

FISAF INTERNATIONAL

PRVKY SPORTOVNÍHO AEROBIKU

DODATEK Č. 2: CHYBY V PROVEDENÍ
2024 - 2025

Obsah

1 Push Up Group	3
1. 1 Push Up Group – všeobecné chyby	3
1. 2 Push Up Group – prvky	4
2 Static strenght group	7
2. 1 Static strenght group – všeobecné chyby	7
2. 2 Static strenght group – prvky	8
2. 2. 1 Horizontal press family	8
2. 2. 1. 1 Horizontal press family – všeobecné chyby	8
2. 2. 1. 2 Horizontal press family – prvky	8
2. 2. 2 V press family	9
2. 2. 2. 1 V press family – prvky	9
2. 2. 3 Supported planches family	10
2. 2. 3. 1 Supported planches family – všeobecné chyby	10
2. 2. 3. 2 Supported planches family – prvky	10
2. 2. 4 Unsupported planches family	11
2. 2. 4. 1 Unsupported planches family – všeobecné chyby	11
2. 2. 4. 2 Unsupported planches family – prvky	11
3 Jump Group	12
3. 1 Jump group – všeobecné chyby u skoků odrazem jednož..	12
3. 2 Jump group – všeobecné chyby o skoků odrazem snožmo	13
3. 3 Jump group – turns – všeobecné chyby – obraty	14
3. 4 Jump group – landings – všeobecné chyby – doskoky a dopady	14
3. 4. 1 Aerial to front split landing	14
3. 4. 2 Aerial to Prone Straddle sit landing	15
3. 4. 3 Aerial to Prone Straddle split landing	15
3. 4. 4 Aerial landing to one or two feet	15
3. 4. 5 Aerial to push up landing	16
3. 4. 5. 1 Aerial to two arm push up landing	16
3. 4. 5. 2 Aerial to one arm push up landing	16
3. 5 Jump group - prvky	17

3. 5. 1 Air jack family	17
3. 5. 2 Tuck jump family.....	17
3. 5. 3 Front split jump family.....	17
3. 5. 4 Front jeté family	18
3. 5. 5 Straddle jete family.....	18
3. 5. 6 Variation leap family.....	19
3. 5. 7 Straddle jump family.....	19
3. 5. 8 Pike jump family	20
3. 5. 9 Pirouette jump family (vertical turn).....	21
3. 5. 10 Barrel roll family (horizontal turn) to push up landing	21
3. 5. 11 Barrel roll (horizontal turn) taking off 1 leg to push up landing	21
3. 5. 12 Barrel roll (horizontal turn) taking off 2 legs to push up landing.....	22
3. 5. 13 PIKE JUMP 180° TURN AND 180° BARREL ROLL TO PUSH UP LANDING	22
4 Flexibility group	23
4. 1 Front split family.....	23
4. 1. 1 Front split family – všeobecné chyby.....	23
4. 1. 2 Front split family - prvky	23
4. 2. Straddle split family	24
4. 2. 1 Straddle split family – všeobecné chyby	24
4. 2. 2 Straddle split family – prvky	25
4. 3 Straddle sit family	26
4. 3. 1 Straddle sit family – všeobecné chyby.....	26
4. 3. 2 Straddle sit family – prvky	26
4. 4 Combination split flexibility	26
5 Povinné cviky	27

1 Push Up Group

1. 1 Push Up Group – všeobecné chyby

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
hlava není v prodloužení trupu	hlava, trup a nohy nejsou v jedné linii
pokrčená kolena	
v průběhu pohybu nejsou prsty v kontaktu se zemí	v průběhu pohybu nejsou prsty a dlaně v kontaktu se zemí
hyperextenze v loketním kloubu	
	prohnutí v kříži
Roznožení nohou je širší než šíře ramen, ale méně než 90°	roznožení nohou je větší než je 90°
chodidla nejsou opřena o špičku	chodidla jsou opřena o vnitřní část chodidla
	pohyb ze vzporu ležmo do nebo z kliku ležmo není stejný, jedna ruka pracuje víc než druhá
	pohyb nezačíná a/nebo nekončí ve vzporu ležmo (napjaté paže)
	v poloze kliku ležmo dotyk hrudníku země
	v poloze kliku ležmo je úhel v loketním kloubu větší než 90°
ruce nejsou v ose ramen v pravolevé ose (čelné rovině)	
ramena nejsou vodorovně se zemí	ramena a hrudník nejsou vodorovně se zemí
	tělo se opírá o záloktí v kliku ležmo
klik je proveden zády (patami) k rozhodčím	

