

UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

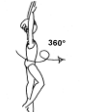
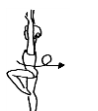
Příloha A1 - Pohybová skladba - hodnoty obtížnosti

1 ROVNOVÁŽNÉ PRVKY

Text popisuje definice jednotlivých prvků a obrázek je návodem.

1.1A Dynamické rovnovážné prvky - Piruety

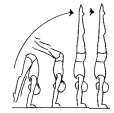
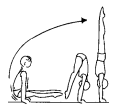
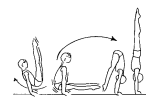
Piruety musí být předvedeny na špičce jedné nohy. Rotace musí být zcela dokončena, měřítkem pro uznání prvku je postavení boků (tolerance je 45° před a po dokončení rotace). Rotace musí být předvedena bez poskoků, ale lehký skok k udržení rovnováhy během piruety je povolen. Poloha paží a druhé (volné) nohy je volitelná.

Piruety		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Vpřed		DB201 → ○  360°	DB401 → ∅  540°	DB601 → ⊗  720°	DB801 → ⊗  900°		DB1201 → ⊗  1080°
Vzad		DB202 ← ○  360°	DB402 ← ∅  540°	DB602 ← ⊗  720°	DB802 ← ⊗  900°		DB1202 ← ⊗  1080°
Vpřed s dopomocí rukou, volná noha 90°			DB403 → ♂  360°		DB803 → ♂  540°	DB1003 → ⊗  720°	
Vpřed bez dopomoci rukou, volná noha 90°				DB604 → ♂  360°		DB1004 → ∅  540°	DB1204 → ⊗  720°

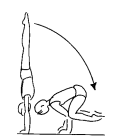
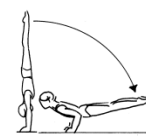
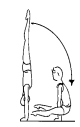
UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

1.1B Dynamické rovnovážné prvky - Silové prvky

Počátek a konec prvku musí být jasně viditelný. Pohyb musí být kontrolovaný a bez pauz. Ve stojce musí být paže napjaté (tolerance 45°).

Silové prvky		0.6	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6
Vzpor stojmo tahem do stoje na rukou Nohy snožmo a lehce ohnuté nebo roznožmo a rovné. Počáteční poloha je volitelná.				DB1005 			
Vzpor stojmo tahem do stoje na rukou Z volitelné počáteční polohy tahem do stojky, nohy musí být snožmo a napnuté.					DB1206 		
Vzpor roznožmo tahem do stoje na rukou Ze vzporu roznožmo tahem do stojky, nohy napnuté.						DB1407 	
Vzpor snožmo tahem do stoje na rukou Ze vzporu přednožmo tahem do stojky s volitelnou polohou nohou.						DB1408 	DB1608 45°-90° 

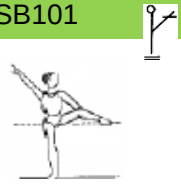
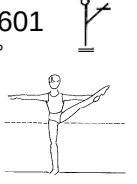
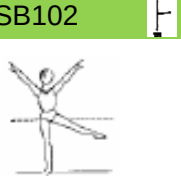
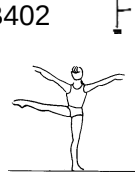
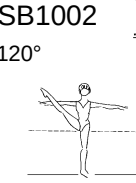
UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

Silové prvky - pokračování		0.6	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6
Ze stoje na hlavě do planche (váhy) Z kontrolovaného stoje na hlavě, tělo rovné, sešín do planche s oporou na loktech. Nohy musí být snožmo a napnuté.			DB809 				
Ze stoje na rukou do vzporu Sešín ze stoje na rukou do váhy oporem kolen, oporem o lokty nebo vzporem. Nohy jsou napnuté, (ne v DB810), nohy smí být roznožené.			DB810 		DB1210 		DB1610 
Ze stoje na rukou do vzporu přednožmo Sešín ze stoje na rukou do vzporu přednožmo snožmo nebo roznožmo, nohy jsou napnuté.					DB1211 	DB1411  do přednosu snožmo	DB1611  do vznosu snožmo úhel 45°- 90°
Kola Obrat je měřen od polohy nohou. Tolerance pro uznání obtížnosti je 45° před a po dokončení rotace. Nohy a chodidla musí být nad zemí.			DB812  kola odbočmo snožmo, 1x dokola	DB1012  kola odbočmo snožmo, ≥2x dokola		DB1412  kola odbočmo roznožmo, 2x dokola	
Ruská kola s obratem o 360° Obrat (360°) je měřen od polohy ramen. Tolerance pro uznání hodnoty obtížnosti je 45° před a po dokončení rotace. Nohy a chodidla musí být nad zemí.				DB1013 			

