



ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY

PRAVIDLA MODERNÍ GYMNASTIKY

ZÁKLADNÍ A KOMBINOVANÝ PROGRAM

2022

AKTUALIZACE 01/2023

Obsah

PRAVIDLA	MODERNÍ GYMNASTIKY	1
VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ		3
1.	SOUTĚŽNÍ PROGRAM JEDNOTLIVKYŇ	3
2.	SLOŽENÍ SBORU ROZHODČÍCH	5
3.	ČASOMÍRA	5
4.	FUNKCE ROZHODČÍ ČASOMÍRY	6
5.	POMEZNÍ ROZHODČÍ	6
6.	FUNKCE ZODPOVĚDNÉ ROZHODČÍ	7
7.	ZÁVODNÍ PLOCHA	7
8.	NÁČINÍ	10
9.	ÚBOR GYMNASTEK	14
10.	HUDEBNÍ DOPROVOD	15
11.	CHOVÁNÍ GYMNASTEK	16
12.	CHOVÁNÍ TRENÉRŮ	16
OBTÍŽNOST		17
1.	OBTÍŽNOST POVINNÝCH SESTAV	17
2.	OBTÍŽNOST VOLNÝCH SESTAV	18
3.	FUNDAMENTÁLNÍ A VEDLEJŠÍ SKUPINY PRÁCE S NÁČINÍM	21
4.	ROTAČNÍ PRVEK S VYHOZENÍM – „RISK“	36
5.	TANEČNÍ KROKY	44
6.	VLNY / OSMY	45
7.	SKOKY	46
9.	TABULKA OBTÍŽNOSTÍ SKOKŮ	50
8.	ROVNOVÁHY	58
9.	TABULKA OBTÍŽNOSTÍ ROVNOVÁH	64
10.	ROTACE	71
11.	TABULKA OBTÍŽNOSTÍ ROTACÍ	77
ARTISTIKA A PROVEDENÍ VOLNÝCH SESTAV		84
1.	ARTISTIKA	84
2.	PROVEDENÍ	93
HODNOCENÍ POVINNÝCH SESTAV		99
1.	OBTÍŽNOST	99
2.	PROVEDENÍ A ARTISTIKA	100



VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. SOUTĚŽNÍ PROGRAM JEDNOTLIVKYŇ

1.1 ZÁKLADNÍ PROGRAM 2023

KATEGORIE	VĚK	NÁČINÍ	OBTÍŽNOST	BODOVÁNÍ
V. kategorie	ročník 2007 a starší v roce 2023 dosáhnou věku 16 let nebo více	sestava ZP s míčem volná sestava (viz. KP)	povinná sestava: dle popisu sestav volná sestava: 8 povinných vazeb x 0,5 = 4 b.	celkem 14 b. povinné vazby provedení 4 b. 10 b. celkem 14 b. Celkem 28 b.
IV. kategorie	ročník 2007 - 2009 v roce 2023 dosáhnou věku 14 až 16 let	sestava se švihadlem sestava s míčem (2018)	povinné sestavy: dle popisu sestav	Celkem 2 x 14 b. 28 b.
III. kategorie	ročník 2010 - 2011 v roce 2023 dosáhnou věku 12 až 13 let	sestava s obručí sestava s míčem	povinné sestavy: dle popisu sestav	Celkem 2 x 14 b. 28 b.
II. kategorie	ročník 2012 - 2013 v roce 2023 dosáhnou věku 10 až 11 let	sestava se švihadlem sestava s obručí	povinné sestavy: dle popisu sestav	Celkem 2 x 14 b. 28 b.
I. kategorie	ročník 2014 - 2015 v roce 2023 dosáhnou věku 8 až 9 let	sestava bez náčiní sestava se švihadlem	povinné sestavy: dle popisu sestav	Celkem 2 x 14 b. 28 b.
0.A kategorie soutěž končí na oblastním přeboru	ročník 2016 v roce 2023 dosáhnou věku 7 let	sestava bez náčiní akrobacie	povinné sestavy: dle popisu sestav	Celkem 2 x 14 b. 28 b.
0.B kategorie soutěž končí na oblastním přeboru	ročník 2017 a mladší v roce 2022 dosáhnou věku max. 6 let	sestava bez náčiní akrobacie	povinné sestavy: dle popisu sestav	Celkem 2 x 14 b. 28 b.



1.2 KOMBINOVANÝ PROGRAM 2023

KATEGORIE	VĚK	NÁČINÍ	OBTÍŽNOST	BODOVÁNÍ
V. kategorie ŽENY	ročník 2007 a starší v roce 2023 dosáhnou věku 16 let nebo více	2 volné sestavy s libovolným náčiním na libovolnou hudbu	8 povinných vazeb x 0,5 = 4 b.	2 boj povinné vazby 4 b. provedení 10 b. 2 x 14 b. Celkem 28 b.
IV. kategorie	ročník 2007 - 2010 v roce 2023 dosáhnou věku 13 až 16 let	volná sestava se stuhou povinná sestava s kužely	8 povinných vazeb x 0,5 = 4 b. povinná sestava: dle popisu sestav	povinné vazby 4 b. provedení 10 b. celkem 14 b. celkem 14 b. Celkem 28 b.
III. kategorie	ročník 2010 - 2012 v roce 2023 dosáhnou věku 11 až 13 let	volná sestava s obručí povinná sestava s míčem	8 povinných vazeb x 0,5 = 4 b. povinná sestava: dle popisu sestav	povinné vazby 4 b. provedení 10 b. celkem 14 b. celkem 14 b. Celkem 28 b.
II. kategorie	ročník 2012 - 2014 v roce 2023 dosáhnou věku 9 až 11 let	volná sestava bez náčiní povinná sestava se švihadlem	8 povinných vazeb x 0,5 = 4 b. povinná sestava: dle popisu sestav	povinné vazby 4 b. provedení 10 b. celkem 14 b. celkem 14 b. Celkem 28 b.
I. kategorie	ročník 2014 - 2015 v roce 2023 dosáhnou věku 8 až 9 let	volná sestava bez náčiní povinná sestava se švihadlem	8 povinných vazeb x 0,5 = 4 b. povinná sestava: dle popisu sestav	povinné vazby 4 b. provedení 10 b. celkem 14 b. celkem 14 b. Celkem 28 b.
I.A kategorie soutěž končí na oblastním přeboru	ročník 2016 v roce 2023 dosáhnou věku 7 let	volná sestava bez náčiní povinná sestava se švihadlem	8 povinných vazeb x 0,5 = 4 b. povinná sestava: dle popisu sestav	povinné vazby 4 b. provedení 10 b. celkem 14 b. celkem 14 b. Celkem 28 b.

Princip střídání náčiní v povinných a volných sestavách s výhledem do dalších let

Kat.	2020		2021		2022		2023		2024		2025		2026	
	povinná	volná	povinná	volná	povinná	volná	povinná	volná	povinná	volná	povinná	volná	povinná	volná
I.	Švih.	BN	Švih.	BN	Švih.	BN	Švih.	BN	Švih.	BN	Švih.	BN	Švih.	BN
II.	BN	Švih.	Švih.	BN	Švih.	BN	Švih.	BN	BN	Švih.	BN	Švih.	BN	Švih.
III.	Obruč	Míč	Obruč	Míč	Míč	Obruč	Míč	Obruč	Míč	Obruč	Obruč	Míč	Obruč	Míč
IV.	Stuha	Kuž.	Stuha	Kuž.	Stuha	Kuž.	Kuž.	Stuha	Kuž.	Stuha	Kuž.	Stuha	Stuha	Kuž.
V.	Lib.	Lib.	Lib.	Lib.	Lib.	Lib.	Lib.	Lib.	Lib.	Lib.	Lib.	Lib.	Lib.	Lib.

2. SLOŽENÍ SBORU ROZHODČÍCH

- Hlavní rozhodčí – 1 rozhodčí
- Zodpovědná rozhodčí / asistentka hlavní rozhodčí – 1 rozhodčí
- Rozhodčí obtížnosti D – 2 rozhodčí (pro mistrovské soutěže 4 rozhodčí)
- Rozhodčí provedení a artistiky E – 4 rozhodčí
- Pomezí rozhodčí – 2 rozhodčí
- Rozhodčí časomíry – 1 rozhodčí (pouze pro volné sestavy)

SLOŽENÍ VÝSLEDNÉ ZNÁMKY		
Výsledná známka = D (max. 4 b.) + E (max. 10 b.) - penalizace (časomíry, pomezí a zodpovědné r.)		
rozhodčí :	D - obtížnost	E - provedení
podskupina :	D1 a D2 (pro mistrovské soutěže D1, D2, D3, D4)	E1, E2, E3, E4
POVINNÁ SESTAVA základního a kombinovaného programu	hodnocené vazby povinné sestavy (8 x 0,5 b.)	Technické chyby a srážky, chyby artistiky, nesoulad s popisem a hudbou
VOLNÁ SESTAVA kombinovaného/základního programu	Min. 3, max. 6 prvků obtížnosti (hodnotí se 5) (5 x 0,5b) 1x vlna/osma (0,5b) 1x taneční krok (0,5b) 1x vyhození s rotací - RISK / pro BZN 1x kombinace 2 rotačních prvků (0,5b)	
způsob hodnocení :	ohodnotí nezávisle	ohodnotí nezávisle
poznámka :	<ul style="list-style-type: none"> • Celková známka je max. 14 bodů – 4 body obtížnost, 10b provedení. • Skupiny rozhodčích Obtížnosti udělují srážky nezávisle a výsledná známka je průměrem známek – rozchod známek nesmí být větší než 1b (tj. 2 prvky/vazby) • Rozhodčí pro Technické chyby udělují srážky nezávisle a výsledná známka je průměrem středních známek – rozchod středních známek nesmí být větší než 0,6b 	

3. ČASOMÍRA

3.1. Délka volných sestav v ZP/KP je 1:15-1:30

3.2. Časomíra bude spuštěna s prvním pohybem gymnastky a bude zastavena, jakmile gymnastka zůstane zcela bez pohybu.



- 3.3. Je tolerován krátký hudební úvod bez pohybu těla a/nebo náčiní v maximální délce 4 vteřin
- 3.4. Měření času všech sestav (začátek sestavy, délka sestavy gymnastky) bude prováděno v přírůstcích na celé sekundy
- 3.5. Srážka udělovaná rozhodčí časomíry: 0.05 b. za každou chybějící sekundu, nebo sekundu navíc, počítáno na celé sekundy. Příklad: 1'30.72 = BEZ srážky; 1'31 = srážka 0.05

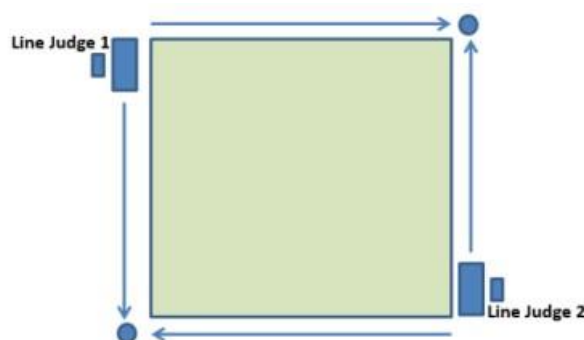
4. FUNKCE ROZHODČÍ ČASOMÍRY

- 4.1 Kontrolovat čas trvání sestavy
- 4.2 Kontrolovat porušení pravidel časomíry a zaznamenat přesný čas přes časový limit, nebo před časovým limitem, pokud toto není automaticky zaznamenáno do počítače
- 4.3 Podepsat a předložit správný písemný záznam s jakýmkoli porušením nebo srážkami a předat toto Hlavní rozhodčí
- 4.4 Pokud gymnastka upustí náčiní na konci sestavy a nevrátí se na oficiální závodní plochu, protože již skončila hudba, rozhodčí časomíry počítá moment, kdy gymnastka znovu uchopí **náčiní jako poslední pohyb**.

5. POMEZNÍ ROZHODČÍ

- 5.1 Určit překročení hranic oficiální závodní plochy náčiním, jednou či oběma nohama, nebo jinou částí těla
- 5.2 Zvednout vlajku v případě, že náčiní či tělo překročí závodní plochu
- 5.3 Zvednout vlajku, pokud gymnastka změní závodní plochu, nebo ukončí sestavu mimo závodní plochu, nebo opustí závodní plochu během sestavy
- 5.4 Podepsat a předložit písemný záznam a předat ho Hlavní rozhodčí
- 5.5 ~~Protest k Superior Jury: pokud má trenér pochybnosti o penalizaci za odpočet času a/nebo překročení hranic závodní plochy, musí podat žádost o přezkum Odpovědnému rozhodčímu.~~

Pozice pomezních rozhodčích: Pomezní rozhodčí sedí v opačných rozích a jsou zodpovědní za 2 linie a roh po jejich pravé straně.



6. FUNKCE ZODPOVĚDNÉ ROZHODČÍ

6.1 Zodpovědná rozhodčí uděluje srážky, součet těchto srážek bude odečten od výsledné známky

SRÁŽKY UDÍLENÉ ROZHODČÍ ČASOMÍRY		
1.	Každá vteřina navíc, či chybějící vteřina hudby	0,05
SRÁŽKY UDÍLENÉ POMEZNÍ ROZHODČÍ		
1.	Každé překročení hranice závodní plochy náčiním nebo jakoukoli částí těla	0,3
2.	Gymnastka či náčiní opustí závodní plochu	0,3
3.	Gymnastka dokončí sestavu mimo závodní plochu	0,3
SRÁŽKY UDÍLENÉ ZODPOVĚDNOU ROZHODČÍ		
1.	Použití náhradního náčiní, které nebylo předem položeno k závodní ploše	0,5
2.	Nedovolené použití náhradního náčiní (původní náčiní je na závodní ploše)	0,5
3.	Po použití náhradního náčiní se původní náčiní vrátí na závodní plochu a gymnastka ho neodstraní	0,3
4.	Použití náčiní nepovoleným podáním	0,5
5.	Prodleva v přípravě na sestavu, která způsobí prodlevu závodu	0,5
6.	Úbor gymnastek neodpovídající pravidlům	0,3
7.	Nedovolené šperky či piercing	0,3
8.	Účes neodpovídající oficiálním normám	0,3
9.	Make-up neodpovídající oficiálním normám	0,3
10.	Emblém nebo reklama neodpovídající oficiálním normám	0,3
11.	Bandáže nebo zdravotní pomůcky neodpovídající pravidlům	0,3
12.	Brzký nebo pozdní nástup na závodní plochu	0,5
13.	Gymnastka se rozevíčuje v závodní hale	0,5
14.	Nesprávné náčiní dle startovního pořádku; srážka odečtena 1x od výsledné známky za sestavu provedenou s nesprávným náčiním	0,5
15.	Trenér komunikuje s gymnastkou, hudebníkem nebo rozhodčími během sestavy	0,5

7. ZÁVODNÍ PLOCHA

7.1. Oficiální závodní plocha 13x13m

7.2. Překročení závodní plochy jakoukoli částí těla nebo náčiním, které se dotkne země za hranicemi závodní plochy, bude penalizováno

- Srážka pomezní rozhodčí: 0,3 b. pokaždé za gymnastku nebo náčiní



7.3. Gymnastka či náčiní, které opustí závodní plochu bude penalizováno

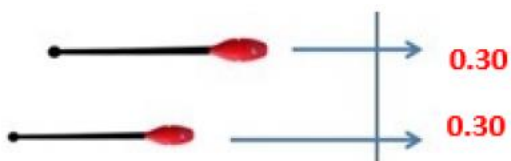
- Srážka pomezní rozhodčí: 0,3b. pokaždé za gymnastku, která opustí závodní plochu
- Srážka pomezní rozhodčí: 0,3b. pokaždé za náčiní, které opustí závodní plochu

V případě nutného odstranění druhé kužele ze závodní plochy, aby mohly být použity kužele jako náhradní náčiní nebude udělena žádná srážka ani pomezní rozhodčí ani rozhodčí Provedení.

7.4. Ztráta náčiní mimo závodní plochu:

7.4.1. Po sobě jdoucí ztráta obou kuželů mimo oficiální závodní plochu:

- Srážka pomezní rozhodčí 0,3 za 1 kužel + 0,3 za 2. kužel



7.4.2. Souběžná ztráta dvou náčiní najednou za stejnou linií: ztráta dvou kuželů – kužele upadnou přes stejnou linii / dvě kužele jsou zasunuté do sebe a opustí závodní plochu najednou.

- Srážka pomezní rozhodčí: 0.30 b. jako 1 náčiní



7.4.3. Souběžná ztráta dvou náčiní najednou na různých liniích: Dvě kužele upadnou zároveň, ale přes 2 různé linie.

- Srážka pomezní rozhodčí: 0.30 b. + 0.30 b.

7.5. Gymnastka **nebude** penalizována v níže uvedených případech, v ostatních případech budou uděleny srážky dle bodů 7.2 – 7.4

- náčiní a/nebo gymnastka se dotkne linie
- náčiní překročí hranice závodní plochy, aniž by se dotklo země
- náčiní je ztraceno na konci posledního pohybu sestavy
- náčiní opustí závodní plochu po skončení sestavy a po skončení hudby
- nepoužitelné náčiní je odstraněno ze závodní plochy
- rozbité náčiní je odstraněno ze závodní plochy
- náčiní zachycené na stropě (osvětlení, trámy, výsledková tabule atd.)

7.6. Každá sestava musí být celá provedena na oficiální závodní ploše:



- 7.6.1. Pokud gymnastka dokončí sestavu mimo závodní plochu, je udělena srážka (0,3b) dle 7.3
- 7.6.2. Jakýkoli prvek obtížnosti započatý mimo závodní plochu (během sestavy, nebo na konci sestavy) nebude započítán.
- 7.6.3. Pokud je prvek obtížnosti započatý na závodní ploše a dokončen mimo závodní plochu, prvek obtížnosti bude započítán.

8. NÁČINÍ

8.1 NORMY NÁČINÍ

ŠVIHADLO

Materiál:	Konopí nebo syntetický materiál
Délka:	Libovolná, podle výšky gymnastky
Tvar:	Konce s uzly nebo bez nich, bez dřevěných držadel. Mohou být ovinuty tenkým neklouzavým materiálem v délce šíře dlaně.
Síla/tloušťka:	Stejná nebo zesílený střed.
Barva:	Libovolná, ale ve viditelné barvě.

OBRUČ

Materiál:	Dřevo nebo syntetický materiál.
Průměr:	800 – 900 mm pro nad 140 cm výšky 700 – 900 mm pro závodnice do 140 cm výšky
Váha:	min. 300 g pro závodnice nad 140 cm výšky min. 260 g pro závodnice do 140 cm výšky
Barva:	Libovolná

MÍČ

Materiál:	Kaučuk nebo měkký syntetický materiál, antistatický
Průměr:	180 – 200 mm / 160 - 180 mm <i>pro závodnice menší než 140 cm výšky – platí pouze pro domácí soutěže</i>
Váha:	minimálně 400 gramů
Barva:	Libovolná.

KUŽELE

Materiál:	Dřevo nebo syntetický materiál
Délka:	400 – 500 mm
Váha:	Minimálně 150 gramů každý kužel
Tvar:	Lahvovitý.
Průměr hlavy:	Maximálně 30 mm
Barva:	Libovolná.

STUHA

a) tyčka

Materiál:	Dřevo, bambus, fibrgals nebo jiný syntetický materiál
Průměr:	Maximálně 10 mm v nejsilnějším místě
Délka:	500 - 600 mm
Tvar:	Válcovitý nebo kónický. Držadlo může být ovínuto tenkým neklouzavým materiálem v délce max. 100 mm.
Barva:	Libovolná

b) stuha

Materiál:	Satén, umělé hedvábí nebo podobný materiál.
Šířka:	40 - 60 mm
Délka:	Délka stuhy v jednom kuse minimálně 5m . Konec, kterým je stuha připojena k tyčce, je přeložen a zdvojen v délce 1 metru ± 0,1 m.
Váha:	Minimálně 35 gramů bez tyčky (min. 30 g pro juniorky a mladší)

c) fixace, upevnění

Materiál:	Provázek, silikonové nebo podobné nebo otáčivá karabinka.
Délka:	Maximálně 70 mm



- 8.1.1 Každé náčiní musí splňovat požadavky dle tabulky norem náčiní – viz. Bod 8.1
- 8.1.2 Na žádost **hlavní rozhodčí** může být každé náčiní zkontrolováno před vstupem gymnastky do závodní haly. Další kontrola může být provedena na konci sestavy a/nebo náhodným losem.
Pokud gymnastka závodí s neschváleným náčiním, sestava nebude hodnocena (0.00 b.).

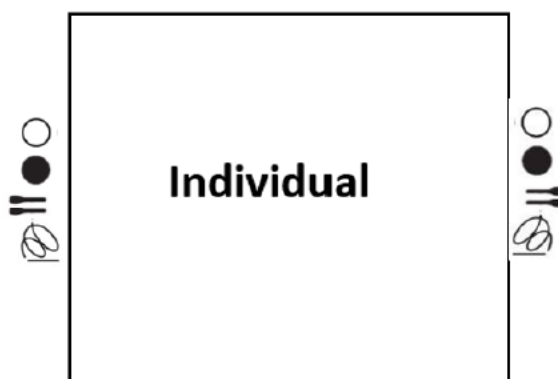
8.2 NÁHRADNÍ NÁČINÍ

8.2.1 Náhradní náčiní umístěné kolem závodní plochy je povoleno (dle programu náčiní pro daný rok).

8.2.2. Organizační výbor musí umístit sadu identického náhradního náčiní (kompletní sada náčiní pro jednotlivkyně a společné skladby pro danou soutěž) podél 2 stran závodní plochy tak, aby je každá gymnastka a společná skladba mohla použít.

Linie přímo před rozhodčími je ponechána otevřená stejně tak jako i linie, kde gymnastky nastupují. Náčiní musí být rozmístěno jednotlivě vedle sebe.

Příklad:



8.2.3. Pokud během sestavy náčiní upadne a opustí závodní plochu, je povoleno použití náhradního náčiní.

Srážka pomezní rozhodčí: 0.30 b. za náčiní, které opustilo závodní plochu

8.2.4. Gymnastka může použít pouze náhradní náčiní, které bylo umístěno okolo závodní plochy před začátkem sestavy.

Srážka: 0.50 b. za použití náčiní, které nebylo předem umístěno okolo závodní plochy (zodpovědná rozhodčí)



- 8.2.5. Gymnastka může použít veškeré náhradní náčiní umístěné okolo závodní plochy při udělení odpovídajících srážek.

