

# GYMNASTICKÝ AEROBIK



# PRAVIDLA 2025-2028

Schváleno Výkonným výborem FIG, v únoru 2024  
Datum zveřejnění: 22. dubna 2024



# OBSAH

<b>ÚVOD K PRAVIDLŮM GYMNASTICKÉHO AEROBIKU</b>	<b>5</b>
<b>IMPRESUM</b>	<b>6</b>
<b>ČÁST 1 – ZÁKLADNÍ INFORMACE</b>	<b>7</b>
<b>KAPITOLA 1 – Základní informace (Mistrovství světa seniorů)</b>	<b>7</b>
1.1 PRAVIDLA	7
1.2 SOUTĚŽE	7
1.3 SOUTĚŽNÍ PROGRAM	7
1.4 ÚČASTNICKÁ KRITÉRIA	7
1.5 KATEGORIE	8
1.6 PŘIHLÁŠKY MISTROVSTVÍ SVĚTA	8
1.7 ZMĚNY JMEN	8
1.8 KVALIFIKAČNÍ KOLA A FINÁLE	8
1.9 STARTOVNÍ POŘADÍ	9
1.10 VYBAVENÍ	9
1.11 MIMOŘÁDNÉ OKOLNOSTI	9
1.12 SOUTĚŽNÍ PLOCHA / ROZSAZENÍ ROZHODČÍCH	10
1.13 DÉLKA HUDBY	10
1.14 HUDEBNÍ DOPROVOD	11
1.15 VÝSLEDKY	11
1.16 OCENĚNÍ	11
1.17 "GYMNASTICKÝ AEROBIK"	12
1.18 NOVÉ PRVKY OBTÍŽNOSTI	12
<b>KAPITOLA 2 – Rozhodčí Superior / nadřazená porota</b>	<b>13</b>
2.1 SUPERIOR JURY	13
2.2 ROZHODČÍ	14
<b>ČÁST 2 – ROZHODOVÁNÍ</b>	
<b>KAPITOLA 3 ROZHODOVÁNÍ / HODNOCENÍ – HLAVNÍ ROZHODČÍ</b>	<b>15</b>
3.1 DRESS CODE	15
3.2 FUNKCE	16
3.3 KRITÉRIA PRO SRÁŽKY	16
3.4 SRÁŽKY	18
3.5 AKROBATICKE PRVKY A ZAKÁZANÉ POHYBY	19
3.6 TABULKA SRÁŽEK HLAVNÍ ROZHODČÍ	20
<b>KAPITOLA 4 HODNOCENÍ – OBTÍŽNOST (D-ROZHODČÍ)</b>	<b>21</b>
4.1 PRVKY OBTÍŽNOSTI	21
4.2 ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO PROVÁDĚNÍ PRVKŮ OBTÍŽNOSTI	21
4.3 KOMBINACE PRVKŮ OBTÍŽNOSTI / AKROBATICKE PRVKŮ	22
4.4 FUNKCE	22
4.5 KRITÉRIA	22
4.6 SRÁŽKY	23
4.7 TECHNICKÉ POŽADAVKY	23
<b>KAPITOLA 5 HODNOCENÍ – PROVEDENÍ (E-ROZHODČÍ)</b>	<b>26</b>
5.1 TECHNICKÉ PROVEDENÍ (E-ROZHODČÍ)	26
5.2 FUNKCE	26
5.3 HODNOCENÍ	26
5.4 CHYBY	26
5.5 SRÁŽKY	26
5.6 PŘÍKLADY OBEČNÝCH CHYB	27
5.7 PŘÍKLADY KONKRÉTNÍCH CHYB	27



<b>GROUP A</b>	<b>28</b>
<b>GROUP B</b>	<b>28</b>
<b>GROUP C</b>	<b>29</b>
<b>KAPITOLA 6 HODNOCENÍ – ARTISTRY / UMĚLECKÝ DOJEM (A-ROZHODČÍ)</b>	<b>31</b>
6.1 ARTISTRY (A-ROZHODČÍ)	31
6.2 FUNKCE	31
6.3 KRITÉRIA	31
6.4 STUPNICE A POUŽITÍ	31
6.5 ÚROVEŇ SESTAVY	32
6.6 ARTISTRY ZKRATKY (doporučení)	32
6.7 HODNOCENÍ / DETAILS KRIÉRIÍ	32
<b>KAPITOLA 7 HODNOCENÍ – ČÁRA A ČAS</b>	<b>39</b>
7.1 ČÁROVÍ ROZHODČÍ	39
7.2 ČASOVÍ ROZHODČÍ	39
<b>KAPITOLA 8 BODOVÁNÍ</b>	<b>40</b>
8.1 OBECNÝ PRINCIP	40
8.2 TABULKA BODŮ	41
8.3 BODOVÁNÍ	41
<b>ČÁST 3 – PŘÍLOHA</b>	<b>42</b>
<b>Příloha 01 – AEROBIC DANCE FIG Pravidla a manuály</b>	<b>42</b>
ZÁKLADNÍ INFORMACE	42
HLAVNÍ ROZHODČÍ	43
TECHNICKÉ PROVEDENÍ (10 bodů)	44
UMĚLECKÝ DOJEM (10 bodů)	45
<b>Příloha 02 – AEROBIC STEP FIG Pravidla a manuály</b>	<b>47</b>
OBECNÉ INFORMACE	47
HLAVNÍ ROZHODČÍ	48
TECHNICKÉ PROVEDENÍ (10 bodů)	49
UMĚLECKÝ DOJEM (10 bodů)	50
<b>Příloha 03 – MISTROVSTVÍ SVĚTA JUNIORŮ</b>	<b>52</b>
JUNIORSKÁ KATEGORIE	52
<b>Příloha 04 – SVĚTOVÁ SOUTĚŽ YOUTH</b>	<b>54</b>
YOUTH KATEGORIE	54
<b>Příloha 05 – NATIONAL DEVELOPMENT</b>	<b>56</b>
NATIONAL DEVELOPMENT (doporučení)	56
<b>Příloha 06 – SYMBOLY</b>	<b>58</b>
PRINCIPY SYSTÉMU ZKRATEK	58
PRVKY OBTÍŽNOSTI	59
<b>Příloha 07 – POPIS ZÁKLADNÍCH KROKŮ</b>	<b>60</b>
<b>Příloha 08 – POPIS PRVKŮ OBTÍŽNOSTI</b>	<b>61</b>
<b>Příloha 09 – TABULKA OBTÍŽNOSTI</b>	<b>102</b>
<b>Příloha 10 – SLOVNÍK</b>	<b>105</b>





# ÚVOD K PRAVIDLŮM GYMNASTICKÉHO AEROBIKU 16. CYKLU 2025 – 2028

Od Tammy Yagi-Kitagawa, prezidentky Technické komise gymnastického aerobiku FIG (FIG AER TC – Technická komise FIG AER, dále jen T.K.)

T.K. FIG AER je potěšena poskytnout tato pravidla 2025/2028 Výkonnému výboru FIG a členům federací FIG, navržená k implementaci 1. ledna 2025.

Tato pravidla vzala v úvahu návrhy předložené:

- Autoritami FIG
- T.K. kontinentálních unií gymnastického aerobiku
- Členy federací FIG
- Mezinárodními rozhodčími, trenéry a sportovci

## **Nejdůležitější změny ...**

- Revidovaný formát Pravidel.
- Přejmenování "Age Group" na "Youth".
- Soutěžní prostor je 10 x 10 pro všechny kategorie.
- Délka sestavy pro všechny kategorie:
  - SEN a JUN: 1' 25" (± 5 sekund)
  - Youth a ND; 1' 15" (± 5 sekund)
- Některé změny a objasnění v Dress Code.
- Přidání některých prvků obtížnosti a revize některých skupin (včetně hodnot a čísel prvků).
- Přejmenování "Minimálních požadavků" na "Technické požadavky".
- Snížení na 8 prvků pro všechny kategorie.
- 1 prvek z Group C, Family 7 je povinný pro kategorii IW.
- Snížení na 1 sadu kombinace prvků ve všech kategoriích.
- Všem mužům není dovoleno dopadat do provazu ze zdravotních důvodů, bez ohledu na kategorie.
- Koeficient byl přejmenován na dělitel a byl analyzován a změněn.
- Akrobatické variace nebudou počítány za Akrobatické prvky.
- Artistry je také hodnoceno se srážkami (odpočtem) navíc ke Stupnici.
- Revidována kritéria pro A-rozhodčí
- Žádné povinné prvky pro Junior a Youth.
- Byly revidovány počty účastníků IM/IW.

Jménem T.K.FIG AER.



# IMPRESUM

Chci poděkovat TK FIG AER za jejich vytrvalou práci při tvorbě těchto Pravidel. Všichni členové FIG Aerobic Gymnastics Committee přispěli k revizi těchto pravidel.

- Tammy YAGI-KITAGAWA	Prezident	JPN
- Jorge FILLON	1. viceprezident	ARG
- Maria Cristina CASENTINI	2. viceprezident	ITA
- Desislava BOGUSHEVA	Člen	BUL
- Vladislav OSKNER	Člen	RUS
- Ana MACANITA	Člen	POR
- Maria Eduarda DE OLIVEIRA POLI	Člen	BRA
- Dora DEMETER-HEGYI	Zástupce sportovců	HUN

TK FIG AER chce také poděkovat Gerald BIDAULT (FIG) za jeho výjimečnou tvorbu "Interactive Code of Points" na webových stránkách FIG, včetně pravidel s ilustracemi, zkratkami a videi.

Ilustrace:	Gerald BIDAULT	FIG IT Department	FIG
Editace:	Alexandre COLA	FIG Sport Events Manager	FIG

**Tato Pravidla by měla být schválena Výkonným výborem FIG (FIG EC) k používání od 1. ledna 2025.**

Vezměte prosím na vědomí, že tato Pravidla, která obsahují také některé technické aspekty, by měla být čtena ve vazbě na současně platné Stanovy a Technické předpisy FIG. V případě rozporu mezi těmito Pravidly a Technickými předpisy mají přednost Technické předpisy.

Oficiálním textem je anglická verze.

**Copyright:**

**The Code of Points is the property of the FIG.**

**Any translation or reproduction of the Code is strictly prohibited without the prior written consent of the FIG.**



# ZÁKLADNÍ INFORMACE

## KAPITOLA 1 – Základní informace (Mistrovství světa seniorů)

### 1.1 PRAVIDLA

#### HLAVNÍ ÚČEL

V zásadě jsou tato pravidla určena pro **seniorskou kategorii** (18 let a více) – mistrovství světa (MS) poskytující prostředky k zaručení nejobektivnějšího hodnocení sestav v gymnastickém aerobiku na mezinárodní úrovni. Specifická pravidla pro **kategorie Junior a Youth** viz Přílohy 3 a 4. Není-li uvedeno ve zmíněných částech zvláštních pravidel, platí pravidla pro kategorie Senior.

### 1.2 SOUTĚŽE

#### POSTAVENÍ

Oficiální soutěž v gymnastickém aerobiku FIG je „mistrovství světa“ v gymnastickém aerobiku

### 1.3 SOUTĚŽNÍ PROGRAM

#### A. OBDOBÍ

Mistrovství světa v gymnastickém aerobiku se koná každé dva roky v sudých letech.

#### B. SOUTĚŽNÍ ROZPIS

Celkové uspořádání mistrovství světa v gymnastickém aerobiku viz T.R.

Harmonogram soutěže musí být schválen TK FIG AER a zveřejněn v Pracovním plánu.

### 1.4 ÚČASTNICKÁ KRITÉRIA

#### A. OBECNÁ PRAVA

Mistrovství světa v gymnastickém aerobiku je otevřené závodníkům, kteří:

- byli přihlášení jejich národní federací přidruženou k FIG.
- splňují požadavky aktuálně platných Stanov a Technických předpisů (dále T.R., Technical Regulations) FIG.

#### B. VĚK (viz T.R.)

Pro oficiální seniorské soutěže FIG musí být účastníkovi v roce soutěže minimálně 18 let.

#### C. NÁRODNOST (viz T.R.)

Závodníci a rozhodčí, kteří změni národnost, se musí řídit směrnicemi Olympijské charty a stanovami FIG.






Změnami státní příslušnosti se zabývá Výkonný výbor FIG.

## 1.5 KATEGORIE



### POČET KATEGORIÍ

Mistrovství světa v gymnastickém aerobiku se skládá z těchto kategorií:

#### ⇒ GYMNASTICKÝ AEROBIK

	Kategorie	Složení	Symbol
<b>IM</b>	Jednotlivci muži	1 muž	
<b>IW</b>	Jednotlivkyně ženy	1 žena	
<b>MP</b>	Smíšené páry	1 muž / 1 žena	
<b>TR</b>	Trio	3 závodníci (muži/ženy/smíšené)	
<b>GR</b>	Group	5 závodníků (muži/ženy/smíšené)	

#### ⇒ AEROBIC Dance & AEROBIC Step se specifickými pravidly FIG (viz Příloha 3 a 4)

	Kategorie	Složení	Symbol
<b>AD</b>	Aerobic Dance	8 závodníků (muži/ženy/smíšené)	
<b>AS</b>	Aerobic Step	8 závodníků (muži/ženy/smíšené)	

## 1.6 PŘIHLÁŠKY NA MISTROVSTVÍ SVĚTA

Viz T.R.

## 1.7 ZMĚNY JMEN

Viz T.R.

## 1.8 KVALIFIKAČNÍ KOLA A FINÁLE

### A. POČET ÚČASTNÍKŮ V KVALIFIKACI

Maximální počet pro kvalifikaci senior:

- Tři za federaci pro IM, IW.
- Dva za federaci pro MP, TR.
- Jeden za federaci pro GR, AD a AS

### B. POČET ÚČASTNÍKŮ VE FINÁLE

Finále se může zúčastnit osm nejlepších všech kategorií (maximálně 2 za federaci, resp. 1 v GR, AD a AS). (Viz T.R.).

### C. PRAVIDLA PRO ROZHODNUTÍ SHODY (viz T.R., Sekce 6)

V případě shody výsledku na kterémkoliv místě v kvalifikaci nebo finále bude nerozhodný výsledek rozhodnut na základě následujících kritérií v tomto pořadí:

1. Nejvyšší celková známka v Execution
2. Nejvyšší celková známka v Artistic
3. Nejvyšší celková známka v Difficulty
4. Pokud je stále shoda, nebude rozlišena (zůstane remíza).

### D. POŘADÍ TÝMŮ (viz T.R., Sekce 6)

Pořadí týmů se určuje podle 5 kategorií gymnastického aerobiku (IM/IW/MP/TR/GR). V případě rovnosti bodů na kterémkoliv místě v žebříčku týmů bude pořadí určeno podle následujících kritérií:

1. Nejlépe umístěná Group
2. Nejlépe umístěné Trio
3. Nejlépe umístěný MP
4. Pokud je stále shoda, nebude rozlišena (zůstane remíza).

## 1.9 STARTOVNÍ POŘADÍ

### POSTUP PRO LOSOVÁNÍ (viz TR, Sekce 1 a 6)

1. O startovním pořadí kvalifikačních kol a finále rozhodne los. Losování bude probíhat za přítomnosti prezidenta TK gymnastického aerobiku nebo nominovaného člena TK gymnastického aerobiku.
2. Losování proběhne do dvou týdnů po uzávěrce definitivní přihlášky.
3. Federace budou informovány generálním sekretářem nejméně jeden měsíc předem o čase a místě losování a budou mít právo se losování účastnit.
4. Média budou informována a bude jim umožněno vyslat zástupce a místní úřad, v jehož oblasti proběhne losování, budou vyzváni k vyslání zástupců.
5. Losování provádí „neutrální“ osoba nebo počítač.
6. Los rozhodne o pořadí, ve kterém se bude losovat los pro každý tým nebo sportovce a určí pořadí, ve kterém tým nebo sportovec začne v soutěži soutěžit.
7. **“pravidlo 10 minut”**

Závodník smí závodit POUZE maximálně ve 3 kategoriích včetně AD a AS (v rámci závodů ČR je povolen start ve 4 kategoriích včetně AD). Pro zdraví a bezpečnost sportovců FIG akceptoval, že závodníci soutěžící v několika kvalifikacích/finále vyžadují 10 minut na zotavení, než budou znovu soutěžit. Toto období zotavení bylo přeloženo na 4 soutěžní vystoupení (viz T.R.).

Losování bude upraveno podle tohoto principu. Pokud závodník nebo skupina soutěží jako 7. ve startovním pořadí v jedné kategorii a jsou naložováni na pozice 1–3 v další kategorii, novým startovním pořadím bude 4. Pokud závodník nebo skupina soutěží jako poslední v kategorii a jsou naložováni na pozice 1–4 v další kategorii, novým startovním pořadím bude 5.

Předseda nadřazené poroty (Superior Jury President), je-li to nutné, provede tuto úpravu, a jakmile budou určeny kvalifikující se závodníci, poskytovatel výsledkového systému sestaví upravené rozlosování a startovní listinu. Tento princip platí pro všechny následující kategorie a během dalších finálových soutěží a také pro Světové hry (kvalifikace).

## 1.10 VYBAVENÍ

### A. TRÉNINKOVÉ PROSTORY

Minimálně 2 dny před zahájením soutěže je soutěžícím k dispozici tréninková hala. Je vybavena odpovídající zvukovou aparaturou a plnohodnotnou soutěžní plochou. Přístup na plochu je dán tréninkovým rozvrhem, který stanovilo LOC a schválila TK FIG AER.

### PROSTOR PRO ČEKÁNÍ

Vyhrazená oblast spojená s pódium se nazývá čekací zóna (waiting area). Slouží pouze závodníkům a jejich trenérům následujících dvou startů. Areál nesmí využívat žádná jiná osoba.

## 1.11 MIMOŘÁDNÉ OKOLNOSTI

Mimořádné okolnosti jsou popsány následovně:

- Pustí se nesprávná hudba (špatná hudba, zkraslení hudby, přerušování atd.).
- Problémy s hudbou kvůli poruše zařízení.
- Poruchy způsobené celkovou poruchou zařízení - osvětlení, jeviště, místo konání.
- Vnesení jakéhokoli cizího předmětu do soutěžního prostoru jednotlivcem nebo jiným způsobem než soutěžícím.
- Mimořádné okolnosti, které způsobily, že se závodník vymkl kontrole.

**Je odpovědností soutěžícího okamžitě zastavit sestavu**, pokud nastanou mimořádné okolnosti, jak je uvedeno výše.

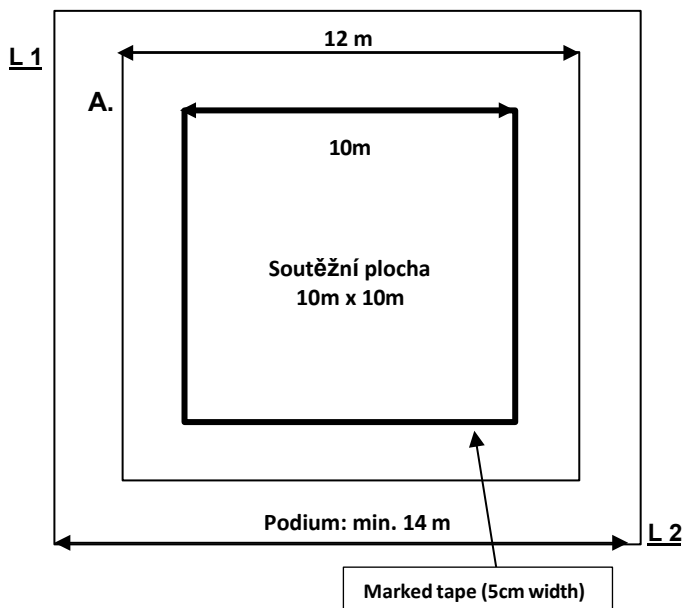
Na nesprávnou hudbu musí soutěžící upozornit do 10 sekund zastavením cvičení. Soutěžící opustí soutěžní plochu. Na základě rozhodnutí hlavního rozhodčí může soutěžící znovu zahájit sestavu poté, co je problém napraven. Jakékoli dříve udělené skóre nebude bráno v úvahu.

Protest po dokončení sestavy nebude akceptován.

Pokud mohou nastat situace, které nejsou uvedeny výše, budou řešeny přezkoumáním okolností hlavním rozhodčím. Rozhodnutí hlavního rozhodčí je konečné.



## 1.12 SOUTĚŽNÍ PLOCHA / ROZSAZENÍ ROZHODČÍCH



### PÓDIUM (viz T.R.)

Výška pódia je popsána v Technických předpisech. Pódium a zástěna na pozadí jsou povinné (kromě Světových her a Světových pohárů).

### B. SOUTĚŽNÍ PODLAHA A SOUTĚŽNÍ PROSTOR

(viz T.R.)

Velikost soutěžní podlahy je popsána v Technických předpisech. Musí mít jasně vyznačenou soutěžní plochu 10m x 10m pro všechny kategorie. Šířka pásky (5 cm) je zahrnuta v rozměrech soutěžní plochy (viz normy pro vybavení).

Na soutěžích mohou být použity pouze podlahy s aktuálním FIG certifikátem.

### C. SEZENÍ ROZHODČÍCH

#### Mistrovství světa

Panely rozhodčích sedí přímo před pódium (vzdálenost viz T.R.).

Čároví rozhodčí sedí diagonálně ve dvou rozích (viz kapitola 7; Čároví rozhodčí).

Nadřazená porota (Superior Juriers) sedí na pódium hned za panelem rozhodčích.

#### Zkratky:

Line (L) – Artistry (A) – Execution (E) – Difficulty (D) – Time (T) – Chair (CJP) – LOC Secretary (Sec) – Execution Supervisor (ES) – Artistry Supervisor (AS) – Difficulty Supervisor (DS) – Superior Jury Assistant (SJA) – Superior Jury President (SJP)

JUDGES PANEL A																
E	A	E	A	E	A	T	CJP	Sec	D	D	A	E	A	E	A	E
1	1	2	2	3	3				1	2	4	4	5	5	6	6

JUDGES PANEL B																
E	A	E	A	E	A	T	CJP	Sec	D	D	A	E	A	E	A	E
1	1	2	2	3	3				1	2	4	4	5	5	6	6

SUPERIOR JURY & SUPERVISORS							
ES	ES	SJA	SJP	DS	DS	AS	AS

### D. OMEZENÍ

Soutěžící, trenéři a všechny neoprávněné osoby mají zakázáno vstupovat do čekacího prostoru během soutěže, s výjimkou případů, kdy je zavolá úředník LOC nebo FIG.

Trenéři musí zůstat v čekací zóně a **chovat se vhodně**, zatímco jejich svěřenci soutěží. Trenéři, soutěžící a všechny neoprávněné osoby mají zakázán vstup do prostoru pro rozhodování. Nerespektování těchto omezení může vést k diskvalifikaci soutěžícího nadřazenou porotou.

Během provádění sestav nesmí trenér závodníků (nebo jiný člen delegace) žádným způsobem komunikovat se závodníky nebo rozhodčími (viz Neukázněné chování v CJP).

## 1.13 DÉLKA HUDBY

Délka soutěžní hudby je následující s tolerancí plus minus 5 sekund (s odchylkami po 1 sekundě). Čas začíná prvním slyšitelným zvukem hudby (signál začátku / pípnutí není zahrnuto) a končí, když zvuk není slyšet (Junioři a Youth viz Přílohy).

- Všechny kategorie: 1 minuta 25 sekund ( $\pm 5$  sekund)



## 1.14 HUDEBNÍ DOPROVOD

### A. VYBAVENÍ

Kvalita ozvučení musí být profesionální úrovně a zahrnovat kromě běžného vybavení tyto podstatné položky: samostatné reproduktory pro soutěžící a hudební přehrávač (PC atd.).

### B. NAHRÁVÁNÍ

Aby se zjednodušila správa hudby a byly omezeny technické problémy během soutěží, FIG doporučuje omezit rozmanitost různých hudebních formátů a používat pouze digitální hudební formáty (soubor mp3, USB flash disk).

Nicméně viz Směrnice a Pracovní plán soutěže a řiďte se pokyny organizačního výboru ohledně formátu hudebního souboru (např. mp3).

Hudba pouze pro jednu sestavu by měla být ve formátu souboru, který požaduje LOC. Soutěžící musí na soutěž přinést dvě kopie své hudby a hudební soubor by měl být pojmenován takto:

- Název státu (oficiální zkratka země).
- Jméno a příjmení jednotlivého soutěžícího a příjmení MP, TR, GR AD, AS.
- Kategorie (IM, IW, MP, TR, GR, AD, AS) – (Senior, Junior, Youth).

Členové delegace jsou žádáni, aby měli náhradní kopii USB disku své hudby pro své tréninky a pro případ technických problémů.

### C. KVALITA

Nahrávka musí splňovat profesionální standardy týkající se reprodukce zvuku.

### D. HUDEBNÍ PRÁVA

FIG a LOC nemohou zaručit, že vybraná hudba pro sestavu může být vysílána.

Spolu s nominativním přihláškou musí být na LOC a pro mistrovství světa na sekretariát FIG zaslán seznam veškeré použité hudby, názvu, umělce a skladatele.

## 1.15 VÝSEDKY

### A. ZOBRAZENÍ A DISTRIBUCE VÝSLEDKŮ

Pro každou sestavu musí být veřejnosti zobrazeno celkové skóre (A, E, D skóre), penalizace, konečné skóre a pořadí. Po kvalifikačním kole musí každá zúčastněná členská federace obdržet kompletní kopii výsledků, nikoli však podrobné výsledky. Na konci soutěže musí být každé zúčastněné členské federaci předán kompletní soubor všech podrobných výsledků (Viz TR, Sekce 1).

### B. PROTESTY

Viz TR, Sekce 1.

### C. KONEČNÉ VÝSLEDKY

Do finále se nepřenáší žádné předchozí známky. O klasifikaci rozhoduje známka získaná ve finále.

## 1.16 OCENĚNÍ

(viz TR, Sekce 1)

### A. VYHLÁŠENÍ (CEREMONIE)

Viz zvláštní předpisy pro ceremoniály udělování medailí FIG.  
Podrobnou organizaci musí schválit odpovědný funkcionář FIG.

### B. CENY

Medaile se předávají na prvních třech místech. Diplom obdrží každý finalista.  
Všichni soutěžící a funkcionáři obdrží osvědčení o účasti.





## 1.17 **“GYMNASTICKÝ AEROBIK”**

### A. **DEFINICE**

Gymnastický aerobik je soutěžní disciplína založená na provádění různých aerobních pohybových vzorů, které pochází z tradičních aerobních cvičení, nepřetržitě na hudbu. Sestava musí prokázat dokonalé provedení všech komponent.

### B. **OBSAHOVÉ SLOŽKY SESTAVY**

Sestava musí do hudby spojovat následující pohyby:

- Aerobní pohybové vzory
- Prvky obtížnosti / Akrobatické prvky
- Přechody / Spojovací části
- Kolaborace / Spolupráce (MP / TR / GR / AD / AS)

Sestava musí vykazovat rovnováhu mezi komponenty. Všechny pohyby musí být přesné a s určitým tvarem. Je nezbytné ukázat vyvážené využití veškerého prostoru v průběhu sestavy. Témata zobrazující násilí a rasismus, stejně jako témata s náboženskými a sexuálními konotacemi, nejsou v souladu s olympijskými ideály a etickým kodexem FIG.

## 1.18 **NOVÉ PRVKY OBTÍŽNOSTI**

TK FIG AER, která bude prvky vyhodnocovat jednou ročně, může klasifikovat POUZE nové prvky obtížnosti. Přihlášky musí být zaslány na sekretariát FIG do 15. ledna.

Prvky obtížnosti předložené k hodnocení:

- Nesmí být variací existujícího prvku s výjimkou navýšení obrátů/rotací (maximálně 3 obraty) ve skupině B.
- Musí mít název prvku a popis.
- Musí být natočeny ze dvou úhlů kamery (zepředu a ze strany)
- Musí splnit technický požadavek „uznání jako platný prvek“.
- Musí se provádět na soutěžní podlaze nebo na podložce ne vyšší než 15 cm.

Pokud nejsou splněny výše uvedené požadavky, TK FIG AER prvky obtížnosti odmítne klasifikovat. Oznámení o klasifikaci bude předáno žádající členské federaci poté, co TK FIG AER učiní rozhodnutí.

TK FIG AER zveřejní nové prvky ve Zpravodajích (Newsletters) pouze jednou ročně.



## KAPITOLA 2 – Rozhodčí Superior

Všichni rozhodčí nadřazené poroty (Jury) musí mít aktuální platnou FIG licenci v disciplíně gymnastický aerobik.

### 2.1 SUPERIOR JURY

#### A. **SLOŽENÍ:** Složení Superior Jury na Mistrovství světa

Pozice	Odpovědná osoba	Zodpovědnost
Superior Jury President (SJP)	Prezident TK	Kontroluje celou soutěž
Difficulty Supervisor (DS)	2 členové TK	Kontroluje skóre Difficulty
Execution Supervisor (ES)	2 členové TK	Kontroluje skóre Execution
Artistry Supervisor (AS)	2 členové TK	Kontroluje skóre Artistry
Superior Jury Assistant (SJA)	1 člen TK	Asistuje SJP

#### B. **FUNKCE A KRITÉRIA**

Nadřazená porota (Superior Jury) je zodpovědná za kontrolu práce všech rozhodčích a hlavního rozhodčího podle pravidel a za zajištění správného zveřejnění konečných výsledků. Reguluje odchylky skóre rozhodčích.

Při opakovaných odchylkách má nadřazená porota právo varovat nebo nahradit rozhodčího náhradním rozhodčím.

**SUPERIOR JURY musí:** (viz také Příloha k Pravidlům)

1. Dohlížet na soutěž a řešit případné porušení kázně nebo mimořádné okolnosti ovlivňující průběh soutěže.
2. Zasáhnout, když dojde k vážné chybě v úsudku.
3. Průběžně kontrolovat známky udělené rozhodčími a udělovat varování každému rozhodčímu, jehož práce je neuspokojivá nebo vykazující zaujatost.
4. Pokud je to nutné, odvolat rozhodčího, který se provinil, pokud nedošlo k uspokojivé reakci na jakékoli varování
5. Udělat konečná rozhodnutí o Varování / Diskvalifikaci trenérů, sportovců, včetně CJP

Porušení instrukcí nadřazené poroty, hlavního rozhodčího a Pravidel může mít za následek sankce, jak prohlásil prezident výboru gymnastického aerobiku FIG.

Mezi porušení kodexu patří: (viz také příloha Pravidel)

- a. Úmyslné porušení Pravidel.
- b. Úmyslné zvýhodnění nebo znevýhodnění jednoho nebo několika závodníků.
- c. Nedodržení pokynů komise pro aerobik, nadřazené poroty nebo hlavního rozhodčího.
- d. Opakované udělování příliš vysokých nebo příliš nízkých bodů, nedodržování pokynů pro řádnou a disciplinovanou soutěž.
- e. Neúčast na poradách rozhodčích.
- f. Nevhodné oblečení.

Superior Jury nebo hlavní rozhodčí může udělit následující sankce:

- a. Slovní nebo písemné varování.
- b. Vyloučení z příslušné soutěže.

**Disciplinární komise** může udělit následující sankce:

- a. Vyloučení rozhodčího z mezinárodních soutěží na stanovenou dobu.
- b. Snížení kategorie licence.
- c. Odebrání licence.
- d. Nepřijímání rozhodčích ze zúčastněné federace po stanovenou dobu (viz pravidla pro rozhodčí FIG).

Výkonný výbor FIG má pravomoc rozhodovat o pravidlech pro nadřazenou porotu a o konkrétních rolích členů TK během soutěže.



## 2.2 ROZHODČÍ

### A. SLOŽENÍ PANELU ROZHODČÍCH (viz T.R. / General Judges' Rule)

#### Složení panelu rozhodčích na následujících soutěžích:

- Skupina 2: Mistrovství světa, Světové hry
- Skupina 3: Kontinentální mistrovství, Světové poháry (pro další soutěže viz General Judges' Rule)

Pozice	Skupina 2	Skupina 3
Hlavní rozhodčí (CJP)	1	1
E-rozhodčí (Execution)	6	4
A-rozhodčí (Artistry)	6	4
D-rozhodčí (Difficulty)	2	2
Čároví rozhodčí	2	2
Rozhodčí pro čas	1	1
<b>CELKEM</b>	<b>18</b>	<b>14</b>

### B. KRITÉRIA

Rozhodčí musí udržovat úzké zapojení do gymnastického aerobiku a neustále rozšiřovat své praktické znalosti. Základní požadavky na jejich činnost jsou:

- Výborná znalost pravidel FIG.
- Vnikající znalost technických předpisů FIG (FIG T.R.).
- Výborná znalost nových prvků obtížnosti.

Požadavky na rozhodování na oficiálních soutěžích FIG jsou:

- Být držitelem platné FIG licence aktuálního cyklu.
- Být registrován svou národní federací v databázi FIG.
- Mít vynikající znalosti gymnastického aerobiku, prokázat zdravé nezaujaté posuzování.
- Jakýkoli rozhodčí, který je blízkým rodinným příbuzným závodníka (viz Etický kodex FIG, čl. 2.) nesmí tohoto závodníka nebo jeho tým (pár, skupinu atd.) hodnotit, a tak nesmí rozhodovat tuto kategorii.
- Bezprostředně na konci každé soutěže musí CJP zaslat zprávu o jakékoli nesrovnalosti v práci rozhodčího nadřazené porotě (pokud není relevantní, pak TD).

Všichni členové poroty jsou povinni:

- Zúčastnit se všech schůzek, briefingů a debriefingů.
- Být přítomni v soutěžním prostoru v určený čas dle rozpisu.

