

## Příloha A4

### Uznávání prvků

#### 1 Pohybová skladba

##### 1.1 Obecně

- a) Všechny prvky obtížnosti musí splňovat požadavky stanovené v Příloze A1.
- b) Pro zachování plné hodnoty obtížnosti musí být prvek předveden technicky správně.
- c) Vybrané prvky obtížnosti musí být předvedeny všemi gymnasty ve stejný čas podle choreografie. Jestliže se například jeden gymnasta opozdí a předvede prvek později než zbytek týmu, bude hodnota prvku týmu stále započítána, protože choreograficky bylo myšleno předvést prvek ve stejný čas.
- d) Celý tým musí předvést přesně stejný prvek obtížnosti se stejným kódem a stejnou variantu (A/B/C). Prvky se stejným kódem smí být započítány pouze jednou, dokonce i tehdy, pokud jsou předváděny v různé variantě. Např. pokud tým předvádí J806A a J806B, prvek smí být započítán pouze jedenkrát.
- e) V prvcích obtížnosti je povoleno zrcadlení. To znamená, že každý gymnasta si může vybrat např. na které noze předvede prvek.
- f) V prvcích flexibility (např. úhel v roznožení nebo úhel v bocích/kolenou ve skocích/rovnovážných prvcích) je obecně dána tolerance 15° pro roznožení a úhel v bocích/kolenou. Větší flexibilita nebo menší úhel v bocích/kolenou neovlivní hodnotu obtížnosti.
- g) Jestliže tým nepředvede prvek v souladu s technickými požadavky, je hodnota obtížnosti krácena následujícím způsobem:
  - Jestliže 1-2 gymnasté nepředvedou prvek v souladu s požadavky na obtížnost, je hodnota prvku snížena na polovinu (tým bude ohodnocen 50% původní hodnoty prvku).
  - Jestliže tři a více gymnastů nepředvedou prvek v souladu s požadavky na obtížnost, je hodnota obtížnosti prvku nula.
  - Jestliže se jeden nebo více gymnastů vůbec nepokusí prvek předvést, je hodnota obtížnosti prvku nula.
  - Před jakýmkoliv prvkem obtížnosti není povoleno předvést více jak tři kroky (chůze nebo běh). Jestliže tři a více gymnastů předvede například 4 kroky před skokem, nebude týmu hodnota obtížnosti daného prvku uznána. Jestliže jeden nebo dva gymnasté udělají příliš mnoho kroků před prvkem, bude hodnota prvku snížena na polovinu.
- h) Všechny prvky, které si tým přeje započítat do známky D, musí být zaznačeny ve formuláři. Rozhodčí pouze kontrolují, zda prvky, zapsané ve formuláři, jsou předvedeny správně či nikoli.

- i) Tým může předvést pouze čtyři (4) rovnovážné prvky, tři (3) skoky, dva (2) akrobatické prvky a jednu (1) kombinaci. Pouze tyto prvky mohou být označeny ve formuláři. Pokud tým ve formuláři označí více prvků, než je povoleno, rozhodčí započítají prvních devět označených prvků/první kombinaci. Zbývající prvky nebudou uznány do hodnoty obtížnosti. Srážky z provedení jsou však počítány u všech předvedených prvků.

**Jl** Tým může předvést pouze tři (3) rovnovážné prvky, tři (3) skoky, jeden (1) akrobatický prvek a jednu (1) kombinaci. Pokud tým ve formuláři označí více prvků, než je povoleno, rozhodčí započítají prvních sedm označených prvků/první kombinaci.

## 1.2 Označování prvků

- a) první písmeno označuje kategorii prvků:
- DB= Dynamické rovnovážné prvky
  - SB= Rovnovážné prvky ve stoji na jedné noze
  - HB= Rovnovážné prvky s oporou rukou
  - J= Skoky/poskoky/výskoky
  - A= Akrobatické prvky
- b) první číslo uvádí hodnotu prvku (např. číslo 4 = hodnota obtížnosti 0.4)
- c) poslední dvě čísla uvádí číslo řady v tabulce obtížnosti.
- d) například: Shushunova je označena jako J605.

