

UNION EUROPÉENNE DE GYMNASTIQUE
EUROPÄISCHE TURNUNION
EUROPEAN UNION OF GYMNASTICS



Secrétariat général
Avenue de Rhodanie 2
Case postale 188
CH - 1000 Lausanne 6
Tél.: +41 - 21 - 613.73.32
Fax : +41 - 21 - 613.73.31
E-mail: info@ueg.org
www.ueg-gymnastics.com

MISTROVSTVÍ EVROPY TEAMGYM

SENIORŮ A JUNIORŮ

PRAVIDLA

ZÁŘÍ 2013

REVIZE A BŘEZEN 2014

REVIZE B ZÁŘÍ 2015, DOPLNĚNÁ K DATU
1.3.2017

ČESKÝ PŘEKLAD

Úvod

Tato pravidla se vztahují na závody seniorů i juniorů.

Tato verze pravidel byla značně upravena ve snaze učinit rozhodování jednodušší a spravedlivější. Pravidla berou v úvahu následující aspekty:

- Kontrolu obtížnosti za účelem vyvážení tří disciplín
- Upřesnění požadavků
- Upřesnění specifikace prvků
- Vývoj sportu v poslední době
- Podněty z odborné konference v Praze 2012
- Podněty od mnohých gymnastických federací a jednotlivců

Pravidla byla rozdělena do čtyř částí, které pokrývají

Část I	Závodní program
Část II	Obecná ustanovení
Část III	Specifické požadavky disciplín
Část IV	Přílohy obsahující Tabulky obtížnosti

©Kresby Raili Hämäläinen a Henning Ottersen

Všichni členové komise UEG TeamGym se podíleli na této verzi pravidel

Per Sjöstrand	Prezident technické komise TeamGym
Heli Lemmetty	Více prezident
Keith Hudes	Sekretář
Solveig Jónsdóttir	Člen
Petr Gryga	Člen

Tato nová pravidla prošla mnohými fázemi vývoje. Veškeré podněty byly zváženy. Komise upřímně děkuje každému, kdo věnoval svůj čas a poskytl své komentáře. Je mnoho rozdílných názorů, jakým směrem by se pravidla měla vyvíjet. Komise vybrala nejvhodnější kombinaci nejvíce preferovaných návrhů.

Tato pravidla zcela nahrazují revidovanou verzi Pravidel z roku 2009. Formát zůstává co nejvíce zachován.

Tato verze zahrnuje revizi A z března 2014. Zahrnuje několik drobných korekcí a ujasnění, které byly diskutovány na kurzech pro rozhodčí v Praze v prosinci 2013 a lednu 2014.

Také zahrnuje revizi B ze září 2015, doplněnou ke dni 1.3.2017, která obsahuje objasnění a nové prvky na pohybové skladbě z Mistrovství Evropy 2014 a požadavek mít závodní čísla na závodním oblečení pro všechny členy družstva, aktualizovaný popis Skupinového prvku a zvýšené požadavky na variabilitu na pohybové skladbě.

Obsah

ÚVOD	2
OBSAH	3
ČÁST I – ZÁVODNÍ PROGRAM	4
1. ÚČEL A CÍL PRAVIDEL	4
2. ORGANIZAČNÍ VÝBOR	4
2.1 Členové	4
2.2 Zodpovědnost	4
3. SOUTĚŽNÍ KOMISE	4
3.1 Odvolací komise	4
3.2 Vrchní soutěžní komise	4
4. ROZHODOVÁNÍ	5
4.1 Obecně	5
4.2 Panely rozhodčích	5
4.3 Povinnosti rozhodčích	5
4.4 Povinnosti vrchního rozhodčího	6
4.5 Rozmístění rozhodčích	7
5. ROZDĚLENÍ BODŮ	8
6. URČENÍ ZNÁMKY	8
6.1 Obecně	8
6.2 Výpočet výsledné známky	8
7. DISCIPLÍNY	10
7.1 Obecně	10
7.2 Formuláře hodnocení pro pohybovou skladbu	10
7.3 Formuláře hodnocení pro akrobacii	10
7.4 Formuláře hodnocení pro trampolínu	10
8. OBLEČENÍ	11
8.1 Rozhodčí	11
8.2 Gymnasté	11
8.3 Trenéři	12
9. DOPOMOC A ZÁCHRANA	12
10. OPAKOVÁNÍ CVIČENÍ	12
ČÁST II OBECNÁ USTANOVENÍ	14
11. HODNOCENÍ ZÁVODNÍHO PROGRAMU	14
11.1 Obecně	14
12. UZNÁVÁNÍ NOVÝCH PRVKŮ	14
12.1 Pohybová skladba	14
12.2 Akrobacie a trampolína	14
13. AKTUALIZACE PRAVIDEL	14
ČÁST III DISCIPLÍNY	15
14. POHYBOVÁ SKLADBA	15
14.1 Požadavky disciplíny	15
14.2 Obtížnost (otevřená)	15
14.3 Provedení (10.0)	19
14.4 Kompozice (4.0)	22
15. TUMBLING	26
15.1 Požadavky disciplíny	26
15.2 Obtížnost (otevřená)	26
15.3 Provedení (10.0)	28
15.4 Kompozice (2.0)	31
16. TRAMPOLÍNA	34
16.1 Požadavky disciplíny	34
16.2 Obtížnost (otevřená)	34
16.3 Provedení (10.0)	35
16.4 Kompozice (2.0)	39
ČÁST IV PŘÍLOHY	42
A1- PTVKY OBTÍŽNOSTI- POHYBOVÁ SKLADBA	42
A2- PTVKY OBTÍŽNOSTI- AKROBACIE	59
A3- PTVKY OBTÍŽNOSTI- TRAMPOLÍNA	61
A4- UZNÁVÁNÍ PRVKŮ	64
A5- TABULKA VŠEOBECNÝCH CHYB A SRÁŽEK	72

Část I – Závodní program

1. Účel a cíl pravidel

- zaručit co největší možnou objektivitu a jednotnost v rozhodování
- zvýšit znalosti rozhodčích
- pomáhat trenérům a gymnastům

2. Organizační výbor

TC-TG/UEG jmenuje pro každou soutěž organizační výbor

2.1 Členové

Složení organizačního výboru:

- delegát nominovaný TC-TG/UEG
- ředitel závodu
- zástupce pořádající gymnastické federace

2.2 Zodpovědnost

Organizační výbor je zodpovědný za:

- průběh závodu v souladu s požadavky UEG
- místo konání závodu a nářadí
- příprava a distribuce rozpisu závodu
- kontrolu nářadí
- kontrolu při akreditaci (pojištění, pasy, formuláře hodnocení)

3. Soutěžní komise

Technický řád UEG rozeznává dvě komise - komisi odvolací a vrchní soutěžní komisi. Práva, povinnosti a kompetence odvolací komise, vrchní soutěžní komise, organizačního výboru a rozhodčích jsou uvedeny v těchto pravidlech.

3.1 Odvolací komise

Je složena ze dvou členů výkonného výboru UEG (jeden z nich má funkci předsedy komise) a jednoho člena organizačního výboru, kterého nominuje výkonný výbor UEG.

Odvolací komise je zodpovědná za:

- řešení protestů
- řešení neočekávaných situací.

3.2 Vrchní soutěžní komise

Soutěžní komise je složena z předsedy a členů technické komise UEG, z nichž je každý pověřen svým specifickým úkolem. Vrchní soutěžní komise:

- dohlíží na práci panelu rozhodčích
- uplatňuje správnou interpretaci pravidel

- řeší technické námitky.

4. Rozhodování

4.1 Obecně

- Rozhodčí se musí účastnit porady rozhodčích a losování
- Vrchní rozhodčí jsou jmenováni TC–TG/UEG. Všechny ostatní pozice v panelech rozhodčích jsou losovány
- Všichni rozhodčí musí být přítomni na závodě v příslušném panelu rozhodčích 15 minut před začátkem závodu
- Pokud rozhodčí nedodržují výše uvedená ustanovení, vrchní soutěžní komise je může nahradit jinými rozhodčími
- Pokud rozhodčí nedodržují pravidla a řady soutěže nebo nevystupují profesionálně (nesprávně a zaujatě rozhodují, nejsou na svém místě atd.), dostanou varování a pokud problém přetrvává, budou vyloučeni z panelu rozhodčích a nahrazeni

4.2 Panely rozhodčích

4.2.1 Panel D – Obtížnost

4.2.1.1 Pohybová skladba

Skládá se z vrchního rozhodčího (D1) a dvou rozhodčích (D2 a D3)

4.2.1.2 Akrobacie a trampolína

Skládá se z vrchního rozhodčího (DC1) a jednoho rozhodčího (DC2)

4.2.2 Panel E – Provedení

4.2.2.1 Pohybová skladba, Akrobacie, Trampolína

Skládá se z vrchního rozhodčího (E1) a tří rozhodčích (E2, E3 a E4)

4.2.3 Panel C – Kompozice

4.2.3.1 Pohybová skladba

Skládá se z vrchního rozhodčího (C1) a jednoho rozhodčího (C2)

4.2.3.2 Akrobacie a trampolína

Stejný panel jako v 4.2.1.2

4.3 Povinnosti rozhodčích

4.3.1 Obecně

- Všem rozhodčím je doporučeno sledovat rozcvičení, aby získali přehled o úrovni závodu
- Všichni rozhodčí musí hodnotit cvičení s co nejvyšší přesností
- Všichni rozhodčí přidělují známku nezávisle na známce ostatních rozhodčích
- Rozhodčí ihned odesílá svoji známku ke kontrole a k vypočtení výsledné známky

- Každý rozhodčí musí být připraven v případě potřeby vysvětlit své srážky a zdůvodnit svou známku panelu rozhodčích
- Každý rozhodčí musí po skončení závodu před opuštěním svého panelu podepsat příslušné formuláře a potvrdit své známky

4.3.2 Povinnosti panelu D

- Před začátkem závodu zkontrolovat nahlášené hodnoty obtížnosti v jejich disciplíně
- Během závodu kontrolovat hodnotu prvků, které splňují normy na pohybové skladbě, akrobacii a trampolíně
- Po stanovení své individuální známky je povoleno rozhodčím panelu D diskutovat za účelem stanovení výsledné D známky
- Pokud se nemohou dohodnout, bude použit průměr jejich známek (viz 6.2.1)

4.3.3 Povinnosti panelu E

- Během závodu pozorně sledovat jednotlivá cvičení a správně ohodnotit chyby a odpovídající srážky, nezávisle a nezaujatě
- Srážky jsou udělovány za provedení, viz
Příloha A4 – Technické požadavky pro uznání hodnoty prvků
Příloha A5 – Tabulka obecných chyb a srážek
- Vyplnit svou známku a na lístku rozhodčího ji odeslat sekretáři nebo vložit známku do počítače

4.3.4 Povinnosti panelu C

- Během závodu zaznamenat srážky za kompozici z maxima 4 bodů na pohybové skladbě a 2 bodů na akrobacii a trampolíně
- Vyplnit svou známku a na lístku rozhodčího ji odeslat sekretáři nebo vložit známku do počítače

4.4 Povinnosti vrchního rozhodčího

- Pouze rozhodčí, kteří dosáhnou nejlepších výsledků na kurzu rozhodčích, mohou být vybráni jako vrchní rozhodčí ve specifickém panelu
- Vrchní rozhodčí musí stanovit svou známku dříve než uvidí známky ostatních rozhodčích

4.4.1 Specifické povinnosti vrchního rozhodčího za obtížnost (D1 a DC1)

- Kontroluje, zda jsou hodnoty obtížnosti jednotlivých rozhodčích v povolené toleranci
- Vypočítá výslednou známku panelu
- Svolává schůzi rozhodčích v případě nepovolené tolerance
- V případě, že se rozhodčí neshodnou, vypočítá průměrnou hodnotu obtížnosti
- Vyplňuje **výslednou** známku a na lístku rozhodčího ji odesílá sekretáři nebo vkládá známku do počítače

4.4.2 Specifické povinnosti vrchního rozhodčího za provedení (E1)

- Zastává roli vedoucího vrchního rozhodčího

- Vede schůzi rozhodčích před závodem **v každé kategorii**
- Zeleným praporkem dává povolení k zahájení cvičení družstva v dané disciplíně
- Rozhoduje, zda přerušení cvičení bylo zaviněno družstvem nebo technickým defektem
- Asistuje vrchní soutěžní komisi při řešení nejasností či námitek v příslušné disciplíně
- Provádí srážky vrchního rozhodčího za provedení z výsledné známky
- Informuje panel rozhodčích o udělení srážek vrchního rozhodčího poté, co rozhodčí odeslali svou známku
- Zaznamenává srážky vrchního rozhodčího na formulář pro srážky vrchního rozhodčího, který je předán sekretáři
- Kontroluje povolenou toleranci mezi známkami
- Škrtá nejvyšší a nejnižší známku
- Výsledná známka je průměrem dvou středních známek
- Příklad

vrchní rozhodčí (E1)	8.5 - střední známka
rozhodčí E2	8.4 - střední známka
rozhodčí E3	8.0
rozhodčí E4	8.6
výsledná známka E	8.45
- Počítá výslednou známku panelu pro každé družstvo
- Svolává poradů rozhodčích v případě nepovolené tolerance mezi známkami rozhodčích
- Vypočítává Base známku, pokud známky rozhodčích zůstanou mimo povolenou toleranci
- V případě potřeby předává lístky rozhodčích sekretáři
- Rozhoduje v případě neshody v panelu D (obtížnost)

4.4.3 Specifické povinnosti vrchního rozhodčího za kompozici (C1 a DC1)

- Pověří druhého rozhodčího kontrolou časového limitu
- Kontroluje povolenou toleranci mezi známkami rozhodčích
- Vypočítává výslednou známku panelu (průměr z obou známek **nebo Base známku**)
- Svolává poradů rozhodčích v případě nepovolené tolerance mezi známkami rozhodčích
- V případě potřeby předává lístky rozhodčích sekretáři

4.5 Rozmístění rozhodčích

Všichni rozhodčí musí sedět na takovém místě, které umožňuje nerušené sledování cvičení celého týmu, v dostatečných vzdálenostech od sebe. Rozhodčí D a DC mají povoleno diskutovat hodnoty obtížnosti.

Rozmístění rozhodčích na pohybové skladbě

C2 E4 C1 Sec E1 E3 D2 D3 E2

Rozmístění rozhodčích na akrobacii/trampolíně

E4 DC2 DC1 E1 Sec E2 E3

5. Rozdělení bodů

	Pohybová skladba	Akrobacie/Trampolína
Obtížnost	Otevřená	Otevřená
Provedení	10.0	10.0
Kompozice	4.0	2.0

6. Určení známky

6.1 Obecně

Rozhodčí musí posoudit obtížnost, provedení a kompozici.

Srážky jsou prováděny následovně:

Malé chyby	0.1
Střední chyby	0.2
Velké chyby	0.3, 0.4
Závažné chyby	0.5, 0.8, 1.0 nebo 1.5
Také specifické srážky v jednotlivých disciplínách	

Po ukončení cvičení družstva rozhodčí odešle svou známku na lístku rozhodčího (nebo vloží do počítače). V průběhu celé soutěže je každá E známka a každá C známka porovnávána s cvičením prvního družstva, které nastavuje úroveň hodnocení v dané kategorii, v dané disciplíně.

6.2 Výpočet výsledné známky

Výsledná známka v **obtížnosti je přičtena k výsledným známkám za provedení a kompozici**. Součet výsledných známek ze všech tří disciplín dává celkovou známku týmu.

6.2.1 Tolerance mezi známkami rozhodčích panelu D

Rozdíl mezi nejnižší a nejvyšší známkou za obtížnost nemůže být větší než 0.6 bodu na pohybové skladbě a 0.2 bodu na akrobacii nebo trampolíně.

V případě rozdílu mezi známkami rozhodčích musí proběhnout diskuze za účelem stanovení známky za obtížnost. Pokud se neshodnou, ale jejich známky splňují toleranci, vrchní rozhodčí (D1) vypočítá průměrnou hodnotu obtížnosti.

V případě nepovolené tolerance mezi známkami rozhodčích, rozhodčí musí diskutovat a upravit jejich známky, dokud se neshodnou nebo známky nejsou v povolené toleranci. Pokud se nedohodnou, rozhodne vedoucí vrchní rozhodčí (E1).

6.2.2 Tolerance mezi známkami rozhodčích panelu E

Rozdíl mezi nejnižší a nejvyšší známkou všech rozhodčích nesmí být větší než 0.6 bodu, pokud je výsledná známka 8.0 nebo vyšší a 1.0 bod pro známky nižší než 8.0.

Rozdíl mezi dvěma středními známkami nesmí být větší než:

Výsledná známka v rozmezí	Povolená tolerance středních známek	Povolená tolerance nejvyšších a nejnižších známek
9.00 – 10.00	0.2	0.6
8.00 – 8.95	0.3	0.6
7.00 – 7.95	0.4	1.0
6.00 – 6.95	0.5	1.0
> 6.00	0.6	1.0

Je-li rozdíl mezi známkami jednotlivých rozhodčích příliš velký **nebo** rozdíl mezi středními známkami není v povolené toleranci, vrchní rozhodčí (E1) svolá poradou rozhodčích. Během porady buď:

- rozhodčí upraví své známky tak, aby vyhovovaly povolené toleranci
- nebo
- rozhodčí nesouhlasí se změnou známky a jako výsledná E známka se vypočítá Base známka

6.2.2.1 Base známka

Base známka =
$$\frac{\text{průměr 2 středních známek} + \text{známka vrchního rozhodčího (E1)}}{2}$$

Příklad:

vrchní rozhodčí (E1)	8.3 – střední známka
rozhodčí E2	8.9
rozhodčí E3	8.3
rozhodčí E4	8.8 - střední známka

Výsledná známka by byla 8.55, ale střední známky nejsou v povolené toleranci.

Base známka: $(8.55 + 8.3)/2 = 8.425$

6.2.3 Tolerance mezi známkami rozhodčích panelu C

Rozdíl mezi nejnižší a nejvyšší známkou za kompozici nesmí být větší než 0.2 bodu.

V případě rozdílu mezi známkami rozhodčích musí mezi nimi proběhnout diskuze a následně buď:

- rozhodčí upraví své známky tak, aby vyhovovaly povolené toleranci
- nebo
- rozhodčí nesouhlasí se změnou známky a jako výsledná C známka se vypočítá Base známka

6.2.3.1 Base známka

Base známka = $\frac{\text{průměr 2 středních známek} + \text{známka vrchního rozhodčího C1}}{2}$

Příklad: vrchní rozhodčí C1 3.3
 rozhodčí C2 2.8

Výsledná známka C by byla 3.05, ale střední známky nejsou v povolené toleranci.

