženy, smíšená družstva*

* smíšená družstva, tj. minimálně jeden závodník opačného pohlaví ve všech disciplínách, v každé řadě u akrobacie a trampolíny

Zodpovědnost oddílů, pořadatelů

- Správný věk závodníků.
- Příslušnost závodníků k organizaci, za kterou startuje.
- Všechny změny a úpravy pravidel (dle možností pořadatele) je nutné uvést v propozicích dané soutěže.

Disciplíny soutěže

- Pohybová skladba (PS)
- Akrobacie (Akr)
- Trampolína (Tr)

Pořadí družstev v soutěži je určeno losem.

Rozcvičení

Před zahájením závodu má každé družstvo k dispozici 10 minut na rozcvičení každé disciplíny, pokud to není upraveno rozpisem jinak.

Určení vítězů a pořadí

Výsledná známka v dané disciplíně je dána součtem hodnoty obtížnosti a známek za provedení a kompozici. Pořadí družstev je určeno na základě celkového bodového zisku ze všech disciplín. V případě shody bodů na medailových (postupových) místech se uplatní následující principy v dále uvedené posloupnosti:

- nejvyšší součet známek ve dvou soutěžních disciplínách
- nejvyšší známka v jakékoliv disciplíně
- druhá nejvyšší známka v jakékoliv disciplíně
- nejvyšší známka na pohybové skladbě

V případě shody bodů na nemedailových (nepostupových) místech obsadí družstva shodné pořadí.

Pořadí je stanoveno pro každou soutěžní kategorii zvlášť.

Oblečení

Závodníci

Oblečení by mělo svým vzhledem působit estetickým a sportovním dojmem, nemělo by být volné a musí zcela zakrývat spodní prádlo.

1. Závodní oblečení musí mít označení dle propozic/rozpisu závodu (sokolská symbolika apod.). Nesplnění požadavku: **srážka 0,3 bodu** z výsledné známky družstva, uděluje hlavní rozhodčí (HR)
2. Závodní oblečení musí být shodné pro členy stejného družstva; smíšené družstvo shodný úbor ženy – muži, ale mohou být v různých barvách nebo střihu. Ženy musí mít přiléhavý neprůsvitný gymnastický dres, příp. krátké či dlouhé legíny. Muži mohou mít gymnastický dres, gymnastické triko/nátělník, trenýrky nebo dlouhé gymnastické kalhoty (šponovky).
3. Použití gymnastických cviček záleží na individuální volbě závodníka v každé disciplíně, s výjimkou PS – zde je vyžadována jednotná volba celého družstva.
4. Závodníci nesmí mít šperky (včetně drobných náušnic), ani malování na těle.
5. Doplnky jako pásky, šňůrky, spony, přezky, kapuce, rukavice, návleky nejsou povoleny.
6. Vlasové doplňky (gumičky, sponky) musí být upevněné a bezpečné. Ozdobné vlasové doplňky (i třpytky) jsou klasifikovány jako šperky.

Porušení požadavků 2., 3., 4., 5., 6: **srážka 0,3 bodu** z výsledné známky disciplíny, uděluje vrchní rozhodčí disciplíny (E1).

Cvičitelé

1. Cvičitelé musí mít sportovní oblečení, nemusí být shodné.
2. Cvičitelé poskytující záchranu **nesmí mít** šperky, doplňky ani jiné předměty, které by mohly způsobit zranění závodníků. Pokud i přes upozornění rozhodčích nedojde k nápravě, následuje **srážka 0,3 bodu** z výsledné známky družstva v dané disciplíně, uděluje vrchní rozhodčí disciplíny (E1).
3. Mluvit na závodníky nebo gestikulovat k družstvu v průběhu cvičení není cvičitelům dovoleno – **srážka 0,3 bodu** z výsledné známky družstva v dané disciplíně, uděluje vrchní rozhodčí disciplíny (E1).
4. Cvičitel má právo po ukončení závodu požadovat u vrchního rozhodčího informace, týkající se hodnocení daného cvičení.

Opakování cvičení

Cvičení lze opakovat následně, nebo po ukončení disciplíny pouze v případě, že přerušení bylo zaviněno defektem na náradí nebo na přehrávači hudby, a to bez zavinění samotným družstvem.

V tomto případě družstvo opakuje celé cvičení znovu od začátku.

Pokud družstvo dokončí cvičení na příslušné disciplíně, nemůže ho již znovu opakovat.

Formuláře obtížnosti

Pro určení výchozí známky obtížnosti a kompozice v pohybové skladbě, akrobacii a na trampolíně **musí být odevzdány** organizátorům **při prezenci**. Na formuláři PS smí být vyznačeny jen ty prvky a kompozice, které chce družstvo započítat. Opravy mohou být provedeny bezprostředně po rozsvícení družstva a nejpozději před zahájením závodu dané kategorie. Všechny obtížnosti a kompoziční požadavky jsou přepočítány podle skutečně předvedeného cvičení v závodě.

Hudební doprovod

Celý program (všechny disciplíny) je předváděn s hudebním doprovodem. U **kat. 0 a I** nemusí být hudba instrumentální v žádné disciplíně, **kat. II, III vždy instrumentální (nebo dle propozic soutěže)**. Hudba pro každou disciplínu musí být předána na rozpisem povolených nosičích, skladby musí být **zřetelně** označené následujícími údaji: družstvo (start. číslo), disciplína, číslo skladby.

Záchrana

Je povinná při cvičení na **trampolíně** – **dva** cvičitelé musí stát na doskokové ploše (jeden z nich může stát mezi trampolínou a náradím) a **akrobacii** – **jeden** cvičitel musí stát u doskokové zóny nebo na doskokové ploše.

Dopomoc, záchrana i nečinnost při nebezpečné situaci je vždy penalizována.

Náradí (podle rozpisu/propozic závodu)

- Pohybová skladba – plocha 12 x 12 m pokrytá gymn. kobercem spojeným do jednolitě plochy.
- Akrobacie – rozběhový (náběhový) pás, akrobatický pás min. 13 x 2 m, doskoková plocha (nebo doskoková zóna 4 m od konce dráhy), bezpečnostní zóna, je možná jedna přídatná bezpečnostní žíněnka (výška max. 10 cm). Rozběh musí být minimálně 10 m dlouhý.
- Trampolína – rozběhový (náběhový) pás, trampolína, přeskokové náradí nastavitelné na výšky 80 – 165 cm (kůň našír, bedna našír (i molitanová), stůl „jazyk“), doskoková plocha (o výšce 25 - 35 cm, šířce 300 – 400 cm a délce 500 – 700 cm, krytá souvislou pokrývkou), je možná jedna přídatná bezpečnostní žíněnka (výška max. 10 cm). Rozběh musí být minimálně 12 m dlouhý.