1. 2 Push Up Group – prvky

FREE FALL (ONLY FOR CADET CATEGORY)

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	dotyk jakoukoli jinou částí těla než špičkami a dlaněmi
ramena nejsou vodorovně se zemí	
	není jednoznačné zastavení v poloze kliku ležmo

TWO ARM TRICEPS PUSH UP

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
dlaně nejsou v šíři ramen	
	loket/loky je odkloněn stranou od těla více než 45°

TWO ARM CIRCULAR LATERAL HINGE PUSH UP

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	není znatelný posun těžiště stranou a zpět do polohy kliku ležmo
	posun těla je proveden jen úklonem a ne celým tělem
	poloha hinge je provedena jen na jednu stranu
	nohy nejsou u sebe
předloktí se nedotýká země	loky, předloktí a dlaň nejsou současně v dotyku s podložkou

TWO ARM CIRCULAR PUSH UP

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
--------------------------------	------------------------------

	není znatelný posun těžiště vpřed a vzad (nebo vzad a vpřed) do vzporu ležmo
--	--

TWO ARM TRICEPS HINGE PUSH UP

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	není znatelný posun těžiště vzad a zpět do polohy kliku ležmo
předloktí se nedotýká země	lokty, předloktí a dlaň nejsou současně v dotyku s podložkou

ONE ARM TRICEPS PUSH UP

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
dlaň není pod ramenem	
	loket je odkloněn stranou od těla více než 45°

ONE ARM LATERAL HINGE PUSH UP

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	není znatelný posun těžiště stranou a zpět do polohy kliku ležmo
předloktí se nedotýká země	loket, předloktí a dlaň nejsou současně v dotyku se zemí

ONE ARM TRICEPS HINGE PUSH UP

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	není znatelný posun těžiště vzad a zpět do polohy kliku ležmo
	loket, předloktí a dlaň nejsou současně v dotyku se zemí

ONE ARM AND ONE LEG PUSH UP

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
mírný pohyb volné nohy	

ONE ARM AND ONE LEG TRICEPS PUSH UP

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	loket je odkloněn stranou od těla více než 45°
mírný pohyb volné nohy	

ONE ARM AND ONE LEG LATERAL HINGE PUSH UP

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	není znatelný posun těžiště stranou a zpět do polohy kliku ležmo
předloktí se nedotýká země	loket, předloktí a dlaň nejsou současně v dotyku se zemí
mírný pohyb volné nohy	

ONE ARM ONE LEG TRICEPS HINGE PUSH UP

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	není znatelný posun těžiště vzad a zpět do polohy kliku ležmo
předloktí není v dotyku se zemí	loket, předloktí a dlaň nejsou současně v dotyku se zemí
mírný pohyb volné nohy	

2 Static strength group

2.1 Static strength group – všeobecné chyby

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
záklon hlavy	
zvednutá ramena	
pokrčená kolena	
povolené špičky	
	přechod do prvku je proveden švihem, který není pod kontrolou závodníka
výdrž na tři doby	výdrž dvě doby a méně
tělo se opírá o paže	sed na rukou
	dotyk jakoukoliv částí těla země kromě dlaní a prstů
nestabilita dolních končetin v konečné poloze	nestabilita v konečné poloze prvku (nohy, ramena, trup a paže jsou ve stabilní klidové poloze)
nestejná poloha výšky nohou	
obraty - v průběhu rotace nezůstávají dolní končetiny v požadované poloze	
	není taková velikost obratu, která je uvedena – např. 540°, 720° atd.
one arm – nedostatečně vzpřímená poloha trupu	
prvky statické síly jsou předvedeny jiným směrem než bokem nebo diagonálně	
prvky statické síly s obratem jsou zakončeny jiným směrem než bokem nebo diagonálně	

2. 2 Static strenght group – prvky

2. 2. 1 Horizontal press family

2. 2. 1. 1 Horizontal press family – všeobecné chyby

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
nohy nejsou vodorovně se zemí	

2. 2. 1. 2 Horizontal press family – prvky

PIKE PRESS

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
dohmat dlaněmi je pod hýžděmi	