Base známka: $(3.05 + 3.3)/2 = 3.175$

7. Disciplíny

7.1 Obecně

- Hodnoty obtížnosti cvičení družstva na pohybové skladbě, akrobacii a trampolíně musí být vypočítány a oznámeny písemně na formulářích hodnocení, které budou zaslány přihlášeným družstvům společně s rozpisem soutěže, nebo do elektronického systému zajištěného pořadatelem
- Formuláře hodnocení musí být odevzdány organizátorům při akreditaci, nebo mohou být odevzdány on-line
- Opravy na náhradním formuláři mohou být provedeny nejpozději dvě (2) hodiny před zahájením závodu dané kategorie, pokud není v rozpisu soutěže stanoveno jinak
- Pokud se družstvo kvalifikuje do finále závodu, nové formuláře hodnocení pro finále musí být odevzdány organizátorům nejpozději do 60 minut po vyhlášení výsledků kvalifikace, pokud není v rozpisu soutěže stanoveno jinak

7.2 Formuláře hodnocení pro pohybovou skladbu

- Formace musí být označeny pomocí teček nebo křížků tak, aby formace a postavení **každého gymnasty** v nich bylo jasné
- Kódy prvků, které budou započítávány do známky D
- Symboly prvků obtížnosti
- Vypočítané hodnoty obtížnosti
- Části kompozice
 - o Pohybující se rytmická sekvence (RS)
 - o Směry ($\rightarrow$, $\leftarrow$, $\uparrow$ $\downarrow$)
 - o Strany ($<$, $>$, $\wedge$, $\vee$)

7.3 Formuláře hodnocení pro akrobacii

- Symboly jednotlivých prvků
- Vypočítané hodnoty obtížnosti akrobatických řad (včetně hodnot sérií)

7.4 Formuláře hodnocení pro trampolínu

- Symboly jednotlivých prvků
- Vypočítané hodnoty obtížnosti (včetně hodnot sérií)

8. Oblečení

8.1 Rozhodčí

- Rozhodčí musí mít šedé, tmavě modré nebo černé kalhoty (ženy sukni) a sako, bílou košili
- Muži musí mít kravatu

8.2 Gymnasté

8.2.1 Obecně

- Oblečení by mělo svým vzhledem působit estetickým a sportovním dojmem
- Oblečení musí být shodné pro všechny členy družstva, s některými výjimkami pro družstva smíšená - mixy (viz 8.2.4)
- Použití gymnastických cviček záleží na individuální volbě gymnasty v každé disciplíně, kromě pohybové skladby, kde je vyžadována jednotná volba celého družstva
- Bandáže (včetně ortéz) jsou povoleny; musí být bezpečně upevněny a nesmí mít křiklavé barvy. Je vyžadována tělová barva. Bandáže mohou být také ukryté pod závodním oblečením. Obecně platí, že viditelné bandáže musí mít vždy barvu shodnou s oblastí, kterou zakrývají
- Gymnasté nesmí mít žádné šperky. Ozdobné vlasové doplňky (sponky), drobné náušnice a piercing jsou klasifikovány jako šperky - jejich zakrývání páskou není povoleno
- Malování na tělo není povoleno (srážka se nevztahuje na tetování)
- Volné součásti jako pásky, šňůrky, spony, přezky nejsou povoleny
- Vlasové doplňky (gumičky, sponky) musí být upevněné a bezpečné
- Reklama musí odpovídat platným pravidlům FIG/UEG

8.2.2 Závodní čísla

- Všechna čísla musí mít stejnou velikost a musí být ve stejném fontu. Čísla musí být zřetelná, 8 – 10mm silná a přibližně 8cm vysoká
- Připevnění čísel musí být bezpečné a pevné
- Umístění čísel:
 - u dlouhých nohavic musí být číslo umístěno na stranách obou stehů, v jejich horní části
 - u krátkých nohavic musí být čísla na obou stranách co nejnižší
 - v případě, že mají závodníci pouze trikot, musí být čísla na obou stranách nad pánevní kostí
- Čísla se musí zřetelně lišit od pozadí (např. bílá čísla na černých kalhotách)
- Srážky uděluje E1 podle čl. 14.3.5.2, 15.3.4.2 a 16.3.4.2

8.2.3 Ženy

- Ženy musí mít sportovní přiléhavý neprůsvitný gymnastický dres nebo overal
- Výstřih vpředu nesmí zasahovat níže než do poloviny hrudní kosti a vzadu pod dolní okraj lopatek

- Vykrojení dolní části dresu nesmí zasahovat nad kyčelní kost
- Dres může být s rukávy i bez rukávů. Ramínka musí být široká minimálně dva (2) cm, úzká ramínka nejsou povolena.
- Délka rukávů a délka nohavic je volitelná, stejně tak délka legin (nohavice musí být přiléhavé v celé své délce)
- Leginy mohou být nošeny pod dresem nebo na něm

8.2.4 Muži

- Muži mohou mít gymnastický dres, gymnastické triko/nátělník, trenýrky nebo dlouhé gymnastické kalhoty, které nejsou volné či plandavé
- Vykrojení vrchní části oblečení nesmí na zádech zasahovat pod lopatky a níže než do poloviny hrudní kosti vpředu

8.2.5 Smíšená družstva - Mixy

- Ženy musí respektovat pravidla v bodě 8.2.2, muži v bodě 8.2.3
- Ženy a muži nemusí mít identické ani podobné oblečení, ale všechny ženy musí mít identické oblečení a všichni muži musí mít identické oblečení – například ženy mohou mít oblečení v jedné barvě, muži v jiné

8.3 Trenéři

- Trenéři na závodě musí mít shodné sportovní oblečení
- Trenéři poskytující záchranu nebo pomoc nesmí mít na sobě doplňky, které mohou být nebezpečné nebo které mohou narušovat celkový dojem, zejména:
 - nebezpečně upevněné nebo křiklavé bandáže
 - šperky, hodinky a prstýnky
 - volné součásti jako pásky, šňůrky, spony, přezky
 - nezabezpečené vlasové doplňky (sponky, gumičky)
 - akreditace či jiné cedulky a kartičky zavěšené na krku

9. Dopomoc a záchrana

- Záchrana při cvičení na akrobacii a trampolíně je povinná při všech prvcích během celého cvičení družstva
- Vrchní rozhodčí za provedení (E1) dá signál k zahájení cvičení pouze tehdy, jsou-li v pořádku všechna bezpečnostní opatření **a trenér poskytující pomoc je na místě**
- Dopomoc je vždy penalizována
- Nereagování v případě nebezpečné situace je také penalizováno
- Trenérům není dovoleno dávat verbální nebo vizuální instrukce svému družstvu nebo jiným způsobem narušovat jeho cvičení

10. Opakování cvičení

- Cvičení lze opakovat pouze v případě, že přerušení bylo zaviněno defektem na náradí nebo na přehrávači hudby a to bez zavinění samotným družstvem

- Pouze vrchní rozhodčí za provedení (E1) je oprávněn rozhodnout o opakování cvičení družstva. V tomto případě družstvo opakuje celé cvičení na dané disciplíně znovu od začátku v pořadí za následujícím družstvem v závodě **nebo jak je určeno**
- V případě, že přerušení cvičení nebylo způsobeno samotným družstvem, má trenér družstva právo zastavit jeho cvičení
- Pokud není cvičení zastaveno okamžitě, nemůže být opakováno.

Část II Obecná ustanovení

11. Hodnocení závodního programu

11.1 Obecně

- Stejný závodní program lze předvést v kvalifikaci a ve finále
- Způsob hodnocení daný těmito Pravidly bude použit na oficiálním UEG Mistrovství Evropy TeamGym a lze jej rovněž použít všemi evropskými zeměmi pro soutěže TeamGym

12. Uznávání nových prvků

12.1 Pohybová skladba

- Náměty na nové prvky, které dosud nejsou zahrnuty v tabulce prvků, jsou ze strany trenérů a gymnastů vítány
- Prvky mohou být jako prvky obtížnosti v závodě uznány a po jejich provedení bude jejich hodnota potvrzena a přidána do pravidel jako dodatek
- Každý nový prvek je třeba zaslat na TC-TG prostřednictvím e-mailu na sekretariát UEG. Zaslat nový prvek je možné kdykoliv během roku, ale ne později než dva měsíce před soutěží nebo datem stanoveném v rozpisu soutěže
- Žádost o uznání prvku musí obsahovat popis prvku, technický obrázek a údaje, stejně tak jako videonahrávku
- Nové prvky budou ohodnoceny předem komisí TC-TG a bude jim dán kód prvku, symbol a dočasná hodnota
- tomto rozhodnutí bude v nejbližší možné době informována daná federace a také rozhodčí na poradě rozhodčích před daným závodem

12.2 Akrobacie a trampolína

Na akrobacii a trampolíně je povoleno předvádět prvky, které nemají kód nebo symbol, pokud jejich hodnotu obtížnosti je možné spočítat ze základních hodnot prvků a přídatných hodnot prvků

13. Aktualizace pravidel

- Po konání oficiální UEG soutěže vydá TC-TG/UEG aktualizaci pravidel formou dodatku
- Dodatek pravidel bude zahrnovat nové prvky a variace s kódy prvků a ilustracemi
- Aktualizace pravidel bude zaslána sekretariátem UEG všem přidruženým federacím a všem stávajícím rozhodčím společně s datem, od kterého je aktualizace platná

Část III - Disciplíny

14. Pohybová skladba

14.1 Požadavky disciplíny

14.1.1 Obecně

- Volitelný program bez náčiní s hudebním doprovodem
- Všichni akreditovaní gymnasté kromě náhradníků se musí účastnit pohybové skladby, pokud nejsou omluveni doktorem UEG (trestem je diskvalifikace týmu)
- Tým čeká mimo závodní halu připraven naběhnout na závodní plochu na pokyn organizátorů soutěže
- Tým poté čeká na okraji cvičební plochy pro pohybovou skladbu na zelený praporek (vrchní rozhodčí)
- Po zvednutí zeleného praporku tým naběhne (bez přídatných pohybů) do výchozí pozice pro předvedení skladby

14.1.2 Obtížnost

- Hodnoty prvků obtížnosti se nalézají v Příloze A1 – Tabulka obtížnosti

14.1.3 Provedení

- Tým se skládá z osmi (8) až **deseti (10)** gymnastů
- Smíšený tým (mix) musí mít stejný počet žen a mužů
- Výměna gymnastů během cvičení není dovolena

14.1.4 Kompozice

- Pohybovou skladbu tvoří choreograficky pojatý program, který je založený na gymnastických prvcích se zapojením celého těla
- Hudební doprovod pro nástup nebo odchod z cvičební plochy není povolen
- Časový limit pro junior a senior kategorii je 2:15 – 2:45

14.2 Obtížnost (otevřená)

14.2.1 Obecně

- Všechny hodnoty prvků jsou k nahlédnutí v tabulce obtížnosti v Příloze A1. Obrázek prvku je pouze vodítkem, v případě rozdílu mezi obrázkem prvku a jeho popisem se uznávání prvku řídí jeho popisem.
- Hodnota obtížnosti (D známka) je počítána panelem D a ta je přičtena ke známkám panelu E a C. Součet všech tří známek tvoří výslednou známku na pohybové skladbě.
- Provedení každého prvku obtížnosti musí odpovídat normám (viz Příloha A1 a A4), jinak nebude prvek uznán jako prvek obtížnosti nebo bude jeho hodnota obtížnosti přehodnocena.
- Prvky obtížnosti musí být provedeny všemi gymnasty **ve stejný čas**. Všichni gymnasté v týmu musí předvést stejný prvek obtížnosti, s rukama a nohama

ve stejné pozici (kromě pohybů požadovaných v čl. 14.2.8). Cvičit zrcadlově je povoleno (např. provedení prvku různou nohou). Hodnota obtížnosti prvku bude započítána pouze v případě, že jej všichni gymnasté provedou správně (v souladu s normami a definicemi).

- Stejný prvek může být započítán jako prvek obtížnosti pouze jedenkrát. Pokud bude předveden podruhé, nebude jeho hodnota obtížnosti **započítána**. Pokud nebyla hodnota uznána poprvé (např. jeden z gymnastů jej nepředvedl správně), může být prvek ohodnocen v případě, že je předveden ve skladbě později. Při počítání hodnoty obtížnosti rozhodčí vždy uvažují ve prospěch týmu.
- Piruety, skoky/poskoky/výskoky, rovnovážné/silové prvky a akrobatické prvky, které jsou započítávány do hodnoty obtížnosti, musí mít různé kódy (Příloha A1). Např. P201 + P402 = 0.6, hodnota obtížnosti pro piruety je tedy 0.6.
- **Prvky vybrány do kombinací mohou být zároveň započítány jako samostatné prvky obtížnosti (např. dva spojené skoky mohou být zároveň započítány jako skoky a jako kombinace)**
- **Před prvky obtížnosti není povoleno udělat více než 3 kroky (chůze, běh)**

14.2.2 Prvky obtížnosti

V pohybové skladbě je hodnota obtížnosti tvořena z následujících šesti skupin prvků:

- 2 piruety
- 2 skoky/poskoky/výskoky
- 2 rovnovážné prvky a/nebo silové prvky
- 2 akrobatické prvky
- 1 kombinace prvků
- 1 skupinový prvek

14.2.3 Piruety (P)

Hodnota obtížnosti je určena dvěma různými piruetami. Jedna pirueta musí být předvedena vpřed a jedna vzad.

Definice piruety: Získání hodnoty obtížnosti: Rotace minimálně 360° ve výponu na jedné noze, bez poskakování. Rotace musí být úplná, posuzováno dle polohy boků. Pirueta je ukončena když je rotace zastavena a/nebo se volná noha dotkne podlahy.

Všichni gymnasté musí piruetu předvést současně. Gymnasté v rámci skupiny (skupina = dva a více gymnastů) musí začít piruetu čelem do stejného směru (např. všichni zády k rozhodčím). Skupiny musí být od sebe zřetelně odděleny, minimálně dvojnásobkem vzdálenosti mezi gymnasty. Nesprávná poloha těla během provádění piruety může snížit hodnotu obtížnosti.

Provedení: Pirueta musí být prováděna zřetelně na špičce chodidla. V případě, že obrat není zřetelně na špičce je hodnota prvku uznána, ale bude udělena srážka za provedení.

14.2.4 Skoky, výskoky, poskoky (J)

Hodnota obtížnosti je určena dvěma skoky/výskoky/poskoky. Pouze jeden z předvedených skoků/výskoků/poskoků smí končit ve vzporu ležmo vpřed.

Definice skoku/výskoku/poskoku: Získání hodnoty obtížnosti : Zřetelná poloha těla ve vzduchu během skoku, výskoku, poskoku. Poloha těla během letu, rotace a doskoku určuje hodnotu obtížnosti. Všichni gymnasté musí skoky/výskoky/poskoky předvést současně. Před skokem/výskokem/poskokem nejsou povoleny více jak tři kroky (chůze, běh).

Provedení: Při provedení skoků se hodnotí kontrolované držení těla během letu i při doskoku, rozsah, výška a stoupání během letové fáze.

14.2.5 Rovnovážné/Silové prvky (B/Po)

Hodnota obtížnosti je určena dvěma rovnovážnými/silovými prvky. **Při předvedení dvou rovnovážných prvků jeden rovnovážný prvek musí být ze skupiny obtížnosti BX01-BX10 a druhý musí být ze skupiny BX11-BX15.**

Definice rovnovážného a silového prvku: Všichni gymnasté musí předvést rovnovážný a silový prvek současně.

Rovnovážný prvek (B): Získání hodnoty obtížnosti: Zřetelná poloha těla s výdrží ve statické pozici nejméně 2 vteřiny bez jakýchkoliv přídatných pohybů.

Silový prvek (Po): Získání hodnoty obtížnosti: Kontrolovaný pohyb s využitím dynamické síly. Počáteční i konečná pozice musí být zřetelná, ale není nutná výdrž 2 vteřiny.

14.2.6 Akrobatické prvky (A)

Hodnota obtížnosti je určena dvěma různými akrobatickými prvky s nejvyšší obtížností. **Před akrobatickým prvkem nesmí být víc jak 3 kroky.**

Definice akrobatického prvku: Všichni gymnasté musí předvést akrobatický prvek současně. Akrobatické prvky musí splňovat gymnastické normy. Akrobatické prvky viz. příloha A1.

14.2.7 Kombinace prvků (C)

14.2.7.1 Obecně

Kombinace prvků může být udělena pouze pro dva různé prvky, které jsou spojeny přímo. Hodnota dvou prvků v kombinaci je počítána dohromady (např. $0.4 + 0.2 = 0.6$). Prvek započítaný v kombinaci může být také započítán jako individuální prvek obtížnosti např. pokud je dálkový skok započítán jako součást kombinace, může být stejný dálkový skok započítán jako samostatný skok. Omezení prvků platí pro počítání obtížnosti pro piruety, skoky/poskoky/výskoky a rovnovážné prvky/silové prvky, neplatí však pro Kombinaci prvků.

Všechna spojení musí být **přímá**. Aby byla kombinace prvků uznána, musí být předvedena :

- bez pauzy mezi prvky,
- bez ztráty rovnováhy mezi prvky (např. poskakování, nedovolená opora, pád),
- bez mezikroků.

Kombinace prvků může být provedena pouze v rámci následujících skupin prvků: piruety, skoky/výskoky/poskoky, rovnovážné prvky, silové prvky a akrobatické prvky nebo jako smíšená kombinace prvků z těchto skupin. Kombinace musí být provedena všemi gymnasty současně.

14.2.7.2 Kombinace piruet

Kombinace dvou různých piruet (s různými kódy). Spojení mezi piruetami může být provedeno bez mezikroků (s dotykem paty stejné nohy) nebo s jedním mezikrokem. Např. první pirueta na levé noze, pravá je volná, následuje přenesení váhy na pravou nohu a následuje pirueta na pravé noze, levá je volná.

14.2.7.3 Kombinace skoků/výskoků/poskoků

Kombinace dvou různých skoků/výskoků/poskoků s maximálně jedním mezikrokem. Např. dálkový skok s doskokem na pravou nohu a odrazem z levé nohy nůžky.

14.2.7.4 Kombinace rovnovážných prvků

Kombinace dvou různých rovnovážných prvků po sobě. Spojení musí být provedeno s váhou na stejné stejné noze nebo rukou. Během kombinace je možné změnit váhu: a) z rukou na nohu, b) z nohy na ruce nebo c) z nohy nebo rukou na ruce a nohu (nebo obráceně, např. ze stoje na rukou do mostu). Přejít mezi prvky musí být bez opory nohy nebo přídatných pohybů rukou.

14.2.7.5 Kombinace silových prvků

Kombinace 2 různých silových prvků. Spojení musí být provedeno s váhou těla na rukou během obou prvků, bez přídatných pohybů rukou.

14.2.7.6 Kombinace akrobatických prvků

Kombinace 2 různých akrobatických prvků. Spojení musí být provedeno bez mezikroků mezi doskokem a odrazem do druhého prvku; obě nohy se dotknou podlahy pouze jednou (např. rondat - flik vzad).

14.2.7.7. Smíšené kombinace prvků

Spojení mezi dvěma různými prvky v kombinaci musí být provedeno pokud možno bez mezikroků, v případě nutnosti je možné zařadit jeden mezikrok.

Pokud tým předvede více jak jednu kombinaci, započítá se kombinace s vyšší obtížností.

Provedení každého prvku v kombinaci musí odpovídat gymnastické technice a definicím; jinak bude hodnota kombinace snížena nebo kombinace nebude uznána.

14.2.8 Skupinový prvek (G)

Ve Skupinovém prvků každý z gymnastů musí plnit aktivní roli při zvednutí nebo vyhození (např. zvedat, být zvedán, házet, být házen či chytat). Všichni gymnasté musejí být zapojeni do spolupráce a prvek musí být předveden ve stejný čas. Tento pohyb může být proveden ve dvojicích, větších skupinách nebo ho provede celý tým v jedné skupině. **Pasivní podpora (opora) je nedostačující.**

Skupinový prvek může být započítán pouze jednou jako prvek obtížnosti **(dokonce i tehdy, pokud tým předvádí více jak jeden skupinový prvek)**. Hodnota tohoto prvku je 1,0 bod.

Pokud skupinový prvek není předveden v souladu s definicí, hodnota obtížnosti je 0.

Pozn. Zvedat mohou různé části těla, např. ruce, ramena, nohy. Zvednutí musí trvat déle než by gymnasta vydržel sám ve výskoku.

14.3 Provedení (10.0 bodů)

14.3.1 Obecně

- Při počítání výsledné známky rozhodčího jsou srážky za provedení odečteny z 10 bodů.
- Srážky jsou prováděny následovně:

malé chyby	0.1 bodu
střední chyby	0.2 bodu
velké chyby	0.3/ 0.5/ 1.0 bodu
- Každý rozhodčí udělí svou výslednou známku s přesností na 0.1 bodu

14.3.2 Definice srážek za provedení

14.3.2.1 Přesnost formací

Všechny formace musí být přesné (např. přímá řada, je-li to zamýšleno).

Srážka 0.1 pokaždé za každého gymnastu mimo formaci

14.3.2.2 Synchronizace dle kompozice

Cvičení v nesprávný čas – gymnasta obdrží srážku 0.1 nebo 0.2.

„Ztracený“ gymnasta obdrží srážku 0.3 pokaždé.

Srážka 0.1, 0.2 nebo 0.3 pokaždé za každého gymnastu

14.3.2.3 Cvičení mimo vymezenou plochu

Překročení vymezené plochy (14x18 m), tj. dotknutí se země jakoukoliv částí těla **mimo** vymezenou plochu, znamená srážku **0.1 pokaždé** (bez ohledu na to, kolik gymnastů plochu překročilo). Bílá páska vymezující plochu je součástí cvičební plochy.

Srážka 0.1 pokaždé za tým

14.3.2.4 Dobrá technika v prvcích obtížnosti

Prvky musí být provedeny dle definovaných požadavků. Některé z technických požadavků jsou zmíněny v tabulkách obtížnosti a v Příloze A4.

Srážka 0.1, 0.2 nebo 0.3 pokaždé za každého gymnastu

14.3.2.5 Jednotnost provedení

Tým musí předvádět stejné pohyby a prvky přesně stejným způsobem, pokud choreografie jasně nestanoví jinak. Prvky obtížnosti, které se započítají do hodnoty obtížnosti musí být předvedeny stejně. Např. volná noha v piruetě P201 musí být ve stejné poloze pro všechny gymnasty v týmu. Stojná noha v piruetě či ve výdrži být stejná nemusí, stejně jako odrazová noha u skoků.

Srážka 0.1 nebo 0.2 pokaždé za každého gymnastu

14.3.2.6 Dynamika v provedení

Tým musí předvést skladbu s dynamikou v provedení, kterou vyžaduje choreografie. Dynamické provedení zahrnuje např. správný rytmus a smysl pro uvolnění a rozsah. Každý pohyb musí využít energie/síly z předcházejícího pohybu nebo prvku, místo vytváření nové energie/síly. Pohybové fráze musí být logicky a přirozeně spojené. Pohyby nesmí být bezúčelně zastaveny nebo přerušeny pauzami k přípravě na další

pohyby. Všechny pohyby a prvky musí upřednostňovat dynamické provedení. Sekvence provedné pouze izolovanými pohyby rukou a nohou bez zapojení těla obdrží pokaždé srážku 0.1.

Srážka 0.1 pokaždé za tým

14.3.2.7 Rozsah

Prvky a pohyby musí být provedeny s optimálním rozsahem. Dokonce i malé prvky musí být provedeny v takovém rozsahu, jak je to jen možné. Rozsah musí být viditelný v každém prvku během celého programu.