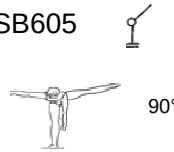
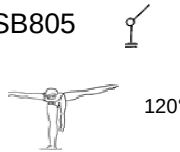
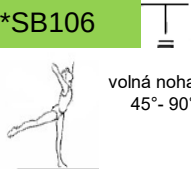
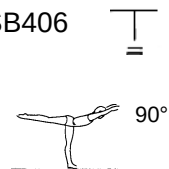
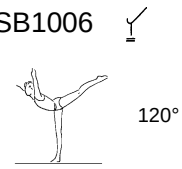
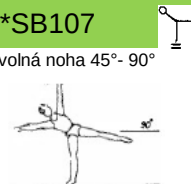
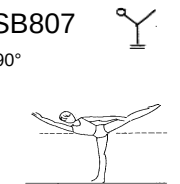
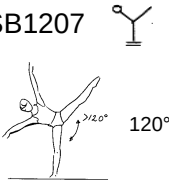
UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

1.2 Rovnovážné prvky ve stoji na jedné noze (váhy)

Rovnováhy ve stoji musí být s výdrží 2 s ve statické poloze. Požadavek roznožení musí být splněn (15° tolerance). Obě nohy musí být napnuté (15° tolerance neplatí u prvku SB404).

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 paží Volná noha je v unožení s dopomocí rukou. Tělo je ve vzpřímené poloze. Pozice (poloha) nohy/ špičky určuje hodnotu prvku.	*SB101 			SB601 120° 		SB1001 na špičce 120° 	SB1201 180° 
Váha s unožením bez dopomocí paží Volná noha je v unožení bez dopomocí rukou. Tělo je ve vzpřímené poloze. Pozice (poloha) nohy/špičky určuje hodnotu prvku.	*SB102 		SB402 90° 			SB1002 120° 	SB1202 na špičce 120° 
Váha s přednožením Noha v přednožení s dopomocí ruky/rukou. Poloha nohy/špičky určuje hodnotu prvku.				SB603 120° 		SB1003 na špičce 120° 	
Váha s přednožením Noha v přednožení bez dopomocí rukou. Poloha nohy/špičky určuje hodnotu prvku.		SB204 	SB404 na špičce 	SB604 na špičce 90° 		SB1004 120° 	SB1204 na špičce 120° 

UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

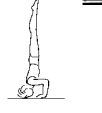
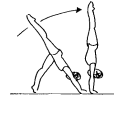
Rovnovážné prvky ve stoji na jedné noze - pokračování	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Váha předklonmo Trup musí být v horizontální poloze, noha v unožení. Poloha paty určuje úhel k bokům. Poloha unožené nohy určuje hodnotu prvku.				SB605  90°	SB805  120°		
Váhy Trup musí být rovně, v úhlu 90° nebo výše. Poloha nohy/špičky určuje hodnotu prvku.	*SB106  volná noha 45°- 90°		SB406  90°			SB1006  120°	SB1206  na špičce 120°
Váha úklonmo Ramena a boky musí být v úklonu, v jedné přímce. Trup musí být v úhlu 90° nebo výše. Výška paty určuje hodnotu prvku.	*SB107  volná noha 45°- 90°				SB807  90°		SB1207  120°

UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

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 and 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
Svíčka/ stoj na hlavě/stoj na rukou V prvku HB201 je povoleno stát na hlavě. V prvku HB801 není povolena opora hlavy. Nohy v úrovni boků nebo výše. V prvku HB601 není vyžadována výdrž 2s, nohy pouze snožmo. V prvku HB101 není povolena opora boků pažemi.	*HB101 	HB201 		*HB601 	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 HB1202 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 HB1403 musí být paže napjaté (15° tolerance).			HB403 	HB603 			HB1403 
Přednos/vznos 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 HB104 jsou nohy snožmo a ruce v upažení. Úhel mezi trupem a nohama min 90°.	HB104 	HB204 	HB404 	HB604  45°	HB804  90°		

UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

Rovnovážné prvky s oporou rukou		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2 / 1.4
Přednos/vznos 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   45°	HB1005   90°	
Most Poloha a úhel volné nohy určuje hodnotu prvku.		HB206  		HB606  stehno svisle 	HB806  noha 45° od svislé polohy 	HB1006  noha kolmo k zemi 	

UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

2 SKOKY

Text popisuje definice jednotlivých prvků a obrázek je návodem.