STRADDLE PRESS (ONE HAND FRONT, ONE BACK)

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
roznožení je 46° – 90°	roznožení je menší než 45°

STRADDLE PRESS (BOTH HANDS BACK)

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
roznožení je 46° – 90°	roznožení je menší než 45°

ALTERNATING STRADDLE / PIKE PRESS

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
Dohmat v průběhu Pike press je dlaněmi za boky. Tím, že boky nejsou za dlaněmi, není umožněna správná poloha centra těla.	tělo je opřeno o ruce v průběhu pohybu (boky nejsou nad zemí)
roznožení dolních končetin v průběhu Straddle press je 46° - 90°	
Paže stlačují dolní končetiny k sobě v průběhu Pike press, čímž umožňují zvednutí těla od země v průběhu.	změna polohy dlaní není dokončena v průběhu obratu 180°
	dolní končetiny nejsou vodorovně se zemí v průběhu prvku

ONE ARM PIKE PRESS WITH HOLD LEG

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
přednožená noha není v kolmici	

HALF PIKE PRESS (ONE LEG STRAIGHT, ONE LEG BENT)

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
napjatá noha není vodorovně se zemí	

2. 2. 2 V press family

2. 2. 2. 1 V press family – prvky

V PRESS OPEN

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
nohy nejsou v kolmici se zemí a neodchylují se o více než 20° od této kolmice	nohy se odchylují o více než 20° od kolmice se zemí
	roznožení je větší než 90°
paže nejsou v kolmici se zemí a neodchylují se více než 20° od této kolmice	paže se odchylují od kolmice se zemí o více než 20°

V PRESS CLOSED

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
nohy nejsou v kolmici se zemí a neodchylují se o více než 20° od této kolmice	nohy se odchylují o více než 20° od kolmice se zemí
paže nejsou v kolmici se zemí a neodchylují se více než 20° od této kolmice	paže se odchylují od kolmice se zemí o více než 20°

V PRESS REVERSE

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
záda a hýždě nejsou vodorovně se zemí – ne méně než 160°	záda a hýždě nejsou vodorovně se zemí – více než 160°

2. 2. 3 Supported planches family

2. 2. 3. 1 Supported planches family – všeobecné chyby

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	ramena jsou níž než boky
prohnutí v kříži	
nohy jsou níž boky	
nohy nejsou v paralelní poloze, ale ne výš než 20° nad horizontálu	nohy jsou výš než 20° nad úrovní horizontály
ramena nejsou vodorovně se zemí	ramena a hrudník nejsou vodorovně se zemí
	boky nejsou vodorovně se zemí
	Planche with hinge – loket a předloktí nejsou současně v dotyku se zemí
	Planche with hinge – není výdrž 4 doby v poloze planche
	Planche with hinge – není zratelná poloha planche před a po provedení hinge

2. 2. 3. 2 Supported planches family – prvky

TWO ARM SUPPORTED PLANCHE OPEN

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
roznožení je větší než 135°	

TWO ARM SUPPORTED HINGE PLANCHE OPEN

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
--------------------------------	------------------------------

roznožení je větší než 135°	
-----------------------------	--

TWO ARM SUPPORTED SPLIT PLANCHE

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	nohy nejsou v poloze bočního rozštěpu

TWO ARM SUPPORTED SINGLE WENSON PLANCHE

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	nohy nejsou v poloze bočního rozštěpu

2. 2. 4 Unsupported planches family

2. 2. 4. 1 Unsupported planches family – všeobecné chyby

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	nejsou napjaté paže v průběhu celého pohybu
boky nejsou vodorovně s rameny, ale ne více než 20°	boky jsou výš o 21° než ramena
chodidla jsou níž než kyčelní klouby, ale ne víc než 20°	chodidla jsou níž než kyčelní klouby o víc než 20°

2. 2. 4. 2 Unsupported planches family – prvky

TWO ARM PLANCHE WITH NO SUPPORT OPEN PUSH UP

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
--------------------------------	------------------------------

	není výdrž 4 doby na začátku (v poloze planche no support) a znatelná výdrž na konci pohybu
	náklon trupu v průběhu kliku je větší než 20°
	úhel v loketní kloubu je větší než 90°