Srážka 0.1 pokaždé za každého gymnastu

14.3.2.8 Rovnováha a kontrolované provedení

Veškeré prvky a pohyby musí být kontrolované. Srážka bude přidělena zejména např. za přídatné kroky, poskoky, dodatečné pohyby rukou a nohou, přídatnou oporu rukou nebo pád.

Srážka 0.1, 0.2 nebo 0.3 pokaždé za každého gymnastu

14.3.2.9 Přerušení pohybové skladby

Pokud gymnasta přeruší cvičení a opustí plochu, bude udělena srážka.

Srážka 0.5 za gymnastu

14.3.2.10 Nesprávný počet gymnastů

Srážka je udělena v případě, že pohybovou skladbu cvičí příliš mnoho nebo málo gymnastů, nebo není stejný počet žen a mužů ve smíšeném týmu. Je-li to v důsledku úrazu během závodu, není žádná srážka.

Srážka 1.0 jedenkrát za chybějícího/přebývajícího gymnastu

Pokud je po přerušení na ploše méně než osm gymnastů, není srážka za nesprávný počet gymnastů

14.3.3 Srážky z provedení (panel E – pokaždé)

Srážky za provedení (10.0)	Malé 0.1	Střední 0.2	Velké 0.3 a více
Přesnost formací	X		
Synchronizace dle kompozice	X	X	X
Cvičení mimo vymezenou plochu	X		
Dobrá technika v prvcích obtížnosti	X	X	X
Jednotnost provedení	X	X	
Dynamika v provedení	X		
Rozsah	X		
Rovnováha a kontrolované provedení	X	X	X
Přerušení pohybové skladby			0.5
Nesprávný počet gymnastů			1.0

Specifické technické požadavky a srážky za chyby mohou být nalezeny v příloze A4 a A5.

14.3.4 Bonus za provedení – perfektní, dokonalé předvedení

Je-li pohybová skladba nebo její část předvedena s vynikajícím provedením nebo výjimečně působí na publikum, tým může získat bonus. Tento bonus může být 0.1 za část skladby nebo 0.2 za celý program. Maximální bonus je 0.2 za skladbu.

Tento bonus je v rámci vlastní známky každého E rozhodčího.

14.3.5 Srážky vrchního rozhodčího za provedení (E1):

14.3.5.1 Verbální nebo vizuální instrukce trenéra

Trenérům není povoleno v průběhu cvičení na pohybové skladbě dávat jakékoliv verbální nebo vizuální instrukce gymnastům. V případě, že trenér chce přerušit cvičení týmu kvůli technickým problémům nebo zranění, nebude udělena žádná srážka za instrukce.

Srážka vrchního rozhodčího 0.3 jedenkrát z výsledné známky

14.3.5.2 Nesprávné oblečení

Pokud není oblečení gymnastů v souladu článkem 8.2, bude následovat srážka. Za následující body bude také udělena srážka:

- volba gymnastických cviček (pokud nemá celý tým)
- volné (uvolněné) části oděvu
- malování na těle
- reklama, která neodpovídá pravidlům FIG/UEG

Srážka vrchního rozhodčího 0.3 jedenkrát z výsledné známky

14.3.5.3 Šperky

Gymnastům a trenérům není povoleno nosit jakékoliv šperky, viz. článek 8.2.

Srážka vrchního rozhodčího 0.3 jedenkrát z výsledné známky

14.3.5.4 Křiklavé bandáže

Bandáže (včetně ortéz) musí být bezpečně upevněny a nesmí mít křiklavé barvy, viz. článek 8.2.

Srážka vrchního rozhodčího 0.3 jedenkrát z výsledné známky

14.3.5.5. Nerespektování požadavků disciplíny nebo soutěže

Tato srážka je udělena, pokud tým nerespektuje požadavky disciplíny nebo soutěže, zejména:

- Vstup na závodní plochu proti pravidlům
- Nerespektování požadavku na naběhnutí na závodní plochu do výchozí pozice
- Používání hudebního doprovodu pro nástup na plochu
- Výměna gymnastů během cvičení pohybové skladby

Srážka vrchního rozhodčího 0.3 z výsledné známky za každou položku

Srážky vrchního rozhodčího	
Verbální nebo vizuální instrukce trenéra	0.3
Nesprávné oblečení	0.3
Šperky	0.3
Křiklavé bandáže	0.3
Nerespektování požadavků disciplíny nebo soutěže	0.3 za položku

14.4 Kompozice (4.0 body)

14.4.1 Obecně

Srážky za kompozici nesmí v součtu přesáhnout 4.0.

14.4.2 Definice srážek z kompozice

14.4.2.1 Čas

Časový limit je 2.15 až 2.45 minuty. Měření času začíná se začátkem hudebního doprovodu a končí s posledním pohybem. Prvky provedené po časovém limitu budou uznané a ohodnocené.

Srážka 0.3 za nedodržení časového limitu

Srážka 2.0 za velmi krátký program – kratší než 2.00 minuty

14.4.2.2 Hudba

Celé cvičení je předváděno na volitelnou hudbu. Hudba musí být instrumentální, beze slov (i když nevíme, co ta slova znamenají). Lidský hlas může být použit jako instrument, např. broukání, pískání.

Srážka 0.3 za chybějící hudbu nebo hudbu se slovy

14.4.2.3 Formace

Skladba musí obsahovat minimálně 6 různých formací.

Srážka 0.1 za každou chybějící formaci

Tvar :

Tvar formací se musí lišit. Skladba musí obsahovat minimálně 2 různé formace zaobleného tvaru (2 různě veliké kruhy nebudou uznány jako 2 **různé** zaoblené formace). Také pohyblivé zaoblené formace jsou počítány. Různé tvary formací musí být zaznamenány ve formuláři.

Srážka 0.1 za každou chybějící zaoblenou formaci

Velikost :

Velikost formací se musí měnit.

Velká formace – skladba musí obsahovat nejméně jednu velkou formaci tvořící jeden celek, nikoli z několika menších skupin. Tato formace musí spojovat všechny 4 strany plochy (ne dále než 1,5 m od každého okraje plochy). Diagonála (z rohu do rohu) není počítána jako velká formace.

Malá formace – skladba musí rovněž obsahovat jednu malou kompaktní formaci, ne větší než 4x4 m.

Srážka 0.1 za chybějící velkou formaci

Srážka 0.1 za chybějící malou formaci

14.4.2.4 Přechody do formací

Přechody znamenají ty prvky nebo pohyby, které slouží k přemístění z jedné formace do další nebo k přípravě na předvedení skupinového prvku.

Kvalita přechodů :

Přechody musí být gymnastické a rytmické a musí tvořit přirozenou součást pohybové skladby.

Srážka 0.1 pokaždé za jednoduché přechody chůzí, pochodem nebo během bez jakékoli gymnastické hodnoty

Snadno proveditelné přechody :

Přechody do formací a skupinového prvku musí být plánovány tak, aby gymnasté mohli snadno změnit formaci (např. bez velkých kroků či kroků navíc).

Srážka 0.1 pokaždé za gymnastu za nesnadný přechod do formace

14.4.2.5 Pohybující se rytmická sekvence (RS)

Pohybová skladba musí obsahovat alespoň jednu sekvenci minimálně 8 různých pohybů nebo prvků. Celý tým musí předvést stejnou sekvenci. Během sekvence musí všichni gymnasté přejít přes plochu společně a ve stejný čas (přibližně 10 m od výchozího bodu). Sekvence, stejně jako celý program, by měla mít rytmický a gymnastický charakter, kde jsou aktivní nohy a celé tělo. Musí být viditelná aktivní práce **chodidel**. Je povoleno zařadit prvky obtížnosti (piruety, skoky / výskoky / poskoky a akrobatické prvky) jako součást rytmické sekvence. Sekvence musí mít alespoň jednu změnu tempa.

Srážka 0.2 za chybějící jasnou a viditelnou Rytmičnou sekvenci (není 8 prvků nebo nesplňují požadavek „jít pohromadě“ nebo dojde přerušení RS)

Srážka 0.2 když tým nepřejde přes plochu (10 m) v průběhu Rytmičké sekvence (projítí přibližně 10 m se měří od začátku do konce v přímé linii)

Srážka 0.2 za chybějící změnu tempa během Rytmičké sekvence

Srážka 0.6 když zcela chybí Rytmičké sekvence (a žádné další srážky)

Rytmičká sekvence musí být zaznamenána ve formuláři písмены " RS "

14.4.2.6 Směry

Gymnasté se musí pohybovat do různých směrů (bez ohledu na postavení vůči rozhodčím) – dopředu, dozadu, do strany (vpravo nebo vlevo). V každém směru musí být zařazena alespoň jedna sekvence tří různých pohybů nebo prvků. Mezikroky jsou povoleny. Akrobatické prvky nemohou být použity pro posun vpřed, vzad nebo stranou. Pohyby v různých směrech mohou být zahrnuty do Rytmičké sekvence. Všichni gymnasté musí plnit tento požadavek ve stejný čas.

Srážka 0.2 je udělena za každý chybějící směr.

Směry musí být zaznamenány ve formuláři šipkami (↓ ↑ → nebo ←).

14.4.2.7 Úrovně

Je třeba využít různé úrovně cvičení – **např.** vleže, v sedě, ve stoje a v poskoku. Využití různých úrovní může být zahrnuto v Rytmičké sekvenci. Všichni gymnasté musí provádět dané úrovně ve stejný čas.

Srážka 0.2 je udělena za každou zcela chybějící úroveň.

14.4.2.8 Strany

Program musí být předveden vůči **všem** 3 stranám (čelem, zády, vpravo nebo vlevo). Diagonální postavení požadavek neplní. Cvičení vůči 3 stranám může být zahrnuto v Rytmičké sekvenci. Je vyžadováno, aby všichni gymnasté byli v daném postavení ve stejnou dobu. To však neznamená, že celý program je třeba provádět celým týmem ve stejném směru po celou dobu.

Srážka 0.2 je udělena za každé chybějící postavení.

Cvičení vůči 3 stranám musí být zaznamenáno ve formuláři $\wedge \vee a >$ nebo $<$.

14.4.2.9 Souvislost mezi hudbou a pohyby

Mezi hudbou a pohyby musí být souvislost. Skladba musí dávat pocit - „vidíte, co slyšíte a slyšíte, co vidíte“. Pokud je hudba využita jen jako zvuková kulisa bude udělena srážka 0.3.

Srážka za pohyby neodpovídající hudbě 0.1 nebo 0.3 jednou

Ve skladbě nesmí být nesmyslné pauzy (zastavení), kde gymnasté čekají na hudbu.

Srážka za gymnastu čekajícího na hudbu 0.1 pokaždé za tým, ne více jak 0.3

14.4.3 Souhrn srážky za kompozici (panel C)

Srážky za kompozici (4,0)	srážky
Čas	
Nedodržení časového limitu	0.3
Velmi krátký program (méně než 2 min.)	2.0
Hudba	
Chybějící hudba nebo se slovy	0.3
Formace	
Každá chybějící formace	0.1
Každá chybějící zaoblená formace	0.1
Chybějící velká formace	0.1
Chybějící malá formace	0.1
Přechody do formací	
Chybějící gymnastická kvalita	0.1 pokaždé
Nesnadné přechody	0.1 pokaždé za gymnastu
Pohybující se rytmická sekvence	
Absence jasné a viditelné rytmické sekvence	0.2
Tým nepřejde přes plochu (cca 10 m)	0.2
Chybějící změna tempa	0.2
Rytmická sekvence chybí zcela	0.6
Směry	
Chybějící směr (vpřed, vzad, stranou)	0.2 za každý chybějící směr
Úrovně	
Nevyužití všech úrovní	0.2 za každou chybějící úroveň
Strany	
Chybějící strana (čelem, zády, bokem)	0.2 za každou chybějící stranu
Souvislost mezi hudbou a pohyby	
Pohyby neodpovídající hudbě	0.1
Hudba jako zvuková kulisa	0.3
Gymnasta čekající na hudbu	0.1 pokaždé, max. 0.3

Článek 15. Akrobacie

15.1 Požadavky disciplíny

15.1.1 Obecně

- Každý tým předvádí **tři různé** série.
 1. série: všichni gymnasté předvádí stejnou akrobatickou řadu (týmová série)
 2. série všichni gymnasté předvádí stejnou akrobatickou řadu nebo obtížnost jednotlivých řad zvyšují
 3. série: všichni gymnasté předvádí stejnou akrobatickou řadu nebo obtížnost jednotlivých řad zvyšují
- pokud jsou v týmové sérii předváděna dvojná nebo trojná salta s méně jak 3 **vruty** (**vrut = obrat o 360°**), musejí gymnasté předvést stejný počet obrátů v každém jednotlivém saltu
- gymnasté musejí předvést velkou variabilitu prvků ve vybraných sériích (viz. 15.4.4)
- hodnoty obtížnosti pro všechny povolené základní prvky je uvedena v čl. 15.2.2. a přídatné hodnoty v článku 15.2.3
- každou sérii mohou předvádět různí gymnasté z týmu
- každá série v kategorii Senior se musí skládat z kombinace alespoň 3 **různých** akrobatických prvků bez mezikroků a pauz. Prvky, které jsou předvedeny po pauze, pádu nebo mezikrocích, nebudou započítány do obtížnosti (D) a kompozice (C), nebude hodnoceno jejich provedení (E)
- pro kategorii Junior je povoleno předvést 1 sérii alespoň se dvěma **různými** prvky bez mezikroků a pauz. V dalších 2 sériích musejí gymnasté předvést alespoň 3 různé akrobatické prvky, stejně jako u kategorie Senior
- všichni závodníci na akrobacii se musí zúčastnit pohybové skladby, vyjma situace, kdy oficiální doktor závodu potvrdí zranění závodníka (trestem za porušení tohoto ustanovení je diskvalifikace týmu)
- tým musí čekat mimo závodní halu připraven naběhnout na závodní plochu jakmile organizátor dá pokyn k náběhu
- cvičení začne v okamžiku, kdy tým stojí připraven na rozběhovém páse a vrchní rozhodčí (E1) na akrobacii zvedne zelený praporek
- není povoleno označovat místo rozběhu nebo akrobatický pás oblečením, značkou ani jiným způsobem. Na straně náběhového pásu bude připraveno měřicí pásmo, které měří dráhu rozběhu od začátku doskokové plochy
- zařazení trojných salt vyžaduje písemné povolení národní gymnastické federace

15.2 Obtížnost (otevřená hodnota)

15.2.1 Obecně

- hodnoty obtížnosti nepoužívanějších prvků jsou uvedeny v tabulce obtížnosti (příloha A2)
- obtížnost každé řady není omezená
- hodnota obtížnosti je počítána ze tří různých prvků s nejvyšší obtížností
- předvedení pouze 1 nebo 2 různých prvků bude ohodnoceno podle toho, co bude předvedeno
- hodnota polohy těla a obrátů je započítána v každém jednotlivém prvku (viz příloha A4)
- hodnota polohy těla v dvojných a trojných saltech je součet hodnot za polohu těla v každém jednoduchém saltu. (Příklad - první salto toporně a druhé salto schylmo obdrží přídatnou hodnotu 0.15 + 0.10 za polohu těla, po přidání k základní hodnotě dvojného salta vzad 0.60 bude hodnota prvku 0.85)

- trojná salta s tzv. „slepým doskokem“ nejsou počítána jako platný prvek a obdrží hodnotu nula
- poloha těla v prvcích s obratem více než 180° bude hodnocena jako skrčmo (pokrčmo) nebo toporně, ale nikdy jako schylmo
- všechny prvky jsou přehodnoceny podle toho, co bylo skutečně předvedeno – kromě první série, kde pokud gymnasta nepředvede týmovou akrobatickou řadu bude hodnota obtížnosti pro tohoto gymnastu nula (hodnoceno podle převažující akrobatické řady v sérii)
- v případě, kdy gymnasta dopadne prvně jinak než na nohy, bude hodnota tohoto prvku nula. Skutečně předvedený počet dokončených salt a obrátů bude započítán do kompozice (C). Lehké dotknutí se jakoukoli částí podrážky obou chodidel je považováno jako doskok na nohy. Dotknutí se nejprve jinou částí těla nebo ve stejný okamžik s chodidly není považováno za dopad na nohy
- prvky, které budou předvedeny s dopomocí trenéra, bez níž by prvek nebyl zjevně proveden, obdrží hodnotu obtížnosti nula (viz též srážka 15.3.2.9)
- v případě proběhnutí bude hodnota obtížnosti této řady nula
- hodnoty obtížnosti šesti akrobatických řad v sérii jsou sečteny jako hodnota dané série. Poté je z hodnot obtížnosti tří sérií spočítán průměr a zaokrouhlen na 0.1 bodu směrem dolů. Tento výsledek je hodnotou obtížnosti týmu

15.2.2 Základní hodnoty prvků

Směr rotace	Základní prvek	Hodnota
Vpřed	Přemet stranou	0.05
	Přemet vpřed	0.20
	Flik vpřed	0.20
	Salto vpřed	0.25
	Dvojné salto vpřed	0.80
	Trojné salto vpřed	není povoleno
Vzad	Rondat	0.10
	Přemet (flik) vzad	0.15
	Tempo salto vzad	0.20
	Salto vzad	0.20
	Twist salto	0.25
	Dvojné twist salto	0.70
	Dvojné salto vzad	0.60
	Trojné salto vzad *	1.60

* Zařazení trojných salt vyžaduje povolení národní gymnastické federace

15.2.3 Přídavné hodnoty prvků

Poloha těla / Obrat	Jednoduchá salta	Dvojná salta	Trojná salta
Schylmo (za každé salto)	0.05	0.10	0.10
Toporně (za každé salto)	0.10	0.15	0.25
Obrat 180° (za každý obrat)	0.05	0.10	0.15
Přídavná hodnota za každý dokončený obrat 360°	0.05	0.05	0.10
Řada se dvěma vícenásobnými salty	0.20		

* Přídavné hodnoty jsou uznány pouze mezi prvky, které jsou započítány do hodnoty obtížnosti.

15.3 Provedení (10 bodů)

15.3.1 Obecně

- každou sérii předvádí 6 gymnastů
- v mix týmech musí být v každé sérii stejný počet žen a mužů
- jeden trenér (a pouze jeden) musí být z bezpečnostních důvodů přítomen na doskokové ploše ~~nebo v její blízkosti~~. Trenér by měl stát přednostně na protější straně od rozhodčích. Trenérovi je povoleno vstoupit na akrobatickou dráhu
- trenér musí být připraven aktivně zakročit v případě nebezpečné situace

15.3.2 Definice chyb za provedení

- při počítání známky rozhodčího jsou v každé sérii srážky za provedení odečteny z hodnoty 10 bodů podle čl. 15.3.2.1. – 15.3.2.13. Každý E rozhodčí předloží svoji výslednou známku, která je průměrem jeho tří známek za předvedené série. Výsledná známka je zaokrouhlena matematicky na 0.1
- chyby v provedení jsou detailně popsány v tabulce všeobecných chyb a srážek v příloze A5
- celková srážka za provedení pro každou sérii je vypočtena jako součet srážek všech gymnastů v jednotlivých řadách. Chybějící prvky, proběhnutí a nesprávný počet gymnastů je také penalizován
- některé srážky se týkají celých akrobatických řad, zatímco jiné se vztahují ke konkrétnímu prvku, jako například poloha těla a obraty v saltech. Pro závěrečné salto v akrobatické řadě je navíc požadavek na výšku a délku, spolu s požadavkem na polohu těla při doskoku. Doskok musí být kontrolovaný, může však následovat kontrolovaný pohyb vpřed či vzad
- všechny prvky, které budou předvedeny po pádu, pauze nebo mezikrocích nebudou hodnoceny z hlediska provedení

15.3.2.1 Ztráta hybnosti - pohybové energie (0.5)

Při cvičení by měl gymnasta zachovat či zvyšovat pohybovou energii.

Srážka 0.1, 0.2, **0.3** nebo **0.5** za ztrátu pohybové energie pokaždé za každého gymnastu.

15.3.2.2 Nesprávná poloha těla v saltech (0.4 za každého gymnastu a prvek)

Salto skrčmo, schylmo a toporně musí být provedeno s přesnou polohou těla a technicky čistě a chodidla a nohy musejí být drženy u sebe, špičky propnuté.

Srážka 0.1, 0.2, 0.3 pokaždé za každého gymnastu a prvek s chybným úhlem v kolenou a kyčlích

Srážka 0.1 za každého gymnastu a prvek s překříženými/roznoženými nohama, chybnou polohou hlavy či nepropnutými špičkami

15.3.2.3 Nesprávná technika obrátů (0.3 za každý prvek s obratem)

Obraty musí být provedeny s odpovídající technikou. Odrazová fáze musí být provedena zřetelně a obrát musí být dokončen před doskokem. Paže by měly být drženy v blízkosti těla nebo v ose rotace.

Srážka 0.1, 0.2 nebo 0.3 za gymnastu a prvek

15.3.2.4 Nezřetelné obraty (0.1. za prvek s obratem)

V dvojných a trojných saltech s obratem méně než 1080° musí být zřejmý počet obrátů v jednotlivých saltech.