Příklad : Okolo závodní plochy jsou umístěny 2 obruče (dle Obrázku výše).
Gymnastka může během jedné sestavy použít obě náhradní náčiní.

Srážka: 0.50 b. pokud gymnastka po použití náhradního náčiní, které je umístěno okolo závodní plochy opětovně použije své vlastní náčiní (zodpovědná rozhodčí)

- 8.2.6. Pokud náčiní spadne, ale neopustí závodní plochu, není povoleno použít náhradní náčiní; gymnastka si musí vzít své vlastní náčiní ze závodní plochy.

Srážka: 0.50 b. za nepovolené použití náhradního náčiní (zodpovědná rozhodčí)

Srážka: 0.30. pokud gymnastka po uchopení náhradního náčiní neodstraní do konce sestavy své vlastní náčiní ze závodní plochy Pomezní rozhodčí ani rozhodčí Provedení neudělí žádnou srážku za nutné odstranění náčiní ze závodní plochy.

- 8.2.7. Náčiní spadne a opustí závodní plochu, poté se samovolně vrátí na závodní plochu.

Srážka pomezní rozhodčí: 0.30 b. náčiní mimo závodní plochu

Pokud se náčiní po pádu samovolně vrátí na závodní plochu a gymnastka následně použije náhradní náčiní: Srážka: 0.50 b. za nedovolené použití náhradního náčiní

Srážka: 0.30 b. pokud gymnastka po použití náhradního náčiní neodstraní své vlastní náčiní, které se samovolně vrátilo na závodní plochu **do konce sestavy** (zodpovědná rozhodčí)

Pomezní rozhodčí ani rozhodčí Provedení neudělí žádnou srážku za nutné odstranění náčiní ze závodní plochy

- 8.2.8. Pokud náčiní spadne, opustí závodní plochu a je gymnastce podáno trenérem či jinou osobou :

Srážka: 0.50 b. za nepovolené podání náčiní (zodpovědná rozhodčí)

8.3 NEPOUŽITELNÉ NÁČINÍ

- 8.3.1. Pokud se gymnastka před začátkem sestavy rozhodne, že její náčiní není použitelné (Příklad: uzly na stuze), může použít náhradní náčiní, které bude odebráno z náhradních náčiní, která jsou umístěna okolo závodní plochy. (bez časové prodlevy)

ŽÁDNÁ SRÁŽKA ZA POUŽITÍ NÁHRADNÍHO NÁČINÍ

- 8.3.2. Pokud se gymnastka před začátkem sestavy rozhodne, že její náčiní není použitelné (Příklad: uzly na stuze), a snaží se uzly rozmotat nebo se rozhodne použít náhradní náčiní, avšak s časovou prodlevou, která zdrží závod:

Srážka: 0.50 b. za příliš dlouhou přípravu na sestavu, která zdržuje závod

- 8.3.3. Pokud se náčiní stane nepoužitelným během sestavy, je povoleno použití náhradního náčiní.

ŽÁDNÁ SRÁŽKA ZA POUŽITÍ NÁHRADNÍHO NÁČINÍ

Pomezní rozhodčí ani rozhodčí Provedení neudělí žádnou srážku za nutné odstranění náčiní ze závodní plochy.

- 8.3.4. Pokud se **náhradní** náčiní rozbije během sestavy, gymnastka **MUSÍ** sestavu přerušit. Po dovození Zodpovědné rozhodčí, může gymnastka sestavu opakovat na konci sledu nebo dle rozhodnutí Zodpovědné rozhodčí

8.4 ROZBITÉ NÁČINÍ NEBO NÁČINÍ ZACHYCENÉ NA STROPĚ

- 8.4.1. Gymnastka nebude penalizována za rozbité náčiní, ale pouze za následky, které způsobí různé technické chyby

- 8.4.2. Pokud se náčiní rozbije během sestavy, nebude gymnastce, povoleno opakovat sestavu.

- 8.4.3. V takovém případě může gymnastka:

- Přerušit sestavu
- Odstranit rozbité náčiní mimo závodní plochu (ŽÁDNÁ SRÁŽKA) a pokračovat v sestavě s náhradním náčiním

- 8.4.4. Gymnastka nebude penalizována za náčiní zachycené na stropě, ale pouze za následky, které způsobí různé technické chyby.

- 8.4.5. Pokud se náčiní zachytí na stropě během sestavy, nebude gymnastce, povoleno opakovat sestavu. V takovém případě může gymnastka:

- Přerušit sestavu
- pokračovat v sestavě s náhradním náčiním (ŽÁDNÁ SRÁŽKA)



8.4.6. Pokud gymnastka přeruší sestavu v důsledku rozbitého náčiní, nebo náčiní zachyceného na stropě, sestava bude hodnocena následovně:

- Provedené obtížnosti budou započítány
- Artistika udělí známku 0.00
- Technické provedení udělí známku 0.00

8.4.7. Pokud gymnastka přeruší sestavu v důsledku rozbitého náčiní, nebo náčiní zachyceného na stropě na konci sestavy (poslední pohyb), sestava bude hodnocena následovně:

- Provedené obtížnosti budou započítány
- Artistika udělí srážky
- Provedení odečte srážky, které zaznamenalo během sestavy, včetně „ztráty náčiní“ (žádný kontakt) na konci sestavy“

9. ÚBOR GYMNASTEK

9.1 POŽADAVKY NA GYMNASTICKÉ TRIKOTY

• Vhodný gymnastický trikot musí být z neprůhledného materiálu; tedy, trikoty, které mají některé části z krajky, musí být podšité (od trupu po hrudník). Oblast pánve/rozkroku (s nebo bez sukýnky) by měly být pokryty neprůhledným materiálem až po kyčelní kosti a je tolerována malá krajková nebo průhledná nebo tělová část pro spojení/zdobení, pokud je dodrženo níže uvedené:

- Je povoleno pevné, barevné spojení mezi přední a zadní částí trikotu
- Spojení může být provedeno aplikacemi nebo látkou, ale musí působit dojmem celku (nikoli jednotlivých kusů)
- Spojení musí být na kyčelních kostech nebo níže
- Styl výstřihu přední a zadní části trikotu je libovolný
- Trikoty mohou být s rukávy, nebo bez rukávů, trikoty s úzkými ramínky jsou rovněž povoleny
- Střih trikotu v horní části nohou nesmí přesahovat záhyb rozkroku (maximum); spodní prádlo nošené pod trikotem by nemělo být viditelné za švy samotného trikotu
- Trikot musí být přiléhavý, aby umožnil rozhodčím ohodnotit správnou polohu každé části těla **toto zahrnuje i přiléhavý střih rukávů.**
- Trikot musí být celý v jednom kuse. Není možné, aby gymnastka nosila trikot, a navíc odděleně další části jako např. „podkolenky“, „rukavice“, ozdobné návleky na nohy, pásek atd.

9.1.1 Je dovoleno nosit:

- Dlouhé punčocháče přes nebo pod trikot.
- Celotrikot, za předpokladu, že je přiléhavý
- Délka a barva(y) látky zakrývající nohy musí být stejná na obou nohách (vzhled „harlekýn“ je zakázán), pouze styl (střih a zdobení) se může lišit



- Sukýnka přes trikot, punčocháče, nebo celotrikot, která nepřesahuje oblast boků
- Styl sukýnky (střih a zdobení) je libovolný, ale sukýnka musí být přiléhavá na bocích (střih “baletní sukýnky – tutu” je zakázán).
- Gymnastky mohou předvést sestavu bosy, nebo v gymnastických špičkách.
 - Poznámka: zodpovědná rozhodčí neuděluje gymnastce žádnou srážku v případě, že se jí vyzuje gymnastická špička.
- Na trikotu jsou povoleny ozdobné aplikace nebo details:
 - Ozdobné details by neměly ohrozit bezpečnost gymnastky. Není dovoleno zdobit trikot světelnými diodami (LED)
 - Design trikotu se slovy nebo symboly je povolen, pokud splňuje etické standardy a je v souladu s pravidly MG.

9.1.2 Každý trikot bude zkontrolován před vstupem gymnastky do závodní haly. Pokud úbor gymnastek neodpovídá předpisům:

- Srážka: 0.30 b. pokud pravidla nejsou dodržena

9.1.3 Je zakázáno nosit velké a visící šperky, které ohrožují bezpečnost gymnastky. Piercingy nejsou povoleny.

Srážka: 0.30 pokud pravidlo není dodrženo

9.1.4 Účes musí být úhledný a upravený. Ozdobné details jsou povoleny, ale nesmí být objemné a/nebo ohrožovat bezpečnost gymnastky. Ozdoby do vlasů musí být blízké drdolu/kompaktní k vlasům.

Srážka: 0.30 b. pokud pravidlo není dodrženo

9.1.5 Make-up musí být lehký a jasný (divadelní líčení není dovoleno)

Srážka: 0.30 b. pokud pravidlo není dodrženo

9.1.6 Emblém nebo reklamní logo musí odpovídat oficiálním normám. Srážka: 0.30 b. pokud pravidlo není dodrženo

9.1.7 Obvazy, nebo jiné bandáže nemohou být barevné a musí mít tělovou barvu. Po dovolení Hlavní rozhodčí lze použít bandáže i barevné.

Srážka: 0.30 pokud pravidlo není dodrženo.

10. HUDEBNÍ DOPROVOD

10.1 Hudební doprovod může mít na začátku zvukový signál.

10.2 Každá hudba musí být nahrána na samostatné kvalitní CD, USB nebo nahrána na internet dle Rozpisu a Programu závodů.



10.3 V případě, že hudba nehraje správně (špatná hudba, přerušení hudby atd.), je zodpovědností gymnastky sestavu přerušit, jakmile si toto uvědomí. Po dovození zodpovědné nebo hlavní rozhodčí může gymnastka opustit závodní plochu a znovu nastoupit a začít sestavu se správnou hudbou, poté co je vyzvána k nástupu na závodní plochu. Protest týkající se nesprávné hudby podaný po skončení sestavy nebude uznán.

10.4 Hudební doprovod může být se slovy

Formát zaslání hudby pro jednotlivkyně: KAT_příjmení_jméno_oddíl_ročník_náčíní (Soutěžní řád)

11. CHOVÁNÍ GYMNASTEK

11.1 Gymnastka by měla být přítomna na závodní ploše pouze tehdy, pokud byla vyhlášena hlasatelem, mikrofonem, nebo když svítí zelené světlo.

- Srážka: 0.50 b. za brzký (předtím, než je vyzvána), nebo pozdní nástup gymnastky zodpovědná rozhodčí ověří důvod zpoždění (zdali se jedná o chybu organizátorů, nebo chybu gymnastky)

~~11.2 Je zakázáno se rozvíčovat v závodní hale.~~

- ~~○ Srážka: 0.50 b. pokud pravidlo není dodrženo~~

11.3 Při nástupu gymnastky s nesprávným náčiním dle startovního pořadí je aplikováno následující:

- Gymnastka bude požádána, aby opustila závodní plochu a bude závodit později během daného sledu se správným/druhým náčiním. Sestavu, kdy nastoupila s nesprávným náčiním předvede na konci sledu a bude udělena
 - Srážka: 0.50 b. za sestavu s nesprávným náčiním

11.4 Gymnastka může opakovat sestavu pouze v případě „Force Major – Vyšší moci“, která nastane na straně organizátorů a toto je schváleno zodpovědným rozhodčím.

- Příklad: výpadek elektrického proudu, zvukové aparatury apod.

12. CHOVÁNÍ TRENÉRŮ

12.1 Během vlastní sestavy, nesmí trenér gymnastky (nebo jakýkoli jiný člen delegace) jakýmkoli způsobem komunikovat s gymnastkou, hudebníkem, nebo rozhodčími:

- Srážka: 0.50 b. pokud pravidlo není dodrženo



OBTÍŽNOST

1. OBTÍŽNOST POVINNÝCH SESTAV

POVINNÁ SESTAVA – základní i kombinovaný program		
Počet povinných vazeb	Popis povinné vazby	Hodnota povinné vazby
8x	Povinná vazba dle popisu	8 x 0,5 b.

1.1 Hodnocení povinných sestav viz. Str. 97

2. OBTÍŽNOST VOLNÝCH SESTAV

- 2.1 Gymnastka musí zařazovat pouze prvky, které může předvést bezpečně a na vysokém stupni estetické a technické dovednosti. Prvky, které budou provedeny nedostatečně, nebudou rozhodčími Obtížnosti (D) uznány a bude navíc udělena srážka rozhodčími Provedení (E)

VOLNÁ SESTAVA - kombinovaný program a V.kategorie ZP		
Počet povinných vazeb	Popis povinné vazby	Hodnota povinné vazby
1x	izolovaný prvek obtížnosti SKOK – \wedge s libovolnou manipulací z fundamentální nebo vedlejší technické skupiny práce s náčiním pro dané náčiní	0,5 b.
1x	izolovaný prvek obtížnosti ROVNOVÁHA – T s libovolnou manipulací z fundamentální nebo vedlejší technické skupiny práce s náčiním pro dané náčiní	0,5 b.
1x	izolovaný prvek obtížnosti ROTACE – \circ s libovolnou manipulací z fundamentální nebo vedlejší technické skupiny práce s náčiním pro dané náčiní	0,5 b.
2x	libovolný izolovaný prvek obtížnosti - \wedge / T / \circ s libovolnou manipulací z fundamentální nebo vedlejší technické skupiny práce s náčiním pro dané náčiní	1,0 b.
1x	vlna nebo osma s libovolnou manipulací z fundamentální nebo vedlejší technické skupiny práce s náčiním pro dané náčiní	0,5 b.
1x	taneční kroky s libovolnou manipulací z fundamentální nebo vedlejší technické skupiny práce s náčiním pro dané náčiní	0,5 b.
1x	rotační prvek s vysokým vyhozením náčiní / 2 různé rotační prvky pro volnou sestavu bez náčiní (plynule navázané)	0,5 b.

- 2.2. **maximální počet** zařazených prvků obtížnosti je **6** (bez ohledu na jejich hodnotu)
- 2.3. v sestavě mohou být zařazené max. 3 prvky z jedné skupiny obtížnosti bez náčiní a zároveň **min. 1 prvek z každé skupiny obtížnosti bez náčiní** srážka 0,5 (rozhodčí obtížnosti)
- 2.4. v případě zařazení většího počtu prvků obtížnosti než 6 bude udělena gymnastce srážka 0,5 b. (rozhodčí obtížnosti)
- 2.5. během sestavy musí závodnice provést **všechny 4** manipulace z **FUNDAMENTÁLNÍ** technické skupiny práce s náčiním. Fundamentální manipulaci lze provádět kdykoli během sestavy, včetně prvků obtížnosti.

- 2.6. v případě chybějící manipulace z fundamentální technické skupiny práce s náčiním bude udělena srážka 0,3 b za každou chybějící fundamentální manipulaci (rozhodčí obtížnosti) – srážka se udělí v případě, že se gymnastka o manipulaci ani nepokusí **nebo nejsou provedeny v souladu s jejich definicí:**
- Dlouhé kutálení s „poskakováním“ míče: platný fundament se srážkou E. Krátké kutálení: neplatné (manipulace není provedena v souladu s definicí).
 - 4 oválné spirály se stuhou: platný fundament se srážkou E. 3 spirály se stuhou: neplatné (manipulace není provedena v souladu s definicí).
- 2.7. počet tanečních kroků a vln/osem je neomezen (započítává se ale jen 1 taneční krok a 1 vlna/osma)
- 2.8. prvky obtížnosti platné pro volné sestavy ZP/KP jsou uvedeny v tabulkách prvků obtížnosti pro ZP/KP. Prvek, který není v Tabulkách obtížnosti pro ZP/KP uveden, ale zároveň je uveden v tabulkách prvků obtížnosti dle pravidel FIG, lze použít v sestavě max. 1x a započítává se do celkového počtu prvků obtížnosti, ale nemá žádnou hodnotu obtížnosti.
- 2.9. Prvek, který není v Tabulkách obtížnosti, nemá žádnou hodnotu a nebude rozhodčími D uznán
- 2.10. rozhodčí obtížnosti udělí známku v hodnotě 0-4b za povinné vazby a udělí případné srážky za chybějící fundamentální manipulaci nebo prvek, případně větší počet prvků.
- 2.11. Srážky za chybějící minimální požadovaný počet Obtížností (min. 1 skok, 1 rotace, 1 rovnováha) a nedodržení speciálních požadavků se uplatňují v případě, že se gymnastka o prvek Obtížnosti vůbec nepokusí.
- 2.12. Pořadí Obtížností je libovolné; Uspořádání Obtížností by však mělo respektovat choreografický princip a Obtížnosti by měly být uspořádány logicky včetně spojovacích prvků a pohybů v souladu s charakterem hudby.
- 2.13. V případě provedení **série 2 a více identických prvků** (stejný tvar) skoků nebo obrátů:
- První skok či obrat je hodnocen jako prvek Obtížnosti a je započítána hodnota 0,5b za provedenou Obtížnost (v případě správného provedení), druhý (případně další) identický prvek se započítá do celkového počtu prvků Obtížnosti, ale **NEMÁ ŽÁDNOU HODNOTU, ROZHODČÍ D NEUDELÍ ŽÁDNÉ BODY**

- 2.15 Prvky obtížnosti (DB) jsou platné, když jsou provedeny v souladu s technickými požadavky uvedenými v Tabulce prvků obtížnosti
- 2.16 Hodnocení prvků obtížnosti je určeno provedeným tvarem těla: aby byly DB platné, musí být provedeny se zafixovaným a řádně definovaným tvarem, tzn.: trup, nohy a všechny korespondující segmenty těla jsou ve správné pozici, aby mohl být identifikován platný tvar DB.
- Příklady:
- 180° roznožení
 - Dotyk jakoukoli částí nohy pro Obtížnosti s hlubokým záklonem trupu;
 - „Zavřené“ pozice ve skrčení zánožmo
 - Poloha „jelen“
 - Atd.
- 2.17 Pokud je tvar DB proveden s malou odchylkou 10°, nebo méně u jednoho nebo více segmentů těla, DB je platný se srážkou na Provedení.
Srážka: 0.10 b. za malou odchylku za každý nesprávný segment těla
- 2.18 Pokud je tvar DB proveden se střední odchylkou 11-20°, u jednoho nebo více segmentů těla, DB je platný se srážkou na Provedení.
Srážka: 0.30 b. za střední odchylku za každý nesprávný segment těla
- 2.19 Pokud není tvar DB dostatečně zřetelný a je proveden s velkou odchylkou více než 20° u jednoho nebo více segmentů těla, DB není platný se srážkou na Provedení:
Srážka: 0.50 b. za každý nesprávný segment těla
- 2.20 Výjimka: kritérium „hluboký záklon trupu“ u skoků - provedení s velkou odchylkou tvaru obdrží srážku na Provedení, ale základní hodnota skoku může být uznána, pokud se v Tabulce DB takový skok vyskytuje bez záklonu trupu a je proveden v souladu s jeho základní charakteristikou.


VYSVĚTLENÍ	
Stejně tvary	Prvky jsou považovány za stejně , pokud se nacházejí ve stejném okénku v Tabulce prvků obtížnosti v Pravidlech MG.
Různé tvary	Prvky jsou považovány za různé , pokud se nacházejí v jiném okénku Tabulky prvků obtížnosti včetně prvků se stejným základem, které se ale nacházejí v jiných okénkách Tabulky DB.


VYSVĚTLENÍ	
Jak rozhodčí poznají rozdíl mezi odchylku 10° a 11° ?	Úhly jsou pouze vodítka. Rozhodčí se naučí rozlišovat rozdíl mezi malými, středními a velkými srážkami

- 2.21 DB musí být proveden s technickým prvkem s náčiním (Fundamentální technickou a/nebo vedlejší technickou skupinou práce s náčiním).
- 2.22 DB je proveden ve spojení s technickým prvkem s náčiním (Fundamentálním a/nebo vedleším) tehdy, pokud je technický prvek s náčiním proveden na začátku, během, nebo na konci DB.
- 2.22.1 Pokud je během dvou DB proveden **identický technický prvek** s náčiním, druhý DB není platný (bez srážky).
- 2.23 **Kombinované Obtížnosti** – 2 obtížnosti těla provedené ve spojení následně po sobě budou počítány jako **2 samostatné prvky Obtížnosti**

3. FUNDAMENTÁLNÍ A VEDLEJŠÍ SKUPINY PRÁCE S NÁČINÍM

3.1 Definice:

3.1.1 Každé náčiní  má 4 fundamentální technické prvky s náčiním. Každý prvek je uveden zvlášť v Tabulce #3.6.

3.1.2 Každé náčiní  má vedlejší technické prvky s náčiním. Každý technický prvek je uveden zvlášť v Tabulkách #3.6 a #3.7.

3.2 Fundamentální technické prvky s náčiním mohou být provedeny kdykoli během sestavy. Tzn. během Prvků obtížnosti (DB), ~~Obtížnosti s náčiním (DA)~~ nebo spojovacích prvků mezi Obtížnostmi, vlnách, osmách a v Kombinacích tanečních kroků.