Během soutěže je každý rozhodčí požádán:

- Neopustit přidělené místo.
- Nestýkat se s jinými osobami.
- Nezapojovat se do diskuzí s trenéry, soutěžícími a jinými rozhodčími.
- Nosit předepsanou soutěžní uniformu (profesionální oděv), jak je popsáno ve všeobecných pravidlech rozhodčích, s výjimkou jiných soutěží, kde uniformu dodává organizační výbor.



## Kapitola 3 ROZHODOVÁNÍ/HODNOCENÍ – HLAVNÍ ROZHODČÍ

### 3.1 DRESS CODE

Dres soutěžících musí ukazovat, že se soutěžící hlásí ke sportovnímu profilu gymnastické disciplíny. Celkovým dojmem by měl být **elegantní a vhodného sportovního vzhledu**. Musí to být sportovní oděv, nikoliv kostým. Pro Aerobic Dance a Aerobic Step (viz Příloha 1 a 2).

#### **SPRÁVNÝ DRES – SPORTOVNÍ PROFIL (-0.3 srážka celkem)**

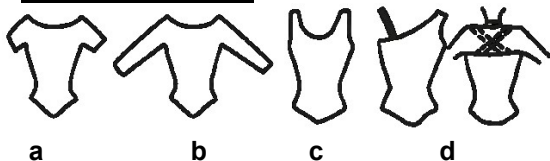
(viz také Pravidla soutěžního oblečení a reklamy)

1. Musí být nošena vhodná podpora.
2. Vlasy musí být upravené a zajištěné. Krátké culíky jsou povoleny, ale nesmí se dotýkat obličeje nebo ramen.
3. Soutěžící musí mít bílé aerobní boty a volitelné bílé ponožky.
4. Dres se během sestavy nesmí měnit (změna barev, otevření oblasti hrudníku atd.).
5. Make-up musí být pouze pro ženy a musí se používat střídmě (divadelní masky/líčidla nejsou povoleny).
6. Volné a doplňkové položky k oděvu nejsou povoleny (viz NL #5 2023: 3D design, LED, rukavice, návleky na nohy, pásek atd.).
7. Nesmí se nosit šperky.
8. Během prezentace nesmí být viděn roztrhaný oděv nebo spodní prádlo.
9. Oblečení nesmí být průhledné. Pokud jsou použity některé části vyrobené z krajky (průhledný materiál) na hrud' a trup, je potřeba je podšít.
10. Dres musí být z neprůhledného materiálu (kromě rukávů u žen).
11. Oblast pánve/rozkroku musí být až po kyčelní kost pokryta neprůhledným materiálem bez tělové barvy.
12. Dresy, které jsou téměř celé tělové barvy (viz slovník), nejsou povoleny. V televizi to působí jako nahota.
13. Barvy na tělo nejsou povoleny.
14. Nesprávné použití magnesia není povoleno.
15. Povoleny jsou pouze tečky tělové barvy (žádné výztuhy/úchopy).
16. Dresy zobrazující válku, násilí, politické, sexistické ideologie nebo náboženská témata nejsou povoleny (viz pravidlo FIG: soutěžní dresy a reklama).

#### 3.1.2 SOUTĚŽNÍ DRES < ŽENY >

1. Ženy musí nosit jednoduchý trikot s tělovými nebo průhlednými punčochami nebo jednoduchý celotělový trikot (jednoduchý kus dresu od krku ke kotníkům).
2. Dekorace s různými typy flitrů, kamenů, výšivek atd. jsou povoleny, ale musí být bezpečně přišity k dresu tak, aby se nehýbaly.
3. Výstřih přední a zadní části dresu nesmí zasahovat dále než do poloviny hrudní kosti vpřed a ne dále než do spodní linie lopatek na zádech.
4. Střih dresu v horní části kalhotek nesmí přesahovat pas a vnější šev musí procházet přes hřeben kyčelní kosti. Dres musí zcela zakrývat rozkrok.
5. Dámský dres může být s dlouhými rukávy nebo bez nich (1 nebo 2 rukávy). Dlouhé rukávy končí maximálně na zápěstí.
6. Průhledný materiál bez podšívky je povolen pouze u rukávů.

#### **Příklady pro ŽENY**



Uvedené příklady „a až c“ představují stejnou přední a zadní stranu dresu.

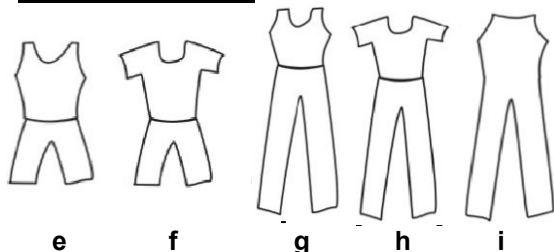
Příklad „d“ je stejný dres zobrazující přední a zadní stranu.



### 3.1.3 **SOUTĚŽNÍ DRES < MUŽI >**

1. Muži musí nosit 2 díly (krátké nebo dlouhé kalhoty a přiléhavý top) nebo celotělovou kombinézu.
2. Šortky/kalhoty musí být volné (ne přiléhavé), ale spodní prádlo nesmí být vidět.
3. Šortky musí pokrývat 1/3 délky stehna (kyčelní kloub ke kolenu).
4. Oděv nesmí mít vpředu ani vzadu otevřený výstřih.
5. Průramek nesmí být střižen pod lopatkami.
6. Jakékoli druhy FLITRŮ a dlouhých rukávů pro pánské oblečení nejsou povoleny.
7. Povoleny jsou dlouhé gymnastické kalhoty (trikot + kalhoty), 1dílné kombinované kalhoty.

#### **Příklady pro MUŽE**



Příklady zobrazené „e až i“ představují stejnou přední a zadní stranu dresu.

### 3.1.4 **STÁTNÍ ZNAK, REKLAMA (-0.3 srážka)**

(viz FIG pravidla, soutěžní oblečení a reklama)

- Závodník musí mít na dresu národní identifikaci nebo státní znak v souladu s nejnovějším nařízením FIG.
- Závodník smí mít na dresu pouze taková loga, reklamní a sponzorské identifikátory, které jsou povoleny nejaktuálnějšími předpisy FIG.

### 3.1.5 **NÁRODNÍ TEPLÁKOVÁ SOUPRAVA (Varování – viz T.R.)**

Všichni soutěžící musí nosit oficiální národní teplákovou soupravu své země při zahájení, ukončení a předávání medailí.

## 3.2 **FUNKCE**

- Zaznamenává CELOU provedenou sestavu.
- Kontroluje práci rozhodčích, jak je stanoveno v Technických předpisech.
- Uděluje srážky z celkového skóre za porušení pravidel.
- Kontroluje známky E a A z hlediska logiky a přistupuje k rozhodčímu s výraznou odchylkou (mimo toleranci) od očekávání, nebo když skóre nelze ospravedlnit, a zvažuje změnu známky (rozhodčí může odmítnout).
- Zobrazuje skóre: Po poskytnutí času nadřazené porotě, aby v případě potřeby zasáhla (15 sekund).
- Jakmile jsou výsledky zveřejněny, není možná žádná změna kromě případu nesprávného zobrazení skóre nebo protestu.
- Bezprostředně na konci každé soutěže musí CJP zaslat zprávu o jakékoli nesrovnalosti v práci rozhodčího nadřazené porotě (pokud není relevantní, pak TD).

#### **CJP musí zasáhnout, když:**

- Znamky rozhodčích jsou nesprávné nebo nemožné.
- Čárový rozhodčí neviděl chybu.
- Rozhodčí pro Difficulty zadávají různá D-skóre.

## 3.3 **KRITÉRIA PRO SRÁŽKY**

### A. **PREZENTAČNÍ CHYBA (- 0.3)**

Nástup a odchod: soutěžící musí chodit přirozeně (přirozený pohyb paží/nohou) a prezentovat se na soutěžní ploše správným sportovním způsobem bez divadelní prezentace, čištění bot atd.

### B. **NESPRÁVNÝ DRES (- 0.3 celkem)**

Chyby v oděvu se vztahují k porušení DRESS CODE, bez ohledu na počet nebo závažnost porušení bude udělena celková srážka -0,3.

### C. **CHYBĚJÍCÍ NÁRODNÍ ZNAK (- 0.3)**

Závodník musí na dresu národní identifikaci nebo znak v souladu s nejaktuálnějšími pravidly soutěže FIG pro reklamní oblečení.

### D. **CYHBA V ČASE: (- 0.5)**

Kategorie (Senior)	Povolená délka	Chyba v čase
Všechny kategorie: 1'25" (± 5 sec)	1'20"- 1'30"	Méně než 1'20" nebo více než 1'30"

### E. **POZDNÍ NÁSTUP (- 0.5)**

Když se soutěžící nedostaví na soutěžní plochu do 20 sekund po zavolání.

### < **AKROBATICKÉ PRVKY** >

Akrobatické prvky jsou uvedeny na následujících stránkách (variace se nepovažují za akrobatické prvky).

- Akrobatické prvky lze provádět s 1 nebo 2 rukama NEBO z 1 nebo 2 nohou.
- Akrobatické prvky je nutné používat **bez opakování**.
- Použití akrobatických prvků jako spojovací části bude také počítáno jako **1 Acro**.
- MP / TR / GR: akrobatické prvky během kolaborace s fyzickým kontaktem jsou povoleny a nebudou považovány za akrobatické prvky.
- MP / TR / GR: pokud akrobatický prvek předvede více soutěžících, musí provést **stejný akrobatický prvek ve stejnou dobu**.

### F. **OPAKOVÁNÍ AKROBATICKÉHO PRVKU (- 0.5/pokaždé)**

A-1 až A-5 musí být použity **bez opakování**.

### G. **RŮZNÉ AKROBATICKÉ PRVKY (- 0.5/pokaždé)**

**MP, TR, GR:** Provádění různých akrobatických prvků současně.

### H. **AKROBATICKÝ PRVEK V RŮZNÝ ČAS / KÁNONU (- 0.5/pokaždé)**

**MP, TR, GR:** Zřetelné provedení stejného akrobatického prvku v různém čase. Pokud se provede v kánonu, nebude to považováno za opakování, ale bude udělena srážka.

### < **ZAKÁZANÉ POHYBY** >

Zakázané pohyby jsou uvedeny na následujících stránkách.

### I. **ZAKÁZANÉ KOLABORACE (- 0.5/pokaždé)**

Výška kolaborace v sestavě nesmí být vyšší než 2 osoby stojící ve svislé poloze (nohy u paží natažených nad hlavou) včetně počáteční/koncové pozice.

### J. **ZAKÁZANÉ POHYBY (- 0.5/pokaždé)**

Zakázané pohyby P-1 až P-5 v sestavě **NEJSOU povoleny** (včetně kolaborací) ve všech kategoriích. Vyhození v kolaboracích je povoleno.

### K. **ZAKÁZANÉ DOPADY (- 0.5/pokaždé)**

**Všichni muži:** akrobatické prvky A-1 až A-5 (včetně variace) s dopadem do provazu **nejsou povoleny** bez ohledu na kategorii.

### L. **PŘERUŠENÍ SESTAVY (- 0.5/pokaždé)**

Přerušení sestavy znamená, když soutěžící přestane provádět pohyby choreografie na dobu mezi 2 až 10 sekundami a po přerušení pokračuje.

### M. **ZASTAVENÍ SESTAVY (- 5.0)**

Zastavení sestavy znamená, když soutěžící přestane provádět pohyby choreografie na více než 10 sekund (platí pro všechny kategorie).

### N. **TÉMATÁ (- 5.0)**

Témata v rozporu s Olympijskou chartou a Etickým kodexem.



## O. NEDISCIPLINOVANÉ CHOVÁNÍ (-0.5/pokaždé)

Za jakékoli hrubé a nedisciplinované chování trenérů během výkonu jejich závodníků budou příslušnému závodníkovi uděleny srážky.

Například:

- Neomluvené zpoždění nebo přerušování soutěže.
- Mluvení se závodníkem přímo během jeho výkonu.
- Dávání signálů, výkřiky (fandění) nebo podobné chování během výkonu jeho závodníků.

### < DISCIPLINÁRNÍ TRESTY > (platí pro všechny fáze soutěže)

#### VAROVÁNÍ

Rozhodčí, trenér, soutěžící nebo jakýkoli jiný člen federace obdrží jedno varování pouze od Superior Jury nebo CJP a bez ohledu na kategorii bude druhé varování mít za následek okamžitou diskvalifikaci.

#### Upozornění jsou uvedena pro následující:

- Přítomnost v zakázané / omezené oblasti
- Nevhodné chování na pódiu
- Neuctivé chování k rozhodčím a úředníkům
- Nesportovní chování
- Nenošení národní teplákové soupravy během zahajovacích a závěrečných ceremoniálů
- Nenošení národní teplákové soupravy při slavnostním předávání medailí (50 % prize money)

#### DISKVALIFIKACE

- Dochází k závažným porušením stanov FIG, technických předpisů a/nebo pravidel.
- Nedostavení se.

## 3.4 SRÁŽKY

### Srážky udělované hlavním rozhodčím:

KOD	Detail – gymnastický aerobik	Srážky
A	Prezentační chyba	- 0.3
B	Nesprávný dres	- 0.3
C	Chybějící národní znak	- 0.3
D	Chyba v čase ( $\pm 5$ sec. tolerance nebo více)	- 0.5
E	Pozdní příchod (ne do 20 sec.)	- 0.5
F	Opakování akrobatických prvků	- 0.5 (pokaždé)
G	MP/TR/GR: Předvedení různých akrobatických prvků ve stejný čas	- 0.5 (pokaždé)
H	MP/TR/GR: předvedení stejných akrobatických prvků v kánonu (nepovažováno za opakování)	- 0.5 (pokaždé)
I	Zakázaná kolaborace (výška pyramid)	- 0.5 (pokaždé)
J	Zakázaný pohyb (P-1 až P-5)	- 0.5 (pokaždé)
K	Zakázaný dopad: <b>Muži:</b> variace akrobatických prvků s dopadem do provazu	- 0.5 (pokaždé)
L	Přerušování sestavy 2-10 sec.	- 0.5 (pokaždé)
M	Zastavení sestavy na více než 10 sec	- 5.0
N	Témata v rozporu s Olympijskou chartou a Etickým kodexem	- 5.0
O	Neukázněné chování	- 0.5 (pokaždé)
W-1	Přítomnost v zakázané oblasti	Varování
W-2	Nevhodné chování/způsoby	Varování
W-3	Nenošení národní teplákové soupravy (viz platný T.R.)	Varování
D-1	Nedostavení se	Diskvalifikace
D-2	Vážné porušení FIG statutů, T.R., COP	Diskvalifikace





### 3.5 AKROBATICKE PRVKY A ZAKAZANE POHYBY

AKROBATICKE PRVKY			
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Akrobatické prvky mohou být provedeny s 1 nebo 2 rukama NEBO z 1 nebo dvou nohou.</li> <li>◆ A-1 až A-5 musí být použity <b>bez opakování</b>.</li> <li>◆ Použití akrobatického prvku jako spojovací části bude také počítáno jako <b>1 Akro</b>.</li> <li>◆ <b>MP / TR / GR:</b> pokud více závodníků předvádí akrobatický prvek, musí předvést <b>stejný akrobatický prvek (stejně Akro) ve stejný čas</b>.</li> <li>◆ Akrobatické prvky v kolaboraci s fyzickým kontaktem nejsou počítány.</li> </ul>	<p><b>A-1) Rondát</b></p>	<p><b>A-2) Přemet (vpřed / vzad)</b></p>	
	<p><b>A-3) Rychlý přemet s dopadem obouž (vpřed)</b></p>	<p><b>A-4) Flik</b></p>	
	<p><b>A-5) Salto 360° (vpřed, vzad, stranou) s nebo bez maximálně 1/1 vrutu.</b></p>		
	<h3>ZAKAZANE POHYBY</h3>		
	<p><b>ZAKAZANE POHYBY / DOPADY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ P-1) Statické pohyby (výdrž více než 2 sekundy) ukazující <b>extrémní</b> flexibilitu (např.: hyperextenze zad, most, vykloubení atd.).</li> <li>◆ P-2) Statický stoj na ruce s výdrží nad 2 sekundy.</li> <li>◆ P-3) Kotoul letmo s rotací.</li> <li>◆ P-4) Salto s více než 360° (s nebo bez vrutu)</li> <li>◆ P-5) Akrobatické prvky provedené <u>na loktech</u>.</li> <li>◆ <b>Muži (všechny kategorie):</b> Akrobatické variance s dopadem do provazu jsou považovány za zakázaný dopad.</li> </ul>	<p><b>P-1) Statická hyperextenze zad a/nebo vykloubení</b></p>	<p><b>P-2) Statický stoj na ruce (více než 2 sekundy)</b></p>
<p><b>P-4) Salto s více než 360° (s nebo bez vrutu)</b></p>		<p><b>P-5) Akrobatické prvky prováděné na loktech:</b></p>	

### 3.6 TABULKA SRÁŽEK HLAVNÍ ROZHODČÍ

#	Detail	Srážka	Senior						Junior						Youth									
			IM	IW	MP	TR	GR	AD	AS	IM	IW	MP	TR	GR	AD	AS	IM	IW	MP	TR	GR	AD		
A	Prezentační chyba	- 0.3				●						●										●		
B	Nesprávný dres	- 0.3				●						●										●		
C	Chybějící národní znak	- 0.3				●						●										●		
D	Chyba v čase (± 5 sec.tolerance nebo více)	- 0.5				●						●										●		
E	Pozdní nástup (ne do 20 sec.)	- 0.5				●						●										●		
F	Opakování akrobatických prvků	- 0.5 (pokaždé)				●						●										●		
G	MP/TR/GR: Předvedení různých akrobatických prvků ve stejný čas (včetně AD u Youth)	- 0.5 (pokaždé)			●	●	●					●	●	●								●	●	●
H	MP/TR/GR: předvedení stejných akrobatických prvků v kánonu (nepovažováno za opakování) (AD u Youth)	- 0.5 (pokaždé)			●	●	●					●	●	●								●	●	●
I	Zakázaná kolaborace (výška pyramid)	- 0.5 (pokaždé)				●						●										●		
J	Zakázané pohyby (P-1 až P-5)	- 0.5 (pokaždé)				●						●										●		
K	Zakázaný dopad: <b>Muži:</b> variace akrobatických prvků s dopadem do provazu	- 0.5 (pokaždé)				●						●										●		
L	Přerušení sestavy 2-10 sec.	- 0.5 (pokaždé)				●						●										●		
M	Zastavení sestavy na více než 10 sec	- 5.0				●						●										●		
N	Témata v rozporu s Olympijskou chartou a Etickým kodexem	- 5.0				●						●										●		
O	Neukázněné chování	- 0.5 (pokaždé)				●						●										●		
P	<b>AD:</b> Více akrobatických prvků v kombinaci než je povoleno	- 0.5 (pokaždé)							●							●								●
Q	<b>AD:</b> Více kombinací akrobatických prvků než je povoleno	- 0.5 (pokaždé)							●							●								●
R	<b>AD-Youth:</b> Předvádění kombinace akrobatických prvků (A+A) <b>AS:</b> Více než 3 kolaborace	- 0.5 (pokaždé)							●							●								●
S	<b>AS:</b> Předvádění prvků obtížnosti / akrobatických prvků (včetně variací)	- 0.5 (pokaždé)							●							●								●
T	<b>Youth:</b> Předvádění více než 2 akrobatických prvků	- 0.5 (pokaždé)																				●		
U	<b>Junior:</b> Předvádění A-5 s vrutem <b>Youth:</b> Předvádění A-5 mimo kolaboraci	- 0.5 (pokaždé)										●										●		
W-1	Přítomnost v zakázané oblasti	Varování				●						●										●		
W-2	Nevhodné chování/způsoby	Varování				●						●										●		
W-3	Nenošení národní teplákové soupravy (viz platný T.R.)	Varování				●						●										●		
D-1	Nedostavení se	Diskvalifikace				●						●										●		
D-2	Vážné porušení FIG statutů, T.R., COP	Diskvalifikace				●						●										●		

## 4.1 PRVKY OBTÍŽNOSTI

GROUP A (FLOOR ELEMENTS)					
FAMILY 1 <i>Dynamická síla</i>		FAMILY 2 <i>Statická síla</i>		FAMILY 3 <i>Kruhy nohou</i>	
<i>Base Name</i>	Push-Up	Support	Flair		
	A-Frame	V-Support	Helicopter		
	Straddle Cut	Planche			
	Explosive High-V				
	Explosive Capoeira				

GROUP B (AIRBORNE ELEMENTS)					
FAMILY 4 <i>Dynamické skoky (Povinné pro IM)</i>		FAMILY 5 <i>Tvarové skoky</i>		FAMILY 6 <i>Splitové skoky</i>	
<i>Base Name</i>	Air Turn	Tuck	Switch Split		
	Axel	Cossack	Scissors Leap		
	Free Fall	Pike	Sagittal Split		
	Gainer	Straddle			
	Scale				
	Butterfly				
	Off Axis				

GROUP C (STANDING ELEMENTS)				
FAMILY 7 <i>Obraty / Rotace (Povinné pro IW)</i>		FAMILY 8 <i>Flexibilita / Balanc (Nepovolené pro IM)</i>		
<i>Base Name</i>	Passé Turn	Split		
	Horizontal Turn	Vertical Split		
	Illusion	Balance		

## 4.2 ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO PROVÁDĚNÍ PRVKŮ OBTÍŽNOSTI

<b>Všechny kategorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maximálně 8 prvků obtížnosti.</li> <li>Minimálně 4 Family musí být předvedeny.</li> <li>Maximálně 2 prvky z každé Family.</li> <li>Maximálně 1 prvek z každé Base Named.</li> <li>Maximálně 2krát Wenson pozice (jakákoliv fáze prvku obtížnosti, která zahrnuje Wenson, bude počítána za Wenson pozici).</li> <li>Maximálně 3 prvky z Group B s dopadem do kliku a/nebo provazu (kromě mužů ve všech kategoriích: <b>žádné dopady do provazu</b>)</li> </ul>
<b>IM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Povinné předvést alespoň 1 prvek z Family 4 (Group B).</li> <li>Nepovoleno předvést Family 8 (Group C).</li> </ul>
<b>IW</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Povinné předvést alespoň 1 prvek z Family 7 (Group C).</li> </ul>
<b>MP / TR / GR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Musí předvést stejný prvek ve stejný čas.</li> </ul>



## 4.3 KOMBINACE PRVKŮ OBTÍŽNOSTI / AKROBATICKÝCH PRVKŮ

Dva / tři prvky lze kombinovat (spojovat) **přímo bez zastavení, 1 kroku, zaváhání nebo přechodu.**

### ➤ Základní pravidla pro provedení kombinace prvků obtížnosti / akrobatických prvků

<b>Všechny kategorie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• V celé sestavě je povolena maximálně <b>1 sada kombinace</b>.</li><li>• Kombinace prvků obtížnosti může být z různé nebo stejné Family.</li><li>• Akrobatické prvky mohou a nemusí být kombinovány s prvky obtížnosti.</li><li>• Muži nemohou provádět akrobatické prvky s dopadem do provazu.</li></ul>
<b>IM / IW</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maximálně 3 prvky mohou být kombinovány v 1 sadě. Budou počítány jako 3 prvky.</li></ul>
<b>MP / TR / GR</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maximálně 2 prvky mohou být kombinovány v 1 sadě. Budou počítány jako 2 prvky.</li><li>• Všichni závodníci <b>MUSÍ</b> předvést kombinaci stejných prvků obtížnosti / akrobatických prvků ve stejný čas.</li></ul>

### ➤ Kombinace prvků obtížnosti / akrobatických prvků a hodnocení

Kategorie	Hodnocení	Příklad (D=Difficulty, A=Acro)
<b>Všechny kategorie</b>	+ 0.0 (žádná přidaná hodnota)	A + A
<b>IM / IW</b>	+ 0.1	D + D / D + A / A + D
	+ 0.2	D + D + D / D + D + A / D + A + D / A + D + D D + A + A / A + D + A / A + A + D
<b>MP / TR / GR</b>	+ 0.1	D + D / D + A / A + D

## 4.4 FUNKCE

D-rozhodčí je zodpovědný za hodnocení prvků obtížnosti cvičení a stanovení správného skóre obtížnosti. Je povinen rozeznat, uznat a potvrdit hodnotu každého prvku, který je správně proveden v souladu s technickými požadavky.

Prvky, které nesplňují technické požadavky a/nebo prvky s pádem, budou započítány, ale nedostanou hodnotu.

- ◆ Zaznamenává celou sestavu (všechny prvky obtížnosti / akrobatické prvky).
- ◆ Počítá počet provedených prvků obtížnosti, kombinací, Family, Base Name skupin, pozicí Wenson, provedené dopady do kliku/provazu a uděluje hodnoty podle CoP.
- ◆ Uděluje srážky za obtížnost (Difficulty srážky).
- ◆ Zadává skóre obtížnosti a srážky za obtížnost.

## 4.5 KRITÉRIA

### < Zaznamenávání prvků obtížnosti >

Všechny provedené prvky obtížnosti musí být zapsány pomocí zkráceného textu FIG (viz Přílohy 6 a 8) bez ohledu na to, zda jsou nebo nejsou splněny na následujících stránkách uvedené technické požadavky.

### < Ohodnocení prvků obtížnosti >

- Hodnota je nastavena podle Přílohy 5 za předpokladu, že prvek splňuje uvedené „technické požadavky“. Prvek obtížnosti je rozpoznán pouze s jasným „začátkem“, „hlavní fází“ a „koncem“.
- Pokud prvek nesplňuje „Technické požadavky“, počítá se jako prvek, ale hodnota se neudává.
- Hodnota je dána pouze prvním 8 provedeným prvkům obtížnosti.
- Všechny prvky s **1 dotykem / více dotyky / pádem obdrží hodnotu „0“**, ale započítávají se.
- U prvků z Family 5 a Family 6 s rotací musí být tvar/poloha provedena během letové fáze.
- Pokud byl proveden jakýkoli prvek, který v CoP neexistuje kvůli neúplné rotaci, bude započítán a obdrží hodnotu za počet dokončených rotací.
- U všech prvků s rotací se musí dokončit **minimálně 3/4 poslední rotace**, aby prvek obdržel hodnotu. Pokud rotace není dokončena, bude prvek ponížěn na nejbližší nižší hodnotu.
- Všechny prvky z Family 5: Pokud se provede **odraz z jedné nohy**, hodnota prvku bude **snížena o -0,1**.
- **MP/TR/GR:** Pokud závodníci provedli jiný prvek z důvodu neúplné rotace, obdrží hodnotu prvku s nejnižší rotací za předpokladu, že jsou splněny technické požadavky.
- **MP/TR/GR:** Family 5 s různým odrazem u závodníků v rámci týmu obdrží hodnotu „0“.
- **MP/TR/GR:** Family se **NEPOČÍTÁ pouze tehdy, když se současně provádějí 2 různé prvky**.
- **TR/GR:** Nesmí provádět prvky v zákrytu (3 nebo více soutěžících v zákrytu z pohledu panelu rozhodčích). Pokud se provede, prvek bude započítán, ale obdrží hodnotu „0“.
- Jakékoli další prvky navíc (nad počet 8) se počítají, ale NEZAPOČÍTÁJÍ se do Family.



### < Ohodnocení kombinace >

- ◆ Pokud všechny prvky obtížnosti v kombinaci splňují technické požadavky, získají navíc hodnotu +0,1 / +0,2 bodu.
- ◆ Kombinace nad jejich povolený počet nezískají další hodnotu a bude za ně udělena srážka.
- ◆ Pokud jeden nebo všechny kombinované prvky jsou provedeny s **dotykem / více dotyky / pádem** a/nebo **nesplňují technické požadavky**, kombinace nezíská žádnou přidanou hodnotu, ale bude započítána jako počet prvků a sada kombinací.

	Příklady	Započtený prvek	Započtená Family	Hodnota	Bonifikace
1	Nesplňuje technické požadavky.	ANO	ANO	NE	NE
2	Prvek (prvky) s dotykem, více dotyky a/nebo pádem.	ANO	ANO	NE	NE
3	MP/TR/GR: 2 různé prvky ve stejný čas.	ANO (jako 1)	NE	NE	NE
4	TR/GR: provedení v zákrytu.	ANO	ANO	NE	NE
5	9. prvek	ANO	NE	NE	NE
6	Všechny 2/3 prvky v kombinaci splňují technické požadavky.	ANO	ANO	ANO	+0.1 / +0.2

## 4.6 SRÁŽKY: -0.5 za prvek / za kombinaci

Kategorie	Důvody
Všechny kategorie	Více než 8 prvků obtížnosti
	Méně než 4 Family
	Více než 2 prvky obtížnosti ze stejné Family
	Opakování prvku obtížnosti ze stejné Base name
	Více než 2krát Wenson pozice (jakákoliv fáze prvku obtížnosti, která zahrnuje Wenson, bude počítána za Wenson pozici)
	Více než 3 prvky obtížnosti z Group B s dopadem do kliku a/nebo provazu
	Muži provádějící prvky z Group B s dopadem do provazu
	Více než 1 kombinace
IM	Více než 2/3 prvky v kombinaci
	Chybějící Family 4 (Group B)
IW	Provádění Family 8 (Group C)
	Chybějící Family 7 (Group C)
MP/TR/GR	Provádění různých prvků obtížnosti nebo kombinace různých prvků obtížnosti a/nebo ne ve stejný čas

## 4.7 TECHNICKÉ POŽADAVKY

Závodník musí do své sestavy zařazovat pouze prvky, které je schopen provádět zcela bezpečně a s vysokou mírou technického mistrovství.

- Všechny prvky obtížnosti musí splňovat technické požadavky, aby získaly hodnotu.
- Pokud prvek **nesplňuje** „Technické požadavky“, pak prvek nezíská hodnotu, ale je započítán do celkového počtu.
- Všechny prvky ve všech skupinách **musí** být provedeny bez **dotyku / více dotyků / pádu**, aby mohly získat hodnotu.
- Všechny prvky obtížnosti mají „počáteční pozici“, „hlavní fázi“ a „koncovou pozici“.



# TECHNICKÉ POŽADAVKY

## GROUP A – PRVKY NA ZEMI

### Family 1 Dynamická síla

Všechny prvky z Family 1 musí vykazovat letovou fázi (kromě Push-Up).

BASE NAME	TECHNICKÉ POŽADAVKY
<i>Push-Up</i>	• Lokty v rovině s rameny v dolní fázi.
<i>A-Frame</i>	• Pike pozice (minimálně 90°) a letová fáze.
<i>Straddle Cut</i>	• Ramena výše než boky před cut v letové fázi.
<i>Explosive High-V</i>	• Kyčelní kloub minimálně v úrovni ramen.
<i>Explosive Capoeira</i>	• Spodní noha minimálně paralelně se zemí.

### Family 2 Statická síla

BASE NAME	TECHNICKÉ POŽADAVKY
<i>Support</i>	• Výdrž 2 sekundy v průběhu prvku.
<i>V-Support</i>	• Výdrž 2 sekundy v průběhu prvku.
<i>Planche</i>	• Výdrž 2 sekundy v průběhu prvku. • Horní část trupu (nad pasem) nesmí být 20° nad horizontální úrovní.

### Family 3 Kruhy nohou

Všechny prvky z Family 3 musí být provedeny s úplnou rotací nohou

BASE NAME	TECHNICKÉ POŽADAVKY
<i>Flair</i>	• Z počáteční pozice odraz do váhy na obou rukou. • Rotace těla v podporu střídavě na jedné a druhé ruce.
<i>Helicopter</i>	• Na začátku vedoucí noha kříží druhou nohu. • Nohy musí provést kruhový pohyb. • Ruce/paže nesmí během rotace držet/podpírat nohy. • Musí se provést minimálně 3/4 rotace.

## GROUP B – SKOKY

### Family 4 Dynamické skoky

IM: povinni předvést alespoň prvek z 1 prvku z Family 4.

BASE NAME	TECHNICKÉ POŽADAVKY
<i>Air Turn</i>	• Nohy se odrážejí a doskakují současně.
<i>Axel</i>	• Odraz z jedné nohy a doskok na druhou nohu po trajektorii vpřed.
<i>Free Fall</i>	• Ruce a nohy musí dopadnout současně.
<i>Gainer</i>	• Ruce a nohy musí dopadnout současně.
<i>Scale</i>	• Pozice scale – váha (noha, tělo paralelně se zemí) musí být před odrazem z jedné nohy • Ruce a nohy musí dopadnout současně.
<i>Butterfly</i>	• Před odrazem musí být provedena 1/2kruhová rotace horní částí trupu. • Tělo nesmí být 45° nad nebo pod horizontální rovinou během hlavní fáze.
<i>Off Axis</i>	• Tělo nesmí být 45° nad nebo pod horizontální rovinou během hlavní fáze.

### Family 5 Tvarové skoky

Ve všech prvcích musí být provedena **základní pozice base name** během hlavní fáze.

Všechny prvky mohou být provedeny odrazem z jedné nohy (hodnota prvku bude понížena o 0,1).

MP/TR/GR: všichni se musí odrazit stejně.

BASE NAME	TECHNICKÉ POŽADAVKY
<i>Tuck</i>	• Kolena minimálně paralelně se zemí.
<i>Cossack</i>	• Nohy minimálně paralelně se zemí.
<i>Pike</i>	• Nohy minimálně paralelně se zemí.
<i>Straddle / Frontal Split</i>	• Nohy minimálně paralelně se zemí.



**Family 6** **Splitové skoky**

U všech prvků musí být v letové fázi provedena pozice splitu v rozsahu **minimálně 160°**.