Srážka 0.1 pokaždé za každého gymnastu **a prvek**

15.3.2.5 Příliš nízké a dlouhé závěrečné salto (0.4)

Prvky musí být provedeny v dostatečné výšce a délce. V případě závěrečného salta by měla nejvyšší poloha těžiště odpovídat 1,5 násobku výšky gymnasty. Délka závěrečného salta by měla být menší než jeho výška.

Srážka 0.1, 0.2, 0.3 pokaždé za každého gymnastu a příliš nízké závěrečné salto

Srážka 0.1 za příliš dlouhé závěrečné salto pokaždé za každého gymnastu

15.3.2.6 Nenapřímená poloha těla při doskoku (0.3)

Pozice při doskoku by měla být vzpřímená s lehkým pokrčením v kolenou a ohnutím v pase (do 15°).

Srážka 0.1 za úhel v bocích >30°, 0.2 >60°, 0.3 >90° za každého gymnastu

Srážka 0.1 za úhel v kolenou >30°, 0.2 >60°, 0.3 >90° za každého gymnastu

15.3.2.7 Odchýlení se od středové čáry (0.2)

Prvky na akrobatické dráze včetně doskoku posledního prvku na doskovou ploše by měly být provedeny podél středové čáry.

Srážka 0.1 za malé odchýlení >0.5m, 0.2 >1m za každého gymnastu

15.3.2.8 Nedostatečná kontrola při doskoku (1.5)

Doskok by měl být kontrolovaný, po doskoku může následovat kontrolovaný pohyb vpřed či vzad.

Srážka 0.2 za ztrátu kontroly za každého gymnastu

Srážka 0.5 za lehké dotknutí se jednou nebo oběma rukama za každého gymnastu

Srážka 0.8 za pád (dosedu, do kotoulu atd.) za každého gymnastu

Srážka 1.5 není-li doskok na nohy za každého gymnastu (viz 15.2.1. odst.10)

15.3.2.9 Akce trenéra (1.0)

Trenér je povinně přítomen cvičení týmu pouze proto, aby reagoval na nebezpečné situace. Trenér není přítomen cvičení za účelem zabránění pádu, ale zabránění zranění gymnastů. Veškerá dopomoc, kdy dojde k dotyku gymnasty trenérem je předmětem srážky. Je rozlišováno mezi dopomocí jako takovou a faktickým prováděním prvku s pomocí trenéra (viz 15.2.1).

Srážka 0.8 za dopomoc a gymnastu

Srážka 1.0 za dopomoc k provedení prvku

Srážka 0.8 při nečinnosti trenéra v nebezpečné situaci za každého gymnastu

15.3.2.10 Nerovnoměrné vzdálenosti mezi gymnasty (streaming)(0.1)

Vzdálenosti mezi gymnasty by měly být rovnoměrné. Alespoň dva gymnasté musí být ve stejném okamžiku v pohybu, následující gymnastavšak nesmí začít cvičit první prvek akrobatické řady dříve než předchozí gymnasta dokončí poslední prvek své akrobatické řady.

Srážka 0.1 pokaždé za každého gymnastu

15.3.2.11 Chybějící prvek v akrobatické řadě (1.0 za chybějící prvek)

V případě, že gymnasta předvede méně prvků než je vyžadováno (viz 15.1.1), obdrží srážku. V kategorii Junior, kdy gymnasté předvádí pouze sérii se 2 prvky, bude srážka udělena, pokud gymnasté předvedou méně než 2 prvky.

Srážka 1.0 za chybějící prvek a gymnastu

15.3.2.12 Proběhnutí (3.0)

V případě, že gymnasta proběhne akrobatickou dráhu bez předvedení platného prvku, obdrží srážku.

V tomto případě již gymnasta neobdrží žádnou další srážku za provedení.

Srážka 3.0 za každého gymnastu

15.3.2.13 Nesprávný počet gymnastů (3.0)

Tým obdrží srážku, cvičí-li v sérii více nebo méně než 6 gymnastů nebo v případě mix týmů necvičí-li 3 muži a 3 ženy.

Srážka 3.0 za chybějícího/přebývajícího gymnastu

15.3.3 Přehled srážek za provedení (panel E)

Srážky za provedení (10.0)	Malá 0.1	Střední 0.2	Velká 0.3nebo více
Ztráta energie	X	X	0.3, 0.5
Poloha těla v saltech • chybný úhel v bocích a kolenou • roznožené/překřížené nohy, hlava, špičky	X X	X	0.3
Technika obrátů	X	X	0.3
Nezřetelné obraty	X		
Příliš nízké a dlouhé závěrečné salto • příliš nízké salto • příliš dlouhé salto	X X	X	0.3
Odchylení se od středové čáry	X	X	
Nenapřímená poloha těla při doskoku	X	X	0.3
Doskok – ztráta kontroly • ztráta kontroly • lehké dotknutí rukou • pád • doskok na jinou část těla			0.2 0.5 0.8 1.5
Akce trenérů • dopomoc • pomoc k provedení prvku • nečinnost v nebezpečných situacích			0.8 1.0 0.8
Nerovnoměrný streaming	X		
Chybějící prvek v řadě			1.0
Proběhnutí			3.0
Nesprávný počet gymnastů			3.0

15.3.4 Srážky vrchního rozhodčího (E1)

15.3.4.1 Verbální a vizuální instrukce trenéra

Trenérům není povoleno v průběhu cvičení na akrobacii dávat jakékoliv verbální nebo vizuální instrukce gymnastům kromě situací, kdy dojde ke zranění nebo nebezpečné situaci.

Srážka vrchního rozhodčího 0.3 z výsledné známky

15.3.4.2 Nesprávné oblečení

Pokud není oblečení gymnastů a trenérů v souladu článkem 8.2 a 8.3, bude následovat srážka. Rovněž volné části oblečení, malování na tělo a reklama v nesouladu s pravidly FIG/UEG budou předmětem srážky.

Srážka vrchního rozhodčího 0.3 z výsledné známky

15.3.4.3 Šperky

Gymnastům a trenérům není povoleno nosit jakékoliv šperky viz čl. 8.2 a 8.3.

Srážka vrchního rozhodčího 0.3 z výsledné známky

15.3.4.4 Křiklavé bandáže

Bandáže (vč. ortéz) musí být bezpečně upevněny a nesmí mít křiklavé barvy, viz čl. 8.2 a 8.3.

Srážka vrchního rozhodčího 0.3 z výsledné známky

15.3.4.5 Nerespektování požadavků disciplíny nebo soutěže

Tato srážka je udělena, pokud tým nerespektuje požadavky disciplíny nebo soutěže :

- vstup do závodní haly v rozporu s požadavky závodu
- označování rozběhu oblečením nebo jinými předměty nebo prodlužování rozběhu
- zahájení cvičení před zvednutím zeleného praporku vrchním rozhodčím
- více než 1 trenér na doskokové ploše
- trenér opustí doskokovou plochu/akrobatickou dráhu. Pokud trenér opustí plochu v důsledku dopomoci nebo zranění, srážka není udělena

Srážky vrchního rozhodčího 0.3 za každou položku 1x z výsledné známky

Srážka vrchního rozhodčího E1 z výsledné známky	
Verbální nebo vizuální instrukce trenéra	0.3
Nesprávné oblečení	0.3
Šperky	0.3
Křiklavé bandáže	0.3
Nerespektování požadavků disciplíny nebo soutěže	0.3

15.4 Kompozice (2.0 body)

15.4.1 Obecně

- alespoň jedna série musí být předvedena vpřed a alespoň jedna série vzad
- v další sérii již nejsou dány požadavky na směr prvků, tyto mohou být předvedeny vpřed, vzad nebo kombinací prvků vpřed a vzad
- všichni gymnasté musí doskočit svůj poslední prvek na doskokovou plochu
- po provedení každé série se gymnasté vracejí do výchozího postavení k další sérii poklusem. Gymnasté se musí vracet společně, ve stejný okamžik
- přídatné pohyby (gymnastické, taneční atd.) mezi sériemi nejsou povoleny
- celé cvičení je doprovázeno hudebním doprovodem (volitelný výběr), který je instrumentální beze slov
- časový limit cvičení je 2 minuty 45 vteřin - měření času začíná se začátkem hudebního doprovodu a končí s doskokem posledního gymnasty v 3. sérii

15.4.2 Definice srážek za kompozici

Maximální srážka za kompozici je 2.0 body. Tým může získat vyšší srážky, ale rozhodčí mohou srazit maximálně 2.0 body.

Pokud není jinak stanoveno, všechny kompoziční požadavky jsou při hodnocení zohledňovány vyjma situace, kdy cvičí v dané sérii méně než 6 gymnastů. V tomto případě nejsou prováděny srážky dle 15.4.3 a 15.4.4.

Do kompozice je započítán vždy skutečný počet dokončených salt a obrátů.

15.4.2.1 Nesprávný čas (0.3)

Časový limit je 2:45. Měření času začíná se začátkem hudebního doprovodu a končí doskokem posledního závodníka.

Řady (prvky) předvedené po uplynutí časového limitu budou uznány a ohodnoceny.

Srážka 0.3 za překročení časového limitu

15.4.2.2 Hudba (0.3)

Celé cvičení je předváděno na hudbu. Hudba musí být instrumentální, beze slov (i když nevíme, co ta slova znamenají). Lidský hlas může být použit jako instrument, např. broukání, pískání.

Srážka 0.3 za chybějící hudbu nebo hudbu se slovy

15.4.2.3 Doskokposledního prvku mimodoskokovou plochu (0.1 pokaždé)

Gymnasta musí poslední prvek doskočit na doskokovou plochu. Páska spojující akrobatickou dráhu (tumbling) a doskokovou plochu je součástí doskokové plochy.

Srážka 0.1 pokaždé

15.4.2.4 Nevracení se poklusem mezi sériemi (0.4)

Gymnasté se mezi jednotlivými sériemi musí vracet na začátek rozběhového pásu poklusem. Musí se vracet společně.

Srážka za nevracení se poklusem 0.2

Srážka za nevracení se společně 0.2

15.4.2.5 Přídavné pohyby mezi sériemi (0.2)

Přídavné pohyby (např. tanec, gymnastické prvky nebo jiné přídavné choreografické pohyby) nejsou mezi jednotlivými sériemi povoleny.

Srážka 0.2 pokaždé

15.4.3 Týmová série a pořadí akrobatických řad v rámci série

15.4.3.1 Chybějící týmová série (0.2 za každého gymnastu)

V první „týmové“ sérii musí všichni gymnasté předvést stejnou akrobatickou řadu. Obtížnost jednotlivých akrobatických řad v rámci této série se nesmí zvyšovat, tedy zůstává stejná.

Srážka 0.2 pokaždé za každého gymnastu, který nepředvedl danou akrobatickou řadu

15.4.3.2 Nesprávné pořadí v rámci 2. a 3. série (0.1 za každého gymnastu)

V druhé a třetí sérii mohou gymnasté zvyšovat obtížnost akrobatických řad a to tak, že řady s vyšší obtížností musí vždy následovat za řadami s nižší obtížností v dané sérii.

Jednoduchá salta musí v rámci jedné série vždy předcházet před dvojnými salty, dvojná salta pak musí předcházet před trojnými salty; bezeventuální srážky za klesající obtížnost řad v rámci jedné série. Pro salta se stejným počtem rotací kolem horizontální osy (jednoduchá, dvojná, trojná) musí být intenzifikace dodržena.

Srážka 0.1 pokaždé za každého gymnastu, který nedodržel správné pořadí v sérii

15.4.4 Variabilita

15.4.4.1 Opakování řad

Pokud jakýkoliv gymnasta některou akrobatickou řadu zopakuje, obdrží srážku 0.2 pokaždé.

Výpočet srážky vychází ze série, ve které je daná řada předvedena nejčastěji. Za tuto sérii a řadu tým neobdrží srážku. V ostatních sériích je udělena srážka 0.2 za každého gymnastu.

Pokud je stejná (chybná) řada opakována v první sérii, srážka zde nebude udělena, neboť družstvo je penalizováno jinou srážkou.

Srážka 0.2 pokaždé za každého gymnastu

15.4.4.2 Chybějící série vpřed a vzad

Definice řady vpřed, vzad a kombinované řady

- Řada vpřed:** Gymnasta provádí řadu vpřed, pokud jsou **všechny** prvky vpřed (viz 15.2.2)
- Řada vzad:** Gymnasta provádí řadu vzad, pokud jsou **všechny** prvky vzad (viz 15.2.2)
- Kombinovaná řada:** Gymnasta provádí kombinovanou řadu, pokud ji nelze zařadit mezi řadu vpřed ani vzad

Tým musí předvést alespoň jednu sérii vpřed a alespoň jednu sérii vzad. Výpočet srážky vychází ze série, která nejlépe splňuje tento požadavek.

Srážka 0.2 pokaždé za každého gymnastu

15.4.4.3 Chybějící obraty

Tým musí předvést jednu sérii, která obsahuje prvek s obratem alespoň 360° v jednoduchých saltech nebo s obratem 180° v dvojných nebo trojných saltech.

Výpočet srážky vychází ze série, která nejlépe splňuje tento požadavek.

Srážka 0.2 za každého gymnastu

15.4.5 Srážky za kompozici

Srážky za kompozici	Srážka
Obecné Čas Hudba Nedoskočení posledního prvku na doskovou plochu Nevracení se společně • nevracení se poklusem • nevracení se společně Přídavné pohyby před/mezi sériemi	0.3 0.3 0.1 pokaždé 0.2 jedenkrát 0.2 jedenkrát 0.2 jedenkrát
Týmová série / pořadí řad • chybějící týmová série • nesprávné požadavky ve 2. a 3. sérii	0.2 za každého gymnastu 0.1 za každého gymnastu
Variabilita • opakování řad • chybějící série vpřed nebo vzad • chybějící obraty	0.2 za každého gymnastu 0.2 za každého gymnastu 0.2 za každého gymnastu

Článek 16. Trampolína

16.1 Požadavky disciplíny

16.1.1 Obecně

- Každý tým předvádí **tři různé** série.
 1. série: všichni gymnasté předvádí stejný prvek (týmová série)
 2. série: všichni gymnasté předvádí stejný prvek nebo obtížnost jednotlivých prvků zvyšují
 3. série: všichni gymnasté předvádí stejný prvek nebo obtížnost jednotlivých prvků zvyšují
- pokud jsou v týmové sérii předváděna dvojná nebo trojná salta s méně jak 3 **vruty** (vrut = obrát o 360°), musejí gymnasté předvést stejný počet obrátů v každém jednotlivém saltu
- gymnasté musejí předvést velkou variabilitu prvků ve vybraných sériích (viz. 16.4.4)
- hodnoty obtížnosti pro všechny povolené základní prvky je uvedena v čl. 16.2.2 a přídatnými hodnoty v článku 16.2.3. Odlišeny jsou prvky s přeskokovým nářadím a bez přeskokového nářadí
- každou sérii mohou předvádět různí gymnasté z týmu
- všichni závodníci na trampolíně se musí zúčastnit pohybové skladby, vyjma situace, kdy oficiální doktor závodu potvrdí zranění závodníka (trestem za porušení tohoto ustanovení je diskvalifikace týmu)
- tým musí čekat mimo závodní halu připraven naběhnout na závodní plochu jakmile organizátor dá pokyn k náběhu
- cvičení začne v okamžiku, kdy tým stojí připraven na rozběhovém páse a vrchní rozhodčí (E1) na trampolíně zvedne zelený praporek
- není povoleno označovat místo rozběhu oblečením, popřípadě jiným způsobem. Na straně náběhového pásu bude připraveno měřicí pásmo, které měří dráhu rozběhu od začátku doskokové plochy
- zařazení trojných saltů vyžaduje písemné povolení národní gymnastické federace

16.2 Obtížnost (otevřená hodnota)

16.2.1 Obecně

- hodnoty obtížnosti nejpoužívanějších prvků jsou uvedeny v Tabulce obtížnosti (příloha A2)
- obtížnost každého prvku není omezená
- hodnota polohy těla a obrátů je započítána v každém jednotlivém prvku (viz příloha A4)
- hodnota polohy těla v dvojných a trojných saltech je součet hodnot za polohu těla v každém jednoduchém saltu. Příklad- první salto toporně a druhé salto schylmo obdrží přídatnou hodnotu 0.15 + 0.10 za polohu těla, po přidání k základní hodnotě dvojného salta vzad 0.55 bude hodnota prvku 0.80)
- trojná salta s tzv. „slepým doskokem“ nejsou počítána jako platný prvek a obdrží hodnotu nula
- poloha těla v prvcích s obrátem více než 180° bude hodnocena jako skrčmo (pokrčmo) nebo toporně, ale nikdy jako schylmo
- všechny prvky jsou přehodnoceny podle toho, co bylo skutečně předvedeno – kromě první série, kde pokud gymnasta nepředvede týmový prvek bude hodnota obtížnosti pro tohoto gymnastu nula (hodnoceno podle převažujícího prvku v sérii)

- v případě, kdy gymnasta dopadne prvně jinak než na nohy, bude hodnota tohoto prvku nula. Skutečně předvedený počet dokončených salt a obrátů bude započítán do známky kompozice (C). Lehké dotknutí se jakoukoli částí podrážky obou chodidel je považováno jako doskok na nohy. Dotknutí se nejprve jinou částí těla nebo ve stejný okamžik s chodidly není považováno za dopad na nohy
- v případě, že se gymnasta nedotkne oběma **rukama** přeskokového nářadí, obdrží hodnotu obtížnosti nula (neplatný prvek)
- prvky, které budou předvedeny s dopomocí trenéra, bez níž by prvek nebyl zjevně proveden, obdrží hodnotu obtížnosti nula (viz srážka 16.3.2.9)
- v případě proběhnutí bude hodnota obtížnosti této řady nula
- hodnoty obtížnosti šesti prvků v sérii jsou sečteny jako hodnota dané série. Poté je z hodnot obtížnosti tří sérií spočítán průměr a zaokrouhlen na 0.1 bodu směrem dolů. Tento výsledek je hodnotou obtížnosti týmu

16.2.2 Základní hodnoty prvků

Skupina	Základní prvek	Hodnota
Bez přeskokového nářadí	Salto vpřed	0.20
	Dvojné salto vpřed	0.55
	Trojné salto vpřed *	1.40
S přeskokovým nářadím	Přemet vpřed	0.40
	Přemet vpřed – salto vpřed	0.80
	Přemet vpřed – dvojné salto*	1.55
	Rondat (90°- 90°)	0.35
	Přemet vpřed s obr. 180° v 1. letové fázi	0.45
	Tsukahara	0.70
	Dvojná tsukahara *	1.55

* Zařazení trojných salt vyžaduje povolení národní gymnastické federace.

16.2.3 Přídavné hodnoty prvků

Poloha těla / Obrat	Jednoduchá salta	Dvojná salta	Trojná salta
Schylmo (za každé salto)	0.05	0.10	0.10
Toporně (za každé salto)	0.10	0.15	0.20
Obrat 180° (za každý obrat)	0.05	0.15	0.10
Přídavná hodnota za každý dokončený obrat 360°	0.05	0.05	0.10

U Tsukahary a přemet-salto jsou přídavné hodnoty počítány jako u dvojných salt a poloha těla je započítána dvakrát. Více detailů v Příloze č. A3. U dvojných tsukahary a přemet-dvojných salt jsou přídavné hodnoty počítány jako u trojných salt a poloha těla v prvním saltu je započítána dvakrát. Tsukahara 360° a Kasatsu jsou posouzeny jako stejný prvek

16.3 Provedení (10 bodů)

16.3.1 Obecně

- každou sérii předvádí 6 gymnastů
- v mix týmech musí být v každé sérii stejný počet žen a mužů
- dva trenéři (a pouze dva) musí být z bezpečnostních důvodů přítomni na doskokové ploše
- Trenéři musí být připraveni aktivně zakročit v případě nebezpečné situace

16.3.2 Definice chyb za provedení

- při počítání známky rozhodčího jsou v každé sérii srážky za provedení odečteny z hodnoty 10 bodů podle čl. 16.3.2.1 – 16.3.2.12. Každý E rozhodčí předloží svoji výslednou známku, která je průměrem jeho tří známek za předvedené série. Výsledná známka je zaokrouhlena matematicky na 0.1
- chyby v provedení jsou detailně popsány v tabulce všeobecných chyb a srážek v příloze A5
- celková srážka za provedení pro každou sérii je vypočtena jako součet srážek všech gymnastů v jednotlivých prvcích. Proběhnutí a nesprávný počet gymnastů je taktéž penalizován
- jsou dány požadavky na obě fáze skoku, tj. na letovou fázi i na polohou těla při doskoku. Doskok musí být kontrolovaný, může však následovat kontrolovaný pohyb vpřed či vzad

16.3.2.1 **Nedostatečný odraz rukou (0.4) – pouze u přeskokového nářadí**

Při cvičení musí gymnasta předvést dostatečný odraz paží z přeskokového stolu.