3.3 Požadavky: každá sestava musí obsahovat **minimálně 1 manipulaci z každé Fundamentální skupiny práce s náčiním (viz #3.2)**

Srážka 0.3 b. za každý chybějící Fundamentální prvek s náčiním

Srážky za chybějící požadovaný počet fundamentálních manipulací jsou uděleny pouze v případě, že se gymnastka o tyto manipulace vůbec nepokusí.

nebo nejsou provedeny v souladu s jejich definicí:












- Dlouhé kutálení s „poskakováním“ míče: platný fundament se srážkou E. Krátké kutálení: neplatné (manipulace není provedena v souladu s definicí).
- 4 oválné spirály se stuhou: platný fundament se srážkou E. 3 spirály se stuhou: neplatné (manipulace není provedena v souladu s definicí)

3.4 Technické prvky s náčiním, které vyžadují dvě akce, aby byly platné (jakákoli forma vypuštění a chycení) mohou validovat pouze JEDEN prvek DB; tyto prvky zahrnují:








- Odbíjení míče
- Malé vyhození/chycení všech náčiní (a všechny další variace, viz #3.7.2)
- Opětovné odbití všech náčiní (kromě míče) od země
- Echappé se stuhou
- Bumerang se stuhou





SOUHRNNÁ TABULKA FUNDAMENTÁLNÍCH A VEDLEJŠÍCH TECHNICKÝCH SKUPIN (MANIPULACÍ) SPECIFICKÝCH PRO JEDNOTLIVÁ NÁČINÍ

 ŠVIHADLO 

Požadovaný # v sestavě	Fundamentální technické skupiny práce s náčiním	Vedlejší technické skupiny práce s náčiním
1	 průchod švihadlem celým tělem, nebo částí těla skrze otevřené švihadlo držené za konce s kroužením vpřed, vzad, nebo stranou, také s: <ul style="list-style-type: none"> Švihadlo složené na poloviny a více, dvojšvih 	 <ul style="list-style-type: none"> Kroužení (min.1), švihadlo složené napůl (v jedné, nebo obou rukách) Kroužení (min.3), švihadlo složené na třetiny, nebo čtvrtiny Kroužení (min.1) okolo části těla Kroužení (min.1) rozloženého, otevřeného švihadla držného za střed, nebo konec Mlýnky (otevřené švihadlo, držné za střed, složené na poloviny, či více) viz kužele 3.3.4
1	 Vypuštění a chycení jednoho konce švihadla, s nebo bez rotace (např. Echappé) Rotace volného konce švihadla, švihadlo držné za 1 konec (např. spirály)	
1	 Průchod švihadlem přeskoky <ul style="list-style-type: none"> Série (min.3) s kroužením vpřed, vzad, stranou 	 <ul style="list-style-type: none"> Namotávání (rozmotávání) okolo části těla Spirály se švihadlem složeným na poloviny
1	 Chycení švihadla za konce, každý konec v jedné ruce bez opory o jinou část těla	
Vysvětlení		
<p>Poznámka: švihadlo může být otevřené, složené na 2x, 3x nebo 4x (jednou či oběma rukama), ale základní technika je rozložené švihadlo držné oběma rukama za konce během skoků a poskoků které musí být prováděny ve všech směrech: vpřed, vzad, s otočením, atd.</p>		
<p>Prvky jako je namotávání, odrážení a mlýnky, stejně tak jako pohyby se složeným a zavázaným švihadlem nejsou pro toto náčiní typické a v kompozici tedy nesmí převažovat.</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> Minimálně 2 velké segmenty těla (např. hlava+trup, paže+trup, trup+nohy, atd.) musí projít Průchod může být: celé tělo tam a zpět, nebo průchod dovnitř bez průchodu ven, nebo naopak 	
	Echappé je pohyb o 2 akcích : <ul style="list-style-type: none"> Vypuštění 1 konce švihadla Chycení konce švihadla rukou, nebo jinou částí těla po půlrotaci švihadla DB bude uznán, pokud buď vypuštění, nebo chycení (ne obě) jsou provedeny během DB 	
	Chycení otevřeného švihadla po vyhození musí být provedeno za konce v každé ruce bez opory o chodidlo, kolena nebo jinou část těla. Vyhození může být velké nebo malé.	
	Spirála – variace: <ul style="list-style-type: none"> Vypuštění jako „echappé“ s následnou násobnou (2 a více) spirálovou rotací jednoho konce švihadla a chycení rukou, nebo jinou částí těla Otevřené a natažené švihadlo držné za konec, z předchozího prvku (pohyb otevřeného švihadla, chycení ze země atd.) přecházející do spirálové rotace (2 a více) spirálovou rotací jednoho konce švihadla a chycení rukou, nebo jinou částí těla <ul style="list-style-type: none"> DB bude uznán, pokud buď vypuštění, nebo chycení, nebo násobná rotace (2 a více) jsou provedeny během DB. 	
	Namotávání Je možné namotávat, nebo rozmotávat švihadlo během DB ; tyto akce jsou považovány za různé manipulace	









OBRUČ

Požadovaný # v sestavě	Fundamentální technické skupiny práce s náčiním	Vedlejší technické skupiny práce s náčiním
1	 Kutálení obruče po minimálně 2 velkých segmentech těla	 Kutálení obruče po zemi
1	 Rotace (min. 1) obruče okolo její osy – kroužení okolo prstů nebo okolo či na jiné části těla	 Rotace (min.1) okolo osy na zemi
1	 Kroužení (min. 1) obruče na ruce nebo na jiné části těla	
1	 Průchod obručí celým tělem, nebo jeho částí (2 velké segmenty)	 odražení od země po vysokém vyhození a okamžité chycení jinou částí těla (ne rukama)

Vysvětlení	
Technické prvky s obručí (s a bez vyhození) musí být provedeny v různých rovinách, směrech a osách (rotace)	
	<ul style="list-style-type: none"> Obručí musí projít minimálně 2 velké segmenty těla (Příklad: hlava/krk+trup, paže+trup, trup+nohy, atd.) Průchod obručí může být proveden celým tělem dovnitř a ven, nebo pouze dovnitř, bez průchodu ven (a naopak)
	<p>Velké kutálení: obruč se musí kutálet po minimálně 2 velkých segmentech těla Příklad: z pravé ruky do levé ruky přes tělo; trup+nohy; paže+záda, atd. Poznámka pro dlouhé kutálení prováděné v DB (s výjimkou dynamických rovnováh): Impuls kutálení a impuls pro DB mohou být provedeny zároveň. Po úvodním impulsu musí být DB zafixován po celou dobu kutálení. Pokud tomu tak není, není DB platné jako kritérium pro dlouhé kutálení pro DA a dlouhé kutálení není platným technickým prvkem s náčiním pro rovnováhu DB.</p>
	Rotace (min.1) obruče na zemi okolo osy: Během rotace obruče na zemi může být gymnastka v kontaktu s obručí, nebo se obruč může točit „volně“.
	Kutálení na zemi může být krátké či dlouhé: může být provedeno během jakékoli fáze DB: na začátku, během, nebo na konci.







MÍČ

Požadovaný # v sestavě	Fundamentální technické skupiny práce s náčiním	Vedlejší technické skupiny práce s náčiním
1	 kutálení míče přes min. 2 velké segmenty těla	 <ul style="list-style-type: none"> Kutálení míče po zemi Rolování těla po míči na zemi  série 3 kutálení: kombinace malých kutálení Série (min.3) doprovodných malých kutálení po zemi nebo po těle
1	 osmy míčem s velkými kruhy paže (paží)	 <ul style="list-style-type: none"> “překlápění” míče Kroužení ruky/rukou okolo míče Volná rotace míče na části těla, včetně točení na špičce prstu
1	 chycení míče do jedné ruky	 odrazení od země po vysokém vyhození a okamžité chycení jinou částí těla (ne rukama)
1	 Odbíjení: <ul style="list-style-type: none"> Série (min.3) malých odbití (pod úroveň kolen) Jedno velké odbití o zem (úroveň kolen a výše)	

Vysvětlení

Manipulace s míčem drženým oběma rukama není typická pro toto náčiní, tedy nesmí v kompozici převažovat.

Provedení všech Technických skupin s míčem drženým na ruce je správné pouze tehdy, když jsou prsty drženy přirozeně a míč není opřený o předloktí

	Krátké kutálení	Dlouhé kutálení
	Míč se musí kutálet přes minimálně 1 segment těla Příklady segmentů těla: ruka na rameno; rameno na rameno; noha ke koleni atd. Pozn.: krátké kutálení je platné pouze pokud je provedeno v sérii 3	Míč se musí kutálet přes minimálně 2 segmenty těla Příklady: kutálení z pravé do levé ruky přes tělo; trup+nohy; paže+záda atd. Poznámka pro dlouhé kutálení prováděné v DB (s výjimkou dynamických rovnováh): Impuls kutálení a impuls pro DB mohou být provedeny zároveň. Po úvodním impulsu musí být DB zafixován po celou dobu kutálení. Pokud tomu tak není, není DB platné jako kritérium pro dlouhé kutálení pro DA a dlouhé kutálení není platným technickým prvkem s náčiním pro rovnováhu D
	Osmy míčem s velkými kruhy paží: musí být dokončeny dva velké po sobě jdoucí kruhy pažemi	
	Chycení míče do jedné ruky musí být provedeno z vysokého vyhození (NE z malého vyhození, nebo trčení) bez opory o jinou část těla, včetně druhé ruky.	
	Rotace ruky/rukou okolo míče (vyžadována minimálně 1 rotace) <ul style="list-style-type: none"> Rotace ruky okolo míče – prsty držené přirozeně Míč je v neustálém kontaktu s rukou (nemá žádnou letovou fázi) Rotace je/jsou provedeny celou rukou (ne pouze konečky prstů) 	



	Volná rotace míče na části těla (vyžadována minimálně 1 rotace)
	<ul style="list-style-type: none"> Kutálení míče po zemi „Rolování“ těla po míči na zemi: toto „kutálení“ může být krátké nebo dlouhé

KUŽELE

Požadovaný # v sestavě	Fundamentální technické skupiny práce s náčiním	Vedlejší technické skupiny práce s náčiním
1	Mlýnky: jeden mlýnek obsahuje minimálně 4-6 malých kroužků kuželi, s časovou prodlevou a se střídáním zkřížených a nezkřížených zápěstí / rukou, kužele držíme za malé hlavičky	<ul style="list-style-type: none"> Volná rotace 1 nebo obou kuželů na nebo okolo části těla (spojené či nespojené) ťukání (min.1)
1	malé vyhazování a chytání obou kuželů (nespojených) s rotací o 360°: simultánně nebo střídavě	malé vyhození 2 spojených „zamčených“ kuželů
1	Asymetrické pohyby 2 kuželů	velké kutálení přes min. 2 velké segmenty těla 1 nebo 2 kuželi kutálení 1 nebo 2 kuželů na části těla nebo po zemi
1	malé kroužky (min.1) oběma kuželi, simultánně, nebo střídavě, každá kužel v jedné ruce držená za konec (malou hlavičku).	<ul style="list-style-type: none"> Série (min.3) malých kroužků s 1 kuželí Malé kroužky (min.1) obou kuželů držených v jedné ruce

Vysvětlení

Typická manipulace s kuželi je práce s oběma kuželi najednou, tedy tato technika by měla v kompozici převažovat; jiné manipulace s kuželi – např.: držení za tělo, nebo krk, nebo obě kužele spojené v 1 ruce – nesmí převažovat.

Ťukání, kutálení, rotování, odrážení, nebo klouzání také nesmí v kompozici převažovat

	<ul style="list-style-type: none"> „Mlýnek“ se skládá z minimálně 4 malých kroužků (Příklad: 2 na každé straně) s časovou prodlevou a se střídáním zkřížených a nezkřížených zápěstí / rukou. Ruce jsou drženy co nejbližší u sebe. Mlýnky mohou být provedeny v horizontální nebo vertikální rovině: <ul style="list-style-type: none"> Vertikální mlýnky – impuls kroužku jde nahoru či dolů Horizontální mlýnky – impuls kroužku jde doleva nebo doprava Mlýnky mohou být dvojdobé nebo třídobé: <ul style="list-style-type: none"> Dvojdobé (dvojitě) mlýnky – min. 4 střídavé kroužky (2 na každé straně). Zápěstí/ruce zkřížené a nezkřížené. Trojdobé (trojitě) mlýnky – min. 6 střídavých kroužků (3 na každé straně pokaždé s křížením paže)
	<ul style="list-style-type: none"> musí být provedeno s různými pohyby každé kužele ve tvaru nebo amplitudě, a rovině či směru každá kužel držena v jedné ruce (bez házení) asymetrické vyhazování a „kaskády“ nejsou považovány za asymetrické pohyby ťukání nemá jasně definovanou rovinu / směr, a tedy nemůže být součástí asymetrie malé rotace s prodlevou, nebo provedené různými směry nejsou považovány za asymetrické pohyby, protože mají stejný tvar a stejnou amplitudu



	Pozn.: nezahrnuje velké asymetrické vyhození 2 kuželů
	Kutálení 1 nebo 2 kuželů po části těla nebo po zemi Kutálení kužele: rotační pohyb okolo osy

STUHA

Požadovaný # v sestavě	Fundamentální technické skupiny práce s náčiním	Vedlejší technické skupiny práce s náčiním
1	Spirálky (min. 4-5), úzká kresba, stejná výška, kresba ve vzduchu nebo na zemi a/nebo spirálky s tyčkou uvnitř kresby „šermíř“ (min. 4-5 spirálek)	 <ul style="list-style-type: none"> • Rotační pohyby tyčky stuhy okolo ruky • Namotávání (odmotávání) • Pohyby stuhy okolo části těla vytvořené, když je tyčka držena různými částmi těla (ruka, krk, koleno, loket) během pohybů těla, nebo prvků obtížnosti s rotací (ne během „promenády“) • Střední kruhy stuhou • Spirálky na zemi okolo tyčky
1	Hádky (4-5 vlnovek), úzká kresba, stejná výška, kresba ve vzduchu nebo na zemi	kutálení tyčky stuhy po části těla dlouhé kutálení tyčky po minimálně 2 velkých částech těla
1	„Bumerang“: vypuštění tyčky, stuha držena za konec a chycení tyčky („stahovačka“)	
1	„Echappé“: rotace tyčky během letu	Průchod stuhou celým tělem nebo jeho částí skrz nebo nad kresbou stuhy

Vysvětlení

Všechny prvky, které nejsou specifické pro techniku stuhy nesmí v kompozici převažovat (namotávání/vymotávání), klouzání tyčky, odrážení, atd..

Po vyhození musí být stuha většinou chycena na konci tyčky; nicméně je možné úmyslně chytit stuhu za látku cca 50 cm od úvazku tyčky za předpokladu, že je toto chycení opodstatněné pro další pohyb nebo závěrečnou pózu.

	„šermíř“: celá tyčka, společně s paží přechází do spirálky provedené stuhou (tyčka je jako „meč“); vyvedení tyčky z této kresby je libovolné: buď je možné vyvést z kresby celou paží, nebo naopak tyčku prohodit kresbou jako malé echappé.
	<ul style="list-style-type: none"> • Vypuštění (vyhození) tyčky do vzduchu/po zemi, konec stuhy je držen v ruce(rukách), nebo jinou částí těla, a stažení zpět s/bez odražení tyčky o zem (pro „bumerang“ ve vzduchu) a poté chycení tyčky • Vypuštění stuhy může být provedeno také klouzáním látky skrz ruku, nebo tělo (bez vypuštění konce stuhy z ruky) nebo plným vypuštěním stuhy, která je poté stažena za konec a chycena • Pokud je celá stuha (látka) v pohybu během přípravy (kroužky / swing) a při vypuštění tyčky, nejedná se o bumerang, ale o vyhození. • Prvek, který obsahuje pouze stažení stuhy (bez vypuštění) nespĺňuje definici „bumerangu“ • Bumerang může být proveden jedním, nebo více staženími před tím, než je chycena tyčka. Všechny akce mezi vypuštěním a chycením jsou součástí jednoho technického prvku s náčiním (nejedná se o 2 či více Bumerangů).



	<ul style="list-style-type: none"> Prvek, který obsahuje pouze stažení stuhy (bez vypuštění) nesplňuje definici „bumerangu“
	<ul style="list-style-type: none"> Stuhou musí projít minimálně 2 velké segmenty těla (např. hlava+trup, paže+trup, trup+nohy atd.) Průchod skrz nebo nad kresbou stuhy může být proveden celým tělem dovnitř a ven, nebo pouze dovnitř, bez průchodu ven (a naopak)
	„Echappé“ je typ malého vyhození , které zahrnuje rotaci tyčky v letu; technika rotace stuhy v letu je možná i pro vysoká vyhození a může být považována i za vysoké vyhození (ne Echappé) v závislosti na výšce vyhození.
SOUHRNNÁ TABULKA VEDLEJŠÍCH TECHNICKÝCH SKUPIN / MANIPULACÍ PLATNÁ PRO VŠECHNA NÁČINÍ	



• Vysoká vyhození a chytání náčiní

	Vysoké vyhození náčiní: více než 1 výška gymnastky
	Vysoké vyhození 2 kuželů
	Chycení náčiní z vysokého vyhození
	Chycení 2 kuželů z vysokého vyhození

Vysvětlení

Co znamená „chycení z letu“?	Jakmile je náčiní vyhozeno – je v letu ve vzduchu. Chycení znamená uchopení náčiní přímo z letu. Pokud gymnastka úmyslně nechá náčiní odbít o zem, než ho chytí, nejedná se o chycení, ale o <u>opětovné odbití</u> .
Můžete prosím vysvětlit výšku vyhození? Z jakého bodu se měří výška vyhození?	Výška vyhození se měří z bodu, ze kterého je náčiní vypuštěno.

• Malá vyhození a chytání náčiní

	<p>Malé vyhození a chycení náčiní z letu: musí být provedeno blízko u těla, ne vyšší, než 1 výška stojící gymnastky:</p> <ul style="list-style-type: none"> Vyhození / vytlačení / vytrčení do vzduchu S opětovným odražením o tělo Náčiní spadne z výšky (volný pád) Vyhození 1 kužele: s nebo bez rotace 360° Vyhození dvou „zamčených“ kuželů s nebo bez rotace 360° Poznámka: malé vyhození 2 kuželů bez rotace 360° obou kuželů není platné jako technický prvek s náčiním
--	---

• MANIPULACE S NÁČINÍM znamená, že náčiní musí být v pohybu











∞	<ul style="list-style-type: none"> ○ Velké kruhy ○ Osmy (neplatí pro míč) ○ Předání náčiní okolo jakékoli části těla, nebo pod nohou/nohama ○ Předání bez pomoci rukou minimálně dvěma částmi těla (ne rukama) ○ Přechod nad náčiním celým tělem, nebo částí těla bez předání náčiní z ruky, nebo jiné části těla do druhé ruky, nebo části těla
Vysvětlení	
∞	Střední nebo velký kruh: náčiní musí dokončit celý kruh 360°




- **VYVAŽOVÁNÍ:** Složitý pohybový vztah mezi tělem a náčiním s rizikem ztráty náčiní je definován třemi podskupinami:
 1. Náčiní volně vyvažováno (ne stlačeno) na malé ploše
 2. Náčiní stlačeno mezi dvěma malými segmenty těla
 3. Náčiní volně „visící/spuštěné“








3.7.5.1. Náčiní volně vyvažováno (ne stlačeno) na malých plochách a segmentech: s rotací nebo bez rotace

Příklady: malé plochy a segmenty (náčiní není stlačeno)		
R		Horní část chodidla
R		Otevřená dlaň: pouze během DB s rotací <u>s míčem</u>
R		Hrudník: platí <u>pouze pro míč</u> , pokud není zmáčknutý jiným segmentem těla Krk (<u>ne záda</u>): pouze během DB s rotací
R		Pokud je jedna kužel držena v pozici „nestabilního vyvažování“ a druhá kužel dělá technický prvek, toto je považováno za „nestabilní vyvažování“ neplatí pro 2 kužele zkřížené za krkem
R		1 kužel která balancuje na druhé kuželi je považována za vyvažování během DB s rotací

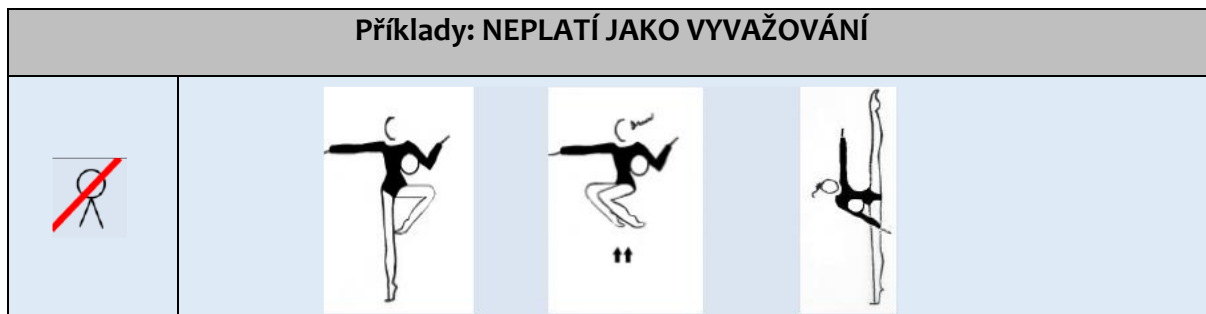
Příklady a vysvětlení			
			
Správné provedení	Míč opřený o zápěstí	Míč opřený o zápěstí a zmáčknutý	Zmáčknutý míč
ŽÁDNÁ SRÁŽKA	ET = -0.10 b.	ET = -0.10 b.	ET = -0.10 b.
 platné	 platné	 neprovedeno	 neprovedeno

3.7.5.2. Náčiní stlačeno mezi dvěma malými segmenty těla : s rotací nebo bez rotace

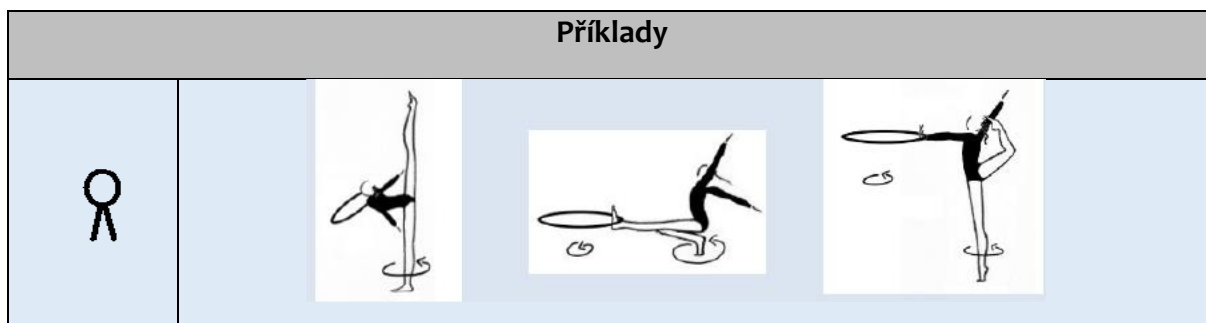
Příklady	
	  <p>Atd.</p>

Příklady: Náčiní zmáčknuté mezi jakoukoli kombinací malého a velkého segmentu pouze během prvku rotace	
	      <p>Platné pouze je náčiní zmáčknuté mezi malými a/nebo velkými segmenty <u>během rotace</u></p>

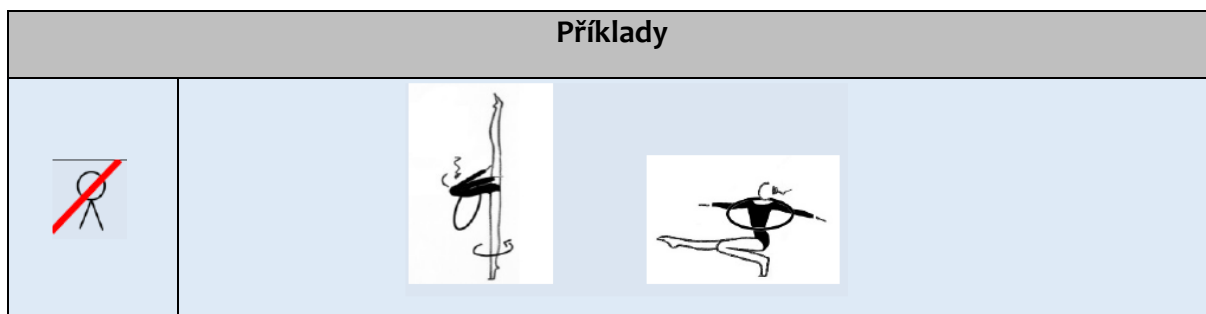
Poznámka: Výjimka pro zmáčknuté náčiní: míč (nebo jakékoli jiné náčiní) zmáčknutý mezi podpažím a jakoukoli částí těla – není platné jako vyvažování bez ohledu na to, zdali je provedeno v rotačním pohybu.






