

FISAF INTERNATIONAL

PRVKY SPORTOVNÍHO AEROBIKU

DODATEK Č. 1: POPIS PRVKŮ OBTÍŽNOSTI
2024 - 2025

Obsah

1 KLIKY	2
2 STATICKÁ SÍLA	8
2. 1 HORIZONTAL PRESS FAMILY	9
2. 2 V PRESS FAMILY	12
2. 3 SUPPORTED PLANCHES FAMILY	14
2. 4 UNSUPPORTED PLANCHE FAMILY.....	16
3 SKOKY.....	17
3. 1 AIR JACK FAMILY	21
3. 2 TUCK JUMP FAMILY	22
3. 3 FRONT SPLIT JUMP FAMILY.....	22
3. 4 PIROUETTE JUMP FAMILY (VERTICAL TURN)	23
3. 5 BARREL ROLL FAMILY (HORIZONTAL TURN)	23
3. 6 BARREL ROLL (HORIZONTAL TURN) TAKING OFF 1 LEG	23
3. 7 BARREL ROLL (HORIZONTAL TURN) TAKING OFF 2 LEGS	24
3. 8 JUMP WITH BARREL ROLL.....	24
3. 9 PIKE JUMP FAMILY	24
3. 10 STRADDLE JUMP FAMILY	25
3. 11 FRONT JETE FAMILY	25
3. 12 STRADDLE JETE FAMILY.....	26
3. 13 VARIATION LEAP FAMILY	27
4 FLEXIBILITA.....	28
4. 1 FRONT FLEXIBILITY FAMILY	28
4. 2 STRADDLE FLEXIBILITY FAMILY.....	30
4. 3 COMBINATION FLEXIBILITY FAMILY	32
4. 4 STRADDLE SIT FAMILY	33

1 KLIKÝ

Poznámka: Pro skupinu Push-ups existuje jen jedna family, což jsou kliky triceps hinge push up a double triceps hinge push up (na obou pažích, na jedné nebo na jedné ruce a jedné noze). Každý ostatní níže uvedený klik bude mít plný technický index (TI), pokud nebude opakován. V případě opakování bude mít druhý prvek jen poloviční hodnotu.

Základní kritéria provedení pro skupinu kliků (pectoralis, triceps, hinge na jedné nebo obou pažích)

Úvodní a konečná poloha kliků je s napjatými pažemi, tzn. ve vzporu ležmo. Ve vzporu ležmo není povolena hyperextenze v loketním kloubu. Za minimální úroveň provedení kliku se považuje 90° úhel v loketním kloubu pracující paže. Dlaně a prsty musí být v kontaktu se zemí v průběhu celého pohybu a musí být v pravolevé ose obou ramen (čelná rovina). Ruce musí zůstat na původním místě, ve kterém pohyb začal.

V poloze kliku ležmo se hrudník nesmí dostat do kontaktu se zemí. Roznožení nesmí být větší, než je šíře ramen, chodidla/ chodidlo musí být opřeno o špičku, ne o vnitřní část chodidla.

Správná poloha těla v průběhu pohybu je s rameny a boky paralelně se zemí, hlava a tělo jsou v jedné ose.

Závodníci mohou provádět kliky v jakékoliv poloze vůči rozhodčím, kromě polohy zády k rozhodčím.

Pectoralis (prsí) push up

Paže jsou v jedné linii a v mírně širší pozici dohmatu než je šíře ramen. Pohyb loktů je stranou.

Triceps push up

Ruce jsou pod rameny, lokty jsou u těla.

Základní hodnoty kliků:

- a. Two arm push up 0,5
- b. One arm 2,0
- c. One arm and one leg 3,0

Dodatek k základním hodnotám kliků

- a. Triceps 0,5
- b. Triceps hinge 1,0
- c. Circular (linear) 0,5
- d. Lateral hinge 1,5

FREE FALL (CADET ONLY): INDEX 0,5 (Pád do kliku ležmo)

Ze stoje pád do kliku ležmo, flexe loketních kloubů. Cvik může být předveden s polohou paží pro pectoralis nebo tricepsový klik. Konečná poloha cviku je s napjatými pažemi, tzn. ve vzporu ležmo.

TWO ARM PUSH UP: INDEX 0,5 (Vzpor ležmo – klik – vzpor)



Průběh pohybu je s oběma pažemi v poloze pectoralis kliku.

TWO ARM TRICEPS PUSH UP: INDEX 1,0 (Vzpor ležmo – klik, paže podél těla – vzpor)



Dlaně jsou v šíři ramen. Průběh pohybu je s oběma pažemi v poloze tricepsového kliku, tj. paže jsou u těla.

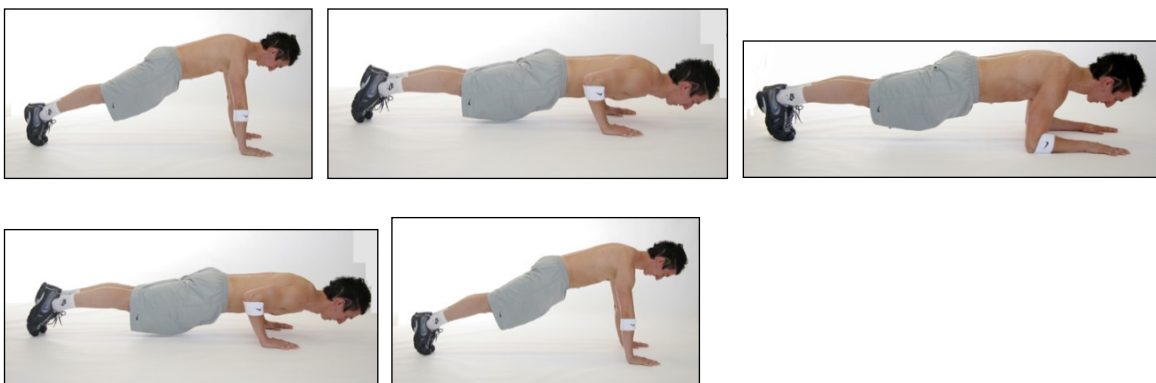
TWO ARM CIRCULAR PUSH UP: INDEX 1,0 (Vzpor ležmo – klik – vzpor, ramena opisují kruh kolem pravolevé osy trupu)

Pohyb vychází z tricepsově polohy kliku. Minimální flexe v loketním kloubu je 90°, kdy se hrudník přibližuje k zemi. Při pohybu do kliku se ramena pohybují vpřed, dolů, vzad a nahoru (opisují kruh) do vzporu ležmo. Cvik může být předveden i opačným směrem.

