

# DLOUHÝ PROGRAM

TECHNICKÁ HODNOTA /TV/  
Děti - kategorie 8 let a mladší  
0,0 – 4,9

	Max	1.	2.	3.	4.	5.
<b>Pohyby těla</b>						
1 vlna celého těla	0.2					
1 uvolnění	0.2					
1 výpad s oporou nebo bez opory	0.2					
1 klon	0.2					
1 swing celého těla	0.2					
1 série pohybů těla obtížnosti A	0.3					
<b>Celkem</b>	<b>1.3</b>					
<b>Rovnováhy</b>						
2 rovnováhy (á 0,2)	0.4					
<b>Celkem</b>	<b>0.4</b>					
<b>Skoky a výskoky</b>						
2 skoky / výskoky (á 0,2)	0.4					
<b>Celkem</b>	<b>0.4</b>					
<b>Pohyby paží</b>						
4 různé pohyby paží (á 0.1)	0.4					
<b>Celkem</b>	<b>0.4</b>					
<b>Pohyby nohou</b>						
4 různé pohyby nohou (á 0.1)	0.4					
<b>Celkem</b>	<b>0.4</b>					
<b>Série kroků a poskoků</b>						
4 různé série kroků, poskoků (á 0.3)	1,2					
<b>Celkem</b>	<b>1,2</b>					
<b>Akrobatické prvky</b>						
1 akrobatický prvek	0.2					
<b>Celkem</b>	<b>0.2</b>					
<b>Pohyblivost</b>						
2 různé prvky pohyblivosti (á 0.1)	0.2					
<b>Celkem</b>	<b>0.2</b>					
<b>Kombinované série</b>						
1 série	0.3					
<b>Celkem</b>	<b>0.3</b>					
<b>Bonus</b>	<b>0,1</b>					
<b>CELKOVÁ ZNÁMKA</b>						