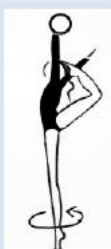


3.7.5.3. Náčiní volně visící / spuštěné: pouze během DB s rotací (ne zmáčknuté)



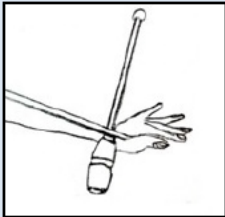
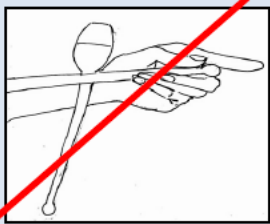


Poznámka: Náčiní zavěšené na segmentu těla s další pomocí paží není „volně visící/spuštěné, tedy není považováno za vyvažování.



3.7.6. Stejně a rozdílné pozice vyvažování

Vysvětlení	
 	<p style="text-align: center;">Stejně</p> <p>Během rotačních obtížností, míč držený v předpažení v levé ruce a později držený v předpažení v pravé ruce je považován za STEJNOU pozici</p> <p style="text-align: center;">Rozdílné</p> <p>Různá vyvažování pro míč držený na otevřené dlani během DB Rotace: Paže MUSÍ BÝT ZŘETELNĚ V PŘEDPAŽENÍ, UPAŽENÍ, VZPAŽENÍ atd. nebo je nutné viditelně změnit vyvažování z jedné ruky do druhé během rotace.</p> <p>Příklady:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> <div style="background-color: yellow; padding: 5px; border: 1px solid black;"> Viditelná změna z jedné ruky do druhé </div> </div>

 	<p>Různé</p> <p>Různá vyvažování pro 1 kužel drženou druhou kuželí na zevní straně ruky během DB Rotace. Aby byla vyvažování rozdílná, pozice paže se musí změnit – předpažení nebo upažení:</p> <p>Zevní strana</p>  <p>Vnitřní strana</p>  <p>Kužel držená druhou kuželí na vnitřní straně ruky – NENÍ POVAŽOVÁNO ZA VYVAŽOVÁNÍ</p>
--	---

3.8. Statické náčiní

3.8.1. Náčiní musí být v pohybu, nebo v pozici nestabilního vyvažování, nesmí být pouze drženo/zmáčknuto po dlouhou dobu.

3.8.2. Za statické náčiní je považováno náčiní, které je drženo/zmáčknuto :

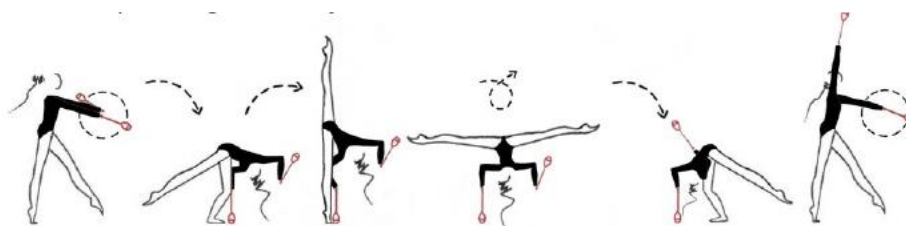
- „držené náčiní“ znamená, že náčiní je pevně drženo jednou, nebo oběma rukama a/nebo jednou, nebo více částmi těla (ne v nestabilní pozici)
- Náčiní „držené dlouhou dobu“ znamená, že je drženo více než **4 vteřiny**.

3.8.3. Statická opora o náčiní (chyba kompozice nebo provedení) není povolena. Nicméně je povoleno provádět pre-akrobatické prvky s ležícím náčiním mezi rukou a zemí po velmi krátkou dobu (**ne déle než 4 vteřiny**).


Příklad: přemet vzad na obou rukách, kužele každá v jedné ruce jsou zároveň opřené o zem (pre-akrobatický prvek může být proveden s oporou o jednu ruku se stejným držením kuželů).



3.8.4. Pre-akrobatický prvek provedený zcela s oporou o náčiní bez kontaktu s jakoukoli částí těla se zemí není povolen. Pre-akrobatické prvky provedené tímto způsobem nebudou platné jako kritérium pro odpovídající Obtížnost.



3.9. Technické prvky (manipulace) s náčiním u DB se musí lišit:

Vysvětlení	
<p>Prvky s náčiním (manipulace) jsou považovány za odlišné, pokud jsou provedeny:</p>	V různých rovinách
	V různých směrech
	V různých úrovních
	 <p>Úroveň 1: hlava-ramena Úroveň 2: hrudník-pas Úroveň 3: pas-nohy</p>
	<p>V různém rozsahu: Manipulace s náčiním provedena rukama/zápěstími v malé amplitudě Manipulace s náčiním provedena od lokte ve střední amplitudě Manipulace s náčiním provedena celou paží, může být doprovázeno pohybem trupu ve velké amplitudě</p>
Na, skrz nebo nad částmi těla	
<p>Příklad: gymnastka provede odbití míče pod nohou z pravé do levé ruky během skoku Jeté a poté provede rovnováhu s odbitím v předpažení. Tato odbití jsou považována za různá, protože jsou provedeny v různých směrech.</p>	

3.9.1. Identické prvky s náčiním

- 3.9.1.1. **DB** s identickým prvkem s náčiním nebude platný; pouze první **DB** (dle pořadí ve kterém jsou prvky obtížnosti provedeny) s prvkem s náčiním bude uznán (**ŽÁDNÁ SRÁŽKA**).
- 3.9.1.2. Identické prvky s náčiním provedené u dvou různých **DB** (ze stejné nebo různé skupiny DB) **nejsou** považovány za „různé“ manipulace.
- 3.9.1.3. Identické prvky s náčiním provedené pravou rukou a posléze levou rukou **nejsou** považovány za „různé“ prvky s náčiním.
- 3.9.1.4. Pro rovnováhu „Fouetté“ je vyžadována 1 fundamentální technický prvek s náčiním nebo 1 technický prvek s náčiním z vedlejší skupiny v jakékoli fázi rovnováhy, aby byl uznán **DB**, **nesmí se ale jednat o opakování manipulace dle #3.9.1**; pokud je splněn tento požadavek, je možno provádět i další technické prvky s náčiním.

Příklad: pokud gymnastka provede stejné odbití míče během skoku a poté během rovnováhy, rovnováha nebude uznána.

Příklad: pokud gymnastka provede spirálky se stuhou během obratu a poté během sestavy provede další obrat se stejnou spirálkou, druhý obrat (dle pořadí ve kterém je proveden) nebude uznán.

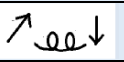
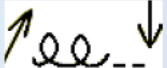


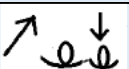

3.9.2. Speciální požadavky týkající se technických prvků s náčiním v sériích skoků a obrátů


- 3.9.2.1. Během sérií skoků a obrátů je možné provádět identické manipulace s náčiním a každý skok nebo obrat bude hodnocen zvlášť.

Příklad: série skoků		
		
Platné: 0.50 b.	Platné: 0.50 b.	Platné: 0.50 b.

4. ROTAČNÍ PRVEK S VYHOZENÍM – „RISK“

- 4.1. Definice: kombinace vyhození náčiní a rotačního prvku bez obtížnosti pod letícím (vyhozeným) náčiním a chycení náčiní
- 4.1.1. Pro sestavy bez náčiní jsou to 2 různé rotační prvky bez obtížnosti plynule navázané
- 4.2. Počet R není v sestavě omezen, započítává se pouze 1x
- 4.3. R musí splňovat 3 kritéria a bude uznáno pouze tehdy, pokud budou tato kritéria splněna
- 4.3.1 Vyhození náčiní** – není definována výška, výška vyhození musí být dostatečná pro provedení rotace
- Náčiní může být vyhozeno během rotačního prvku
- 4.3.2 Dokončený rotační prvek pod letícím náčiním**
- Minimální rotace je 360°
 - Lze provést i více rotačních prvků, plynule navázaných
 - Okolo jakékoli osy
 - S nebo bez přechodu na zem
 - S nebo bez změny osy těla při rotaci
 - Dodatečné kroky před nebo po rotačním prvku v důsledku nepřesné trajektorie – R platné, E srážka (dle počtu kroků)*
- 4.3.3 Chycení náčiní**
- Náčiní může být chyceno v průběhu dodatečného rotačního prvku
 - Poznámka pro obruč a míč: náčiní může být chyceno přímo po opětovném odbití o zem, za předpokladu, že chycení je provedeno bez pomoci rukou
 - Poznámka pro stuhu: aby bylo R uznáno, musí být stuha chycena za tyčku


Vysvětlení – požadavky		
R	Vysvětlení	Platnost
	Vyhození, 2 základní rotace pod letícím náčiním, chycení	PLATNÉ
	Vyhození, 2 základní rotace pod letícím náčiním, 2 kroky, chycení	PLATNÉ Požadavky splněny; Srážka E 0.30 za nepřesnou trajektorii se 2 kroky
	Vyhození, 1 základní rotace pod letícím náčiním, chycení	PLATNÉ
	Vyhození během rotace, chycení během rotace	Neplatné: Ani jedna rotace neprovedena pod letícím náčiním
	Vyhození, 1 základní rotace pod letícím náčiním, chycení ve 2 základní rotaci	PLATNÉ: 1 rotace pod letícím náčiním
	Vyhození během 1 rotace, 1 rotace pod letícím náčiním, chycení	PLATNÉ: 1 rotace pod letícím náčiním

	<p>Vyhození, první základní rotace, dodatečné kroky, druhá základní rotace, chycení</p>	<p>PLATNÉ: 1 rotace pod letícím náčiním + Přerušení (2 kroky) mezi dvěma základními rotacemi, srážka E o.30 b. za nepřesnou trajektorii se 2 kroky</p>
---	---	--

4.1. **Rotace těla:** mohou být modifikací níže uvedených skupin prvků s rotací 360° uvedených v tabulkách:

- Pre-akrobatických prvků
- Vertikálních rotací
- ~~DB rotací o 360° či více (viz Tabulky DB #9; 13)~~

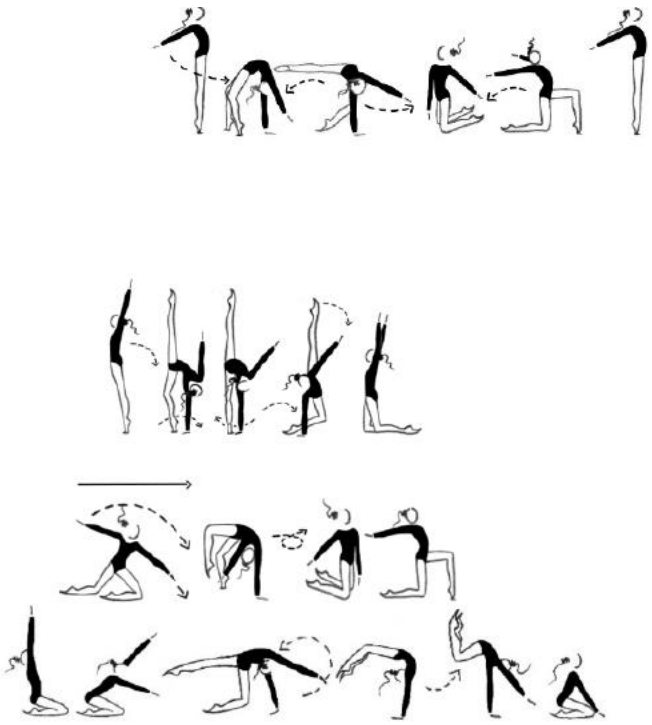
4.1.1. Pre-akrobatické prvky

Č.	skupina	Příklady variací
1	Přemet vpřed	<p>Počáteční pozice: stoj, klek, sed atd.</p> <p>Opora během rotace: jedna ruka, obě ruce, lokty, hlava atd.</p> <p>Závěrečná pozice: stoj, klek, sed atd.</p> <p>Pohyb nohou: velké roznožení, nohy snožmo v jakékoli fázi, výměna nohou, „ronde“, „cabriole“ / snožení, kroužení atd., s napnutými či pokrčenými koleny</p> <p style="text-align: center;">Příklady možných variací:</p> 
2	Přemet vzad	<p>Počáteční pozice: stoj, klek, sed atd.</p> <p>Opora během rotace: jedna ruka, obě ruce, lokty, hlava atd.</p> <p>Závěrečná pozice: stoj, klek, sed atd.</p>

		<p>Pohyb nohou: velké roznožení, nohy snožmo v jakékoli fázi, výměna nohou, „ronde“, „cabriole“ / snožení, kroužení atd., s napnutými či pokrčenými koleny</p> <p>Příklady možných variací:</p>
3	Přemet stranou „hvězda“	<p>Počáteční pozice: stoj, klek atd.</p> <p>Opora během rotace: jedna ruka, obě ruce, lokty, hlava, hrudník, krk atd.</p> <p>Závěrečná pozice: stoj, klek, sed atd.</p> <p>Pohyb nohou: bočné roznožení, nohy snožmo v jakékoli fázi, výměna nohou, snožení atd. s napnutým či pokrčeným kolenem (ny)</p> <p>Poznámka: Přemety stranou, které jsou dokončeny vleže na zemi jsou považovány za dokončené rotace o 360°.</p>
4	Kotoul vpřed	<p>Počáteční pozice: stoj, klek atd.</p> <p>Technika: přes hlavu, přes jedno rameno atd.</p> <p>Závěrečná pozice: stoj, klek, sed, skrze rozštěp atd.</p> <p>Pohyb nohou: nohy snožmo, následně po sobě, roznožené atd., s napnutým či pokrčeným kolenem (ny)</p>
5	Kotoul vzad	<p>Počáteční pozice: stoj, klek, sed atd.</p> <p>Technika: přes hlavu, přes jedno rameno atd.</p> <p>Závěrečná pozice: stoj, klek, sed, skrze roznožení, pozice se skrčením zánožmo atd.</p> <p>Pohyb nohou: nohy snožmo, následně po sobě, roznožené atd. s napnutým či pokrčeným kolenem (ny)</p>
6	Rotace přes hrudník vpřed	<p>Počáteční pozice: stoj, klek, leh atd.</p> <p>Závěrečná pozice: stoj, klek, skrze roznožení atd.</p> <p>Pohyb nohou: nohy snožmo, následně po sobě, roznožené atd.</p>

		<p>s napnutým či pokrčeným kolenem (ny)</p> <p>Příklady možných variací:</p>
7	Rotace přes hrudník vzad	<p>Počáteční pozice: stoj, klek atd.</p> <p>Závěrečná pozice: leh, klek, skrze roznožení atd.</p> <p>Pohyb nohou: nohy snožmo, následně po sobě, roznožené atd. s napnutým či pokrčeným kolenem (ny)</p> <p>Příklady možných variací:</p>
8	Rybička „vpřed“ (prohnutím zad vlnou na hrudník, přechod přes rameno a přechod na záda)	<p>Počáteční pozice: stoj, klek atd.</p> <p>Závěrečná pozice: sed atd.</p> <p>Pohyb nohou: nohy snožmo, následně po sobě, roznožené, kroužící atd. s napnutým či pokrčeným kolenem (ny)</p> <p>Příklady možných variací:</p> <p>Poznámka: „Rybičky vpřed“, které jsou započaty / dokončeny vleže na zemi jsou považovány za dokončené rotace o 360°.</p>
9	„Rybička“ vzad	<p>Počáteční pozice: stoj, sed atd.</p>

	<p>(na záda, převal přes rameno na hrudník s prohnutím zad)</p>	<p>Závěrečná pozice: leh, klek, skrze roznožení atd.</p> <p>Pohyb nohou: nohy snožmo, následně po sobě, roznožené, kroužící atd. s napnutým či pokrčeným kolenem (ny)</p> <p>Příklady možných variací:</p> <p>Poznámka: „Rybičky vzad“, které jsou započaty / dokončeny vleže na zemi jsou považovány za dokončené rotace o 360°.</p>
<p>10</p>	<p>Laterální rotace s přechodem přes most, ukončená švihem do váhy záklonmo</p>	<p>Počáteční pozice: klek, stoj atd.</p> <p>Závěrečná pozice: stoj</p> <p>Pohyb nohou: váha záklonmo do stoje</p> <p>Příklady možných variací:</p> <p>Poznámka: Jedná se POUZE o pre-akrobatický prvek, závěrečná pozice není DB</p>

<p>11</p>	<p>Laterální rotace s prohnutím trupu „ralenka“</p>	<p>Počáteční pozice: stoj, klek atd.</p> <p>Opora během rotace: jedna ruka, obě ruce, lokty, hrudník atd.</p> <p>Možnosti opory: přechod přes most na 1-2 nohy, nebo s nohama ve vzduchu</p> <p>Závěrečná pozice: stoj, klek, leh atd.</p> <p>Pohyb nohou: nohy snožmo, následně po sobě, s roznožením atd. s napnutým či pokrčeným kolenem (ny)</p> <p>Příklady možných variací:</p>  <p>Poznámka: tento prvek je hodnocen od momentu, kdy se gymnastka prohne do mostu. Rotace může pokračovat na kolenou, bez přerušení, aby bylo dokončeno 360°.</p>
<p>12</p>	<p>Dálkový skok do kotoulu „dive leap“</p>	<p>Let: dálkový skok s roznožením 180°, nebo bez roznožení 180°</p> <p>Technika: přímo, přes 1 rameno</p> <p>Závěrečná pozice: stoj, klek, skrze roznožení atd.</p> <p>Pohyb nohou: pokrčená nebo napnutá kolena, nohy následně po sobě (u kotoulu)</p>
<p>13</p>	<p>Rotace se zvednutou nohou (jako podmetenka, ale ne DB)</p>	<p>Střední fáze: trup horizontálně nebo níž, s nebo bez opory o ruku</p> <p>Závěrečná pozice: trup ohnutý/ narovnaný do různých směrů, zakončení na zemi atd.</p> <p>Pohyb nohou: s pokrčeným kolenem (ny) v jakékoli fázi, s napnutými koleny (nejedná se o DB podmetenka)</p>

Poznámka – „dive leap = skok do kotoulu“: tento pre-akrobatický prvek se skládá ze skoku (**letová fáze vyžadována; velké roznožení nevyžadováno**) s trupem v předklonu, ihned následovaný jedním kotoulem vpřed

- „dive leap“ může být proveden v R jako rotační prvek, pokud je náčiní vyhozeno před nebo během skoku a kotoul je prováděn pod letícím náčiním.
 - Pro sestavy bez náčiní může být použita jako první rotace po níž musí následovat další (odlišná) rotace.

4.1.2. **Každá skupina pre-akrobatických prvků může být v R použita 1x**, izolovaně, nebo v sérii. Pokud je skupina pre-akrobatických prvků **opakována** (izolovaně nebo v sérii) **v dalším R** (byť v jiné variaci), **toto další R nebude uznáno**.

4.1.3. Všechny skupiny povolených pre-akrobatických prvků mohou být v sestavě použity, pokud jsou provedeny bez letové fáze nebo se zastavením ve stoji **kromě krátké pauzy (ne delší než 1 vteřina) za účelem chycení náčiní během prvku**.

Let nebo zastavení ve stoji na ruce (déle než 1 vteřinu) jsou nepovolené techniky pre-akrobatických prvků. V takovém případě není pre-akrobatický prvek platný.

Srážka: Provedení 0.30 b.

4.1.4. Vertikální rotace

Č.	Skupina	Příklady variací
1	Let: Skok/poskok s otočením	Volitelná pozice nohy (pokrčená nebo napnutá) během letu
2	Stoj: 2 nohy Kroky s otočením nebo rotace na jedné či obou nohách na zemi	Volitelné pozice nohou a/nebo trupu se zafixovaným nebo dynamickým tvarem <i>Zahrnuje všechny rotace, u kterých je třeba provést krok na druhou nohu, aby mohla být provedena rotace 360° (příklad: piqué).</i>
3	Stoj: 1 noha Rotace s jednou nohou na zemi	Volitelné pozice nohou a/nebo trupu se zafixovaným nebo dynamickým tvarem <i>Zahrnuje všechny rotace, u kterých je možné provést celou rotaci o 360° na jedné noze, také v případě, že gymnastka udělá krok za účelem spojení s další rotací.</i>
4	Sed: Laterální převal s nebo bez přechodu přes velké roznožení	Trup zpřímá; rotace může začít ze stoje nebo ze sedu, ale vždy končí v pozici na zemi Volitelná pozice nohou, včetně možného přechodu v jakémkoli roznožení

		<p>Poznámka: přeseď patří do skupiny „sed“ bez ohledu na počáteční pozici: Dva přeseďy započaté ze stoje – nemůžeme uplatnit kritérium změna úrovně.</p>
<p>5</p>	<p>Leh: Laterální převal</p>	<p>Tělo se točí laterálně, od začátku do konce rotace leží na zemi. Volitelná pozice nohou.</p> <p>Příklady možných variací:</p>

4.1.5. Každá skupina vertikálních rotací **může být v R použita 1x**, izolovaně, nebo v sérii. Pokud je skupina opakována (izolovaně nebo v sérii) v dalším R (byť v jiné variaci), **tento další R nebude uznán.**

4.2. R nebude uznáno v níže uvedených případech:

- Neprovedeno 360° u rotace
- Ztráta náčiní
- Chycení stuhu za látku (namísto tyčky)
- Opakování pre-akrobatických prvků ve více než **1 R**
- Opakování vertikální skupiny ve více než **1 R**
- Chycení náčiní po skončení hudebního doprovodu
- Pre-akrobatické prvky provedené nepovolenou technikou

5. TANEČNÍ KROKY

5.1 Kombinace Tanečních kroků je specifická sekvence pohybů, kdy tělo a náčiní vyjadřují interpretaci hudby: tedy, Taneční kroky musí mít definovaný charakter pohybu. Jsou vytvořeny dle charakteru, rytmu, tempa a akcentů hudby.