BASE NAME	TECHNICKÉ POŽADAVKY
<i>Switch Split Leap</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Napnutá švihová noha minimálně 45° nad zemí.</li> <li>• Prošvih musí být proveden před letovou fází.</li> </ul>
<i>Scissors Leap</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Švihová noha minimálně 45° nad zemí,</li> <li>• Prošvih musí být proveden před letovou fází.</li> </ul>
<i>Sagittal Split</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozice splitu musí být provedena v letové fázi.</li> </ul>

**GROUP C – PRVKY VE STOJE****Family 7** **Obraty / Rotace**

IW: povinný předvést alespoň 1 prvek z Family 7.

Všechny prvky musí být provedeny na **bříšku chodidla** bez tzv. **Hoppingu** = poskakování (kromě podmetenky).

**En Dedans** prvky – rotace ve **stejném směru** jako je **stojná noha**.

**En Dehors** prvky – rotace v **opačném směru** než je **stojná noha**.

BASE NAME	TECHNICKÉ POŽADAVKY
<i>Passé Turn</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volná noha musí být v průběhu prvku v <i>passé</i> pozici.</li> </ul>
<i>Horizontal Turn</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Udržení nohy v průběhu prvku paralelně se zemí (neklesnout pod 15°).</li> </ul>
<i>Illusion</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokončení (celé) rotace volnou nohou.</li> </ul>

**Family 8** **Flexibilita / Balanc**

Všechny prvky z Family 8 **nejsou povoleny** pro IM.

BASE NAME	TECHNICKÉ POŽADAVKY
<i>Split</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozsah nohou minimálně 160° v průběhu prvku.</li> </ul>
<i>Vertical Split</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stojná noha musí být v kontaktu se zemí.</li> <li>• Udržení rozsahu nohou minimálně 160° v průběhu prvku.</li> </ul>
<i>Balance</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozsah nohou minimálně 160° v průběhu prvku.</li> <li>• Prvky s rotací musí být provedeny na bříšku chodidla bez hoppingu.</li> <li>• Balanc bez rotace musí být s výdrží 2 sekund.</li> </ul>





## 5.1 TECHNICKÉ PROVEDENÍ (E-Jury)

Všechny pohyby musí být prováděny s maximální přesností (dokonalostí). Každá odchylka bude odečtena od 10,0 bodů s odchylkami 0,1 bodu.

E-rozhodčí zapiše srážky do bodovacího systému.

*Příklad: Pokud byl odpočet (srážky) za sestavu -1,8, zadá 1,8.*

Pokud to nelze použít, E-rozhodčí vypočítá a zadá E-skóre.

## 5.2 FUNKCE

E-rozhodčí hodnotí technické dovednosti celé sestavy od začátku do konce následujících pohybů (včetně počátečních/koncových pozic):

1. Technika AMP sekvencí (kroky a pohyby paží)
2. Prvky (obtížnosti a akrobacie)
3. Přechody / spojovací části
4. Interakce / kolaborace
5. Synchronizace (MP, TR, GR)

## 5.3 HODNOCENÍ

**MP/TR/GR:** Vyhodnocuje nejslabšího závodníka každého pohybu jako chybu.

<b>Tvar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Předvedení precizní formy každého pohybu: (např.: Cossack, Tuck, L-support, Split, Knee Lift, Jumping Jack atd.)</li> </ul>
<b>Postura / Držení těla</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Předvedení pohybů, při kterých je každá část těla ve správné pozici/postavení.                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozice krku, ramen a hlavy vzhledem k páteři.</li> <li>- Pozice trupu (spodní část zad, pánev a kontrakce břišních svalů).</li> <li>- Pozice prstů/chodidel vzhledem ke kyčelnímu kloubu, kolennům, kotníkům.</li> <li>- Úplné propnutí nohou (kolena a chodidla).</li> </ul> </li> </ul>
<b>Preciznost</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Každý pohyb (včetně počáteční/konečné polohy) musí být proveden správnou technikou s využitím potřebné fyzické kapacity.</li> <li>• Každý pohyb má jasnou počáteční a koncovou pozici.</li> <li>• U skoků je vyžadována amplituda (výška).</li> </ul>

## 5.4 CHYBY

➤ **Popis**

<b>Malá chyba</b>	Menší odchylka od dokonalého provedení	<b>- 0.1</b>
<b>Střední chyba</b>	Výrazná odchylka od dokonalého provedení	<b>- 0.3</b>
<b>Velká chyba</b>	Špatná technika / dotknutí země (1 dotyk)	<b>- 0.5</b>
<b>PÁD / více dotyků</b>	Nekontrolovatelný pád na zem / více dotyků	<b>- 1.0</b>

## 5.5 SRÁŽKY

- Za všechny pohyby s **“pádem”** nebo **“více dotyky”** bude udělena srážka: (-1.0)
- Za všechny pohyby s **“1 dotykem”** bude udělena srážka: (-0.5)

### D.1. Srážky za choreografii

- ◆ **Hodnocení pohybů s maximální precizností při provádění AMP sekvencí, přechodů / spojovacích částí a interakcí / kolaborací.**

Choreografie	Malá	Střední
Preciznost AMP sekvencí (každý pohyb)	<b>- 0.1</b>	
Přechody / spojovací části (pokaždé)	<b>- 0.1</b>	<b>- 0.3</b>
Interakce / kolaborace (pokaždé)	<b>- 0.1</b>	<b>- 0.3</b>



## D.2. Srážky za prvky obtížnosti / akrobatické prvky

### ♦ Hodnocení technických dovedností každého prováděného prvku.

Malá	Střední	Velká	PAD *
- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0 *
Chyby se sčítají, ale <u>maximální</u> srážka je: - 0,8 / prvek. *Pokud je provedeno s pádem, <u>maximální</u> srážka je: -1,0 / prvek.			

## D.3. Synchronizace (MP, TR, GR)

### ♦ Hodnocení všech závodníků provádějících všechny pohyby se stejným rozsahem pohybu, přesným načasováním a stejnou kvalitou jako celek.

Srážky za synchronizaci	Malá
Všechny pohyby	- 0.1 pokaždé

## 5.6 PŘÍKLADY OBECNÝCH CHYB

- Vyhodnocuje dokonalé provedení s maximální přesností všech pohybů.
- Seznam příkladů není vyčerpávajícím seznamem.
- Za jakékoli chyby, které nejsou v seznamu příkladů, budou srážky uděleny následovně:

PŘÍKLADY	MALÁ	STŘEDNÍ	VELKÁ
Nadbytečná příprava	0.1		
Upravení nebo korekce pozice rukou	0.1		
Zastavení / zaváhání nebo krok navíc / pohyb mezi prvky	0.1		
Nesprávné držení těla	0.1	0.3	
Nesprávná pozice chodidel	0.1	0.3	
Pokrčené nohy / chodidla	0.1	0.3	
Chodidla od sebe (vpřed / stranou / vzad)	0.1 (≤ šíře boků)	0.3 (> šíře boků)	
Nesprávné / nekontrolované pohyby	0.1	0.3	
Přerušení plynulosti pohybů	0.1	0.3	
Nedokončená rotace / otočka	0.1 (< 45°)	0.3 (≥ 45°)	
Ztráta rovnováhy	0.1	0.3	
Nesprávný tvar (forma)	0.1	0.3	0.5
Nesprávná / nekontrolovaná pozice dopadu (klik/provaz)	0.1	0.3	0.5
Špatná technika prvků			0.5
1 dotyk / dotknutí země			0.5
MP/TR/GR: vzájemné narážení do sebe			0.5

## 5.7 PŘÍKLADY KONKRÉTNÍCH CHYB

PŘÍKLADY	MALÁ	STŘEDNÍ	VELKÁ
Končení ve Wenson – noha ne ihned	0.1 (<45°)	0.3 (45-120°)	0.5 (>120°)
Wenson pozice: Zvednutá noha níže než horní triceps	0.1	0.3	
Prvky s rotací: Nedokončená / extra rotace nebo obrat	0.1 (<45°)	0.3 (≥ 45°)	
Prvky s dopadem do kliku: Nohy a ruka (ruce) nedopadají na zem současně	0.1	0.3	



## GROUP A – PRVKY NA ZEMI

“FAMILY 1” DYNAMICKÁ SÍLA (PU, A-FRAME, STRADDLE CUT, EXPLOSIVE HIGH-V, EXPLOSIVE CAPOEIRA)	MALÁ	STŘEDNÍ	VELKÁ
PU Pozice: Rameno není v rovině s nadloktím	0.1	0.3	
Chybějící letové fáze u prvků s letovou fází			0.5
A-Frame: Pike pozice více než 60°		0.3	
A-Frame: Viditelně se obě ruce neodrážejí a/nebo nedopadají na zem současně		0.3	
Straddle Cut: Není provedena straddle pozice (nohy méně než 90°)		0.3	
Straddle Cut: Boky výše než ramena během letové fáze		0.3	
Explosive High-V: Kyčelní kloub není v úrovni ramen / nohy nejsou paralelně se zemí	0.1		
Explosive High-V: Kyčelní kloub níže než úroveň ramen		0.3	
Explosive High-V: Pike pozice (úhel mezi trupem a nohama)	0.1 (0° - 45°)	0.3 (>45°)	
Explosive Capoeira: Spodní noha pod paralelní úrovní	0.1		

“FAMILY 2” STATICKÁ SÍLA (SUPPORT, V-SUPPORT, PLANCHE)	MALÁ	STŘEDNÍ	VELKÁ
Prvek není držen alespoň 2 sekundy			0.5
Nerovnováha / nestabilita během prvku	0.1		
Straddle Support: Nohy méně než 90°	0.1		
V-support: Nohy nejsou ve vertikální rovině	0.1		
High V-support: Kyčelní kloub není v úrovni ramen / nohy nejsou paralelně se zemí	0.1		
High V-support: Kyčelní kloub níže než úroveň ramen		0.3	
Planche: Horní část těla a/nebo nohy nejsou paralelně se zemí (nad nebo pod)	0.1 (< 20°)	0.3 (20° - 45°)	0.5 (> 45°)
Horizontal Supports: Paže nejsou propnuté		0.3	

“FAMILY 3” KRUHŮ NOHOU (FLAIR, HELICOPTER)	MALÁ	STŘEDNÍ	VELKÁ
Flairs: Boky nejsou zvedány během fáze natažení		0.3	
Flairs: Nohy protlačené dopředu do straddle pozice			0.5
Flairs s letovou fází: Chybějící letové fáze			0.5
Helicopter: Nezačíná se s křížením jedné nohy druhou		0.3	
Helicopter: Otáčení před provedením kruhů nohou		0.3	
Helicopter: Provedení s držetím nohou rukama		0.3	

## GROUP B – SKOKY

“FAMILY 4” DYNAMICKÉ SKOKY (AIR TURN, AXEL, FREE FALL, GAINER, SCALE, BUTTERFLY, OFF AXIS)	MALÁ	STŘEDNÍ	VELKÁ
Air Turn: Nohy se neodrážejí a nedoskakují současně	0.1		
Axel: Chybějící trajektorie vpřed		0.3	
Gainer: Vedoucí noha pod horizontální úrovní	0.1 (0° - >45°)	0.3 (≥ 45°)	
Scale: Neprovedení pozice Scale (váhy) před odrazem		0.3	
Butterfly: Hlava nad úrovní pasu během 1/2kruhové švihové rotace před odrazem		0.3	
Butterfly: Pozice horní části trupu a nohou nad / pod 45° od horizontální úrovně během hlavní fáze		0.3	
Off Axis: Pozice horní části trupu nad / pod 45° od horizontální úrovně během hlavní fáze		0.3	



<b>"FAMILY 5" TVAROVÉ SKOKY</b> (TUCK, COSSACK, PIKE, STRADDLE/FRONTAL SPLIT)	<b>MALÁ</b>	<b>STŘEDNÍ</b>	<b>VELKÁ</b>
Tuck, Cossack, Pike, Straddle, Split: Noha (nohy) pod horizontální úrovní	0.1 (0°- 10°)	0.3 (> 10°)	
Straddle/Frontal Split: Nohy nesymetricky	0.1	0.3	

<b>"FAMILY 6" SPLITOVÉ SKOKY</b> (SWITCH SPLIT, SCISSORS LEAP, SAGITTAL SPLIT)	<b>MALÁ</b>	<b>STŘEDNÍ</b>	<b>VELKÁ</b>
Scissors Leap / Switch Split: Švihová noha pod horizontální úrovní	0.1 (0° ->45°)	0.3 (≥ 45°)	
Split elements: Úhel nohou méně než 180°	0.1 (170°)	0.3 (<170°-120°)	0.5 (<120°)

## GROUP C – PRVKY VE STOJE

- Srážky u rotací jsou udělovány nezávisle na "en dedans" nebo "en dehors".

<b>"FAMILY 7" OBRATY/ROTACE</b> (PASSÉ TURN, HORIZONTAL TURN, ILLUSION)	<b>MALÁ</b>	<b>STŘEDNÍ</b>	<b>VELKÁ</b>
Prvky končící s chodidly od sebe	0.1 (≤ šíře boků)	0.3 (> šíře boků)	
Passé Turn / Horizontal Turn: Poskakování během / na konci prvku		0.3	
Passé Turn / Horizontal Turn: Netočení na břišku chodidla		0.3	
Passé Turn: Noha provádějící Passé pod úrovní kolena (kolenní jamky)		0.3	
Turn with leg horizontal: Noha není v horizontální úrovni	0.1 (0°- 10°)	0.3 (>10°)	
Illusion: Neschopnost dokončit celou rotaci		0.3	
Illusion: Rotace navíc pro zorientování se po prvku		0.3	
Illusion: Rotace nohy mimo osu	0.1	0.3	
Illusion: Poskakování (Hopping) / posouvání nohy po zemi během prvku		0.3	

<b>"FAMILY 8" FLEXIBILITA/BALAN</b> (SPLIT / VERTICAL SPLIT, BALANCE)	<b>MALÁ</b>	<b>STŘEDNÍ</b>	<b>VELKÁ</b>
Free Vertical Split: Ruka na stejné noze v průběhu prvku			0.5
Split elements: Úhel nohou menší než 180°	0.1 (170°)	0.3 (<170°-120°)	0.5 (<120°)
Vertical Split: Stojná noha ze země			0.5
Balance: Výdrž méně než 2 sekundy			0.5
Balance: Rotace s poskakováním (hopping) / nebo ne na břišku chodidla		0.3	



OBECNÉ CHYBY		
PŘÍKLADY	MALA -0.1	STŘEDNÍ -0.3
Nesprávné držení těla		
AMP sekvence (8 dob)	1 nebo 2 části	3 nebo více částí
Nekontrovaná pozice chodidel		
Nedokončená / Extra rotace		
Ramena nejsou v rovině s nadloktím		

KONKRÉTNÍ CHYBY			
PŘÍKLADY	MALA -0.1	STŘEDNÍ -0.3	VELKA -0.5
Trup / nohy nejsou paralelně se zemí			
Tuck	Nohy nejsou paralelně se zemí		
Pike	Nekontrovaná pozice rupu ve vzduchu		
Pike	Nohy nejsou paralelně se zemí		
Cossack			
Straddle			

KONKRÉTNÍ CHYBY			
PŘÍKLADY	MALA -0.1	STŘEDNÍ -0.3	VELKA -0.5
Nohy méně než 180°			
Ne ve vertikální rovině			
Straddle / Split Jump nesymetricky			

KONKRÉTNÍ CHYBY			
PŘÍKLADY	MALA -0.1	STŘEDNÍ -0.3	VELKA -0.5
První noha pod horizontální úrovní			
	Kyčle v úrovni ramen/ nohy nejsou paralelně se zemí	Kyčelní kloub níže než úroveň ramen	
Úhel mezi trupem a nohama			

## 6.1 ARTISTRY (A-rozhodčí)

### <Složky sestavy>

- AMP sekvence (včetně bloku AMP)
- Úvod / Závěr
- Hudba
- Prvky obtížnosti / akrobatické prvky
- Přechody / spojovací části
- Interakce / kolaborace (MP/TR/GR)
- Předvedení

## 6.2 FUNKCE

A-rozhodčí hodnotí, zda jsou všechny složky choreografie dokonale sladěné s hudbou, a to aby se sportovní výkon proměnil v umělecké představení s kreativními a jedinečnými vlastnostmi při respektování ideálu gymnastického aerobiku. Kromě toho A-rozhodčí hodnotí nejen „CO“ soutěžící předvádějí, ale také „JAK“ a „KDE“ to předvádějí.

## 6.3 KRITÉRIA

- Celkové A-skóre je maximálně 10,0 bodů s odchylkami po 0,1.
- A-rozhodčí hodnotí 5 hlavních kritérií uvedených níže s využitím stupnice (škály) a srážek.
- A-rozhodčí hodnotí **kreativitu a originalitu celé sestavy** (navíc ke každému detailu kritérií).
  1. **Hudba:** výběr / kompozice / kvalita / hudebnost
  2. **Aerobní obsah (sekvence / blok):** kvantita / kvalita / pestrost
  3. **Obecný obsah:** kvantita / pestrost / prostor
  4. **Choreografie:** skladba / struktura / příběh
  5. **Předvedení:** technická / umělecká prezentace

## 6.4 STUPNICE A POUŽITÍ

A-skóre je od 0 do 10 bodů s využitím níže uvedené stupnice.

- A-rozhodčí bude hodnotit každé kritérium na stupnici 1,0 až 2,0.
- Poté A-rozhodčí sníží skóre podle tabulky srážek.
- Od skóre stupnice se odečte srážka a vznikne celkové A-skóre.

### STUPNICE (5.0 – 10.0)

Kritérium	Špatné				Průměrné		Dobré		Velmi dobré		Excelentní
Hudba	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Aerobní obsah	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Obecný obsah	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Choreografie	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Předvedení	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

### SRÁŽKY (odpočet)

Kritérium	Detaily	Srážky
Aerobní obsah	Chybějící AMP	-0.5 (každá AMP)
	Chybějící blok AMP	-0.5
Obecný obsah	Méně než 3 kolaborace	-0.5
	Chybějící zóna / místo	-0.5
Choreografie	Chybějící úvod	-0.5
	Končení s prvky	-0.5
Předvedení	Předvedení s více dotyky / pádem	-0.5

### PŘÍKLAD počítání:

Kritérium	Skóre
Hudba	1.9
Aerobní obsah	1.8
Obecný obsah	1.7
Choreografie	1.7
Předvedení	1.8
<b>Stupnice celkově</b>	<b>8.9</b>
<b>Srážky celkově</b>	<b>- 0.5</b>
<b>Konečné A-skóre</b>	<b>8.4</b>



## 6.5 ÚROVEŇ SESTAVY

Úroveň sestavy		SESTAVA PROKAZUJE:
Excelentní	Vynikající úroveň	Téměř žádné odchylky od vynikajících kritérií
Velmi dobrá	Velmi vysoká úroveň	Několik málo odchylek od kritérií
Dobrá	Vysoká úroveň	Některé odchylky od kritérií
Průměrná	Střední úroveň	Významné odchylky od kritérií
Špatná	Pod střední úrovní	Mnoho významných odchylek od kritérií

## 6.6 ARTISTRY ZKRATKY (doporučení)

Zkratky	Pohyby
I	Úvod (Intro)
A	AMP pro každých 8 dob (1 sada)
E	Prvek obtížnosti / akrobatický prvek
T	Přechod / spojovací část / interakce nebo seskupení pohybů (1 celek)
C	Kolaborace s fyzickým kontaktem
F	Závěr

## 6.7 HODNOCENÍ / DETAILS KRITÉRIÍ

### 1. HUDBA (Max. 2.0 body)

Sestava musí být provedena jako celek na hudbu. Lze použít jakýkoli styl hudby přizpůsobený pro gymnastický aerobik.

#### Hudba musí:

- Vylepšit sestavu.
- Poskytnout výhodu.
- Být bez zbytečných upravených beatů a zvukových efektů.
- Být profesionální kvality.
- Být pevně spjata pohyby.

### Výběr / Kompozice / Kvalita střihu / Hudebnost

#### < Výběr >

Dobrá hudba pomůže vytvořit strukturu a tempo. Veškerá hudba má své vlastní styly. Téma sestavy není povinné. Hudba by měla výkon podpořit a vyzdvihnout. Musí být také použita pro inspiraci celkové choreografie, stejně jako k výrazu závodníků a poskytnout závodníkům výhodu.

#### Doporučení k užití hudby:

- 8dobá struktura pomáhá rozeznat AMP sekvence.
- Ne příliš pomalá ani rychlá (145–160 BPM).

#### < Kompozice (struktura) >

Použitá soutěžní hudba by měla respektovat charakteristiky gymnastického aerobiku a jeho povahu. Měla by být dynamická, rozmanitá (**ne monotónní**), rytmická, originální (kreativní), počítatelná (s údery nebo bez, ale s možností určit vhodné načasování/tempo pro gymnastický aerobik, s rytmem, který lze počítat).

Začátek hudby (bez pohybu) je povolen. Závodník se musí začít hýbat během několika sekund po zaznění slyšitelného zvuku (kromě pípnutí).

#### < Kvalita střihu >

Nahrávání a mixování hudby musí být **profesionální kvality** a musí být dobře integrované, bez náhlých střihů, a poskytovat tak dojem jedné hudební skladby.

S jasným začátkem a jasným koncem, respektující hudební fráze a melodii. Hudba nesmí končit postupným dohráváním.

Hudba může být originální (původní) nebo upravené verze, **bez nadužívání akcentů** a **bez nadměrného použití rytmického základu** jako pozadí (příliš hlasité/hlasitější než melodie). Dobrá rovnováha mezi upravenými a původními beaty a melodií hudby (**hluk vs. hudba**).





### < Hudebnost (muzikálnost) >

Muzikálnost je schopnost závodníka (závodníků) interpretovat hudbu a demonstrovat nejen její rytmus a rychlost, ale také vyjádřit její plynulost, intenzitu a vášeň v rámci fyzického výkonu (pohybů).

Mezi celkovým výkonem (pohyby) a výběrem hudby musí být silná soudržnost. Všechny pohyby musí dokonale zapadat do zvolené hudby a interpretovat myšlenku danou hudbou.

Choreografie by měla být vytvořena s pohyby na konkrétní hudbu a pro konkrétního soutěžícího.

Závodníci musí ukončit sestavu, když skončí hudba.

<b>SHRNUTÍ – HUDBA</b>	
<b>STUPNICE (Výběr / Kompozice / Kvalita střihu / Hudebnost)</b>	
<b>Hlavní body</b>	<b>Příklady odchylek</b>
✧ Podpora/zvýraznění výkonu a poskytnutí výhody.	Nadměrný rytmický základ / takt
✧ Hudba vhodná pro gymnastický aerobik, vyvarovat se monotónnosti.	Nadměrné používání dalších zvukových efektů
✧ Technicky perfektní, bez zbytečných upravovaných beatů.	Neprofesionální nahrávání / náhlé střihy
✧ Mezi celkovým výkonem a výběrem hudby musí být silná soudržnost	Upravené zvuky jsou hlasitější než melodie
✧ Interpretace hudby.	Sestava nekončí hudbou
✧ Použití různých částí a zůstat u hudby, aby měla smysl.	Pohyby neodpovídají hudební struktuře / frázi
✧ Všechny pohyby odpovídají hudbě.	Pohyby nemají nic společného s myšlenkou hudby
	Hudba není vhodná pro kategorii / věk závodníků
	Hudba je příliš rychlá nebo příliš pomalá
	Hudba je monotónní
	Hudba je v pozadí

## 2. AEROBNÍ OBSAH (Max. 2.0 body)

V rámci aerobního obsahu se hodnotí aerobní pohybové vzory (AMP), prováděné v průběhu sestavy s přiměřenou intenzitou.

AMP jsou základem gymnastického aerobiku a jeho hlavní charakteristikou (sportovně specifickou). Série AMP jsou základem (podkladem) cvičení gymnastického aerobiku.

AMP musí zahrnovat variace základních kroků s pohyby paží, zkombinované s koordinací těla, a musí být rozpoznatelné jako kontinuální pohybové vzory.

AMP sekvence znamená kompletních 8 dob (sada) pohybů s aerobními pohybovými vzory s adekvátní intenzitou, provedených v hudební frázi (od 1. do 8. doby) v rytmu hudby. AMP sekvence provedená s méně než 8 úplnými dobami nebude rozpoznána jako 1 sekvence/sada AMP.

### Aerobní obsah musí zahrnovat:

- po sobě jdoucích 32 dob (4 sady po 8 dobách jako blok AMP náležité techniky),
- 9 sad AMP sekvencí včetně bloku AMP,
- různé sekvence AMP.

## **Kvantita / Kvalita / Pestrost**

### < Kvantita >

#### AMP sekvence:

V průběhu sestavy musí být prováděny AMP sekvence. Sestavy všech kategorií musí obsahovat minimálně 9 sad AMP. 1 sada AMP sekvence = 8 dob.

#### Blok AMP:

V rámci požadovaných sad AMP musí být do sestavy zahrnut blok AMP. Blok AMP znamená po sobě jdoucí a jasné AMP sekvence / sady, které ukazují identitu našeho sportu pomocí tradičních aerobních kroků s náležitou technikou spolu s pohyby paží a prováděné bez choreografických skoků (např.: Cat jump, Air jack, Hitch kick, Double Fan Kick atd.).

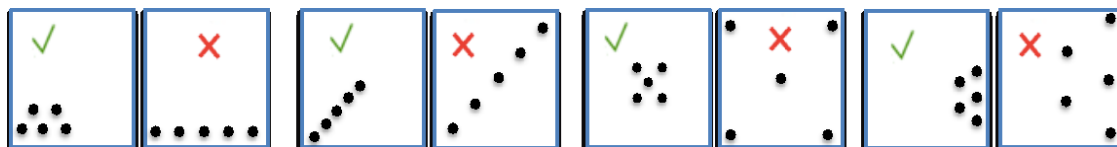


### Požadavek na množství (sady AMP sekvencí):

Kategorie	Blok AMP	Minimum AMP sad (včetně bloku AMP)
Všechny kategorie	4 sady x 8 dob = 32 dob	9 sad

### Blok AMP pro MP/TR/GR:

Aby byl blok rozpoznán, musí být všichni členové **blízko sebe (na krátkou vzdálenost) jako jednotka pro celých 32 dob**. Pokud nebude provedeno společně po **celých 32 dob**, nebude rozpoznáno jako blok AMP.



- Všichni členové týmu musí provádět **stejně základní kroky** (asymetrické/symetrické) **současně** jako jednotka (kromě chyb v synchronizaci), v rámci možností využívat změn orientace, polohy a formací a pohybu.
- Využití různého směru (orientace/rotace) a pohybů paží (asymetrie/symetrie) jsou povoleny.
- Fyzický kontakt mezi členy týmu je povolen při provádění stejných základních kroků v bloku AMP bez kolaborace.
- Pokud všichni členové týmu neprovádějí **stejně základní kroky ve stejnou dobu** a/nebo mezi nimi **není krátká vzdálenost, nebude to uznáno** jako „blok AMP“.

### Srážka (odpočet) ze stupnice skóre:

- Pokud v sestavě není 9 kompletních sad AMP, A-rozhodčí **odečte -0,5 / každou chybějící sadu AMP**.
- Pokud není AMP blok (4 po sobě jdoucí sady AMP), A-rozhodčí **odečte -0,5**.

< Kvalita > (viz Popis základních kroků, Část 3; Příloha 7)

Kvalita AMP je velmi důležitá a **pohyby nohou** by měly být prováděny náležitou **technikou odrazu** základních aerobních kroků.

### Technika odrazu:

Technika odrazu s vertikálním pohybem těžiště. Musí využívat reakční sílu podlahy a kyčelní, kolenní a hlezenní klouby se musí pohybovat v návaznosti a ve vzájemné koordinaci.

**Pohyby paží** musí být prováděny kvalitně a současně s kroky, ukazující přesnost a plynulost.

### < Pestrost >

Sekvence AMP (kroky/paže) musí vykazovat rozmanitost bez opakování, aby se zabránilo stejnému nebo podobnému typu sekvencí během sestavy. V průběhu sestavy musí být použity všechny základní kroky a vyvarovat se nadměrnému běhání / joggingu / chassé. Trajektorie pohybu paží z jedné pozice do druhé by měla být přirozená s různými symetrickými/asymetrickými pohyby s možností změny rytmu.

Blok AMP musí obsahovat tradiční aerobní pohyby bez opakujících se kombinací a musí ukazovat koordinaci těla, tvořící složité a rozmanité sekvence, aby se zabránilo monotónnosti a stacionárnosti (zůstávání na stejném místě).

### Příklady variací 7 základních kroků:

- **March:** úhel, výška, rychlost, změna rytmu nebo směru (tj. V-step, turn-step, two-steps, box-step)
- **Jog:** úhel, rychlost, změna rytmu a směru
- **Knee lift:** roviny, úhel, rychlost, změna rytmu, při High nebo Low Impact
- **Kick:** roviny, výška, rychlost, změna rytmu, s High nebo Low Impact a směry (tj., low kick, middle kick, high kick, and vertical kick)
- **Jumping Jack:** úhel v kyčlích a kolenou, rychlost, změna rytmu, při High nebo Low Impact (dřep)
- **Lunge:** roviny, úhel, rychlost, změna rytmu, při High nebo Low Impact
- **Skip:** roviny, úhel a směry, rychlost, změna rytmu, při High nebo Low Impact



## SHRNUTÍ – AEROBNÍ OBSAH

### Štupnice (Kvantita / Kvalita / Pestrost)

Hlavní body	Příklady odchylek
◇ Kvalita sekvencí AMP (paže/nohy).	Nejasné (nepřesné/neostré/nerozpoznatelné) pohyby paží/nohou
◇ Pestrost AMP sekvencí.	Výrazně se opakující pohyby paží/nohou
◇ Využití koordinace.	Žádná kombinace pohybů paží a nohou
	Nevhodné pohyby prstů

### Srážka (odpočet)

➤ Chybějící AMP (méně než 9 AMP sad)	-0.5 (každá sada)
➤ Chybějící blok AMP	-0.5

## 3. OBECNÝ OBSAH (Max. 2.0 body)

Obecným obsahem sestav je hodnocení následujících pohybů:

- ◆ Přejechy / spojovací části
- ◆ Spolupráce / kolaborace / formace (MP/TR/GR)
- ◆ Využití prostoru

Všechny pohyby nebo série pohybů musí být smysluplné, musí odpovídat hudbě nebo ukazovat jedinečné pohyby v rámci sestavy.

### Obecný obsah musí zahrnovat:

- Minimálně 3 kolaborace
- Různé přechody / spojovací části, interakce / kolaborace a formace
- Využití celého soutěžního prostoru na maximum vyváženým způsobem
- Plynulé vazby pohybů
- Různé formace/změny pozice (MP/TR/GR).

## Kvantita / Pestrost / Prostor

### < Kvantita >

#### Kolaborace (MP/TR/GR):

Sestava musí zahrnovat minimálně 3 kolaborace bez podobných pohybů.

Pokud jsou současně předvedeny různé kolaborace (začínající ve stejnou dobu), počítá se to jako 1 kolaborace.

#### Spolupráce (tzv. Partnership):

Sdružení dvou nebo více lidí s nebo bez kontaktu / fyzické interakce (držení/potřesení rukou, náhodný dotek, objetí, oční kontakt atd.).

#### Kolaborace:

Proces, kdy dva nebo více lidí spolupracuje s pomocí nebo silou partnera, jsou podporováni, taženi nebo zvedáni a vytváří pohyby/akce.

#### Srážka (odpočet) ze stupnice skóre:

- Pokud jsou v sestavě méně než 3 kolaborace, A-rozhodčí odečte -0,5.

### < Pestrost >

Vynikající sestavy musí vykazovat různé typy pohybů. Všechny by měly zahrnovat různé akce, různé formy a různé fyzické možnosti během provádění přechodů / spojovacích částí a interakcí / kolaborací.

Použití části pohybu prvku obtížnosti / akrobatického prvku jako přechodu / spojovací části by mohlo být považováno za opakující se nebo podobný typ pohybu, pokud je zahrnut.

Při hodnocení rozmanitosti obecného obsahu A-rozhodčí vezme v úvahu, že všechny tyto pohyby musí být **BEZ OPAKOVÁNÍ** nebo opakování stejných nebo podobných tvarů pohybu.

Obecný obsah musí být vyvážený, ukazovat různé délky, formy, používat různé fyzické kapacity a musí být smysluplný a sestavě poskytovat výhodu.



### < Využití prostoru >

V rámci využití prostoru A-rozhodčí hodnotí, jak soutěžící efektivně využili soutěžní prostor.

Všechny součásti sestavy musí být řádně rozmístěny v soutěžním prostoru.

Bez dominance v jedné oblasti/zóně musí soutěžící využít soutěžní prostor (včetně úrovní) na maximum vyváženým způsobem.

V kategorii GR nestačí ke splnění kritérií využití prostoru pouze zakrytí plochy pozicí soutěžícího.

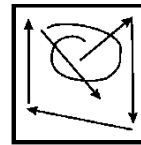
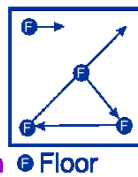
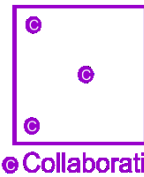
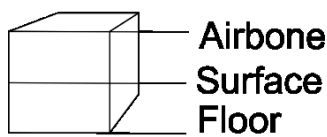
Musí být využity všechny tři úrovně prostoru (země, stoj, letová fáze). Více než 32 dob na podlaze nebo ve stoji bez změny úrovně se nedoporučuje (kromě bloku AMP).