3 Jump Group

3. 1 Jump group – všeobecné chyby u skoků odrazem jednož

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
není dvojitá práce kotníků (odraz není dokončen do špiček)	
při odrazu jsou kolena předsunuta před špičky a ramena jsou za patami (boky jsou předsunuty)	
odraz není proveden z podřepu	
těžiště se málo zvedá v letové fázi, nízká letová fáze	minimální letová fáze
prohnutí v kříži	prohnutí v kříži při doskoku/dopadu
zvednutá ramena	
pokrčená kolena	
špičky nejsou napjaté	
nepřesná poloha přednožení (kotník není v ose kyčelního kloubu)	
nepřesná poloha zanožení (kotník není v ose kyčelního kloubu)	
zanožená noha je vytočená ven, koleno směřuje stranou	zanožená noha je vytočena ven, a to včetně boku
	požadovaný rozsah pohybu dolních končetin ve front/straddle split je menší než vodorovně se zemí
	požadovaný rozsah pohybu dolních končetin ve straddle split je menší než vodorovně se zemí

dolní končetiny nejsou stejně vysoko	
	u polohy Straddle split – nohy jsou vtočené dovnitř
před dokončením maximálního roznožení dochází ke snížení těžiště	
	pokud je ve skoku požadován předklon trupu a poloha nohou vodorovně se zemí, musí se tak stát současně, tzn. v mrtvém bodě
nestabilita v doskoku	

3. 2 Jump group – všeobecné chyby o skoků odrazem snožmo

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
není dvojitá práce kotníků (odraz není dokončen do špiček)	
při odrazu jsou kolena předsunuta před špičky a ramena jsou za patami (boky jsou předsunuty)	
odraz není proveden z podřepu	
těžiště se málo zvedá v letové fázi, nízká letová fáze	minimální letová fáze
prohnutí v kříži	prohnutí v kříži při doskoku/dopadu
zvednutá ramena	
pokrčená kolena	
špičky nejsou napjaté	
před dokončením maximálního roznožení dochází ke snížení těžiště	
nepřesná poloha přednožení a zanožení (kotník není v ose kyčelního kloubu)	
zanožená noha je vytočená ven, koleno směřuje stranou	bok a zanožená noha jsou vytočeny ven (koleno nesměřuje dolů)
nestabilita v doskoku	

	požadovaný rozsah pohybu dolních končetin ve front split je menší než vodorovně se zemí
	požadovaný rozsah pohybu dolních končetin ve straddle split je menší než vodorovně se zemí
dolní končetiny nejsou ve stejné výšce	
	u polohy Straddle split – nohy jsou vtočené dovnitř
doskok mimo místo odrazu	
	pokud je ve skoku požadován předklon trupu a poloha nohou vodorovně se zemí, musí se tak stát současně, tzn. v mrtvém bodě

3. 3 Jump group – turns – všeobecné chyby – obraty

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
nedošlo k dokončení rotace těla	
	není dokončena velikost obratu tak, jak je uvedeno v záznamu sestavy (tj., 540°, 720° atd.)

3. 4 Jump group – landings – všeobecné chyby – doskoky a dopady

3. 4. 1 Aerial to front split landing

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
pokrčená kolena	
nepřesná poloha přednožení (kotník není v ose kyčelního kloubu)	
nepřesná poloha zanožení (kotník není v ose kyčelního kloubu)	
zanožená noha je vytočená ven, koleno směřuje stranou	zanožená noha je vytočena ven, a to včetně boku
flexované chodidlo zanožené nohy	

nerovnováha v dopadu	
trup není ve vzpřímené poloze	
	dopad není proveden napřed na nohy před polohou bočního rozštěpu

3. 4. 2 Aerial to Prone Straddle sit landing

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
pokrčená kolena v poloze širokého sedu roznožného	
povolené špičky	
není rychlý dohmat rukama, který následuje ihned po dopadu pomocí dolních končetin	
předklon trupu je více než 45°	
	dopad musí být napřed ztlumen silou dolních končetin před dopadem do sedu

3. 4. 3 Aerial to Prone Straddle split landing

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
pokrčená kolena v poloze čelného rozštěpu	
povolené špičky	
není rychlý dohmat rukama, který následuje ihned po dopadu pomocí dolních končetin	
	dopad musí být napřed ztlumen silou dolních končetin před dopadem do čelného rozštěpu
předklon trupu je více než 45°	
	dopad není do Straddle split – čelný rozštěp (rozsah 180°)