TWO ARM LATERAL HINGE PUSH UP: INDEX 2,0 (Vzpor ležmo – klik na levé, podpor na pravém předloktí – klik – klik na pravé, podpor na levém předloktí – vzpor)

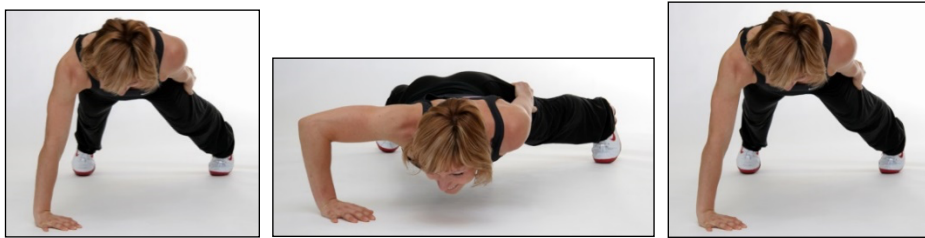
Vzpor ležmo, prsty směřují k ose těla. Flexe obou loktů minimálně 90°, pohyb ramen směřuje dolů a stranou do podporu na předloktí. Ramena se pohybují zpět na střed, podpor na předloktí na druhou stranu – vzpor ležmo. Pohyb vychází z pectoralis kliku. Nohy musí být u sebe.

TRICEPS HINGE PUSH UP: INDEX 1,5 (Vzpor ležmo – klik, paže podél těla - podpor na předloktích – klik, paže podél těla - vzpor)



Pohyb vychází z tricepsově polohy kliku. Flexe v loketním kloubu je minimálně 90°. Tělo se pohybuje vzad (pohyb vzad musí být patrný i v kotníku) do podporu na předloktích (na zemi je předloktí i loket), vrací se vpřed do kliku ležmo a extenzí loktů zpět do výchozí polohy vzporu ležmo.

ONE ARM PUSH UP: INDEX 2,5 (Vzpor na jedné ruce ležmo – klik – vzpor)



Pohyb vychází z pectoralis polohy kliku.

ONE ARM TRICEPS PUSH UP: INDEX 3,0 (Vzpor na jedné ruce ležmo – klik, paže podél těla – vzpor)



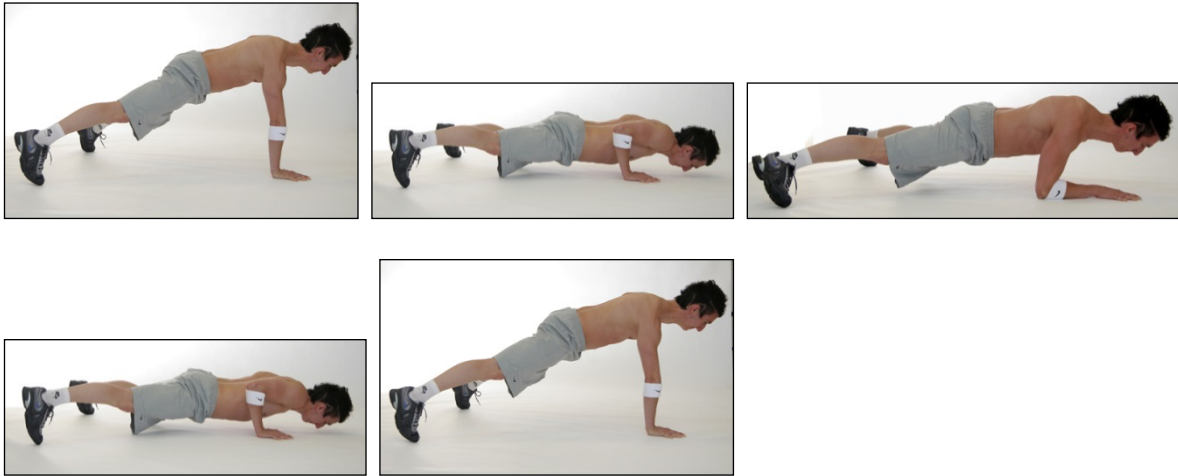
Pohyb vychází z tricepsově polohy kliku. Paže je po celou dobu pohybu u těla. Dlaň je pod ramenem.

ONE ARM HINGE (LATERAL) PUSH UP: INDEX 4,0 (Vzpor na jedné ruce ležmo - klik - podpora na předloktí, předloktí stranou – klik – vzpor)



Pohyb vychází z pectoralis polohy paže. Flexe loktu je min. 90° v kliku ležmo, následuje pohyb ramen stranou do podporu na předloktí, ramena pokračují zpět do kliku ležmo, pohyb je dokončen extenzí v lokti - vzpor.

ONE ARM TRICEPS HINGE PUSH UP: INDEX 3,5 (Vzpor na jedné ruce ležmo – klik, paže podél těla - podpor na předloktí – klik, paže podél těla, vzpor)



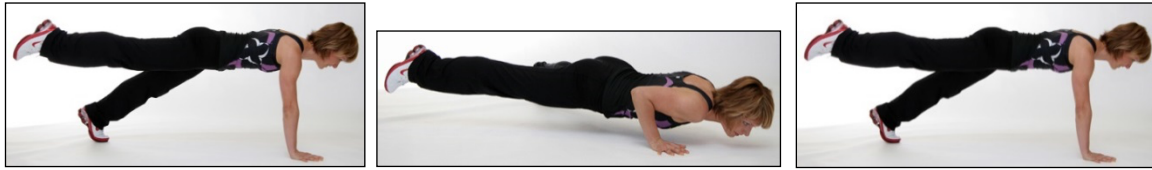
Pohyb vychází z tricepsově polohy kliku. Flexe v loketním kloubu je minimálně 90° v poloze kliku ležmo. Tělo se pohybuje vzad (pohyb vzad musí být patrný i v kotníku) do podporu na předloktí (na zemi je předloktí i loket), vrací se do zpět do kliku ležmo a extenzí loktů se tělo vrací do výchozí polohy vzporu ležmo na jedné ruce.

ONE ARM AND ONE LEG PUSH UP: INDEX 3,5 (Vzpor na jedné ruce ležmo jedno nož – klik – vzpor)



Pohyb vychází z pectoralis polohy kliku. Tělo je opřeno o ruku a protilehlou nohu. Výchozí poloha je vzpor na jedné ruce ležmo jedno nož, přičemž zanožená dolní končetina musí být vodorovně s boky. V průběhu pohybu nesmí dojít k dotyku země zanoženou dolní končetinou.