### < Směr pohybu / vzdálenost >

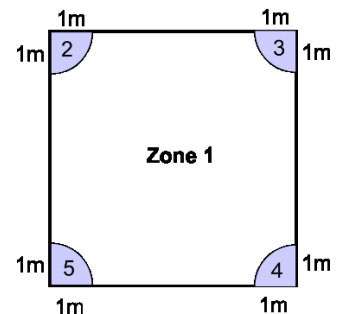
Během sestavy musí být pohyb s AMP sekvencemi zobrazen ve všech směrech (vpřed, vzad, laterálně, diagonálně a kruhově), bez opakování podobných trajektorií.

Musí se střídát krátké / dlouhé vzdálenosti pohybu. Neznamena to klusat z jednoho rohu do druhého nebo rolovat zprava doleva.

#### Vyvážené rozmístění



#### Využití zóny / oblasti



### < Změny formací >

Pro MP/TR/GR musí být předvedeny různé změny uspořádání a umístění. Formace zahrnují pozice/postavení partnerů a způsob, jakým mění pozice do jiné formace nebo ve stejné formaci, zatímco provádějí AMP nebo jiné pohyby, a vzdálenosti mezi soutěžícími.

#### Srážka (odpočet) ze stupnice skóre:

- Pokud chybí zóna (zóny), A-rozhodčí odečte -0,5 / celkem.

### < Plynulost >

Napojení z/do pohybů (včetně změn formace) musí být plynulé a hladké. Všechny pohyby prezentované v sestavě musí být propojeny bez zbytečných pauz, ukazující tak obratnost.

Nadměrné pauzy v obecném obsahu snižují plynulost sestavy a neodpovídají charakteristikám a povaze disciplíny gymnastického aerobiku.

SHRNUTÍ – OBECNÝ OBSAH	
Stupnice (Kvantita / Pestrost / Prostor)	
Hlavní body	Příklady odchylek
<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Smysluplné přechody / spojovací části</li> <li>✧ Smysluplné interakce / kolaborace</li> <li>✧ Různé přechody / spojovací části, interakce / kolaborace, formace</li> <li>✧ Využití soutěžní plochy</li> <li>✧ Použití soutěžních úrovní (země, stoj, letová fáze)</li> <li>✧ Rozdělení pohybů v sestavě</li> <li>✧ Vyvážené umístění pohybů</li> <li>✧ Rozmanitost formací / vzdáleností</li> <li>✧ Plynulé spojení pohybů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nevyužití soutěžního prostoru / úrovně na maximum</li> <li>• Nevyvážené rozložení pohybů</li> <li>• Významně se opakující směry / vzdálenosti / trajektorie pohybu</li> <li>• Výrazně se opakující přechody / spojovací části</li> <li>• Výrazně podobné kolaborace / formace</li> <li>• Nedostatek plynulosti / nadměrné pauzy</li> <li>• Nesmyslné použití akrobatických prvků</li> </ul>

#### Srážka (odpočet)

➤ Méně než 3 kolaborace	-0.5
➤ Chybějící zóna/oblast	-0.5



## 4. CHOREOGRAFIE (Max. 2.0 body)

Sestava by měla být jako **malé umělecké dílo**, které by mělo působit **nezapomenutelným dojmem** na základě charakteristik gymnastického aerobiku.

Choreografie musí pevně souviset s příběhem / myšlenkou sestavy, s využitím kreativních detailů ke zvýraznění tematické nebo stylové sestavy.

Sestava může mít téma, ale příběh sestavy by měl být **snadno srozumitelný z pohybů**, a to nejen z hudby nebo dresu.

### V choreografii se hodnotí:

- Jaká je konstrukce / struktura choreografie.
- Jak smysluplný je úvod a závěr.
- Jak je choreografie zapamatovatelná a působivá.
- Jak dobře závodníci vyjadřují choreografii pohyby.

## Konstrukce / Struktura

### < Konstrukce / struktura >

Choreografie sestavy by měla představovat **příběh** respektující charakteristiky cvičení gymnastického aerobiku sportovním způsobem.

Choreografie musí být dobře postavená / strukturovaná se **všemi složkami, které dokonale ladí s příběhem**.

### Začátek – úvod / Konec – závěr:

Sestava by měla obsahovat "Začátek/Úvod", aby se jako příběh rozvinula k vrcholu a následně směřovala do "Konce/Závěru".

Každá sestava musí obsahovat „Úvod“ 4-8 dob s pohyby nebo bez nich, které odpovídají hudbě, aby rozvinuly příběh a myšlenku sestavy.

„Úvod“ choreografie začíná **prvním pohybem** soutěžícího (soutěžících), nikoli hudbou. Rozhodčí musí **rozlišovat** mezi **smysluplným** „Úvodem/Závěrem“ a **bezvýznamným**. „Úvod/Závěr“ **nesmí být s prvky obtížnosti / akrobatickými prvky**.

### Srážka (odpočet) ze stupnice skóre:

- Pokud chybí „Úvod“ nebo se začíná přímo prvkem, A-rozhodčí **odečte -0,5**.
- Pokud sestava skončí přímo prvkem, A-rozhodčí **odečte -0,5**.

SHRNUTÍ – CHOREOGRAFIE	
Stupnice (Konstrukce / Struktura)	
Hlavní body	Příklady odchylek
❖ Sestava jako malé umělecké dílo sportovním způsobem	• Vůbec žádný příběh
❖ Choreografie pevně souvisí s příběhem / myšlenkou sestavy	• Žádná interpretace sestavy
❖ Zahrnuje originální / jedinečné pohyby	• Jen některé pohyby souvisí s příběhem
❖ Nezapomenutelné / působivé sestavy	• Obyčejná a nezapamatovatelná sestava
	• Žádný vývoj / monotónní sestava
Srážky (odpočet)	
➤ Chybějící úvod	-0.5
➤ Konec s prvky	-0.5

## 5. PŘEDVEDENÍ (Max. 2.0 body)

Závodníci musí přeměnit skladbu z dobře strukturované sestavy v umělecký výkon s využitím své osobnosti, charismatu, vášně, dynamiky a jedinečných vlastností.

Výkony závodníků musí zaujmout a zapůsobit na publikum s respektováním specifčnosti gymnastického aerobiku (**čistě sportovním způsobem**).



Závodníci musí na pódiu reprezentovat svou kategorii a věk.

MP/TR/GR pracují jako jednotka a využívají kolaborace/interakce, aby ukázali krásu týmové práce.

Podstatná je kvalita (zvládnutí/dokonalost) sestavy, a to nejen vysokou mírou dokonalého provedení ve všech prvcích, ale také v choreografických pohybech (AMP, přechody / spojovací části, interakce/kolaborace atd.), se správnou technikou všech pohybů.

Prostřednictvím výrazu transformují pohyby do jedinečného uměleckého celku respektujícího disciplínu gymnastického aerobiku s přirozeným a opravdovým výrazem.

Spojují prvky umění a sportu gymnastického aerobiku do jednoho atraktivního sdělení směrem k publiku, a to sportovním způsobem.

#### Hodnocení předvedení:

- Bezvadná technika všech pohybů pro zvýraznění umění (Artistry).
- Uchvácení publika charismatem a vášní.
- Ukázání týmové spolupráce (MP/TR/GR).
- Respektování vlastností gymnastického aerobiku.

## Technická / Umělecká prezentace

### < Technická prezentace (kvalita) >

Neexistuje „žádné umění bez **DOKONALÉHO** provedení!“

Závodníci proto musí předvádět všechny pohyby s dokonalým provedením a plynule.

#### MP/TR/GR:

Synchronizace pohybů mezi členy je nezbytná a vedle kvality každého pohybu je klíčem k technické prezentaci.

Sestava provedená s dotykem / pádem nezvýší hodnocení výkonu bez ohledu na to, zda je dotyk / pád malý nebo velký.

#### Srážka (odpočet) ze stupnice skóre:

- Pokud je sestava předvedena s jedním dotykem / více doteky / pádem, A-rozhodčí odečte -0.5.

### < Umělecká prezentace >

Jak se závodník nebo skupina závodníků obecně prezentuje před diváky. Sdílení vlastních emocí během sestavy s publikem s výrazem a plynulostí.

Postoj a rozsah emocí, které se sportovním způsobem projevují nejen na tvářích závodníků, ale i prostřednictvím jejich těl.

#### MP/TR/GR:

Soutěžící musí ukázat, že jsou týmem jako celek, a prokázat tak výhody více než jedné osoby. To zahrnuje spolupráce mezi členy. Pohyby musí být odlišné s ohledem na jejich soutěžní kategorii.

SHRNUTÍ – PŘEDVEDENÍ	
Stupnice (Technická / Umělecká prezentace)	
Hlavní body	Příklady odchylek
◇ Perfektní kvalita pohybů	• Provedeno s dotykem / pádem, což ovlivňuje pokračování sestavy
◇ Perfektní synchronizace	• Nízká kvalita / nejasné pohyby
◇ Působivé sestavy	• Pohyby neodpovídající soutěžní kategorii
◇ Zaujetí publika	• Nepřirozené výrazy obličeje
◇ Charisma a vášně	• Ztráta / nedostatek důvěry, ducha, vášně, energie
◇ Emoce	• Žádná týmová práce (MP/TR/GR)
◇ Jedinečnost	
◇ Osobnost	
◇ Vztahy mezi členy týmu.	
SRAŽKY (Odpočet)	
➤ Provedení s více doteky / pádem	-0.5





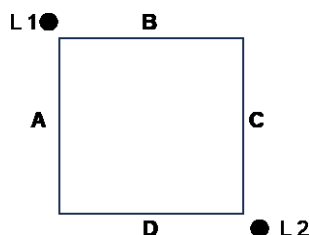
## 7.1 ČÁROVÍ ROZHODČÍ

### 7.1.1 FUNKCE

Přešlapy závodní plochy (čáry) kontrolují čároví rozhodčí umístění diagonálně ve 2 ze 4 rohů pódia.

Každý rozhodčí je zodpovědný za **dvě čáry**:

- L rozhodčí 1: zodpovědný za čáry A a B
- L rozhodčí 2: zodpovědný za čáry C a D



### 7.1.2 KRITÉRIA A SRÁŽKY

Páska kolem pódia je součástí soutěžního prostoru, proto dotknutí se pásky je dovoleno.

- Pokud se jakákoliv část těla dotkne povrchu mimo pásku, bude udělena srážka.
- Srážka nebude udělena za tělo pohybující se ve vzduchu mimo čáru (soutěžní plochu).
- Čároví rozhodčí použijí červenou vlajku (zvednou až do úrovně ramen L-rozhodčí), aby ukázali, když soutěžící vkročí/dotkne se povrchu mimo čáru (pokud je to možné).

Kritérium	Srážka
Přešlap	Pokaždé - 0.1 za každého závodníka

Pokud jsou k dispozici kamery a záznamy, bude L-rozhodčí sedět u posledního stolu panelu rozhodčích. Každá kamera bude umístěna diagonálně ve 2 ze 4 rohů soutěžní plochy a na každém displeji se zobrazí 2 čáry.

## 7.2 ČASOVÝ ROZHODČÍ

### 7.2.1 FUNKCE

- Časový rozhodčí musí zaznamenat čas každé sestavy (začíná prvním slyšitelným zvukem (vyjma signálu začátku / pípnutí) a končí posledním slyšitelným zvukem).
- Jsou-li nějaké srážky, časový rozhodčí **musí upozornit hlavního rozhodčího**, jakmile výkon příslušného závodníka ukončí sestavu.
- Pokud nedojde ke srážkám času, T-rozhodčí zůstane sedět.
- Srážky za čas udělí hlavní rozhodčí.

Časový rozhodčí použije dvojce stopky.

- Stopky 1: čas sestavy.
- Stopky 2: přerušení/zastavení sestavy, pozdní nástup/odchod.

### 7.2.2 KRITÉRIA A SRÁŽKY (udělované hlavním rozhodčím):

Všechny kategorie	Kritéria	Srážka
Chyba v čase	Méně než <b>1'20"</b> nebo více než <b>1'30"</b> .	-0.5
Přerušení sestavy	Soutěžící zastaví provádění pohybů na dobu mezi <b>2 až 10 sekundami</b> a poté pokračuje.	-0.5
Zastavení sestavy	Soutěžící zastaví pohyb na <b>více než 10 sekund</b> .	-5.0
Pozdní příchod	Soutěžící se nedostaví na soutěžní plochu <b>do 20 sekund</b> od zavolání.	-0.5
Nedostavení se	Soutěžící se nedostaví na soutěžní plochu <b>do 60 sekund</b> od zavolání.	Diskvalifikace





## 8.1 OBEČNÝ PRINCIP

### 8.1.1 ARTISTRY SKÓRE\* (A-Score) / EXECUTION SKÓRE\* (E-Score)

♦ **4 rozhodčí**

Nejvyšší a nejnižší hodnocení A/E - rozhodčích jsou vyřazeny. Zbývající 2 skóre jsou zprůměrována a za předpokladu, že dvě střední skóre jsou v tolerovaném rozmezí uvedeném níže, je tento výsledek konečným A/E skóre.

♦ **6 rozhodčích**

Vyřazují se 2 nejvyšší a 2 nejnižší hodnocení A/E - rozhodčích. Zbývající 2 skóre jsou zprůměrována a za předpokladu, že dvě střední skóre jsou v tolerovaném rozmezí uvedeném níže, je tento výsledek konečným A/E skóre.

### 8.1.2 MAXIMÁLNÍ POVOLENÁ TOLERANCE (A-SKÓRE a E-SKÓRE)

Během soutěží nesmí být rozdíl mezi 2 uvažovanými středními skóre větší než uvedeno níže. Pokud dojde k větší toleranci, než je povoleno, je konečným výsledkem **průměr všech skóre**.

Konečná známka mezi	Povolená tolerance
8.00 a 10.00	0.3
7.00 a 7.99	0.4
6.00 a 6.99	0.5
0.00 a 5.99	0.6

### 8.1.3 DIFFICULTY SKÓRE (D-Score)

Každý D-rozhodčí zadá hodnoty každého prvku v pořadí podle výkonu, celkové sady kombinací a srážek za obtížnost. Po zadání všech hodnot se dva rozhodčí navzájem porovnají a musí se dohodnout na stejném konečném D-skóre a srážkách. (Pokud toto nelze použít s bodovacím systémem, po samotném výpočtu porovnají konečné D-skóre mezi sebou).

D-Score se dělí následujícím dělitelem (podle bodovacího systému) a udává se 3 číslicemi.

Kategorie	Dělitel
IM / IW / MP / TR (muži) / GR (muži)	2.0
TR (smíšené) / GR (smíšené)	1.9
TR (ženy) / GR (ženy)	1.8

Příklady: D- score děleno 1.8       $6.6 \div 1.8 = 3.66666... \longrightarrow 3.666$

**Difficulty srážky nejsou děleny.**

### 8.1.4 CELKOVÉ SKÓRE

A- score, E- score a D- score se sečtou a vytvoří celkové skóre.

### 8.1.5 KONEČNÉ SKÓRE

Srážky udělené D-rozhodčími, čárovými rozhodčími a hlavním rozhodčím se odečítají z celkového skóre, aby se získalo KONEČNÉ skóre.

- ♦ V případě, že rozhodčí neudělí skóre včas nebo neudělí skóre vůbec, nahradí chybějící skóre průměr daných skóre.

### 8.1.6 MAXIMÁLNÍ ODCHYLKA MEZI EXTRÉMY

*Pro Artistry a Execution:*

V případě odchylky 1,0 nebo více mezi krajními hodnotami bude po soutěži provedena analýza skóre rozhodčích a budou přijata příslušná opatření.

*Pro Difficulty:*

V případě neshody mezi dvěma rozhodčími potvrdí nadřazená porota Difficulty (Superior Jury Difficulty), nebo TD. Nadřazená porota Difficulty (nebo TD) podá zprávu Superior Jury President. Po soutěži bude provedena analýza a budou přijata příslušná opatření.

### 8.1.7 PROTESTY NA SKÓRE (viz T.R.)

Protesty na D-skóre jsou povoleny pouze pro vaši vlastní federaci.  
Protesty na všechna ostatní skóre nejsou povoleny.



## 8.2 TABULKA SKÓRE

KLADNÉ BODY / SRÁŽKY (viz Bodování každé sekce)

Kladné body	Max. skóre / rozhodčí
Artistry	10.000
Execution	10.000
Difficulty (děleno 2, 1.9, nebo 1.8)	Např. vstupní D-score 3.500
<b>CELKOVÉ SKÓRE</b>	<b>23.500</b>

Srážky udělují:
D-rozhodčí
Čároví rozhodčí
Hlavní rozhodčí

## 8.3 BODOVÁNÍ

- ♦ Artistry je hodnoceno podle stupnice max. 10,0 bodů s odchylkami po 0,1.
- ♦ Execution je hodnoceno podle negativního hodnocení, tj. od 10,0 a odečtením bodů za chyby v provedení.
- ♦ Difficulty je hodnoceno podle kladného hodnocení, tj. sčítáním bodů od 0,0 a udáváno 3 číslicemi.
- ♦ Difficulty srážky jsou odečteny od celkového skóre k získání konečného skóre.

Příklad bodování (A + E; 6 rozhodčích):

IW s D- skóre děleným 2.0

2 nejvyšší / 2 nejnižší vyřazeny a průměr 2 středních skóre

A-score	<del>9.5</del>	9.3	9.4	9.3	<del>9.2</del>	<del>9.1</del>	<b>9.300</b>
E-score	8.7	<del>8.9</del>	<del>8.6</del>	<del>8.9</del>	8.8	<del>8.5</del>	<b>8.750</b>
D- score			6.5		6.5		<b>3.250</b>

(6.5÷2.0=3.250)

**Celkové skóre 21.300**

Srážky D- rozhodčí	1 x 0.5	<b>-0.5</b>
Čára	1 x 0.1	<b>-0.1</b>
Srážky hlavní rozhodčí		
Zakázaný pohyb	1 x 0.5	<b>-0.5</b>
Nesprávný dres	1 x 0.3	<b>-0.3</b>

**Konečné skóre 19.900**

Příklad bodování (A + E; 4 rozhodčí):

TR s D- skóre děleným 1.8

1 nejvyšší / 1 nejnižší vyřazeny a průměr 2 středních skóre

A-score	<del>9.5</del>	<del>9.2</del>	9.4	9.3	<b>9.350</b>
E-score	8.7	<del>8.9</del>	<del>8.6</del>	8.9	<b>8.800</b>
D- score			6.5	6.5	<b>3.611</b>

(6.5÷1.8=3.611)

**Celkové skóre 21.761**

Srážky D- rozhodčí	1 x 0.5	<b>-0.5</b>
Čára	1 x 0.1	<b>-0.1</b>
Srážky hlavní rozhodčí		
Zakázaný pohyb	1 x 0.5	<b>-0.5</b>
Nesprávný dres	1 x 0.3	<b>-0.3</b>

**Konečné skóre 20.361**

Příklad bodování (A + E; 3 rozhodčí):

GR s D- skóre děleným 1.9

Průměr všech 3 skóre

A-score	9.2	9.4	9.3	<b>9.300</b>
E-score	8.7	8.9	8.6	<b>8.733</b>
D- score		6.5	6.5	<b>3.421</b>

(6.5÷1.9=3.421)

**Celkové skóre 21.454**

Srážky D- rozhodčí	1 x 0.5	<b>-0.5</b>
Čára	1 x 0.1	<b>-0.1</b>
Srážky hlavní rozhodčí		
Zakázaný pohyb	1 x 0.5	<b>-0.5</b>
Nesprávný dres	1 x 0.3	<b>-0.3</b>

**Konečné skóre 20.054**



## Příloha 01 – AEROBIC DANCE FIG Pravidla a průvodce

### **AEROBIC DANCE (8 závodníků)**

Tuto část je třeba číst ve spojení s hlavními Pravidly, částí 2.  
Pokud není napsáno v této části, použijí se Pravidla.

#### **Obecné informace**

- Skupinová choreografie 8 soutěžících (muži/ženy/smíšené), využívající aerobní taneční pohyby volněji než jiné kategorie.
- Choreografie musí mít „TÉMA“, které musí být rámci choreografie vyjádřeno.
- Sestava musí obsahovat 32 až 64 dob **2. STYLU** (je povolen jakýkoli styl tance), který se liší od zbytku choreografie.
- Jedním z důležitých aspektů je **SYNCHRONIZACE** všech členů jako celku.
- Sestava může obsahovat akrobatické prvky a/nebo prvky obtížnosti, ale nebude za ně obdržena žádná hodnota.

#### **< VĚK >**

- Senior: 18 a více let v roce soutěže
- Junior: 15–17 let v roce soutěže
- Youth: 12–14 let v roce soutěže

#### **< SOUTĚŽNÍ PLOCHA >**

- 10m x 10m

#### **< DÉLKA HUDBY >**

- Senior & Junior: 1' 25" ± 5"
- Youth : 1' 15" ± 5"

#### **< HUDBA >**

- Jakýkoli hudební styl (doporučuje se světově proslulá nebo známá hudba)

#### **< KOLABORACE >**

- Musí provést minimálně 3 kolaborace v celé sestavě.

#### **< ROZHODČÍ >**

CJP (1), E-Jury (4-6), A-Jury (4-6), L-Jury (2), T-Jury (1)

#### **< DRESS CODE >**

- Sportovní vzhled.
- Jednodílný nebo dvoudílný dres (kalhoty, dlouhé legíny, šortky a topy) je povolen.
- Spodní prádlo nesmí být vidět.
- Musí se nosit správná podpora.
- Dresy se mohou mezi členy lišit, ale měly by být sladěné.

- Příliš velké nebo příliš volné oblečení není povoleno. Musí být vidět tvar těla.
- Závodník musí mít podpůrnou aerobní nebo sportovní obuv.
- Vlasy musí být upravené a zajištěné, ale nesmí se dotýkat obličeje nebo ramen. Krátké culíky jsou povoleny.
- Doplnkové předměty (trubičky, hole, míčky atd.) a příslušenství (opasky, šle, pásky atd.) nejsou povoleny.
- Oděv zobrazující válku, násilí nebo náboženská témata je zakázán.
- Pro muže nejsou povoleny žádné flitry.
- Je povolena sukně, která nespadá přes dres, punčochové kalhoty nebo sukni dále než do oblasti pánve.
- Styl sukně (střih nebo zdobení) je libovolný, ale vzhled baletní „tutu“ je zakázán.
- Barvy na těle nejsou povoleny.
- Povoleny jsou pouze tečky tělové barvy (žádné výztuhy/úchopy).
- Oblast pánve/rozkroku musí být až po kyčelní kosti pokryta neprůhledným materiálem bez tělové barvy.
- Dresy, které jsou téměř celé tělové barvy (viz glosář), nejsou povoleny. V televizi působí jako nahota.

## Hlavní rozhodčí

### < FUNKCE >

Viz část 2

### < AKROBATICKÉ PRVKY >

Sestava může zahrnovat pohyby z jiných disciplín (bez nadměrného používání), které jsou dobře integrované do choreografie.

#### Senior / Junior:

Není žádné omezení pro provedení **samostatného** akrobatického prvku v celé sestavě.

#### Youth:

Je povoleno předvádět pouze akrobatické prvky A-1 až A-4. Prvek A-5 není dovolen předvádět kromě kolaborací, při níž je dopad s partnerovou podporou / dopomocí.

Pokud je A-5 provedeno bez kolaborace, bude to považováno za zakázaný pohyb.

Pokud všech 8 soutěžících provádí akrobatický prvek, musí provést **ve stejný čas stejný prvek**.

### < KOMBINACE AKROBATICKÝCH PRVKŮ >

#### Senior / Junior:

- Lze provést maximálně 2 akrobatické prvky v kombinaci (=sadě), ale musí být provedeny současně.

#### Příklady:

Rondát + flic + salto = SRÁŽKA

Rondát + salto = ŽÁDNÁ SRÁŽKA

- Kombinace 2 akrobatických prvků (A+A) je povolena 3x pro seniory a 2x pro juniory v rámci celé sestavy.

#### Youth:

Není povolena žádná kombinace akrobatických prvků.

### < ZAKÁZANÉ KOLABORACE >

- Výška kolaborace nesmí být vyšší než 2 osoby stojící ve svislé poloze, pokud jsou ve statické poloze.

### < ZAKÁZANÉ DOPADY >

#### Junior / Youth:

- Akrobatické prvky (A) v kolaboraci s dopadem bez podpory / dopomoci partnera.



## < SRÁŽKY >

### Srážky a penalizace uděluje hlavní rozhodčí:

Kód	Detail – Aerobic Dance	Srážky
A	Prezentační chyba	- 0.3
B	Nesprávný dres	- 0.3
C	Chybějící národní znak	- 0.3
D	Chyba v čase ( $\pm 5$ sec. tolerance nebo více)	- 0.5
E	Pozdní příchod (ne do 20 sec.)	- 0.5
G	<b>Youth:</b> Předvedení různých akrobatických prvků ve stejný čas	- 0.5 (pokaždé)
H	<b>Youth:</b> Předvedení stejných akrobatických prvků ne ve stejný čas	- 0.5 (pokaždé)
I	Zakázaná kolaborace (výška pyramid)	- 0.5 (pokaždé)
J	Zakázané pohyby (P-1 až P-5)	- 0.5 (pokaždé)
K	Zakázaný dopad:: <b>Muži:</b> variace akrobatických prvků s dopadem do provazu <b>Junior / Youth:</b> A-5 v kolaboraci s dopadem bez podpory/dopomoci partnera	- 0.5 (pokaždé)
L	Přerušení sestavy na 2-10 sec.	- 0.5 (pokaždé)
M	Zastavení sestavy na více než 10 sec	- 5.0
N	Témata v rozporu s Olympijskou chartou a Etickým kodexem	- 5.0
O	Neukázněné chování	- 0.5 (pokaždé)
P	Více akrobatických prvků v kombinaci než je dovoleno	- 0.5 (pokaždé)
Q	Více kombinací než je dovoleno	- 0.5 (pokaždé)
R	<b>Youth:</b> Provádění kombinace akrobatických prvků (A+A)	- 0.5 (pokaždé)
W-1	Přítomnost v zakázané oblasti	Varování
W-2	Nevhodné chování/způsoby	Varování
W-3	Nenošení národní teplákové soupravy (viz platný T.R.)	Varování
D-1	Nedostavení se	Diskvalifikace
D-2	Vážné porušení FIG statutů, T.R., COP	Diskvalifikace

## TECHNICKÉ PROVEDENÍ (10 bodů)

### < FUNKCE > (viz také část 2)

Všechny pohyby musí být prováděny s maximální přesností (dokonalostí). Jakákoli odchylka bude odečtena od 10,0 bodů s odchylkami 0,1 bodu.

Hodnotí soutěžícího s nejslabší nebo větší chybou jako chybu.

E-rozhodčí hodnotí technické dovednosti celé sestavy od začátku do konce následujících pohybů (včetně počátečních/koncových pozic):

- Synchronizace (klíčová pro AD)
- Technika AMP tanečních sekvencí (včetně "2. stylu")
- Přechody & Spojovací části
- Interakce & Kolaborace
- Prvky (volitelně obtížnosti & akrobatické)



## < CHYBY >

### Popis

<b>Malá chyba</b>	Menší odchylka od dokonalého provedení	- 0.1
<b>Střední chyba</b>	Výrazná odchylka od dokonalého provedení	- 0.3
<b>Velká chyba</b>	Špatná technika / Dotknutí země / 1 dotyk	- 0.5
<b>PÁD / Více dotyků</b>	Nekontrolovaný pád na zem / Více dotyků	- 1.0

## < KRITÉRIA A SRÁŽKY >

### Srážky za prvky obtížnosti / akrobatické prvky (volitelné)

Hodnocení technických dovedností každého prováděného prvku

<b>Malá</b>	<b>Střední</b>	<b>Velká</b>	<b>PÁD *</b>
- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0 *

Chyby se sčítají, ale maximální srážka je: - 0,8 / prvek.

\*Pokud je provedeno s pádem, maximální srážka je: -1,0 / prvek.

### Srážky za choreografii

Hodnocení perfektního provedení s maximální precizností při provádění AMP tanečních sekvencí, 2. stylu, přechodů a interakcí.

<b>Choreografie</b>	<b>Malá</b>	<b>Střední</b>
Preciznost tanečních sekvencí (každých 8 dob)	- 0.1	- 0.3
Přechody / Spojovací části (pokaždé)	- 0.1	- 0.3
Interakce / Kolaborace (pokaždé)	- 0.1	- 0.3

### Srážky za synchronizaci (bez omezení)

Hodnocení všech závodníků provádějících všechny pohyby se stejným rozsahem pohybu, přesným načasováním a stejnou kvalitou jako celek.

<b>Srážky za synchronizaci</b>	<b>Malá</b>
Všechny pohyby	- 0.1 pokaždé

## UMĚLECKÝ DOJEM (10 bodů)

<b>Kritérium</b>	<b>Špatný</b>				<b>Průměrný</b>		<b>Dobry</b>		<b>Velmi dobrý</b>		<b>Excelentní</b>
<b>Hudba</b>	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
<b>Taneční obsah</b>	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
<b>Obecný obsah</b>	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
<b>Choreografie</b>	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
<b>Předvedení</b>	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

### SRÁŽKY (odpočet)

<b>Kritérium</b>	<b>Detaily</b>	<b>Snížení</b>
<b>Taneční obsah</b>	Chybějící 6 AMP sad v tanečním stylu	-0.5 (každá sada)
	Chybějící 2. styl	-0.5
<b>Obecný obsah</b>	Chybějící oblast / prostor	-0.5
<b>Choreografie</b>	Chybějící téma	-0.5
	Chybějící úvod	-0.5
<b>Předvedení</b>	Provedení s PADEM	-0.5

### PŘÍKLADY kalkulace:

<b>Kritérium</b>	<b>Skóre</b>
Hudba	1.9
Taneční obsah	1.8
Obecný obsah	1.7
Choreografie	1.7
Předvedení	1.8
<b>Celková stupnice</b>	<b>8.9</b>
<b>Celkové srážky</b>	<b>- 0.5</b>
<b>Konečné A-Skóre</b>	<b>8.4</b>



## < FUNKCE > (viz také část 2)

A-rozhodčí hodnotí všechny složky choreografie, které dokonale ladí s hudbou a tématem, aby přeměnily sportovní cvičení na umělecké představení s kreativními a jedinečnými vlastnostmi respektováním specifičnosti gymnastického aerobiku v tanečním stylu.

### <Složky sestavy>

- AMP sekvence v tanečním stylu
- 2. styl
- Prvky obtížnosti / akrobatické prvky (volitelně)
- Přechody / spojovací části
- Interakce / kolaborace
- Formace / prostor

## < TÉMA >

Sestava musí mít „TÉMA“. Mělo by to dát choreografii příběh. Téma musí být vyjádřeno pohybem a hudbou (respektuje sportovní způsob gymnastického aerobiku). Tým musí prezentovat choreografii jako celek. Sestava bez „tématu“, bude udělena srážka za uměleckou tvorbu -0,5.

## < AMP sekvence >

S ohledem na specifičnost gymnastického aerobiku by měly být AMP sekvence prováděny volněji. To neznamená pohybovat tělem bez kontroly. Tělo musí mít v průběhu rutiny pod kontrolou různé pohyby.

Využití celého těla a hlavy a pohyb jako při tanci. Nemělo by to být jako robotický pohyb a ne tanec v tanečním stylu nebo výkon jako jiné kategorie (IM/IW/MP/TR/GR) gymnastického aerobiku.

Sestava musí obsahovat minimálně **6 sad AMP** (kromě 2. stylu).

## < 2. STYL >

V AD je blok AMP nahrazen 2. stylem. Blok AMP proto není vyžadován.

Sestava musí obsahovat **32 až 64 dob „2. stylu“** (je povolen jakýkoli styl tance se stejnými nebo odlišnými kroky v rámci členů týmu), který se liší od zbytku choreografie. 2. styl musí být dobře integrován a neměl by být oddělen od hlavní choreografie.

Toto bude hodnoceno jako stejný systém jako blok AMP.

### **1. Hudba (max. 2.0 body)**

Výběr / Kompozice / Kvalita střihu / Hudebnost

### **2. Taneční obsah (max. 2.0 body)**

Kvantita / Kvalita / Pestrost

### **3. Obecný obsah (max. 2.0 body)**

Komplexnost / Pestrost / Prostor

### **4. Choreografie (max. 2.0 body)**

Konstrukce / Struktura / Téma

### **5. Předvedení (max. 2.0 body)**

Technická / Umělecká prezentace





# Příloha 02 – AEROBIC STEP FIG Pravidla a průvodce

## **AEROBIC STEP (8 závodníků)**

Tuto část je třeba číst ve spojení s hlavními Pravidly, částí 2.  
Pokud není napsáno v této části, použijí se Pravidla.

### **Obecné informace**

- Skupinová choreografie 8 soutěžících (muž/žena/smíšený), využívající základní aerobní kroky a pohyby paží s náčiním Stepu (platforma), provádějící sestavu na hudbu
- Rutina NESMÍ obsahovat žádné prvky obtížnosti a akrobatické prvky.
- Choreografie musí mít „TÉMA“ a to se musí vyjadřovat v rámci choreografie využívající step (platformu).
- Choreografie musí obsahovat **Step blok** (po sobě jdoucí 3 sady po 8 dobách = 24 dob) prováděný všemi členy, každý na stejném stepu (platformě), aniž by se step pohyboval nebo měnil.
- Jedním z důležitých aspektů je **SYNCHRONIZACE** všech členů jako celku.
- Akrobatické prvky (včetně variací) a/nebo prvky obtížnosti **nejsou povoleny**.