3. 4. 4 Aerial landing to one or two feet

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)

	není šikmý pohyb těžiště v průběhu doskoku ve skocích odrazem jednoho
	doskok s nohama není s nohama u sebe

3. 4. 5 Aerial to push up landing

3. 4. 5. 1 Aerial to two arm push up landing

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
kolena pokrčená	
ramena nejsou vodorovně se zemí a ve správné poloze	ramena a trup nejsou vodorovně se zemí a ve správné poloze
	hlava není v prodloužení trupu
nohy nejsou u sebe	
	dopad je na jednu ruku o něco dříve než na druhou
	dopad je dřív na ruce než na nohy nebo naopak
	prohnutí v bedrech
	dotyk jinou částí těla než špičkami a dlaněmi
	není jednoznačné zastavení v kliku ležmo
	v dopadu jsou boky výš než ramena

3. 4. 5. 2 Aerial to one arm push up landing

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
ramena nejsou vodorovně se zemí a ve správné poloze	ramena a trup nejsou vodorovně se zemí a ve správné poloze
	hlava není v prodloužení trupu
	dopad není na jednu ruku
	dopad je dřív na ruku než na nohy nebo naopak
	prohnutí v bedrech
	boky nejsou vodorovně se zemí

	roznožení dolních končetin je větší než 90°
	dotyk jinou částí těla než špičkami a dlaní
	dopad není s jednoznačným zastavením v poloze kliku ležmo
	v dopadu jsou boky výš než ramena

3. 5 Jump group - prvky

3. 5. 1 Air jack family

AIR JACK (POUZE PRO KADETY)

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	roznožení je menší než 90°

3. 5. 2 Tuck jump family

TUCK JUMP (JEN PRO KADETY)

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
v letové fázi nejsou kolena u sebe	
	kolena jsou níž než horizontála
	špatný timing pohybu – v mrtvém bodě nedojde k současnému skrčení přednožmo a pohybu boků
	doskok do dřepu
	předklon trupu v letové fázi není 45°

3. 5. 3 Front split jump family

FRONT SPLIT JUMP

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)

	prohnutí v kříži v průběhu skoku i v doskoku
--	--

3. 5. 4 Front jeté family

FRONT SWITCH JETE

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	prošvihnutí je provedeno s pokrčenou švihovou nohou
	doskok současně na obě nohy

3. 5. 5 Straddle jete family

STRADDLE JETÉ

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
nestejná výška nohou	
	roznožení je menší než 135°
	špatný timing pohybu – v mrtvém bodě nedojde k současnému přednožení roznožmo a stoupání boků
	předklon trupu v letové fázi není 45°

STRADDLE SWITCH JETE (SWITCH INCLUDED)

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
nestejná výška nohou	
	roznožení je menší než 135°
	špatný timing pohybu – v mrtvém bodě nedojde k současnému přednožení roznožmo a pohybu boků
	předklon trupu v letové fázi není alespoň 45°
	není obrat těla o 45°
odraz není doprovázen pohybem švihové nohy alespoň do výšky 45° od země	chybí prošvihnutí

	prohnutí v kříži v průběhu doskoku
--	------------------------------------

3. 5. 6 Variation leap family

COSSACK LEAP

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
v letové fázi nejsou kolena u sebe	
	přednožená noha není alespoň vodorovně se zemí, je níž než horizontála
	špatný timing pohybu – v mrtvém bodě nedojde k současné poloze Cossack leap a stoupání boků
	doskok do dřepu

STRADDLE LEAP

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
dolní končetiny nejsou stejně vysoko	
	dolní končetiny nejsou alespoň vodorovně se zemí
pokrčená kolena	
doskok na jednu nohu dříve	
	není dokončen obrat (je-li zařazen)
	poloha přednožení roznožmo je menší než 135°
	špatný timing pohybu – v mrtvém bodě nedojde k současné poloze přednožit roznožmo a pohybu boků vzhůru
	není rovný předklon trupu 45°
	prohnutí v kříži u doskoku/dopadu