ONE ARM AND ONE LEG TRICEPS PUSH UP: INDEX 4,0 (Vzpor na jedné ruce ležmo jednož – klik, paže podél těla – vzpor)



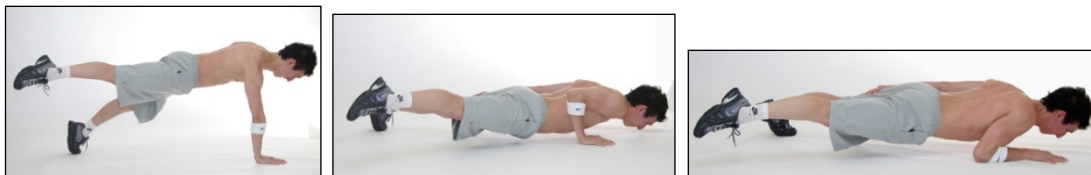
Pohyb vychází z tricepsově polohy kliku. Tělo je opřeno o ruku a protilehlou nohu. Výchozí poloha je vzpor na jedné ruce ležmo jednož, přičemž volná dolní končetina musí být vodorovně s boky. Dlaň je pod ramenem. Opěrná paže je u těla po celou dobu kliku. V průběhu pohybu nesmí dojít k dotyku země zanoženou dolní končetinou.

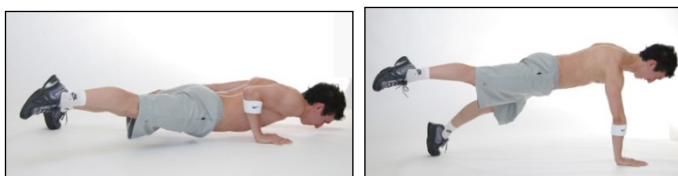
ONE ARM AND ONE LEG HINGE (LATERAL) PUSH UP: INDEX 5,0 (Vzpor na jedné ruce ležmo jednož - klik - podpor na předloktí, předloktí stranou – klik – vzpor)



Pohyb vychází z pectoralis polohy paže. Tělo je opřeno o ruku a protilehlou nohu. Výchozí poloha je vzpor na jedné ruce ležmo jednož, přičemž volná dolní končetina musí být vodorovně s boky. V průběhu pohybu nesmí dojít k dotyku země zanoženou dolní končetinou. Flexe loktu je min. 90° v kliku ležmo, následuje pohyb ramen stranou do podporu na předloktí, ramena pokračují zpět do kliku ležmo, pohyb je dokončen extenzí v lokti do vzporu.

ONE ARM AND ONE LEG TRICEPS HINGE PUSH UP: INDEX 4,5 (Vzpor na jedné ruce ležmo jednož – klik, paže podél těla – podpor na předloktí – klik, paže podél těla – vzpor)





Pohyb vychází z tricepsově polohy kliku. Tělo je opřeno o ruku a protilehlou nohu. Výchozí poloha je vzpor na jedné ruce ležmo jednonož, přičemž volná dolní končetina musí být vodorovně s boky. V průběhu pohybu nesmí dojít k dotyku země zanoženou dolní končetinou. Flexe v loketním kloubu je minimálně 90° v kliku ležmo. Tělo se pohybuje vzad (pohyb vzad musí být patrný i v kotníku) do podporu na předloktí (na zemi je předloktí i loket), pokračuje vpřed do kliku ležmo a extenzí loktu se tělo vrací do vzporu.

2 STATICKÁ SÍLA

Základní cviky:

- | | |
|------------------------------------|-----|
| a. Straddle press | 1,0 |
| b. Pike press | 1,0 |
| c. Alternating straddle/pike press | 2,0 |
| d. V press open | 2,0 |
| e. V press closed | 3,0 |
| f. V press reverse open | 3,5 |
| g. V press reverse closed | 4,5 |
| h. Planche open legs | 1,0 |
| i. Planche closed legs | 1,5 |
| j. Planche no support open legs | 4,0 |
| k. Planche no support closed legs | 6,0 |

Dodatky k základním cvikům:

a. One arm	1,0
b. Turning	0,5 za 180°, max. 720°
c. Hinge with supported planche	0,5
d. Push Up with planche no support	2,5
e. Combination	1,0
f. Push up with planche no support	2,5

Kombinace prvků statické síly

Za kombinaci se označuje spojení dvou prvků statické síly z různých skupin (family), které jsou provedené ihned po sobě bez vloženého přechodu, např. V press closed a Pike press nebo Planche a Straddle press. Dva prvky ze stejné skupiny (family) nebudou brány jako kombinace. Hodnota 1 bodu bude přidána k celkovému technické indexu jen v případě, že oba prvky budou oceněny plným bodovým ohodnocením. Jestliže jeden prvek bude posouzen poloviční nebo nulovou hodnotou, budou oba prvky hodnoceny samostatně a jeden bod za kombinaci nebude přiznán.

Základní kritéria provedení kombinace

Hodnota jednoho bodu kombinace bude přiznána jen v případě správného provedené obou prvků statické síly dle popisu prvků. Pohyb z jednoho prvku do druhého musí být proveden bez dotyku těla a dolních končetin země.

Základní kritéria provedení prvků statické síly

Jakýkoliv prvek statické síly musí prokazovat, že závodník má pohyb pod kontrolou. V klidové pozici musí být výdrž na čtyři počítací doby. Prvek musí být identifikovatelný jako statická síla s výdrží, ne jako přechod. Prvky statické síly s obraty musí také prokazovat kontrolu závodníka při provádění prvku a trvat alespoň čtyři počítací doby.

Aktualizovaný požadavek: Prvky statické síly musí být provedeny bokem nebo diagonálně k rozhodčím, nesmí být provedeny zády. Prvky statické síly s obratem musí také končit buď bokem nebo diagonálně a nesmí být ukončeny zády k rozhodčím.

2. 1 HORIZONTAL PRESS FAMILY

Základní kritéria provedení prvků Horizontal Press family

Váha těla plně spočívá na ruce. Tělo se zvedá ze země pomocí extenze v loktech. Doba výdrže se počítá v klidové poloze, kdy je tělo i dolní končetiny nad zemí. Dolní končetiny jsou napjaté a paralelně se zemí. V poloze vzporu se dolní končetiny a boky nesmí opírat o paže či ruce. V průběhu celého prvku je tělo ve vzpřímené poloze s rameny vodorovně se zemí.

PIKE PRESS: INDEX 1,0 (Přednos ve vzporu)



V prvku jsou obě paže opřené vedle těla o zem, a to přibližně v polovině stehen.

HALF PIKE PRESS (ONE LEG STRAIGHT, ONE LEG BENT): INDEX 0,5 - cadet only - (Přednos ve vzporu roznožmo jednou nohou skrčmo vně)

Obě paže jsou opřené vedle těla o zem, a to přibližně v polovině stehen. Jedna noha je napjatá, vodorovně se zemí. Druhá noha je skrčená, špičkou se dotýká kolene napjaté nohy.

ONE ARM PIKE PRESS WITH HOLD LEG: INDEX 3,0 (Přednos ve vzporu na levé – unožit povýš levou)

Prvek, ve kterém je hmotnost těla jen na jedné ruce, která je opřena o zem mezi nohama. Jedna noha je vodorovně se zemí. Druhou nohu, která je unožená povýš (kolmo k zemi), přidržuje volná ruka.

