

KRÁTKÝ PROGRAM

TECHNICKÁ HODNOTA /TV/
JUNIORKY, SENIORKY
0,0 – 6,0



	Max	1.	2.	3.	4.
1. Kombinace skoků - série 2 skoků obsahující dálkový skok, <u>pravá</u> noha vpřed (rozsah alespoň 135°) + skok v pozici kozák, <u>levá</u> noha vpřed zvednutá alespoň na 90°. Mezi skoky jsou provedeny <u>3 opory</u> o zem.	0–0,5				
2. Kombinace rovnováh - série 2 rovnováh obsahující rovnováhu v přednožení, <u>levá</u> noha pokrčená a zvednutá alespoň na 90° s pomocí ruky/rukou (holeň v horizontální pozici), bez pohybu těla + krok se změnou stojné nohy + rovnováha v unožení, <u>pravá</u> noha zvednutá alespoň na 135° s podporou <u>pravé</u> ruky a výpadem/nakloněním těla vlevo, obě nohy jsou napnuté.	0–0,5				
3. Rovnováha + skok (z předskoku) - penchée <u>levá</u> noha v zanožení pokrčená s podporou 1 ruky (stejně nebo protější), tělo v horizontální pozici + jelení skok z předskoku (<u>pravá</u> noha vpřed, <u>levá</u> noha napnutá) s rotací těla a zároveň rotací ve vzduchu o alespoň 180° po odrazu.	0–0,5				
4. Obrat + série pohybů těla obtížnosti B zahrnující změnu úrovně - Obrat (min. 360°) s volnou nohou v zanožení (<u>pravá</u> nebo <u>levá</u>) zvednutou pod 90° + série 3 pohybů těla (volný výběr) zahrnující <u>změnu</u> úrovně.	0–0,5				
5. Skok + série pohybů těla obtížnosti B - Jeté en tournant (ronda) v pozici jelen, <u>pravá</u> noha vpřed (rozsah alespoň 135°) + série 3 pohybů těla zahrnující <u>výpad</u> .	0–0,5				
6. Série pohybů těla obtížnosti A + rovnováha - série 2 pohybů těla zahrnující <u>klon</u> (volný výběr) + rovnováha v přednožení, <u>levá</u> noha zvednutá alespoň na 90° s klonem vpřed, stojná noha je pokrčená.	0–0,5				
7. Série pohybů těla obtížnosti A - série 2 pohybů těla zahrnující <u>vlnu</u> celého těla (volný výběr) a <u>kontrakci</u> .	0–0,5				
8. Série pohybů těla obtížnosti A - série 2 pohybů těla zahrnující <u>rotaci</u> .	0–0,5				
9. Série pohybů těla obtížnosti A obsahující otočení - série 2 pohybů těla (volný výběr) s <u>otočením</u> o 180° během jednoho z pohybů těla.	0–0,5				
10. Série pohybů těla obtížnosti B obsahující přesun/přemístění - série 3 pohybů těla zahrnující <u>swing</u> celého těla, <u>klon stranou</u> a <u>uvolnění</u> . Všechny gymnastky se <u>přesouvají/přemísťují</u> během alespoň 1 z pohybů těla.	0–0,5				
11. Série pohybů těla obtížnosti B obsahující změnu směrů/natočení : série 3 pohybů těla zahrnující <u>vlnu</u> celého těla <u>stranou</u> , <u>výpad</u> a <u>rotaci</u> . Série je provedena s viditelnou změnou směrů/natočení.	0–0,5				
12. Série pohybů těla obtížnosti B obsahující změnu formací - série 3 pohybů těla zahrnující <u>swing</u> celého těla <u>vpřed</u> . Série je provedena s viditelnou změnou <u>formací</u> - vyžadovány jsou <u>2 různé formace</u> .	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