#### **< VĚK >**

- Senior: 18 let a více v roce soutěže
- Junior: 15-17 v roce soutěže

#### **< SOUTĚŽNÍ PLOCHA >**

- 10m x 10m

#### **< DÉLKA HUDBY >**

- Senior & Junior: 1' 25" ± 5"

#### **< HUDBA >**

- Jakýkoli hudební styl (doporučuje se světově proslulá nebo známá hudba)

#### **< KOLABORACE >**

- Maximálně 3 kolaborace v celé sestavě.
- Nepovolené akrobatické prvky mohou být zahrnuty v kolaboraci JEN s podporou/dopomocí partnera při dopadu.

#### **< ROZHODČÍ >**

CJP (1), E-Jury (4-6), A-Jury (4-6), L-Jury (2), T-Jury (1)



## < DRESS CODE >

- Sportovní vzhled.
- Jednodílný nebo dvoudílný dres (kalhoty, dlouhé legíny, šortky a topy) je povolen.
- Spodní prádlo nesmí být vidět.
- Musí se nosit správná podpěra.
- Dresy se mohou mezi členy lišit, ale měly by být sladěné
- Příliš velké nebo příliš volné oblečení není povoleno. Musí být vidět tvar těla.
- Závodník musí mít podpůrnou aerobní nebo sportovní obuv
- Vlasy musí být upravené a zajištěné, ale nesmí se dotýkat obličeje nebo ramen. Krátké culíky jsou povoleny.
- Doplnkové předměty (trubičky, hole, míčky atd.) a příslušenství (opasky, šle, pásky atd.) nejsou povoleny.
- Oděv zobrazující válku, násilí nebo náboženská témata je zakázán.
- Pro muže nejsou povoleny žádné flitry.
- Je povolena sukně, která nepadá přes dres, punčochové kalhoty nebo sukni dále než do oblasti pánve.
- Styl sukně (střih nebo zdobení) je libovolný, ale vzhled baletní „tutu“ je zakázán.
- Barvy na těle nejsou povoleny.
- Povoleny jsou pouze tečky tělové barvy (žádné výztuhy/úchopy).
- Oblast pánve/rozkroku musí být až po kyčelní kosti pokryta neprůhledným materiálem bez tělové barvy.
- Dresy, které jsou téměř celé tělové barvy (viz glosář), nejsou povoleny. V televizi působí jako nahota.

## Hlavní rozhodčí

### < FUNKCE >

Viz Část 2

### < KOLABORACE >

- V sestavě jsou povoleny maximálně 3 kolaborace.
- Pokud jsou současně provedeny různé kolaborace (začínající ve stejnou dobu), počítá se to jako 1 kolaborace.

### < ZAKÁZANÉ KOLABORACE >

- Výška kolaborace nesmí být vyšší než 2 osoby stojící ve svislé poloze, pokud jsou zahrnuty do statické polohy.

### < ZAKÁZANÉ POHYBY >

- Stavění (skládání)stepů není povoleno kromě použití v konečné póze, pokud je součástí. To znamená, že po sestavení stepů, nelze tyto stepy přesunout až do konce sestavy.
- Vyhazování stepů do vzduchu
- Násilné zacházení se stepem (kopnutí a/nebo házení stepu druhému soutěžícímu nebo do vzduchu).
- Přeskoky ze stepu na jiný step.
- Zakázané pohyby (P-1 až P-5).

### < ZAKÁZANÉ DOPADY >

- Akrobatické prvky v kolaboraci s dopadem bez podpory / dopomoci partnera.
- **Muži:** Akrobatické variance s dopadem do provazu
- Akrobatické variance s dopadem do kliku.

### < PRVKY >

- Provádění jakýchkoliv prvků obtížnosti / akrobatických prvků, včetně variací, není dovoleno.



## < SRÁŽKY >

### Srážky a penalizace udělované hlavním rozhodčím

Kód	Detail – Aerobic Dance	Srážky
A	Prezentační chyba	- 0.3
B	Nesprávný dres	- 0.3
C	Chybějící národní znak	- 0.3
D	Chyba v čase ( $\pm$ 5 sec. tolerance nebo více)	- 0.5
E	Pozdní příchod (ne do 20 sec.)	- 0.5
I	Zakázaná kolaborace (výška pyramid)	- 0.5 (pokaždé)
J	Zakázané pohyby (P-1 až P-5)	- 0.5 (pokaždé)
K	Zakázaný dopad:: • Akrobatické prvky v kolaboraci s dopadem bez podpory / dopomoci partnera	- 0.5 (pokaždé)
L	Přerušení sestavy 2-10 sec.	- 0.5 (pokaždé)
M	Zastavení sestavy na více než 10 sec	- 5.0
N	Témata v rozporu s Olympijskou chartou a Etickým kodexem	- 5.0
O	Neukázněné chování	- 0.5 (pokaždé)
R	Více než 3 kolaborace	- 0.5 (pokaždé)
S	Provedení prvku obtížnosti / akrobatického prvku (včetně variací)	- 0.5 (pokaždé)
W-1	Přítomnost v zakázané oblasti	Varování
W-2	Nevhodné chování/způsoby	Varování
W-3	Nenošení národní teplákové soupravy (viz platný T.R.)	Varování
D-1	Nedostavení se	Diskvalifikace
D-2	Vážné porušení FIG statutů, T.R., COP	Diskvalifikace

## TECHNICKÉ PROVEDENÍ (10 bodů)

### < FUNKCE > (Viz také Část 2)

Všechny pohyby musí být prováděny s maximální přesností (dokonalostí). Jakákoli odchylka bude odečtena od 10,0 bodů s odchylkami 0,1 bodu.

Hodnotí soutěžícího s nejslabší nebo větší chybou jako chybu.

E-rozhodčí hodnotí technické dovednosti celé sestavy od začátku do konce následujících pohybů (včetně počátečních/koncových pozic):

- Synchronizace (klíčová pro AS)
- Technika steppingu
- Přechody & Spojovací části
- Interakce & Kolaborace
- Rozmístění stepů na ploše.

### < CHYBY >

#### Popis

<b>Malá chyba</b>	Menší odchylka od dokonalého provedení	- 0.1
<b>Střední chyba</b>	Výrazná odchylka od dokonalého provedení	- 0.3
<b>Velká chyba</b>	Špatná technika / Dotknutí země / 1 dotyk	- 0.5
<b>PÁD / Více dotyků</b>	Nekontrovaný pád na zem / Více dotyků	- 1.0



## < KRITÉRIA A SRÁŽKY >

### Srážky za choreografii

Hodnocení perfektního provedení s maximální precizností při provádění stepových sekvencí, přechodů a interakcí.

Choreography	Malá	Střední	PÁD
Preciznost stepových sekvencí (každých 8 dob)	- 0.1	- 0.3	
Přechody / Spojovací části (pokaždé)	- 0.1	- 0.3	
Interakce / Kolaborace (pokaždé)	- 0.1	- 0.3	
Upuštění stepu			1.0

### Srážky za synchronizaci (bez omezení)

Práce musí být synchronizovaná nebo v kánonu.

- Hodnocení všech závodníků provádějících všechny pohyby se stejným rozsahem pohybu, přesným načasováním a stejnou kvalitou jako celek.

Srážky za synchronizaci	Malá
Všechny pohyby	- 0.1 pokaždé

## UMĚLECKÝ DOJEM (10 bodů)

Kritérium	Špatný				Průměrný		Dobry		Velmi dobrý		Excelentní
Hudba	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Stepový obsah	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Obecný obsah	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Choreografie	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Předvedení	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

### SRÁŽKY (odpočet)

Kritérium	Details	Snížení
Stepový obsah	Není 9 stepových sad (chybí)	-0.5 (každá sada)
	Chybí stepový blok (3 návazné sad)	-0.5
Obecný obsah	Chybějící oblast / prostor	-0.5
Choreografie	Chybějící těm	-0.5
	Chybějící úvod	-0.5
Předvedení	Provedení s PÁDEM	-0.5

### PŘÍKLADY kalkulace:

Kritérium	Skóre
Hudba	1.9
Stepový obsah	1.8
Obecný obsah	1.7
Choreografie	1.7
Předvedení	1.8
<b>Celková stupnice</b>	<b>8.9</b>
<b>Celkové srážky</b>	<b>- 0.5</b>
<b>Konečné A-Skóre</b>	<b>8.4</b>

## < FUNKCE > (viz také část 2)

A-rozhodčí hodnotí všechny složky choreografie, které dokonale ladí s hudbou a tématem, aby přeměnily sportovní cvičení na umělecké představení s kreativními a jedinečnými vlastnostmi respektováním specifčnosti gymnastického aerobiku a step aerobiku.

### <Složky sestavy>

- Stepové sekvence
- Step blok
- Přechody / spojovací části
- Interakce / kolaborace
- Formace / prostor

## < TÉMA >

Sestava musí mít „TÉMA“. Mělo by to dát choreografii příběh. Téma musí být vyjádřeno pohybem a hudbou (respektuje sportovní způsob gymnastického aerobiku). Tým musí prezentovat choreografii jako celek. Sestava bez „tématu“, bude udělena srážka za uměleckou tvorbu -0,5.

## < STEPOVÉ sekvence >

Stepping se základními aerobními kroky (Step-up/Step-down, V-step, Knee-Lift, Kick, Step touch, Tap-up/Tap-down, Turn Step, Over the Top, Lunge atd.) v průběhu sestavy v kombinaci s pohyby paží. To neznamená opakovat stejný stepping jako ve fitness lekci.

Aby byla rozpoznána jako Stepová sekvence, musí všichni členové provádět stepping (nahoru a dolů) současně a mohou změnit používaný step. Stepping akce mohou být různě orientované s různými a přístupy ke stepu.

Sestava musí obsahovat minimálně **9 steppingových sad** (včetně Step bloku / po sobě jdoucích 3 sad) s různými kroky v průběhu sestavy.

## < STEP BLOK > (3 po sobě jdoucí sady sekvencí)

Sestava musí obsahovat po sobě jdoucí 3 sady 8dobých (24dob) steppingu na stejném stepu provedenými všemi členy na jejich vlastním stepu bez přechodu k použití jiného stepu během celého step bloku.

Toto bude hodnoceno stejně jako blok AMP.

## < FORMACE / PROSTOR >

Choreografické pohyby musí být přiměřené pro Step a musí být prováděno maximum steppingu s menším zastoupením choreografie na zemi.

Choreografie musí ukazovat změnu formací se stepem nebo bez něj a zahrnovat také různé způsoby přenášení stepů z jednoho místa na druhé.

Interakce / kolaborace mezi členy týmu a stepem (umístění stepu, použití stepu) by měly být předvedeny, ale maximálně 3 kolaborace v celé sestavě.

### **1. Hudba (max. 2.0 body)**

Výběr / Kompozice / Kvalita střihu / Hudebnost

### **2. Stepový obsah (max. 2.0 body)**

Kvantita / Kvalita / Pestrost

### **3. Obecný obsah (max. 2.0 body)**

Komplexnost / Pestrost / Prostor

### **4. Choreografie (max. 2.0 body)**

Konstrukce / Struktura / Téma

### **5. Předvedení (max. 2.0 body)**

Technická / Umělecká prezentace



# Příloha 03 – MISTROVSTVÍ SVĚTA JUNIORŮ

## JUNIORSKÁ DIVIZE

Všechna pravidla, která nejsou uvedena v Příloze 1, budou použita Pravidla (Část 1 – 4).

KRITÉRIUM	JUNIOR	
VĚK	15–17 v roku soutěže	
KATEGORIE	IM, IW, MP, TR, GR, AD, AS (AD/AS; 8 závodníků)	
SOUTĚŽNÍ PLOCHA	Všechny kategorie: 10 x 10 m	
SOUTĚŽNÍ PROGRAM	<b>KVALIFIKACE:</b> < IM, IW >: 3 za federaci < MP, TR >: 2 za federaci < GR, AD, AS >: 1 za federaci	<b>FINÁLE:</b> < Všechny kategorie > 8 nejlepších z každé kategorie (maximálně 2 za federaci)
DĚLKA HUDBY	1 minuta 25 sec. (+/- 5sec)	
PRVKY OBTÍŽNOSTI	Maximálně 7 prvků. Minimálně 4 family (IM/IW; stejné pravidlo jako Senior)	
AKROBATICKE PRVKY	Maximálně 2 akrobatické prvky A-1 až A-5 (bez rotace kolem horizontální osy)	
CELKOVÝ POČET KOMBINACÍ	1 sada kombinace maximálně 2 prvků je dovolena (D+D nebo D+A nebo A+D nebo A+A)	
POVOLENÉ HODNOTY	0.2 – 0.7	
DĚLITEL OBTÍŽNOSTI	Celková známka Difficulty u všech kategorií: dělena 2	
PRVKY S DOPADEM NA ZEM	Maximálně 3 prvky skupiny B s dopadem do kliku a/nebo provazu (kromě <b>mužů všech kategorií: žádné dopady do provazu</b> )	
KOLABORACE DRES	Minimálně 3 kolaborace Nepovolené akrobatické prvky mohou být obsaženy v kolaboracích JEN s podporou/dopomocí člena/členů týmů při dopadu. Pokud není při dopadu podpora /dopomoc, bude udělena srážka hlavním rozhodčím.	
DRES	FIG Code of Points	
PANEL ROZHODČÍCH	4-6 A-Jury, 4-6 E-Jury, 2 D-Jury, 2 L-Jury, 1 T-Jury, 1 CJP Dle FIG Judges rules, FIG Technical Regulations, Aerobic Gymnastics Code of Points.	



KATEGORIE	SRAŽKY DIFFICULTY – JUNIOR ( -0.5 pokaždé)
Všechny kategorie	Prvky s hodnotou 0,8 a vyšší
	Více než 7 prvků obtížnosti
	Méně než 4 Family
	Více než 2 prvky obtížnosti ze stejné Family
	Opakování prvku obtížnosti ze stejné Base name
	Více než 2krát Wenson pozice (jakákoliv fáze prvku obtížnosti, která zahrnuje Wenson, bude počítána za Wenson pozici)
	Více než 3 prvky obtížnosti z Group B s dopadem do kliku a/nebo provazu
	Muži provádějící prvky z Group B s dopadem do provazu
	Více než 1 kombinace (D+D, D+A, A+D, A+A)
	Více než 2 prvky v kombinaci
	IM
IW	Chybějící Family 7 (Group C)
MP/TR/GR	Provádění různých prvků obtížnosti nebo kombinace různých prvků obtížnosti a/nebo ne ve stejný čas

Kód	SRAŽKY OD HLAVNÍ ROZHODČÍ – JUNIOR	Srážky
A	Prezentační chyba	- 0.3
B	Nesprávný dres	- 0.3
C	Chybějící národní znak	- 0.3
D	Chyba v čase ( $\pm 5$ sec. tolerance nebo více)	- 0.5
E	Pozdní příchod (ne do 20 sec.)	- 0.5
F	Opakování akrobatických prvků	- 0.5 (pokaždé)
G	MP/TR/GR: Předvedení různých akrobatických prvků ve stejný čas	- 0.5 (pokaždé)
H	MP/TR/GR: předvedení stejných akrobatických prvků v kánonu (nepovažováno za opakování)	- 0.5 (pokaždé)
I	Zakázaná kolaborace (výška pyramidy)	- 0.5 (pokaždé)
J	Zakázaný pohyb (P-1 až P-5)	- 0.5 (pokaždé)
K	Zakázaný dopad:: • muži: variace akrobatických prvků končících v provazu • **A-5 v kolaboraci s dopadem bez podpory/dopomoci partnera	- 0.5 (pokaždé)
L	Přerušení sestavy 2-10 sec.	- 0.5 (pokaždé)
M	Zastavení sestavy na více než 10 sec	- 5.0
N	Témata v rozporu s Olympijskou chartou a Etickým kodexem	- 5.0
O	Neukázněné chování	- 0.5 (pokaždé)
T**	Provádění více než 2 akrobatických prvků	- 0.5 (pokaždé)
U**	Provádění A-5 (Salto 360°) s vrutem	- 0.5 (pokaždé)
W-1	Přítomnost v zakázané oblasti	Varování
W-2	Nevhodné chování/způsoby	Varování
W-3	Nenošení národní teplákové soupravy (viz platný T.R.)	Varování
D-1	Nedostavení se	Diskvalifikace
D-2	Vážné porušení FIG statutů, T.R., COP	Diskvalifikace
G	mužští sportovci: akrobatické prvky s dopadem do provazu (včetně variací)	- 0.5 (pokaždé)

\*\*Navíc pro Junior CJP srážky





# APPENDIX 04 – MISTROVSTVÍ SVĚTA YOUTH

## YOUTH DIVIZE

Všechna pravidla, která nejsou uvedena v Příloze 1, budou použita Pravidla (Část 1 – 4).

KRITÉRIUM	YOUTH	
VĚK	12–14 v roku soutěže	
KATEGORIE	IM, IW, MP, TR, GR, AD (AD; 8 závodníků)	
SOUTĚŽNÍ PLOCHA	Všechny kategorie: 10 x 10 m	
SOUTĚŽNÍ PROGRAM	<b>KVALIFIKACE:</b> < IM, IW >: 3 za federaci < MP, TR >: 2 za federaci < GR, AD >: 1 za federaci	<b>FINÁLE:</b> < Všechny kategorie > 8 nejlepších z každé kategorie (maximálně 2 za federaci)
DĚLKA HUDBY	1 minuta 15 sec. (+/- 5sec)	
PRVKY OBTÍŽNOSTI	Maximálně 7 prvků. Minimálně 4 family IM: Family 4 / IW: Family 7 NEJSOU povinné. Všichni muži: stejné pravidlo jako Senior	
AKROBATICKE PRVKY	2 prvky z A1–A2 (volitelně) a bez opakování	
CELKOVÝ POČET KOMBINACÍ	1 sada kombinace maximálně 2 prvků je povolena (D+D nebo D+A nebo A+D nebo A+A)	
POVOLENÉ HODNOTY	0.2 – 0.6	
DĚLITEL OBTÍŽNOSTI	Celková známka Difficulty u všech kategorií: dělena 2	
PRVKY S DOPADEM NA ZEM	Maximálně 2 prvky skupiny B s dopadem do kliku a/nebo provazu (kromě <b>mužů všech kategorií: žádné dopady do provazu</b> )	
KOLABORACE	Minimálně 2 kolaborace (chybějící kolaborace = srážka v Aristry) Nepovolené akrobatické prvky mohou být obsaženy v kolaboracích JEN s podporou/dopomocí člena/členů týmů při dopadu. Pokud není při dopadu podpora /dopomoc, bude udělena srážka hlavním rozhodčím.	
DRES	FIG Code of Points ((jemný make-up u dívek)	
PANEL ROZHODČÍCH	4-6 A-Jury, 4-6 E-Jury, 2 D-Jury, 2 L-Jury, 1 T-Jury, 1 CJP Dle FIG Judges rules, FIG Technical Regulations, Aerobic Gymnastics Code of Points.	



KATEGORIE	SRÁŽKY DIFFICULTY – YOUTH( -0.5 pokaždé)
Všechny kategorie	Prvky s hodnotou 0,7 a vyšší
	Více než 7 prvků obtížnosti
	Méně než 4 Family
	Více než 2 prvky obtížnosti ze stejné Family
	Opakování prvku obtížnosti ze stejné Base name
	Více než 2krát Wenson pozice (jakákoliv fáze prvku obtížnosti, která zahrnuje Wenson, bude počítána za Wenson pozici)
	Více než 2 prvky obtížnosti z Group B s dopadem do kliku a/nebo provazu
	Muži provádějící prvky z Group B s dopadem do provazu
	Více než 1 kombinace (D+D, D+A, A+D, A+A)
	Více než 2 prvky v kombinaci
	IM
MP/TR/GR	Provádění různých prvků obtížnosti nebo kombinace různých prvků obtížnosti a/nebo ne ve stejný čas

Kód	SRÁŽKY OD HLAVNÍ ROZHODČÍ – YOUTH	Srážky
A	Prezentační chyba	- 0.3
B	Nesprávný dres	- 0.3
C	Chybějící národní znak	- 0.3
D	Chyba v čase ( $\pm$ 5 sec. tolerance nebo více)	- 0.5
E	Pozdní příchod (ne do 20 sec.)	- 0.5
F	Opakování akrobatických prvků	- 0.5 (pokaždé)
G	MP/TR/GR: Předvedení různých akrobatických prvků ve stejný čas	- 0.5 (pokaždé)
H	MP/TR/GR: předvedení stejných akrobatických prvků v kánonu (nepovažováno za opakování)	- 0.5 (pokaždé)
I	Zakázaná kolaborace (výška pyramidy)	- 0.5 (pokaždé)
J	Zakázaný pohyb (P-1 až P-5)	- 0.5 (pokaždé)
K	Zakázaný dopad:: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>muži:</b> variace akrobatických prvků končících v provazu</li> <li>• <b>**Akrobatické variance s dopadem do kliku</b></li> <li>• <b>**Akrobatické prvky A-5 (s nebo bez vrutu) v kolaboraci s dopadem bez podpory/dopomoci partnera</b></li> </ul>	- 0.5 (pokaždé)
L	Přerušení sestavy 2-10 sec.	- 0.5 (pokaždé)
M	Zastavení sestavy na více než 10 sec	- 5.0
N	Témata v rozporu s Olympijskou chartou a Etickým kodexem	- 5.0
O	Neukázněné chování	- 0.5 (pokaždé)
T**	Provádění více než 2 akrobatických prvků	- 0.5 (pokaždé)
U**	Provádění A-5 (Salto 360°) s vrutem	- 0.5 (pokaždé)
W-1	Přítomnost v zakázané oblasti	Varování
W-2	Nevhodné chování/způsoby	Varování
W-3	Nenošení národní teplákové soupravy (viz platný T.R.)	Varování
D-1	Nedostavení se	Diskvalifikace
D-2	Vážné porušení FIG statutů, T.R., COP	Diskvalifikace

**\*\*Navíc pro Junior CJP srážky**

# PŘÍLOHA 05 – NATIONAL DEVELOPMENT

## NATIONAL DEVELOPMENT (Doporučení)

Všechna pravidla, která nejsou uvedena v Příloze 1, budou použita Pravidla (Část 1 – 4).

KRITÉRIUM	NATIONAL DEVELOPMENT
VĚK	9–11 v roku soutěže
KATEGORIE	IM, IW, MP, TR, GR
SOUTĚŽNÍ PLOCHA	Všechny kategorie: 10 x 10 m
SOUTĚŽNÍ PROGRAM	Dle organizátora
DÉLKA HUDBY	1 minuta 15 sec. (+/- 5sec)
PRVKY OBTÍŽNOSTI	Maximálně 7 prvků. Minimálně 4 family IM: Family 4 / IW: Family 7 NEJSOU povinné. Všichni muži: stejné pravidlo jako Senior
POVINNÉ PRVKY	F-1: Push-Up (A101) F-2: Straddle Support (A212) F-6: 1/1 Air Turn (B403) F-7: 1/1 Turn (C702)
AKROBATICKE PRVKY	2 prvky z A1–A2 (volitelně) a bez opakování
CELKOVÝ POČET KOMBINACÍ	1 sada kombinace maximálně 2 prvků je dovolena (D+D nebo D+A nebo A+D nebo A+A) Povinné prvky nesmí být kombinovány.
POVOLENÉ HODNOTY	0.1 – 0.4
DĚLITEL OBTÍŽNOSTI	Celková známka Difficulty u všech kategorií: dělena 2
PRVKY S DOPADEM NA ZEMĚ	Maximálně 1 prvek skupiny B s dopadem do kliku a/nebo provazu (kromě <b>mužů všech kategorií: žádné dopady do provazu</b> )
KOLABORACE	Minimálně 2 kolaborace (chybějící kolaborace = srážka v Aristry) Nepovolené akrobatické prvky mohou být obsaženy v kolaboracích JEN s podporou/dopomocí člena/členů týmů při dopadu. Pokud není při dopadu podpora /dopomoc, bude udělena srážka hlavním rozhodčím.
DRES	FIG Code of Points
PANEL ROZHODČÍCH	2-4 A-Jury, 2-4 E-Jury, 1-2 D-Jury, 2 L-Jury, 1 T-Jury, 1 CJP Dle FIG Judges rules, FIG Technical Regulations, Aerobic Gymnastics Code of Points.



KATEGORIE	SRÁŽKY DIFFICULTY – ND ( -0.5 pokaždé)
Všechny kategorie	Prvky s hodnotou 0,5 a vyšší
	Více než 7 prvků obtížnosti
	Povinný prvek chybí nebo je v kombinaci nebo není ve stejný čas
	Více než 2 prvky obtížnosti ze stejné Family
	Opakování prvku obtížnosti ze stejné Base name
	Více než 2krát Wenson pozice (jakákoliv fáze prvku obtížnosti, která zahrnuje Wenson, bude počítána za Wenson pozici)
	Více než 2 prvky obtížnosti z Group B s dopadem do kliku a/nebo provazu
	Muži provádějící prvky z Group B s dopadem do provazu
	Více než 1 kombinace (D+D, D+A, A+D, A+A)
	Více než 2 prvky v kombinaci
	Kombinace povinných prvků
IM	Provádění Family 8 (Group C)
MP/TR/GR	Provádění různých prvků obtížnosti nebo kombinace různých prvků obtížnosti a/nebo ne ve stejný čas

Kód	SRÁŽKY OD HLAVNÍ ROZHODČÍ – NATIONAL DEVELOPMENT	Srážky
A	Prezentační chyba	- 0.3
B	Nesprávný dres	- 0.3
C	Chybějící národní znak	- 0.3
D	Chyba v čase ( $\pm$ 5 sec. tolerance nebo více)	- 0.5
E	Pozdní příchod (ne do 20 sec.)	- 0.5
F	Opakování akrobatických prvků	- 0.5 (pokaždé)
G	MP/TR/GR: Předvedení různých akrobatických prvků ve stejný čas	- 0.5 (pokaždé)
H	MP/TR/GR: předvedení stejných akrobatických prvků v kánonu (nepovažováno za opakování)	- 0.5 (pokaždé)
I	Zakázaná kolaborace (výška pyramidy)	- 0.5 (pokaždé)
J	Zakázaný pohyb (P-1 až P-5)	- 0.5 (pokaždé)
K	Zakázaný dopad:: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>muži</b>: variace akrobatických prvků končících v provazu</li> <li>• **Akrobatické variance s dopadem do kliku</li> <li>• **Akrobatické prvky A-3 až A-5 (s nebo bez vrutu) v kolaboraci s dopadem bez podpory/dopomoci partnera</li> </ul>	- 0.5 (pokaždé)
L	Přerušení sestavy 2-10 sec.	- 0.5 (pokaždé)
M	Zastavení sestavy na více než 10 sec	- 5.0
N	Témata v rozporu s Olympijskou chartou a Etickým kodexem	- 5.0
O	Neukázněné chování	- 0.5 (pokaždé)
T**	Provádění více než 2 akrobatických prvků	- 0.5 (pokaždé)
U**	Provádění akrobatických prvků A-3 až A-5	- 0.5 (pokaždé)
W-1	Přítomnost v zakázané oblasti	Varování
W-2	Nevhodné chování/způsoby	Varování
W-3	Nenošení národní teplákové soupravy (viz platný T.R.)	Varování
D-1	Nedostavení se	Diskvalifikace
D-2	Vážné porušení FIG statutů, T.R., COP	Diskvalifikace

**\*\*Navíc pro National Development CJP srážky**



# PŘÍLOHA 06 – ZKRATKY SYMBOLŮ

## Principy systému zkratek

FORMA	
Straight	
Straddle	^
Pike	∠
Tuck	∩
Cossack	W

POZICE TĚLA	
Airborne (In the air)	—
In Support	⌒
Landing from Airborne	=
Jump (Feet / Foot)	

FORMA A AKCE	
Switch	Z
Balance	~
Free Support	P
1 Arm / 1 Leg Odraz/dopad z/na pravou/levou nohu/ruku	1

ROTACE (TURN)	
1/2 turn (180°)	∪
1/1 turn (360°)	○
1 1/2 turns (540°)	⊘
2/1 turns (720°)	⊗
2 1/2 turns (900°)	⊗
3/1 turns (1080°)	⊗

ROTACE (TWIST)	
1/2 twist (180°)	⌘
1/1 twist (360°)	⌘
1 1/2 twists (540°)	⌘
2/1 twists (720°)	⌘
2 1/2 twists (900°)	⌘
3/1 twists (1080°)	⌘



# Prvky obtížnosti

GROUP A (FLOOR ELEMENTS)							
Push Up		High-V		V-Support		Planche Frontal planche	
Wenson PU		Capoeira		Straddle Planche		Flair	
A-Frame		Straddle Support				Helicopter	
Straddle Cut		L-Support					


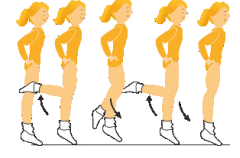
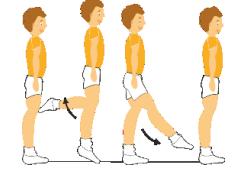
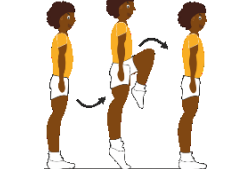
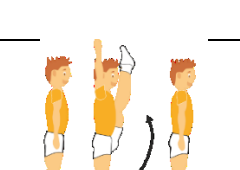
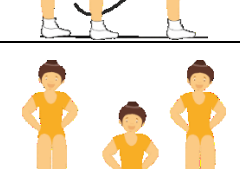
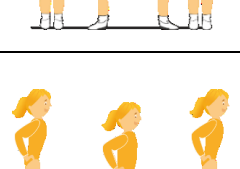
GROUP B (AIRBORNE ELEMENTS)			
Air Turn		Tuck	
Axel		Cossack	
Free Fall		Pike	
Gainer		Straddle	
Scale		Switch Split	
Butterfly		Scissors Leap	
Off Axis		Sagittal Split	

GROUP C (STANDING ELEMENTS)			
Passé Turn		Split	
Horizontal Turn		Vertical Split	
Illusion		Balance	
Free Illusion		Split Through (Pancake)	



# PŘÍLOHA 07 – POPIS ZÁKLADNÍCH KROKŮ

**Odrážová technika:** Technika poskoků s vertikální pohybem těžiště. Musí být využita reakční síla země a kyčelní, kolenní a hlezenní klouby se musí pohybovat společně a ve vzájemné koordinaci

Název	Popis (propojení s kyčelními, kolenními a hlezenními klouby)	Optimální krok
<b>March</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Noha je krčena před tělem: kyčelní a kolenní flexe.</li> <li>Kotník vykazuje jasný pohyb, palec-bříško chodidla-pata.</li> <li>Celkový pohyb je vzhůru, nikoliv dolů.</li> <li>Horní část těla je vzpřímená s neutrálním zakřivením páteře, neurální držení těla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Horní část těla vykazuje sílu tělesného středu, žádné doprovodné pohyby nahoru-dolů nebo vpřed-vzad</li> <li>Amplituda: Z neutrální pozice do úplné plantární flexe kotníku, 30-40° flexe v kyčli a koleni.</li> </ul> 
<b>Jog</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spodní noha je maximálně zvednuta vzad k hýždím.</li> <li>Neutrální postavení kyčlí nebo mírná kyčelní flexe nebo extenze (+/- 10°).</li> <li>Flexe v koleni.</li> <li>Kotník provádí plantární flexi v horní pozici.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chodidla vykazují kontrolovaný pohyb, dopad palec-bříško chodidla-pata.</li> <li>Horní část těla je vzpřímená s neutrálním zakřivením páteře, přirozené držení těla</li> <li>Amplituda: Neutrální pozice do 0-10° kyčelní extenze, 110-130° kolenní flexe, úplná plantární flexe.</li> </ul> 
<b>Skip</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Skip začíná jako běh s kyčelní extenzí, kolenní flexí a patou vzad k hýždím jako příprava pro nízké přednožení s kyčelní flexí 30-45° a úplnou kolenní extenzí 0° -, skip.</li> <li>Pohyb je viditelný v obou kyčlích a kolenu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>V průběhu všech pohybů je prokazována svalová kontrola. Spodní noha je zastavena kvadricepsy.</li> <li>Horní část zůstává vzpřímená s neutrálním zakřivením páteře, přirozeným držením těla.</li> <li>Amplituda: Z neutrálního postavení kyčle do flexe 30-45°, z úplné kolenní flexe do úplné extenze.</li> </ul> 
<b>Knee Lift</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pohybující se noha vykazuje vysoký stupeň flexe v kyčli a koleni, minimální flexe 90° v obou kloubech.</li> <li>Když se stehno pohybuje vzhůru, spodní noha je ve vertikální rovině s kotníkem v plantární flexi.</li> <li>Zvednutý kotník může být v plantární nebo dorsální flexi, ale musí být viditelná svalová kontrola.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stojná noha je propnutá, maximální kolenní/kyčelní flexe je přibližně 10°.</li> <li>Horní část těla zůstává vzpřímená s neutrálním zakřivením páteře, přirozeným držením těla</li> <li>Amplituda: Z neutrální pozice do minimálně 90° flexe v kyčli a koleni cvičící nohy.</li> </ul> 
<b>Kick</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rovný vysoký švih nohou (leg high kick), minimální amplituda: pata ve výšce ramen, přibližně. 145°.</li> <li>Jediným pohybem je kyčelní flexe. Noha je rovná – kolenní kloub se nepohybuje.</li> <li>Kotník je v plantární flexi v průběhu pohybu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stojná noha zůstává propnutá, maximální kolenní/kyčelní flexe je přibližně 10°.</li> <li>Horní část těla zůstává vzpřímená s neutrálním zakřivením páteře, přirozeným držením těla</li> <li>Amplituda: Z neutrální pozice do 150-180° kyčelní flexe cvičící nohy Koleny vykazuje úplnou extenzi v průběhu pohybu.</li> </ul> 
<b>Jumping Jack</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Skok s pokrčenými nohama od sebe a k sobě. Přirozená vnější rotace v kyčelním kloubu.</li> <li>Doskok s chodidly dále než šíře ramen, kolena a chodidla směřují vně</li> <li>Kontrolovaný, ale rázný odraz a doskok. Precizní a kontrolovaný pohyb kotníku a chodidla – palec – bříško chodidla – pata.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poskok do: Chodidla/paty u sebe, palce směřují vpřed (preferováno) nebo vně.</li> <li>Horní část těla zůstává vzpřímená s neutrálním zakřivením páteře, přirozeným držením těla</li> <li>Amplituda: Z neutrální pozice přibližně do šíře ramen plus délky 2 chodidel od sebe s 25- 45° flexí v kyčli/kolenou (více pokud super nízké nebo nízké s grand plié pozicí)</li> </ul> 
<b>Lunge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nohy/ chodidla začínají u sebe nebo od sebe v šíři ramen, žádná vnější rotace v kyčli. Jedna noha se napíná vzad v boční rovině (bez zamknutí kolena).</li> <li>Paty klesají kontrolovaně.</li> <li>Chodidla zůstávají v boční rovině. Celé tělo se hýbe (ze strany na stranu) jako celek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Low impact: Tělo mírně vpřed (váha na přední noze), přímá linie od krku po patu.</li> <li>High impact: Nohy poskakují, střídavě, v boční rovině v pohybu jako cross-country lyžování</li> <li>Amplituda: Přibližně 2-3 chodidla od sebe v boční rovině (Lunge variace = různé amplitudy).</li> </ul> 