STRADDLE PRESS (BOTH HANDS FRONT): INDEX 1,0 (Přednos ve vzporu roznožmo vně)



Váha těla plně spočívá na rukou, které jsou opřeny o zem před tělem. Roznožení je alespoň 90°, dolní končetiny rovnoběžně se zemí.

STRADDLE PRESS (ONE HAND FRONT, ONE HAND BACK): INDEX 1,0 (Přednos ve vzporu roznožmo vně na jedné ruce, druhá za tělem)



Váha těla plně spočívá na rukou, které jsou opřeny o zem jednou rukou před tělem a druhou za tělem. Dolní končetiny jsou napjaté, vodorovně se zemí. Roznožení je alespoň 90°.

STRADDLE PRESS (BOTH HANDS BACK): INDEX 1,0 (Vzpor vzadu roznožmo vně)

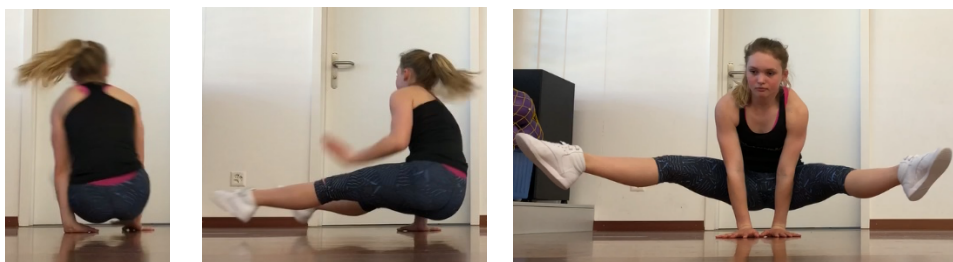


Váha těla plně spočívá na rukou, které jsou opřeny o zem za tělem. Dolní končetiny jsou napjaté, v poloze vodorovně se zemí. Roznožení je alespoň 90°.

ALTERNATING STRADDLE/PIKE PRESS: INDEX 2,0

Provedení bez obratu:

Pokud je prvek předveden bez obratu, výchozí polohou je Straddle press (přednos roznožmo vně) nebo Pike press (přednos). Změnou polohy horních i dolních končetin se závodník dostává do Pike press nebo Straddle press a poté se vrací zpět do výchozí polohy. Např. je-li výchozí Straddle press, horní i dolní končetiny mění svoji polohu do Pike press a poté se vrací do polohy Straddle press.



Provedení s obratem:

Je-li tento prvek s obratem o 180° či větším, změna výchozí polohy je provedena v průběhu obratu 180°. Např. pokud je výchozí polohou Straddle press, horní a dolní končetiny mění svoji polohu do Pike press v průběhu obratu 180°. Horní a dolní končetiny se poté vrací do polohy Straddle press. Konečná poloha musí být stejná jako výchozí poloha.

Tento prvek může být proveden s obratem o 360°, 540° a 720°, ale změna polohy ze Straddle nebo Pike press se musí měnit každých 180° do polohy Pike nebo Straddle press.

2. 2 V PRESS FAMILY

Základní kritéria provedení prvků V Press family

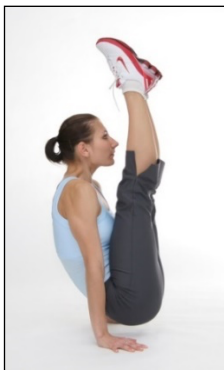
Váha těla plně spočívá na ruce, které se opírají o zem vedle těla nebo za tělem. Boky jsou flexovány, dolní končetiny jsou v maximálním přednožení u sebe nebo roznoženy, napjatá kolena a špičky. Trup je vzpřímený, nohy jsou u hrudníku a svírají 90° úhel s horizontální rovinou. Paže svírají 90° úhel s horizontální rovinou. Boky se neopírají o paže nebo ruce.

V PRESS OPEN: INDEX 2,0 (Vznos ve vzporu roznožmo)



Nohy jsou roznoženy max. 90°.

V PRESS CLOSED: INDEX 3,0 (Vznos ve vzporu snožmo)



U V press closed jsou nohy u sebe.

V PRESS REVERSE CLOSED: INDEX 4,5 (Hluboký vznos ve vzporu snožmo)

V press closed je provedený snožmo a boky zvednutými nad zem tak, že jsou nohy paralelně se zemí.

2.3 SUPPORTED PLANCHES FAMILY

Základní kritéria provedení prvků Supported planches family

Jedná se o prvky rovnováhy, kdy je tělo podepřené lokty a zaujímá horizontální rovinu se zemí. Jedna nebo obě ruce jsou na zemi a podpírají tělo. Paže jsou v užším postavení, než je šíře ramen (v případě dohmatu oběma rukama pod tělem), lokty jsou skrčené a tělo je opřeno o triceps. Je přímý úhel v kyčelním kloubu, nohy jsou nad zemí. Dolní končetiny, trup a hlava jsou v jedné ose, paralelně se zemí.

Ruce dohmatávají tak, že buď jsou obě pod tělem, nebo je jedna ruka pod tělem a druhá v poloze pectoralis kliku (úhel v loketním kloubu je 90°).

TWO ARM SUPPORTED PLANCHE OPEN: INDEX 1,0 (Váha oporem o lokty roznožmo)



Roznožení nohou je max. 135°.

TWO ARM SUPPORTED PLANCHE CLOSED: INDEX 1,5 (Váha oporem o lokty snožmo)



Váha oporem o lokty je provedena snožmo.

TWO ARM SUPPORTED PLANCHE OPEN WITH HINGE: INDEX 1,5 (váha oporem o pravý/levý loket – levá/pravá klik ležmo, loket stranou – podpor na levém/pravém předloktí – váha oporem o pravý/levý loket – levá klik ležmo, loket stranou)

Váha oporem o lokty roznožmo, kdy tělo je podepřeno jednou paží a druhá v poloze pectoralis kliku (loket je 90° od těla). Tělo se pohybuje na stranu paže, která provádí podporu na předloktí (hinge). Poté se tělo vrací do původní polohy.

TWO ARM SUPPORTED SPLIT PLANCHE: INDEX 1,0 (Váha oporem o pravý/levý loket – levá/pravá klik ležmo, loket stranou – přednožit zevnitř povýš levou/pravou, lýtko se opírá o levé/pravé záloktí)

Váha oporem o lokty roznožmo, kdy tělo je podepřeno jednou paží a druhá v poloze pectoralis kliku (loket je 90° od těla). Jedna noha v poloze přednožit zevnitř se opírá o záloktí ruky v kliku ležmo, druhá noha je nad zemí. Nohy jsou napjaté v poloze bočného rozštěpu nad zemí.