## 1.3 Definice prvků

### 1.3.1 Rovnovážné prvky

#### 1.3.1.1 Dynamické rovnovážné prvky (DB)

##### Piruety

- a) Pirueta je obrat předvedený na jedné noze. Musí být předvedena čistě na jedné noze. Obrat musí být předveden bez poskoků, avšak lehký poskok k udržení rovnováhy během piruety je povolen. Dokončení rotace je měřeno podle pozice boků, kdy je obecně povolena tolerance 45° pro nedotočení/přetočení rotace.
- b) Piruety vpřed: Obrat je předveden ve směru stojné nohy
- c) Piruety vzad: Obrat je předveden v opačném směru než je stojná noha
- d) Poloha paží je volitelná pro celý tým.
- e) Pirueta je začíná, jakmile se volná noha zvedne ze země, a je dokončena když:
- rotace je dokončena, nebo
  - pata stojné nohy se dotkne země, nebo
  - se volná noha dotkne země
- f) Pozice těla musí být správná a musí být splněny požadavky na polohu volné nohy.

- g) Počet obrátů a výška volné nohy v piruetě určuje hodnotu prvku.
- h) Volná noha může být napnutá či pokrčená, avšak celý tým ji musí mít ve stejné poloze.
- i) Pokud je volná noha pokrčená (v přednožení/unožení), pak je poloha paty rozhodující pro určení úhlu s boky.
- j) Pokud je volná noha pokrčená v zanožení, pak je poloha kolene rozhodující pro určení úhlu s boky.
- k) Pozice stojné nohy (pokrčená /natažená) nemění hodnotu prvku, ale musí být ve stejné pozici pro celý tým
- l) Piruety mohou být předvedeny v menších skupinách (**podskupinách**) za předpokladu, že:
  - se **podskupiny** skládají nejméně ze tří gymnastů
  - gymnasté **ve stejné podskupině** začínají piruetu obličejem na stejnou stranu
  - **podskupiny** jsou odděleny nejméně dvojnásobnou vzdáleností mezi sousedními gymnasty
- m) Obtížnostní požadavky - souhrn:
  - pirueta je předvedena na chodidle na špičce
  - točení piruety pomocí poskoků není povoleno (je povolen poskok k udržení rovnováhy či zastavení rotace skokem)
  - požadavek otočení je splněn (měřeno podle polohy boků), pokud je pirueta dotočena v toleranci 45° od správné polohy (nedotočení nebo přetočení rotace o 45°)
  - je splněn požadavek na roznožení nohou během rotace (15° tolerance) a udržení volné nohy ve správné poloze nejméně po ¾ rotace
  - všichni gymnasté **ve stejné podskupině** musí začít piruetu tváří stejným směrem (není však vyžadováno, aby gymnasté točili obrat na stejné noze)

## Silové prvky

- a) Musí být předveden kontrolovaný, plynulý pohyb vedený silou bez rychlostních výkyvů. Počáteční i konečná pozice musí být jasně daná, ale nemusí být udržena po dobu dvou sekund. Všichni gymnasté předvedou stejný silový prvek s nohama i rukama ve stejné poloze.
- b) Požadavky obtížnosti - souhrn:
  - Pohyb musí být kontrolovaný a plynulý (ne příliš rychle, bez pauz  $\geq 3$  s, pádů nebo s více než jedním krokem)
  - musí být jasně předvedena počáteční i konečná pozice
  - poloha těla musí být v souladu s definicí prvku
  - v kolech (prvek DBx12) a ruských kolech (prvek DBx13) musí být nohy nad zemí.

