

# DLOUHÝ PROGRAM

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

	Srážka za každou chybu (pokaždé/každý prvek, není-li specifikováno jinak)		
Požadavky a typ chyby	Malá chyba: -0,1	Střední chyba: -0,2	Velká chyba: -0,3
Zdravotní aspekty, postoj a pozice stojné nohy	- ramena a boky nejsou v linii nebo nesprávná pozice stojné nohy (v rovnováze) - špatný postoj - těžkopádné zakončení zvedačky	- ztráta kontroly těla během nebo na konci zvedačky	- Dopad ze skoku se stále zakloněným trupem - Špatný postoj ve zvedačce, špatná linie mezi zvedanou a podporující gymnastkou
Základní gymnastická technika	- Nedostatečné napětí - Drobné rozdíly v provedení gymnastek - Nedostatek plynulosti / propojení - Nedostatek v lehkosti	-	-
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)
Jednota	- Nedostatek synchronizace - Neprecizně provedené úrovně, roviny nebo směry - Nesoulad mezi pohybem a rytmem hudby - nepřesnost ve formacích	-	-
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: - Nedostatek v některé oblasti (flexibilita, koordinace, rychlost, svalová kontrola, síla, vytrvalost) během celé skladby	Mírný nedostatek (tým / každá oblast)	Jasný nedostatek (1-2 gymnastky / každá oblast)	Jasný nedostatek (celý tým / každá oblast)
Pohyby těla: - nesprávná technika - charakteristiky nepředvedené pro základní pohyby těla	Malá chyba v technice prvku	Částečně nesprávná technika prvku	Zcela špatná technika prvku
Skoky a poskoky: - nesprávná technika - charakteristiky nepředvedené pro skoky (Nezafixovaný tvar, Nedostatečný rozsah, Nedostatečná výška skoku, Těžký dopad)	Malá chyba v technice prvku	Částečně nesprávná technika prvku	Zcela špatná technika prvku
Rovnováhy: - nesprávná technika - charakteristiky nepředvedené pro rovnováhy (Nezafixovaný tvar, nedostatečná svalová kontrola, nedostatečný rozsah, nedostatečná rotace)	Malá chyba v technice prvku	Částečně nesprávná technika prvku	Zcela špatná technika prvku
Pád (v každém pohybu/prvku)	-0.4 každá gymnastka / pokaždé		
Pád / zhroucení zvedačky	-0.5 pokaždé		
Pád gymnastky ze zvedačky na zem	-0.5 pokaždé		
ESG technika: - Nedostatek pohybů celým tělem (nedostatečná technika ESG)	-0.3 celý program		