

KRÁTKÝ PROGRAM

TECHNICKÁ HODNOTA /TV/

Děti - kategorie 12–14 let

0,0 – 6,0



	Max	1.	2.	3.	4.
1. Vlna celého těla vpřed (volný výběr).	0–0,5				
2. Swing celého těla (volný výběr).	0–0,5				
3. Kontrakce.	0–0,5				
4. Série pohybů těla obtížnosti A - série 2 pohybů těla, první pohyb vlna celého těla stranou, druhý pohyb uvolnění.	0–0,5				
5. Série pohybů těla obtížnosti B se změnou směrů/natočení - série 3 pohybů těla zahrnující klon stranou, výpad a rotaci. Série je provedena s viditelnou změnou směrů/natočení.	0–0,5				
6. Série pohybů těla obtížnosti B s přesunem - série 3 pohybů těla zahrnující swing celého těla vpřed. Série je provedena s viditelným přesunem všech gymnastek minimálně v jednom z pohybů těla.	0–0,5				
7. Kombinace rovnováh - rovnováha v zanožení, pravá noha zvednutá alespoň na 90° s tělem ve vertikální pozici (je možné naklonit tělo o maximálně 45°), obě nohy napnuté + rovnováha v přednožení, levá noha zvednutá alespoň na 90° s klonem těla vpřed, stojná noha je pokrčená.	0–0,5				
8. Kombinace skoků - dálkový skok, pravá noha vpřed (rozsah alespoň 135°) + skok v pozici jelen z předskoku, levá noha vpřed (pravá noha napnutá).	0–0,5				
9. Skok + série pohybů těla obtížnosti A - skok v pozici kozák, levá noha zvednutá vpřed alespoň na 90° + série 2 pohybů těla (volný výběr).	0–0,5				
10. Obrat 360° + série pohybů těla obtížnosti A se změnou úrovní: obrat v pozici passé 360°, volná noha vpřed (pravá nebo levá) + série 2 pohybů těla zahrnující klon a změnu úrovně během série pohybů těla.	0–0,5				
11. Kroky, poskoky a poskokové série - série obsahující minimálně 6 kroků a minimálně 2 různé typy kroků, zahrnující přesun z jednoho místa do druhého a změnu formace (vyžadovány jsou 2 formace).	0–0,5				
12. Akrobatický prvek - jakýkoliv typ, volný výběr.	0–0,5				
CELKOVÁ ZNÁMKA					

Provedené prvky se v návaznosti na kvalitu provedení hodnotí následovně:

0,5 bodu – prvek je předveden čistě, správnou technikou a bez chyb při provádění prvku

0,3 bodu – drobné chyby v technice (technickém provedení prvku), provedení není dokonale čisté

0,1 bodu – družstvo má problémy se správnou technikou a s provedením, ale rozhodčí může tento prvek jasně rozpoznat

0 bodu – prvek není proveden celým družstvem, velké chyby v provedení prvků, rozhodčí nemůže rozpoznat daný prvek