TWO ARM SUPPORTED SINGLE WENSON PLANCHE: INDEX 1,0 (Váha oporem o záloktí – přednožit zevnitř povýš pravou/levou, lýtko se opírá o pravé/levé záloktí.)

Planche, kdy obě paže jsou v poloze kliku ležmo (pectoralis, tj., lokty stranou). Jedna noha v poloze přednožit zevnitř se opírá o záloktí, druhá noha je nad zemí. Nohy jsou napjaté v poloze bočného rozštěpu nad zemí.

TWO ARM SUPPORTED DOUBLE WENSON PLANCHE: INDEX 1,0 (Váha oporem o záloktí – přednožit zevnitř, lýtka se opírají o záloktí)



Planche, kdy obě paže jsou v poloze kliku ležmo (pectoralis, tj., lokty stranou). Nohy jsou napjaté o opřené o záloktí v poloze přednožit roznožmo.

ONE ARM PLANCHE OPEN: INDEX 2,0 (Váha oporem o jeden loket roznožmo)



Celá váha těla se opírá o jednu ruku. Max. roznožení je max. 135°. Volná ruka a chodidla se během provedení nesmí dotknout země.

ONE ARM PLANCHE CLOSED: INDEX 2,5 (Váha oporem o jeden loket snožmo)

Celá váha těla se opírá o jednu ruku. Nohy jsou u sebe. Volná ruka a chodidla se během provedení nesmí dotknout země.

TURNING PLANCHE: INDEX + 0,5 ZA KAŽDÝCH 180° OBRATU SE PŘIDÁ K ZÁKLADNÍMU CVIKU

Roznožení nohou je max. 135°, tělo musí dokončit obrat o 90° - 720°. Chodidla se nesmí dotknout země.

2. 4 UNSUPPORTED PLANCHE FAMILY

Základní kritéria provedení prvků Unsupported planches family

Jedná se o prvky rovnováhy, kdy tělo zaujímá horizontální rovinu se zemí. Obě ruce jsou na zemi a lokty jsou napjaté. Dolní končetiny, trup a hlava jsou v jedné ose, paralelně se zemí.

TWO ARM PLANCHE WITH NO SUPPORT OPEN LEGS: INDEX 4,0 (Váha vzporu roznožmo)



Nohy jsou roznožené více, než je šíře ramen.

TWO ARM PLANCHE WITH NO SUPPORT CLOSED LEGS: INDEX 6,0 (Váha ve vzporu snožmo)



Dolní končetiny jsou u sebe.

TWO ARM PLANCHE WITH NO SUPPORT OPEN PUSH UP: INDEX 6,5 (Váha ve vzporu roznožmo – klik – váha ve vzporu roznožmo)

Jedná se o váhu ve vzporu roznožmo, po které následuje klik. Úvodní a konečná poloha je s napjatými lokty. Klik bude uznán jen v případě min. 90° úhlu v loketních kloubech. V poloze kliku je tělo a hlava v jedné ose, ramena a boky musí být paralelně se zemí. Země se dotýkají pouze dlaně.

TWO ARM PLANCHE WITH NO SUPPORT CLOSED PUSH UP: INDEX 8,5 (Váha ve vzporu snožmo – klik – váha ve vzporu snožmo)

Jedná se o váhu ve vzporu snožmo, po které následuje klik. Úvodní a konečná poloha je s napjatými lokty. Klik bude uznán jen v případě min. 90° úhlu v loketních kloubech. V poloze kliku je tělo a hlava v jedné ose, ramena a boky musí být paralelně se zemí. Země se dotýkají pouze dlaně.

3 SKOKY

Níže uvedené základní hodnoty skoků nezahrnují bonifikaci na druh doskoku či dopadu.

Základní hodnoty skoků

a. Air jack	0 (pouze pro kadety)
b. Tuck jump	0,5 (pouze pro kadety)
c. Front split jump	3,0
d. Straddle leap	2,0
e. Straddle jump	3,0
f. Pike jump	3,0
g. Pike leap	1,5
h. Cossack	2,0
i. Cossack leap	1,0
j. Jeté (front or straddle)	1,0
k. Straddle switch jete	3,0
l. 360° pirouette jump	1,0
m. Horizontal turn (Barrel roll) 360°	2,0
n. Horizontal turn (Barrel role) 540°	4,5
o. Horizontal turn (Barrel role) 720°	6,0
p. Combination	1,0

Dodatek k základním hodnotám skoků

a. Doskok (na nohu/nohy)	0,5
b. Prone Straddle Sit Landing	0
c. Front split nebo prone straddle split landing	0,5
d. Two Arm Push up landing	1,0
e. One Arm Push up landing	1,5
f. Switch	0,5

g. Vertical turn (počet obrátů není limitován)

- i. 0,5 per 180° (180° - 360°)
 - 180° = 0,5
 - 360° = 1,0
- ii. 1,0 per 180° (540° - 720°)
 - 540° = 3,0
 - 720° = 4,0
- iii. 1,5 per 180° (900° - 1080°)
 - 900° = 7,5
 - 1080° = 9,0

h. Horizontal turn (počet obrátů není limitován)

- i. 1,0 per 180° (180° - 360°)
 - 180° = 1,0
 - 360° = 2,0
- ii. 1,5 per 180° (540° - 720°)
 - 540° = 4,5
 - 720° = 6,0
- iii. 2,0 per 180° (900° - 1080°)
 - 900° = 10,0
 - 1080° = 12,0

Základní kritéria provedení skoků

Skoky musí prokázat odrazovou silou dolních končetin a výbušností. Každý skok musí mít rozeznatelný odraz, letovou fázi a doskok (dopad). Hlavním kritériem při hodnocení je výška letové fáze a správné provedení skoku.

Základní kritéria provedení kombinace skoků

Za kombinaci se označuje spojení dvou prvků skoků z různých skupin (family), které jsou provedené ihned po sobě bez vloženého přechodu, např. Straddle jump a Pike jump nebo Straddle jump a Straddle jump to Push up landing. Dva prvky ze stejné skupiny (family) nebudou brány jako kombinace. Hodnota jednoho bodu kombinace bude přiznána jen v případě správného provedení obou skoků (tzn., že oba prvky budou mít plnou hodnotu bodů). Jestliže jeden skok bude posouzen poloviční nebo nulovou hodnotou, budou oba skoky hodnoceny samostatně a jeden bod za kombinaci nebude přiznán.

Základní kritéria pro skoky s obraty

Velikost obratu je určena místem odrazu a doskoku. Např. obrat o 360° vyžaduje doskok do místa odrazu, což znamená, že celý obrat musí být dotočen v letové fázi skoku.

Základní kritéria provedení doskoků a dopadů

DOSKOK NA NOHY/NOHU: INDEX 0,5

Doskok může být na jednu nebo obě nohy. Doskok snožmo musí být do místa odrazu s nohama u sebe. Rovnováha je vyžadována ve všech doskocích.