Zlaté pravidlo

Obtížnost zařazených prvků a kompozice cvičení by neměla být na úkor technické úrovně předvedeného cvičení. **Program cvičení by měl vždy odpovídat dovednostem a technické vyspělosti závodníků.**

Rozdělení bodů

	PS	Akr, Tr
Kompozice C	4.0	2.0
Obtížnost D*	otevřená, dle zacvičených prvků	
Provedení E	10.0	10.0

* **předvedené prvky obtížnosti s hodnotou vyšší než 0,4 b. (podle příloh) budou ale mít hodnotu vždy 0,4 b.**

Pohybová skladba (PS):

Pohybová skladba je sestava pro celé družstvo, předváděná na hudbu. Hudba musí podporovat pohyby, hudební kulisa je předmětem srážky.

PS musí absolvovat všichni členové družstva (6 až 12), kteří budou závodit na akrobacii a trampolíně. Družstvo čeká na okraji cvičební plochy, nastupuje na ni poklusem na pokyn vrchního rozhodčího. Celý program by měl mít rytmickou a gymnastickou kvalitu. Formace musí být jasné a viditelné. Přechody, které závodníci dělají, když přecházejí z jedné formace do další, musí mít gymnastickou kvalitu. Je vyžadováno, aby byl program předveden vůči různým stranám. Závodníci se také musí pohybovat v různých směrech.

Časový limit: **1:30 – 2:15** min. (kat. 0 a I), **2:15 – 2:45** min. (kat. II a III), od začátku hudebního doprovodu do posledního pohybu závodníků.

Kompoziční požadavky (4 body). Znamka C je počítána panelem CD.

1) Prvek flexibility F (1 bod)

Závodníci si mohou individuálně zvolit z následujících prvků; předvedou jej ve stejný čas dle choreografie, nemusí být výdrž. Ve formuláři musí být vyznačen symbolem **F**. Prvky:

- Bočný rozštěp (provaz)
- Čelný rozštěp
- Sed roznožný, předklon (roznožení nohou min. 90°, trup v předklonu 45° od země nebo méně – placka)
- Sed snožný, předklon, hrudník na kolenou.

V prvku flexibility musí být pozice jasně předvedena, ale nemusí být s výdrží. Pokud není prvek flexibility předveden podle definice, hodnota 1.0 bodu není udělena a bude ponížena. Pokud se jednomu nebo dvěma závodníkům nepodaří předvést prvek dle definice, družstvo obdrží 0.5 bodu (polovinu kompoziční hodnoty). Pokud prvek správně nepředvedou tři nebo více závodníků, hodnota flexibility bude nula. Pokud se závodník ani nepokusí prvek předvést, pak je hodnota nula.

2) Skupinový prvek G (1 bod)

Pohybová skladba může obsahovat více skupinových prvků, ale jen **jeden** smí být vyznačen na **formuláři obtížnosti a započítán** do hodnoty C. Všichni závodníci musí být aktivně zapojeni do zvednutí nebo vyhození závodníka. Závodníci musí pracovat tak, aby předvedli zvednutí nebo udrželi svoji vlastní pozici tak, aby opravdu podpírali zvedaného závodníka. Opora ve stoji, vzporu klečmo nebo podobně, zatímco je ostatní využijí ke zvednutí, je akceptovatelná. Prvek může být předveden ve stejný čas ve skupinách (3 a více závodníků), prvky mohou být různé. Pokud není skupinový prvek předveden dle definice, hodnota 1.0 bodu není udělena.

3) Rytmická sekvence RS (1 bod)

Může být více RS, ale jen **jedna** může být vyznačena na **formuláři obtížnosti a hodnocena**.

- Všichni závodníci předvedou stejnou RS (zrcadlení je povoleno)
- Všichni závodníci předvedou RS ve stejný čas, počet prvků je volitelný
- Během sekvence musí všichni závodníci přejít přes plochu ze strany na stranu, zezadu dopředu (nebo obráceně), nebo diagonálně, v jedné nebo dvou skupinách (min. 3 závodníci), změna formace je povolena, začátek i konec pozice každého závodníka max. 3m od okraje (5m při úhlopříčce)
- Změna tempa (**nemusí být u kat. 0 a I, bez srážky**) a žádné zastavení
- Nesmí být použity žádné prvky obtížnosti uvedené v tabulkách prvků pro PS.

Začátek a konec RS musí být vyznačen ve formuláři: **RS** -> pro začátek a **RS**<- konec.

4) Rozložení prvků obtížnosti DD (1 bod)

Prvky obtížnosti musí být rovnoměrně rozloženy v pohybové skladbě; nejméně 3 musí být předvedeny **po 1:30 min.** (kat II a III), **po 1:00 min.** (kat. 0 a I). Hraniční čas musí být na formuláři obtížnosti vyznačen rovnou **vodorovnou čarou.**

Obtížnost (D) - otevřená hodnota. Znamka **D** je počítána panelem CD.

Hodnota obtížnosti je vypočítána pouze z devíti (sedmi) prvků, včetně prvků kombinace, v následujících skupinách:

- | | 0 a I | II a III |
|---|--------------|-----------------|
| • Rovnovážné prvky – různé (DB, HB, SB)
(pirueta/obrat - min. 1x, stoj jednož - min. 1x, dále jsou možné prvky s oporou rukou) | 3 | 4 |
| • Skoky/poskoky/výskoky – různé (J) | 3 | 3 |
| • Akrobatické prvky – různé (A) | 1 | 2 |
- Z výše uvedených prvků musí být vytvořena **jedna kombinace (C):** J+J, J+B, J+A v libovolném pořadí prvků, bez vloženého kroku. **Hodnota kombinace** je dána součtem hodnot obou prvků děleným dvěma. Kombinace musí být na formuláři vyznačena **svorkou C.**

Prvky předvádějí všichni závodníci vždy ve stejném okamžiku; cvičit zrcadlově je povoleno. Hodnota prvku je uznána, pokud je vyznačen na formuláři obtížnosti, odpovídá normám a závodníci jej předvedou správně; stejný prvek je započítán jedenkrát. Pokud prvek nezvládnou 1 – 2 závodníci je hodnota obtížnosti snížena na polovinu; pokud jej nezvládnou 3 nebo více závodníků je hodnota obtížnosti tohoto prvku nula. Prvky mohou být vybrány z celé nabídky přílohy A1 Pravidel TG 2017, **max. hodnota jednotlivých prvků bude ale vždy 0,4 b.**

Příklady prvků:

Hodnoty obtížnosti základních prvků u PS a jejich označení – panel CD:	Hodnot
Obrat 180° jednož ve výponu – vpřed DB 101, vzad DB 102	0,1
Pirueta vpřed DB201, vzad DB202, volná noha skrčená; stoj na hlavě HB210	0,2
Váha s unožením s dopomocí paže SB101, bez dopomoci SB102, svíčka HB101	0,1
Váha v zanož. SB106, úklonmo SB107, přednos v sedě HB104	0,1
Přednos roznožmo HB404, váha s oporem na loktech nohy roznožené HB402	0,4
Skok s čelním roznožením J104	0,1
Skok s obratem 180° J201, kufr J202, čertík J214, Jánošík J211, nůžky J215	0,2
Nůžky s roznožením $\geq 120^\circ$ J415, Jánošík s obratem 180° J411	0,4
Kotoul vpřed A102, vzad A104 všechny varianty	0,1
Rondat A203, přemet stranou A205	0,2
Přemet vpřed A401, na jednu nohu A402, flik vzad A403, pomalý A404	0,4

