

DLOUHÝ PROGRAM

PROVEDENÍ /EXE/

Dětské kategorie 0,0 – 10,0

- provedení 9,8
- bonus 0,1-0,2

BONUS: Všechny prvky a série provedené na excelentní úrovni a s dobrou synchronizací:

- + 0,1 (skupina o velikosti 6-8 gymnastek/tů)
- + 0,2 (skupina o velikosti 9 a více gymnastek/tů)

Typ chyby	Malá chyba: -0,1 1 gymnastka	Střední chyba: -0,2 2 gymnastky	Velká chyba: -0,3 3 a více gymnastek
Zdravotní aspekty: <ul style="list-style-type: none"> - Ramena a boky v linii - Pozice stojné nohy (v rovnováze) - Postoj 	Pokaždé / každý pohyb	Pokaždé / každý pohyb	Pokaždé / každý pohyb
Postoj/ stojná noha/ zdravotní aspekty <ul style="list-style-type: none"> - Dopad ze skoku se stále zakloněným trupem - Špatný postoj ve zvedačce, špatná linie mezi zvedanou a podporující gymnastkou 			Pokaždé / každý pohyb
Základní gymnastická technika: <ul style="list-style-type: none"> - Nedostatečné napětí - Drobné rozdíly v provedení - Nedostatek plynulosti - Nedostatek v lehkosti 	Pokaždé / každý pohyb	Pokaždé / každý pohyb	Pokaždé / každý pohyb
Pohyby těla <ul style="list-style-type: none"> - Nedokonalost/nedostatečnost v provedení pohybu - Nezafixovaný tvar - Pohyb navíc 	Pokaždé / každý pohyb	Pokaždé / každý pohyb	Pokaždé / každý pohyb
Skoky a poskoky <ul style="list-style-type: none"> - Nezafixovaný tvar - Nedostatečný rozsah - Nedostatečná výška skoku - Těžký dopad 	Pokaždé	Pokaždé	Pokaždé
Rovnováhy <ul style="list-style-type: none"> - Nezafixovaný tvar - Přidaný pohyb bez kroku či poskoku - Nedostatečná svalová kontrola na začátku/konci rovnováhy 	Pokaždé	Pokaždé	Pokaždé
Jednota <ul style="list-style-type: none"> - Nedostatek synchronizace - Neprecizně provedené úrovně, roviny nebo směry - Nesoulad mezi pohybem a hudbou 	Pokaždé	Pokaždé	Pokaždé
Kolize mezi gymnastkami	Provedení není nebo je mírně narušeno	Provedení je zřetelně přerušeno 1 gym	Provedení je viditelně přerušeno 2 a více gym
Fyzické charakteristiky: <ul style="list-style-type: none"> - Nedostatek v některé oblasti (flex., síla apod.) během celé skladby 	Mírný nedostatek (tým / každá oblast)	Jasný nedostatek (1-2 gymnastky / každá oblast)	Jasný nedostatek (celý tým / každá oblast)
Ztráta rovnováhy (v jakémkoliv pohybu/prvku)	S přidaným pohybem (Pokaždé / gymnastka)	S přidaným poskokem (Pokaždé / gymnastka)	S podporou ruky, nohy nebo jiné části těla (Pokaždé / gymnastka)
Pád (v každém pohybu/prvku)	-0.4 každá gymnastka / pokaždé		
Pád zvedačky/ zhroucení zvedačky	-0.5 pokaždé		
Pád gymnastky ze zvedačky na zem	-0.5 pokaždé		
ESG technika: <ul style="list-style-type: none"> - Nedostatek pohybů celým tělem (nedostatečná technika ESG) 	-0.3 celý program		
Bilateralita: <ul style="list-style-type: none"> - rovnováha (-0.2 pokaždé) - Skok/výskok (-0.2 pokaždé) 	-0.2 pokaždé / každý prvek		
Nepřesnost ve formacích	0.1 pokaždé		