AERIAL TO FRONT SPLIT LANDING: INDEX 0,5 (Skoky s dopadem do bočního rozštěpu)

Obě nohy dopadnou na zem současně do bočního rozštěpu. Hýžděvé svaly, čtyřhlavý sval stehenní, dvouhlavý sval stehenní a abduktory tlumí náraz při dopadu do bočního rozštěpu. Kontrakce břišních svalů pomáhá udržet trup ve vzpřímené poloze v průběhu dopadu do bočního rozštěpu.

AERIAL TO PRONE STRADDLE SPLIT LANDING: INDEX 0,5 (Skoky s dopadem do čelného rozštěpu, hluboký předklon)

Dopad musí být současně na dolní končetiny v pozici čelného rozštěpu, předklon trupu je max. 45°, ruce se opírají o zem. Dolní končetiny dopadnou na zem a následuje téměř okamžitý dohmat rukama. Dolní končetiny jsou napjaté, kolena směřují ke stropu v poloze čelného rozštěpu.

AERIAL TO PRONE STRADDLE SIT LANDING: INDEX 0 (Skoky s dopadem do kliku sedmo roznožného)

Dopad musí být současně na dolní končetiny v pozici širokého sedu roznožného (roznožení min. 135°), předklon trupu je max. 45°, ruce se opírají o zem. Dolní končetiny dopadnou na zem a následuje téměř okamžitý dohmat rukama. Dolní končetiny jsou napjaté, kolena směřují ke stropu v poloze širokého sedu roznožného.

Rozdíl v dopadu do Prone straddle split landing a Prone straddle sit landing je jen v poloze nohou.

AERIAL TO TWO ARMS PUSH UP LANDING: INDEX 1,0 (Skoky s pádem do kliku ležmo)



Dopad je do kliku ležmo (paže v poloze pectoralis nebo triceps), ruce a chodidla dopadnou na zem současně. Skrčením loktů, kontrakcí prsních svalů a bicepsu/tricepsu tlumí náraz při pádu do kliku. Hrudník, boky nebo kolena se nesmí dotknout země. Kontrakce břišních svalů zabraňuje nadměrnému pronutí v bedrech. Při dopadu do kliku ležmo musí být dolní končetiny u sebe.

AERIAL TO ONE ARM PUSH UP LANDING: INDEX 1,5 (Skoky s pádem do kliku na jedné ruce ležmo)

Dopad je do kliku na jedné ruce ležmo (pectoralis). Správné provedení je totožné jako výše uvedený popis dopadu do kliku ležmo, kromě toho, že dolní končetiny mohou roznoženy max. 90° při dopadu do kliku na jedné ruce ležmo.

3. 1 AIR JACK FAMILY

AIR JACK: INDEX 0, POUZE PRO KADETY (Odragem snožmo skok s roznožením)



Skok odrazem snožmo a roznožením. Trup je po celou dobu skoku vzpřímený. (V případě doskoku do stoje je doskok snožmo.)

3. 2 TUCK JUMP FAMILY

TUCK JUMP: INDEX 0,5; POUZE PRO KADETY (Odragem snožmo skok se skrčením přednožmo)



Skok odrazem snožmo, kdy dochází k flexi v kyčelních kloubech a kolena se krčí do polohy skrčit přednožmo, nohy jsou u sebe. Správné provedení vyžaduje stehna vodorovně se zemí a rovný předklon 45°. (V případě doskoku do stoje je doskok snožmo.)

3. 3 FRONT SPLIT JUMP FAMILY

FRONT SPLIT JUMP: INDEX 3.0 (Odragem snožmo skok s přednožením pravé a zanožením levé – nebo opačně)



Skok odrazem snožmo, dolní končetiny švihají do bočního rozštěpu. Dokonalé provedení vyžaduje polohu kyčelních kloubů v sagitální poloze, nesmí dojít k přetáčení do přednožení nebo zanožení zevnitř. Horní polovina těla je vzpřímena, koleno přednožené nohy směřuje vzhůru, koleno zanožené nohy směřuje dolů. Trup je ve vzpřímené poloze po celou dobu skoku. Je požadován rozsah alespoň bočního rozštěpu. (V případě doskoku do stoje je doskok snožmo.)

3. 4 PIROUETTE JUMP FAMILY (VERTICAL TURN)

PIROUETTE JUMP 360°: INDEX 1,0 (Odragem snožmo skok s obratem o 360°)

Odragem snožmo skok s obratem o 360°. Vyžaduje se správné držení těla během rotace, dolní končetiny u sebe po celou dobu skoku. Dokonalé provedení nedovoluje jakoukoli rotaci kyčlí nebo kotníků před odrazem, při skoku jsou kolena napjatá. (V případě doskoku do stoje je doskok snožmo.)

3. 5 BARREL ROLL FAMILY (HORIZONTAL TURN)

Skoky ze skupiny Barrel roll family je možné provést s dopadem do Prone straddle sit, Prone straddle split a Push up.

TOMARO (SPIN BARREL ROLL TO PUSH UP LANDING) 360° TURN: INDEX 2,0 (Váha předklonmo na pravé/levé – zanožit levou/pravou – odrazem pravé/levé skok s obratem o 360°)



Výchozí poloha – váha předklonmo, trup rovnoběžně se zemí. Obrat o 360° je proveden v letové fázi. Celé tělo musí být v horizontální poloze. Po odrazu dojde ke snožení, které by mělo trvat až do doby dopadu.

3. 6 BARREL ROLL (HORIZONTAL TURN) TAKING OFF 1 LEG

BARREL ROLL 540° TURN, ONE LEG TAKE OFF: INDEX 4,5 (Odragem levé/pravé skok s obratem o 540°)

Skok odrazem jednož, při kterém tělo provede obrat o 540°. Obrat musí být proveden v horizontální poloze v letové fázi. Tělo je zpevněné v průběhu celé rotace. Dolní končetiny jsou v průběhu skoku u sebe, vyloučena je rotace v bocích či chodidlech.

3. 7 BARREL ROLL (HORIZONTAL TURN) TAKING OFF 2 LEGS

BARREL ROLL 360° TURN, TWO LEGS TAKE OFF: INDEX 2,0 (Odrazem snožmo skok s obratem o 360°)

Skok odrazem snožmo, v letové fázi se tělo točí o 360°. Během obratu je trup vodorovně se zemí, požaduje se správné držení těla. Není možná rotace kyčlí a kotníků před odrazem. Po odrazu dojde ke snožení, které by mělo trvat až do doby dopadu, je vyloučena rotace v bocích či chodidlech.