Provedení (E): Srážky za provedení a za choreografické požadavky jsou společně odečítány z 10.00 bodů

Tabulka srážek za provedení:

Počet chyb Velikost chyby->	Drobná chyba	Mírná chyba	Značná chyba
Jeden závodník udělá chybu	velmi malá 0,1	malá 0,2	střední 0,4
Méně než polovina udělá chybu	malá 0,2	střední 0,4	velká 0,7
Polovina nebo více udělá chybu	střední 0,4	velká 0,7	velmi velká 1,0

• Provedení:

Srážky za drobné chyby – 0,1 bodu, mírné – 0,2 bodu, značné – 0,4 velké – 0,7/1,0 bod

Srážky za provedení – z 10 bodů, pokaždé – panel E:	Drobná	Mírná	Značná
Nesprávný počet závodníků (1x za chybějícího, nebo navíc)			1,0
Preciznost formací (za každého mimo formaci)	X		
Přechody formací, jejich kvalita a snadnost	X		
Synchronizace dle choreografie (ztracený závodník 0,4 pokaždé)	X	X	X
Jednotnost provedení (všichni stejně, stejným způsobem)	X	X	

Správná technika v prvcích obtížnosti a flexibility (dle norem)	X	X	X
Dynamika v provedení (též využití energie z předchozího prvku)	X		
Rozsah a napětí (provedení pohybů a prvků s optimálním rozsahem)	X		
Rovnováha a kontrolované provedení (kroky, poskoky, opory)	X	X	
Pád ze stoje nebo z rovnováhy s oporou rukou			0,3
Cvičení mimo vymezenou plochu (pokaždé – jedno kolik)	X		

• Choreografické požadavky

Souvislost mezi hudbou a pohyby – 0,2 b.

Formace - **6 různých** formací (**kat. 0 a I 4 různé** formace); z toho min. 1 velká formace, 1 malá formace a 1 pohybuující se zaoblená formace – 0,2 b. každá

Směry (min 3 různé pohyby, prvky) vzad a stranou – 0,2 b. každý

Strany (min. 3 různé pohyby, prvky): čelem, zády, bokem vlevo nebo vpravo – 0,2 b. každá, nelze plnit akrobatickými prvky

Souhrn srážek za choreografii – panel E:	Srážka
Souvislost mezi hudbou a pohyby (vidíte, co slyšíte a naopak) – když to neodpovídá	0,2
Formace – musí být rozdílné, min. 4 kat. 0 a I a 6 kat. II a III	
Každá chybějící formace	0,2
Chybějící velká formace (spojuje všechny 4 strany, max. 1 m od okraje plochy)	0,2
Chybějící malá formace (ne větší, jak 4 x 4 m)	0,2
Chybějící pohybuující se zaoblená formace CF (všichni spolu, nebo 2 samostatné)	0,2
Směry pohybu závodníků se 3 různými prvky (vzad ↑, stranou ↔) – za každý chybějící	0,2
Strany se 3 různými prvky (cvičení čelem ^, zády v, bokem < >) – za každou chybějící	0,2

Bonus za perfektní, dokonalé provedení PS a za provedení výjimečně působící na publikum + 0,1 bodu – každý rozhodčí E.

Srážky vrchního rozhodčího E1 z výsl. známky:	Srážka
Přerušení skladby – závodník přestane cvičit a opustí plochu – za každého	1,0
Čas – nedodržení časového limitu – měří rozhodčí E2	0,3
Velmi krátký program (méně než 1:0 min. kat. 0 a I , nebo méně než 2:0 min. kat. II a III)	2,0
Hudba – zcela chybějící	0,3
Hudba se slovy, zpívaná (kat. II a III)	0,3
Nesprávné oblečení (i cvičky – nemají všichni, uvolněné části, malování na těle) – jednou	0,3
Verbální nebo vizuální instrukce cvičitele	0,3
Šperky (hodinky, prsteny a náušnice)	0,3
Nezajištěné bandáže (včetně ortéz)	0,3
Nerespektování požadavků disciplíny nebo závodu (pokaždé):	
- vstup na závodní plochu v rozporu s požadavky závodu	0,3
- nerespektování požadavku na naběhnutí do výchozí pozice na závodní plochu	0,3
- výměna závodníků během cvičení	0,3

Akrobacie (Akr):

Družstvo předvádí **různé série** akrobatických řad z různých prvků spojených přímo, bez mezikroků.

Kategorie **0 a I** 2 série, kombinace alespoň **dvou prvků** v každé řadě,
II a III 3 série, z toho **ve dvou** minimálně kombinace **tří prvků**

Časový limit **do 2:45 min.** (od začátku hudebního doprovodu do doskoku posledního závodníka v poslední sérii).

Družstvo čeká **na rozběhovém pásu** na pokyn vrchního rozhodčího E1. Každou sérii předvádí 6 závodníků. V každé sérii mohou cvičit různí závodníci družstva. Závodníci musí doskočit poslední prvek do doskovkové plochy (**neplatí u kat. 0 a I**). Alespoň jedna série musí být předvedena vpřed a alespoň jedna vzad – u **kat. 0 a I** platí, že jedna série musí být vpřed nebo vzad. Po docvičení série se

závodníci musí vrátit zpět poklusem a společně. Jeden cvičitel musí být z bezpečnostních důvodů přítomen na doskokové ploše, nejlépe na protější straně od rozhodčích.

Kompozice (2 body). Znamka **C** je počítána panelem CD.

Všechny srážky se promítnou do známky za kompozici; maximální srážka je 2 body.

Řada vpřed – všechny prvky řady vpřed, řada vzad – všechny prvky řady vzad.

1. série – všichni závodníci předvádí zcela **stejnou** akrobatickou řadu (kat. II a III – **týmová série**); **kat. 0 a I** všichni závodníci předvádí stejnou akrobatickou řadu, nebo obtížnost jednotlivých řad postupně zvyšují.

2. série – všichni závodníci předvádí stejnou akrobatickou řadu, nebo obtížnost jednotlivých řad postupně zvyšují.

3. série (kat. II a III) – všichni závodníci předvádí stejnou akrobatickou řadu, nebo obtížnost jednotlivých řad postupně zvyšují.

Týmová série – všichni musí předvést zcela stejnou řadu – srážka 0,2 za závodníka, který ji nepředvedl.

Nesprávné pořadí prvků ve 2. a 3. sérii (kat. II a III), a **v 1. a 2. sérii u kat. 0 a I** – srážka 0,1 za závodníka.

Opakování zcela stejné řady v jiné sérii – srážka 0,2 za závodníka a opakování.

Chybějící řada vpřed nebo vzad (jen vpřed, nebo jen vzad u **kat. 0 a I**) – srážka 0,2 za závodníka a řadu.