Srážka 0.2 nebo 0.4 za nedostatečný odraz nebo za žádný odraz pokaždé za každého gymnastu

16.3.2.2 **Nesprávná poloha těla v saltech (0.4 za každého gymnastu ~~a prvek~~)**

Salto skrčmo, schylmo a toporně musí být provedeno s přesnou polohou těla a technicky čistě a chodidla a nohy musejí být drženy u sebe, špičky propnuté.

Srážka 0.1, 0.2, 0.3 pokaždé za každého gymnastu ~~a prvek~~ s chybným úhlem v kolenou a kyčlích

Srážka 0.1 za každého gymnastu a prvek s překříženými/roznoženými nohama, chybnou polohou hlavy či nepropnutými špičkami

16.3.2.3 **Nesprávná technika obrátů (0.3 ~~za každý prvek s obratem~~)**

Obraty musí být provedeny s odpovídající technikou. Odrazová fáze musí být provedena zřetelně a obrát musí být dokončen před doskokem. Paže by měly být drženy v blízkosti těla nebo v ose rotace.

Srážka 0.1, 0.2 nebo 0.3 za gymnastu ~~a prvek~~

16.3.2.4 **Nezřetelné obraty (0.1 za prvek s obratem)**

V dvojných a trojných saltech s obratem méně než 1080° musí být zřejmý počet obrátů v jednotlivých saltech.

Srážka 0.1 pokaždé za každého gymnastu

16.3.2.5 **Příliš nízké a dlouhé závěrečné salto (0.4)**

Prvky musí být provedeny v dostatečné výšce a délce. V případě závěrečného salta by měla nejvyšší poloha těžiště odpovídat 1,5 násobku výšky gymnasty. Délka závěrečného salta by měla být menší než jeho výška.

Srážka 0.1, 0.2, 0.3 pokaždé za každého gymnastu a příliš nízké závěrečné salto

Srážka 0.1 za příliš dlouhé závěrečné salto pokaždé za každého gymnastu

16.3.2.6 **Nenapřímená poloha těla při doskoku (0.3)**

Pozice při doskoku by měla být vzpřímená s lehkým pokrčením v kolenou a ohnutím v pase (do 15°).

Srážka 0.1 za úhel v bocích >30°, 0.2 >60°, 0.3 >90° za každého gymnastu

Srážka 0.1 za úhel v kolenou >30°, 0.2 >60°, 0.3 >90° za každého gymnastu

16.3.2.7 **Odchýlení se od středové čáry (0.2)**

Prvky včetně doskoku by měly být provedeny podél středové čáry doskokové plochy.

Srážka 0.1 za malé odchýlení > 0,5m, 0.2 >1m za každého gymnastu

16.3.2.8 Nedostatečná kontrola při doskoku (1.5)

Doskok by měl být kontrolovaný, po doskoku může následovat kontrolovaný pohyb vpřed či vzad.

Srážka 0.2 za ztrátu kontroly za každého gymnastu

Srážka 0.5 za lehké dotknutí se jednou nebo oběma pažemi za každého gymnastu

Srážka 0.8 za pád (do sedu, do kotoulu atd.) za každého gymnastu

Srážka 1.5 není-li doskok na nohy za každého gymnastu (viz 16.2.1. bod 7)

16.3.2.9 Akce trenérů (1.0)

Trenéři jsou povinně přítomni cvičení týmu pouze proto, aby reagovali na nebezpečné situace. Trenéři nejsou přítomni cvičení za účelem zabránění pádu, ale zabránění zranění gymnastů. Veškerá pomoc, kdy dojde k dotyku gymnasty trenérem je předmětem srážky. Je rozlišováno mezi pomocí jako takovou a faktickým prováděním prvku s pomocí trenéra (viz 16.2.1).

Srážka 0.8 za pomoc a gymnastu

Srážka 1.0 za pomoc k provedení prvku

Srážka 0.8 při nečinnosti trenérů v nebezpečné situaci za každého gymnastu

16.3.2.10 Nerovnoměrné vzdálenosti mezi gymnasty (streaming)(0.1)

Vzdálenosti mezi gymnasty by měly být mezi všemi gymnasty rovnoměrné. Alespoň dva gymnasté musí být ve stejném okamžiku v pohybu.

Srážka 0.1 pokaždé za každého gymnastu

16.3.2.11 Proběhnutí (3.0)

V případě, že gymnasta nepředvede žádný platný prvek, obdrží srážku.

V tomto případě již gymnasta neobdrží žádnou další srážku za provedení.

Srážka 3.0. za každého gymnastu.

16.3.2.12 Nesprávný počet gymnastů (3.0)

Tým obdrží srážku, cvičí-li v sérii více nebo méně než 6 gymnastů nebo v případě mix týmů necvičí-li 3 muži a 3 ženy.

Srážka 3.0 za chybějícího/přebývajícího gymnastu

16.3.3 Přehled srážek za provedení (panel)

Srážky za provedení (10.0)	Malá 0.1	Střední 0.2	Velká 0.3 a více
Nedostatečný odraz		X	0.4
Poloha těla v saltech • chybný úhel v bocích a kolenou • roznožené/překřížené nohy, hlava, špičky	X X	X	0.3
Technika obrátů	X	X	0.3
Nežřetelné obraty	X		
Příliš nízké a dlouhé závěrečné salto • příliš nízké salto • příliš dlouhé salto	X X	X	0.3
Odchylení se od středové čáry	X	X	
Nenapřímená poloha těla při doskoku	X	X	0.3

Srážky za provedení (10.0)	Malá 0.1	Střední 0.2	Velká 0.3 a více
Doskok – ztráta kontroly • ztráta kontroly • lehké dotknutí paží • pád • doskok na jinou část těla			0.2 0.5 0.8 1.5
Akce trenérů • dopomoc • pomoc k provedení prvku • nečinnost v nebezpečných situacích			0.8 1.0 0.8
Nerovnoměrnýstreaming	X		
Proběhnutí			3.0
Nesprávný počet gymnastů			3.0

16.3.4 Srážky vrchního rozhodčího (E1)

16.3.4.1 Verbální a vizuální instrukce trenéra

Trenérům není povoleno v průběhu cvičení na trampolíně dávat jakékoliv verbální nebo vizuální instrukce gymnastům kromě situací, kdy dojde ke zranění nebo nebezpečné situaci.

Srážka vrchního rozhodčího 0.3 z výsledné známky

16.3.4.2 Nesprávné oblečení

Pokud není oblečení gymnastů a trenérů v souladu článkem 8.2 a 8.3, bude následovat srážka. Rovněž volné části oblečení, malování na tělo a reklama v nesouladu s pravidly FIG/UEG budou předmětem srážky.

Srážka vrchního rozhodčího 0.3 z výsledné známky

16.3.4.3 Šperky

Gymnastům a trenérům není povoleno nosit jakékoliv šperky viz čl. 8.2 a 8.3.

Srážka vrchního rozhodčího 0.3 z výsledné známky

16.3.4.4 Křiklavé bandáže

Bandáže (vč. ortéz) musí být bezpečně upevněny a nesmí mít křiklavé barvy, viz čl. 8.2 a 8.3.

Srážka vrchního rozhodčího 0.3 z výsledné známky

16.3.4.5 Nerespektování požadavků disciplíny nebo soutěže

Tato srážka je udělena, pokud tým nerespektuje požadavky disciplíny nebo soutěže :

- vstup do závodní haly v rozporu s požadavky závodu
- označování rozběhu oblečením nebo jinými předmětynebo prodlužování rozběhu
- zahájení cvičení před zvednutím zeleného praporku vrchním rozhodčím
- více než 2 trenéři na doskokové ploše
- oba trenéři opustí doskokovou plochu. Pokud se tak stane v důsledku dopomoci nebo zranění, srážka není udělena

Srážky vrchního rozhodčího 0.3 za každou položku 1x z výsledné známky

Srážka vrchního rozhodčího E1 z výsledné známky	
Verbální nebo vizuální instrukce trenéra	0.3
Nesprávné oblečení	0.3
Šperky	0.3
Křiklavé bandáže	0.3
Nerespektování požadavků disciplíny nebo soutěže	0.3

16.4 Kompozice (2.0 body)

16.4.1.1 Obecně

- alespoň jednasérie musí být předvedena přes přeskokové nářadí
- alespoň jedna série musí být předvedena bez přeskokového nářadí
- po provedení každé série se gymnasté vracejí do výchozího postavení k další sérii poklusem. Gymnasté se musí vracet společně, ve stejný okamžik
- přídavné pohyby (gymnastické, taneční atd.) mezi sériemi nejsou povoleny
- celé cvičení je doprovázeno hudebním doprovodem (volitelný výběr), který je instrumentální beze slov
- časový limit cvičení je 2 minuty 45 sekund - měření času začíná se začátkem hudebního doprovodu a končí s doskokem posledního gymnasty v 3. sérii

16.4.2 Definice srážek za kompozici

Maximální srážka za kompozici je 2.0 body. Tým může získat vyšší srážky, ale rozhodčí mohou srazit maximálně 2.0 body.

Pokud není jinak stanoveno, všechny kompoziční požadavky jsou při hodnocení zohledňovány vyjma situace, kdy cvičí v dané sérii méně než 6 gymnastů. V tomto případě nejsou prováděny srážky dle 16.4.3 a 16.4.4.

Do kompozice je započítán vždy skutečný počet dokončených salt a obrátů.

16.4.2.1 Nesprávný čas (0.3)

Časový limit je 2:45. Měření času začíná se začátkem hudebního doprovodu a končí doskokem posledního závodníka.

Prvky předvedené po uplynutí časového limitu budou uznány a ohodnoceny.

Srážka 0.3 za překročení časového limitu

16.4.2.2 Hudba (0.3)

Celé cvičení je předváděno na hudbu. Hudba musí být instrumentální, beze slov (i když nevíme, co ta slova znamenají). Lidský hlas může být použit jako instrument, např. broukání, pískání.

Srážka 0.3 za chybějící hudbu nebo hudbu se slovy

16.4.2.3 Nevracení se poklusem mezi sériemi (0.4)

Gymnasté se mezi jednotlivými sériemi musí vracet na začátek rozběhového pásu poklusem. Musí se vracet společně.

Srážka za nevracení se poklusem 0.2

Srážka za nevracení se společně 0.2

16.4.2.4 Přídavné pohyby mezi sériemi (0.2)

Přídavné pohyby (např. tanec, gymnastické prvky nebo jiné přídavné choreografické pohyby) nejsou mezi jednotlivými sériemi povoleny.

Srážka 0.2 pokaždé

16.4.3 Týmová série a pořadí prvků v rámci série

16.4.3.1 Chybějící týmová série (0.2 za každého gymnastu)

V první sérii musí všichni gymnasté předvést stejný prvek („týmová série“). Obtížnost jednotlivých prvků v rámci této série se nesmí zvyšovat, tedy zůstává stejná.

Srážka 0.2 pokaždé za každého gymnastu, který nepředvedl daný prvek

16.4.3.2 Nesprávné pořadí v rámci 2. a 3. série (0.1 za gymnastu)

V druhé a třetí sérii mohou gymnasté zvyšovat obtížnost prvků a to tak, že prvky s vyšší obtížností musí vždy následovat za prvky s nižší obtížností v dané sérii.

Jednoduchá salta musí v rámci jedné série vždy předcházet před dvojnými salty, dvojná salta pak musí předcházet před trojnými salty; bez eventuelní srážky za klesající obtížnost řad v rámci jedné série. Pro salta se stejným počtem rotací kolem horizontální osy (jednoduchá, dvojná, trojná) musí být intenzifikace dodržena.

Srážka 0.1 pokaždé za každého gymnastu, který nedodržel správné pořadí v sérii

16.4.4 Variabilita

16.4.4.1 Opakování prvků (0.2 pokaždé za gymnastu)

Pokud jakýkoliv gymnasta některý prvek zopakuje, obdrží srážku 0.2 pokaždé.

Výpočet srážky vychází ze série, ve které je daný prvek předveden nejčastěji. Za tuto sérii a řadu tým neobdrží srážku. V ostatních sériích je udělena srážka 0.2 za každého gymnastu.

Pokud je stejný (chybný) prvek opakován i v první sérii, srážka zde nebude udělena, neboť družstvo je penalizováno jinou srážkou.

Srážka 0.2 pokaždé za každého gymnastu

16.4.4.2 Chybějící série s/nebo bez přeskokového nářadí

Tým musí předvést alespoň jednu sérii s přeskokovým nářadím a alespoň jednu sérii bez přeskokového nářadí. Pokud gymnasta proběhne nářadí a obdrží srážku za provedení dle 16.3.2.11, nebude již tým penalizován v rámci kompozice.

Srážka 2.0 pokud chybí série s nebo bez přeskokového nářadí

16.4.4.3 Chybějící obraty (0.2 za gymnastu)

Tým musí předvést jednu sérii, která obsahuje prvek s obratem alespoň 360° v jednoduchých saltech nebo s obratem 180° v dvojných nebo trojných saltech. Obraty smí být převdeny až po dotyku rukou, pokud jsou prvky s rotací předváděny přes přeskokový stůl.

Výpočet srážky vychází ze série, která nejlépe splňuje tento požadavek.

Srážka 0.2 za každého gymnastu

16.4.4.4 Chybějící dvojná / trojná salta (0.2 za gymnastu)

Tým musí předvést jednu sérii, která obsahuje dvojná nebo trojná salta. Dvojná a trojná salta se počítají od odrazu z trampolíny po dopad (tedy např. Tsukahara a přemet-salto jsou považovány za dvojná salta, dvojná Tsukahara, přemet-dvojně salto jsou považovány za trojná salta).

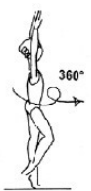
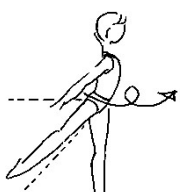
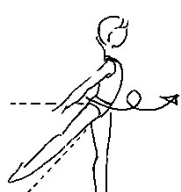
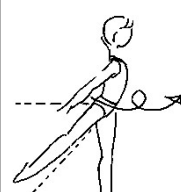
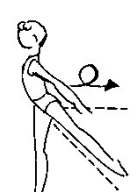
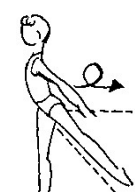
Výpočet srážky vychází ze série, která nejlépe splňuje tento požadavek.

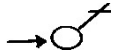
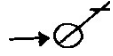
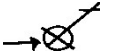
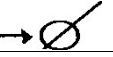
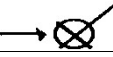
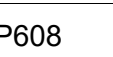
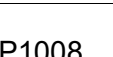
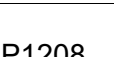
Srážka 0.2 za každého gymnastu

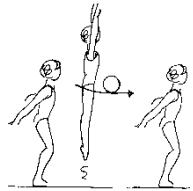
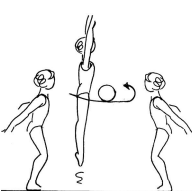
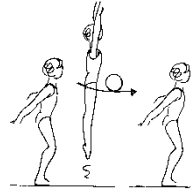
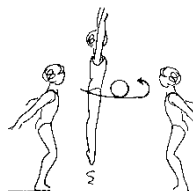
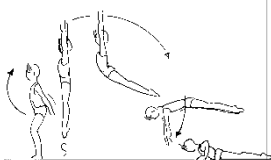
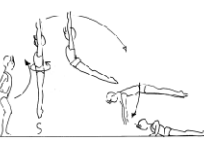
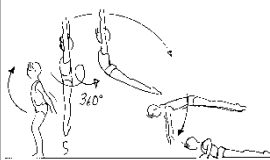
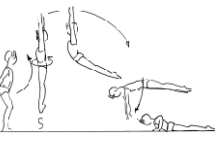
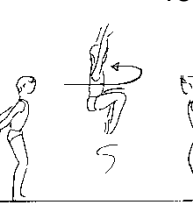
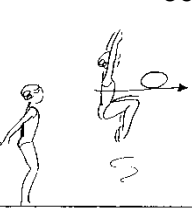
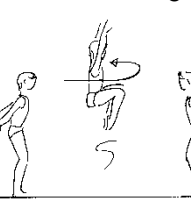
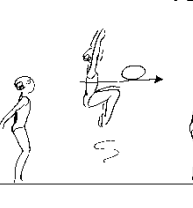
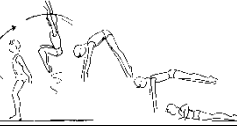
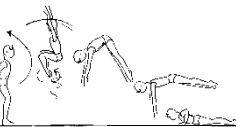
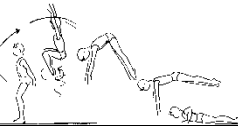
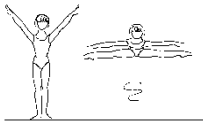
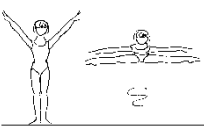
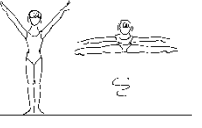
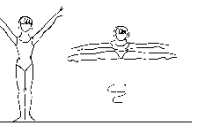
16.4.5 Srážky za kompozici

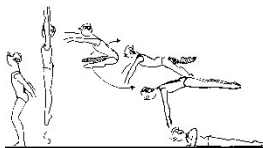
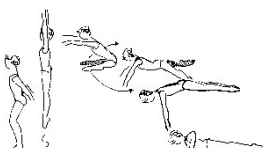
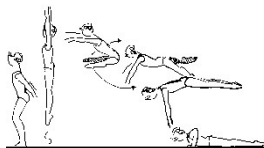
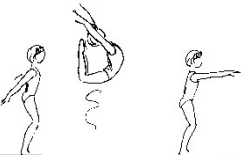
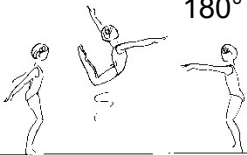
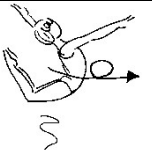
Srážky za kompozici	Srážka
Obecné	
Čas	0.3
Hudba	0.3
Nevrácení se společně	
• nevrácení se poklusem	0.2 jedenkrát
• nevrácení se společně	0.2 jedenkrát
Přídavné pohyby před/mezi sériemi	0.2 jedenkrát
Týmová série / Pořadí prvků	
• chybějící týmová série	0.2 za každého gymnastu
• nesprávné pořadí ve 2. a 3. sérii	0.1 za každého gymnastu
Variabilita	
• opakování prvků	0.2 za každého gymnastu
• chybějící série s/bez přeskokového nářadí	2.0
• chybějící obraty	0.2 za každého gymnastu
• chybějící dvojná/trojná salta	0.2 za každého gymnastu

Prvky obtížnosti – Pohybová skladba

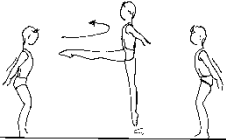
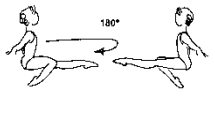
Piruety	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
Vpřed	P201 → ○	P401 → ⊘	P601 → ⊗		P1001 → ⊗	P1201 → ⊗
	 360°	 540°	 720°		 900°	 1080°
Vzad	P202 ← ○	P402 ← ⊘	P602 ← ⊗		P1002 ← ⊗	P1202 ← ⊗
	 360°	 540°	 720°		 900°	 1080°
Vpřed poloha volné nohy je v unožení, zanožení, přednožení mezi 45° a 90°	P203 → ○	P403 → ⊘		P803 → ⊗		
	 360°	 540°		 720°		
Vzad poloha volné nohy je v unožení, zanožení, přednožení mezi 45° a 90°	P204 ← ○	P404 ← ⊘		P804 ← ⊗		
	 360°	 540°		 720°		

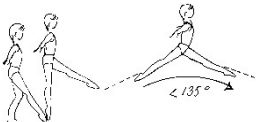
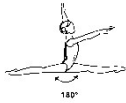
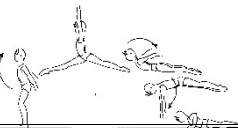
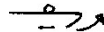
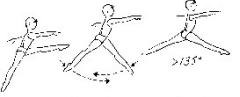
Piruety	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
Vpřed S dopomocí rukou, volná noha $\geq 90^\circ$		P405 		P805 	P1005 	
Vzad S dopomocí rukou, volná noha $\geq 90^\circ$		P406 		P806 	P1006 	
Vpřed Bez dopomoci rukou, volná noha $\geq 90^\circ$			P607 		P1007 	P1207 
Vzad Bez dopomoci rukou, volná noha $\geq 90^\circ$			P608 		P1008 	P1208 

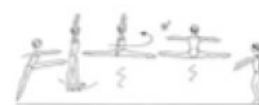
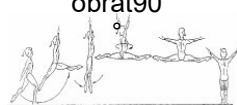
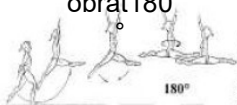
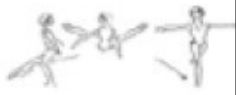
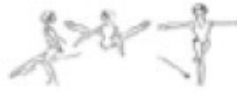
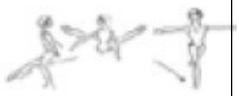
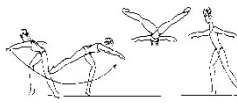
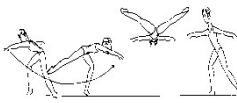
Skoky	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
Výskok snožmo Tělo rovné v průběhu celého skoku		J401  360° 	J601  540° 		J1001  720° 	J1201  900° 
Výskok snožmo do vzporu ležmo		J402  180° 	J602  180° 	J802  360° 		J1202  540° 
Skok se skrčením přednožmo(kufr) Odras snožmo nebo jednož, kolena $\geq 90^\circ$	J203  180° 	J403  360° 	J603  540° 		J1003  720° 	J1203  900° 
Skok se skrčením přednožmo do vzporu ležmo úhel v kolenou $\geq 90^\circ$			J604  180° 		J1004  360° 	J1204  540° 
Skok s roznožením čelně	J205  úhel $< 135^\circ$ 		J605  úhel $> 135^\circ$ 	J805  180° 	J1005 (Popa)  360° 	