## 1.3.1.2 Rovnovážné prvky ve stoji na jedné noze (SB)

- a) Při předvádění rovnovážných prvků ve stoji na jedné noze musí být rozpoznatelná poloha těla. Celé tělo musí být ve statické poloze nejméně po dvě sekundy bez přidání choreografických pohybů. Jestliže se tělo nebo část těla jako paže lehce pohybují, ale volná noha je v předepsané pozici a stojná noha se nehýbe, je hodnota obtížnosti udělena.
- b) Stojná noha musí být napjatá (tolerance 15°).
- c) Jestliže je volná noha pokrčená v přednožení/unožení, pak je poloha paty rozhodující pro určení úhlu s boky.
- d) Jestliže je volná noha pokrčená v zanožení, pak je poloha kolene rozhodující pro určení úhlu s boky.
- e) Jestliže není předepsáno jinak, je umístění paží volitelné, ale stejné pro celý tým.
- f) Požadavky obtížnosti - souhrn:
  - rovnovážný prvek ve stoji na jedné noze musí být držen ve statické poloze nejméně po dobu 2 s.
  - poloha těla musí být rozpoznatelná
  - je splněn požadavek na roznožení a stojná noha je napnutá (15° tolerance)

## 1.3.1.3 Rovnovážné prvky s oporou rukou (HB)

- a) V rovnovážných prvcích s oporou rukou musí být tělo ve statické poloze nejméně dvě sekundy.

**Jl, Jll, Sen B** U prvku **HB401** není výdrž 2 s vyžadována.

- b) Podložky se mohou dotýkat jen ruce (vyjma stoje na hlavě HB201, stoje na předloktí HB801 a mostu HBX06). Poloha musí být předepsaná bez dalších pohybů.
- c) V případě, že se tělo nebo část těla jako např. nohy lehce pohybují, ale paže se nehýbou, je hodnota obtížnosti udělena.
- d) Ve vznosech není povoleno opírání se o paže, jestliže jsou nohy zvednuty nad horizontální polohu.
- e) Pokud jsou pokrčené nohy v přednožení, pak je poloha paty rozhodující pro určení úhlu s boky.
- f) Pokud jsou pokrčené nohy v zanožení, pak je poloha kolene rozhodující pro určení úhlu s boky.
- g) Celý tým musí předvést stejný rovnovážný prvek s oporou rukou, se stejnou polohou paží a nohou. Výjimkou je stoj na rukou HB1001, kde je umístění nohou volitelné pro každého gymnastu.

### Příklad – Stoj na rukou (HB1001)

Ve stoji na rukou musí být ruce napjaté a nohy musí být v úrovni boků nebo výše, např. napjaté snožmo, roznožené, pokrčené. Pro každého gymnastu je poloha nohou volitelná (pozn.: toto je rozdílné od všech ostatních prvků obtížnosti). Stoj na rukou musí být předveden ve statické pozici nejméně po dvě sekundy bez kroků na rukou.

- h) Požadavky obtížnosti - souhrn
- stoje na rukou musí být s výdrží ve statické poloze nejméně 2 s

**JI, JII, Sen B** U prvku **HB401** není výdrž 2 s vyžadována, nohy snožmo.

- poloha těla musí být rozeznatelná
- u vznosů není dovoleno opírat se o paže (jestliže jsou nohy zvednuty nad horizontální polohu)
- musí být splněn úhel v bocích a v roznožení (tolerance 15°)
- pouze ruce jsou částí těla, která se dotýká podlahy (neplatí pro stoj na hlavě HB201, stoj na předloktí HB801 a most HBX06).
- ve stoji na rukou HB1001 musí být nohy v úrovni boků nebo výše.

## 1.3.2 Skoky (J)

- a) Kategorie skoků zahrnuje:
- Výskok** – odraz z obou nohou a dopad na jednu či obě nohy
  - Poskok** – odraz z jedné nohy a dopad na stejnou nohu
  - Skok** – odraz z jedné nohy a dopad na druhou nebo obě nohy
- Některé skoky, poskoky a výskoky mohou končit ve vzporu ležmo.
- b) Předepsaná pozice těla musí být předvedena ve vzduchu. Poloha v průběhu výskoku, obratu a dopadu musí být v souladu s definicí prvku. Jestliže není uvedeno jinak, je umístění obratu volitelné, ale všichni gymnasté musí předvádět tu samou variantu.
- c) Při odrazu a doskoku definuje míru dotočení poloha boků. Je dána tolerance 45° pro nedotočení/přetočení.
- d) Jestliže je předváděn skok s chodidly v úrovni ramen/hlavy, výšku určuje nejnižší část chodidel. Celá chodidla (obě paty a prsty) musí být v předepsané výšce.
- e) Celý tým musí předvést ten samý skok s pažemi i nohama ve stejné poloze.
- f) Pokud není uvedeno jinak, umístění rukou je pro tým volitelné.
- g) Požadavky obtížnosti – souhrn:
- Předepsaná poloha těla musí být předvedena ve vzduchu
  - Musí být splněny požadavky na roznožení, úhel boků (tolerance 15°) a rotaci (45° tolerance za nedotočení/přetočení rotace)
  - Při dopadu do vzporu ležmo musí být tělo před dopadem v horizontální poloze