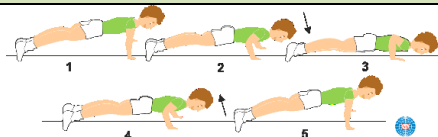
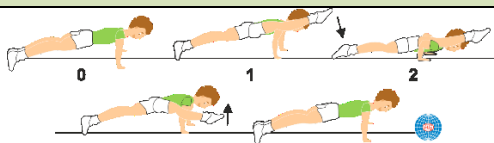
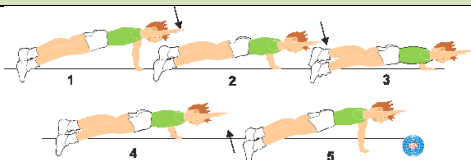

## PŘÍLOHA 08 – POPIS PRVKŮ OBTÍŽNOSTI

### GROUP A - FLOOR ELEMENTS

Family **1**

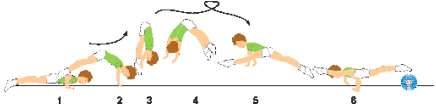

Dynamic Strength

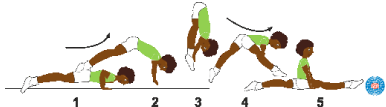

Base Name: **PUSH-UP**

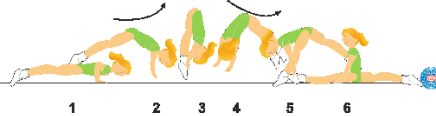

No.	Value	PUSH UP	
<b>A 101</b>	<b>0.1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vpor ležmo.</li> <li>2. Provést klik se sestupnou a vzestupnou fází.</li> <li>3. Návrat zpět do vzporu ležmo.</li> </ol>	
No.	Value	WENSON PUSH UP	
<b>A 102</b>	<b>0.2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpor ležmo, natažená noha opřená o horní část tricepsu paže stejné strany (Wenson)</li> <li>2. Obě nohy musí být natažené.</li> <li>3. Z Wenson provést klik.</li> <li>4. Skončit ve vzporu ležmo.</li> </ol>	
No.	Value	1 ARM PUSH UP	
<b>A 104</b>	<b>0.4</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpor ležmo na jedné ruce ležmo.</li> <li>2. Provést klik se sestupnou a vzestupnou fází.</li> <li>3. Návrat zpět do vzporu na jedné ruce ležmo.</li> </ol>	
No.	Value	1 ARM / 1 LEG PUSH UP	
<b>A 106</b>	<b>0.6</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpor ležmo jedné ruce jednož ležmo.</li> <li>2. Provést klik se sestupnou a vzestupnou fází.</li> <li>3. Návrat zpět do vzporu na jedné ruce jednož ležmo.</li> </ol>	



No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME		
A 114	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpór ležmo.</li> <li>2. Z kliku odraz, provést pike v letové fázi.</li> <li>3. Dopad do kliku.</li> </ol>		
A115	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpór ležmo.</li> <li>2. Z kliku odraz, provést pike v letové fázi.</li> <li>3. Wenson klik, když obě ruce a nohy jsou v kontaktu se zemí.</li> </ol>		
A116	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpór ležmo.</li> <li>2. Z kliku odraz, provést pike v letové fázi.</li> <li>3. Nadzvednutý Wenson klik, když obě ruce a nohy jsou v kontaktu se zemí.</li> </ol>		
A126	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpór ležmo.</li> <li>2. Z kliku odraz, provést pike v letové fázi a rotaci těla o 180°</li> <li>3. Klik.</li> </ol>		
A 127	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpór ležmo.</li> <li>2. Z kliku odraz, provést pike v letové fázi a rotaci těla o 180°</li> <li>3. Wenson klik, když obě ruce a nohy jsou v kontaktu se zemí.</li> </ol>		

No.	Value	<b>EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON</b>		
A 128	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpor ležmo.</li> <li>2. Z kliku odraz, provést pike v letové fázi a rotaci těla o 180°</li> <li>3. Nadzvednutý Wenson klik, když jsou obě ruce a nohy v kontaktu se zemí.</li> </ol>		

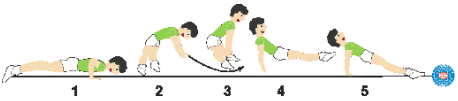

No.	Value	<b>EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT</b>		
A134	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpore ležmo.</li> <li>2. Z kliku odraz, provést pike v letové fázi.</li> <li>3. Provaz, když obě ruce a nohy jsou v kontaktu se zemí.</li> </ol>		

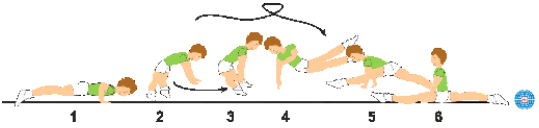
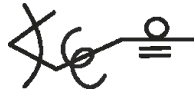
No.	Value	<b>EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT</b>		
A 136	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpore ležmo.</li> <li>2. Z kliku odraz, provést pike v letové fázi a rotaci těla o 180°</li> <li>3. Provaz, když obě ruce a nohy jsou v kontaktu se zemí.</li> </ol>		

Family **1**



Dynamic Strength

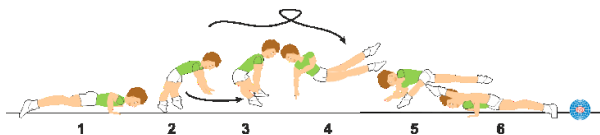

Base Name: **STRADDLE CUT**

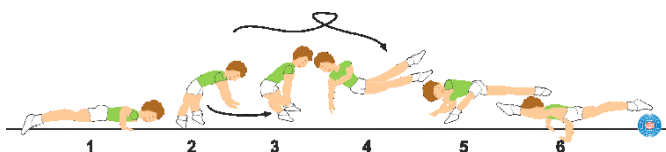

No.	Value	<b>STRADDLE CUT</b>		
A 145	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpore ležmo.</li> <li>2. Po pokrčení paží se obě ruce a nohy odrazí ze země.</li> <li>3. V letové fázi nohy rozkročmo provedou střih dopředu, dopad s nataženými nohama do vzporu vzadu ležmo, v průběhu chodidla nadzvednutá ze země</li> <li>4. Vzor vzadu ležmo.</li> </ol>		

No.	Value	<b>STRADDLE CUT ½ TWIST TO SPLIT</b>		
A 147	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpore ležmo</li> <li>2. Provést Straddle Cut.</li> <li>3. Letová fáze musí být provedena před střihem</li> <li>4. Během Straddle Cut v letové fázi se tělo otočí o 180°.</li> <li>5. Dopad do provazu.</li> </ol>		



No.	Value	<b>STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP</b>		
A 148	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpór ležmo</li> <li>2. Provést Straddle Cut</li> <li>3. Letová fáze musí být provedena před stříhem.</li> <li>4. Během Straddle Cut v letové fázi se tělo otočí o 180°.</li> <li>5. Dopad do kliku.</li> </ol>		

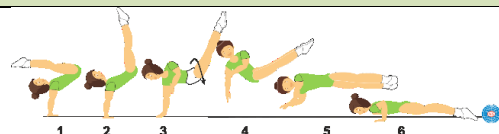

No.	Value	<b>STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON</b>		
A 149	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpór ležmo</li> <li>2. Provést Straddle Cut</li> <li>3. Letová fáze musí být provedena před stříhem.</li> <li>4. Během Straddle Cut v letové fázi se tělo otočí o 180°.</li> <li>5. Wenson.</li> </ol>		

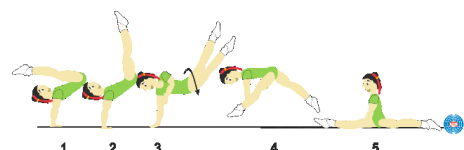

No.	Value	<b>STRADDLE CUT ½ TWIST TO LIFTED WENSON</b>		
A 150	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpór ležmo</li> <li>2. Provést Straddle Cut</li> <li>3. Letová fáze musí být provedena před stříhem.</li> <li>4. Během Straddle Cut v letové fázi se tělo otočí o 180°.</li> <li>5. Dopad do nadzvednutého Wenson.</li> </ol>		

Family **1**

Dynamic Strength

Base Name: **EXPLOSIVE HIGH-V**

No.	Value	<b>EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO PUSH UP</b>		
A 157	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. High V pozice.</li> <li>2. Natáhnout nohy vzhůru a vpřed, provést twist o 180°, rovné tělo, nohy u sebe.</li> <li>3. Skončit v kliku.</li> </ol>		

No.	Value	<b>EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO SPLIT</b>		
A 158	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. High V pozice.</li> <li>2. Natáhnout nohy vzhůru a vpřed, odraz ze země, nadzvednutí horní části těla horní části těla vzhůru a vpřed při rotaci o 180°.</li> <li>3. Současně rozevřít nohy v sagitální rovině.</li> <li>4. Skončit v bočním rozštěpu.</li> </ol>		

No.	Value	<b>EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO WENSON</b>		
A 159	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. High V pozice.</li> <li>2. Natáhnou nohy vzhůru a vpřed, provést twist o 180°.</li> <li>3. Při rotaci se tělo napřimuje.</li> <li>4. Skončit ve Wenson.</li> </ol>		
No.	Value	<b>EXPLOSIVE HIGH-V REVERSE CUT TO SPLIT</b>		
A 167	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. High V pozice.</li> <li>2. Natáhnout nohy vzhůru a vpřed, odraz ze země, nadzvednutí horní části těla vzhůru a vpřed, během letové fáze provést obrácený střih (cut) do vporu ležmo.</li> <li>3. Skončit v provazu.</li> </ol>		
No.	Value	<b>EXPLOSIVE HIGH-V REVERSE TUCK CUT TO PUSH UP</b>		
A 169	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. High V pozice.</li> <li>2. Natáhnout nohy vzhůru a vpřed, odraz ze země, nadzvednutí horní části těla vzhůru a vpřed, během letové fáze provést obrácený tuck střih (cut) do vporu ležmo.</li> <li>3. Skončit v kliku.</li> </ol>		
No.	Value	<b>EXPLOSIVE HIGH-V REVERSE STRADDLE CUT TO PU</b>		
A 170	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. High V pozice.</li> <li>2. Natáhnout nohy vzhůru a vpřed, odraz ze země, nadzvednutí horní části těla vzhůru a vpřed, během letové fáze provést straddle cut do vporu ležmo.</li> <li>3. Skončit v kliku.</li> </ol>		

Family **1**

Dynamic Strength

Base Name: **EXPLOSIVE CAPOEIRA**

No.	Value	<b>EXPLOSIVE CAPOEIRA ¼ TWIST TO PU</b>		
A 174	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpor stranou na jedné ruce.</li> <li>2. Jednou nohou švihnout a provést Capoeira ve vzporu na jedné ruce se spodní nohou minimálně paralelně se zemí.</li> <li>3. Odrazit se do letové fáze.</li> <li>4. Rotace vpřed 90° v letové fázi a skončit v kliku.</li> </ol>		
No.	Value	<b>EXPLOSIVE CAPOEIRA ¾ TWIST TO PU</b>		
A 176	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpor stranou na jedné ruce.</li> <li>2. Jednou nohou švihnout a provést Capoeira ve vzporu na jedné ruce se spodní nohou minimálně paralelně se zemí.</li> <li>3. Odrazit se do letové fáze.</li> <li>4. Rotace vzad o 270° v letové fázi a skončit v kliku.</li> </ol>		



No.	Value	<b>EXPLOSIVE CAPOEIRA 1 ¼ TWIST TO PU</b>		
A 179	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpor stranou na jedné ruce.</li> <li>2. Jednou nohou švihnout a provést Capoeira ve vzporu na jedné ruce se spodní nohou minimálně paralelně se zemí.</li> <li>3. Odrazit se do letové fáze.</li> <li>4. Rotace vpřed 540° v letové fázi a skončit v kliku.</li> <li>5.</li> </ol>		

Family **2**

Static Strength

Base Name: **SUPPORT**

No.	Value	<b>L-SUPPORT</b>		
A 202	0.2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sed snožný.</li> <li>2. Obě ruce jsou položeny vedle těla blízko stehien.</li> <li>3. Tělo je podpíráno oběma pažemi, pouze ruce jsou v kontaktu se zemí.</li> <li>4. Kyčle jsou ohnuté a nohy paralelně se zemí.</li> <li>5. Výdrž 2 sekundy.</li> </ol>		

No.	Value	<b>L-SUPPORT 1/1 TURN</b>		
A 204	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. L-support.</li> <li>2. Tělo rotuje o 360°.</li> <li>3. Výdrž 2 sekundy, na začátku, v průběhu, nebo na konci rotace.</li> <li>4. Přehmat rukou na zemi maximálně 4x.</li> <li>5. Konec stejným směrem jako L-support pozice.</li> </ol>		

No.	Value	<b>L-SUPPORT 2/1 TURNS</b>		
A 206	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. L-support.</li> <li>2. Tělo rotuje o 720°.</li> <li>3. Výdrž 2 sekundy, na začátku, v průběhu, nebo na konci rotace.</li> <li>4. Přehmat rukou na zemi maximálně 8x.</li> <li>5. Konec stejným směrem jako L-support pozice.</li> </ol>		



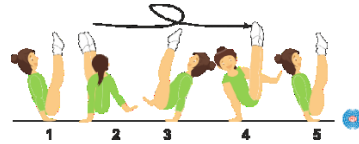

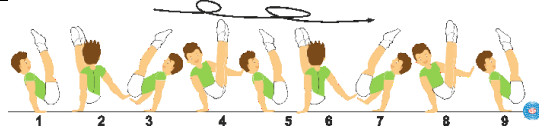



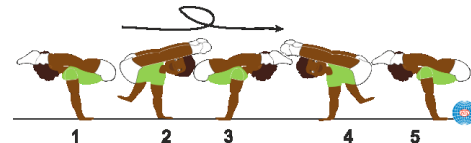

No.	Value	<b>1 ARM L-SUPPORT 1/1 TURN</b>		
A 207	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. L-support na 1 ruce.</li> <li>2. Tělo rotuje o 360°.</li> <li>3. Výdrž 2 sekundy, na začátku, v průběhu, nebo na konci rotace.</li> <li>4. Konec stejným směrem jako L-support pozice.</li> </ol>		



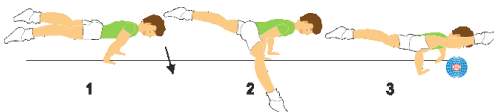



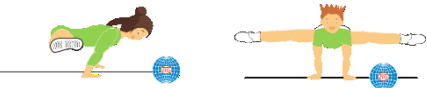

No.	Value	<b>STRADDLE SUPPORT</b>		
A 212	0.2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sed roznožný.</li> <li>2. Tělo je podpíráno oběma pažemi, pouze ruce jsou v kontaktu se zemí.</li> <li>3. Obě ruce jsou položeny před tělem.</li> <li>4. Kyčle jsou ohnuté a nohy roznožené (minimální šířka 90°) a paralelně se zemí.</li> <li>5. Výdrž 2 sekundy.</li> </ol>		



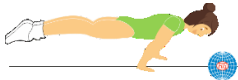

No.	Value	<b>STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN</b>		
A 214	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle support.</li> <li>2. Tělo rotuje o 360°.</li> <li>3. Výdrž 2 sekundy, na začátku, v průběhu, nebo na konci rotace.</li> <li>4. Přehmat rukou na zemi maximálně 4x.</li> </ol>		
No.	Value	<b>STRADDLE SUPPORT 2/1 TURNS</b>		
A 216	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle support.</li> <li>2. Tělo rotuje o 720°.</li> <li>3. Výdrž 2 sekundy, na začátku, v průběhu, nebo na konci rotace.</li> <li>4. Přehmat rukou na zemi maximálně 8x.</li> </ol>		
No.	Value	<b>1 ARM STRADDLE SUPPORT</b>		
A 225	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tělo je nadzvednuto na 1 ruce, pouze 1 ruka je v kontaktu se zemí.</li> <li>2. Kyčle jsou ohnuté a nohy roznožené (minimální šířka 90°) a paralelně se zemí.</li> <li>3. Výdrž 2 sekundy.</li> <li>4. Poloha volné ruky je libovolná.</li> </ol>		
No.	Value	<b>1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT</b>		
A 228	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1 arm Straddle support.</li> <li>2. Tělo rotuje o 360°.</li> <li>3. Výdrž 2 sekundy, na začátku, v průběhu, nebo na konci rotace.</li> <li>4. Rotace je provedena pouze s podporou jedné ruky na místě.</li> </ol>		
No.	Value	<b>STRADDLE / L SUPPORT</b>		
A 233	0.3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Support.</li> <li>2. Střídání ruky a nohy (Straddle – L – Straddle).</li> <li>3. Zpět do Straddle Support.</li> </ol>		
No.	Value	<b>STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN</b>		
A 235	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Support.</li> <li>2. Tělo rotuje o 360°, střídání ruky a nohy (Straddle – L – Straddle) po každé 1/2 rotace.</li> <li>3. Straddle Support</li> </ol>		
No.	Value	<b>STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURNS</b>		
A 237	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Support.</li> <li>2. Tělo rotuje o 720°, střídání ruky a nohy (Straddle – L – Straddle) po každé 1/2 rotace.</li> <li>3. Straddle Support</li> </ol>		





No.	Value	V-SUPPORT		
A 245	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tělo je podepřeno pažemi, pouze ruce jsou v kontaktu se zemí.</li> <li>2. Obě ruce jsou položeny po stranách těla blízko boků.</li> <li>3. Kyčle jsou ohnuté, nohy u sebe nadzvednuté do vertikální roviny, blízko hrudníku (V-Support).</li> <li>4. Výdrž 2 sekundy.</li> </ol>		
<b>No. Value V-SUPPORT 1/1 TURN</b>				
A 247	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. V-support.</li> <li>2. Tělo rotuje o 360°. Výdrž 2 sekundy, na začátku, v průběhu, nebo na konci rotace</li> <li>3. Přehmat rukou na zemi maximálně 4x</li> <li>4. V-support.</li> </ol>		
<b>No. Value V-SUPPORT 2/1 TURNS</b>				
A 249	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. V-support.</li> <li>2. Tělo rotuje o 720°.</li> <li>3. Přehmat rukou na zemi maximálně 8x</li> <li>4. V-support.</li> </ol>		
<b>No. Value HIGH V-SUPPORT</b>				
A 258	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tělo je podepřeno pažemi, pouze ruce jsou v kontaktu se zemí.</li> <li>2. Tělo je ohnuto do Pike tvaru (chodidla u sebe a úhel trupu a nohou maximálně 60°), kyčelní kloub minimálně v úrovni ramenního kloubu nebo výše.</li> <li>3. Nohy paralelně se zemí.</li> <li>4. Výdrž 2 sekundy.</li> </ol>		
<b>No. Value HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN</b>				
A 260	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. High V-support.</li> <li>2. Tělo rotuje o 360°.</li> <li>3. Přehmat rukou na zemi maximálně 4x</li> <li>4. Výdrž 2 sekundy, na začátku, v průběhu, nebo na konci rotace</li> <li>5. High V-support.</li> </ol>		

No.	Value	<b>STRADDLE PLANCHE</b>		
A 266	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podpor, paže natažené.</li> <li>2. Dlaně mohou být vytočeny v zápěstí nebo směřovat k chodidlům.</li> <li>3. Nohy jsou roznožené.</li> <li>4. Výdrž 2 sekundy.</li> <li>5. Rovina těla nesmí přesáhnout 20° nad horizontální úroveň.</li> </ol>		
No.	Value	<b>STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON</b>		
A 268	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Planche. Výdrž 2 sekundy.</li> <li>2. Pokrčit ruce, jedna noha stranou a vpřed.</li> <li>3. Nadzvednutý Wenson.</li> </ol>		
No.	Value	<b>STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON AND BACK</b>		
A 270	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Planche. Výdrž 2 sekundy.</li> <li>2. Pokrčit ruce, jedna noha stranou a vpřed do nadzvednutého Wenson.</li> <li>3. Návrat zpět do Straddle Planche. Výdrž 2 sekundy.</li> </ol>		
No.	Value	<b>FRONTAL SPLIT PLANCHE</b>		
A 274	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podpor, paže natažené.</li> <li>2. Dlaně mohou být vytočeny v zápěstí nebo směřovat k chodidlům.</li> <li>3. Nohy jsou v pozici čelného rozštěpu. (úhel nohou 180° a 120°).</li> <li>4. Výdrž 2 sekundy.</li> <li>5. Rovina těla nesmí přesáhnout 20° nad horizontální úroveň.</li> </ol>		

No.	Value	<b>FRONTAL SPLIT PLANCHE TO LIFTED WENSON</b>		
A 276	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Frontal Split Planche. Výdrž 2 sekundy.</li> <li>2. Pokrčit ruce, jedna noha stranou a vpřed.</li> <li>3. Nadzvednutý Wenson.</li> </ol>		

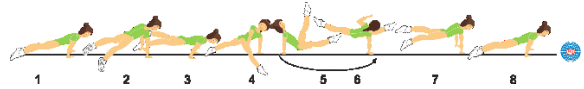

No.	Value	<b>PLANCHE</b>		
A 278	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Planche, nohy u sebe.</li> <li>2. Dlaně mohou být vytočeny v zápěstí nebo směřovat k chodidlům, rovina těla nesmí přesáhnout 20° nad horizontální úroveň.</li> <li>3. Výdrž 2 sekundy.</li> </ol>		

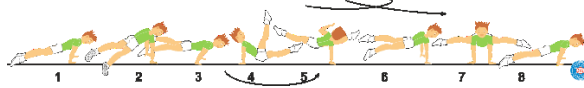

No.	Value	<b>PLANCHE TO LIFTED WENSON</b>		
A 280	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Planche.</li> <li>2. Výdrž 2 sekundy.</li> <li>3. Pokrčit ruce, jedna noha stranou a vpřed do nadzvednutého Wenson, udržení roviny těla.</li> </ol>		

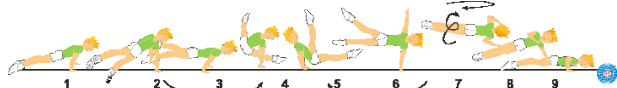

Family **3**

## Leg Circle

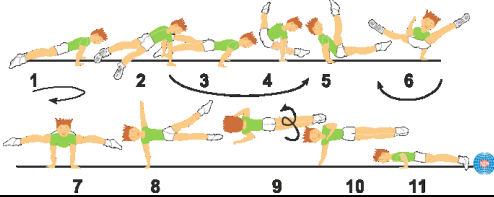

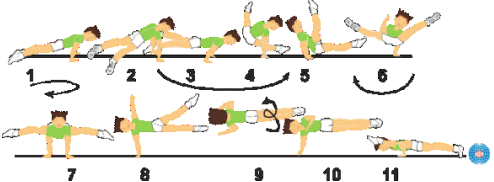



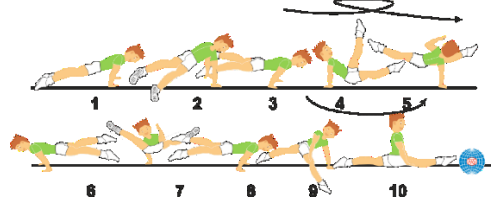

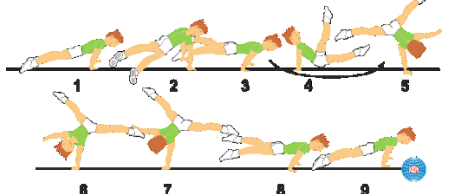

Base Name: **FLAIR**

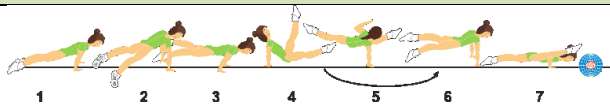

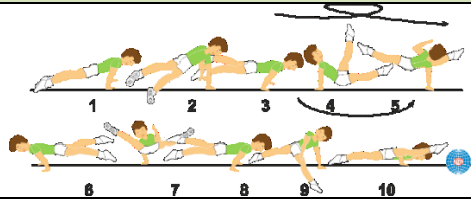

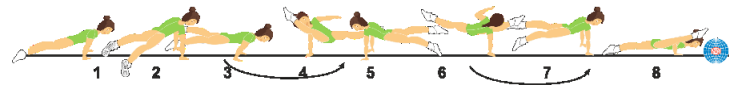

No.	Value	<b>FLAIR</b>		
A 305	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpor ležmo roznožný. Nohy od sebe k zahájení švihů.</li> <li>2. Z nadzvednutého vzporu na obou rukou kruh nohama roznožmo kolem těla.</li> <li>3. Vzpor ležmo</li> </ol>		

No.	Value	<b>FLAIR 1/1 TURN</b>		
A 307	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpor ležmo roznožný. Nohy od sebe k zahájení švihů</li> <li>2. Z nadzvednutého vzporu na obou rukou kruh nohama roznožmo kolem těla.</li> <li>3. Při Flair, rotace o 360°.</li> <li>4. Vzpor ležmo.</li> </ol>		

No.	Value	<b>FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU</b>		
A 308	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpor ležmo roznožný.</li> <li>2. Provést Flair. Před koncem flair 1/1 twist v letové fázi.</li> <li>3. Vzpor ležmo.</li> </ol>		



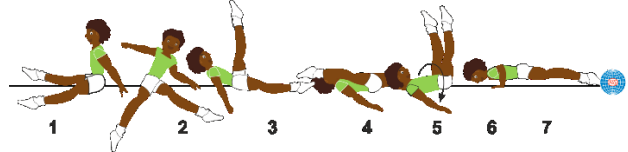

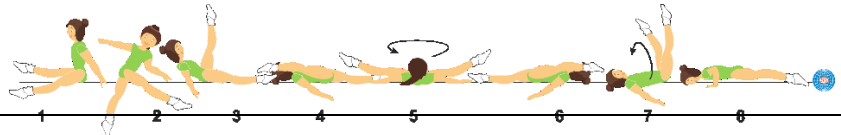
No.	Value	<b>FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU</b>		
A 309	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpor ležmo roznožný.</li> <li>2. Provést Flair. Před koncem flair rotace o ½ a 1/1 twist v letové fázi</li> <li>3. Vzpor ležmo.</li> </ol>		
No.	Value	<b>FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO WENSON</b>		
A 310	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpor ležmo roznožný.</li> <li>2. Provést Flair. Před koncem flair rotace o ½ a 1/1 twist v letové fázi</li> <li>3. Dopad do Wenson.</li> </ol>		
No.	Value	<b>FLAIR TO SPLIT</b>		
A 315	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpor ležmo roznožný. Nohy od sebe k zahájení švihu.</li> <li>2. Z nadzvednutého vzporu na obou rukou kruh nohama roznožmo kolem těla.</li> <li>3. Boční rozštěp.</li> </ol>		
No.	Value	<b>FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT</b>		
A 317	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpor ležmo roznožný</li> <li>2. Provést Flair.</li> <li>3. Při Flair, rotace o 360°</li> <li>4. Dopad do provazu.</li> </ol>		
No.	Value	<b>FLAIR + AIR FLAIR</b>		
A 319	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpor ležmo roznožný</li> <li>2. Provést Flair.</li> <li>3. Provést Flair ve vzduchu ve vertikální rovině.</li> <li>4. Vzpor ležmo</li> </ol>		

No.	Value	FLAIR TO WENSON		
A 326	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>Vzpor ležmo roznožný</li> <li>Provést Flair.</li> <li>Wenson.</li> </ol>		
A 328	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>Vzpor ležmo roznožný</li> <li>Provést Flair.</li> <li>Při Flair, rotace o 360°</li> <li>Wenson.</li> </ol>		
A 329	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ze vzporu ležmo roznožného, na jedné ruce pro zahájení rotace.</li> <li>Rozšvihnout přes roznožení do vzporu vřadu, rotace o 1/2 na jedné ruce a návrat do vzporu vřadu, nohy roznožené, poté vřut o 1/2.</li> <li>Wenson.</li> </ol>		

Family **3**

### Leg Circle

Base Name: **HELICOPTER**

No.	Value	HELICOPTER		
A 334	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sed roznožný.</li> <li>Vedoucí noha zkříží druhou nohu, aby zahájila rotaci, na začátku pohybu jedna ruka na zemi. Když přední noha krouží nad tělem, ruka je zvednuta a nahrazena horní částí zad. Provést vřut o 180°, obě nohy při rotaci krouží nad tělem.</li> <li>Klik, ve stejném směru jako počáteční sed.</li> </ol>		
A 336	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sed roznožný.</li> <li>Vedoucí noha zkříží druhou nohu, aby zahájila rotaci, na začátku pohybu jedna ruka na zemi. Provést rotaci o 360° na zádech.</li> <li>Klik, ve stejném směru jako počáteční sed.</li> </ol>		



No.	Value	<b>HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU</b>		
A 338	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sed roznožný.</li> <li>2. Vedoucí noha zkříží druhou nohu, aby zahájila rotaci.</li> <li>3. Na začátku pohybu jedna ruka na zemi.</li> <li>4. Když vedoucí noha krouží nad tělem, ruka se zvedá, odraz celého těla do letové fáze, ve vzduchu vrut o 360°.</li> <li>5. Klik, ve stejném směru jako počáteční sed.</li> </ol>		
No.	Value	<b>HELICOPTER, 1/1 TURN 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU</b>		
A 340	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sed roznožný.</li> <li>2. Při provádění Helicopter rotace těla na zádech o 360°.</li> <li>3. Odraz do vzduchu s twistem o 360°, dopad do kliku ve stejném směru jako počáteční sed.</li> </ol>		
No.	Value	<b>HELICOPTER TO SPLIT</b>		
A 345	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sed roznožný.</li> <li>2. Provést Helicopter.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu.</li> </ol>		
No.	Value	<b>HELICOPTER 1/1 TURN TO SPLIT</b>		
A 347	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sed roznožný</li> <li>2. Při provádění Helicopter rotace těla na zádech o 360°.</li> <li>3. Odraz do vzduchu, dopad do provazu ve stejném směru jako počáteční sed.</li> </ol>		
No.	Value	<b>HELICOPTER TO WENSON</b>		
A 355	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sed roznožný.</li> <li>2. Provést Helicopter.</li> <li>3. Dopad do Wenson.</li> </ol>		
No.	Value	<b>HELICOPTER TO LIFTED WENSON</b>		
A 356	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sed roznožný.</li> <li>2. Provést Helicopter.</li> <li>3. Dopad do nadzvednutého Wenson.</li> </ol>		
No.	Value	<b>HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON</b>		
A 357	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sed roznožný</li> <li>2. Při provádění Helicopter rotace těla na zádech o 360°.</li> <li>3. Odraz, dopad do Wenson ve stejném směru jako počáteční sed.</li> </ol>		
No.	Value	<b>HELICOPTER 1/1 TURN TO LIFTED WENSON</b>		
A 358	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sed roznožný</li> <li>2. Při provádění Helicopter rotace těla na zádech o 360°.</li> <li>3. Odraz, dopad do nadzvednutého Wenson ve stejném směru jako počáteční sed.</li> </ol>		

# GROUP B - AIRBORNE ELEMENTS

Family **4**

Dynamic Jump / Leap

Base Name: **AIR TURN**

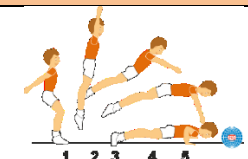

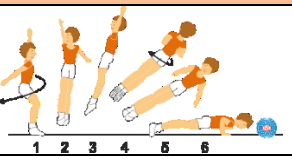

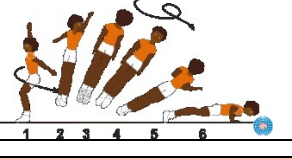

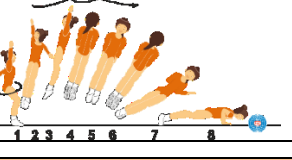





No.	Value	1/1 AIR TURN		
B 403	0.3	<ol style="list-style-type: none"> <li>Odráz obounož, tělo vertikálně, plně vzpřímeno.</li> <li>V letové fázi rotace těla o 360°.</li> <li>Poloha paží libovolná.</li> <li>Doskok s chodidly u sebe.</li> </ol>		
B 405	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>Odráz obounož, tělo vertikálně, plně vzpřímeno.</li> <li>V letové fázi rotace těla o 720°. Poloha paží libovolná.</li> <li>Doskok s chodidly u sebe.</li> </ol>		
B 408	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>Odráz obounož, tělo vertikálně, plně vzpřímeno.</li> <li>V letové fázi rotace těla o 1080°. Poloha paží libovolná.</li> <li>Doskok s chodidly u sebe.</li> </ol>		





Základní "Axel Jump" je skok s odrazem jednožej po trajektorii vpřed. Doskok musí být v opačném směru, než je začátek.