Skoky	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
Výskok s roznožením přednožmo do vzporu ležmo Šušunova-úhel v roznožení $\geq 135^\circ$, úhel těla a boků $\leq 90^\circ$ před dopadem těla do vzporu ležmo, ruce musejí být na zemi lehce před nebo současně s nohama				J806 	J1006  180°	J1206  360°
						
Skok s přednožením J207 nohy $< 90^\circ$ J407 nohy $> 90^\circ$	J207 	J407 				
						
Skok s přednožením Do vzporu ležmo poloha nohou ve výskoku $> 90^\circ$				J808 	J1008  180°	J1208  360°
						
Skok se skrčením zánožmo a záklonem (přípatka) J 409 chodidla ve výši boků J 809 chodidla ve výši ramen J 1009 chodidla ve výši hlavy hlava v záklonu		J409 		J809 	J1009 	
						
Skok se skrčením zánožmo a záklonem (přípatka) S obraty chodidla ve výši ramen hlava v záklonu					J1010  180°	J1210 
						 360°

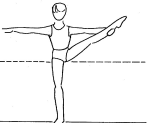
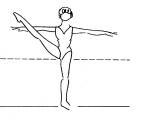
Skoky	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
Skok přednožno střížný skrčmo (čertík) Poloha nohou -kolena a tělo musí svírat úhel menší než 90°	J211 	J411  180°	J611  360°	J811  540°		J1211  720°
Skok s čelným roznožením Odrazem jedno nož skok s obratem 90° do přednožení roznožmo, roznožení (poloha nohou vodorovná)			J612 		J1012  180°	J1212  360°
Sissone Skok odrazem snožmo s bočním roznožením a dopadem na jednu nohu J1013 – noha v úrovni hlavy	J213  roznožení < 135°	J413  roznožení > 135°		J813  roznožení 180°	J1013 	J 1013A bez obratu J 1013B s obratem 180
Skok přednožno střížný (nůžky) Nohy napjaté	J214  roznožení 90°	J414  roznožení ≥ 120°	J614  roznožení > 120° obrat 180°			
Skok přednožno střížný s obratem Nohy napjaté, výměna nohou během letu. 1. noha výš než 90°, obrat 180°, roznožení po obr. uvedenou obrázku	J215 	J415 		J815 		J1215 

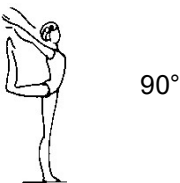
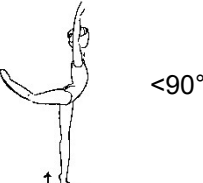
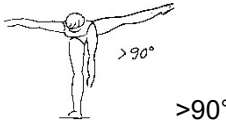
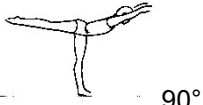
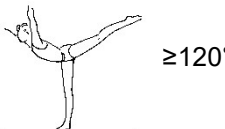
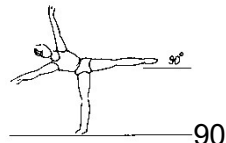
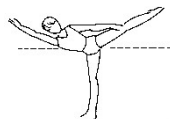
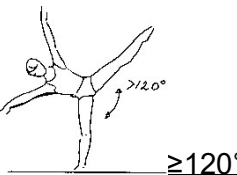
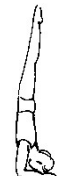
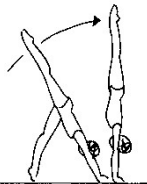
Skoky	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
Fouetté (horain) Odrazem jednonož a přednožením volné nohy skok s obr. 180° a doskokem na odrazovou nohu.	J216  roznožení <90° 	J416  roznožení ≥90° 	J616  roznožení ≥135° 			
Axel při obratu musí koleno(a) dosáhnout 90°	J217  	J417  180° 	J617  360° 			
Výskok s obratem Volná noha napjatá, v přednožení trup vzpřímený		J418  180° 		J818  360° 		
Jánošík Skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé nohy. Napjatá noha v úrovni horizontály.	J219  	J419  180° 		J819  360° 		
Dálkový skok se skrčením obou nohou roznožení >135° odraz jednonož nebo snožmo	J220  	J420  180° 		J820  noha v úrovni hlavy 		

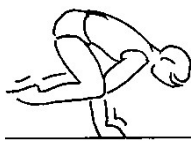
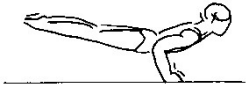
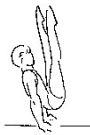
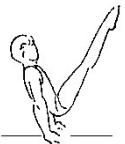
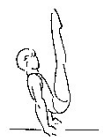
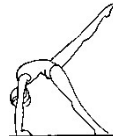
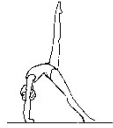
Skoky	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
Dálkový skok	J221 	J421 			J1021 	J1221 
	roznožení <135° 	roznožení >135° <180° 			roznožení 180° 	noha v úrovni hlavy roznožení 180° 
Dálkový skok Do vzporu ležmo				J822 	J1022 	
				roznožení ≥135° 	roznožení ≥180° 	
Dálkový skok Přes pokrčenou švihovou nohu		J423 		J823 		
		roznožení ≥135° 		roznožení ≥180° 		
Dálkový skok Přes pokrčenou švihovou nohu do vzporu ležmo				J824 	J1024 	
				roznožení ≥135° 	roznožení ≥180° 	
Dálkový skok s výměnou nohou – první noha musí být napjatá a musí se vyhoupnout alespoň 45° než dojde k výměně nohou. Roznožení nohou před jejich prošvihnutím definuje prvek			J625 	J825 		J 1225 
			roznožení ≥135° 	roznožení ≥180° 		záklon hlavy roznožení ≥180° 

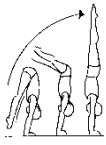
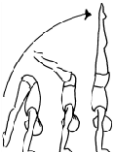
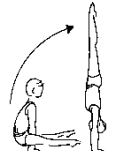
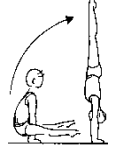
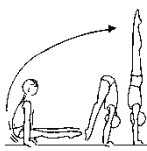
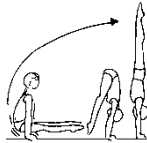
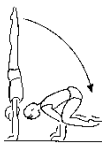
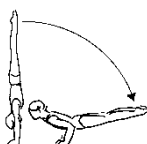
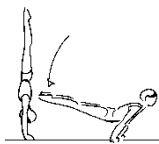
Dálkový skok					J1026 	J1226 
S výměnou nohou do vzporu ležmo					roznožení $\geq 135^\circ$ 	roznožení $\geq 180^\circ$ 
Dálkový skok				J827 	J1027 	J1227 
S výměnou nohou a obratem Nohy napjaté				roznožení $\geq 135^\circ$ obrat 90° 	roznožení $\geq 180^\circ$ obrat 90° 	roznožení $\geq 135^\circ$ obrat 180° 
Kop s otočkou	J 228					
Tornádo -odrazem jednonož skok se skrčením přednožmo a obratem do přednožení roznožmo s doskokem na švihovou nohu nohy pokrčené	nohy: 1. $>90^\circ$; 2. $<120^\circ$ obrat 180° 					
Kop s otočkou		J 429 	J 629 			
Tornádo - odrazem jednonož skok s přednožením a obratem do přednožení roznožmo s doskokem na švihovou nohu nohy napjaté		nohy: 1. $>90^\circ$; 2. $<120^\circ$ obrat 180° 	Nohy: 1. $>90^\circ$; 2. $\geq 120^\circ$ obrat 180° 			
Motýlek			J630 	J830 		
horní část trupu a nohy nad horizontálou			roznožení $<90^\circ$ 	roznožení $\geq 90^\circ$ 		
Motýlek vzad			J631 	J831 		J1231 
horní část trupu a nohy nad horizontálou			roznožení $<90^\circ$ 	roznožení $\geq 90^\circ$ 		Roznožení $\geq 90^\circ$, obrat 360° 

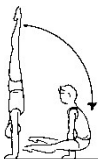
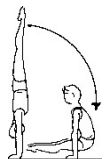
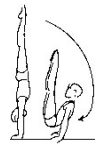
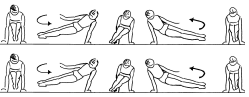
První noha musí jít rovná, nikoli vykoplá. Úhel v roznožení a obrat definují hodnotu prvku			J 632 Úhel v roznožení $\geq 135^\circ$, obrat 180°		J 1032 A/B A-úhel roznožení 180°, obrat 180° B – úhel roznožení $\geq 135^\circ$, obrat 360°	J 1232 Úhel roznožení 180°, obrat 360°
Nůžky s obratem – rovné nohy, první noha musí dosáhnout 90° . Nohy se vymění a obrat musí být proveden během letu. Úhel v roznožení po výměně noh společně s obratem během letu definuje hodnotu prvku						J 1233 Obrat 360°, úhel roznožení 135°

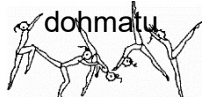
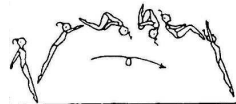
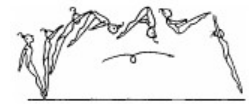
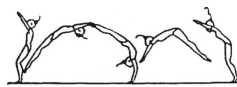
Rovnovážné prv.	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
Stoj jednonož s dopomocí rukou	B201 	B401 			B 1001 A/B 	
volná noha napjatá, v unožení	<120° 	≥120° 			A) ve výponu, ≥120° B) bez výponu ≥180° 	
Stoj jednonož bez dopomoci rukou		B402 		B802 		B1202 
volná noha napjatá, v unožení		≥90° 		≥120° 		ve výponu, ≥120° 
Stoj jednonož s dopomocí rukou			B603 		B1003 	
volná noha napjatá, v přednožení			 ≥120°		 ve	
Stoj jednonož bez dopomoci rukou		B404	B604 		B1004 	B1204 
volná noha napjatá, v přednožení		na výponu 	≥90° 		≥120° 	≥120° 
Stoj jednonož bez dopomoci rukou	B205 		B605 			B1205 
volná noha v přednožení vytočena vně pod úhlem 135°	 ≥90°		ve výponu ≥120° 			≥120° 

Rovnovážné prv.	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2
Stoj jednož bez dopomoci rukou		B 406 	B 606 	B 806 	B 1006 	B 1206 
volná noha v zanožení B406 a 1006 vytočena vně úhel v kolenní 135° B606, 806 a 1206 úhel v kolenní 90°		 <90°	 s dopomocí rukou	 90°	 <90°	 ve výponu 90°
Stoj jednož bez dopomoci rukou		B 407 	B607 			
Volná noha napjatá, v unožení, trup v horizontální poloze			 >90° >90°			
Stoj jednož bez dopomoci rukou	B 208 			B 808 		B 1208 
Volná noha napjatá v zanožení, trup v horizontální poloze v prodloužení volné nohy	 90°			 ≥120°		 ve výponu ≥120°
Stoj jednož bez dopomoci rukou		B409 	B609 		B 1009 	
Volná noha napjatá v unožení, trup v horizontální poloze v prodloužení volné nohy		 90°	 sdržením rukou >90°		 ≥120°	
Stoj na rukou	B 210 		B 610 		B 1010 	
Záda, ramena a nohy musí být rovné. B610 není povolen opor hlavy						

Váha oporem/vzporem roznožmo, tělo se nesmí odchýlit více než 20° od horizontály	B 211 		B 611 		B1011 	
						
Váha oporem/vzporem snožmo, tělo se nesmí odchýlit více než 20° od horizontály		B 412 		B 812 		B 1212 
						
Přednos/vznos roznožmo Nohy i ruce musí být napjaté, u vznosu není povolen opor o ruce	B 213 	B413 	B 613 	B 813 	B 1013 	
				nohy 45° nad horizontálu 	nohy 90° nad horizontálu 	
Přednos/vznos snožmo Nohy i ruce musí být napjaté, u vznosu není povolen opor o ruce	B 214 		B 614 		B 1014 	B 1214 
					nohy 45° nad horizontálu 	nohy 90° nad horizontálu 
Most		B 415 	B 615 	B 815 	B 1015 	
Ruce i nohy musí být napjaté, ramena musí být kolmo nad rukama					nohokolmo k zemi 	

Silové prvky	0,6	0,8	1,0	1,2	1,4	1,6
Zvolna stoj na rukou Špicar roznožmo z libovolné polohy	Po 601  ruce pokrčené 	Po 801  ruce napjaté 				
Zvolna stoj na rukou Špicar snožmo z libovolné polohy		Po802  ruce pokrčené 	Po1002  ruce napjaté 			
Zvolna stoj na rukou Špicar z přednosu roznožmo			Po 1003  ruce pokrčené 	Po1203  ruce napjaté 		
Zvolna stoj na rukou Špicar snožmo				Po 1204  ruce pokrčené 	Po 1404  ruce napjaté 	Po 1604  pokrčené/napjatéruce vznos 45° - 90° 
Sešín ze stoje na rukou		Po 805  do váhyoporem kolen 		Po 1205  do váhyoporem o loky 		Po 1605  do váhyvzporem 

Silové prvky	0,6	0,8	1,0	1,2	1,4	1,6
Sešín ze stoje na rukou paže i nohy napjaté				Po 1206 	Po 1406 	Po 1606 
				do přednosu roznožmo 	do přednosu snožmo 	do vzhonu snožmo úhel 45°-90° 
Kola		Po 807 	Po 1007 		Po 1407 	
		kola odbočmo snožmo, 1x dokola 	kola odbočmo snožmo, 2x dokola 		kola odbočmo roznožmo, 2x dokola 	
			Po 1008 			
			Ruská kola s obr. 360° 			

Akrobatické prv.	0,	0,	0,	0,	1,	1,
Vpřed		A401 		A801 		
		přemet vpřed 		přemet vpřed bez dohmatu 		
Vpřed		A 402 	A 602 	A 802 	A 1002 	
		pomalý přemet vpřed 	salto do sedu zjedné nebo obou nohou 	salto vpřed skrčmo 	salto vpřed schylmo 	
Vzad	A 203 	A 403 	A 603 	A 803 	A 1003 	
	rond át 	flik vzad 	salto vzad skrčmo 	salto vzad schylmo 	salto vzad toporně 	
Vzad		A 404 		A 804 		
		pomalý přemet vzad 		temposalto roznožmo/snožm o 		
Stranou	A 205		A 605 	A 805 		
	přemet stranou 		přemet stranou be z dohmatu (arab) 	salto stranou (kablo) 		
Vzad s obratem				A 806  180 Salto skrčmo 180°	A 1006  360 Salto skrčmo 360°	A 1206 A/B/C A – toporně 360° B – toporně 540° C – toporně 720°

Prvky obtížnosti – Pódiová skladba

Počítání hodnoty obtížnosti prvků:

Prvky se považují za různé, pokud jsou v tabulce uvedeny pod odlišnými kódy. Celý tým musí provést stejný prvek obtížnosti.

Prvky musí být ve formuláři uvedeny symbolem prvku a kódem prvku.

Pokud není splněn požadavek na provedení prvku, bude hodnota obtížnosti ponížena za předpokladu, že lze v tabulce nalézt odpovídající Prvek s nižší hodnotou obtížnosti. V opačném případě není prvku přiznána žádná hodnota obtížnosti.

1. Piruety

Počet obrátů a úhel mezi volnou a stojnou nohou ovlivňuje hodnotu obtížnosti piruety. Jestliže je volná noha pokrčená (v přednožení/unožení), pro určení úhlu je důležitá poloha paty vůči bokům. Jestliže je volná noha pokrčená v zanožení, pro určení úhlu je důležitá poloha kolena vůči bokům. Poloha stojné nohy (napjatá, pokrčená) nemá vliv na hodnotu obtížnosti. Počet obrátů se posuzuje vzhledem k bokům. Pirueta se považuje za ukončenou, pokud je ukončena rotace těla a/nebo se volná noha dotkne koberce/podlahy.

Pirueta vpřed = rotace ve směru stojné nohy

Pirueta vzad = rotace proti směru stojné nohy

Začátek piruety musí být ve stejném směru

Zrcadlení je povoleno.

2. Skoky

Před skokem nesmí být provedeny více jak 3 kroky. Zrcadlení je povoleno

Skoky, výskoky a poskoky s obraty:

- různá technika skoků je obecně možná před, během a po obratu-skrčmo, v přednožení roznožmo a se skrčením zánožmo
- pokud je doskok snožmo, postavení nohou a boků je rozhodující pro určení počtu obrátů
- pokud je doskok na jednu nohu, je pro určení počtu obrátů rozhodující poloha boků a ramen

Skoky, výskoky a poskoky s doskokem do vzporu ležmo

- doskok musí být kontrolovaný a v horizontální poloze. **Ruce se musí dotknout podlahy stejně nebo o okamžik dříve než dolní končetiny.**
- pokud se dotknou podlahy dříve dolní končetiny, považuje se prvek za dokončený ve stoji.
- pokud se dotknou podlahy dříve horní končetiny (**tělo není v horizontále**), je prvek bez hodnoty obtížnosti.

3. Výdrže/silové prvky

Rovnovážné prvky

Výdrž by měla být provedena bez jakýchkoliv přídatných pohybů po dobu 2 sekund.

Pokud se jedná o výdrž ve výponu a všichni gymnasté v něm nestojí, bude hodnota prvku ponížena. Jestliže je volná noha pokrčená v přednožení či unožení, je pro určení úhlu důležitá poloha paty vůči bokům. Jestliže je volná noha pokrčená v zanožení, je pro určení úhlu důležitá poloha kolena vůči bokům.

Silové prvky

Silové prvky musí být provedeny kontrolovaným využitím dynamické síly. V počáteční i konečné pozici není vyžadována výdrž.

4. Akrobatické prvky

Musí být provedeny současně. Je povolena odlišná doskoková pozice.

5. Skupinový prvek

Musí být zřetelná spolupráce mezi gymnasty.

Prvek může být proveden ve dvojicích, menších skupinách nebo všemi gymnasty. Všichni musí spolupracovat.

Hodnota obtížnosti se uděluje jednou a má hodnotu 1,0 bodu.