## 1.3.3 Akrobatické prvky (A)

- a) Akrobatické prvky musí splňovat gymnastické normy.
- b) Různé polohy při dopadu (stoj, klek, vzpor ležmo) jsou povoleny. Nicméně akrobatický prvek musí být dokončen před dopadem, např. salto vzad do vzporu ležmo není povoleno, jelikož rotace není splněna před dopadem. U salt vpřed je povolen odraz z jedné nebo obou nohou.
- c) Celý tým musí předvést akrobatický prvek se stejnou odrazovou a dopadovou pozicí.
- d) Požadavky obtížnosti - souhrn:
  - akrobatické prvky musí odpovídat gymnastickým požadavkům
  - jestliže je předveden prvek A602 (salto do sedu), při dopadu do sedu musí být ruce a chodidla na zemi dřív než jiná část těla.

## 1.3.4 Kombinace (C)

- a) Hodnota obtížnosti kombinace bude stanovena z přímého napojení mezi následujícími prvky obtížnosti:
  - skok + skok
  - skok + rovnovážný prvek
  - skok + akrobatický prveknebo v opačném pořadí.
- b) Skok je buď skok, poskok nebo výskok.
- c) Prvky použité do kombinace musí být z oněch devíti prvků, které byly vybrány jako prvky obtížnosti. Oba prvky zahrnuté do kombinace musí být předvedeny v souladu s požadavky obtížnosti.

**Jl** Prvky do kombinace musí být z oněch sedmi prvků, které byly vybrány jako prvky obtížnosti.

- d) Přímé napojení prvků:
  - obě chodidla se smí dotknout podlahy pouze jednou
  - nejsou dovoleny pauzy na přípravu k odrazu do druhého prvku. **Po dokončení prvního prvku nesmí být žádná pauza. Jakmile se obě chodidla dotknou podlahy, musí být gymnasta již připraven na provedení druhého prvku**
  - bez značných ztrát rovnováhy mezi prvky
- e) Výpočet hodnoty obtížnosti pro kombinaci dvou prvků je:  
(hodnota prvního prvku + hodnota druhého prvku) / 2.
- f) Jednotlivé hodnoty uděluje rozhodčí.
- g) Tým smí vyznačit pouze jednu kombinaci ve formuláři obtížnosti.
- h) Požadavky kombinace - souhrn:
  - oba prvky musí být předvedeny v souladu s požadavky obtížnosti
  - napojení obou prvků musí být přímé

## 1.3.5 Prvek flexibility

- a) Gymnasté v týmu si mohou individuálně zvolit prvek flexibility, který musí být předveden ve stejný čas podle choreografie. Každý gymnasta si může zvolit z následujících prvků:
  - bočný rozštěp (provaz - volitelně na pravou či levou nohu), tolerance v roznožení je 15°
  - čelný rozštěp, tolerance v roznožení je 15°
  - sed roznožný, předklon (placka), roznožení musí být alespoň 90°, trup v předklonu 45° od země nebo méně
  - sed snožný, předklon (hrudník na kolenou)
- b) Je třeba, aby poloha v prvcích flexibility byla předvedena jasně, avšak výdrž v ní není nutná.
- c) Jestliže tým nesplní požadavky na prvek flexibility, je hodnota kompozice ponížena následujícím způsobem:
  - pokud 1-2 gymnasté nepředvedou prvek flexibility podle požadavků, kompoziční hodnota prvku bude 0,5
  - pokud 3 a více gymnastů nepředvede správně prvek flexibility, kompoziční hodnota prvku flexibility je nula.