3. 5. 7 Straddle jump family

STRADDLE JUMP

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)

dolní končetiny nejsou stejně vysoko	
není přímý pohyb dolních končetin vzhůru do přednožení roznožmo a dolů	
	dolní končetiny nejsou alespoň vodorovně se zemí a jsou pod horizontálou
	roznožení je menší než 135°
	špatný timing pohybu – v mrtvém bodě nedojde k současné poloze přednožit roznožmo a pohybu boků vzhůru
	předklon trupu v letové fázi není 45°

3. 5. 8 Pike jump family

PIKE JUMP

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
dolní končetiny nejsou u sebe v průběhu celého skoku	
	nohy nejsou alespoň vodorovně se zemí
	špatný timing pohybu – v mrtvém bodě nedojde k současnému přednožení a pohybu boků vzhůru
	předklon trupu v letové fázi není 45°

COSSACK JUMP

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	přednožená noha je níž než horizontála
v letové fázi nejsou kolena u sebe	
	koleno pokrčené nohy je pod horizontálou
	špatný timing pohybu – v mrtvém bodě nedojde k současnému přednožení jedné nohy a skrčení přednožmo druhé a stoupání boků

	doskok do dřepu
	předklon trupu v letové fázi není 45°

3. 5. 9 Pirouette jump family (vertical turn)

PIROUETTE JUMP 360°

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
nohy nejsou u sebe v průběhu celého pohybu	
	chybí dokončení fáze odrazu, tj. nedojde nejprve k odrazu a stoupání těžiště a teprve poté k následné rotaci

3. 5. 10 Barrel roll family (horizontal turn) to push up landing

TOMARO (SPIN BARREL ROLE TO PUSH UP LANDING) 360° TURN

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
záklon hlavy	
	odraz není proveden z váhy předklonmo
	chybí dokončení fáze odrazu, tj. nedojde nejprve k odrazu a stoupání těžiště a teprve následné rotaci
	těžiště nedopadne do místa odrazu
	dopad není v ose odrazu

3. 5. 11 Barrel roll (horizontal turn) taking off 1 leg to push up landing

BARREL ROLL 540° TURN, ONE LEG TAKE OFF TO PUSH UP LANDING

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
záklon hlavy	

	chybí dokončení fáze odrazu, tj. nedojde nejprve k odrazu a stoupání těžiště a teprve následné rotaci
	těžiště nedopadne do místa odrazu

BUTTERFLY JUMP TO PUSH UP LANDING (WITH 360 BARREL ROLL)

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
záklon hlavy	
	chybí dokončení fáze odrazu, tj. nedojde nejprve k odrazu a stoupání těžiště a teprve následné rotaci
	těžiště nedopadne do místa odrazu

3. 5. 12 Barrel roll (horizontal turn) taking off 2 legs to push up landing

BARREL ROLL 360° TURN, TWO LEGS TAKE OFF TO PUSH UP LANDING

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
záklon hlavy	
	chybí dokončení fáze odrazu, tj. nedojde nejprve k odrazu a stoupání těžiště a teprve následné rotaci
	těžiště nedopadne do místa odrazu

3. 5. 13 PIKE JUMP 180° TURN AND 180° BARREL ROLL TO PUSH UP LANDING

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
záklon hlavy	
	chybí dokončení fáze odrazu, tj. nedojde nejprve k odrazu a stoupání těžiště a teprve následné rotaci
	těžiště nedopadne do místa odrazu

nohy nejsou alespoň 45° od kolmice trupu	trup není alespoň v kolmici k zemi
--	------------------------------------

4 Flexibility group

4. 1 Front split family

4. 1. 1 Front split family – všeobecné chyby

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
pokrčená kolena	
povolené špičky	
nepřesná poloha přednožení (kotník není v ose kyčelního kloubu)	
zanožená noha je vytočená ven, koleno směřuje stranou	zanožená noha je vytočena ven, a to včetně boku
prohnutí v kříži	
náklon těla stranou v poloze bočního rozštěpu	
	vtočené nohy
	roznožení není 180° u rozsahu, kde je požadován rozštěp
	není výdrž 2 doby v prvcích statické flexibility

4. 1. 2 Front split family - prvky

SUPINE FRONT SPLIT

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	obě hýždě nejsou na zemi

NEEDLEPOINT, WITH OR WITHOUT HANDS

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
nestabilita v pohybu	
pohyb není dokončen s nohama u sebe	

	chodidlo stojné nohy není celou plochou na zemi
--	---

STANDING FRONT SPLIT

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
stojná noha je ve výponu	
	boky nejsou v ose těla
nestabilita v průběhu pohybu	
	není přesná poloha bočního rozštěpu

