

<b>Akrobatické prvky</b>	Nejmladší žactvo	Mladší žactvo	Starší žactvo	Dorost a dospělí	Zkušení
stoj na lopatkách (s oporou i bez opory rukou)	0	0	0	0	0
kotoul vpřed (skrčmo, roznožmo i naskočený)	0	0	0	0	0
kotoul letmo prohnutě	0,2	0,1	0	0	0,2
kotoul vpřed schylmo	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2
kotoul vzad	0,1	0	0	0	0,1
kotoul vzad schylmo	0,2	0,1	0	0	0,2
kotoul vzad do stoje na ruku bez výdrže	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
vazba stoj na ruku a kotoul	0,2	0,1	0,1	0	0,2
vazba stoj na ruku a kotoul přes napjaté paže	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2
stoj na ruku (výdrž 2s)	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2
stoj na ruku s obratem o 180°	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
špicar roznožmo	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2
špicar schylmo	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2
přemet stranou (hvězda)	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
přemet stranou s doskokem na obě nohy (rondát)	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2
přemet vpřed odrazem jednož nebo snožmo	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
přemet vzad (zvolna, flik, blecha)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
libovolné salto (včetně arab, šprajcka)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2

<b>Obraty</b>	Nejmladší žactvo	Mladší žactvo	Starší žactvo	Dorost a dospělí	Zkušení
celý obrat ve výponu, podřepu, dřepu	0	0	0	0	0
celý obrat ve výponu jednož, švihová noha v libovolné poloze	0,1	0,1	0	0	0,1
obrat ve výponu jednož o 360° (švihová noha v libovolné poloze)	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2
obrat ve výponu jednož o 540° a více (švihová noha v libovolné poloze)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
obrat ve dřepu jednož o 180° a více	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2

<b>Gymnastické skoky</b>	<b>Nejmladší žactvo</b>	<b>Mladší žactvo</b>	<b>Starší žactvo</b>	<b>Dorost a dospělí</b>	<b>Zkušení</b>
odrazem snožmo přímý skok	0	0	0	0	0
odrazem snožmo přímý skok s výměnou nohou	0	0	0	0	0
odrazem jednoož skok s přednožením nebo unožením jedné	0	0	0	0	0
odrazem snožmo přímý skok s obratem o 180°	0	0	0	0	0
odrazem snožmo přímý skok s obratem o 360°	0,2	0,1	0	0	0,1
odrazem snožmo přímý skok s obratem o 540°	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
odrazem snožmo skok s čelným nebo s bočním roznožením	0,1	0	0	0	0,1
odrazem snožmo skok s čelným nebo s bočním roznožením 120° a více	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2
skok přednožmo skřížný skrčmo (čertík)	0,1	0,1	0	0	0,1
skok přednožný skřížný (nůžky)	0,1	0,1	0	0	0,1
odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo	0,1	0,1	0	0	0,1
odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
odrazem jednoož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé (Jánošík)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
odrazem snožmo skok s přednožením (schylka)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
odrazem snožmo skok prohnutě se skrčením zánožmo	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
skoky s obraty o 180° (ne přímý skok s obratem)	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2
skoky s obraty o 360° a více (ne přímý skok s obratem)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
odrazem jednoož nebo snožmo skok prohnutě se skrčením zánožmo jednoož	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
odrazem jednoož dálkový skok se skrčením švihové nohy (jelení skok)	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1
dálkový skok s roznožením do 120°	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1
odrazem jednoož skok s přednožením a obratem o 180° do stoje jednoož (na odrazovou nohu) se zanožením (Horain)	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2
kadetový skok	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
dálkový skok s výměnou nohou 120°	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
dva různé plynule navázané skoky bez vloženého kroku	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2
tři různé plynule navázané skoky bez vloženého kroku	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2

<b>Rovnovážné prvky (výdrž 2 s)</b>	Nejmladší žactvo	Mladší žactvo	Starší žactvo	Dorost a dospělí	Zkušeni
stoj nebo podřep jednoož (volná noha v libovolné poloze)	0	0	0	0	0
výpon jednoož (volná noha v libovoné poloze)	0,1	0	0	0	0
stoj jednoož, unožit povýš (nad 90°) s dopomocí ruky	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2
stoj jednoož, unožit povýš (nad 90°)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
stoj jednoož, unožit vzůru (nad 135°) s dopomocí ruky	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
váha předklonmo, úklonmo, záklonmo s dopomocí ruky	0,1	0	0	0	0
váha předklonmo, úklonmo, záklonmo	0,2	0,1	0	0	0,1
váha předklonmo ve výponu i s dopomocí ruky	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
váha úklonmo, záklonmo (nad 90°)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
sed - přednožit povýš	0,1	0,1	0	0	0,1
přednos (snožmo i roznožmo)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
váha oporem skrčmo roznožmo (vrána)	0,2	0,1	0	0	0,2
váha oporem skrčmo snožmo stranou (nohy rovnoběžně s podložkou)	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2
váha oporem snožmo i roznožmo, tělo se nesmí odchýlit více než 20° od horizontály (krokodýlek)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2

<b>Akrobatické řady</b>	Nejmladší žactvo	Mladší žactvo	Starší žactvo	Dorost a dospělí	Zkušeni
kotoul vpřed (i roznožmo) - kotoul vpřed	0	0	0	0	0
dva různé akrobatické prvky, přičmž jeden prochází stojem na rukou	0,2	0,1	0	0	0,1
dva akrobatické prvky, oba procházející stojem na rukou	0,2	0,2	0,1	0	0,2
tři akrobatické prvky, přičemž jeden prochází stojem na rukou	0,2	0,1	0	0	0,1
tři akrobatické prvky, přičemž dva prochází stojem na rukou	0,2	0,2	0,1	0	0,2
všechny řady složené ze dvou a více prvků obsahující rondát a alespoň jeden další prvek procházející stojem na rukou	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2
všechny řady složené ze dvou a více prvků obsahující rychlý přemet vpřed nebo vzad (flik, blecha)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
všechny řady obsahující salto	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2