PŘÍLOHA A2 (1/2)

Hodnoty obtížnosti – Akrobacie

Prvky vpřed				Avp18	Dvojné salto vpřed toporně		1.10	Avz14	Dvojné salto vzad srčmo		0.60
Avp1	Přemet stranou		0.05	Avp19	Dvojné salto vpřed schylmo 180°		1.10	Avz15	Dvojné salto vzad skrčmo 180°		0.70
Ap2	Přemet vpřed		0.20	Avp20	Dvojné salto vpřed skrčmo 540°		1.15	Avz16	Dvojný twist		0.70
Avp3	Flik vpřed		0.20	Avp21	Dvojné salto vpřed toporně 180°		1.20	Avz17	Dvojné salto vzad schylmo		0.80
Avp4	Salto vpřed skrčmo		0.25	Prvky vzad				Avz18	Dvojné salto vzad skrčmo 360°		0.85
Avp5	Salto vpřed skrčmo 180°		0.30	Avz1	Rondat		0.10	Avz19	Dvojné salto vzad schylmo 180°		0.90
Avp6	Salto vpřed schylmo		0.30	Avz2	Flik		0.15	Avz20	Dvojné salto vzad toporně		0.90
Avp7	Salto vpřed schylmo 180°		0.35	Avz3	Salto vzad skrčmo		0.20	Avz21	Dvojné salto vzad skrčmo 540°		0.95
Avp8	Salto vpřed toporně		0.35	Avz4	Tempo salto		0.20	Avz22	Dvojné salto vzad schylmo 180°		1.00
Avp9	Salto vpřed skrčmo 360°		0.40	Avz5	Twist salto		0.25	Avz23	Dvojné salto vzad skrčmo 720°		1.10
Avp10	Salto vpřed toporně 180°		0.40	Avz6	Salto vzad schylmo		0.25	Avz24	Dvojné salto vzad toporně 360°		1.15
Avp11	Salto vpřed toporně 360°		0.50	Avz7	Salto vzad toporně		0.30	Avz25	Dvojné salto vzad toporně 540°		1.25
Avp12	Salto vpřed toporně 540°		0.55	Avz8	Salto vzad skrčmo 360°		0.35	Avz26	Dvojné salto vzad toporně 720°		1.40
Avp13	Salto vpřed toporně 720°		0.65	Avz9	Salto vzad toporně 180°		0.35	Avz27	Dvojné salto vzad toporně 900°		1.50
Avp14	Dvojné salto vpřed		0.80	Avz10	Salto vzad toporně 360°		0.45	Avz28	Dvojné salto vzad toporně 1080°		1.65
Avp15	Dvojné salto vpřed schylmo 180°		0.90	Avz11	Salto vzad toporně 540°		0.50	Avz29	Trojné salto vzad skrčmo		1.60
Avp16	Dvojné salto vpřed schylmo		1.00	Avz12	Salto vzad toporně 720°		0.60	Avz30	Trojné salto vzad schylmo		1.90
Avp17	Dvojné salto vpřed skrčmo 360°		1.05	Avz13	Salto vzad toporně 900°		0.65	Avz31	Trojné salto vzad skrčmo 360°		2.00

PŘÍLOHA A2 (2/2)

Výpočet obtížnosti - akrobacie

Příklad č..1 – řada vpřed

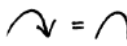
výpočet	 360			 180
1. základní prvek	$\varnothing \rightarrow 0.25$	$\cap \rightarrow 0.20$	$\varnothing \rightarrow 0.25$	$\varnothing \rightarrow 0.25$
2. poloha těla	toporně $\rightarrow 0.1$		toporně $\rightarrow 0.1$	toporně $\rightarrow 0.1$
3. počet obrátů	$360^\circ \rightarrow 2 \times 0.05 = 0.10$			$180^\circ \rightarrow 1 \times 0.05 = 0.05$
4. celý dokončený obrat 360°	$1x \rightarrow 1 \times 0.05 = 0.05$			
5. hodnota prvku	<u>0.50</u>	0.20	<u>0.35</u>	<u>0.40</u>
6. hodnota řady	$0.50 + 0.35 + 0.40 = 1.25$ (součet 3 prvků s nejvyšší obtížností)			

Příklad č.2 – řada vzad

výpočet			 720	
1. základní prvek	$\angle \rightarrow 0.10$	$\cap \rightarrow 0.15$	$\ell \rightarrow 0.60$	
2. poloha těla			toporně $\rightarrow 2 \times 0.15 = 0.30$	
3. počet obrátů			$720^\circ \rightarrow 4 \times 0.10 = 0.40$	
4. celý dokončený obrat 360°			$2x \rightarrow 2 \times 0.05 = 0.10$	
5. hodnota prvku	<u>0.10</u>	<u>0.15</u>	<u>1.40</u>	
6. hodnota řady	$0.10 + 0.15 + 1.40 = 1.65$ (součet 3 prvků s nejvyšší obtížností)			

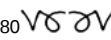
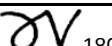
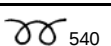
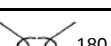
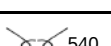
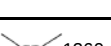
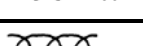
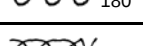
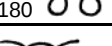
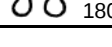
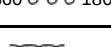
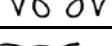
PŘÍLOHA A3 (1/2 – část I)

Hodnoty obtížnosti – trampolína

Prvky vzad s přeskokovým náradím				Prvky vpřed s přeskokovým náradím			
Tvz1	90° on - 90° off		0.35	Tvp1	Přemet vpřed		0.40
Tvz2	180° přemet vpřed	$180^\circ \curvearrowright = \curvearrowleft$	0.45	Tvp2	Přemet vpřed 180°	$\curvearrowright = \curvearrowleft_{180}$	0.45
Tvz3	180° přemet vpřed 180°	$180^\circ \curvearrowright = \curvearrowleft_{180}$	0.50	Tvp3	Přemet vpřed 360°	$\curvearrowright = \curvearrowleft_{360}$	0.55
Tvz4	180° přemet vpřed 360°	$180^\circ \curvearrowright = \curvearrowleft_{360}$	0.60	Tvp4	Přemet vpřed 540°	$\curvearrowright = \curvearrowleft_{540}$	0.60
Tvz5	180° přemet vpřed 540°	$180^\circ \curvearrowright = \curvearrowleft_{540}$	0.65	Tvp5	Přemet vpřed salto skrčmo	$\curvearrowright = \text{sch}$	0.80
Tvz6	Tsukahara	TSU	0.70	Tvp6	Přemet vpřed salto skrčmo 180°	$\curvearrowright = \text{sch}_{180}$	0.90
Tvz7	Tsukahara schylmo	TSU V	0.90	Tvp7	Přemet vpřed salto schylmo	$\curvearrowright = \text{schV}$	1.00
Tvz8	Tsukahara toporně	TSU /	1.00	Tvp8	Přemet vpřed salto toporně	$\curvearrowright = \text{sch} \diagup$	1.10
Tvz9	Tsukahara toporně 180°	TSU / ₁₈₀	1.10	Tvp9	Přemet vpřed salto schylmo 180°	$\curvearrowright = \text{schV}_{180}$	1.10
Tvz10	Tsukahara toporně 360°	TSU / ₃₆₀	1.25	Tvp10	Přemet vpřed salto toporně 180°	$\curvearrowright = \text{sch} \diagup_{180}$	1.20
Tvz11	Tsukahara toporně 540°	TSU / ₅₄₀	1.35	Tvp11	Přemet vpřed salto toporně 360°	$\curvearrowright = \text{sch} \diagup_{360}$	1.35
Tvz12	Tsukahara toporně 720°	TSU / ₇₂₀	1.50	Tvp12	Přemet vpřed salto toporně 540°	$\curvearrowright = \text{sch} \diagup_{540}$	1.45
Tvz13	Tsukahara toporně 900°	TSU / ₉₀₀	1.60	Tvp13	Přemet vpřed salto toporně 720°	$\curvearrowright = \text{sch} \diagup_{720}$	1.60
Tvz14	Tsukahara toporně 1080°	TSU / ₁₀₈₀	1.75	Tvp14	Přemet vpřed salto toporně 900°	$\curvearrowright = \text{sch} \diagup_{900}$	1.70
Tvz15	Dvojná Tsukahara	TSU ll	1.55	Tvp15	Přemet vpřed dvojně salto skrčmo 180°	$\curvearrowright : \text{sch}_{180}$	1.70
Tvz16	Dvojná tsukahara schylmo	TSU ll V	1.85	Tvp16	Přemet vpřed dvojně salto schylmo 180°	$\curvearrowright : \text{schV}_{180}$	2.00
Tvz17	Dvojná tsukahara toporně	TSU ll /	2.15	Tvp17	Přemet vpřed dvojně salto toporně 180°	$\curvearrowright : \text{sch} \diagup_{180}$	2.30
Tvz18	Dvojná tsukahara toporně 360°	TSU ll / ₃₆₀	2.70				

PŘÍLOHA A3 (1/2 – část II)

Hodnoty obtížnosti – Trampolína

Bez přeskokového nářadí				Tr19	180°dvojné salto schylmo	180 	0.85
Tr1	Salto skrčmo		0.20	Tr20	Dvojné salto schylmo 180°		0.85
Tr2	Salto schylmo		0.25	Tr21	Dvojné saltotoporně		0.85
Tr3	Salto skrčmo 180°		0.25	Tr22	180°dvojné salto skrčmo 360°	180  360	0.90
Tr4	Salto schylmo180°		0.30	Tr23	Dvojné salto skrčmo 540°		0.90
Tr5	Salto toporně		0.30	Tr24	360°dvojné salto skrčmo 180°	360  180	0.90
Tr6	Salto toporně 180		0.35	Tr25	1801 dvojné salto toporně	180 	0.95
Tr7	Salto toporně 360°		0.45	Tr26	Dvojné salto toporně 180°		0.95
Tr8	Salto toporně 540°		0.50	Tr27	180°dvojné salto toporně 360°	180  360	1.20
Tr9	Salto toporně 720°		0.60	Tr28	dvojné salto toporně 540		1.20
Tr10	Salto toporně 900°		0.65	Tr29	360°dvojné salto toporně 180°	360  180	1.20
Tr12	Salto toporně 1080°		0.75	Tr30	360°dvojné salto toporně 540°	360  540	1.45
Tr13	Salto toporně 1260°		0.80	Tr31	Dvojné salto toporně 1260°		1.70
Tr14	Dvojné salto skrčmo		0.55	Tr32	Trojné salto skrčmo 180°		1.55
Tr15	180°dvojné salto skrčmo	180 	0.65	Tr33	Trojné salto schylmo 180°		1.85
Tr16	Dvojné salto skrčmo180°		0.65	Tr34	360°trojné salto skrčmo 180°	360  180	1.95
Tr17	Dvojné salto schylmo		0.75	Tr35	Trojné salto skrčmo 900°		2.35
Tr18	Dvojné salto skrčmo 360°		0.80				

PŘÍLOHA A3 (2/2)

Výpočet obtížnosti – Trampolína

Příklad č.1 – s přeskokovým nářadím

výpočet	TSU / ₃₆₀
1.základní prvek	TSU → 0.70
2.poloha těla*	toporně → $2 \times 0.15 = 0.30$
3.počet obrátů*	$360^\circ \rightarrow 2 \times 0.10 = 0.20$
4.obrat 360*	$1x \rightarrow 1 \times 0.05 = 0.05$
5.hodnota prvku	1.25

* u Tsukahary/přemet salto se použijí přídatné hodnoty pro dvojná salta a hodnota za polohu těla se počítá dvakrát; u dvojně Tsukahary/přemet dvojně salto se použijí přídatné hodnoty pro trojná salta a hodnota za polohu těla pro první salto se počítá dvakrát

Příklad č.2 – s přeskokovým nářadím

výpočet	 =  ₅₄₀
1.základní prvek	 =  → 0.40
2.poloha těla	
3.počet obrátů	$540^\circ \rightarrow 3 \times 0.05 = 0.15$
4.obrat 360°	$1x \rightarrow 1 \times 0.05 = 0.05$
5.hodnota prvku	0.60

Příklad č.3 – bez přeskokového nářadí

výpočet	 ₉₀₀
1.základní prvek	 → 0.20
2.poloha těla	toporně → 0.10
3.počet obrátů	$900^\circ \rightarrow 5 \times 0.05 = 0.25$
4.obrat 360°	$2x \rightarrow 2 \times 0.05 = 0.10$
5.hodnota prvku	0.65

Příklad č.4 – bez přeskokového nářadí

výpočet	  ₅₄₀
1.základní prvek	 → 0.55
2.poloha těla	1. schylmo/ 2.toporně → $0.10 + 0.15 = 0.25$
3.počet obrátů	$540^\circ \rightarrow 3 \times 0.10 = 0.30$
4.obrat 360°	$1x \rightarrow 1 \times 0.05 = 0.05$
5.hodnota prvku	1.15

PŘÍLOHA A4

Uznávání prvků

K dosažení plné obtížnosti, jsou požadovány specifické technické předpoklady (normy).

4.1 Pohybová skladba

4.1.1 OBTÍŽNOST A PROVEDENÍ

Počítání hodnoty obtížnosti:

- různé prvky musí mít různé číselné kódy
- všichni gymnasté musí předvést stejný prvek obtížnosti ve stejný čas (to znamená v souladu s kompozicí, např. když se jeden gymnasta při cvičení opozdí a předvede prvek obtížnosti v souladu se všemi požadavky, pouze později než ostatní v týmu, hodnota obtížnosti bude uznána).

Pokud některý z prvků nesplňuje speciální požadavky, prvek může být přehodnocen. Není-li hodnota prvku v tabulce obtížnosti, nemá prvek žádnou hodnotu.

Číselné kódy prvků :

Písmeno na prvním místě číselného kódu se vztahuje na skupinu prvků :

P = piruety, J = skoky/výskoky/poskoky, B = rovnovážný prvek, Po = silový prvek a A = akrobatický prvek

První číslo uvádí hodnotu prvku (např. číslo 2 znamená hodnotu obtížnosti 0.2)

Dvě poslední čísla uvádějí číslo prvku.

4.1.1.1 Piruety

Definice:

Pirueta vpřed : Rotace ve stejném směru jako stojná noha.

Pirueta vzad : Rotace v opačném směru než je stojná noha.

Pirueta začíná když se volná noha zvedne ze země a končí když je rotace dokončena a pata a/nebo volná noha se dotkne země.

Počet otáček a výška a pozice volné nohy v piruetě ovlivňují hodnotu prvku obtížnosti. Počet otáček je posuzován dle polohy boků.

Volná noha může být napnutá nebo pokrčená, ale musí být stejně u celého týmu. Pokud je volná noha pokrčená (vpředu/stranou) pata je vodítkem k určení úhlu volné nohy v kyčli.

Pokud je volná noha pokrčená a zanožená, koleno určuje úhel volné nohy v kyčli.

Pozice stojné nohy – pokrčená/napnutá – nemění hodnotu obtížnosti.

Celý tým musí předvést stejnou piruetu ve stejný čas, s rukama a nohama ve stejné pozici. Cvičit zrcadlově je povoleno, viz. 14.2.1.

Poloha paží je pro tým volitelná.

Požadavky obtížnosti:

Hodnota obtížnosti piruet nebude uznána pokud:

- požadavek na rotaci min. 360° není kompletně splněn (měřeno v bocích)
- rotace je provedena poskakováním (zastavení rotace s malým poskokem po dotočení piruety, nemá vliv na hodnotu obtížnosti)
- pirueta není předvedena na jedné noze
- pirueta není provedena všemi gymnasty ve stejný čas (v rámci kompozice)
- všichni gymnasté v rámci skupiny (dva a více gymnastů) nezačali točit čelem ve stejném směru (není však vyžadováno provádět piruetu na stejné noze)

Hodnota piruet může být snížena pokud nejsou splněny následující požadavky:

- rotace není dokončena např. P401 (ale obrat 360° je splněn) → P201
- požadavek na úhel roznožení není splněn, tolerance 15° (volná noha je příliš nízko P607 → P203)
- volná noha není držena ve správné pozici alespoň $\frac{3}{4}$ doby rotace (např. P607 → P201)
- v těchto případech (jsou-li požadavky na obtížnost splněny) prvek bude přehodnocen dle pravidel. Není-li nižší hodnota prvku v pravidlech, nebude mít prvek žádnou hodnotu obtížnosti.

Požadavky na provedení:

Piruety by měly být provedeny zřetelně na špičce. Pokud nejsou na špičce, hodnota obtížnosti prvku bude započítána, ale bude udělena srážka z provedení. Viz. čl. 14.3.

4.1.1.2 Skoky, výskoky a poskoky

Definice :

- **Skok** - odrazem z jedné a dopadem na druhou nebo obě nohy
- **Výskok** - odrazem z obou a dopadem na jednu nebo obě nohy
- **Poskok** - odrazem z jedné a dopadem na stejnou nohu

Nejnižší část nohy je definována jako výška skoku

Ne více než tři kroky (chůze/běh) jsou povoleny před skokem, poskokem nebo výskokem. Zřetelná poloha těla ve vzduchu během skoku, výskoku, poskoku. Poloha těla a rotace během letu, společně s doskokem určují hodnotu obtížnosti.

Pokud není zvláště uvedeno, jsou povoleny různé techniky před, během a po obratu nebo rotaci, zahrnující pozice skrčmo, schylmo, roznožení schylmo a skrčmo zánožmo.

Při odrazu a dopadu boky určují stupně obrátů.

Celý tým musí předvést stejný skok/výskok/poskok ve stejný čas s rukama a nohama ve stejné pozici.

Pokud není uvedeno jinak, poloha paží/rukou je pro tým volitelná.

Požadavky obtížnosti:

Hodnota obtížnosti skoků/poskoků/výskoků nebude uznána pokud:

- více než tři kroky před skokem/poskokem/výskokem
- nezřetelná poloha těla během prvku
- všichni gymnasté neprovádějí skok/poskok/výskok ve stejný čas (kompozice)

Hodnota skoků/poskoků/výskoků může být snížena pokud nejsou splněny následující požadavky:

- rotace
- úhel roznožení, tolerance 15°
- úhel koleno – bok, tolerance 15°
- pozice při doskoku např. doskok do vzporu ležmo – ruce a nohy se musí dotknout země ve stejnou dobu. Pokud se dotknou první ruce → žádná hodnota obtížnosti. Pokud se dotknou první nohy → hodnota, jako když je doskok na nohy.

Požadavky na provedení:

U provedení bude přihlíženo na rovnováhu, držení těla, rozsah, dopnutí, dynamiku, jednotnost, techniku, výšku, letovou fázi a doskok.

Při doskoku do vzporu ležmo musí být tělo vodorovně se zemí a dopad musí být kontrolovaný před tím, než se celé tělo dotkne podlahy. Viz. čl. 14.3.

4.1.1.3 Rovnovážné prvky

Definice:

Zřetelná poloha těla s výdrží ve statické pozici nejméně 2 sekundy bez jakýchkoliv přídatných pohybů (za mírné pohyby během prvku bude udělena srážka z provedení).

Pokud je volná noha přednožená a pokrčená, pata určuje úhel volné nohy s boky. Pokud je volná noha zanožená a pokrčená, koleno určuje úhel volné nohy s boky.

Celý tým musí předvést stejný rovnovážný prvek ve stejný čas, s rukama a nohama ve stejné pozici.

Požadavky obtížnosti:

Hodnota obtížnosti rovnovážného prvku nebude oznána pokud:

- výdrž ve statické poloze méně než 2 sekundy
- nezřetelná poloha těla
- všichni gymnasté neprovádějí rovnovážný prvek ve stejný čas (v rámci kompozice)

Hodnota rovnovážného prvku může být snížena pokud nejsou splněny následující požadavky:

- úhel roznožení, tolerance 15°
- úhel koleno – bok, tolerance 15°
- pozice ve výponu
- napnuté ruce
- nalehnutí na ruce (u vzosů)

Požadavky na provedení:

U provedení bude přihlíženo na rovnováhu, držení těla, rozsah, dopnutí, jednotnost a techniku během rovnovážného prvku. Viz. čl. 14.3.

4.1.1.4 Silové prvky

Definice:

Kontrolovaný pohyb s využitím dynamické síly.

Počáteční i konečná pozice musí být zřetelná, ale není nutná výdrž 2 sekundy.

Celý tým musí předvést stejný silový prvek ve stejný čas, s rukama a nohama ve stejné pozici.

Požadavky obtížnosti:

Hodnota obtížnosti silového prvku nebude uznána pokud:

- pohyb není kontrolovaný (např. pád, pauza ≥ 3 sekundy) během prvku
- počáteční a konečná pozice není zřetelná
- všichni gymnasté neprovádějí silový prvek ve stejný čas (v rámci kompozice)

Hodnota silového prvku může být snížena pokud nejsou splněny následující požadavky:

- ohnuté paže, tolerance 15°
- roznožené nohy, tolerance 10°
- pokrčené nohy, tolerance 15°
- počáteční a konečná pozice není dle kritérií

Požadavky na provedení:

Silové prvky musí být provedeny vyváženě a plynule, bez pauz. U provedení bude přihlíženo na držení těla, rozsah, dopnutí, dynamiku, jednotnost a techniku během celého silového prvku. Viz. čl. 14.5.

4.1.1.5 Akrobatické prvky

Různé způsoby doskoku (do sedu, stoje, lehu, na kolena) jsou povoleny.

Pokud je akrobatický prvek předváděn do polohy vsedě, nesmí dopadnout jako první zadek, při nedodržení, není udělena hodnota obtížnosti. V případě dopadu rukou/nohou a zadku ve stejný čas, považuje se tento dopad jako těžkopádný. Hodnota obtížnosti bude uznána a budou uděleny srážky za provedení.

4.1.2 KOMPOZICE

V kompozici, čas, rytmická sekvence, pohyby ve směru, úrovně, směry a pohyby korespondující s hudbou jsou hodnoceny z choreografického pohledu: např. pokud se jeden gymnasta ztratí v choreografii a není schopen splnit požadavek na cvičení vůči jednomu směru (zbytek týmu požadavek splnil a ztracený gymnasta to měl udělat) pak tým splnil požadavek a nebude mít srážku za chybějící směr.

4.1.2.1 Pohybující se rytmická sekvence

Např. následující prvky mohou být použity jako část rytmické sekvence:

- Pas de bourré (variací tří kroků, první krok přes špičku křížem vzad, druhý přes špičku do strany, třetí vpřed do 4. pozice s plnou vahou na přední nohu /může sloužit jako příprava na piruetu/, popřípadě se může celé Pas de bourré udělat s obratem)
- Triplets (trojkrok - první krok "dole" dva další kroky ve výponu v pozici s vytočenými špičkami do stran)
- Ball change (výměna nohou ve výskoku s přenosem váhy z jedné nohy na druhou)
- Chainés (točení ve výponu)
- Chassé (přísun)
- Skip (přeskok z nohy na nohu, přenos váhy z jedné nohy na druhou)
- Jump / Tour sautés (točení ve výskoku)
- Leap (skok, např. dálkový)
- Hop (poskok)
- Prances (přeskakování z jedné nohy na druhou, noha skrčená vzad)
- Jog (poklus)
- Walk (taneční chůze)
- Run (běh)
- Swing (swingový pohyb - v pohybu / chůzi)
- Wave (vlna - v pohybu / chůzi)

Smyslem pohybující se rytmické sekvence je přesun týmu, téměř „přelétnutí“ přes plochu.

Kroky a další prvky RS se považují za různé, pokud se změnila nejen poloha paží, ale i těla.