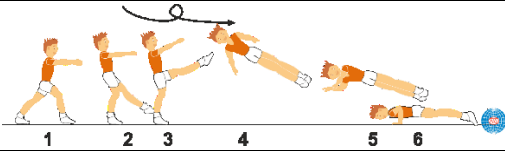

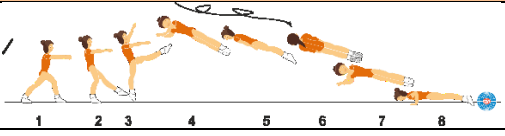

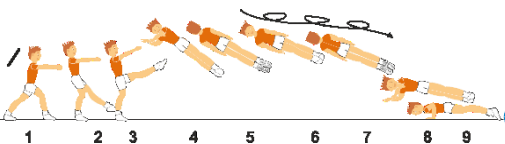

No.	Value	AXEL		
<b>B 415</b>	<b>0.5</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odraz jednožej po trajektorii vpřed.</li> <li>2. Vedoucí noha švihá vpřed k odrazu těla vzhůru.</li> <li>3. V letové fázi rotace těla o 540°.</li> <li>4. Doskok na chodidlo první nohy v opačném směru než je začátek.</li> </ol>		
<b>B 417</b>	<b>0.7</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odraz jednožej po trajektorii vpřed.</li> <li>2. Vedoucí noha švihá vpřed k odrazu těla vzhůru.</li> <li>3. V letové fázi rotace těla o 900°.</li> <li>4. Doskok na chodidlo první nohy v opačném směru než je začátek.</li> </ol>		
<b>B 420</b>	<b>1.0</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odraz jednožej po trajektorii vpřed.</li> <li>2. Vedoucí noha švihá vpřed k odrazu těla vzhůru.</li> <li>3. V letové fázi rotace těla o 1080°.</li> <li>4. Doskok na chodidlo první nohy v opačném směru než je začátek.</li> </ol>		

No.	Value	<b>FREE FALL AIRBORNE</b>		
B 424	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odraz obounož.</li> <li>2. Sportovec vyskakuje vzhůru a vpřed, tělo napřimené.</li> <li>3. Ruce a nohy dopadají současně do kliku.</li> </ol>		
B 426	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odraz obounož.</li> <li>2. Sportovec vyskakuje k provedení pádu, současně provádí twist o 360°.</li> <li>3. Ruce a nohy dopadají současně do kliku.</li> </ol>		
B 427	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odraz obounož.</li> <li>2. Sportovec vyskakuje k provedení pádu, současně provádí twist o 540°.</li> <li>3. Ruce a nohy dopadají současně do kliku.</li> </ol>		
B 428	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odraz obounož.</li> <li>2. Sportovec vyskakuje k provedení pádu, současně provádí twist o 720°.</li> <li>3. Ruce a nohy dopadají současně do kliku.</li> </ol>		
B 429	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odraz obounož.</li> <li>2. Sportovec vyskakuje k provedení pádu, současně provádí twist o 900°.</li> <li>3. Ruce a nohy dopadají současně do kliku.</li> </ol>		
B 430	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odraz obounož.</li> <li>2. Sportovec vyskakuje k provedení pádu, současně provádí twist o 1080°.</li> <li>3. Ruce a nohy dopadají současně do kliku.</li> </ol>		

Family **4**

## Dynamic Jump / Leap



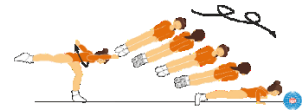

Base Name: **GAINER**

No.	Value	<b>GAINER ½ TWIST</b>		
<b>B 435</b>	<b>0.5</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ze stoje jedna noha švihá vpřed k odrazu těla vzhůru.</li> <li>2. V letové fázi přinožení (Gainer), twist o 180°, tělo napřiméné.</li> <li>3. Ruce a nohy dopadají současně do kliku.</li> </ol>		
No.	Value	<b>GAINER 1 ½ TWIST</b>		
<b>B 437</b>	<b>0.7</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ze stoje jedna noha švihá vpřed k odrazu těla vzhůru.</li> <li>2. V letové fázi přinožení (Gainer), twist o 540°, tělo napřiméné.</li> <li>3. Ruce a nohy dopadají současně do kliku.</li> <li>4.</li> </ol>		
No.	Value	<b>GAINER 2 ½ TWIST</b>		
<b>B 439</b>	<b>0.9</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ze stoje jedna noha švihá vpřed k odrazu těla vzhůru.</li> <li>2. V letové fázi přinožení (Gainer), twist o 900°, tělo napřiméné.</li> <li>3. Ruce a nohy dopadají současně do kliku.</li> </ol>		

Family **4**

## Dynamic Jump / Leap

Base Name: **SCALE**

No.	Value	<b>SCALE 1/1 TWIST</b>		
<b>B 446</b>	<b>0.6</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Váha (Scale) s tělem a zvednutou nohou paralelně se zemí.</li> <li>2. Odraz jednož vzhůru, twist o 360° s nohami u sebe.</li> <li>3. Ruce a nohy dopadají současně do kliku.</li> </ol>		
No.	Value	<b>SCALE 2/1 TWIST</b>		
<b>B 449</b>	<b>0.9</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Váha (Scale) s tělem a zvednutou nohou paralelně se zemí.</li> <li>2. Odraz jednož vzhůru, twist o 720° s nohami u sebe.</li> <li>3. Ruce a nohy dopadají současně do kliku.</li> </ol>		



No.	Value	<b>BUTTERFLY</b>		
<b>B 455</b>	<b>0.5</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Půlkruhová rotace horní části trupu (švihový pohyb hlavou do úrovní boků nebo níže) na zemi před odrazem jednoho nohy</li> <li>2. Švih volnou nohou rovně a vzad k odrazu těla vzhůru a s mírným obloukem na zádech.</li> <li>3. V letové fázi roznožení nohou, tělo v horizontální rovině.</li> <li>4. Doskok na jednu nohu.</li> </ol>		
<b>B 457</b>	<b>0.7</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Půlkruhová rotace horní části trupu (švihový pohyb hlavou do úrovní boků nebo níže) na zemi před odrazem jednoho nohy</li> <li>2. Švih volnou nohou rovně a diagonálně vzad k odrazu těla vzhůru.</li> <li>3. V letové fázi roznožení nohou, twist o 360°, tělo v horizontální rovině.</li> <li>4. Doskok na jednu nohu.</li> </ol>		
<b>B 458</b>	<b>0.8</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Půlkruhová rotace horní části trupu (švihový pohyb hlavou do úrovní boků nebo níže) na zemi před odrazem jednoho nohy</li> <li>2. Švih volnou nohou rovně a diagonálně vzad k odrazu těla vzhůru.</li> <li>3. V letové fázi roznožení nohou, twist o 360°, tělo v horizontální rovině.</li> <li>4. Dopad do kliku.</li> </ol>		
<b>B 459</b>	<b>0.9</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Půlkruhová rotace horní části trupu (švihový pohyb hlavou do úrovní boků nebo níže) na zemi před odrazem jednoho nohy</li> <li>2. Švih volnou nohou rovně a diagonálně vzad k odrazu těla vzhůru.</li> <li>3. V letové fázi roznožení nohou, twist o 720°, tělo v horizontální rovině.</li> <li>4. Doskok na jednu nohu.</li> </ol>		

No.	Value	<b>BUTTERFLY 2/1 TWIST TO PUSH PU</b>		
B 460	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Půlkruhová rotace horní části trupu (švihový pohyb hlavou do úrovní boků nebo níže) na zemi před odrazem jednož</li> <li>2. Švih volnou nohou rovně a diagonálně vzad k odrazu těla vzhůru.</li> <li>3. V letové fázi roznožení nohou, twist o 720°, tělo v horizontální rovině.</li> <li>4. Dopad do kliku.</li> </ol>		

Family **4**

Dynamic Jump / Leap

Base Name: **OFF AXIS**

Základní "Off Axis Jump" je skok se dvěma odlišnými rotacemi ( $\frac{1}{2}$  rotace-180° v horizontální rovině a  $\frac{1}{2}$  twist-180° podél podélné osy) současně v pozici Tuck.

No.	Value	<b>OFF AXIS JUMP TO PU</b>		
B 466	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odraz jednož, výkop volnou nohou diagonálně vzhůru.</li> <li>2. V letové fázi tělo horizontálně se zemí v pozici Tuck, současně jsou provedeny dvě odlišné rotace (<math>\frac{1}{2}</math> rotace-180° v horizontální rovině a <math>\frac{1}{2}</math> twist-180° podél podélné osy). V průběhu prvku nesmí tělo přesáhnout 45° nad horizontální úroveň.</li> <li>3. Dopad do kliku stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		

No.	Value	<b>OFF AXIS JUMP 1 1/2 TWIST</b>		
B 467	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odraz jednož, výkop volnou nohou diagonálně vzhůru.</li> <li>2. V letové fázi tělo horizontálně se zemí v pozici Tuck, současně jsou provedeny dvě odlišné rotace (<math>\frac{1}{2}</math> rotace-180° v horizontální rovině a <math>1\frac{1}{2}</math> twist-540° podél podélné osy). V průběhu prvku nesmí tělo přesáhnout 45° nad horizontální úroveň.</li> <li>3. Doskok jednož nebo obouž stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		

No.	Value	<b>OFF AXIS JUMP 2/1 TWIST</b>		
B 468	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odraz jednož, výkop volnou nohou diagonálně vzhůru.</li> <li>2. V letové fázi tělo horizontálně se zemí v pozici Tuck, současně jsou provedeny dvě odlišné rotace (<math>\frac{1}{2}</math> rotace-180° v horizontální rovině a <math>2\frac{1}{2}</math> twist-720° podél podélné osy). V průběhu prvku nesmí tělo přesáhnout 45° nad horizontální úroveň.</li> <li>3. Doskok jednož nebo obouž opačným směrem než začátek.</li> </ol>		



No.	Value	<b>OFF AXIS JUMP 1 ½ TWIST TO PU</b>		
B 469	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>Odraz jednož, výkop volnou nohou diagonálně vzhůru.</li> <li>V letové fázi tělo horizontálně se zemí v pozici Tuck, současně jsou provedeny dvě odlišné rotace (½ rotace-180° v horizontální rovině a 1½ twist-540° podél podélné osy). V průběhu prvku nesmí tělo přesáhnout 45° nad horizontální úroveň.</li> <li>Dopad do kliku stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		

No.	Value	<b>OFF AXIS JUMP 2/1 TWIST TO PU</b>		
B 470	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>Odraz jednož, výkop volnou nohou diagonálně vzhůru.</li> <li>V letové fázi tělo horizontálně se zemí v pozici Tuck, současně jsou provedeny dvě odlišné rotace (½ rotace-180° v horizontální rovině a 2/1 twist-720° podél podélné osy). V průběhu prvku nesmí tělo přesáhnout 45° nad horizontální úroveň.</li> <li>Dopad do kliku opačným směrem než začátek.</li> </ol>		

## Family 5 Form Jump

Base Name: **TUCK**

Prvky s rotací: Rotace (otočky) mohou být provedeny před, během nebo po hlavní fázi prvku.

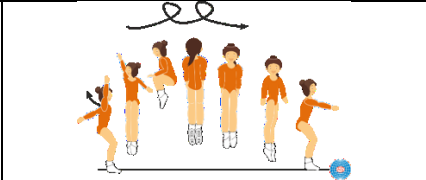
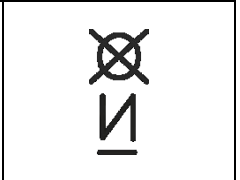
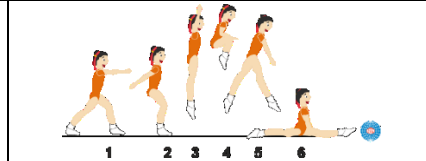



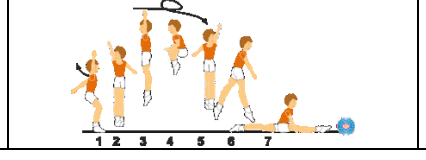
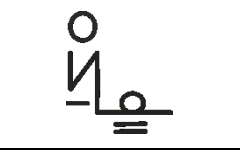
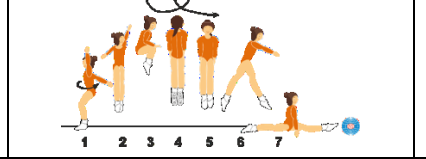



Všechny prvky Family 5: pokud provedeny **odrazem jednož**, hodnota prvku bude snížena o -0,1.

MP/TR/GR: Všichni členové musí provést stejný odraz.

No.	Value	<b>TUCK JUMP</b>		
B 502	0.2	<ol style="list-style-type: none"> <li>Vertikální skok s odrazem obouž.</li> <li>Nohy jsou zvednuty, klena skrčená k hrudníku k provedení Tuck.</li> <li>Doskok obouž.</li> </ol>		

No.	Value	<b>1/1 TURN TUCK JUMP</b>		
B 504	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>Vertikální skok s odrazem obouž a rotací o 360°.</li> <li>V letové fázi provést Tuck.</li> <li>Doskok obouž stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		



No.	Value	<b>2/1 TURNS TUCK JUMP</b>		
B 506	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok s odrazem obounož a rotací o 720°.</li> <li>2. V letové fázi provést Tuck.</li> <li>3. Dostup obounož stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		
No.	Value	<b>TUCK JUMP TO SPLIT</b>		
B 513	0.3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok s odrazem obounož.</li> <li>2. V letové fázi provést Tuck.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu.</li> </ol>		
No.	Value	<b>1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</b>		
B 514	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok s odrazem obounož a rotací o 180°.</li> <li>2. V letové fázi provést Tuck.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu opačným směrem než začátek.</li> </ol>		
No.	Value	<b>1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</b>		
B 515	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok s odrazem obounož a rotací o 360°.</li> <li>2. V letové fázi provést Tuck.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		
No.	Value	<b>1 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</b>		
B 516	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok s odrazem obounož a rotací o 540°.</li> <li>2. V letové fázi provést Tuck.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu opačným směrem než začátek.</li> </ol>		
No.	Value	<b>2/1 TURNS TUCK JUMP TO SPLIT</b>		
B 517	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok s odrazem obounož a rotací o 720°.</li> <li>2. V letové fázi provést Tuck.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		



No.	Value	<b>TUCK JUMP TO PUSH UP</b>		
B 524	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož do Tuck.</li> <li>2. Náklon těla a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do kliku.</li> </ol>		
No.	Value	<b>½ TURN TUCK JUMP TO PUSH UP</b>		
B 525	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací o 180° do Tuck.</li> <li>2. Náklon těla a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do kliku opačným směrem než začátek.</li> </ol>		
No.	Value	<b>½ TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</b>		
B 526	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací o 180° do Tuck.</li> <li>2. Náklon těla, twist o 180° a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do kliku stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		
No.	Value	<b>1/1TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</b>		
B 527	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací o 360° do Tuck.</li> <li>2. Náklon těla, twist o 180° a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do kliku opačným směrem než začátek.</li> </ol>		
No.	Value	<b>1 ½TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</b>		
B 528	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací o 540° do Tuck.</li> <li>2. Náklon těla, twist o 180° a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do kliku stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		

Prvky s rotací: Rotace (otočky) mohou být provedeny před, během nebo po hlavní fázi prvku.

Všechny prvky Family 5: pokud provedeny **odrazem jednonož**, hodnota prvku bude snížena o -0,1.

MP/TR/GR: Všichni členové musí provést stejný odraz.

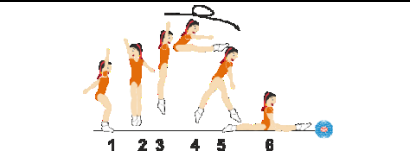
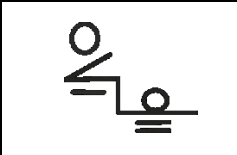
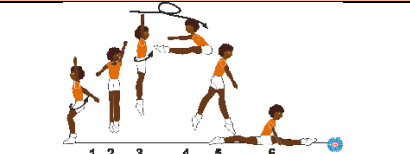

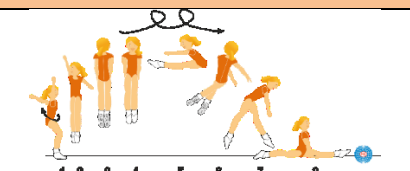

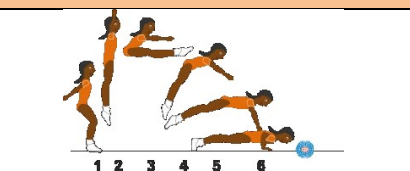

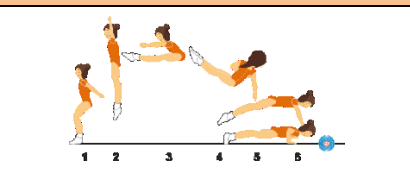
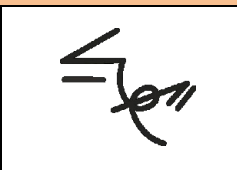

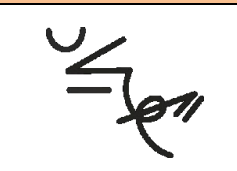
No.	Value	COSSACK JUMP		
B 533	0.3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož, obě nohy paralelně se zemí nebo výše, jedna noha skrčená (Cossack)</li> <li>2. Stehna jsou u sebe a paralelně se zemí</li> <li>3. Doskok obounož s chodidly u sebe.</li> </ol>		
B 535	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací 360</li> <li>2. V letové fázi provést Cossack.</li> <li>3. Doskok obounož, stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		
B 537	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací 720</li> <li>2. V letové fázi provést Cossack.</li> <li>3. Doskok obounož, stejným směrem jako začátek</li> </ol>		
B 544	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož do Cossack.</li> <li>2. V letové fázi provést Cossack.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu.</li> </ol>		

No.	Value	<b>½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</b>		
B 545	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací 180°.</li> <li>2. V letové fázi provést Cossack.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu opačným směrem než začátek.</li> </ol>		
B 546	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací 360°.</li> <li>2. V letové fázi provést Cossack.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		
B 547	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací 360° do Cossack.</li> <li>2. Poté další rotace o 180° a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu opačným směrem než začátek.</li> </ol>		
B 548	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací 720°.</li> <li>2. V letové fázi provést Cossack.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		
B 555	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož do Cossack.</li> <li>2. Náklon těla a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do kliku.</li> </ol>		

No.	Value	<b>COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</b>		
B 556	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož do Cossack.</li> <li>2. Náklon těla, twist o 180° a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do kliku opačným směrem než začátek.</li> </ol>		
B 557	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací o 180° do Cossack.</li> <li>2. Náklon těla, twist o 180° a příprava na dopad</li> <li>3. Dopad do kliku stejným směrem jako začátek</li> </ol>		
B 558	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací o 360° do Cossack.</li> <li>2. Náklon těla, twist o 180° a příprava na dopad</li> <li>3. Dopad do kliku opačným směrem než začátek</li> </ol>		
B 559	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací o 540° do Cossack.</li> <li>2. Náklon těla, twist o 180° a příprava na dopad</li> <li>3. Dopad do kliku stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		

Prvky s rotací: Rotace (otočky) mohou být provedeny před, během nebo po hlavní fázi prvku.  
 Všechny prvky Family 5: pokud provedeny odrazem jednož, hodnota prvku bude snížena o -0,1.  
 MP/TR/GR: Všichni MP/TR/GR: Všichni členové musí provést stejný odraz.

No.	Value	PIKE JUMP		
B 564	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož, tělo se skládá do Pike pozice, obě nohy jsou paralelně se zemí.</li> <li>2. Nohy jsou paralelně se zemí nebo výše, úhel mezi trupem a nohama do 60°, paže a ruce jsou natažené k prstům nohou.</li> <li>3. Doskok obounož s chodidly u sebe.</li> </ol>		
B 566	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací 360°.</li> <li>2. V letové fázi provést Pike.</li> <li>3. Doskok obounož, stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		
B 568	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací 720°.</li> <li>2. V letové fázi provést Pike.</li> <li>3. Doskok obounož, stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		
B 575	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož.</li> <li>2. V letové fázi provést Pike.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu.</li> </ol>		
B 576	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací 180°.</li> <li>2. V letové fázi provést Pike.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu opačným směrem než začátek.</li> </ol>		

No.	Value	<b>1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</b>	
B 577	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací 360°.</li> <li>2. V letové fázi provést Pike.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu stejným směrem jako začátek.</li> </ol>	 
No.	Value	<b>1 ½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT</b>	
B 578	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací 360° do Cossack.</li> <li>2. Poté další rotace o 180° a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu opačným směrem než začátek.</li> </ol>	 
No.	Value	<b>2/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</b>	
B 579	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací 720°.</li> <li>2. V letové fázi provést Pike.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu stejným směrem jako začátek.</li> </ol>	 
No.	Value	<b>PIKE JUMP TO PUSH UP</b>	
B 586	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož do Pike.</li> <li>2. Náklon těla a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do kliku.</li> </ol>	 
No.	Value	<b>PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</b>	
B 587	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož do Pike.</li> <li>2. Náklon těla, twist o 180° a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do kliku opačným směrem než začátek.</li> </ol>	 
No.	Value	<b>½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</b>	
B 588	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací o 180° do Pike.</li> <li>2. Náklon těla, twist o 180° a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do kliku stejným směrem jako začátek.</li> </ol>	 

No.	Value	1/1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 589	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací o 360° do Pike.</li> <li>2. Náklon těla, twist o 180° a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do klíku opačným směrem než začátek.</li> </ol>		

No.	Value	1 ½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 590	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací o 540° do Pike.</li> <li>2. Náklon těla, twist o 180° a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do klíku stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		

Family **5**

## Form Jump

Base Name: **STRADDLE**

Prvky s rotací: Rotace (otočky) mohou být provedeny před, během nebo po hlavní fázi prvku. Všechny prvky Family 5: pokud provedeny odrazem jednonož, hodnota prvku bude snížena o -0,1. MP/TR/GR: Všichni členové musí provést stejný odraz.

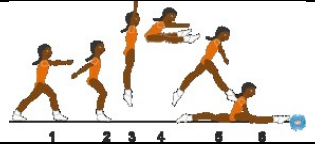

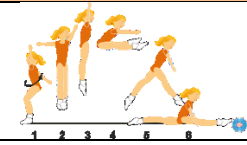

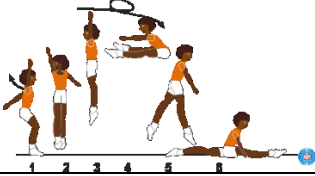


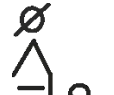
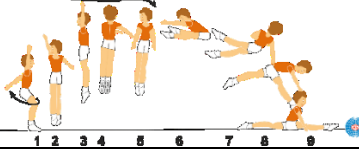



No.	Value	STRADDLE JUMP		
B 594	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož, nohy jsou zvedány do Straddle (roznožení 90°)</li> <li>2. Úhel mezi trupem a nohami nesmí být větší než 60°.</li> <li>3. Noy musí být paralelně se zemí nebo výše.</li> <li>4. Doskok obounož s chodidly u sebe.</li> </ol>		

No.	Value	1/1 TURN STRADDLE JUMP		
B 596	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací 360°.</li> <li>2. V letové fázi provést Straddle.</li> <li>3. Doskok obounož, stejným směrem jako začátek</li> </ol>		

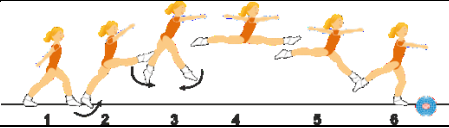

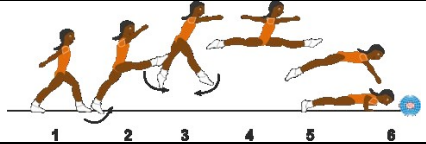

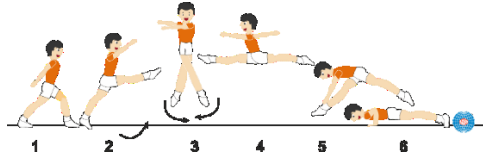

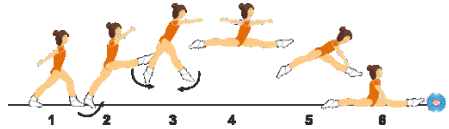

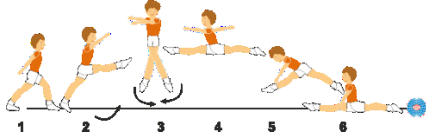

No.	Value	2/1 TURNS STRADDLE JUMP		
B 598	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací 720°.</li> <li>2. V letové fázi provést Straddle.</li> <li>3. Doskok obounož, stejným směrem jako začátek</li> </ol>		



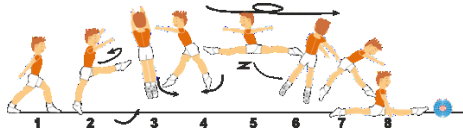

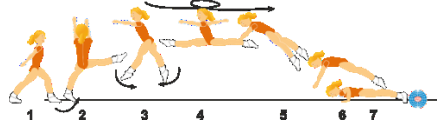

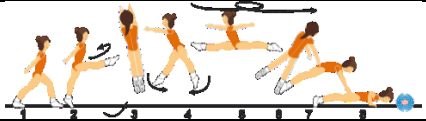

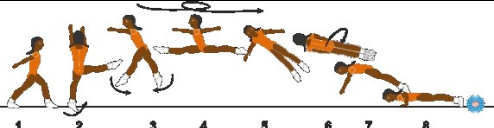



No.	Value	<b>STRADDLE JUMP TO SPLIT</b>		
B 5105	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož.</li> <li>2. V letové fázi provést Straddle.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu.</li> </ol>		
No.	Value	<b>1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</b>		
B 5106	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací 180° do Straddle.</li> <li>2. Náklon těla a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu opačným směrem než začátek.</li> </ol>		
No.	Value	<b>1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</b>		
B 5107	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací 360° do Straddle.</li> <li>2. Náklon těla a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		
No.	Value	<b>1 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</b>		
B 5108	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací 540° do Straddle.</li> <li>2. Náklon těla a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu opačným směrem než začátek</li> </ol>		
No.	Value	<b>2/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</b>		
B 5109	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací 720° do Straddle.</li> <li>2. Náklon těla a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		
No.	Value	<b>STRADDLE JUMP TO PUSH UP</b>		
B 5116	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož do Straddle.</li> <li>2. Náklon těla a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do kliku.</li> </ol>		

No.	Value	<b><i>1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</i></b>		
B 5117	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací 180° do Straddle.</li> <li>2. Náklon těla a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do kliku opačným směrem než začátek</li> </ol>		
B 5118	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací 360° do Straddle.</li> <li>2. Náklon těla a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do kliku stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		
B 5119	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací 540° do Straddle.</li> <li>2. Náklon těla a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do kliku opačným směrem než začátek</li> </ol>		
B 5120	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací 720° do Straddle.</li> <li>2. Náklon těla a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		

No.	Value	<b>SWITCH SPLIT LEAP</b>		
<b>B 605</b>	<b>0.5</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skok odrazem jednož.</li> <li>2. Vedoucí noha musí být minimálně 45° nad zemí před prošvihem.</li> <li>3. V letové fázi nohy prošvihnou do Split.</li> <li>4. Doskok jednož na první nohu.</li> </ol>		
<b>B 607</b>	<b>0.7</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odrazem jednož Switch Split Leap.</li> <li>2. Vedoucí noha musí být minimálně 45° nad zemí před prošvihem.</li> <li>3. V letové fázi nohy prošvihnou do Split.</li> <li>4. Náklon trupu a příprava na dopad.</li> <li>5. Dopad do kliku.</li> </ol>		
<b>B 608</b>	<b>0.8</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odrazem jednož Switch Split Leap.</li> <li>2. Vedoucí noha musí být minimálně 45° nad zemí před prošvihem.</li> <li>3. V letové fázi nohy prošvihnou do Split.</li> <li>4. V letové fázi rotace trupu o 180°.</li> <li>5. Náklon trupu a příprava na dopad.</li> <li>6. Dopad do kliku.</li> </ol>		
<b>B 616</b>	<b>0.6</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odrazem jednož Switch Split Leap.</li> <li>2. Vedoucí noha musí být minimálně 45° nad zemí před prošvihem.</li> <li>3. V letové fázi nohy prošvihnou do Split.</li> <li>4. Náklon trupu a příprava na dopad.</li> <li>5. Dopad do bočního rozštěpu.</li> </ol>		
<b>B 617</b>	<b>0.7</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odrazem jednož Switch Split Leap.</li> <li>2. Vedoucí noha musí být minimálně 45° nad zemí před prošvihem.</li> <li>3. V letové fázi nohy prošvihnou do Split.</li> <li>4. V letové fázi rotace trupu o 180°.</li> <li>5. Náklon trupu a příprava na dopad.</li> <li>6. Dopad bočního rozštěpu opačným směrem než začátek.</li> </ol>		

No.	Value	<b>SCISSORS LEAP ½ TURN</b>		
<b>B 626</b>	<b>0.6</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odraz jednož s jednou nohou napnutou vpřed, rotace o 180°.</li> <li>2. Vedoucí noha musí být minimálně 45° nad zemí před prošvihem.</li> <li>3. V letové fázi nohy prošvihnou do Split.</li> <li>4. Dskok obouž opačným směrem než začátek.</li> </ol>		
<b>B 627</b>	<b>0.7</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odraz jednož s jednou nohou napnutou vpřed, rotace o 180°.</li> <li>2. Vedoucí noha musí být minimálně 45° nad zemí před prošvihem.</li> <li>3. V letové fázi nohy prošvihnou do Split s ½ rotací (180°).</li> <li>4. Dskok obouž stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		
<b>B637</b>	<b>0.7</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odrazem jednož Scissors Leap s rotací o ½ .</li> <li>2. Vedoucí noha musí být minimálně 45° nad zemí před prošvihem.</li> <li>3. Tělo zůstává ve vertikální rovině, příprava na dopad.</li> <li>4. Dopad bočního rozštěpu opačným směrem než začátek.</li> </ol>		
<b>B638</b>	<b>0.8</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odrazem jednož Scissors Leap s rotací o ½ .</li> <li>2. Vedoucí noha musí být minimálně 45° nad zemí před prošvihem.</li> <li>3. Provést rotaci o ½ ve vertikální rovině.</li> <li>4. Dopad do bočního rozštěpu stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		
<b>B639</b>	<b>0.9</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odrazem jednož Scissors Leap s rotací o ½ .</li> <li>2. Vedoucí noha musí být minimálně 45° nad zemí před prošvihem.</li> <li>3. Provést rotaci o 1/1 ve vertikální rovině.</li> <li>4. Dopad bočního rozštěpu opačným směrem než začátek.</li> </ol>		
<b>B648</b>	<b>0.8</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odrazem jednož Scissors Leap s rotací o ½ .</li> <li>2. Vedoucí noha musí být minimálně 45° nad zemí před prošvihem</li> <li>3. V letové fázi nohy prošvihnou do Split, náklon trupu a příprava na dopad.</li> <li>4. Dopad bočního rozštěpu opačným směrem než začátek.</li> </ol>		

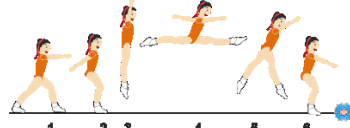

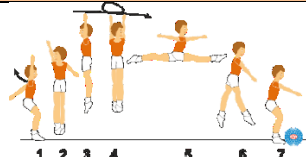
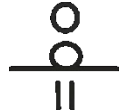
No.	Value	SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT		
B649	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odrazem jednož Scissors Leap s rotací o 1/1.</li> <li>2. Vedoucí noha musí být minimálně 45° nad zemí před prošvihem</li> <li>3. V letové fázi nohy prošvihnou do Split.</li> <li>4. Náklon trupu a příprava na dopad.</li> <li>5. Dopad do bočního rozštěpu stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		
No.	Value	SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO PUSH UP		
B658	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odrazem jednož Scissors Leap s rotací o 1/2.</li> <li>2. Vedoucí noha musí být minimálně 45° nad zemí před prošvihem</li> <li>3. Příprava na dopad.</li> <li>4. Dopad do kliku opačným směrem než začátek.</li> </ol>		
No.	Value	SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/2 TWIST TO PUSH UP		
B659	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odrazem jednož Scissors Leap s rotací o 180°.</li> <li>2. Vedoucí noha musí být minimálně 45° nad zemí před prošvihem</li> <li>3. V letové fázi další rotace trupu o 180°, a příprava na dopad.</li> <li>4. Dopad do kliku stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		
No.	Value	SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/1 TWIST TO PUSH UP		
B 660	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odrazem jednož Scissors Leap s rotací o 180°.</li> <li>2. Vedoucí noha musí být minimálně 45° nad zemí před prošvihem</li> <li>3. V letové fázi další rotace trupu o 360°, a příprava na dopad.</li> <li>4. Dopad do kliku opačným směrem než začátek.</li> </ol>		

Family **6**

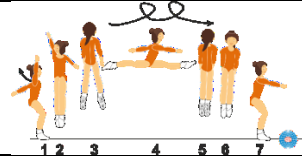

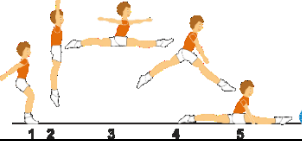

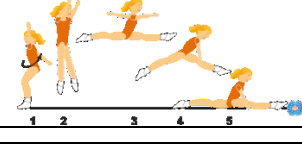

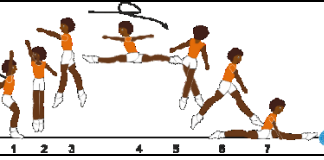
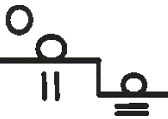
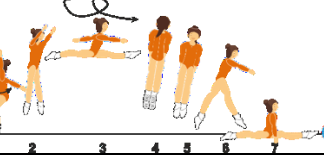
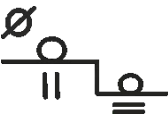
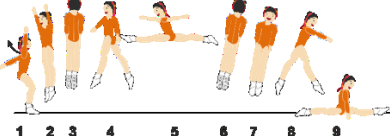

## Split Jump / Leap

Base Name: **SAGITTAL SPLIT**

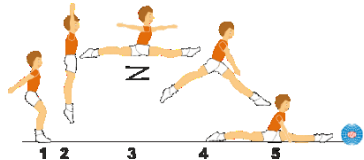
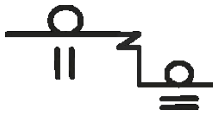
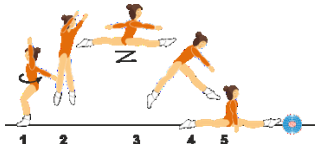
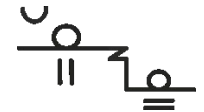


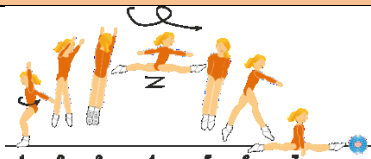

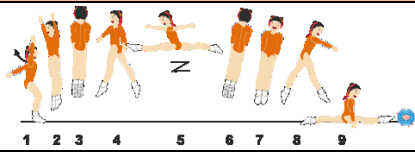

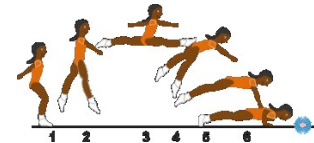

Prvky s rotací: Rotace (otočky) mohou být provedeny před, během nebo po hlavní fázi prvku.