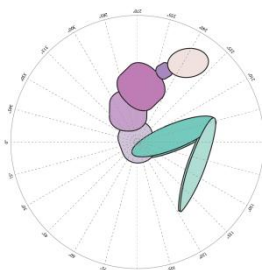
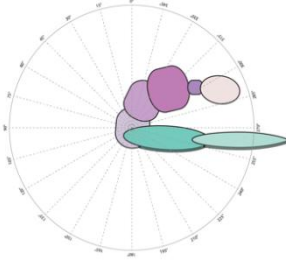
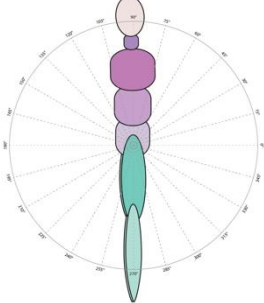
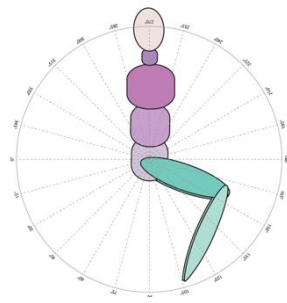


## 2 Akrobacie a trampolína

### 2.1 Uznání prvků

#### 2.1.1 Polohy těla v saltech

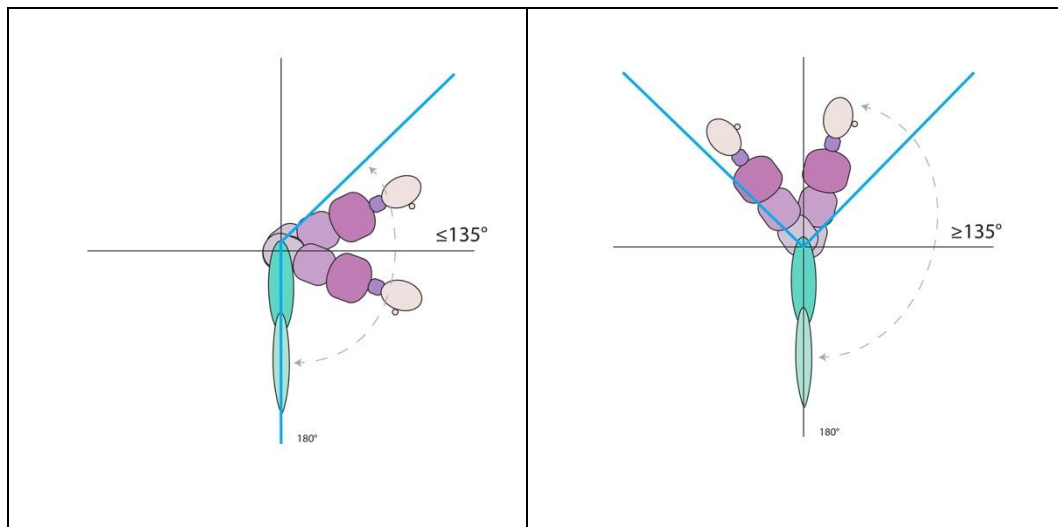
V závislosti na zvoleném prvku musí být poloha těla v každém saltu uvedena buď jako skrčmo, schylmo nebo toporně. Ve dvojných nebo trojných saltech s více než jedním obratem (180°), může být poloha skrčmo mírně změněna (otevřena) a označena jako poloha pokrčmo. Z hlediska obtížnosti je poloha pokrčmo považována za skrčmo.

Poloha skrčmo	Poloha schylmo	Poloha toporně	Poloha pokrčmo
			
<p>V poloze skrčmo jsou kolena a boky ohnuty a přitaženy k hrudníku</p> <p>Úhel menší nebo roven 135° v bocích a kolenou je ještě přijatelný <del>z hlediska obtížnosti</del> pro polohu skrčmo</p>	<p>V poloze schylmo je tělo ohnuté v bocích s napnutými nohama.</p> <p>Úhel menší nebo roven 135°* v bocích je přijatelný <del>z hlediska obtížnosti</del> pro polohu schylmo.</p> <p>Je možné lehké pokrčení v kolenou (30°)</p>	<p>Poloha toporně je přesně úhel 180° v bocích i kolenou.</p> <p>Úhel větší nebo roven 135°* v bocích je přijatelný <del>z hlediska obtížnosti</del> pro polohu toporně.</p>	<p>Poloha pokrčmo má typicky úhel 120° v bocích a 90°-120° v kolenou. Je to modifikace polohy skrčmo pro obraty ve dvojných a trojných saltech.</p> <p>Poloha pokrčmo je <del>z hlediska obtížnosti</del> považována za skrčmo.</p>