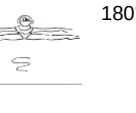
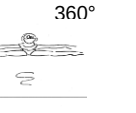
2.1A Výskoky/poskoky

Skok je prováděn odrazem obounož a doskokem 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.

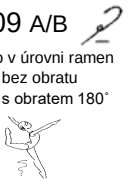
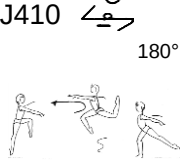
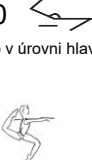
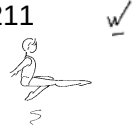
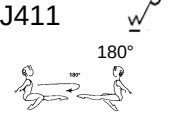
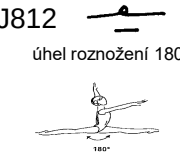
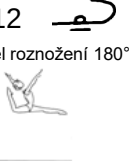
Poloha boků před začátkem a po dokončení skoku/poskoku je rozhodující pro uznání obratu. Tolerance pro uznání obratu je 45° před a po dokončení rotace. Je povolena tolerance 15° v roznožení.

Výskoky/poskoky	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Skok s obratem Během skoku je tělo rovné. Obrat musí být dokončen během letu. Poloha paží je volitelná.		*J201  180° 	J401  360° 	J601  540° 		J1001  720° 	J1201  900° 
Skok se skrčením přednožmo / s obratem 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  180° 	*J402  360° 	J602  540° 		J1002  720° 	J1202  900° 
Skok se skrčením přednožmo s/bez 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 doskokem. Před doskokem musí být tělo v horizontální poloze.			J403  180° 	J603  360° 	J803  540° 		
Skok s přednožením roznožmo Úhel roznožení 90°/135° a úhel těla a boků rovně/90° (tolerance úhlu v bocích je 15°), nohy musí být napjaté bez vykopnutí.	*J104  roznožení čelně 	*J204  180° 		J604  360° 	J804  540° 	J1004  720° 	

UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

Skoky/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 obratem, musí být obrat dokončen během letu.				J605  	J805 A/B  J805A=180° J805B=360° 		
Skok s přednožením do vzporu ležmo Úhel v bocích 90° (tolerance 15°) před doskokem do vzporu, nohy napjaté. Před doskokem musí být tělo v horizontální poloze.				J606  	J806 A/B  J806A= obrat 180° J806B= obrat 360° 		
Skok se skrčením zánožmo Hlava v záklonu, 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 zánožmo s obratem Chodidla musí být v úrovni ramen během celého skoku. U výšky chodidel není tolerance. Obrat musí být předveden během letu.					J1008  obrat 180° 	J1208  obrat 360° 	

UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

Skoky/poskoky pokračování		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Sissone Skok s odrazem obounož a dopadem na jednu nohu. Ve skoku J1209 A/B není tolerance pro výšku chodidla.			J409  úhel roznožení 135°		J809  úhel roznožení 180°		J1209 A/B  chodidlo v úrovni ramen J1209A bez obratu J1209B s obratem 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  >135°	J410  180°			J1010  chodidlo v úrovni hlavy	
Jánošík 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 Švihová noha musí být napnutá, nikoli vykopnutá. Úhel roznožení určuje hodnotu prvku. U J1212 přední noha natažená v horizontální poloze, zadní noha pokrčená, chodidlo 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 Švihová noha musí být napnutá, nikoli vykopnutá. Úhel roznožení určuje hodnotu prvku. Před doskokem musí být tělo v horizontální poloze.				J613  úhel roznožení 135°	J813  úhel roznožení 180°		

UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

2.1B Skoky

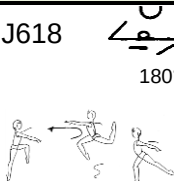
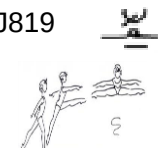
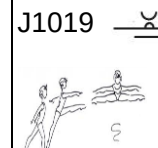
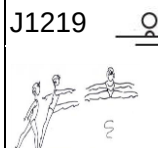
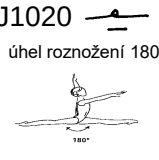
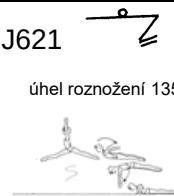
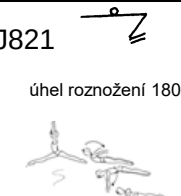
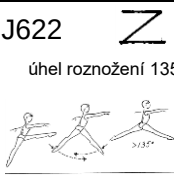
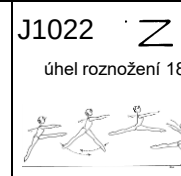
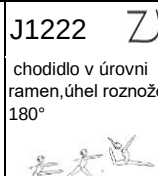
Skok je prováděn odrazem z jedné nohy a doskokem na druhou nohu nebo obě nohy nebo do vzporu ležmo (kromě skoků s výměnou nohou v řádcích 22, 23 a 24).