Stylizované pohyby segmentů těla, rychlost a intenzita pohybů a výběr způsobů přemísťování by měl být pečlivě vybrán pro konkrétní hudbu, na kterou jsou prováděny.

Konstrukce pohybů by se měla zaměřit na zahrnutí všech segmentů těla, které jsou pro konkrétní hudbu vhodné, včetně hlavy, ramen, rukou, paží, boků, nohou, chodidel atd.

5.2 Každá sestava **musí obsahovat minimálně 1 Kombinaci tanečních kroků.**

5.3 Aby byla Kombinace tanečních kroků platná, musí být provedena s následujícími požadavky; absence jakéhokoli z níže uvedených požadavků zneplatní Kombinaci tanečních kroků a bude udělena srážka (viz Tabulka #12):

5.3.1 **Minimální délka 8 vteřin s náčiním v pohybu:** počínaje prvním tanečním pohybem, všechny kroky musí být viditelné a zřetelné po celých 8 vteřin.

5.3.2 Během požadovaných minimálních 8 vteřin **nesmí být provedena vysoká házení a pre-akrobatické prvky.** Série výrazových kroků, která je kratší než 8 vteřin není platná jako Kombinace tanečních kroků.

5.3.3 Definovaný charakter **během 8 vteřin:**

5.3.3.1 Definovaný charakter pohybu: kroky, které odrážejí styl, nebo téma pohybu, například:

- Jakékoli klasické taneční kroky
- Jakékoli kroky společenského tance
- Jakékoli kroky lidového tance
- Jakékoli kroky moderních tanců
- Atd.

5.3.3.2 Kombinace tanečních kroků musí obsahovat různorodé pohyby specificky využitě pro choreografické účely charakteru a efekt. ~~Mohou obsahovat BD v hodnotě 0.10 b. jako např. „cabriole“, „passé“ atd., které mají svůj základ v tradičním tanci.~~

5.3.3.3 Pokud je charakter přerušen, např. 1-2 vteřiny při provádění manipulace jsou taneční kroky bez charakteru, série tanečních kroků není platná.

5.3.4 Pohyby v harmonii s rytmem **během 8 vteřin**



5.3.5 **2 způsoby přemísťování:** způsoby přemísťování (způsob, kterým se gymnastka přemísťuje po závodní ploše) musí být různorodý a rozmanitý, v souladu se stylem hudby a charakterem pohybů, ***ne obecné pohyby po ploše (jako např. chůze, běh, poskoky) s manipulací náčiní.***

5.4 Kombinace tanečních kroků **NEBUDE PLATNÁ** v následujících případech:

- Méně než 8 vteřin tance
- Statické náčiní
- Vysoké vyhození během S
- Pre-akrobatický prvek během S
- R během S
- Ztráta náčiní během 8 vteřin
- Ztráta rovnováhy s oporou o jednu nebo obě ruce nebo o náčiní
- Celková ztráta rovnováhy s pádem gymnastky během 8 vteřin
- Celá Kombinace tanečních kroků provedena na zemi

Vysvětlení

Pokud gymnastka dokončí požadovaných 8 vteřin a splní všechny požadavky uvedené v #4.3. a poté dojde ke ztrátě náčiní, Kombinace tanečních kroků je platná s jakýmkoli korespondujícími technickými srážkami.

6. VLNY / OSMY

6.1 Za vlnu/osmu celého těla mohou být považovány pouze ty vlny/osmy, kdy pánev zahájí pohyb a celé tělo na tento impuls postupně reaguje. Za vlny/ osmy nejsou považovány pohyby, kdy se zapojují pouze části těla (hrudník, paže apod.). Všechny vlny/osmy mohou být provedeny s doprovodnými pohyby paží, nohou nebo v kombinaci s jinými prvky (skoky, rovnováhy apod.). Pohyb musí být plynulý a být doprovázen pohybem krku i hlavy. Vlny jsou pro KP specifický požadavek, nepočítají se jako prvek obtížnosti rovnováhy.

7. SKOKY




7.1 Všeobecná ustanovení

7.1.1. Všechny Prvky obtížnosti skoků musí mít **následující základní charakteristiky:**

- **Zafixovaný a řádně definovaný tvar skoku** během letu
- Dostatečná **výška** skoku pro provedení požadovaného tvaru skoku

7.1.2 Skok **bez dostatečné výšky, zafixovaného a řádně definovaného tvaru** (dle definice v Tabulce #9), bude penalizován v Provedení (# 2.3.1.; 2.3.2.)

Příklad:

Hodnota skoku		
DB platný: 0.50 b.	DB platný: 0.50 b.	DB neplatný: 0.00 b.
		
Malá odchylka segmentů těla	Střední odchylka segmentů těla	Velká odchylka segmentů těla
Srážka-Provedení: 0.10 b.	Srážka-Provedení: 0.30 b.	Srážka-Provedení: 0.50 b.

7.2 Opakování skoku se stejným tvarem není platné (#2.2.4) ~~s výjimkou sérií (#2.2.4).~~

7.3 **Série skoků 2 nebo více po sobě jdoucích identických skoků, provedených s, nebo bez mezikroku (dle typu skoku).**

- Každý skok v sérii se počítá jako Prvek obtížnosti do celkového počtu prvků
- 2. a další skok v sérii identického tvaru jako 1. nebude rozhodčí obtížnosti uznán D=0b – jedná se o opakování prvku se stejným tvarem.

7.4 Skoky s odrazem z jedné či obou nohou (není-li uvedeno jinak v Tabulce #9) jsou považovány za **skoky se stejným tvarem.**

7.5 Bez ohledu na počet rotací během letu, tvar **DB** může být proveden pouze jednou (různý počet rotací během stejného skoku je rovněž považován za stejný tvar).

7.5.1. Rotace celého těla **během letu** je hodnocena od doby kdy odrazová noha/nohy opustí zem a před dopadem nohy/nohou na zem.

7.5.2 Všechny skoky s rotací: hodnota skoku je určena provedenou rotací/rotacemi; skoku s rotací o méně než 180° může být udělena základní hodnota (bez rotace), pokud je skok uveden v Tabulce a je správně proveden.

7.6 U všech Prvků obtížnosti skoku se **skrčením zánožmo**, chodidlo, nebo jiný segment nohy musí být v uzavřené pozici skrčení zánožmo. **Správný tvar vyžaduje dotek hlavy.**

DB bez dotyku hlavy, do odchylky 20° jsou platné **se srážkou v Provedení** (#2.3.1).

~~7.7 U všech Prvků obtížnosti skoku se záklonem trupu musí být hlava v kontaktu s nohou.~~

~~= **Správný tvar vyžaduje dotek hlavy**~~

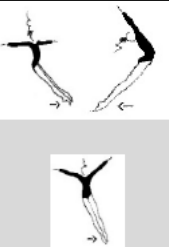



~~= **DB bez dotyku hlavy, do odchylky 20° jsou platné se srážkou v Provedení (#2.3.1).**~~

7.8 Skoky kombinované s více než jednou hlavní akcí (**Příklad:** jelení skok se skrčením zánožmo), odraz z jedné nebo obou nohou, musí být provedeny tak, aby byl během letu vytvořen **jednotný a jasně definovaný tvar**, spíše než 2 různé tvary. Při hodnocení těchto skoků se řídíme #2.3.1.






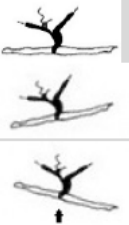


7.9 Skoky, které nejsou provedeny minimálně s 1 Fundamentálním technickým prvkem s náčiním specifickým pro dané náčiní a/nebo s technickým prvkem z vedlejší skupiny práce s náčiním nebudou uznány jako Prvek obtížnosti skoku.








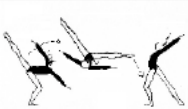
7.10 „Skok s velkým roznožením“ – „**dive leap**“ (dálkový skok s trupem předkloněným kupředu přímo do kotoulu) **není považován za Prvek obtížnosti skoku, ale je považován za pre-akrobatický prvek.**

7.11 Technika specifických Obtížností skoků:

Vysvětlení	
	<p>„Cabriole“ – příklep vpřed, vzad, stranou.</p> <p>Jedna noha je během odrazu zvednutá vpřed, vzad či do strany na 30°. Druhá noha se odrazí ze země a „příklepne“ se k již zvednuté noze a na tuto nohu doskočí.</p>
	<p>„Cabriole“ – příklep vpřed se záklonem trupu</p> <p>Tento skok začíná stejně jako Cabriole vpřed. V letové fázi se volná noha odrazí od opěrné nohy dozadu do horizontální polohy se záklonem trupu a na tuto nohu doskočí.</p>
	<p>Skok s prohnutím</p> <p>Skok může být proveden odrazem z jedné či obou nohou, dopadem na jednu či obě nohy. Záklon trupu 45°, nohy jsou v zanožení 45°</p>
	<p>Skok s prohnutím, volná noha v pozici „passé“</p> <p>Odraz z jedné nohy, zadní noha na 45°, doskok na odrazovou nohu. Záklon trupu 45°.</p>



























	<p>Skok s prohnutím, volná noha v pozici „passé“ se skrčením zánožmo</p> <p>Záklon trupu 45°. Odráz z jedné nohy, zadní noha ohnutá na 90°, doskok na odrazovou nohu.</p>
	<p>„Nůžky“ s výměnou nohou v zanožení do skrčení zánožmo s obratem o 180°</p> <p>Odráz z jedné nohy, obrat těla „en dehors“ o 180° v letu (obrat proveden v opačném směru od odrazové nohy) Výměna nohou v zanožení do polohy skrčení zánožmo odrazovou nohou</p>
	<p>„Štika“ snožmo nebo roznožmo</p> <p>„Štika“ je vždy provedena s trupem dopředu přes nebo mezi nohy</p>
	<p>„Kozáček“ s různými pozicemi nohou s obratem</p> <p>Chodidlo pokrčené nohy musí být na úrovni pánve a koleno horizontálně nebo výš</p>
	<p>„Kozáček“ – „Zhukova“ (ZK)</p> <p>Kozáček s vysokým unožením, celé chodidlo výše než hlava, protilehlá paže chytá nohu přes hlavu. Můžeme provést obrat o 180° nebo 360° na druhou stranu od unožené nohy.</p>
	<p>Dálkový skok</p> <p>Pozice roznožení 180° je vyžadována v nejvyšším bodě skoku. Tato pozice může být provedena horizontálně, ale může být rovněž akceptována, když je 180° nad či pod horizontální polohou.</p>
	<p>Skoky ZR a AG</p> <p>Odráz i dopad na stejnou nohu</p> <p>Během těchto Obtížností jsou vyžadována obě kritéria „roznožení“ a „skrčení zánožmo“</p>
	<p>„Jelen“: odráz z jedné či obou nohou</p> <p>Maximálně skrčená přední noha, boky horizontálně.</p> <p>Jelen s odrazem jedno nož i obounož je považován za stejnou Obtížnost těla</p> <p>Pozice „jelen“ může být provedena horizontálně, ale může být rovněž akceptována nad či pod horizontální polohou.</p>

 	<p>„Jelen“: odraz z jedné či obou nohou se skrčením zánožmo</p> <p>Maximálně pokrčená přední noha, boky 180° od sebe. Noha musí být v uzavřené poloze skrčením zánožmo. Správný tvar vyžaduje dotek hlavy.</p> <p>Pozice „jelen“ může být provedena horizontálně, ale může být rovněž akceptována nad či pod horizontální polohou.</p> <p>Jelen se skrčením zánožmo odrazem jednož i obouž je považován za stejnou Obtížnost těla.</p>
 	<p>„Jelen“: odraz z jedné či obou nohou se záklonem trupu</p> <p>Maximálně pokrčená přední noha, boky 180° od sebe. Hlava musí být v kontaktu s nohou.</p> <p>Správný tvar vyžaduje dotek hlavy.</p> <p>Pozice „jelen“ může být provedena horizontálně, ale může být rovněž akceptována nad či pod horizontální polohou.</p> <p>Jelen se záklonem trupu odrazem jednož i obouž je považován za stejnou Obtížnost těla.</p>
	<p>„Prošvihnutý“ dálkový skok</p> <p>Po viditelném prošvihnutí nohou je vyžadována pozice roznožení 180° v nejvyšším bodě skoku.</p>
	<p>„Fouetté“</p> <p>Výměna nohou není vyžadována; provádí se s obratem o 180° přes podélnou osu odrazové nohy a doskokem na odrazovou nohu</p>
	<p>„Entrelacé“</p> <p>Výměna nohou je vyžadována; provádí se s obratem o 180° přes podélnou osu odrazové nohy</p>
	<p>„Butterfly“</p> <p>Volná noha prochází pozicí téměř horizontálně; odrazová noha prochází horizontálně. Během letu je trup téměř horizontálně nebo níže.</p>


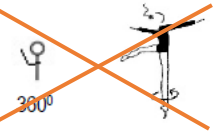






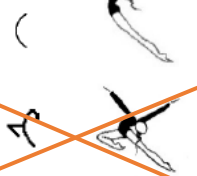
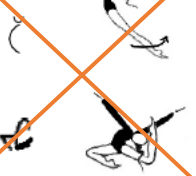






9. TABULKA OBTÍŽNOSTÍ SKOKŮ















Pozn: pozice paží může být libovolná, nemusí kopírovat obrázky v tabulce

Typ skoku	Hodnota 0.5						
1. Vertikální skok s rotací těla o 360° « Kufř »	 360°						
2. «Nůžky» se skrčením přednožmo a s s rotací těla o 360°	 360°						
3. Vertikální skok s rotací těla „Luftka“	 360°			 720°			
4. Skok na Passé, pokrčená noha vpřed/stranou s rotací	 360°			 720°			
5. Skok s přednožením 90°, s rotací o 180° nebo 360°		 180°		 360°			
6. skok s unožením 90°, s rotací o 180° nebo 360°		 180°		 360°			
7. skok se zanožením 90°, s rotací o 180° nebo 360°			 180°		 360°		















Typ skoku	Hodnota 0.5						
8. Skok s nohou v pozici „attitude“, s rotací o 180° nebo 360°							
9. «Cabriole» - «Příklep» vpřed s rotací o 180° nebo víc se záklonem trupu							
10. «Cabriole» «Příklep» stranou							
11. «Cabriole» - «Příklep» vzad nebo s rotací (180° a více)							
12. Skok prohnutě s rotací (180° a více), se skrčením zánožmo, nohy pod horizontálou							
13. «Nůžky» s výměnou nohou v přednožení výše než horizontálně							
14. «Nůžky» s výměnou nohou v zanožení (horizontálně), nebo se skrčením zánožmo. Také s rotací o 180°							



Typ skoku	Hodnota 0.5						
15. »Štika » snožmo nebo roznožmo, odraz jednož nebo obouž			 				
16. »Kozáček » noha v přednožení horizontálně, s rotací nebo s předklonem trupu	4	 	 				
17. »Kozáček » noha ve vysokém drženém přednožení, celé chodidlo nad hlavou, také s rotací		4 ^x	 				
18. »Kozáček » noha ve vysokém přednožení, celé chodidlo nad hlavou, také s rotací			4	 			
19. »Kozáček » noha ve vysokém drženém unožení na stejné straně, celé chodidlo nad hlavou, noha napnutá, také s rotací Skok « Zhukova » - držení opačnou rukou přes hlavu		4 ^{x1}	 	 			



Typ skoku	Hodnota 0.5						
20. »Kozáček « noha ve vysokém unožení, celé chodidlo nad hlavou, bez pomoci ruky, také s rotací							
21. »Přípatka« Odráž z jedné, nebo obou nohou, také s rotací							
22. »Přípatka « s oběma nohama ve vzduchu, také s rotací							
23. Dálkový skok, dálkový skok se skrčením zánožmo, se záklonem trupu, odrazem jednož nebo obouž							
24. »Zaripova « (ZR), dálkový skok se skrčením zánožmo, odraz i dopad na stejnou nohu							
25. »Agiurgiuculese « (AG), dálkový skok se skrčením zánožmo s rotací, odraz i dopad na stejnou nohu (Jete en tournant)							



Typ skoku	Hodnota 0.5						
<p>26. Dva a více dálkových skoků se změnou odrazové nohy</p> <p>Hodnoceno jako 1 DB</p>							
<p>27. Dálkový skok s rotací, také se skrčením zánožme nebo záklonem trupu</p>							
<p>28. Prošvihnutý dálkový skok, prošvih napnutou nohou</p>							
<p>29. Prošvihnutý dálkový skok, prošvih skrčenou nohou</p>							
<p>30. Dálkový skok s čelným roznožením « štika », odraz jednož nebo obouž, s předklonem trupu, také s rotací</p>							
<p>31. Prošvihnutý dálkový skok s čelným roznožením, prošvih skrčenou, nebo napnutou nohou (s rotací trupu o 90°)</p>							



Typ skoku	Hodnota 0.5						
32. »Jelen« odraz jednož nebo obouž, také se skrčením záožmo, se záklonem trupu							
33. »Jelen« odraz jednož nebo obouž s rotací trupu. Bessonova (BS), také se skrčením záožmo, se záklonem trupu							
34. Prošvihnutý «jelen», prošvih skrčenou nohou, také se se skrčením záožmo, se záklonem trupu							
35. Prošvihnutý «jelen», prošvih napnutou nohou, také se se skrčením záožmo, se záklonem trupu							
36. »Fouetté«, také se skrčením záožmo s jednou nebo oběma nohama ve vzduchu							
37. »Fouetté« s dálkovým skokem, také se skrčením záožmo, se záklonem trupu							



Typ skoku	Hodnota 0.5						
38. »Fouetté « s « jelenem », také se skrčením zánožmo, se záklonem trupu							
39. »Revoltade«, rotace trupu o 180°, přechod jedné nohy napnuté přes druhou							
40. »Entrelacé«, také se skrčením zánožmo							
41. »Entrelacé « s dálkovým skokem, také se skrčením zánožmo, záklonem trupu							
42. »Jelen « s obratem (jeté en tournant)							
43. Prošvihnutý »Jelen« s obratem (jeté en tournant), prošvih skrčenou nohou, také se skrčením zánožmo, záklonem trupu							
44. Prošvihnutý »Jelen« s obratem (jeté en tournant), prošvih napnutou nohou, také se skrčením zánožmo, záklonem trupu							



Typ skoku	Hodnota 0.5						
45. »Ronda » (jeté en tournant), také se skrčením zánožmo, záklonem trupu							
46. Prošvihnutá »Ronda » (jeté en tournant), také se skrčením zánožmo, záklonem trupu							
47. »Butterfly«							

8. ROVNOVÁHY

8.1. Všeobecná ustanovení

8.1.1. Existují 3 různé typy Prvků obtížnosti Rovnováhy v závislosti na technice provedení Rovnováhy a typu opory:

1. Rovnováhy na chodidle – na relevé či na celé noze
2. Rovnováhy na jiných částech těla (koleno, hrudník atd.)
3. Rovnováhy provedené v pohybu: „Dynamické rovnováhy“

8.1.2. Základní charakteristika:

1. Rovnováhy na chodidle: na relevé či na celé noze:

- Zafixovaný a řádně definovaný tvar
- „Stop-pozice“ v zafixovaném tvaru **minimálně 1 vteřina**

2. Rovnováhy na jiných částech těla (koleno, hrudník atd.):

- Zafixovaný a řádně definovaný tvar
- „Stop-pozice“ v zafixovaném tvaru **minimálně 1 vteřina**




3. Rovnováhy provedené v pohybu: „Dynamické rovnováhy“:

- **Jasně definovaný tvar:** Všechny části těla jsou ve správné pozici ve stejný moment
- Plynulé a **souvislé pohyby** z jednoho tvaru do druhého


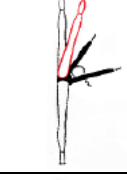


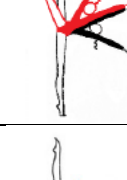

8.1.3. Rovnováhy provedené bez jasně definovaného tvaru (dle definice v Tabulce #11) budou hodnoceny dle identifikovatelného provedení tvaru s odpovídající **srážkou v Provedení**.

Vysvětlení
<i>Pokud gymnastka provede Obtížnost Rovnováhy s malou nebo střední odchylkou od správného tvaru, tento tvar je stále považován za „definovaný“ a může být hodnocen s technickou chybou/chybami v Provedení (#2.3.1; 2.3.2)</i>

Příklad 1

Tvary Rovnováh a odchylky		
DB platný: 0.50 b.	DB platný: 0.50 b.	DB neplatný: 0.00 b.
		
Malá odchylka segmentů těla (horní noha)	Střední odchylka segmentů těla (horní noha)	Velká odchylka segmentů těla (horní noha)
Srážka v Provedení 0.10 b.	Srážka v Provedení 0.30 b.	Srážka v Provedení 0.50 b.

Příklad 2

Tvary Rovnováh a odchylky				
	Piktogram	Odchylka	Srážka v Provedení	Platnost
1		Malá odchylka segmentů těla (horní noha)	0.10 b.	DB platný
2		Malá odchylka segmentů těla (horní noha)	0.10 b.	DB platný
3		Malá odchylka segmentů těla (horní noha a hlava)	0.10 b.+0.10 b.	DB platný
4		Malá odchylka segmentů těla (horní noha) Střední odchylka segmentů těla (trup)	0.10 b.+0.30 b.	DB platný
5		Střední odchylka segmentů těla (horní noha a trup)	0.30 b.+0.30 b.	DB platný
6		Velká odchylka trupu (není ani vertikálně ani horizontálně)	0.50 b.	DB neplatný

8.2. Rovnováhy **provedené na chodidle** (na relevé, nebo na plném chodidle) a **provedené na jiných částech těla** musí mít „**Stop-pozici**“ v **zafixovaném tvaru minimálně 1 vteřinu**.

Zafixovaný tvar u těchto rovnováh musí být proveden bez dalších pohybů těla během zafixované pozice (nohy a trup). Pokud během zafixované pozice dojde ke ztrátě rovnováhy bez přemístění „poskočení“ na stojné noze, pohyb kotníku během relevé atd.
– Obtížnost je platná s odpovídající **srážkou / srážkami na Provedení**.