Při lehkém dvojdotyku země volnou nohou nebo při doskoku na obě nohy a následném výkroku budou další předvedené prvky započítány do kompozice i obtížnosti, ale bude srážka z provedení – viz dále v tabulce srážek „Doskok v rozporu s technikou...“

Dvojná a trojná salta nejsou povolena!

Obtížnost (otevřená hodnota). Znamka **D** je počítána panelem CD.

Při výběru prvků programu by nikdy neměla být dána přednost obtížnosti před správnou technikou provedení. Program by měl vždy odpovídat schopnostem a technické vyspělosti závodníků.

Hodnoty obtížnosti nejpoužívanějších platných prvků a řad jsou uvedeny v následující tabulce.

Hodnota obtížnosti každé řady se vypočítá jako **součet dvou různých** prvků s nejvyšší hodnotou obtížnosti (pokud se prvek opakuje, počítá se jen 1x do obtížnosti, ale plní požadavek kompozice). Prvky předvedené po pauze nebo pádu nebudou do obtížnosti započítány (ale plní požadavek kompozice).

Všechny prvky jsou ohodnoceny podle toho, co bylo skutečně předvedeno. Pokud závodník nepředvede týmovou řadu, bude hodnota obtížnosti této řady pro tohoto závodníka 0; pokud dopadne jinak než na nohy, bude hodnota obtížnosti tohoto prvku 0 stejně, jako když je prvek předveden s dopomocí cvičitele. Proběhnutí je hodnoceno nulou za obtížnost.

Výpočet obtížnosti: hodnoty obtížnosti šesti akrobatických řad v sérii se sečtou jako hodnota této série. Z hodnot obtížnosti dvou nebo tří sérií je spočítán průměr a zaokrouhlen na 0,1 bodu směrem dolů – to je hodnota obtížnosti družstva na akrobacii.

Hodnoty obtížnosti prvků v akrobacii – panel CD:

Základní prvky vpřed:	Hodnota
Kotoul vpřed (skrčmo, roznožmo, schylmo)*	0,0
Kotoul letmo (s letovou fází)*	0,05
Přemet stranou	0,1
Přemet stranou jednoruč	0,1
Přemet s doskokem na jednu nohu, snožmo, i odrazem snožmo (flik vpřed)	0,2
Salto skrčmo	0,2
Salto schylmo	0,3
Salto skrčmo 180°	0,3
Salto skrčmo 360°	0,4

Salto schylmo 180°	0,4
Salto toporně	0,4
Základní prvky vzad:	Hodnota
Přemet stranou	0,1
Rondat**	0,1
Přemet vzad s roznožením (blecha)	0,1
Přemet (flik vzad)	0,2
Salto skrčmo, schylmo	0,2
Salto skrčmo 180°	0,3
Salto schylmo 180°	0,3
Salto toporně	0,3
Salto skrčmo 360°	0,4
Salto toporně 180°	0,4

Obtížnější prvky lze předvádět, jejich bodová hodnota je ale vždy 0,4 b.

* Kotoul nelze zařadit po rondatu, saltu či přemetu vpřed.

** Po rondatu je skok s obratem 180° povolen (pro navázání prvku vpřed ve smíšené řadě).

Provedení:

Srážky za provedení se v každé sérii odečítají z 10 bodů. Výsledná známka je průměrem dvou nebo tří sérií, zaokrouhlená matematicky na desetiny. Prvky předvedené po pauze nebo pádu nepodléhají srážkám z provedení.

Rozestupy (časové intervaly mezi závodníky) musí být dodrženy mezi všemi závodníky. Alespoň dva závodníci musí být současně v pohybu, avšak další závodník nesmí začít první prvek dříve, než předchodí závodník dokončí poslední prvek.

Srážky za provedení – z 10 bodů – panel E:	0,1	0,2	0,3 a více
Poloha po kotoulu jako posledním prvkem:			
- hluboký předklon		X	X
- úhel v bocích		X	X
Nedostatečná kontrola po kotoulu jako posledním prvkem:			
- ztráta kontroly		X	
- lehké dotknutí jednou rukou/jedním kolenem			X
- lehké dotknutí oběma rukama/oběma koleny			0,5
- pád (do sedu, na bok, atd.)			0,8
Poloha těla v nesaltových prvcích, i v kotoulech:			
- chybný úhel v bocích a kolenou	X	X	X
- chybné držení hlavy nebo chodidel	X		
- roznožené nohy (flik vpřed, vzad), překřížené/roznožené nohy (kotoul)	X		
- chybná poloha rukou v oporové fázi	X		
Poloha těla v saltech – chybný úhel v bocích a kolenou	X	X	X
roznožené/překřížené nohy; chybná poloha hlavy neb chodidel	X		
- ruce nejsou blízko u těla/osy otáčení při rotaci	X		
Nesprávná rotace – započetí obratu příliš brzy nebo pozdě	X	X	
- dokončení obratu ve vzduchu příliš pozdě	X		
- nedotočení/přetočení rotace při doskoku	X	X	
Ztráta pohybové energie (nezachovává ji, nebo ji nezvyšuje)	X	X	X
Doskok v rozporu s technikou u prvků s výkrokem (přemet vpřed, salto vpřed, přemet stranou – hvězda):			
- lehký dvojdotek podložky nohou			X
- doskok na obě nohy a výkrok			0,5
Závěrečné salto – příliš nízké		X	
- příliš dlouhé	X		
Nenapřímení těla před doskokem – pozdní napřímení, nebo příliš brzy	X		
- nenapřímí se vůbec		X	
Poloha při doskoku – hluboký předklon		X	X

- úhel v bocích/kolenou < 90°		X	X
Doskok – ztráta kontroly		X	
- lehký dotek jednou rukou nebo jedním kolenem			X
- lehký dotek oběma rukama nebo oběma koleny			0,5
- pád (na nohy a do sedu, do kotoulu)			0,8
- dopad na jinou část těla (nulová hodnota obtížnosti)			1,5
Nedoskočení posledního prvku do doskokové plochy (u kat. II a III)			X
Odchýlení se od středové čáry	X	X	
Akce cvičitele – dopomoc – pokaždé			0,8
- nečinnost v nebezpečné situaci			1,5
- pomoc k provedení prvku – pokaždé, nulová hodnota obtížnosti			1,5
Nerovnoměrné rozestupy – pokaždé	X		
Nevracení se zpět poklusem, nebo společně			0,4
Speciální srážky:			
- chybějící prvek v řadě – pokaždé			1,0
- proběhnutí – pokaždé			3,0
- nesprávný počet závodníků – méně než 6, chyba v mix družstvu – pokaždé			3,0

Bonus za provedení +0,1 b. ve známce každého rozhodčího za provedení E, pokud je nejméně v jedné sérii jednotná technika u všech závodníků a všechny doskoky jsou napřímé a kontrolované. Bonifikaci mohou získat pouze řady předvedené bez mezikroků a pauz.