Pro uznání hodnoty prvku musí být konečná poloha těla dokončena ve vzduchu. Nejsou povoleny více jak 3 kroky (chůze/poklus) před skokem.

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

Skoky		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Skok přednožmo střížný skrčmo - čertík Nohy jsou pokrčené, musí dojít k výměně nohou během letu. Nohy musí být v horizontální poloze po celou dobu skoku. 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. J615: nejprve rovný výskok se zvednutím švihové nohy do horizontální polohy, poté obrat 180° (do směru odrazové nohy) a zvednutí odrazové nohy do úhlu 120° a doskok na švihovou nohu. Obrat musí být dokončen během letu.		*J215 	J415  úhel roznožení 120°	J615  úhel roznožení 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 roznožení po obratu určuje hodnotu prvku.			J416  úhel roznožení 90°			J1016  úhel roznožení 135°	J1216  úhel roznožení 180°
Motýlek Trup v horizontální poloze, nohy nad horizontálou.						J1017  úhel roznožení 90°	

UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

Skoky - pokračování		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Dávkový skok odrazem z jedné nohy Správná poloha pokrčených 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. U výšky zadní nohy není možná tolerance. Obrát musí být dokončen během letu.			J418 	J618 		J1018  chodidlo v úrovni hlavy	
Dávkový skok s obratem Úhel roznožení 135°, úhel v bocích 90° (tolerance 15°), nohy napjaté bez vykopnutí.					J819 	J1019 	J1219 
Dávkový skok Švihová noha napjatá, bez vykopnutí. Úhel roznožení určuje hodnotu prvku. J1220 přední noha v horizontále, chodidlo zadní nohy v úrovni ramen. Není tolerance pro výšku chodidla.		J220  úhel roznožení 90°	J420  úhel roznožení 135°			J1020  úhel roznožení 180°	J1220  úhel roznožení 180°
Dávkový skok do vzporu ležmo Švihová noha napnutá, bez vykopnutí. Úhel roznožení určuje hodnotu prvku. Před doskokem musí být tělo v horizontální poloze.				J621  úhel roznožení 135°	J821  úhel roznožení 180°		
Dávkový skok s výměnou nohou Švihová noha musí být napnutá, bez vykopnutí. Dříve než dojde k výměně nohou během skoku, musí švihová noha dosáhnout úhlu alespoň 45°. Úhel roznožení po výměně nohou určuje hodnotu prvku. Ve skoku J1222 není tolerance pro výšku chodidla.				J622  úhel roznožení 135°		J1022  úhel roznožení 180°	J1222  chodidlo v úrovni ramen, úhel roznožení 180°

UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

Skoky - pokračování		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Dálkový skok s výměnou nohou do vzporu ležmo Švihová noha musí být napnutá, bez vykopnutí. Dříve než dojde k výměně nohou během skoku, musí švihová noha dosáhnout úhlu alespoň 45°. Úhel roznožení po výměně nohou určuje hodnotu prvku. Před doskokem musí být tělo v horizontální poloze.				J623  úhel roznožení 135°	J823  úhel roznožení 180°		
Dálkový skok s obratem Švihová noha musí být napnutá, bez vykopnutí. Dříve než dojde k výměně nohou během skoku, musí švihová noha dosáhnout úhlu alespoň 45°. Úhel roznožení po výměně nohou určuje hodnotu prvku. Obrat musí být dokončen během letu.				J624  úhel roznožení 135° obrat 90°		J1024  úhel roznožení 135° obrat 180°	J1224  úhel roznožení 180° obrat 180°

UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

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/roznožmo 		A801  přemet vpřed bez rukou 		
Vpřed	*A102  všechny varianty 		A402  přemet na jednu nohu 	A602  salto do sedu 	A802  	A1002  	
Vzad		A203  	A403  	A603  	A803  	A1003  	
Vzad	*A104  všechny varianty 		A404  přemet vzad 		A804  tempo salto snožmo/roznožmo 		

UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

Akrobatické prvky - pokračování		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
stranou		A205 		A605  přemet stranou bez dohmatu	A805  salto stranou		
vzad s obraty					A806  salto skřmo 180°	A1006  salto skřmo 360°	A1206 A/B/C A) salto toporně 360° B) salto toporně 540° C) salto toporně 720°