- 8.2.1. Rovnováhy musí být provedeny s **1 technickým prvkem s náčiním**, který je proveden dle definice v Tabulkách #3.6.; #3.7. (**Fundamentální a vedlejší technické prvky s náčiním**).
- 8.2.2. Rovnováhy, které nejsou provedeny **minimálně s 1** technickým prvkem s náčiním (Fundamentální a vedlejší technické prvky s náčiním) **nebudou uznány** jako prvky Obtížnosti.
- 8.2.3. Pokud je tvar Rovnováhy proveden správně stejně tak jako manipulace s náčiním (**Příklad: Váha úklonmo bez dopomoci s odbitím míče během tvaru**), ale není dostatečná „stop-pozice“ (**méně než 1 vteřina**), **Rovnováha je platná se srážkou v Provedení: 0.30 b. „tvar držený méně než 1 vteřinu.“**

Vysvětlení

Opora o náčiní nebo o zem před nebo po DB Rovnováhy:

Pokud se gymnastka opře o ruku jako přípravu na DB a poté provede DB se stop-pozicí a správnou manipulací náčiní, DB je platný, ale je udělena srážka za technickou chybu „ztrátu rovnováhy s oporou o ruku“.

Pokud gymnastka provede DB se stop-pozicí a správnou manipulací náčiní a poté se opře o ruku, DB není platný, i když ke ztrátě rovnováhy s oporou o ruku dojde v jakékoli části rovnováhy (#2.6).

- 8.2.4. Rovnováhy na chodidle mohou být provedeny na relevé, nebo na plném chodidle. Pouze rovnováhy v prvním sloupci tabulek **musí** být provedeny na relevé (na celém chodidle nejsou platné)
- 8.2.5. Během sestavy není dovoleno provést stejný tvar Rovnováhy na relevé a na plném chodidle.
- 8.3. Stojná noha **napnutá či skrčená** nemění hodnotu Obtížnosti Rovnováhy.
- 8.4. U všech prvků obtížnosti Rovnováhy se **skrčením zánožmo**, musí být chodidlo, nebo jiný segment nohy v uzavřené pozici skrčení zánožmo. **Správný tvar vyžaduje dotek hlavy. DB bez dotyku hlavy, do odchylky 20° jsou platné se srážkou v Provedení (#2.3.1; 2.3.2).**
- 8.5. Ve všech Prvcích obtížnosti Rovnováhy se **záklonem trupu**, musí být hlava v kontaktu s nohou. **Správný tvar vyžaduje dotek hlavy. DB bez dotyku hlavy, do odchylky 20° jsou platné se srážkou v Provedení (#2.3.1)**
- 8.6. Gymnastka může provést Rovnováhu s „**promenádou**“ při splnění následujících požadavků:
- Promenáda o 180° nebo více



- Sestava může obsahovat pouze 1 Obtížnost s „promenádou“ na celém chodidle nebo na relevé
- „Promenádu“ je možné provést u různých tvarů Rovnováh na chodidle s výjimkou pozice „kozáček“ a rovnováh na koleni

8.7.1. Hodnota Rovnováh s „promenádou“: 0,5 b

8.6.2. „Promenáda“ musí být provedena poté, co gymnastka zaujme počáteční polohu Obtížnosti a zafixuje tvar a **s impulsem ne větším než ¼ otočky pokaždé**. Rotace jediným impulsem ruší hodnotu Obtížnosti s „promenádou“.

Během Obtížností s „promenádou“ se tělo nesmí „kývat“ (pohyb ramen a trupu nahoru a dolů). Tato nesprávná technika provedení ruší hodnotu rovnováhy s „promenádou“.

Rovnováha provedena s nesprávnou „promenádou“ není platná.

8.6.3. Opakování Rovnováh se stejným tvarem s a bez „promenády“ není platné.

8.6.4. „Promenáda“ není považována za rotaci těla.

~~8.6.5. Rovnováha s „promenádou“ nemůže být použita jako součást Kombinované obtížnosti.~~

8.7. **Dynamické rovnováhy** jsou provedeny jako **plynulý a souvislý pohyb** z jednoho tvaru do druhého, nepotřebují stop-pozici v žádné fázi Rovnováhy. Pokud gymnastka provede dynamickou rovnováhu se stop-pozicí, Obtížnost je platná. **Žádná srážka**

10.8.1. Obtížnosti dynamických rovnováh musí být provedeny minimálně s **1 technickým prvkem s náčiním**, provedeným dle definice v Tabulkách #3.6; #3.7. (Fundamentální a vedlejší technické prvky s náčiním) **v jakékoli fázi Obtížnosti**.

10.8.2. Dynamické rovnováhy (s výjimkou rovnováhy Fouetté) mohou být provedeny na relevé či na plném chodidle beze změny hodnoty či symbolu.

10.8.3. **Rovnováha Fouetté je 1 Obtížnost Rovnováhy** provedená dle níže uvedených požadavků:




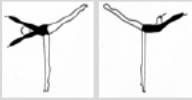
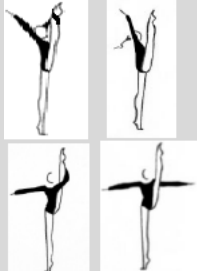



- Minimálně 3 stejné nebo rozdílné tvary provedené na relevé s oporou o patu mezi každým tvarem
- Každý tvar musí mít jasný akcent (**zřetelnou pozici**).
- S nebo bez dopomoci rukou
- S minimálně 1 rotací o 90°, 180°, nebo 270°
-




Vysvětlení

Pokud gymnastka provede Rovnováhu Fouetté a v jedné z rovnováh bude rotovat, Obtížnost není platná, protože každý tvar rovnováhy musí být s jasným akcentem (zřetelnou pozicí).

10.8.4. V Rovnováze Fouetté je možné opakovat stejný tvar, ale není možné tyto tvary již zařadit izolovaně nebo v jiné rovnováze Fouetté.

8.8. Technika specifických Obtížností Rovnováh

Vysvětlení	
	<p>Volná noha horizontálně v přednožení (napnutá či skrčená), unožení, zanožení (Arabesque) Horizontální pozice nohy (bok) a maximálně vertikální pozice těla.</p>
	<p>Attitude Volná noha (bok) musí být v zafixované horizontální pozici s tělem vertikálně</p>
	<p>Volná noha v přednožení horizontálně s trupem v horizontálním záklonu Trup a volná noha by měly být ve stejné horizontální linii, nebo by volná noha měla být mírně výš než horizontálně.</p>
	<p>Volná noha v unožení horizontálně s trupem v horizontálním úklonu Volná noha v zanožení horizontálně s trupem v horizontálním předklonu Horizontální pozice paží, hlavy, trupu, pánve a volné nohy (nebo volná noha mírně výš než horizontálně) musí být zafixovaná, tělo držené zpříma bez prohnutí zad</p>
	<p>Vysoké přednožení s dopomocí ruky a bez dopomoci Vysoké unožení s dopomocí ruky a bez dopomoci Je vyžadováno velké roznožení.</p>
	<p>Vysoké zanožení („cep“ / „zařažka“) s dopomocí ruky Je vyžadováno velké roznožení, NENÍ vyžadován kontakt s hlavou.</p>
	<p>Váha - záklonmo s dopomocí ruky a bez dopomoci ze stoje, nebo ze země, hluboký záklon trupu Je vyžadováno velké roznožení. Rovnováha může být provedena s nebo bez dotyku stojné nohy</p>
	<p>Na hrudníku, s dopomocí rukou či bez dopomoci: KB Hlava a ramena se nedotýkají země Nohy jsou napnuté – jsou spojené, nebo mohou být mírně od sebe</p>

 <p>A jiné</p>	<p>Vlny celým tělem všemi směry ve stoji, nebo s přechodem na zem Všechny segmenty těla se musí účastnit postupné kontrakce celého těla, vlnu začínají velké segmenty a je dokončena do prstů u ruky.</p> <p>Vlnu celým tělem je možné provést ve spojení s dalšími Obtížnostmi těla. Tyto vlny (Dynamické Rovnováhy) jsou považovány za Obtížnosti Těla a nenavyšují hodnotu dalších Obtížností.</p>
	<p>Vlna celým tělem ze země Tato vlna může být provedena s nebo bez záklonu (obě techniky jsou správné)</p>
	<p>Rovnováhy U2 nebo U3 Provedeny plynulým pohybem; stop pozice není vyžadována. Velké roznožení v každé části prvku vyžadováno. Stojná noha napnutá. Rovnováha může být provedena na relevé, nebo na plném chodidle, aniž by se změnila její hodnota.</p>

Symetrická pozice ramen a trupu během Rovnováh je základní aspekt techniky těla a je to velmi důležité pro zdravý gymnastek; **asymetrická pozice bude penalizována v Provedení jako „nesprávný segment“.**


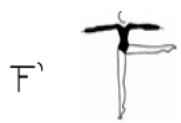
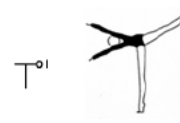

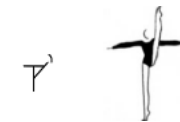



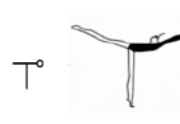
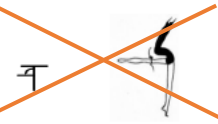




9. TABULKA OBTÍŽNOSTÍ ROVNOVÁH

Pozn: pozice paží může být libovolná, nemusí kopírovat obrázky v tabulce

Typ rovnováhy	Hodnota 0.5						
	Vyžadováno relevé	Lze na celém chodidle	Lze na celém chodidle	Lze na celém chodidle			
1. Volná noha vzad, pod horizontální pozicí, trup v záklonu	1						
2. Passé vpřed, stranou (horizontální pozice) nebo s hrudním záklonem	2						
3. Přednožení: volná noha v horizontální pozici (skrčená, nebo napnutá) nebo se záklonem trupu v horizontální pozici	3	F	T				
4. Vysoké přednožení s dopomocí ruky, nebo bez			T	T			
5. Vysoké přednožení s dopomocí ruky, nebo bez, trup v horizontálním záklonu				T 	T 		
6. Váha záklonem bez dopomoci ruky ze stoje, trup v hlubokém záklonu					T 		







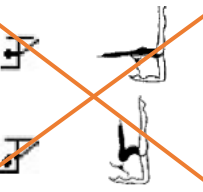
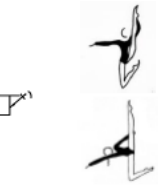



Typ rovnováhy	Hodnota 0.5						
	Lze provádět na celém chodidle						
7.Váha záklonmo bez dopomoci ruky ze země, trup v hlubokém záklonu							
8. Unožení: volná noha v horizontální pozici, a/nebo trup v horizontálním úklonu							
9.Vysoké unožení, s dopomoci ruky, nebo bez							
10.Váha úklonmo s dopomoci ruky, nebo bez, horizontální úklon trupu							
11.Arabeska: volná noha v zanožení horizontálně a/nebo trup v předklonu horizontálně nebo v záklonu horizontálně							
12.Vysoké zanožení s dopomoci; chodidlo nad hlavou bez dopomoci							



Typ rovnováhy	Hodnota 0.5						
	Lze provádět na celém chodidle						
13. Váha předklonmo s dopomocí ruky, nebo bez, trup v horizontálním předklonu, nebo níže							
14. Skrčení zánožmo s dopomocí ruky, nebo bez, se záklonem trupu, s horizontálním předklonem a vysokým zanožením „říčko“							
15. Noha na rameni, s nebo bez dopomocí paže							
16. „Attitude“, také se záklonem trupu							
17. „Kozáček“ volná noha horizontálně ve všech směrech Přednožení 1/2 Unožení 1/3 Zanožení 1/4							



Typ rovnováhy	Hodnota 0.5						
18.“Kozáček“ volná noha v přednožení, chodidlo výše než hlava, s dopomocí ruky, nebo bez; také do unožení, chodidlo výše než hlava, s dopomocí ruky, nebo bez							
Rovnováhy na jiných částech těla							
19.Na koleni, volná noha v zanožení horizontálně; také s horizontálním záklonem trupu							
20.Na koleni, volná noha v přednožení 90° (bez dopomoci ruky), v přednožení chodidlo výš než hlava, s dopomocí ruky, nebo bez dopomoci; také se záklonem trupu horizontálně, nebo s hlubokým záklonem							
21.Na koleni, volná noha v unožení 90° (bez dopomoci ruky), chodidlo výš než hlava, s dopomocí ruky, nebo bez dopomoci; také s úklonem trupu horizontálně							

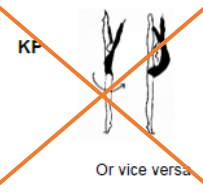
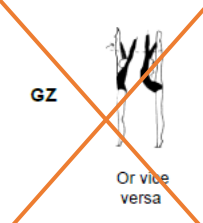
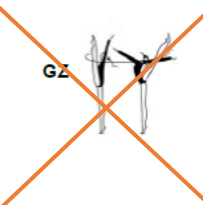


Typ rovnováhy	Hodnota 0.5						
22. Na koleni, volná noha ve vysokém zanožení, chodidlo výš než hlava, s dopomocí ruky, nebo bez dopomocí							
23. na koleni, skrčení zánožmo, s dopomocí ruky, nebo bez dopomocí							
24. Rovnováha v lehu na bříše, zvednout hrudník (nohy mohou být mírně roznožené, max. do šíře ramen)							
25. "Kabaeva" (KB) Na hrudníku, s dopomocí rukou, také s rotací			KB				
26. Na hrudníku bez dopomocí rukou, také s rotací				6			
Dynamické rovnováhy							
27. Přechod z břicha na hrudník							



Typ rovnováhy	Hodnota 0.5						
<p>28. Celková vlna těla do všech směrů ve stoju (vpřed, stranou, vzad) nebo přechodem na zem nebo ze země, začátek na relevé, nebo plných chodidlech</p>				<p>! pro potřeby ZP/KP hodnoceno jako prvek vlny, nikoli DB</p>			
<p>29. "Fouetté", minimálně 3 stejné či různé tvary Jedna DB</p>			<p>Leg at the horizontal for min ≡ 2 shapes + min 1 turn</p>		<p>Leg above horizontal for min 2 shapes + min 1 turn ⊥</p>		
<p>30. "Utyacheva" (U₂), dva tvary, z vysokého zanožení s dopomocí ruky do váhy záklonmo, dokončení na druhé noze, také s rotací 180° v kterémkoli tvaru.</p>				<p>U₂ Or vice versa</p>	<p>U₂ 180°</p>		
<p>31. "Utyacheva" (U₃), tři tvary: z vysokého zanožení s dopomocí ruky do váhy záklonmo, dokončení na druhé noze a návrat do prvního tvaru. Také s rotací 180° v kterémkoli tvaru.</p>				<p>U₃</p>	<p>U₃ 180°</p>	<p>U₃ 180° in any shape or vice versa</p>	



Typ rovnováhy	Hodnota 0.5						
32. "Kapranova" (KP) Vysoké přednožení s dopomocí ruky, půlobrat trupu do vysokého zanožení s dopomocí ruky							
33. "Gizikova" (GZ) Vysoké přednožení s dopomocí ruky, volná noha se převádí do vysokého zanožení s dopomocí ruky nebo naopak							
34. "Gizikova" (GZ) Vysoké přednožení bez dopomoci, volná noha se převádí do vysokého zanožení bez dopomoci ruky							

10. ROTACE

10.1 Všeobecná ustanovení

10.1.1 Existují 3 různé typy Prvků obtížnosti Rotace:

1. Rotace na relevé stojné nohy
2. Rotace na plném chodidle stojné nohy
3. Rotace na jiných částech těla

Vysvětlení
<p>Obtížnost Rotace provedená na relevé stojné nohy se nazývá Obrat. Obrat musí být proveden na vysokém relevé. Pokud je Obrat proveden na nízkém relevé, Obtížnost je platná se srážkou v Provedení.</p>
<p>Obrat může být provedený technikou „En dedans“ (Obrat provedený stejným směrem jako je stojná noha), nebo technikou „En dehors“ (Obrat provedený opačným směrem, než je stojná noha). Obraty provedené oběma způsoby mají stejnou hodnotu Obtížnosti.</p>



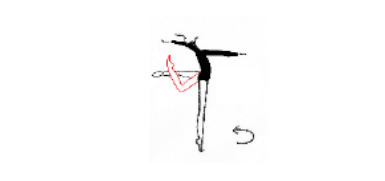
10.1.2 Všechny Obtížnosti Rotace musí mít **následující základní charakteristiky**:

- **Zafixovaný a jasně definovaný tvar**
- **Minimální základní rotace 360° ve všech Obtížnostech Rotace:**

Vysvětlení
<p>Jasně definovaný tvar znamená, že správný tvar zaujatý gymnastkou je udržen v zafixované poloze minimálně po dobu základní rotace (360°)</p>

10.1.3 Obtížnosti Rotace během bez jasně definovaného tvaru (dle definice v Tabulce #13) nebo tvary, které nejsou identifikovatelné, nebo nejsou vůbec provedeny nebudou platné jako Obtížnosti a budou penalizovány srážkou v Provedení (#2.3.1; #2.3.2)

Příklady:

Hodnota Obrátů		
DB platný: 0.50 b.	DB platný: 0.50 b.	DB neplatný: 0.00 b.
		
Malá odchylka segmentů těla (horní noha)	Střední odchylka segmentů těla (horní noha)	Velká odchylka segmentů těla (horní noha)
Srážka v Provedení 0.10 b.	Srážka v Provedení 0.30 b.	Srážka v Provedení 0.50 b.

10.1.4 Obtížnost bude platná, jakmile bude proveden jasně definovaný tvar.

10.2 Stojná noha **skrčená či napnutá** nemění hodnotu Prvku obtížnosti.

10.3 Různé rotace : Rotace s rozdílným tvarem bez ohledu na počet rotací (platné také pro obraty « Fouetté »)

10.3.1

Vysvětlení
Pokud se během Obratu (který má být provedený na relevé) gymnastka opře o patu během rotace a prováděná rotace je menší než požadovaná základní rotace, Obtížnost není platná.
V případě přerušení (opora o patu) během dalších rotací po základní rotaci, je započítána pouze hodnota rotací provedených před přerušením.
V případě přerušení Rotace s poskočením: Pokud dojde k poskočení během základní rotace, Obtížnost není platná.
V případě poskočení během dalších rotací po základní rotaci, je započítána pouze hodnota rotací provedených před přerušením.

10.3.2 Ve všech Obtížnostech Rotace se skrčením zánožmo musí být chodidlo, nebo jiný segment nohy v uzavřené pozici skrčení zánožmo. **Správný tvar vyžaduje dotek hlavy. DB** bez dotyku, do maximální odchylky 20° je platné s odpovídající **srážkou v Provedení** (#2.3.1; 2.3.2).

Vysvětlení
Obtížnosti Rotace (DB) vyžadující kontakt mezi hlavou a nohou – noha gymnastky se musí dotýkat jakékoli části její hlavy, včetně účesu („drdol“).
Pokud gymnastka během Obratu provede několik rotací s různými odchylkami ve skrčení zánožmo, je udělena srážka v Provedení pouze za odchylku s největší penalizací a pouze 1x v jedné pozici během 1 DB. Příklad: Obrat se skrčením zánožmo: první (základní) rotace má malou odchylku v pozici skrčení zánožmo, druhá rotace je provedena bez odchylky a třetí rotace má střední odchylku v pozici skrčení zánožmo. Srážka v Provedení: 0.30 b.

10.4 U všech Obtížností Rotací se ~~záklonem trupu~~ musí být hlava v kontaktu s nohou. **Správný tvar vyžaduje dotek hlavy.**

10.5 Obtížnosti Rotace musí být provedeny s 1 **technickým prvkem s náčiním**, který je proveden v jakékoli fázi Rotace a dle definice v Tabulkách #3.6.; #3.7. (**Fundamentální a vedlejší technické prvky s náčiním**).

10.6 Fouetté

- 2 a více identických, nebo rozdílných tvarů spojených s **oporou o patu**, jsou počítány **jako jedna Obtížnost**.
- Mohou být provedeny různé tvary:
 - a. Izolovaně
 - b. kombinovaně (**následující po sobě, nebo střídavě**) během jednoho obratu Fouetté, ale žádný z těchto tvarů nemůže být opakován v další rotaci Fouetté.
- **Během každých 2 Fouetté** musí být proveden minimálně 1 Fundamentální technický prvek specifický pro dané náčiní a/nebo technický prvek z vedlejší skupiny práce s náčiním

Vysvětlení



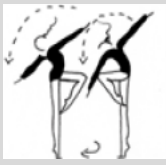
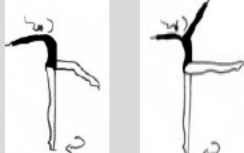
V případě přerušení rotace (poskočení) v obratu Fouetté, je započítána pouze hodnota rotací provedených před přerušením, i když gymnastka pokračuje v dalších rotacích.