No.	Value	SPLIT JUMP		
B 664	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obouž.</li> <li>2. V letové fázi zcela napnuté nohy provedou Split.</li> <li>3. Dosok obouž stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		
No.	Value	1/1 TURN SPLIT JUMP		
B 666	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obouž s rotací o 360°.</li> <li>2. V letové fázi zcela napnuté nohy provedou Split.</li> <li>3. Dosok obouž stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		



No.	Value	<b>2/1 TURNS SPLIT JUMP</b>		
B 668	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální skok odrazem obounož s rotací o 720°.</li> <li>2. V letové fázi zcela napnuté nohy provedou Split.</li> <li>3. Dosok obounož stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		
No.	Value	<b>SPLIT JUMP TO SPLIT</b>		
B 675	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální Split Jump odrazem obounož.</li> <li>2. Náklon trupu a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu.</li> </ol>		
No.	Value	<b>½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</b>		
B 676	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální Split Jump odrazem obounož s rotací o 180°</li> <li>2. Náklon trupu a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu.</li> </ol>		
No.	Value	<b>1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</b>		
B 677	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální Split Jump odrazem obounož.</li> <li>2. V letové fázi rotace trupu o 360° turn, náklon a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		
No.	Value	<b>1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</b>		
B 678	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální Split Jump odrazem obounož.</li> <li>2. V letové fázi rotace trupu o 540° turn, náklon a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad bočního rozštěpu opačným směrem než začátek.</li> </ol>		
No.	Value	<b>2/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</b>		
B 679	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální Split Jump odrazem obounož.</li> <li>2. V letové fázi rotace trupu o 720° turn, náklon a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		



No.	Value	<b>SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</b>		
B 686	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální Split Jump odrazem obounož.</li> <li>2. V letové fázi prošvih nohou, náklon trupu a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu.</li> </ol>		
B 687	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální Split Jump odrazem obounož s rotací o 180°.</li> <li>2. V letové fázi prošvih nohou, náklon trupu a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu opačným směrem než začátek.</li> </ol>		
B 688	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální Split Jump odrazem obounož s rotací o 360°.</li> <li>2. V letové fázi prošvih nohou, náklon trupu a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		
B 689	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální Split Jump odrazem obounož s rotací o 360°.</li> <li>2. V letové fázi prošvih nohou s rotací trupu o 180°, náklon trupu a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu opačným směrem než začátek.</li> </ol>		
B 690	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální Split Jump odrazem obounož s rotací o 720°.</li> <li>2. V letové fázi prošvih nohou, náklon trupu a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do bočního rozštěpu stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		
B 696	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální Split Jump odrazem obounož.</li> <li>2. Náklon trupu a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do kliku.</li> </ol>		

No.	Value	<i>1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</i>		
B 697	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální Split Jump odrazem obounož s rotací o 180°.</li> <li>2. Náklon trupu a příprava na dopad.</li> <li>4. Dopad do kliku. opačným směrem než začátek.</li> </ol>		
No.	Value	<i>1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</i>		
B 698	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální Split Jump odrazem obounož s rotací o 360°.</li> <li>2. Náklon trupu a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do kliku. stejným směrem jako začátek.</li> </ol>		
No.	Value	<i>1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</i>		
B 699	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertikální Split Jump odrazem obounož s rotací o 540°.</li> <li>2. Náklon trupu a příprava na dopad.</li> <li>3. Dopad do kliku. opačným směrem než začátek.</li> </ol>		



# GROUP C - STANDING ELEMENTS

Family **7**

Turn

Base Name: **PASSÉ TURN**

**En Dehors** prvky: Musí být provedeny s rotací v **opačném směru**, než je **stojná noha**.

**En Dedans** prvky: Musí být provedeny s rotací ve **stejném směru**, jako je **stojná noha**.

No.	Value	1/1 TURN – EN DEHORS		
C 701	0.1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stoj na jedné noze.</li> <li>2. Je proveden celý obrat (360°) v opačném směru stojné nohy.</li> <li>3. Volná noha musí být v Passé pozici (pozice chodidla na kolenu stojné nohy)</li> <li>4. Volitelná pozice paží.</li> <li>5. Konec ve stoji snožném.</li> </ol>		
C 702	0.2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stoj na jedné noze.</li> <li>2. Je proveden celý obrat (360°) ve směru stojné nohy.</li> <li>3. Volná noha musí být v Passé pozici (pozice chodidla na kolenu stojné nohy).</li> <li>4. Volitelná pozice paží.</li> <li>5. Konec ve stoji snožném.</li> </ol>		
C 703	0.3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stoj na jedné noze.</li> <li>2. Je proveden dvojitý obrat (720°) v opačném směru stojné nohy.</li> <li>3. Volná noha musí být v Passé pozici (pozice chodidla na kolenu stojné nohy).</li> <li>4. Volitelná pozice paží.</li> <li>5. Konec ve stoji snožném.</li> </ol>		
C 704	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stoj na jedné noze.</li> <li>2. Je proveden dvojitý obrat (720°) ve směru stojné nohy.</li> <li>3. Volná noha musí být v Passé pozici (pozice chodidla na kolenu stojné nohy).</li> <li>4. Volitelná pozice paží.</li> <li>5. Konec ve stoji snožném.</li> </ol>		
C 705	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stoj na jedné noze.</li> <li>2. Je proveden trojitý obrat (1080°) v opačném směru stojné nohy.</li> <li>3. Volná noha musí být v Passé pozici (pozice chodidla na kolenu stojné nohy).</li> <li>4. Volitelná pozice paží.</li> <li>5. Konec ve stoji snožném.</li> </ol>		



No.	Value	3/1 TURNS – EN DEDANS		
C 706	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stoj na jedné noze.</li> <li>2. Je proveden trojitý obrat (1080°) ve směru stojné nohy.</li> <li>3. Volná noha musí být v Passé pozici (pozice chodidla na kolenu stojné nohy).</li> <li>4. Volitelná pozice paží.</li> <li>5. Konec ve stoji snožném.</li> </ol>		

Family **7** Turn

Base Name: **HORIZONTAL TURN**

No.	Value	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL – EN DEDANS		
C 715	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stoj na jedné noze, volná noha musí být propnutá a v horizontální úrovni.</li> <li>2. Je proveden celý obrat (360°) ve směru stojné nohy, volná noha musí být v průběhu rotace horizontálně. Volitelná pozice paží.</li> <li>3. Konec ve stoji snožném.</li> </ol>		

No.	Value	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL – EN DEDANS		
C 717	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stoj na jedné noze, volná noha musí být propnutá a v horizontální úrovni.</li> <li>2. Je proveden dvojitý obrat (720°) ve směru stojné nohy, volná noha musí být v průběhu rotace horizontálně. Volitelná pozice paží.</li> <li>3. Konec ve stoji snožném.</li> </ol>		

No.	Value	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL – EN DEDANS		
C 719	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stoj na jedné noze, volná noha musí být propnutá a v horizontální úrovni.</li> <li>2. Je proveden trojitý obrat (1080°) ve směru stojné nohy, volná noha musí být v průběhu rotace horizontálně. Volitelná pozice paží.</li> <li>3. Konec ve stoji snožném.</li> </ol>		

Family **7** Turn

Base Name: **ILLUSION**

No.	Value	ILLUSION (PODMETENKA)		
C 724	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ze stoje snožného krok vpřed, zvednutí volné nohy a provedení vertikální rotace o 360°.</li> <li>2. Současně rotace na stojné noze o 360°.</li> <li>3. Jedna ruka se dotýká země vedle stojné nohy. Zvednutá noha zpět do počáteční pozice stoje snožného.</li> </ol>		



No.	Value	<b>DOUBLE ILLUSION</b>		
C 726	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ze stoje snožného krok vpřed, zvednutí volné nohy a provedení vertikální rotace.</li> <li>2. Provést dvě podmetenky (720°) v řadě.</li> <li>3. Zvednutá noha zpět do počáteční pozice stoje snožného.</li> </ol>		
No.	Value	<b>TRIPLE ILLUSION</b>		
C 728	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ze stoje snožného krok vpřed, zvednutí volné nohy a provedení vertikální rotace.</li> <li>2. Provést tři podmetenky (1080°) v řadě.</li> <li>3. Zvednutá noha zpět do počáteční pozice stoje snožného.</li> </ol>		
No.	Value	<b>FREE ILLUSION (PODMETENKA BEZ RUKOU)</b>		
C 735	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ze stoje snožného krok vpřed, zvednutí volné nohy a provedení vertikální rotace o 360°.</li> <li>2. Současně rotace na stojné noze o 360°.</li> <li>3. Ruka (ruce) se nedotýkají země.</li> <li>4. Zvednutá noha zpět do počáteční pozice stoje snožného.</li> </ol>		
No.	Value	<b>FREE DOUBLE ILLUSION</b>		
C 737	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ze stoje snožného krok vpřed, zvednutí volné nohy a provedení vertikální rotace.</li> <li>2. Provést dvě podmetenky bez rukou (720°) v řadě (ruce se nedotýkají země)</li> <li>3. Zvednutá noha zpět do počáteční pozice stoje snožného.</li> </ol>		
No.	Value	<b>FREE TRIPLE ILLUSION</b>		
C 739	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ze stoje snožného krok vpřed, zvednutí volné nohy a provedení vertikální rotace.</li> <li>2. Provést tři podmetenky bez rukou (1080°) v řadě (ruce se nedotýkají země)</li> <li>3. Zvednutá noha zpět do počáteční pozice stoje snožného.</li> </ol>		

No.	Value	<b>SPLIT THROUGH (PRŮPLAV)</b>		
C 802	0.2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Začátek z pozice bočního rozštěpu se vzpřímeným tělem.</li> <li>2. Předklon horní části těla dokud se hrudník nedotkne země.</li> <li>3. Nohy provádí addukci kyčelního kloubu směrem vzad na zem bez zvednutí pánve.</li> <li>4. Konec se vzpřímeným tělem v pronační pozici.</li> </ol>		
No.	Value	<b>SPLIT ROLL</b>		
C 803	0.3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Začátek v pozici bočního rozštěpu se vzpřímeným tělem.</li> <li>2. Předklon horní části těla na přední nohu dokud se hrudník nedotkne přední nohy, ruce se drží přední nohy.</li> <li>3. Rolování stranou s tělem vpřed.</li> <li>4. Konec po jednom rolování (rotaci).</li> </ol>		

No.	Value	<b>VERTICAL SPLIT (IČKO)</b>		
C 811	0.1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Váha na stejné noze, druhá noha se zvedá o 180° do vertikálního Split.</li> <li>2. Ruce se dotýkají země vedle stejné nohy.</li> <li>3. Hlava. Trup a noha jsou v jedné rovině.</li> <li>4. Konec ve stoji snožném.</li> </ol>		
No.	Value	<b>FREE VERTICAL SPLIT (IČKO BEZ RUKOU)</b>		
C 813	0.3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Váha na stejné noze, druhá noha se zvedá o 180° do vertikálního Split.</li> <li>2. Ruce se nedotýkají země, pozice rukou je libovolná.</li> <li>3. Hlava. Trup a noha jsou v jedné rovině.</li> <li>4. Konec ve stoji snožném.</li> </ol>		
No.	Value	<b>FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN</b>		
C 815	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stoj na jedné noze.</li> <li>2. Provést Free Vertical Split (ičko bez rukou).</li> <li>3. Provést celou rotaci (360°) v pozici Free Vertical Split.</li> <li>4. Konec ve stoji snožném.</li> </ol>		

No.	Value	<b>FREE VERTICAL SPLIT WITH 2/1 TURN</b>		
C 817	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stoj na jedné noze.</li> <li>2. Provést Free Vertical Split (ičko bez rukou).</li> <li>3. Provést dvojitou rotaci (720°) v pozici Free Vertical Split.</li> <li>4. Konec ve stoji snožném.</li> </ol>		

Family **8** Flexibility

Base Name: **BALANCE**

No.	Value	<b>BALANCE</b>		
C 822	0.2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stoj na jedné noze s patou na zemi, druhá noha je zvednuta buď do pozice bočního, nebo čelného Splitu.</li> <li>2. Zvednutá noha je držena rukou (rukama).</li> <li>3. Prvek musí být s výdrží 2 sekund.</li> <li>4. Konec ve stoji snožném.</li> </ol>		

No.	Value	<b>BALANCE 1/1 TURN</b>		
C 825	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Balance rotace, jedna noha je zvednuta buď do pozice bočního, nebo čelného balance a držena rukou (rukama).</li> <li>2. Musí být provedena celá (360°) rotace.</li> <li>3. Konec ve stoji snožném.</li> </ol>		

No.	Value	<b>BALANCE 2/1 TURNS</b>		
C 827	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Balance rotace, jedna noha je zvednuta buď do pozice bočního, nebo čelného balance a držena rukou (rukama).</li> <li>2. Musí být provedeny dvě celé rotace (720°).</li> <li>3. Konec ve stoji snožném.</li> </ol>		

No.	Value	<b>BALANCE 3/1 TURNS</b>		
C 829	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Balance rotace, jedna noha je zvednuta buď do pozice bočního, nebo čelného balance a držena rukou (rukama).</li> <li>2. Musí být provedeny tři celé rotace (1080°).</li> <li>3. Konec ve stoji snožném.</li> </ol>		



# PŘÍLOHA 09 – TABULKA OBTÍŽNOSTI

GROUP	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
A	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<b>Family 1 – Dynamic Strength (Base Name: Push-Up, A-Frame, Straddle Cut, Explosive High-V, Explosive Capoeira)</b>										
100	A101	A102	A103	A104	A105	A106	A107	A108	A109	A110
110	A110	A112	A113	A114	A115	A116	A117	A118	A119	A120
120	A121	A122	A123	A124	A125	A126	A127	A128	A129	A130
130	A131	A132	A133	A134	A135	A136	A137	A138	A139	A140
140	A141	A142	A143	A144	A145	A146	A147	A148	A149	A150
150	A151	A152	A153	A154	A155	A156	A157	A158	A159	A160
160	A161	A162	A163	A164	A165	A166	A167	A168	A169	A170
170	A171	A172	A173	A174	A175	A176	A177	A178	A179	A180
<b>Family 2 – Static Strength (Base Name: Support, V-Support, Planche)</b>										
200	A201	A202	A203	A204	A205	A206	A207	A208	A209	A210
210	A211	A212	A213	A214	A215	A216	A217	A218	A219	A220
220	A221	A222	A223	A224	A225	A226	A227	A228	A229	A230
230	A231	A232	A233	A234	A235	A236	A237	A238	A239	A240
240	A241	A242	A243	A244	A245	A246	A247	A248	A249	A250
250	A251	A252	A253	A254	A255	A256	A257	A258	A259	A260
260	A261	A262	A263	A264	A265	A266	A267	A268	A269	A270
270	A271	A272	A273	A274	A275	A276	A277	A278	A279	A280
<b>Family 3 – Leg Circle (Base Name: Flair, Helicopter)</b>										
300	A301	A302	A303	A304	A305	A306	A307	A308	A309	A310
310	A311	A312	A313	A314	A315	A316	A317	A318	A319	A320
320	A321	A322	A323	A324	A325	A326	A327	A328	A329	A330
330	A331	A332	A333	A334	A335	A336	A337	A338	A339	A340
340	A341	A342	A343	A344	A345	A346	A347	A348	A349	A350
350	A351	A352	A353	A354	A355	A356	A357	A358	A359	A360



GROUP B	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<b>Family 4 – Dynamic Jump / Leap (Base Name: Air Turn, Axel, Free Fall, Gainer, Scale, Butterfly, Off Axis) Compulsory for IM</b>										
400	B401	B402	B403	B404	B405	B406	B407	B408	B409	B410
410	B410	B412	B413	B414	B415	B416	B417	B418	B419	B420
420	B421	B422	B423	B424	B425	B426	B427	B428	B429	B430
430	B431	B432	B433	B434	B435	B436	B437	B438	B439	B440
440	B441	B442	B443	B444	B445	B446	B447	B448	B449	B450
450	B451	B452	B453	B454	B455	B456	B457	B458	B459	B460
460	B461	B462	B463	B464	B465	B466	B467	B468	B469	B470
<b>Family 5 – Dynamic Jump (Base Name: Tuck, Cossack, Pike, Straddle) Compulsory for IM</b> <i>Note: All the elements in Family 5: If performed from one foot take off, the element will be downgraded by -0.1</i>										
500	B501	B502	B503	B504	B505	B506	B507	B508	B509	B510
510	B511	B512	B513	B514	B515	B516	B517	B518	B519	B520
520	B521	B522	B523	B524	B525	B526	B527	B528	B529	B530
530	B531	B532	B533	B534	B535	B536	B537	B538	B539	B540
540	B541	B542	B543	B544	B545	B546	B547	B548	B549	B550
550	B551	B552	B553	B554	B555	B556	B557	B558	B559	B560
560	B561	B562	B563	B564	B565	B566	B567	B568	B569	B570
570	B571	B572	B573	B574	B575	B576	B577	B578	B579	B580
580	B581	B582	B583	B584	B585	B586	B587	B588	B589	B590
590	B591	B592	B593	B594	B595	B596	B597	B598	B599	B5100
5100	B5101	B5102	B5103	B5104	B5105	B5106	B5107	B5108	B5109	B5110
5110	B5111	B5112	B5113	B5114	B5115	B5116	B5117	B5118	B5119	B5120



GROUP B	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<b>Family 6 – Split Jump / Leap (Base Name: Switch Split, Scissors Leap, Sagittal Split)</b>										
600	B601	B602	B603	B604	B605	B606	B607	B608	B609	B610
610	B611	B612	B613	B614	B615	B616	B617	B618	B619	B620
620	B621	B622	B623	B624	B625	B626	B627	B628	B629	B630
630	B631	B632	B633	B634	B635	B636	B637	B638	B639	B640
640	B641	B642	B643	B644	B645	B646	B647	B648	B649	B650
650	B651	B652	B653	B654	B655	B656	B657	B658	B659	B660
660	B661	B662	B663	B664	B665	B666	B667	B668	B669	B670
670	B671	B672	B673	B674	B675	B676	B677	B678	B679	B680
680	B681	B682	B683	B684	B685	B686	B687	B688	B689	B690
690	B691	B692	B693	B694	B695	B696	B697	B698	B699	B700

GROUP C	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<b>Family 7 – Turn (Base Name: Passé Turn, Horizontal Turn, Illusion) Compulsory for IW</b>										
700	C701	C702	C703	C704	C705	C706	C707	C708	C709	C710
710	C711	C712	C713	C714	C715	C716	C717	C718	C719	C720
720	C721	C722	C723	C724	C725	C726	C727	C728	C729	C730
730	C731	C732	C733	C734	C735	C736	C737	C738	C739	C740

<b>Family 8 – Flexibility (Base Name: Split, Vertical Split, Balance) Not allowed for IM</b>										
800	C801	C802	C803	C804	C805	C806	C807	C808	C809	C810
810	C811	C812	C813	C814	C815	C816	C817	C818	C819	C820
820	C821	C822	C823	C824	C825	C826	C827	C828	C829	C830





# PŘÍLOHA 10 – SLOVNÍK

Slovník pro FIG gymnastický aerobik			
	Termíny / Zkratky	Definice / Popis	
A	Akrobatický prvek (Acrobatic Element)	Obecný termín pro prvky akrobacie jako v akrobatické gymnastice. Pro gymnastický aerobik viz seznam. Akrobatické prvky mají 3 fáze (počáteční – hlavní – závěrečná).	
	Soutěž v aerobiku Aerobic Competition)	Dr. Kenneth H. Cooper (USA) byl průkopníkem výhod aerobního cvičení pro udržení a zlepšení zdraví. Na základě jeho teorie předepisování cvičení „Aerobní cvičení“ byl vyvinut do aerobního cvičení / tance a poté se stal formou nového soutěžního sportu jako gymnastický aerobik.	
	Aerobní pohybový vzor (Aerobic Movement Pattern)	AMP	Kombinace základních aerobních kroků spolu s pohyby paží provedených na hudbu pro vytvoření dynamických, rytmických a plynulých sekvencí tzv. low a high impact (nízko- a vysoko- dopadových) pohybů.
	AMP sekvence (Aerobic Movement Pattern Sequence)	AMP Sequence	Kompletních 8 dob pohybů předvedených aerobními pohybovými vzory zahrnující 7 základních kroků s pohyby. 8 dob = 1 AMP sekvence / sada.
	Letová fáze (Airborne)		Tělo ve vzduchu. Když osoba není v kontaktu se zemí nebo s partnerem.
	Držení těla / narovnání (Alignment)		Uspořádání kostí tvořících kloub. V soutěži držení těla (každé části) ve správné pozici neutrálního postavení.
	Amplituda (Amplitude)		Explosivní (výbušné) pohyby s výškou.
	Axel Jump		Skok původně z krasobruslení. Dopad s trajektorií vpřed s rotací / otočkou po odrazu.
B	Hudba na pozadí (Background Music)	BGM	Hudba hrající v pozadí děje, která není hlavní doménou v daném bodě, ale hraje pro produkci.
	Beaty / úderů za minute (Beat Per Minute)	BPM	Jednotka udávající tempo hudby a počet úderů (beatů) v 1 minutě. Větší počet beatů znamená rychlejší tempo hudby.
	Pípnutí (Beep / Cue sound)		Záměrně přidaný zvukový efekt na začátku hudby, označující, kdy hudba začíná.
C	Kánon (Canon)		MP / TR / GR / AD / AS: Soutěžící provádějící pohyb záměrně s časovou prodlevou (jeden po druhém).
	Šasé (Chassé)		Původně z baletní terminologie.
	Choreografie (Choreography)		Mapování sledu (sekvence) pohybů těla, v prostoru a čase, stejně jako ve vztahu k ostatním závodníkům týmu. Také vyvážení prvků obtížnosti gymnastického aerobiku s uměleckými složkami pro vytvoření souvislého plynutí, soudržného celku a demonstrování jedinečných schopností, osobnosti a závodníka (závodníků) v rámci výkonu.
	Kruh (Circle)		Rotace nebo obrat o 360° kruhové trajektorie.
	Pravidla / Code of Points	COP/ CoP	Mezinárodní pravidla nebo nařízení vytvořená FIG. Aktualizována na začátku každého olympijského cyklu.
	Kolaborace (Collaboration)		Proces, kdy spolupracují dva nebo více lidí s využitím partnerovy pomoci nebo síly k podpoře, tažení nebo nadzvednutí ze země k vytvoření pohybů/akcí.
	Složení (Composition)		Slovo zahrnující prvky obtížnosti a strukturu aerobikových sestav.
	Povinné prvky (Compulsory Elements)		Povinné prvky obtížnosti musí zahrnovat sestavy kategorie National Development (dle doporučení).
Cossack Jump		Tvar (pozice) těla ve vzduchu značící pike pozici se stehny u sebe paralelně se zemí s jednou nohou nataženou a jednou nohou skrčenou.	
D	Prvek obtížnosti (Difficulty Element)		Prvky s hodnotami využívající fyzické kapacity.
	Dynamická síla (Dynamic Strength)		Izotonická svalová síla. Síla bez pohybu.

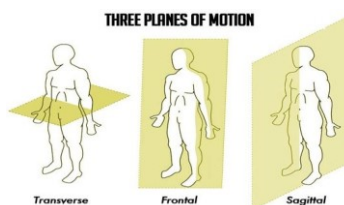


Termíny / Zkratky		Definice / Popis
E	EC	Výkonný výbor (Executive Committee)
	Prvek (Element)	Existují prvky obtížnosti a akrobatické prvky. Původně z gymnastických prvků.
	En dedans	Původně z baletní terminologie. Otáčení (pirueta) stejným směrem jako je stojná noha. Pokud je stojná pravá noha, točení doprava.
	En dehors	Původně z baletní terminologie. Otáčení (pirueta) opačným směrem než je stojná noha. Pokud je stojná pravá noha, točení doleva.
	Vytrvalost (Endurance)	Fyzická schopnost udržet intenzitu cvičení v průběhu sestavy.
F	Pád (Fall)	Spadnout na zem bez úplné ztráty kontroly.
	Family	Seskupení prvků stejné techniky a dovedností prvků obtížnosti.
	Flexibilita (Flexibility)	Rozsah pohybu (v rámci dynamických nebo statických pohybů).
	Prvek na zemi (Floor Element)	Prvky provedené nebo končící v nejnižší úrovni (na zemi).
	Formace / útvar (Formation)	Útvar nebo formace utvořená více závodníky s pohybem, měněním vzdáleností a pozic.
	Čelní (Frontal)	Jedna z rovin těla. Rozděluje tělo na přední a zadní polovinu. Příklad: "Frontal split" (čelní rozštěp) – split pozice (provaz) s nohama roznoženými doprava a doleva.
	Čelní rozštěp (Frontal Split)	Nohy jsou úplně propnuté vpravo a vlevo v čelním rozštěpu (180°).
	FIG	FIG Fédération Internationale De Gymnastique v angličtině jako "International Gymnastics Federation", v češtině jako "Mezinárodní gymnastická federace".
G	Glissade (Glide)	Původně z baletní terminologie. Hladký pohyb bez námahy nebo odporu s horizontálním pohybem těžiště.
	Skupina (Group)	Prvky obtížnosti jsou rozděleny do 3 různých skupin nebo dovedností podle fyzických schopností.
H	Vysoký / vysokodopadový (High Impact)	HI Pohyby, při nichž jsou v jeden moment obě nohy ze země. Např.: jog, skip, jog, jack atd.
	Poskok / poskakování (Hop / Hopping)	Pohybovat se malými skoky ve svislém směru nebo na krátkou vzdálenost.
	Horizontální (Horizontal)	Paralelně / vodorovně se zemí.
J	Rozhodčí / porota (Jury)	Rozhodčí. D-Jury = Difficulty Judges (obtížnost), E-Jury = Execution Judges (provedení), A-Jury = Artistry Judges
	Skok (Jump)	Odrazit se ze země do vzduchu pomocí svalů na nohou a chodidlech. Vertikální skok s odrazem a doskokem na stejném místě.
	Junior	JR Junior division (juniorská divize / kategorie). Musí být 15-17 let staří v roce soutěže.
L	Boční (Lateral)	Pohyby ze strany na stranu.
	Leap	Jeden ze skoků. Odraz z jedné nohy a skok vpřed (směrem dopředné trajektorie).
	Úroveň (Level)	3 úrovně (roviny) prostoru. Vzduch, stoj a povrch/podlaha.
	Spojovací část (Link)	Spojování pohybů bez změny úrovně.
	Nízký / nízkodopadový (Low Impact)	LI Pohyby s jednou nohou v kontaktu se zemí. Např.: march, step touch, v- step, box step atd.
	LOC	Místní organizační výbor (Local Organizing Committee)
P	Panel	Panel znamená panel rozhodčích se složením rozhodčích.
	Passé	Původně z baletní terminologie. Volná noha je skrčená s chodidlem umístěným přímo nad kolenní jamkou stojné nohy, tvořící tvar trojúhelníku.
	Interakce / spolupráce (Partnership)	Spojení dvou nebo více lidí s nebo bez fyzické interakce (držení/potřesení rukou, náhodný dotek, objetí, oční kontakt atd.
	Fráze (Phrase)	Skupina not tvořící v hudbě samostatnou jednotku.
	Fyzická interakce (Physical Interaction)	Spadá pod „Interakce/spolupráce“; komunikace nebo přímé zapojení s partnerem (partnery) prováděné vzájemným propojením fyzickým kontaktem.
	Pike Jump	Forma (tvar) ve vzduchu, kdy jsou nohy propnuté a u sebe, zatímco horní část trupu je v náklonu vpřed.
	Síla (Power)	Explosivní (výbušná) síla po krátkou dobu (plyometrické prvky)
	Pezentace (Presentation)	Způsob nebo styl, v rámci něhož je sestava dochází k sebevyjádření a sebezprojevu.
	Vyhození (Propelling)	Když partner vyhodí jinou osobu do vzduchu nebo když partner dopomůže k odskočení do vzduchu.



S	Sagitální (Sagittal)		Jedna z rovin těla. Rozděluje tělo na pravou a levou stranu. Příklad: "Sagittal split" — split pozice (provaz) s nohama roznoženými doprava a doleva.
	Senior	SR	Seniorská kategorie. Musí být 18 let a starší v roce soutěže.
	Skloznutí (Slide)		Pohyb po podlaze za nepřetržitého udržení kontaktu s povrchem.
	Provaz (Split (Sagittal))		Nohy jsou plně propnuté vpřed a vzad v bočním rozštěpu (180°).
	Statická síla (Static Strength)		Izometrická svalová síla / kontrakce. Síla bez pohybu jako v Support Family.
	Straddle		Roznožení nohou (úhel minimálně 90°) paralelně se zemí s tělem v pozici pike.
	Straddle Cut		V letové fázi roznožení a střih (cut) vpřed s dopadem do vzporu vzad ležmo, během prvku chodidla zvednutá ze země.
	Styl (Style)		Výrazný nebo charakteristický způsob jednání nebo způsob provedení.
	Popora / podpor (Support)		Unést celou váhu těla nebo jeho částí. Využitím izometrické svalové kontrakce unést celou tělesnou hmotnost s rukou (rukama) na zemi. V prvcích obtížnosti musí být výdrž minimálně 2 vteřiny.
	Povrch / podlaha/ země (Surface / Floor)		Nejnižší úroveň prostoru. Pohyby, při nichž jsou jiné části těla než chodidla v kontaktu se zemí.
	Švih / švihový pohyb (Swing)		Pohybovat se vzad a vpřed nebo ze strany na stranu při současném pohybu v ose.
	Prošvih (Switch)		Pohybová akce značící výměnu nohou.
T	Synchronizace (Synchronization)		Schopnost předvést všechny pohyby jako celek, s identickým rozsahem pohybu, začátkem a koncem ve stejný čas a stejnou kvalitou.
	Technická komise (TK)		Technická komise
	Technická dovednost (Technical Skill)	Skill	Schopnost předvést pohyby perfektní technikou s využitím maximální fyzické kapacity (dynamická/statická flexibilita, svalová síla, amplituda, síla, svalová vytrvalost) precizně se správnou formou (tvarem), držení těla.
	Technický požadavek (Technical Requirement)		Požadavky pro předvedení prvků obtížnosti, aby byly rozeznány jako prvek. Pokud technické požadavky nejsou splněny, prvek neobdrží hodnotu.
	Téma (Theme)		Sjednocující nebo dominantní myšlenka, motiv atd. jako v uměleckém díle
	Přechod (Transition)		Spojení pohybů mezi různými úrovněmi prostoru (podlaha, stoj, letová fáze).
	Tuck		Obě nohy jsou zvednuté blízko hrudníku s pokrčenými koleny.
	Obrat (Turn)		Jakákoliv rotace provedená v kontaktu se zemí nebo ve vzduchu kolem podélné osy.
	Vrut / rotace (Twist)		Jakákoliv rotace provedená mimo vertikální osu.
	V	Vertikální (Vertical)	
Y	Youth		Youth kategorie. Musí být 12-14 let staří v roce soutěže.
★	7 Základních kroků (7-Basic Steps)		March, Jog, Skip, Knee Lift, Kick, Jack, Lunge.

### Anatomické roviny těla



Overlapping = zákryt (v zástupu)

### Dres tělové barvy