Srážky vrchního rozhodčího E1 z výsledné známky:	Srážka
Překročení časového limitu	0,3
Hudba – zcela chybějící	0,3
Hudba se slovy, zpívána (kat. II a III)	0,3
Nesprávné oblečení, uvolněné části, malování na těle – jednou	0,3
Verbální nebo vizuální instrukce cvičitele	0,3
Šperky (hodinky, prsteny a náušnice – i u cvičitele)	0,3
Nezajištěné bandáže (včetně ortéz)	0,3
Nerespektování požadavků disciplíny nebo závodu (pokaždé):	
- vstup na závodníště v rozporu s požadavky závodu	0,3
- označování nebo prodlužování rozběhu	0,3
- zahájení cvičení před obdržení pokynu od vrchního rozhodčího E1	0,3
- více než 1 cvičitel na doskokové ploše	0,3
- opuštění doskokové plochy/akrobatické dráhy cvičitelem	0,3

Trampolína (Tr):

Družstvo předvádí **různé** série skoků, z nichž nejméně jedna musí být provedena přes přeskokové nářadí (kterého se musí dotknout obě ruce), a nejméně jedna bez přeskokového nářadí.

Kategorie **0 a I** 2 série, jedna bez a jedna s přeskokovým nářadím

II a III 3 série, z toho jedna bez a jedna s přeskokovým nářadím

Časový limit **do 2:45 min.** (od začátku hudebního doprovodu do doskoku posledního závodníka v poslední sérii). Družstvo čeká **na rozběhovém pásu** na pokyn vrchního rozhodčího. Po docvičení série se závodníci musí vrátit zpět poklusem a společně. Dva cvičitelé (a pouze dva) musí být z bezpečnostních důvodů přítomni na doskokové ploše. Pro větší bezpečnost je na trampolíně při sérii přes přeskokové nářadí povoleno, aby jeden z cvičitelů stál mezi trampolínou a nářadím.

V každé sérii mohou cvičit různí závodníci družstva. **Zařazení dvojných salt pro kategorii 0 a I není povoleno. Pro kategorie II a III jsou dvojná salta skrčmo a schylmo povolena pouze s písemným souhlasem vysílající organizace. Trojná salta nejsou povolena.**

Kompozice (2 body). Zámka C je počítána panelem CD.

Všechny srážky se promítnou do známky za kompozici; maximální srážka je 2 body.

- 1. série** – všichni závodníci předvádí **stejný** prvek (kat. II a III – **týmová série**); **kat. 0 a I** závodníci předvádí stejný prvek, nebo obtížnost prvků zvyšují.
- 2. série** – závodníci předvádí stejný prvek, nebo obtížnost prvků zvyšují.
- 3. série** (kat. II a III) – závodníci předvádí stejný prvek, nebo obtížnost prvků zvyšují.
- Týmová série** – všichni zcela stejný skok – srážka 0,2 za závodníka, který jej nepředvedl.
- Nesprávné pořadí prvků ve 2. a 3. sérii** (kat. II a III), a **v 1. a 2. sérii u kat. 0 a I** – srážka 0,1 za závodníka.
- Opakování zcela stejného skoku v jiné sérii** – srážka 0,2 za závodníka a opakování.
- Chybějící série s přeskokovým nářadím nebo bez něho** – srážka 2,0 za družstvo.

Obtížnost (otevřená hodnota). Znamka **D** je počítána panelem CD.

Při výběru prvků programu by nikdy neměla být dána přednost obtížnosti před správnou technikou provedení. Program by měl vždy odpovídat schopnostem a technické vyspělosti závodníků.

Hodnoty obtížnosti nejpoužívanějších platných prvků jsou uvedeny v následující tabulce.

Hodnota obtížnosti každé série je součtem hodnot obtížností prvků všech závodníků v sérii.

Všechny prvky jsou hodnoceny podle toho, co bylo skutečně předvedeno.

Pokud závodník nepředvede týmový prvek, bude hodnota obtížnosti prvku pro tohoto závodníka 0; pokud dopadne jinak, než na nohy, bude hodnota obtížnosti tohoto prvku 0 stejně, jako když je prvek předveden s dopomocí cvičitele. V případě, že se závodník nedotkne oběma rukama přeskokového nářadí a v případě proběhnutí je to též 0.

Hodnoty obtížnosti šesti prvků v sérii se sečtou jako hodnota této série. Potom je z hodnot obtížnosti dvou nebo tří sérií vypočítán průměr a zaokrouhlen na 0,1 bodu směrem dolů – to je hodnota obtížnosti družstva na trampolíně.

Hodnoty obtížnosti prvků na trampolíně – panel CD:

Základní prvky s přeskokovým nářadím:	Hodnota
Výskok do vzporu dřepmo a plynule seskok – jen kat. 0 a I	0,05
Roznožka	0,1
Skrčka	0,1
Schylka	0,2
Rondat (obrat 90° - 90°)	0,3
Přemet vpřed	0,4
Přemet vpřed s obratem 180°	0,4
Základní prvky bez přeskokového nářadí:	Hodnota
Přímý skok, skok s čelním roznožením, se skrčením přednožmo	0,0
Přímý skok s přednožením roznožmo (štika), s přednožením snožmo (schylka)	0,05
Salto skrčmo, schylmo	0,1
Salto skrčmo 180°, schylmo 180°	0,2
Salto toporně	0,2
Salto toporně 180°	0,3
Salto skrčmo 360°	0,3
Salto toporně 360°	0,4

Obtížnější prvky lze předvádět, jejich bodová hodnota je ale vždy 0,4 b.

Provedení:

Každou sérii předvádí 6 závodníků. Srážky za provedení se v každé sérii odečítají z 10 bodů. Výsledná známka je průměrem tří sérií, matematicky zaokrouhlená na desetiny.

Rozestupy (časové intervaly mezi závodníky) musí být dodrženy mezi všemi závodníky. Alespoň dva závodníci musí být současně v pohybu, avšak další závodník nesmí začít skok dříve, než předchozí závodník doskočí a odejde.