3. 8 JUMP WITH BARREL ROLL

Příklad: PIKE JUMP 180° TURN AND 180° BARREL ROLL TO PUSH UP LANDING: INDEX 6,0

Skok odrazem snožmo s obratem o 180°, následuje náklon trupu vzad, kdy poloha trupu v poloze pike musí být alespoň kolmo k zemi a nohou alespoň 45° od této kolmice (resp. min. 135° k zemi), pohyb pokračuje energickým přetočením těla o 180° (zvratem) směrem k zemi a dopad do kliku ležmo.

3. 9 PIKE JUMP FAMILY

COSSACK JUMP: INDEX 2,0 (Odrazem snožmo skok s přednožením pravé/levé a skrčením přednožmo levou/pravou – předklon)



Po odrazu snožmo jedna noha švihá do přednožení (alespoň vodorovně se zemí), druhá do skrčení přednožmo v úhlu 90°, stehna jsou u sebe, rovný předklon trupu je 45°. (V případě doskoku do stoje je doskok snožmo.)

PIKE JUMP: INDEX 3,0 (Odrazem snožmo skok s přednožením – předklon)



Skok odrazem snožmo, nohy švihají do přednožení (nohy vodorovně se zemí). Kolena a chodidla jsou u sebe, kolena napjata. Dokonalé provedení vyžaduje rovný předklon trupu alespoň 45°, 90° flexi kyčlí, dolní končetiny alespoň vodorovně se zemí a u sebe. (V případě doskoku do stoje je doskok snožmo.)

3. 10 STRADDLE JUMP FAMILY

STRADDLE JUMP: INDEX 3,0 (Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo – předklon)



Skok odrazem snožmo s rychlým přednožením roznožmo (nohy alespoň vodorovně se zemí). Dokonalé provedení vyžaduje předklon trupu alespoň 45°, 90° flexi kyčlí, alespoň 135° roznožení. (V případě doskoku do stoje je doskok snožmo.)

3. 11 FRONT JETE FAMILY

FRONT JETÉ: INDEX 1,0 (Dálkový skok)



Skok odrazem z jedné nohy, v letové fázi jsou dolní končetiny v bočném rozštěpu. Trup je ve vzpřímené poloze, koleno přednožené nohy směřuje vzhůru, koleno zanožené nohy směřuje dolů. Požaduje se provedení v plném rozsahu pohybu, tj. alespoň v bočném rozštěpu. (V případě doskoku do stoje je doskok na švihovou nohu.)

FRONT SWITCH JETÉ: INDEX 3.0 (Prošvihnutý skok)



Skok odrazem jedné nohy, švihová noha přednožuje a rychle se švihá do zanožení, odrazová noha do přednožení (poloha bočního rozštěpu v mrtvém bodě skoku). Dokonalé provedení vyžaduje sagitální polohu kyčelních kloubů - bočné roznožení - nesmí dojít k přetáčení do čelného roznožení. Trup je ve vzpřímené poloze, koleno přednožené nohy směřuje vzhůru, koleno zanožené nohy směřuje dolů. Je požadován rozsah alespoň bočního rozštěpu. (V případě doskoku do stoje je doskok na odrazovou nohu.)

3. 12 STRADDLE JETE FAMILY

STRADDLE JETÉ: INDEX 1,0 (Odrazem pravé/levé skok s obratem o 90° a přednožením roznožmo)



Skok s odrazem jedné nohy, dolní končetiny v přednožení roznožmo. Rovný předklon trupu je v úhlu 45° s horizontálou, obě kolena směřují vzhůru. Pro provedení v plném rozsahu pohybu se požaduje přednožení roznožmo (alespoň 135° mezi pravou a levou dolní končetinou), alespoň vodorovná poloha dolních končetin se zemí a předklon alespoň 45°. Doskok je na švihovou nohu v případě doskoku do stoje. Pohyb celého těla směřuje stranou.

STRADDLE SWITCH JETÉ: INDEX 3,0 (Odrazem pravé/levé prošvihnutý skok s obratem o 45° vlevo/vpravo a přednožením roznožmo. Švih je z polohy přednožit poníž dovnitř levou/pravou přinožením/přednožením do přednožení roznožmo)



Skok odrazem jednož, přednožit poníž dovnitř švihovou nohou (min. 45°) a rychlé a energické prošvihnutí do přednožení roznožmo s obratem těla 45°. Obě nohy jsou v poloze přednožit roznožmo (nohy alespoň vodorovně se zemí). Švihová noha se pohybuje buď z přednožení vodorovně, nebo přinožením do přednožení roznožmo. Dokonalé provedení vyžaduje rozsah alespoň v přednožení roznožmo min. 135°, nohy vodorovně se zemí a rovný předklon trupu alespoň 45°. (V případě doskoku do stoje je doskok snožmo).

3. 13 VARIATION LEAP FAMILY

BUTTERFLY LEAP: INDEX 0.5 (Odrzem jednož nůžkový skok se zanožením, rovný předklon)

Skok odrazem jednož, tělo je v horizontální poloze, dolní končetiny švihají jedna po druhé do zanožení. (V případě doskoku do stoje je doskok na švihovou nohu.)

COSSACK LEAP: INDEX 0,5 - pouze pro kadety - (Odrzem jednož skok s přednožením pravé/levé a skrčením přednožmo levou/pravou – rovný předklon)

Skok začíná odrazem jedné nohy. V mrtvém bodě skoku je jedna noha přednožená (alespoň vodorovně se zemí), druhá ve skrčením přednožmo, stehna jsou u sebe (alespoň vodorovně se zemí). Úhel v kyčelním kloubu je 90°, rovný předklon 45°. (V případě doskoku do stoje je doskok snožmo.)

PIKE LEAP: INDEX 1,5 (Odrzem jednož skok s přednožením – předklon)

Skok odrazem jedné nohy, dolní končetiny švihají do přednožení (alespoň vodorovně se zemí), doskok snožmo. Dokonalé provedení vyžaduje rovný předklon trupu 45°, 90° flexi kyčlí, dolní končetiny u sebe a vodorovně se zemí. (V případě doskoku do stoje a doskok snožmo.)

STRADDLE LEAP: INDEX 2,0

Skok odrazem z jedné nohy, obě nohy se pohybují najednou do polohy přednožení roznožmo, doskok je snožmo (současně na obě nohy), v případě doskoku do stoje. V mrtvém bodě je rovný předklon trupu 45° . Za plný rozsah pohybu dolních končetin se považuje přednožení roznožmo alespoň 135° (mezi pravou a levou dolní končetinou). Dolní končetiny jsou alespoň vodorovně se zemí, obě kolena směřují vzhůru. Tělo se pohybuje víc do výšky než do dálky.

4 FLEXIBILITA

Upozornění: Prvky flexibility provedené na pravou a levou stranu nejsou považovány za stejnou family. Když tedy bude proveden např. Front split na pravou a Illusion na levou stranu, oba prvky budou mít plnou hodnotu. Když ale tyto prvky budou provedeny oba na pravou stranu, pak druhý prvek bude mít poloviční hodnotu.