ILLUSION ON RIGHT OR LEFT LEG

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	nedotočení obratu 360°
předklon trupu předchází zanožení dolní končetiny	
trup a švihová noha nejsou v jedné ose	
nestabilita v průběhu pohybu	
pohyb není dokončen s nohama u sebe	

4. 2. Straddle split family

4. 2. 1 Straddle split family – všeobecné chyby

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
pokrčená kolena	
povolené špičky	
prohnutí v kříži	
	vtočené nohy
	roznožení není 180°
	není výdrž 2 doby v prvcích statické flexibility

4. 2. 2 Straddle split family – prvky

SUPINE STRADDLE SPLIT

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	hýždě nejsou na zemi
	podsažená pánev
	špičky se nedotýkají země

PRONE STRADDLE SPLIT

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	hrudník a břicho se nedotýkají země

SIT THROUGH

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
při provedení vpřed – pohyb nekončí s nohama u sebe; při provedení vzad – pohyb nezačíná s nohama u sebe	
	hrudník, břicho a boky nejsou na zemi
	obě dolní končetiny nevykonávají pohyb současně

STANDING STRADDLE SPLIT

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
stojná noha je ve výponu	
	boky nejsou v ose těla
nestabilita v průběhu pohybu	
	nepřesná poloha čelného rozštěpu

4. 3 Straddle sit family

4. 3. 1 Straddle sit family – všeobecné chyby

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
pokrčená kolena	
povolené špičky	
prohnutí v kříži	
	vtočené nohy
	roznožení není min. 135°
	není výdrž 2 doby v prvcích statické flexibility

4. 3. 2 Straddle sit family – prvky

PRONE STRADDLE SIT

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	hrudník a břicho se nedotýká země

SUPINE STRADDLE SIT

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	hýždě nejsou na zemi
	podsažená pánev
	špičky se nedotýkají země

4. 4 Combination split flexibility

SPLIT ROTATION

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
pokrčená kolena	
povolené špičky	

prohnutí v kříži	
nepřesná poloha přednožení (kotník není v ose kyčelního kloubu)	
nepřesná poloha zanožení (kotník není v ose kyčelního kloubu)	
náklon těla stranou	
zanožená noha je vytočena ven	zanožená noha (včetně boku) je vytočena ven
	roznožení v čelném nebo bočním rozštěpu je menší než 180°
	nedochází k přesnému postavení v kyčelním kloubu
	není dokončená poloha obou bočných (pravou a levou nohou vpřed) a čelného rozštěpu

5 Povinné cviky

JUMPING JACKS

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	nejsou čtyři opakování
	není stejný rytmus pohybu
	JJ nejsou provedeny čelem k rozhodčím
	travelling
	provedení s obraty
	není totožný pohyb chodidel, lýtek a stehien
	není stoj spatný ve výchozí nebo závěrečné poloze
	rozsah pohybu dolních končetin v podřepu rozkročném je menší, než je šíře ramen závodníka
prohnutí v kříži	
	vtočená kolena

dupání	
--------	--

ALTERNATING HIGH LEG KICKS

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
bent knees	
	nejsou čtyři opakování
	není stejný rytmus pohybu
	HLK nejsou provedeny bokem k rozhodčím (a stejným směrem v páru a triu)
	travelling
	provedení s obraty
	není totožný pohyb chodidel, lýtek a stehen
	chodidla nejsou u sebe ve výchozí a závěrečné poloze
	švih stranou
hrudní hyperkyfoza	
bederní hyperlordóza	
hlava není v prodloužení trupu	
	přednožení je niž než úroveň pasu
	různá výška přednožení

PUSH UPS

Při hodnocení povinných Push Ups se používají stejná kritéria jako u přídatných kliků.

MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	nejsou čtyři opakování
	není stejný rytmus pohybu
	PU nejsou provedeny bokem k rozhodčím (a stejným směrem v páru a triu)
	nejsou identické

	hyperextenze v loketním kloubu
	obě dlaně nejsou v kontaktu se zemí u výchozí a závěrečné polohy
	špičky nejsou v kontaktu se zemí