Příloha A4 – 2. část

Akrobacie a trampolína

4.2.1 Uznání prvků obtížnosti

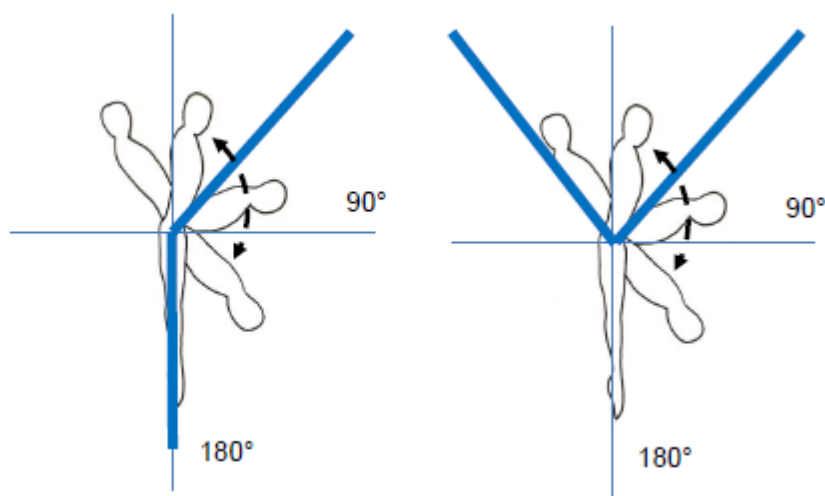
4.2.1.1 Poloha těla v saltech

U každého předvedeného salta musí být zřetelná poloha skrčmo, schylmo nebo toporně. U dvojných a trojných salt s více než 1 obratem, může mít poloha skrčmo modifikovanou podobu (více otevřenou). V takovém případě mluvíme o saltu v poloze pokrčmo, se stejnou obtížností jako salto skrčmo.

			
Poloha skrčmo	Poloha schylmo	Poloha toporně	Poloha pokrčmo
Popis polohy pro uznání obtížnosti			
Úhel v bocích a kolenou je <90° Napřímení v bocích a kolenou do úhlu 135° lze ještě hodnotit jako polohu skrčmo Všechny polohy těla, kde jsou pouze kolena pokrčena ≤90°, jsou považovány za polohy skrčmo	Úhel v bocích je <90° a přesně 180° v kolenou Napřímení v bocích do úhlu 135° lze ještě hodnotit jako polohu schylmo Je povoleno lehké pokrčení kolen ≤15°	Úhel v bocích i kolenou je přesně 180° Napřímení v bocích do úhlu 135° * lze ještě hodnotit jako polohu toporně (se srážkou za provedení)	Úhel v bocích ~ 120° a 90°- 120° v kolenou V obtížnosti je poloha pokrčmo považována za polohu skrčmo.
Provedení			
Za jinou než předepsanou polohu těla (úhel v kolenou a bocích větší než 90°) bude udělena srážka	Za jinou než předepsanou polohu těla (úhel v bocích větší než 90°) bude udělena srážka	Za prohnutí stejně jako za schýlení bude udělena srážka	

* Při pochybnosti o poloze těla z hlediska mezního úhlu 135°, je vždy rozhodnuto ve prospěch družstva, s příslušnými srážkami za provedení a kompozici.

Přídavná hodnota obtížnosti za polohu těla je udělena pouze v případě, že gymnasta danou polohu předvede zřetelně v každém saltu. Srážky za provedení viz Příloha A5.



Rozdíl mezi polohou schylmo a toporně

4.2.1.2 Obraty

Přídavná hodnota za obrat bude udělena, pokud je obrat dokončen do 45° od konečné polohy. Pokud obrat není dokončen o více než 45°, hodnota obtížnosti je snížena. Za nedotočení bude udělena srážka z provedení. **Poloha je posuzována podle boků. Nedokončené obraty jsou předmětem srážky za provedení.**

Ve dvojných a trojných saltech s méně než třemi **vruty (360°)**, musí být ve společné sérii u každého gymnasty v každém saltu stejný počet obrátů.

4.2.1.3 Uznávání různých prvků v rámci kompozice

Prvek je považován za jiný, pokud je **založen na jiném základním prvku, ale i se stejným základním prkem může být stále považován za jiný, pokud gymnasta předvede jinou polohu těla nebo jiný počet obrátů.** Tzn., že dvojné nebo trojné salto je jiné i pokud gymnasta změní pozici pouze v jednom saltu.

Dvojné salto schylmo v prvním saltu a toporně s obratem ve druhém saltu je jiné než dvojné salto toporně v prvním saltu a schylmo ve druhém saltu.

Tsukahara a přemet-salto jsou považovány za dvojné salto (16.4.4.4).

Příklad: dvojné salto vpřed schylmo v 1. saltu a toporně ve 2. saltu je jiné, než dvojné salto vpřed toporně v 1. saltu a schylmo ve 2. saltu.

Také dvojné salto vpřed toporně s obratem 360° v 1. saltu a toporně s obratem 180° v 2. saltu je jiné, než dvojné salto vpřed toporně s obratem 180° v 1. saltu a toporně s obratem 360° ve 2. saltu.

U dvojných a trojných salt s více než 3 obraty již počet obrátů v jednotlivých saltech není důležitý. Dvojné salto vpřed toporně s obratem 540° v 1. saltu a toporně s obratem 720° ve 2. saltu je stejný prvek, jako dvojné salto vpřed toporně s obratem 720° v 1. saltu a toporně s obratem 540° ve 2. saltu.

4.2.1.4 Tempo salto

Je definováno jako jednoduché salto vzad bez obratu prohnutě, v provedení **ve výši ramen nebo níže.**

Příloha A5

Tabulka všeobecných chyb a srážek

A 5.1 Pohybová skladba

Chyby v provedení		Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
		0.1	0.2	0.3 / 0.5 / 1.0
1. Přesnost formací Všichni gymnasté musí být na přesném místě tak, jak to je uvedeno ve formuláři (tečky a křížky každému určují jeho přesné postavení). Srážka za gymnastu mimo formaci.	pokaždé za gymnastu	Gymnasta mimo formaci		
2. Synchronizace Družstvo musí zacvičit prvky ve stejný čas, pokud to je zamýšleno v souladu s choreografií. Srážka za cvičení v nesprávný čas /gymnasta není v souladu s družstvem	pokaždé za gymnastu	Gymnasta je o 1 dobu dopředu nebo pozadu za družstvem	Gymnasta je o 2 doby dopředu nebo pozadu za družstvem	„Ztracený“ gymnasta – cvičí zcela mimo družstvo, nebo prvek nepředvede vůbec
3. Cvičení mimo vymezenou plochu Pohybová skladba musí být předvedena uvnitř vymezené plochy. Srážka za přešlap (dotknutí se země jakoukoliv částí těla mimo vymezenou plochu).	pokaždé za družstvo	Gymnasta přešlápne vymezenou plochu		
4. Dobrá technika v prvcích obtížnosti 4.1 Piruety	pokaždé za gymnastu	Pata se v průběhu rotace dotkne podlahy Poskakování v průběhu rotace (obtížnost není uznána) Rotace není dokončena < 90° (prvek je ponížen, nebo není uznán)	Celá rotace je předvedena na patě nebo celém chodidle Poskakování v průběhu rotace s dotykem paty o podlahu (obtížnost není uznána) Rotace není dokončena ≥ 90° (prvek je ponížen, nebo není uznán)	

Chyby v provedení		Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
		0.1	0.2	0.3 / 0.5 / 1.0
4.2 Skoky, výskoky a poskoky	pokaždé za gymnastu	Lehce pokrčená kolena < 15°	Pokrčená kolena ≥ 15°	
		Roznožení ≤ 10°	Roznožení 10°- 45°	Roznožení > 45° (prvek je ponížen, nebo není uznán)
		Malá chyba v doskoku (malá ztráta rovnováhy, přídavný pohyb potřebný k pokračování cvičení)	Těžkopádný doskok (gymnasta obtížně pokračuje ve cvičení)	Pád na zem
		Nedostatek napětí v držení těla		
		Drobné chyby v držení těla	Chyby v držení těla	Viditelné chyby v držení těla (prvek není uznán)
		Nekontrovaný doskok u prvků do lehu na břicho	Tělo není ve vodorovné poloze před doskokem u prvků do lehu na břicho	
		Rotace není dokončena < 90° (prvek je ponížen, nebo není uznán)	Rotace není dokončena ≥ 90° (prvek je ponížen, nebo není uznán)	
4.3 Rovnovážné prvky	pokaždé za gymnastu	Lehce pokrčené paže < 15°	Pokrčené paže ≥ 15° (může mít za následek i snížení obtížnosti)	
		Úhel v ramenou		
		Lehce pokrčená kolena < 15°	Pokrčená kolena ≥ 15°	
		Roznožení ≤ 10°	Roznožení 10°- 45°	Roznožení > 45° (prvek je ponížen, nebo není uznán)

Chyby v provedení		Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
		0.1	0.2	0.3 / 0.5 / 1.0
4.4 Silové prvky	Pokaždé za gymnastu	Pokrčené paže < 15° Lehce pokrčená kolena < 15° Roznožení ≤ 10° Neplynulost (např. krátké pauzy při provádění prvku) Lehké škrtnutí /lehký dotyk nohou o podlahu v PoX07	Přešlapování / chůze po rukou Pokrčené paže ≥ 15° (může mít za následek snížení obtížnosti) Pokrčená kolena ≥ 15° Roznožení 10°- 45°	Roznožení > 45° (prvek je ponížen, nebo není uznán) Lehké škrtnutí /lehký dotyk nohou podlahy v PoX03, PoX04, PoX06
5. Jednotnost provedení Pohyby a prvky musí být předváděny přesně stejným způsobem	pokaždé za gymnastu	Např. nestejná technika v piruetách	Viditelné rozdíly v provedení (např. ruce téměř v připažení, zatímco družstvo má ruce v upažení)	
6. Dynamika v provedení Využití uvolnění a napětí v pohybu Plynulý přechod mezi prvky Žádné neúčelné pauzy Zapojení celého těla	pokaždé za tým	Vytváření nové síly /energie pro přechod do dalšího prvku Neúčelná pauza Izolované pohyby rukou a nohou		

Chyby v provedení		Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
		0.1	0.2	0.3 / 0.5 / 1.0
7. Rozsah a napětí	pokaždé za gymnastu	Nedostatečné napětí v prvcích (např. nenapjaté špičky) Povolené držení těla		
8. Rovnováha a kontrolované provedení Cvičení musí být kontrolované. Každá ztráta kontroly bude penalizována.	pokaždé za gymnastu	Přídavné pohyby, např. při provádění rovnovážných nebo silových prvků („pumpování“ nahoru a dolů) i při zachování pevné opory rukou nebo nohou Drobné krůčky, poskoky pro udržení rovnováhy v průběhu prvku Přídavné pohyby pro udržení rovnováhy (stojná noha zůstává na místě) Protipohyby pro udržení rovnováhy	Přerušení silového prvku na ≥ 3 sec (prvek není uznán) Několik kroků nebo opora ruky Velký přídavný krok nebo skok pro udržení rovnováhy (ale ne pád)	Pád
9. Přerušení pohybové skladby Gymnasta přeruší cvičení a opustí plochu.	za gymnastu			0.5
10. Nesprávný počet gymnastů Na pohybové skladbě musí být 8 – 12 gymnastů.	jednou za gymnastu			1.0

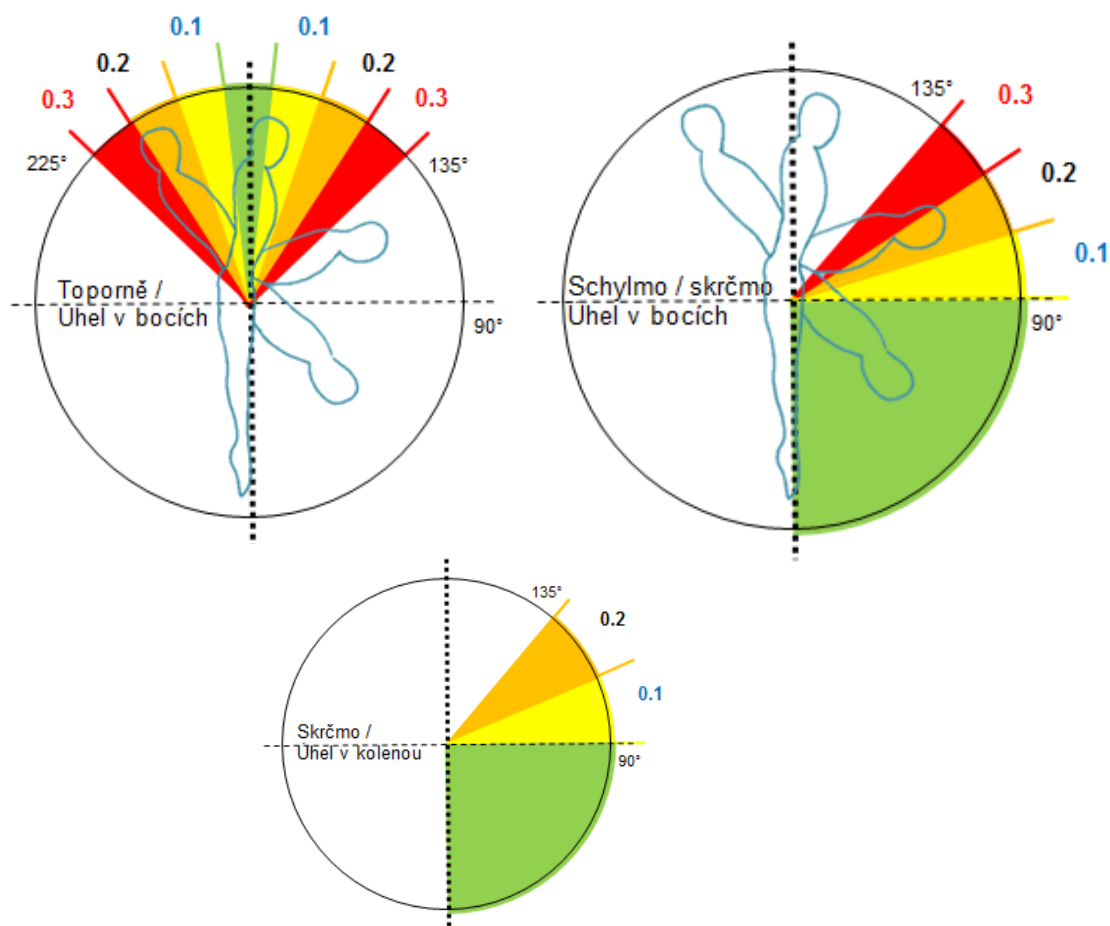
A 5.2 Akrobacie a trampolína

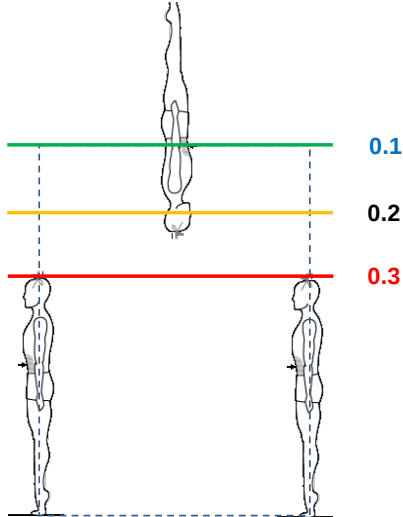
5.2.1 Obecně

Chyby v provedení		Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
		0.1	0.2	0.3 a více
Nesprávná poloha těla v saltech (max 0.4) - Úhel v bocích a kolenou (viz obrázky níže) - Roznožené nebo zkřížené nohy, chyby v držení hlavy, nohou	za gymnastu a prvek	X	X	X
		X	--	--

Každá poloha salta (skrčmo, schylmo, toporně) musí mít viditelné správné držení těla, nohy snožmo, napnuté špičky. Za nedostatky v předepsané poloze těla (úhel v kolenou a bocích) bude udělena srážka. Viz také Příloha A4 Poloha těla v saltech.

Poloha pokrčmo je možná ve dvojných a trojných saltech s obraty, a to v rozmezí od velmi otevřené polohy skrčmo do polohy schylmo s pokrčenými koleny.



Chyby v provedení		Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
		0.1	0.2	0.3 a více
Nesprávná technika obrátů (≤ 0.3) - Nedotočený nebo přetočený obrat - Paže nejsou těsně u těla nebo v ose rotace - Aktivní práce boků u salt vpřed (u polohy skrčmo a schylmo) - Zřetelný odraz do salta	gymnasta/ prvek	$\leq 15^\circ$ X X X	$\leq 45^\circ$ X X X	$\leq 90^\circ$ X X X
Obraty musí být provedeny správnou technikou, u obrátů ze salt vpřed skrčmo a schylmo musí být viditelná akce boků (srážka za pomalou nebo pozdní akci boků). Odraz do salt musí být zřetelný (srážka za nezřetelný odraz). Správný pohyb a poloha paží ovlivňuje rychlost rotace (srážka za chybný pohyb paží a polohu paží daleko od těla nebo mimo osu otáčení).				
Nezřetelné obraty (0.1) Ve dvojných a trojných saltech s méně než 3 vruty (360°)	gymnasta/ prvek	X	--	--
Příliš nízké a dlouhé závěrečné salto (max 0.4) - Příliš nízké závěrečné salto - Salto je delší než jeho výška	gymnasta/ závěrečné salto	X X	X --	X --
Těžiště musí být ve výšce odpovídající 1,5 násobku výšky gymnasty a salto musí být kratší než jeho výška (výška salta). 				
Nesprávná poloha těla před doskokem (max 0.3) - Předklon - Pokrčená kolena	gymnasta	$> 30^\circ$ $> 30^\circ$	$> 60^\circ$ $> 60^\circ$	$> 90^\circ$ $> 90^\circ$
Lehký předklon a lehké pokrčení v kolenou je povoleno beze srážky.				

Chyby v provedení		Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
		0.1	0.2	0.3 a více
Odchýlení se od středové osy (0.2)	gymnasta	> 0.5 m	> 1.0 m	--
Nedostatek kontroly při doskoku (0.2 – 1.5) - Ztráta rovnováhy - Lehký dotyk podložky jednou nebo oběma rukama - Pád (do sedu, kutálení se) - Dopad na jinou část těla než na chodidla	gymnasta	--	X	--
		--	--	0.5
		--	--	0.8
		--	--	1.5
Doskok musí být kontrolovaný a gymnasta by měl být schopen pokračovat plynule v pohybu vpřed nebo vzad.				
Akce trenéra (0.5 – 1.0) - Záchrana - Dopomoc (trenér pomůže gymnastovi ke zvládnutí prvku) - Nereagování v případě nebezpečné situace (především v případě nebezpečí pádu na hlavu, krk, záda)	gymnasta	--	---	0.8
		--	--	1.0
		--	--	0.5
Maximální srážka je udělena v případě, kdy trenér pomůže gymnastovi zvládnout prvek tím, že ho přizvedne nebo pomůže do rotace.				
Rovnoměrná vzdálenost (rozestupy) (0.1)	pokaždé	X	--	--
Minimálně dva gymnasté musí být v pohybu ve stejný čas. Na akrobacii nesmí další gymnasta první prvek zahájit dříve, než gymnasta před ním doskočí prvek poslední. Srážka bude udělena také za chybějící rozestupy.				
Proběhnutí náradí (3.0)	gymnasta	--	--	3.0
Gymnasta obdrží srážku, pokud proběhne náradí bez předvedení platného prvku. Na trampolíně je tato srážka uplatněna v případě, že se gymnasta nedotkne přeskokového stolu oběma rukama. V tomto případě již nebudou uplatněny žádné další srážky z provedení.				
Nesprávný počet gymnastů (3.0) - Jiný počet než 6 gymnastů v soutěži mužů a žen - Jiný počet než 3 ženy a 3 muži v soutěži smíšených družstev - mixů (v případě 4 žen a 2 mužů bude udělena srážka 1 x 3.0 body, v případě 5 žen a 1 muže bude udělena srážka 2 x 3.0 body)	Za každého chybějícího gymnastu, nebo gymnastu navíc	--	--	3.0

5.2.2 Akrobacie

Chyby v provedení		Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
		0.1	0.2	0.3 a více
Ztráta hybnosti – pohybové energie (0.5)	gymnasta	X	X	0.3 / 0.5
Při cvičení musí gymnasta zachovat svoji hybnost až do doskoku. Pohybová energie by měla být rozložena mezi rotaci, rychlost a výšku. Srážka za ztrátu hybnosti je od malé po velkou. Maximální srážky 0.5 bodu je uplatněna v případě, že se gymnasta téměř zastaví.				
Chybějící prvek obtížnosti v sérii (1.0 nebo 2.0)	Gymnasta/ chybějící prvek	--	--	1.0

5.2.3 Trampolína

Chyby v provedení		Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
		0.1	0.2	0.3 a více
Nedostatečný odraz rukou z přeskokového stolu (max 0.4) Platí pouze pro sérii s přeskokovým náradím	gymnasta	--	X	0.3 / 0.4 /0.5
Odraz z rukou a následný impuls směrem vzhůru musí být viditelný. Za chybějící odraz nebo pouze dotyk stolu bude udělena maximální srážka 0.4 bodu.				