

KRÁTKÝ PROGRAM

PROVEDENÍ /EXE/ JUNIORKY, SENIORKY 0,0 – 10,0

Požadavky a typy chyb	Srážka za chybu (pokaždé/každý prvek, pokud není jinak specifikováno)		
	Malá chyba: -0,1	Střední chyba: -0,2	Velká chyba: -0,3
Postoj, pozice stojné nohy, ramena a boky v linii, zdravotní aspekty	- špatná linie stojné nohy (při rovnováhách) - ramena a boky nejsou v linii - špatný postoj		
Základní gymnastická technika	- nedostatečné napětí - rozdíly v provedení mezi gymnastkami/ty - nedostatek plynulosti - nedostatek lehkosti		
Ztráta rovnováhy (v jakémkoliv pohybu/prvku)	s přidaným pohybem (pokaždé / gymnastka/ta)	s přidaným poskokem (pokaždé / gymnastka/ta)	s podporou ruky, nohy nebo jiné části těla (pokaždé / gymnastka/ta)
Jednota	- nedostatek synchronizace - neprecizně provedené úrovně, roviny nebo směry - nesoulad mezi pohybem a hudbou - nepřesnost ve formacích		
Kolize mezi gymnastkami/ty	provedení buď není, nebo je jen mírně narušeno	provedení je zřetelně přerušeno 1 gymnastkou/tou	provedení je zřetelně přerušeno 2 a více gymnastkami/ty
Fyzické charakteristiky: - nedostatek v některé oblasti (flexibilita, síla apod.) během celé skladby	mírný nedostatek (celý tým / každá oblast)	jasný nedostatek (1-2 gymnastky/té / každá oblast)	jasný nedostatek (celý tým / každá oblast)

Požadavky a typy chyb	Srážka za chybu (pokaždé/každý prvek, pokud není jinak specifikováno)		
	Malá chyba: -0,1	Střední chyba: -0,2	Velká chyba: -0,3
Pohyby těla: - nesprávná technika - nedokonalost / nedostatek v provedení pohybu - nesplněná základní charakteristika pohybu těla	malé chyby v technice provedení prvku	částečně nesprávná technika provedení prvku	zcela nesprávná technika provedení prvku
Skoky a poskoky: - nesprávná technika - nezafixovaný tvar - nedostatečná výška skoku - špatná kontrola těla - těžký dopad			
Rovnováhy: - nesprávná technika - nezafixovaný tvar - nedostatečný rozsah - špatná kontrola těla - nedostatečná rotace (při obracech)			

Pád v každém pohybu / prvku	-0,4 každá/y gymnastka/ta / pokaždé
Technika ESG: - nedostatek pohybů celým tělem (nedostatečná technika ESG)	-0,3 za celý program
Bilateralita: - identifikuje se na základě práce těla / pohybů těla	- 0,3 za celý program