



Technická hodnota – Dlouhý program

Kategorie Děti 12-14 let

max. 7.0 bodů

Požadované prvky	Hodnota	
Pohyby těla & série pohybů těla (Max. 2.7)		
1 vlna celého těla	0.3	
1 swing celým tělem	0.3	
1 rotace	0.2	
1 uvolnění	0.2	
1 kontrakce	0.2	
A-série pohybů těla	0.3	
A-série pohybů těla	0.3	
B-série pohybů těla se <u>změnou úrovní</u>	0.4	
C-série pohybů s <u>přesunem</u>	0.5	
Rovnováhy & série rovnováh (Max. 0.7)		
1 rovnováha	0.2	
1 dynamická T (promenáda, obrat, podmetenka)	0.2	
1 série T+T	0.3	
Skoky/výskoky & série skoků/výskoků (Max. 0.7)		
1 skok/výskok	0.2	
1 rotační skok/výskok	0.2	
1 série $\wedge + \wedge$	0.3	
Série kroků, skoků a poskoků (Max. 0.3)		
VVVV se změnou místa o 1.5 m & změnou směru a otočení	0.3	
Akrobatické prvky (Max. 0.4)		
akrobatický prvek	0.2	
akrobatický prvek	0.2	
Prvky flexibility (Max 0.4) musí být předvedeny během T a \wedge (min. 135°).		
1 flexibilita v T přední linie P	0.1	
1 flexibilita v T přední linii L	0.1	
1 flexibilita ve \wedge v přední linii P	0.1	
1 flexibilita ve \wedge v přední linii L	0.1	
Kombinované série (max 1.8)		
T + BMS nebo BMS + T (BMS-A=0.5, B=0.6, C=0.7)	Max 0.7	
\wedge + BMS nebo BMS + \wedge (BMS-A=0.5, B=0.6, C=0.7)	Max 0.7	
\wedge + T nebo T + \wedge	0.4	
CELKEM	Max 7.0	

- Aby byl požadovaný prvek započítán do technické hodnoty, musí jej přijatelně provést alespoň 2/3 týmu.
- Požadované pohyby těla mohou být zahrnuty do série pohybů těla nebo kombinované série.
- Požadované prvky flexibility musí být předvedeny během rovnováh a skoků/výskoků (min. amplituda 135°).