Srážky za provedení – z 10 bodů – panel E:	0,1	0,2	0,3 a více
Poloha těla – chybný úhel v bocích a kolenou - roznožené/překřížené nohy - chybné držení hlavy nebo chodidel - ruce nejsou blízko u těla/osy otáčení při rotaci	X X X X	X	X
Nesprávná rotace – započetí obratu příliš brzy nebo pozdě - dokončení obratu příliš pozdě (ve vzduchu) - nedotočení/přetočení rotace (při doskoku)	X X X	X X	
Nedostatečný odraz paží na přeskokovém nářadí, nenapřimené tělo při odrazu - chybějící odraz - chybná poloha rukou v oporové fázi	X	X	0,4
Dotyk přeskokového nářadí chodidly			0,8
U salt – příliš nízký prvek - příliš dlouhý prvek	X	X	
Nenapřimení těla před doskokem – pozdní napřimení, nebo příliš brzy - nenapřímí se vůbec	X	X	
Poloha těla při doskoku – hluboký předklon - úhel v bocích/kolenou < 90°		X X	X X
Doskok – ztráta kontroly - lehký dotek jednou rukou nebo jedním kolenem - lehký dotek oběma rukama nebo oběma koleny - pád (na nohy a do sedu, do kotoulu) - dopad na jinou část těla (nulová hodnota obtížnosti)		X	X 0,5 0,8 1,5
Odchýlení se od středové čáry	X	X	
Akce cvičitele – dopomoc – pokaždé - nečinnost v nebezpečných situacích - pomoc k provedení prvku – pokaždé, nulová hodnota obtížnosti			0,8 1,5 1,5
Nerovnoměrné rozestupy – pokaždé	X		
Nevracení zpět poklusem, nebo společně			0,4
Speciální srážky – proběhnutí – pokaždé - nesprávný počet závodníků – méně než 6, chyba v mix družstvu – pokaždé			3,0 3,0

Bonus za provedení +0,1 b. ve známce každého rozhodčího za provedení E, pokud je nejméně v jedné sérii jednotná technika u všech závodníků a všechny doskoky jsou napřimené a kontrolované.

Srážky vrchního rozhodčího E1 z výsledné známky:	Srážka
Překročení časového limitu	0,3
Hudba – zcela chybějící	0,3
Hudba se slovy, zpívána (kat. II a III)	0,3
Nesprávné oblečení, uvolněné části, malování na těle – jednou	0,3
Verbální nebo vizuální instrukce cvičitele	0,3
Šperky (hodinky, prsteny a náušnice – i u cvičitelů)	0,3
Nezajištěné bandáže (včetně ortéz)	0,3
Nerespektování požadavků disciplíny nebo závodu (pokaždé): - vstup na závodníště v rozporu s požadavky závodu - označování nebo prodlužování rozběhu - zahájení cvičení před obdržení pokynu od vrchního rozhodčího E1 - více než 2 cvičitelé na doskokové ploše - opuštění doskokové plochy jedním nebo oběma cvičiteli	0,3 0,3 0,3 0,3 0,3

Stručný přehled požadavků			
		Kategorie	
		0 a I	II a III
Pohybová skladba	počet závodníků	6 až 12	6 až 12
	čas	1:30 - 2:15	2:15 - 2:45
	hudba	libovolná	instrumentální
kompozice C	prvek flexibility F	povinný	povinný
	skupinový prvek G	povinný	povinný
	rytmická sekvence RS	povinná	povinná
	rozložení prvků DD	povinné	povinné
obtížnost D	počet počítaných prvků	7	9
	rovnovážné prvky B celkem	3	4
	- z toho obraty/piruety min.	1	1
	- z toho stoje jednož	1	1
	skoky J	3	3
	akrobatické prvky A	1	2
	kombinace C z prvků D	1	1
	hodnota za prvek max.	0,4	0,4
	Provedení E	formace	4
	- z toho velká 10x10 m	1	1
	- z toho malá 4x4 m	1	1
	- pohybující se zaoblená	1	1
	směry	vzad, stranou	
	strany	čelem, zády, bokem	
Akrobacie	počet závodníků	6	6
	mix družstvo	min. 1 opačný	min. 1 opačný
	čas max.	2:45	2:45
	hudba	libovolná	instrumentální
	cvičitel	1	1
kompozice C	série	2	3
	- z toho týmová	ne	ano
	- z toho 1 vpřed	ano nebo	ano
	- z toho 1 vzad	ano nebo	ano
	počet prvků v řadě min.	2 prvky	1 x 2 prvky, 2 x 3 prvky
obtížnost D	max. hodnota prvku	0,4	0,4
Trampolína	počet závodníků	6	6
	mix družstvo	min. 1 opačný	min. 1 opačný
	čas max.	2:45	2:45
	hudba	libovolná	instrumentální
	cvičitelé	2	2
kompozice C	série	2	3
	- z toho týmová	ne	ano
	- z toho 1 přes náradí	ano	ano
	- z toho 1 bez náradí	ano	ano
obtížnost D	max. hodnota prvku	0,4	0,4

Tabulky prvků

Převzato z Pravidel UEG 2017-2021 Senior A a Junior A (publikováno 2017, revize A, květen 2018), Český překlad mezinárodních pravidel UEG s adaptací na soutěž Junior I, II a Senior B v České republice, revize 1, březen 2019 (www.gymfed.cz/teamgym).

Lze cvičit prvky z celé nabídky Pravidel.

Pohybová skladba - max. hodnota 0,4 b. za prvek (i obtížnější prvek)

Příloha A1 - Pohybová skladba - hodnoty obtížnosti

J1, JII, Sen B Provšechny 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 vodičkem.

1.1A Dynamické rovnovážné prvky - Piruety

Piruety musí být předvedeny na špičce jedné nohy. Rotace musí být z celá dokončena, měřičkem pro uznání prvku je postavení boků (tolerance pro získání plné hodnoty obtížnosti je 45° pro nedotačení a přetočení). Rotace musí být předvedena bez paskoků, ale lehký skok k udržení rovnováhy během piruety je povolen. Poloha paží a druhé (volné) nohy je volitelná.

Piruety		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Vpřed		DB201 → ○ 	DB401 → ∅ 	DB601 → ⊗ 	DB801 → ⊗ 		DB1201 → ⊗
Vzad		DB202 ← ○ 	DB402 ← ∅ 	DB602 ← ⊗ 	DB802 ← ⊗ 		DB1202 ← ⊗
Vpřed volná noha 90° s dopomocí ruky			DB403 → ↗ 		DB803 → ↗ 	DB1003 → ↗ 	
Vpřed volná noha 90° bez dopomocí ruky				DB604 → ↗ 		DB1004 → ↗ 	DB1204 → ↗

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. Ve stoje na rukou musí být paže napjaté (tolerance 45°).

Silové prvky		0.6	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6
Z vzporu stojmo tahem do stoje na rukou Nohy srovná a skříčené nebo roznožmo a napjaté. Počáteční poloha je volitelná.				DB1005 ✓ 			
Z vzporu stojmo tahem do stoje na rukou Z volitelné počáteční polohy tahem do stoje na rukou, nohy musí být srovná a napnuté.					DB1206 ↑ 		
Z přednosu roznožmo tahem do stoje na rukou Z přednosu roznožmo tahem do stoje na rukou, nohy napnuté.						DB1407 ✓ 	
Z přednosu/vznosu srovná tahem do stoje na rukou Z přednosu/vznosu srovná tahem do stoje na rukou s volitelnou polohou nohou.						DB1408 ✓ 	DB1608 ✓ 45°-90°