10.7 Podmetenka

- Existují různé typy podmetenek: vpřed, stranou a vzad, všechny s minimální rotací 360°
- Podmetenky budou hodnoceny dle počtu provedených rotací v požadovaném tvaru:
 - S nebo bez opory o patu: stojná noha na plném chodidle nebo na relevé, aniž by se měnila hodnota Obtížnosti
 - Násobné rotace musí být beze změny stojné nohy, bez kroku, opory o zápěstí, nebo poskoku
 - Během rotace musí být noha, která rotuje napnutá
 - **Během každých 2 podmetenek musí být proveden minimálně 1 Fundamentální technický prvek specifický pro dané náčiní a/nebo manipulace z vedlejší technické skupiny práce s náčiním**

10.8 Rotace na jiných částech těla: během každých dvou rotací v bočním rozštěpu s dopomocí ruky (#33) nebo během každých dvou rotací ve velkém zanožení s dopomocí ruky se záklonem trupu (#34), je vyžadován **1 Fundamentální technický prvek specifický pro dané náčiní a/nebo manipulace z vedlejší technické skupiny práce s náčiním**

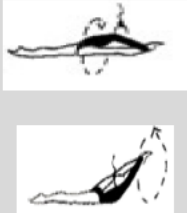



10.9 Technika specifických Obtížností Rotací

Vysvětlení	
	<p>„Passé“ vpřed, stranou – považováno za stejný tvar</p> <p>Zahájení Obratu and fixace pozice Passé může být provedena: okamžitým pokrčením volné nohy, nebo kruhovým pohybem volné nohy.</p> <p>Báze Obratu 360°.</p>
	<p>Spirálový obrat („Tonneau“) na obou nohách</p> <p>Během rotace 360° na obou nohách musí gymnastka provést vlnu celým tělem. Během vlny musí všechny části těla stále participovat na pohybu, který začíná od velkých částí těla a je dokončen do konečků prstů.</p> <p>Nutno provést velmi plynule.</p>
	<p>Spirálový obrat („Tonneau“), částečná vlna na jedné noze</p> <p>Během základní rotace 360° musí gymnastka postupně provést 2 pozice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Záklon trupu s pohybem hlavy dozadu • Trup a hlava vepředu <p>Během rotace musí být dosaženo iluze spirálové vlny. Každá dodatečná rotace musí být provedena touto stejnou specifickou technikou.</p> <p>Pozice nohy je libovolná: chodidlo může být vedle kolene či níže. Zafixovaná pozice volné nohy po celou dobu 360° není požadavkem.</p>
	<p>Volná noha v horizontálním přednožení, unožení, zanožení (Arabesque); Attitude</p>

	<p>Během násobných rotací musí být volná noha (bok) v zafixované horizontální pozici a nesmí provádět dodatečné pohyby (nahoru-dolů)</p> <p>Báze Obratu 360°.</p>
	<p>Attitude</p> <p>Během násobných rotací musí být volná noha (bok) v zafixované horizontální pozici a nesmí provádět dodatečné pohyby (nahoru-dolů)</p> <p>Báze Obratu 360°.</p>
	<p>Trubnikova (TR)-Obrat 180° přechod z váhy úklonmo bez dopomoci ruky do váhy záklonmo s hlubokým záklonem trupu.</p> <p>Přechod z jednoho tvaru do druhého musí být proveden přímo bez opory o patu, nebo přerušení. V každé formě může gymnastka rotovat různě (90°+90°, 100°+80° nebo naopak). Je nezbytné, aby byly oba tvary dokončeny během rotace 180°.</p> <p>Pokud je jeden tvar 180° či více, tento prvek se stává Kombinovanou Obtížností.</p>
	<p>Vysoké přednožení, unožení s dopomocí ruky, nebo bez</p> <p>Během rotace je nezbytné zafixovat pozici vysokého přednožení / unožení. Rotace je hodnocena poté, co je stojná noha v relevé a volná noha zaujme pozici vysokého přednožení / unožení.</p> <p>Báze Obratu 360°.</p>
	<p>Volná noha horizontálně v unožení, hrudní záklon</p> <p>Během rotace musí být volná noha v horizontálním unožení a neprovádět dodatečné pohyby (nahoru-dolů); hrudní záklon</p> <p>Báze Obratu 360°.</p>
	<p>Vysoké zanožení („cep“ /“zaťažka“ s dopomocí nebo bez dopomoci</p> <p>Vyžadováno vysoké zanožení. Rotace je hodnocena poté, co je stojná noha v relevé a volná noha zaujme pozici vysokého zanožení.</p> <p>Není vyžadován dotyk hlavy.</p> <p>Báze Obratu 360°.</p>
	<p>„Kozáček“: počáteční impuls odrazem ruky/rukou od země je povolen. Počet rotací se počítá od momentu, kdy se ruce nedotýkají země a volná noha je v horizontální pozici.</p> <p>Pozice Obratu je považována za správnou, i když gymnastka „sedí“ na patě stojné nohy – pata zvednutá od země.</p> <p>Je možné provést různé počáteční pozice stejně tak jako různé konečné pozice obratu „Kozáček“, nicméně je důležité, aby byla poslední rotace dotočená čistě (bez pádu)</p>



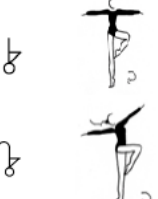





	<p>Báze Obratu 360°.</p> <p>Obrat ve váze záklonmo (hluboký záklon trupu) ze stoje (KB) Obrat ve váze záklonmo (hluboký záklon trupu) ze země (KB)</p> <p>Není nutné, aby se paže dotýkaly nohy. Vysoké přednožení vyžadováno a trup musí být v hlubokém záklonu.</p> <p>Rotace je hodnocena poté co gymnastka zaujme požadovaný tvar Obratu.</p> <p>Báze Obratu 180°.</p>
	<p>Obrat ve váze záklonmo, volná noha skrčená, hluboký záklon trupu ze stoje (KR) Obrat ve váze záklonmo, volná noha skrčená, hluboký záklon trupu ze země (KR)</p> <p>Volná noha skrčená na 30° pozice „Tire Buchon“, která musí být udržena během celé rotace.</p> <p>Není nutné, aby se paže dotýkaly nohy. Vysoké přednožení vyžadováno a trup musí být v hlubokém záklonu.</p> <p>Rotace je hodnocena poté co gymnastka zaujme požadovaný tvar Obratu.</p> <p>Báze Obratu 180°.</p>
	<p>Fouetté: passé, nebo s volnou nohou horizontálně</p> <p>Provedeno v sériích opakovaných rotací, ve vysokém tempu na jednom místě. Každý komponent série je rotace v požadovaném tvaru + otevření pozice „Pracující“ noha se, poté co dokončí každou rotaci 360° (nebo dvojité či trojitě Passé) otevře napnutá stranou na 45°-90°. Může být rovněž provedeno jinou technikou, kdy „pracující“ noha prochází skrze rond de jambe en l'air na 45° a výše. Pokud je Fouetté provedeno technikou, kdy „pracující“ noha prochází skrze rond de jambe en l'air – toto může být provedeno před tím, než je rotace ve tvaru. První obrat Fouetté v Passé, nebo nohou v přednožení či unožení horizontálně je hodnocen jako první rotace (ne příprava). Počítání Fouetté obrátů je zahájeno okamžitě po pozici plié-relevé v pozici ramen a trupu. Toto se týká obou forem – v pozici Passé a v přednožení, unožení či zanožení horizontálně.</p>
	<p>Fouetté ve vysokém roznožení s dopomocí ruky</p> <p>2 či více identických obrátů en dehors v prezentovaném tvaru jsou spojeny oporou o patu. Obtížnosti jsou provedeny simultánním otočením těla a volné nohy ve vysokém roznožení bez dalšího švihů volné nohy. Roznožení s dopomocí ruky musí být provedeno ve 2 či více identických provedených Obratech.</p>
	<p>Rotace Penché</p> <p>Rotace na plném chodidle. Trup v horizontálním předklonu, nebo níž noha napnutá ve vysokém zanožení („íčko“) Vysoké zanožení vyžadováno. Báze Obratu 360°.</p>
	<p>Rotace Penché se skrčením zánožmo (SK)</p> <p>Rotace na plném chodidle. Trup by měl zůstat horizontálně, nebo níž během celé základní rotace a možných dalších rotací.</p>





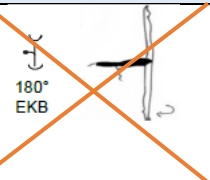

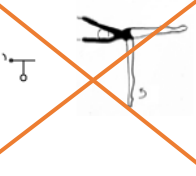
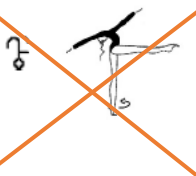


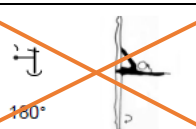
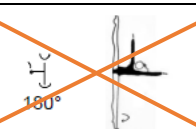
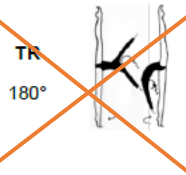

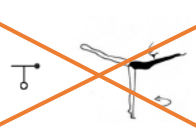
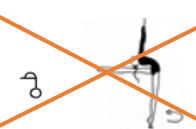
	<p>Chodidlo volné nohy by mělo být blízko hlavy, zavřená pozice skrčení zánožmo. Dotyk hlavy vyžadován. Vysoké zanožení vyžadováno. Báze Obratu 360°.</p>
	<p>Rotace v bočním rozštěpu s dopomocí rukou, v předklonu nebo v záklonu Během dalších rotací není gymnastce dovoleno, aby provedla dodatečný impuls (oporu) o jakoukoli část těla k pokračování rotace. Rotace musí následovat po sobě bez přerušení či zastavení. Báze Obratu 360°.</p>
	<p>Rotace na hrudníku, nohy ve skrčení zánožmo Odráz rukama, hlava musí být blízko některé části nohy. Báze Obratu 360°.</p>
	<p>Rotace (ASH) Odráz rukama, rotace provedená na hrudníku, nohy nad hlavou v pozici „jelen“ s dopomocí ruky. Báze Obratu 180°.</p>
	<p>Rotace (KN) Odráz rukama, rotace provedená na hrudníku, nohy nad hlavou v pozici velkého roznožení, ruce v upažení, nebo vzpažení. Vyžadováno velké roznožení. Báze Obratu 180°.</p>

11. TABULKA OBTÍŽNOSTÍ ROTACÍ



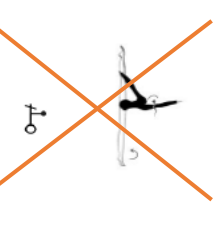

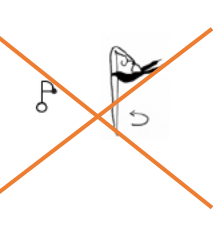


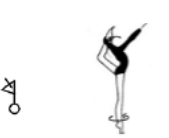


Pozn: pozice paží může být libovolná, nemusí kopírovat obrázky v tabulce

12. Typ rovnováhy	Hodnota 0.5						
1. Volná noha skrčená v jakékoli pozici níže než horizontálně, trup v předklonu							
2. Volná noha v mírném zanožení 45°, trup v záklonu							
3. »Passé« (noha vpřed, stranou); nebo v hrudním záklonu							
4. Spirálový obrat « Tonneau », vlna celým tělem na obou nohách nebo částečná vlna na jedné noze							
5. Volná noha horizontálně v přednožení (napnutá či skrčená) Také s předklonem trupu							



Typ rotace	Hodnota 0.5						
<p>6. Vysoké přednožení s dopomocí nebo bez dopomocí. Také s horizontálním záklonem trupu Ekatib (EKB)</p>							
<p>7. Volná noha horizontálně v unonožení s horizontálním úklonem trupu, také se záklonem trupu</p>							
<p>8. Vysoké unonožení s dopomocí nebo bez dopomocí</p>							
<p>9. Váha úklonmo s dopomocí nebo bez dopomocí</p>							
<p>10. Trubníkova (TB) Obrat 180° s přechodem z váhy úklonmo bez dopomocí do váhy záklonmo, hluboký záklon trupu</p>							
<p>11. »Arabesque » : volná noha horizontálně, také s trupem v horizontálním předklonu, nebo záklonu</p>							









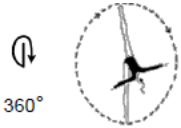
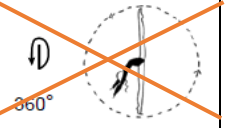


Typ rotace	Hodnota 0.5					
12. Vysoké zanožení s dopomocí nebo bez dopomoci						
13. Váha předklonmo s dopomocí nebo bez dopomoci, trup horizontálně, také niž než horizontálně nebo se skrčením zánožmo						
14. »Attitude«, také s horizontálním záklonem trupu						
15. Skrčení zánožmo s dopomocí ruky, také se záklonem trupu (« cep » / « zaťažka »)						
16. Noha na rameni						
17. skrčení zánožmo bez dopomoci, také se záklonem trupu						



<p>18. »Kabaeva« (KB) váha-záklonmo, hluboký-záklon-trupu ze-stance</p> <p>Nebe</p> <p>«Garaeva» (GA) z vysokého-přednožení na-plném-chodidle-s předklonem-trupu přechod-do-KB</p> <p>Or</p> <p>«Kramarenko» (KR) KB-obrat-s-volnou nohou-skrčenou-na 30°</p>					<p>KB 180°</p> <p>GA 180°</p> <p>KR 180°</p>		
<p>19. »Kabaeva« (KB) Váha-záklonmo, hluboký-záklon-trupu z-pozice-na-zemi</p> <p>Nebe</p> <p>«Kramarenko» KB obrat-s-volnou-nohou skrčenou-na-30°</p>					<p>KB 180°</p> <p>KR 180°</p>		
<p>20. »Gizikova« (GZ) Vysoké-přednožení-s dopomocí-ruky-a-s přechodem-volné nohy-do-vysokého zanožení-s-dopomocí ruky</p>							<p>GZ 360°</p> <p>or vice versa</p>





Typ rotace	Hodnota 0.5						
21. »Kozáček«, volná noha v přednožení. Také s předklonem trupu nad nohu s dopomocí ruky nebo bez dopomoci							
22. »Kozáček«, volná noha v unožení.							
23. »Kozáček«, volná noha v zanožení (napnutá či skrčená)		 					
24. »Fouetté« Passé nebo s nohou v přednožení, unožení, « arabesque », nebo « attitude », také ve vysokém roznožení s dopomocí různými směry.							
25. Podmetenka :trup v předklonu, úklonu. Také s trupem v záklonu horizontálně nebo níž							



Typ rotace	Hodnota 0.5						
Rotace na plném chodidle stojné nohy							
26. Penché :trup horizontálně nebo níž, noha ve vysokém zanožení (« íčko »), rotace na plném chodidle							
27. »Sakura« (SK) Penché :trup horizontálně nebo níž, rotace na plném chodidle se skrčením zánožmo							
Rotace na jiných částech těla							
28. »Ralenkova « (RL) Rotace na zádech	RL 360° 						
29. Rotace na břiše, nohy ve skrčení zánožmo		 360°					
30. »Ashram« (ASH) Rotace na břiše, nohy v pozici «jelen» s dopomocí ruky			 ASH 180°				
31. »Kanaeva« (KN) Rotace na hrudníku, nohy ve velkém roznožení bez dopomocí rukou				 KN 180°			



Typ rotace	Hodnota 0.5						
32. Rotace v « provazu » s dopomocí rukou, bez přerušení, trup v předklonu	 360°						
33. Rotace ve velkém zanožení s dopomocí ruky, bez přerušení, trup v záklonu		 360°					

ARTISTIKA A PROVEDENÍ VOLNÝCH SESTAV

1. Provedení a artistiku volných sestav základního a kombinovaného programu hodnotí 4 rozhodčí, nezávisle na sobě.
2. Každá rozhodčí udělí celkové srážky za technické a artistické chyby sestavy **dohromady (E+A)**
3. Celková známka za provedení a artistiku: **Součet srážek Provedení + Artistiky je odečten od 10.00 bodů**

1. ARTISTIKA

1. HODNOCENÍ ARTISTIKY

- 1.1. Skupina rozhodčích Artistiky (**A**) hodnotí kompozici a artistické provedení dle standardů estetické dokonalosti.
- 1.2. **Rozhodčí Artistiky** se nezabývají Obtížností sestavy. Rozhodčí jsou povinni odečíst stejnou srážku za chybu stejné velikosti bez ohledu na Obtížnost prvku.
- 1.3. Rozhodčí Artistiky musí znát současnou moderní gymnastiku, musí vědět, jak by sestavy měly vypadat, jak se mění standardy a jak se tento sport vyvíjí. V této souvislosti musí také vědět, co je možné očekávat, co je výjimka a co je mimořádné a výjimečné.

2. STRUKTURA ARTISTIKY: CÍLE KOMPOZICE

- 2.1. Moderní gymnastika je definována jako unikátní kompozice vystavěná na specificky vybranou hudbu. Speciálně vybraná hudba směřuje k výběru všech pohybů a všechny komponenty kompozice jsou v harmonickém vztahu.
- 2.2. Hudba inspiruje choreografii stanovením tempa, témat pohybů a struktury kompozice; nejedná se o „zvukovou kulisu“ pro prvky těla a náčiní.
- 2.3. Při výběru hudebního doprovodu je nutné zvážit následující:
 - Charakter hudby musí být vybrán s ohledem na věk, technickou a artistickou vyspělost gymnastky a etické normy
 - Hudba, která nerespektuje etické normy bude penalizována jako „hudba, která neodpovídá pravidlům“. Srážka bude udělena za explicitní slova a za neetická témata bez explicitních slov. Za neetická témata jsou například považovány nadávky, sexuální narážky, násilí, diskriminace apod. Rozhodčí Artistiky mají různé jazykové dovednosti. Pokud rozhodčí rozpozná v hudebním doprovodu neetická slova, je povinna toto neprodleně nahlásit Zodpovědné rozhodčí, která uvede tuto penalizaci směrem ke skupině Artistiky.



- Hudba musí gymnastce umožnit, aby předvedla svůj nejlepší výkon
 - Hudba musí podpořit nejlepší možné provedení
- 2.4. Zvuky s netypickým hudebním charakterem pro moderní gymnastiku jsou zakázány (např. sirény, zvuk motoru atd.).
- 2.5. Před prvním pohybem gymnastky je povolena předehra v maximální délce 4 vteřin; **předehra, delší než 4 vteřiny** bude penalizována.
- 2.6. Umělecké dokonalosti je dosaženo tehdy, když kompozice a umělecké provedení jasně a plně rozvinou následující komponenty tak, aby sestava měla od začátku do konce vůdčí myšlenku:
- Charakter stylu pohybu v tanečních krocích a také ve spojujících pohybech mezi Obtížnostmi, nebo během nich.
 - Expresivita v pohybech
 - Kontrast v rychlosti, charakteru a intenzitě pohybů s náčiním a pohybů těla, které reflektují kontrasty v hudbě
 - Strategické umístění specifických pohybů těla a náčiní do specifických akcentů či frází hudby pro vytvoření efektu: charakteristické a osobité vizuální dojmy vytvářené pro diváka (tj. okamžik, který má vytvořit vizuální, nezapomenutelný „okamžik“ v sestavě)
 - Propojení mezi pohyby či Obtížnostmi, které jsou záměrně a strategicky choreograficky ztvárněny tak, aby spojily všechny pohyby plynulým a harmonickým způsobem
 - Různorodost pohybů: gymnastka se přesouvá z jednoho pohybu do druhého různými směry: způsob přemísťování je různý, záleží na vzdálenosti, která je potřeba na přesun, rychlost a styl specifické hudby atd. Různorodost směrů a způsobů přemísťování předejde monotónnosti pohybu.

2.7. HODNOCENÍ

- 2.7.1. Pokud je nějaký umělecký komponent zcela upřednostněn a plně realizován v celé sestavě, není uplatňována žádná srážka.
- 2.7.2. Naopak, artistické komponenty, které nejsou plně rozvinuty, nebo vyvinuty pouze v některých fázích budou penalizovány.
- 2.7.3. Chyby ve vztahu mezi pohybem a rytmem, nebo nelogická spojení budou pokaždé penalizovány.

3. CHARAKTER



- 3.1. Pohyby mají jasně definovaný styl, který vyzdvihuje to, jak gymnastka jedinečně interpretuje charakter hudby; tento styl či charakter pohybů je rozvíjen od začátku do konce sestavy.
- 3.2. Tento identifikovatelný charakter je dán pohyby těla a náčiní během celé sestavy, **upřednostňován různými způsoby** včetně:
 - Přípravných pohybů **před** Obtížnostmi
 - Přechodů **mezi** Obtížnostmi
 - Během **DB** a/nebo po ukončení **DB**
 - Vln těla
 - Stylizovaných, spojujících kroků propojujících **DB, R, DA**
 - Pod vyhozeným náčiním / během letu náčiní
 - Během chytání
 - Během rotačních prvků
 - Změn úrovní
 - Propojující pohyby náčiní zdůrazňující rytmus a charakter
- 3.3. Změny charakteru hudby by se měly projevit změnami charakteru pohybů; tyto změny by měly být harmonicky kombinovány.
- 3.4. Taneční kroky jsou hodnoceny dle svých vlastních kritérií; tedy nejsou hodnoceny v rámci „charakteru pohybů“. **Perfektní taneční kroky nicméně neredukují srážku za Charakter. Chybějící či neplatné taneční kroky ale také nenavyšují srážku za Charakter.**

4. **KOMBINACE TANEČNÍCH KROKŮ**

- 4.1. **Kombinace Tanečních kroků je specifická pro volné sestavy ZP/KP a je součástí Obtížnosti. Rozhodčí Artistiky tedy přítomnost tanečních kroků nehodnotí resp. neudělí srážku, pokud taneční kroky chybí**

5. **VÝRAZ TĚLA**

- 5.1. Gymnastka transformuje strukturovanou sestavu do uměleckého představení, které má základ v její expresivitě a výrazu.
- 5.2. Výraz těla je jednotou síly a energie spolu s krásou a elegancí pohybu.
- 5.3. Krásu a jemnost lze vyjádřit účastí různých částí těla (hlava, ramena, trup, hrudník, ruce, paže, nohy a také obličej) následujícími způsoby:
 - pružné, plastické a/nebo jemné pohyby, které vyjadřují charakter



- výraz obličeje, který sděluje emocionální reakci na hudbu
- důraz na akcenty
- intenzita charakteru pohybů

5.3.1. Bez ohledu na velikost a výšku gymnastky musí být pohyby segmentů těla provedeny v maximálním rozsahu, šíři a extenzi.

5.3.2. Gymnastka má během sestavy expresivní, energické spojení s hudbou, která zaujme diváky.

5.3.3. Sestavy, kde je intenzita těla a výrazu nerozvinuta nebo je neidentifikovatelná (tzn. Omezená schopnost vyjádřit a interpretovat hudební doprovod) budou penalizovány.

6. DYNAMICKÉ ZMĚNY – VYTVÁŘENÍ KONTRASTŮ

6.1. Kompozice strukturována na určitý druh hudby využívá změny v rychlosti a intenzitě k vybudování vůdčí myšlenky a vytvoření vizuálních efektů oceněných diváky.

6.2. Rychlost a intenzita pohybů gymnastky, stejně tak jako pohyby náčiní musí reflektovat změny v rychlosti a dynamice hudby. Nedostatek kontrastu v rychlosti může způsobit monotónnost a ztrátu zájmu diváků.

6.3. V průběhu celé sestavy jsou přítomny kontrasty v rychlosti a intenzitě pohybu v souladu se změnami v hudbě, nebo vytvořené pro velmi specifický efekt (včetně krátkých, strategických přestávek).

6.4. Kompozice s méně než 2 Dynamickými změnami budou penalizovány (viz Tabulka #12).

7. EFEKTY TĚLA A NÁČINÍ

7.1. Jednota specifických prvků se specifickými akcenty vytváří efekt, který je oceněn diváky; účelem těchto efektů je přispět k originálnímu vztahu mezi konkrétní hudbou a specifickými pohyby gymnastky (tj. jedinečnou skladbou, odlišitelnou od všech ostatních v důsledku vztahů mezi pohyby vytvořenými pro každé konkrétní hudební aranžmá).

7.1.1. Jednoduché i složité pohyby mohou vytvořit efekt, pokud jsou prováděny s jasným záměrem, což je: zdůraznit konkrétní okamžik v hudbě.