4. 1 FRONT FLEXIBILITY FAMILY

Rozlišujeme dvě family na bočnou flexibilitu - pravou a levou

FRONT SPLIT INDEX: 1,0 (Bočný rozštěp pravou/levou vpřed)



Bočný rozštěp vyžaduje přesnou polohu přednožení a zanožení, kdy koleno přednožené nohy směřuje vzhůru, koleno zanožené nohy směřuje dolů. Kolena jsou napjatá. Rozsah pohybu je 180° . Nesmí dojít k vytočení boku ven u zanožené nohy. Výdrž musí být 2 doby.

NEEDLEPOINT: INDEX 1,0 („Íčko“ - váha předklonmo na pravé/levé – maximálně zanožit levou/pravou, hluboký předklon)



V průběhu pohybu musí být prokázán rozsah bočního rozštěpu (180°). Ruce se mohou, ale nemusí dotýkat země. Obě kolena jsou napjatá, stojná noha je na zemi v průběhu celého pohybu. Nesmí dojít k vytočení boku ven u zanožené nohy.

ILLUSION: INDEX 1,0 („Podmetenka“ – váha předklonmo – maximálně zanožit – hluboký předklon, obrat o 360°)

Stojná noha je na zemi, zatímco švihová noha provádí vertikální obrat (nohy jsou v poloze bočního rozštěpu) tak, že se neobjeví žádné zastavení, změna rychlosti či nerovnováha. Švihová nohy provádí kruh ve vertikální rovině, zatímco stojná noha dělá obrat o 360°. Obrat může proveden jako stejnostranný nebo nestejnostranný (tj. např. na pravé noze vpravo nebo na pravé noze vlevo). Obě kolena jsou stále napjatá. Rozsah roznožení je 180°. Celá fáze rotace musí být plně pod kontrolou. Pohyb končí ve stoji s chodidly u sebe.

STANDING FRONT SPLIT: INDEX 1,5 (Stoj spatný nebo spojný – přednožit vzhůru pravou/levou - úroveň bočního rozštěpu)



Jedná se o bočný rozštěp, který je provedený ve stoji, ruce drží švihovou nohu. Pata stojné nohy zůstává na zemi, švihová noha je přednožena vzhůru do polohy bočního rozštěpu, rozsah 180°. Hlava je v prodloužení těla, ramena jsou držena rovně a ve stejné výšce. Kolena stojné i švihové nohy jsou napjatá. Výdrž musí být dvě doby.

SUPINE FRONT SPLIT INDEX: 1,0 (Leh – přednožit vzhůru povýš pravou/levou -úroveň bočního rozštěpu)



Leh, jedna noha je přednožena vzhůru do polohy bočního rozštěpu (180°). Ruce přidržují přednoženou nohu u hlavy. Druhá noha zůstává na zemi, kolena jsou napjata. Boky jsou v jedné rovině. Cvik může být předveden s držením švihové nohy nebo bez držení. Obě nohy jsou napjaté. Obě chodidla jsou v kontaktu se zemí. Nesmí dojít k rotaci v těle. Výdrž musí být dvě doby.

4. 2 STRADDLE FLEXIBILITY FAMILY

STRADDLE SPLIT: INDEX 1,0 (Čelný rozštěp)



Sed roznožný, kolena směřují vzhůru, rozsah roznožení je 180°. Vyžaduje se správné vzájemné postavení nohou, kolen a kyčlí, kolena jsou napjatá, trup ve vzpřímené poloze. Výdrž je 2 doby.

PRONE STRADDLE SPLIT: INDEX 1,0 (Čelný rozštěp – hluboký předklon)

Čelný rozštěp, hluboký předklon (hýždě, hrudník a břicho jsou na zemi), kolena směřují vzhůru, rozsah pohybu je 180°. Výdrž je 2 doby.

SUPINE STRADDLE SPLIT: INDEX 1,0 (Leh – roznožit, rozsah 180°)

Rozsah čelného rozštěpu je proveden v lehu na zádech. Boky a záda musí být na zemi bez jakékoliv rotace. Prvek může, ale nemusí, být předveden s pomocí rukou. Kolena jsou napjata, rozsah pohybu je 180°, obě špičky musí být na zemi.

STANDING STRADDLE SPLIT: INDEX 1,0 (Stoj spatný nebo spojný – unožit vzhůru pravou/levou - úroveň čelného rozštěpu – stoj spatný nebo spojný)



Jedná se o čelný rozštěp, který je provedený ve stoji, ruce drží švihovou nohu. Pata stejné nohy zůstává na zemi, švihová noha je unožena vzhůru do polohy čelného rozštěpu, rozsah 180°. Hlava je v prodloužení těla, ramena jsou držena rovně a ve stejné výšce. Kolena stejné i švihové nohy jsou napjatá. Výdrž musí být dvě doby.

SIT THROUGH: INDEX 2,0 (Čelný rozštěp – leh na břicho)



Prvek dynamické flexibility vychází ze základní polohy čelného rozštěpu, následuje maximální předklon a dolní končetiny se pohybují současně vzad do lehu na břiše. Dokonalé provedení vyžaduje boky položené na zemi v průběhu celého pohybu.

Pozn. Prvek může být proveden směrem vpřed i vzad. Obě provedení mají stejnou hodnotu. Kolena musí být napjatá, rozsah pohybu 180°. Průběh pohybu musí být plynulý.

4. 3 COMBINATION FLEXIBILITY FAMILY

SPLIT ROTATION: INDEX 3,0 (Bočný rozštěp pravou vpřed – čelným rozštěpem bočný rozštěp levou vpřed, případně opačně)



Bočný rozštěp provedený pravou/levou vpřed, obratem do čelného rozštěpu, obratem do bočního rozštěpu levou/pravou vpřed. Může být proveden s rukama na zemi nebo ve vzduchu. Při správném provedení jsou zřetelně rozlišitelné tři polohy rozštěpu v plném rozsahu pohybu kyčelních kloubů, kolena jsou plně napjata.

4. 4 STRADDLE SIT FAMILY

PRONE STRADDLE SIT: INDEX 0,5 (Široký sed roznožný – hluboký předklon)



Široký sed roznožný, napjatá kolena směřují vzhůru. Minimální rozsah roznožení je 135°. Je vyžadována přesná poloha sedu roznožného. Hrudník a břicho jsou na zemi. Výdrž je 2 doby.

SUPINE STRADDLE SIT: INDEX 0,5 (Leh – přednožit roznožmo povýš)



Leh na zádech, dolní končetiny jsou v poloze přednožit roznožmo, boky jsou na zemi. Napjatá kolena směřují k zemi, špičky se dotýkají země. Minimální rozsah pohybu je 135°. Výdrž je 2 doby.