Silové prvky - pokračování		0.6	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6
Ze stoje na hlavě do planche (váhy) Zkontrolované stoje na hlavě, tělo rovné, sešín do planche s oporou na loktech. Nohy musí být srovná a napnuté.			DB809				
Ze stoje na ruce do vzporu Sešín z kontrolovaného stoje na ruce do váhy oporem kolén, oporem o lokty nebo vzparem. Nohy jsou napnuté, (ne v DB810), nohy smí být rozložené.			DB810		DB1210		DB1810
Ze stoje na ruce do vzporu přednožmo Sešín ze stoje na ruce do vzporu přednožmo srovná nebo rozložma, nohy jsou napnuté.					DB1211	DB1411	DB1811
Kola Obřát je měřen od polohy nohou. Tolerance pro uznání obtížnosti je 45° pro nedotáčení a přetočení . Nohy a chodidla musí být nad zemí.			DB812	DB1012		DB1412	
Ruská kola s obrátem o 360° Obřát (360°) je měřen od polohy ramen. Tolerance pro uznání hodnoty obtížnosti je 45° pro nedotáčení a přetočení. Nohy a chodidla musí být nad zemí.				DB1013			

1.2 Rovnovážné prvky ve stoji na jedné noze (váhy)

Rovnováhy ve stoji musí být s výdřží 2 s ve statické poloze. Požadavek rozložení musí být splněn (15° tolerance). Obě nohy musí být napnuté (15° tolerance nepatří u prvku SB404). **Pro požadavek na vzpřímenou polohu těla platí tolerance 30°.**

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. Poloha (poloha) nohy/ špičky určuje hodnotu prvku.	*SB101			SB801		SB1001	SB1201
Váha s unožením bez dopomocí ruky Volná noha je v unožení bez dopomocí ruky. Tělo je ve vzpřímené poloze. Poloha (poloha) nohy/špičky určuje hodnotu prvku.	*SB102		SB402			SB1002	SB1202
Váha s přednožením Noha v přednožení s dopomocí ruky/rukou. Poloha nohy/špičky určuje hodnotu prvku.				SB803		SB1003	
Váha s přednožením Noha v přednožení bez dopomocí ruky/rukou. Poloha nohy/špičky určuje hodnotu prvku.		SB204	SB404	SB804		SB1004	SB1204
Váha předklonmo Trup musí být v horizontální poloze, noha v unožení. Poloha paty určuje úhel k bokům. Poloha unožené nohy určuje hodnotu prvku.				SB805	SB805		
Váha Trup musí být horizontálně nebo výše. Poloha nohy/špičky určuje hodnotu prvku.	*SB106		SB406			SB1006	SB1206
Váha uklonmo bez dopomocí ruky Ramena a boky musí být v úklonu, v jedné přímce. Trup musí být horizontálně. Výška paty určuje hodnotu prvku.					SB807		SB1207

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). Ve stojích na rukou musí být paže napjaté (tolerance 45°).

Rovnovážné prvky s oporou rukou	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2 / 1.4
švihka/ stoj na hlavě/stoj na rukou V prvku HB 201 je povoleno stát na hlavě. V prvku HB 801 není povolena opora hlavy. Nohy v úrovni boků nebo výše. V prvku HB 401 není vyžadována výdrž 2s, nohy pouze snožmo a. V prvku HB 101 není povolena opora boků pažemi.	*HB101	HB201	*HB401		HB801	HB1001	
Váha oporem na loktech nebo vzporem, nohy roznožené Úhel roznožení je 45°. Tělo je opřeno o lokty nebo napjaté paže. Ruce smí být vytočeny v zápěstí nebo mířit k nohám. Tělo je v horizontální poloze (20° tolerance) (ne však u HB202). U prvku HB 1202 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 rukou. Ruce smí být vytočeny v zápěstí nebo mířit k nohám. Tělo je v horizontální poloze (20° tolerance). U prvku HB 1403 musí být paže napjaté (15° tolerance).			HB403	HB603			HB1403
Přednož/vznož 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 HB 104 jsou nohy snožmo a ruce v upažení. Úhel mezi trupem a nohama min 90°.	HB104	HB204	HB404	HB604	HB804		
Přednož/vznož 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	HB1005	
Most Poloha a úhel valné nohy určuje hodnotu prvku.		HB206		HB606	HB806	HB1006	

2 SKOKY

Text popisuje definice jednotlivých prvků a obrázek je vodičkem.

2.1A Výskoky/poskoky

Skok je prováděn odrazem obouoř a daskakem 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 skokem nebo poskokem.

Poloha boků před začátkem a po dokončení skoku/poskoku je rozhodující pro uznání obratu. Tolerance pro uznání obratu je 45° pro přetočení a nedotočení. Je povolena tolerance 15° v roznožení.

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

Výskyky/poskoky - pokračování	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Šušunova Úhel roznožení 135° a úhel těla a boků 90° (tolerance 15° v úhlu roznožení a úhlu v bocích) před dokončením prvku do vzporu ležmo. Před doskokem musí být tělo v horizontální poloze. Pokud je skok prováděn s obrátem, musí být obrát dokončen během letu.			J805 	J805 A/B J805A=180° J805B=360° 		
Skok s přednožením do vzporu ležmo Úhel v bocích 90° (tolerance 15°) před doskokem do vzporu, napjaté nohy snožmo . Před doskokem musí být tělo v horizontální poloze.			J806 	J806 A/B J806A= obrát 180° J806B= obrát 360° 		
Skok se skrčením zanožmo Hlava v zátoku, výška chodidel určuje hodnotu prvku. Nohy mohou být roznoženy, u výšky chodidel není tolerance.				J807 chodidla ve výšce ramen 	J1007 chodidla ve výšce hlavy 	
Skok se skrčením zanožmo s obrátem Chodidla musí být v úrovni ramen během celého skoku. U výšky chodidel není tolerance. Obrát musí být předveden během letu.					J1008 obrat 180° 	J1208 obrat 360°
Sisone Skok s odrazem obounož a dopadem na jednu nohu. Ve skoku J1209 A/B není tolerance pro výšku chodidla.		J409 úhel roznožení 180° 		J809 úhel roznožení 180° 		J1209 A/B chodidla v úrovni ramen J1209A bez obrátu J1209B s obrátem 180°
Skok se skrčením nohou, odrazem obounož Správná poloha skrčených nohou musí být viditelná během celého 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. Obrát musí být dokončen během letu.	J210 	J410 180° 			J1010 chodidla v úrovni hlavy 	
Janošik Skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé nohy. Úhel v bocích a úhel pokrčení nohy 90° (tolerance 15°).	J211 	J411 180° 		J811 360° 		
Dálkový skok Svíhová noha musí být napnutá, nikoli vykapnutá. Úhel roznožení určuje hodnotu prvku. U J1212 přední noha natažená v horizontální poloze, zadní noha pokrčená, chodidla zadní nohy v úrovni ramen. Není tolerance pro výšku chodidla.		J412 úhel roznožení 135° 		J812 úhel roznožení 180° 		J1212 úhel roznožení 180°
Dálkový skok do vzporu ležmo Svíhová noha musí být napnutá, nikoli vykapnutá. Úhel roznožení určuje hodnotu prvku. Před doskokem musí být tělo v horizontální poloze.			J813 úhel roznožení 135° 	J813 úhel roznožení 180° 		

2.1B Skoky

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/pokus) před skokem.