7.1.2. Následující příklady ukazují způsoby vytváření efektů v kombinaci s velmi specifickými akcenty/frázemi v hudbě:

- 7.1.2.1. **DB, R** jsou umístěny do specifických hudebních akcentů, které jsou silné, jasné a nejlépe se pojí s energií a intenzitou Obtížnosti.
- 7.1.2.2. Nejunikátnější prvky jsou umístěny v nejzajímavějších akcentech nebo frázích hudby, aby měly maximální dopad a zdůraznily vztah mezi hudbou a pohybem.
- 7.1.2.3. Vytvoření vztahu nebo pohybu s náčiním, který je neočekávaný („efekt překvapení“ na rozdíl od toho, co lze předvídat).
- 7.1.2.4. Pohyby těla a/nebo pohyby náčiní používané k vytvoření nebo zdůraznění dynamických změn vytvářejí pro diváka viditelné efekty.
- 7.1.2.5. Různé trajektorie a směry prvků s náčiním (Příklad: velmi vysoko, vpředu, do strany, nízko atd.) stejně tak jako roviny náčiní by měly být použity s konkrétními akcenty nebo frázemi v hudbě, aby se jedinečným způsobem odlišil každý prvek s náčiním.

7.1.3 Povahou série tanečních kroků je upřednostňovat soulad mezi způsoby přemísťování a hudbou (rytmus a akcenty). Proto samotné modalitty nebudou uznány jako Efekt. Pokud kombinace tanečních kroků obsahuje další spojení specifických pohybů zdůrazňujících specifické akcenty, navíc k modalitám, toto může to být jako Efekt uznáno.

- 7.2. Kompozice bez 1 efektu těla a/nebo náčiní s hudbou budou penalizovány. (viz Tabulka #12).
- 7.2.1. Dynamické změny samy o sobě vytvářejí své vlastní efekty a jsou hodnoceny samostatně; proto je není možné použít ke splnění tohoto specifického požadavku.
- 7.2.2. Nadměrné používání stejné techniky **vyšokého** vyhazování a/nebo chytání z **vyšokého vyhození** ovlivňuje efekt a dojem z kompozice a tento nedostatek rozmanitosti bude penalizován.

8. VYUŽITÍ ZÁVODNÍ PLOCHY

- 8.1. Přemísťování po ploše je široké a komplexní, pohyb gymnastky pokryje celou plochu, tedy musí využít všechny její části (i když nemusí nutně dojít do všech čtyř rohů).
- 8.2. Gymnastka se pohybuje po celé ploše různými směry, neměla by opakovat přemísťování tam a zpět stejnou cestou.
- 8.3. Nedostatečné využití celé závodní plochy bude penalizováno.

9. JEDNOTA KOMPOZICE



- 9.1. Cílem vytvoření harmonického vztahu všech uměleckých složek je vytvoření jednotné myšlenky. Souvislost pohybů s výrazem těla od začátku do konce vytváří harmonii a jednotu.
- 9.2. Jedna nebo několik závažných technických chyb, které naruší jednotu kompozice tím, že nutí gymnastku zastavit sestavu nebo na několik sekund přestat zobrazovat umělecký obraz, jsou penalizovány jednou jako celková srážka na konci sestavy.
- 9.3. Pokud sestava nemá dostatek charakteru a výrazu, ale je provedena bez několikavteřinového přerušování v důsledku závažné technické chyby, srážka za jednotu kompozice není udělena.

10. SPOJENÍ

- 10.1. Spojení je „link“ mezi pohyby nebo Obtížnostmi.
- 10.2. Všechny pohyby musí mít mezi sebou logický, záměrný vztah, aby jeden pohyb/prvek odůvodněně přecházel do dalšího.
- 10.3. Tato spojení mezi pohyby také poskytují příležitost k posílení charakteru skladby.
- 10.4. Prvky jsou spojovány plynule a logicky bez dlouhých příprav nebo zbytečných zastavení, které nepodporují charakter skladby nebo které nevytvářejí efekt.
- 10.5. Prvky, které jsou uspořádány bez jasného účelu, se stávají řadou nesouvisejících akcí, které neumožňují jak plný rozvoj příběhu, tak i jedinečnou identitu kompozice. Taková spojení jsou definována jako:
 - Obtížnosti spojené dohromady bez jasného vztahu
 - Přechody z jednoho pohybu nebo Obtížnosti do druhého, které jsou náhlé, nelogické nebo prodloužené
- 10.6. K vytvoření harmonie a plynulosti jsou nutná dobře rozvinutá spojení a/nebo spojovací kroky; skladba vytvořená jako řada nesouvisejících prvků bude penalizována. **Nelogická spojení budou penalizována 0,1 pokaždé až do výše 1,00 bodu.**
- 10.7. Hodnocení spojení zahrnuje stavbu kompozice, ne její provedení. Srážku za spojení neudělujeme v případě, že gymnastka přerušuje provedení své kompozice v důsledku chyb provedení, například tím, že běží za ztraceným náčiním.

11. RYTMUS

- 11.1. Pohyby těla i pohyby náčiní musí přesně korelovat s hudebními akcenty a hudebními frázemi; pohyby těla i náčiní by měly zdůrazňovat tempo/rychlost hudby.



11.2. Pohyby, které jsou prováděny mimo akcenty nebo nejsou napojeny na tempo stanovené hudbou, jsou **pokaždé penalizovány 0,10, až do 1,00 bodu**. Příklady:

- Pohyby jsou viditelně zdůrazněny před nebo po akcentech
- Jasný akcent v hudbě není zdůrazněn pohybem
- Pohyby neúmyslně za hudební frázi
- Při změně tempa je gymnastka uprostřed pomalejších pohybů a nemůže vyjádřit změnu rychlosti (je mimo rytmus)

11.3. Konec sestavy musí přesně korelovat s koncem hudby. Když gymnastka dokončí sestavu a zaujme poslední pózu před koncem hudby nebo po skončení hudby, bude tento nedostatek harmonie mezi hudbou a pohybem na konci sestavy penalizován.

12. CHYBY ARTISTIKY

Srážky	0.30	0.50	1.00
CHARAKTER POHYBU	Většina sestavy: <ul style="list-style-type: none"> - Charakter přítomen ve většině, ale ne ve všech spojeních - Chybí pouze během některých, ale ne všech prvků D 	Některé části sestavy: <ul style="list-style-type: none"> - Charakter přítomen v některých spojeních - Chybí během prvků D 	CHYBÍ v celé sestavě
TANEČNÍ KROKY		Chybí 1 Kombinace tanečních kroků s rytmem a charakterem	Chybí 2 Kombinace tanečních kroků s rytmem a charakterem
VÝRAZ TĚLA A OBLIČEJE	V sestavě nedostatečně rozvinuto: <ul style="list-style-type: none"> - Stálý výraz obličeje bez adaptace na intenzitu či charakter a/nebo - Částečná participace segmentů těla na pohybech 	V sestavě nerozvinuto: <ul style="list-style-type: none"> - Žádný výraz v obličeji a/nebo - Nedostatečná participace segmentů těla 	
DYNAMICKÉ ZMĚNY	Méně než 2 Dynamické změny v sestavě	Chybí Dynamické změny	
EFEKTY TĚLO/NÁČINÍ S HUDBOU	Žádné specifické prvky těla a/nebo náčiní koordinovány se specifickými frázemi/akcenty v hudbě,		



	ktelé vytvářejí vizuální efekt		
RŮZNORODOST: VYHAZOVÁNÍ A CHYTÁNÍ	Více než 3 identická vyhození a/nebo chycení		
VYUŽITÍ PROSTORU	Nedostatečné využití celé plochy		
JEDNOTA	Jednota / harmonie / plynulost kompozice je narušena v důsledku několika vážných technických přerušení		

SPOJENÍ	Srážky									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
RYTMUS	Srážky									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
Srážky	0.30			0.50		0.70		1.00		
HUDBA Hudba- pohyb na konci sestavy				Nedostatek harmonie mezi hudbou a pohybem na konci sestavy						



Normy – hudba	Hudba neodpovídá normám			
	Hudební předehra delší než 4 vteřiny			

2. PROVEDENÍ

1. HODNOCENÍ PROVEDENÍ

- 1.1. Rozhodčí Provedení (E) vyžadují, aby byly prvky provedeny technicky a esteticky dokonale.
- 1.2. U gymnastky se očekává, že do své sestavy zařadí pouze ty prvky, které je schopna provést bezpečně a technicky dokonale. Veškeré odchylky budou penalizovány Rozhodčími Provedení (E).
- 1.3. Rozhodčí Provedení se nezabývají Obtížností sestavy.
- 1.4. Rozhodčí Provedení musí znát současnou moderní gymnastiku, musí vědět, jak by sestavy měly vypadat, jak se mění standardy a jak se tento sport vyvíjí. V této souvislosti musí také vědět, co je možné očekávat, co je výjimka a co je mimořádné a výjimečné.
- 1.5. Veškeré odchylky od správného provedení jsou považovány za technické chyby a musí být rozhodčími správně vyhodnoceny. Srážky jsou rozděleny na malé, střední a velké chyby určené stupněm odchylky od očekávaného správného provedení:
 - **Malá chyba: 0.10 b.** – jakákoli malá odchylka od perfektního provedení.
 - **Malá chyba: 0.30 b.** – jakákoli výrazná odchylka od perfektního provedení.
 - **Velká chyba: 0.50 b. a více** – velká odchylka od perfektního provedení.

Poznámka: Chyby v Provedení jsou penalizovány pokaždé a za každý prvek s chybou.

- 1.6. **Celková známka za Provedení (E): součet srážek Provedení je odečten od 10.00 bodů.**

Vysvětlení
Srážky v modrých rámečcích indikují, že za technickou chybu může být z daného řádku udělena pouze 1 srážka.




2. TECHNICKÉ CHYBY


1. TECHNIKA TĚLA			
Srážky	Malé 0.10	Střední 0.30	Velké 0.50
Všeobecné srážky	Nedokončený pohyb nebo nedostatečný rozsah ve tvaru vlny celým tělem		
	Nedokončený pohyb, nebo nedostatečný rozsah ve tvaru pre-akrobatických prvků		
	Přizpůsobení pozice těla (Např.: v Rovnováhách, v Rotacích na plném chodidle nebo na jiné části těla atd.)		
Základní technika	Nesprávně držení segmentů těla během pohybu (pokaždé), včetně nesprávně položeného chodidla/relevé a/nebo kolena, pokrčené lokty, zvednutá nebo asymetrická ramena, nesprávná pozice segmentů těla během R, asymetrická pozice trupu atd.		
	Ztráta rovnováhy: dodatečný pohyb bez přemístění (např. nejistá stojná noha – třesení, neúmyslný vyrovnávací pohyb atd.)	Ztráta rovnováhy: dodatečný pohyb s přemístěním (např. poskočení na stojné noze, dodatečný krok atd.)	Ztráta rovnováhy s oporou o jednu nebo obě ruce, nebo o náčiní Celková ztráta rovnováhy s pádem: 0.70
Skoky	Těžký dopad	Nesprávný dopad: viditelně prohnutá záda během finální fáze dopadu	
	Nesprávný tvar s malou odchylkou	Nesprávný tvar se střední odchylkou	Nesprávný tvar s velkou odchylkou
Rovnováhy	Nesprávný tvar s malou odchylkou	Nesprávný tvar se střední odchylkou	Nesprávný tvar s velkou odchylkou
		Chybí stop-pozice 1 vteřina	
Rotace (každá srážka udělena 1x za BD rotace)	Nesprávný tvar s malou odchylkou	Nesprávný tvar se střední odchylkou	Nesprávný tvar s velkou odchylkou
	Opora o patu během Obratu	Osa těla není vertikálně a dokončení s nechtěným krokem	
	Poskočení		
Pre-akrobatické prvky a prvky ze skupiny vertikálních rotací	Těžký dopad	Nepovolená technika pre-akrobatických prvků	
		Chůze ve stoji na ruce (2 a více „kroků“)	



2. TECHNIKA NÁČINÍ			
Srážky	Malé 0.10	Střední 0.30	Velké 0.50
Všeobecné srážky Ztráta náčiní (následná ztráta obou kuželů; rozhodčí bude penalizovat pouze jednou na základě počtu kroků, které gymnastka udělá za vzdálenějším z kuželů)			Ztráta a opětovné uchopení náčiní bez přemístění
			Ztráta a opětovné uchopení náčiní s 1-2 kroky: 0.70
			Ztráta a opětovné uchopení náčiní po 3 a více krocích: 1.00
			Ztráta náčiní mimo závodní plochu (bez ohledu na vzdálenost): 1.00
			Ztráta náčiní, které neopustí závodní plochu a použití náhradního náčiní: 1.00
			Ztráta náčiní, není kontakt s náčiním na konci sestavy: 1.00
Technika	Nepřesná trajektorie a chycení v letu s 1 krokem nebo přizpůsobení pozice k chycení náčiní	Nepřesná trajektorie a chycení v letu se 2 kroky k chycení náčiní	Nepřesná trajektorie a chycení v letu se 3 a více kroky (chassé) k chycení náčiní
	Chycení s nechtěnou pomocí druhé ruky (Výjimka: míč: chycení bez zrakové kontroly)	Nesprávné chycení s nechtěným kontaktem s tělem	
		Statické náčiní **	



Vysvětlení
<p>Srážka za nepřesnou trajektorii je udělena, pokud je viditelná zřetelná technická chyba v důsledku nepřesné trajektorie. Toto nastává, pokud gymnastka musí za náčiním běžet, nebo změnit směr, aby náčiní chytla.</p> <p>Srážka za nepřesnou trajektorii je udělena pouze v případě, že je náčiní chyceno v letu: Pokud je nepřesná trajektorie zakončena ztrátou náčiní, je penalizována pouze ztráta náčiní, dle počtu kroků, které gymnastka udělá (během letu + po dopadu).</p>


Srážky	Malé 0.10	Střední 0.30	Velké 0.50 a více
švihadlo			
 Základní technika	Nesprávná manipulace: amplituda, tvar, rovina, nebo pro švihadlo – není drženo na obou koncích (pokaždé)		
	Ztráta 1 konečku s malým přerušením sestavy		
		Zakopnutí o švihadlo během skoků a poskoků	
		Nechtěné namotání kolem těla nebo jeho části bez přerušením sestavy	Nechtěné namotání kolem těla nebo jeho části s přerušením sestavy
	Uzel bez přerušení sestavy		Uzel s přerušením sestavy

Srážky	Malé 0.10	Střední 0.30	Velké 0.50
OBRUČ			
Základní technika 	Nesprávná manipulace nebo chycení: změna roviny manipulace, vibrace, nepravidelná rotace kolem vertikální osy (pokaždé)		
	Chycení po vyhození: kontakt s předloktím	Chycení po vyhození: kontakt s paží	
	Nedokončené kutálení po těle		
	Nesprávně provedené kutálení s poskakováním		
	Sklouznutí na paži během kroužení		
		Průchod obručí: zakopnutí o obruč	

**** Statické náčiní (Cvičení jednotlivkyň – Obtížnost #3.8)**

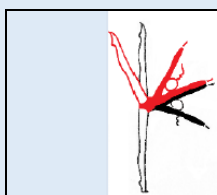


Srážky	Malé 0.10	Střední 0.30	Velké 0.50
MÍČ			
Základní technika 	Nesprávná manipulace: míč opřený o předloktí, „sevřený“ nebo viditelně „zmáčknutý“ prsty (pokaždé)		
	Nechtěné, nedokončené kutálení po těle		
	Nesprávné kutálení s poskakováním		
	Chycení s nechtěnou pomocí druhé ruky (Výjimka: chytání bez zrakové kontroly)		
KUŽELE			
Základní technika 	Nesprávná manipulace: nepravidelné pohyby, paže příliš daleko od sebe během mlýnků, kroužků atd., (pokaždé)		
	Změna synchronizace v rotaci 2 kuželů během vyhazování a chytání 2 kuželů		
	Nedostatečná přesnost v rovině manipulace kuželů během asymetrických pohybů		

Srážky	Malé 0.10	Střední 0.30	Velké 0.50
STUHA			
Základní technika 	Nechtěné nesprávné chycení		
	Změna kresby stuhy: hádky, spirálky nejsou dostatečně u sebe, nemají stejnou výšku, amplitudu atd. (pokaždé)		
	Nechtěný kontakt stuhy s tělem	Nechtěné namotání kolem těla, nebo jeho části nebo kolem tyčky bez přerušení sestavy	Nechtěné namotání kolem těla, nebo jeho části nebo kolem tyčky s přerušením sestavy
	Nesprávná manipulace: nepřesná předání, tyčka stuhy neúmyslně držena za prostředek, nesprávné napojení kreseb stuhy, „práskání“ stuhy (pokaždé)		
	Malý uzel s minimálním dopadem na manipulaci		Střední / velký uzel: dopad na manipulaci
	Konec stuhy zůstává neúmyslně na zemi během kresby stuhy, vyhazování, „ešapé“, apod. (do 1 metru)	Konec stuhy zůstává neúmyslně na zemi během kresby stuhy, vyhazování, „ešapé“, apod. (více než 1 metr)	

Vysvětlení a příklad: Odchytky v Obtížnosti těla

Za každou chybu bude udělena srážka. Pokud má Obtížnost těla 2 nesprávné tvary, srážka je udělena za každou odchytku od tvaru.



Střední odchytky segmentů těla (horní noha a trup)

TF:
0.30 + 0.30

Rovnováha Fouetté je jeden DB: - Je penalizována pouze nejhůře provedená část DB, nicméně může být udělena několik srážek za odchytky od tvaru, např. rozsah + trup. - Každý segment těla je penalizován 1x během DB (koleno stojné nohy max. 1x, koleno zvednuté nohy max. 1x, atd.).

Vysvětlení: Uzel na stuze a stuha na zemi

Pokud se na stuze udělá malý uzel a po několika pohybech se vytvoří střední / velký uzel, je udělena pouze 1 srážka za uzel na stuze (nejvyšší srážka).

Srážka za stuhu na zemi je udělena v případě, že gymnastka přeruší sestavu v důsledku další chyby (uzel, zamotání, ztráta náčiní atd.)

HODNOCENÍ POVINNÝCH SESTAV

Maximální známka za povinnou sestavu je 14b (4b obtížnost + 10b artistika+provedení)

1. OBTÍŽNOST

POVINNÁ SESTAVA – základní i kombinovaný program		
Počet povinných vazeb	Popis povinné vazby	Hodnota povinné vazby
8x	Povinná vazba dle popisu	8x 0,5 b.

1.1 Rozhodčí obtížnosti hodnotí provedení povinných vazeb dle popisu a jejího technického provedení. Vazbu buď uzná (udělí 0,5b), nebo neuzná (neudělí žádné body)

1.2 Pokud je vazba provedena s malou nebo střední chybou, vazba bude uznána, ale bude penalizována rozhodčími provedení

Provedení:

1.2.1 Malá chyba: 0.10 b. – jakákoli malá odchylka od perfektního provedení, *drobný nesoulad s popisem – např. nesprávná pozice ruky, hlavy, náčiní apod.*

1.2.2 Střední chyba: 0.30 b. – jakákoli výrazná odchylka od perfektního provedení – *např. odlišný počet přeskoků, více či méně kroků nebo manipulace s náčiním (méně kroužků, mlýnků apod.)*

1.3 Pokud je vazba, nebo část vazby provedena s velkou chybou v provedení (více než 0,5), vazba nebude uznána a navíc bude udělena srážka rozhodčími provedení

Provedení:

1.3.1 Velká chyba: 0.50 – velká odchylka od perfektního provedení – *zpravidla chyby, které výrazně zjednodušují provedení daného prvku či vazby pro gymnastku – typicky výměna ruky při házení nebo manipulaci s náčiním, skok na druhou nohu, než je uvedeno v popisu apod.*

1.4 Rozhodčí obtížnosti nehodnotí, zda je vazba provedena přesně na hudbu dle popisu. Soulad popisu s hudbou hodnotí rozhodčí provedení (E).

2. PROVEDENÍ A ARTISTIKA

1. Rozhodčí provedení uděluje srážky za **technické chyby (tabulky str. 91-96) a nesoulad pohybu s popisem a hudbou**
2. Celková známka za Provedení (E): součet srážek **Provedení a srážek za nesoulad s popisem a hudbou je odečten od 10.00 bodů**
3. Rozhodčí Provedení se nezabývají plněním povinných vazeb sestavy (= zda vazbu uzná či nikoli – to je práce rozhodčí obtížnosti), hodnotí pouze provedení, soulad s popisem a to, zda je vazba provedena správně na hudbu.
4. Veškeré odchylky od správného provedení jsou považovány za technické chyby a musí být rozhodčími správně vyhodnoceny. Srážky jsou rozděleny na malé, střední a velké chyby určené stupněm odchylky od očekávaného správného provedení:
 - Malá chyba: 0.10 b. – jakákoli malá odchylka od perfektního provedení
 - Střední chyba: 0.30 b. – jakákoli výrazná odchylka od perfektního provedení
 - Velká chyba: 0.50 a více b. – velká odchylka od perfektního provedení
5. **Nesoulad s popisem:**
 - Malá chyba: 0.10 b. – jakákoli malá odchylka od perfektního provedení, *drobný nesoulad s popisem – např. nesprávná pozice ruky, hlavy, náčiní apod.*
 - Střední chyba: 0.30 b. – jakákoli výrazná odchylka od perfektního provedení – *např. odlišný počet přeskoků, více či méně kroků nebo manipulace s náčiním (méně kroužků, mlýnků apod.)*
 - Velká chyba: 0.50 – velká odchylka od perfektního provedení – *zpravidla chyby, které výrazně zjednodušují provedení daného prvku či vazby pro gymnastku – typicky výměna ruky při házení nebo manipulaci s náčiním, skok na druhou nohu, než je uvedeno v popisu, vynechání manipulace apod.*
 - Sestava bez souladu s popisem: **2,0 b** – velká část sestavy je v rozporu s popisem
6. **Nesoulad s hudbou:**
 - Malá chyba: 0.10 b. – malá odchylka v části sestavy (méně než 1 takt)
 - Střední chyba: 0.30 b. – více jak 3 drobné odchylky (méně než 1 takt)
 - Velká chyba: 0.50b – velká odchylka od perfektního provedení – část sestavy je provedena mimo hudbu o víc jak 1 takt.
 - Sestava mimo hudbu: **2,0b** – Více jak polovina sestavy je provedena mimo hudbu o více jak 1 takt.
7. **Maximální srážka za nesoulad s hudbou je 2,0 b!**
8. **Maximální srážka za nesoulad s **popisem** je 2,0 b!**
9. **Vynechání části sestavy:**
 - **Pokud gymnastka část sestavy neodcvičí (zapomene sestavu, nebo řeší následky předešlé chyby – např. zamotané švihadlo, stuha)**
 - srážka **0,3b** za přerušení cvičení kratší než 4 vteřiny
 - srážka **0,5b** za každé 4 neodcvičené vteřiny **do max. 2bodů.**