\* Poloha těla s úhlem přesně 135° je počítána ve prospěch týmu, s příslušnými srážkami za kompozici a obtížnost. Hodnoty pro polohu těla jsou uděleny pouze tehdy, jestliže gymnasté jasně předvedou polohu těla v každém saltu. Srážky z provedení viz Příloha A5.

**Všechny polohy těla, kde jsou nohy pokrčeny  $\leq 90^\circ$ , jsou považovány za skrčmo.**





Rozeznání polohy schylmo (vlevo) oproti poloze toporně (vpravo). Obrázek ukazuje úhel v bocích. Modrá čára ukazuje úhel 135° mezi nohama a trupem.

## 2.1.2 Požadavky na obraty

- Přídavné hodnoty za obraty budou uděleny, pokud rotace bude dokončena méně než 45° od požadované polohy. Pokud bude rotace nedotočena o více než 45° od požadované polohy, bude počet obrátů ponížěn. Měřítkem pro uznání počtu obrátů je poloha boků. Jakékoliv odchylky od požadované **rotace v obrazech** budou sráženy E panelem.
- U dvojných a trojných salt s méně než 3 obraty je v týmové sérii vyžadován stejný počet obrátů v každém saltu u každého gymnasty.
- Tsukahara bez obratu v saltu nesplňuje požadavek na obraty.**

## 2.1.3 Dvojná a trojná salta

Na trampolíně jsou dvojná a trojná salta počítána od odrazu z trampolíny po dopad na doskokovou plochu. To znamená, že Tsukahara i přemet vpřed salto jsou považovány za dvojná salta, a dvojná Tsukahara i přemet vpřed s dvojným saltem jsou považovány za trojná salta.

## 2.1.4 Salto vzad prohnutě (tempo salto)

Salto vzad prohnutě na akrobacii je definováno jako jednoduché salto vzad **bez obratu** s prohnutou polohou těla, předvedené ve výši ramen nebo níže.

## 2.1.5 Tsukahara 360° a Kasamatsu

Tsukahara (TSU) 360° a Kasamatsu (KAS) jsou rozhodovány jako stejný prvek. To platí i pro TSU 720° a KAS 360°.

## 2.1.6 Uznávání různých prvků

- a) Prvky založené na stejném základním prvku mohou být považovány za různé, jestliže je gymnasta předvádí s různou polohou těla a s jiným počtem obrátů. To znamená, že u dvojných či trojných salt jsou prvky různé, jestliže gymnasta změní polohu těla dokonce jen v jednom saltu; hodnota obtížnosti zůstává stejná.
- b) Dvojně salto schylmo s obratem nebo dvojně salto s polohou toporně v prvním saltu a s polohou schylmo ve druhém saltu s obratem, jsou z hlediska kompozice dva různé prvky. Nicméně oba prvky mají stejnou hodnotu obtížnosti.
- c) Ve dvojných a trojných saltech počet obrátů v jednotlivém saltu znamená různé prvky. Např. dvojně salto s obratem  $360^\circ$  v prvním saltu a obratem  $180^\circ$  ve druhém saltu je jiný prvek než dvojně salto s obratem  $180^\circ$  v prvním saltu a obratem  $360^\circ$  ve druhém saltu.
- d) Pokud jsou převáděna dvojná nebo trojná salta s více jak třemi obraty  $360^\circ$ , není dán požadavek na stejný počet obrátů v jednotlivém saltu. Dvojně salto toporně s  $1 \frac{1}{2}$  obratem v prvním saltu a 2 obraty v druhém saltu je stejný prvek jako dvojně salto toporně s 2 obraty v prvním saltu a  $1 \frac{1}{2}$  obratem v druhém saltu.