Poloha boků před začátkem a po dokončení skoku je rozhodující pro uznání obratu. Tolerance pro uznání obratu je 45° pro nedotačení a přetočení. Je povolena tolerance 15° v rozložení.

Skoky		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Skok přednožmo střížný skrmo - čertík 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.		*J214	*J414	J614 360°	J814 540°		J1214 720°
Skok přednožmo střížný - nůžky Nohy napnuté, musí dojít k výměně nohou během letu. Švihová noha musí dojít do horizontální polohy. J15 nejpozději rovní výškově se zvednutím švihové nohy do horizontální polohy, poté obrát 180° (do směru odrazové nohy) a zvednutí odrazové nohy do úhlu 120° a obskok na švihovou nohu. Obrat musí být dokončen během letu.		*J215	J415 úhel rozložení 120°	J815 úhel rozložení 120° obrat 180°			
Skok přednožmo střížný 180° Nohy napnuté, musí být vyměněny během skoku. Švihová noha musí dosáhnout horizontální polohy. Obrat musí být dokončen během letu. Úhel rozložení po obratu určuje hodnotu prvku.			J416 úhel rozložení 90°			J1016 úhel rozložení 135°	J1216 úhel rozložení 180°
Motýlek Trup v horizontální poloze, nohy nad horizontálou.						J1017 úhel rozložení 90°	
Dálkový skok odrazem z jedné nohy Správná poloha pokrčených nohou musí být viditelná během celého skoku, úhel pokrčení obou nohou 90°, úhel rozložení 135° (tolerance 15°), výška z adní nohy nebo počet obrátů určuje hodnotu prvku. U výšky z adní nohy není možná tolerance. Obrat musí být dokončen během letu.			J418	J818 180°		J1018 chodidlo v úrovni hlavy	
Dálkový skok s obratem Úhel rozložení 135°, úhel v bocích 90° (tolerance 15°), nohy napjaté bez vykpnutí.					J819	J1019 180°	J1219 360°
Dálkový skok Švihová noha napjatá, bez vykpnutí. Úhel rozložení určuje hodnotu prvku. J1220 přední noha v horizontále, chodidlo z adní nohy v úrovni ramen. Není tolerance pro výšku chodidla.		J220 úhel rozložení 90°	J420 úhel rozložení 135°			J1020 úhel rozložení 180°	J1220 úhel rozložení 180°
Dálkový skok do vzporu ležmo Švihová noha napnutá, bez vykpnutí. Úhel rozložení určuje hodnotu prvku. Před doskokem musí být tělo v horizontální poloze.				J821 úhel rozložení 135°	J821 úhel rozložení 180°		
Dálkový skok s výměnou nohou Švihová noha musí být napnutá, bez vykpnutí. Dříve než dojde k výměně nohou během skoku, musí švihová noha dosáhnout úhlu alespoň 45°. Úhel rozložení po výměně nohou určuje hodnotu prvku. Ve skoku J1222 není tolerance pro výšku chodidla.				J822 úhel rozložení 135°		J1022 úhel rozložení 180°	J1222 chodidlo v úrovni ramen, úhel rozložení 180°
Dálkový skok s výměnou nohou do vzporu ležmo Švihová noha musí být napnutá, bez vykpnutí. Dříve než dojde k výměně nohou během skoku, musí švihová noha dosáhnout úhlu alespoň 45°. Úhel rozložení po výměně nohou určuje hodnotu prvku. Před doskokem musí být tělo v horizontální poloze.				J823 úhel rozložení 135°	J823 úhel rozložení 180°		
Dálkový skok s obratem Švihová noha musí být napnutá, bez vykpnutí. Dříve než dojde k výměně nohou během skoku, musí švihová noha dosáhnout úhlu alespoň 45°. Úhel rozložení po výměně nohou určuje hodnotu prvku. Obrat musí být dokončen během letu.				J824 úhel rozložení 135° obrat 90°		J1024 úhel rozložení 135° obrat 180°	J1224 úhel rozložení 180° obrat 180°

3 AKROBATICKÉ PRVKY

Text obsahuje definici prvku a obrázek je návodem.

Akrobatické prvky	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Vpřed			A401  přemet vpřed snožmo/rozožmo 		A801  přemet vpřed bez rukou 		
Vpřed	*A102  šedinyvarianty 		A402  přemet na jednu nohu 	A802  salp do sedu 	A802  	A1002  	
Vzad		A203  	A403 A/B A) fik B) blocha   	A803  	A803  	A1003  	
Vzad	*A104  šedinyvarianty 		A404  přemet vzad 		A804  tempo salp snožmo/rozožmo 		
stranou		A205  		A805  přemet stranou bez dotyku 	A805  salo stranou 		
vzad s obraty					A806  salo skřmo 180° 	A1006  salo skřmo 360° 	A1206 A/B/C A) salo tořomé 360° B) salo tořomé 540° C) salo tořomé 720° 

Akrobacie max. hodnota prvku 0,4 b. (i obtížnější prvek)

Základní prvky vpřed:	Hodnota	Značka
Kotoul vpřed (skrčmo, roznožmo, schylmo)	0,0	
Kotoul letmo (s letovou fází)	0,05	
Přemet stranou	0,1	
Přemet stranou jednoruč	0,1	
Přemet s doskokem na jednu nohu, snožmo	0,2	
Přemet vpřed odrazem snožmo (flik vpřed)	0,2	
Salto skrčmo	0,2	
Salto schylmo	0,3	
Salto skrčmo 180°	0,3	
Salto skrčmo 360°	0,4	
Salto schylmo 180°	0,4	
Salto toporně	0,4	
Základní prvky vzad:	Hodnota	Značka
Přemet stranou	0,1	
Rondat	0,1	
Přemet vzad s roznožením (blecha)	0,1	
Přemet (flik vzad)	0,2	
Salto skrčmo, schylmo	0,2	
Salto skrčmo 180°	0,3	
Salto schylmo 180°	0,3	
Salto toporně	0,3	
Salto skrčmo 360°	0,4	
Salto toporně 180°	0,4	

Tramplína max. hodnota 0,4 b. (i obtížnější prvek)

Základní prvky s přeskokovým náradím:	Hodnota	Značka
Výskok do vzporu dřepmo a plynule seskok	0,05	výskok
Roznožka	0,1	
Skrčka	0,1	
Schylka	0,2	
Rondat (obrat 90° - 90°)	0,3	
Přemet vpřed	0,4	
Přemet vpřed s obratem 180°	0,4	
Základní prvky bez přeskokového náradí:	Hodnota	Značka
Přímý skok, skok s čelním roznožením, se skrčením přednožmo	0,0	
Přímý skok s přednožením roznožmo (štika), s přednožením snožmo (schylka)	0,05	
Salto skrčmo, schylmo	0,1	
Salto skrčmo 180°, schylmo 180°	0,2	
Salto toporně	0,2	
Salto toporně 180°	0,3	
Salto skrčmo 360°	0,3	
Salto toporně 360°	0,4	