

FISAF INTERNATIONAL

PRVKY SPORTOVNÍHO AEROBIKU

DODATEK: POPIS A CHYBY PRVKŮ OBTÍŽNOSTI
PLATNOST OD 2025

Obsah

1 KLIKY	3
2 STATICKÁ SÍLA.....	13
2. 1 HORIZONTAL PRESS FAMILY	16
2. 2 V PRESS FAMILY	20
2. 3 SUPPORTED PLANCHES FAMILY	22
2. 4 UNSUPPORTED PLANCHE FAMILY	26
3 SKOKY	28
3. 1 AIR JACK FAMILY.....	38
3. 2 TUCK JUMP FAMILY	39
3. 3 FRONT SPLIT JUMP FAMILY	40
3. 4 PIROUETTE JUMP FAMILY (VERTICAL TURN).....	40
3. 5 BARREL ROLL FAMILY (HORIZONTAL TURN).....	41
3. 6 BARREL ROLL (HORIZONTAL TURN) TAKING OFF 1 LEG	42
3. 7 BARREL ROLL (HORIZONTAL TURN) TAKING OFF 2 LEGS	43
3. 8 JUMP WITH BARREL ROLL	43
3. 9 PIKE JUMP FAMILY.....	44
3. 10 STRADDLE JUMP FAMILY	46
3. 11 FRONT JETE FAMILY.....	47
3. 12 STRADDLE JETE FAMILY	48
3. 13 VARIATION LEAP FAMILY	50
4 FLEXIBILITA	52
4. 1 FRONT FLEXIBILITY FAMILY.....	52
4. 2 STRADDLE SPLIT FAMILY.....	56
4. 3 COMBINATION FLEXIBILITY FAMILY	59
4. 4 STRADDLE SIT FAMILY	60

1 KLIKY

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 jakémkoliv poloze vůči rozhodčím, kromě polohy zády k rozhodčím.

SKUPINA KLIKŮ - 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	

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 (JEN PRO KATEGORIE **MINI** A **CADET**): INDEX 0,5 (Ze stoje 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.

FREE FALL – SPECIFICKÉ CHYBY	
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 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 TRICEPS PUSH UP – SPECIFICKÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
dlaně nejsou v šíři ramen	
	loket/lokty je odkloněn stranou od těla více než 45°

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

Pohyb vychází z tricepsové 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.

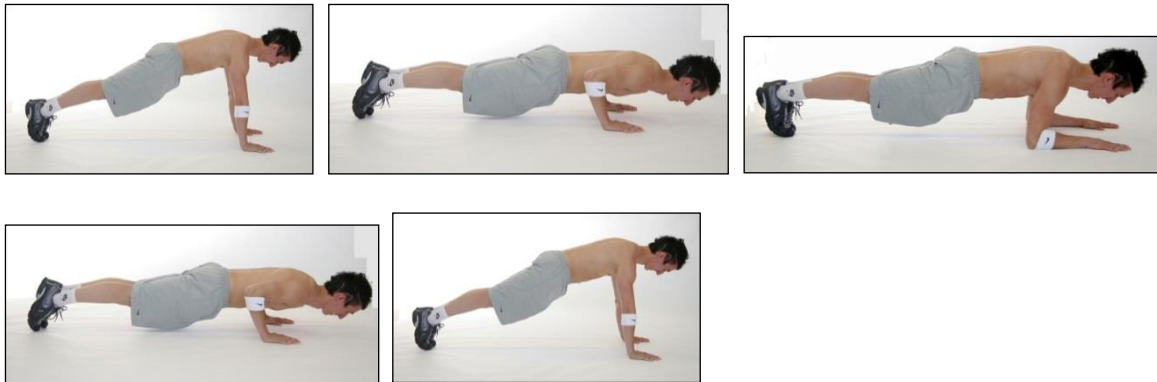
TWO ARM CIRCULAR PUSH UP – SPECIFICKÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	není znatelný posun těžiště vpřed a vzad (nebo vzad a vpřed) do vzporu ležmo

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.

TWO ARM CIRCULAR LATERAL HINGE PUSH UP – SPECIFICKÉ CHYBY	
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	lokty, předloktí a dlaň nejsou současně v dotyku s podložkou

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



Pohyb vychází z tricepsové 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.

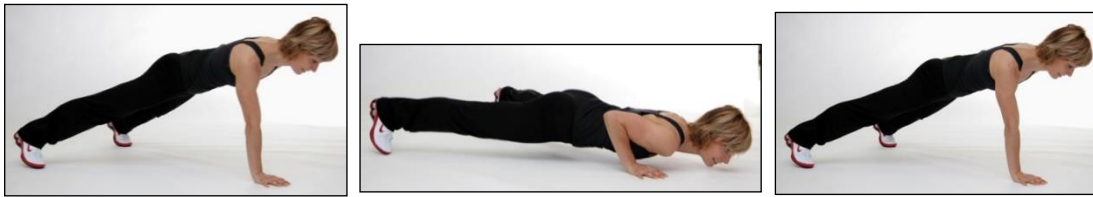
TRICEPS HINGE PUSH UP – SPECIFICKÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	není znatelný posun těžiště vzad a zpět do polohy kliku ležmo
předloktí se nedotýkají země	lokty, předloktí a dlaň nejsou současně v dotyku s podložkou

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 TRICEPS PUSH UP – SPECIFICKÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
dlaň není pod ramenem	
	loket je odkloněn stranou od těla více než 45°

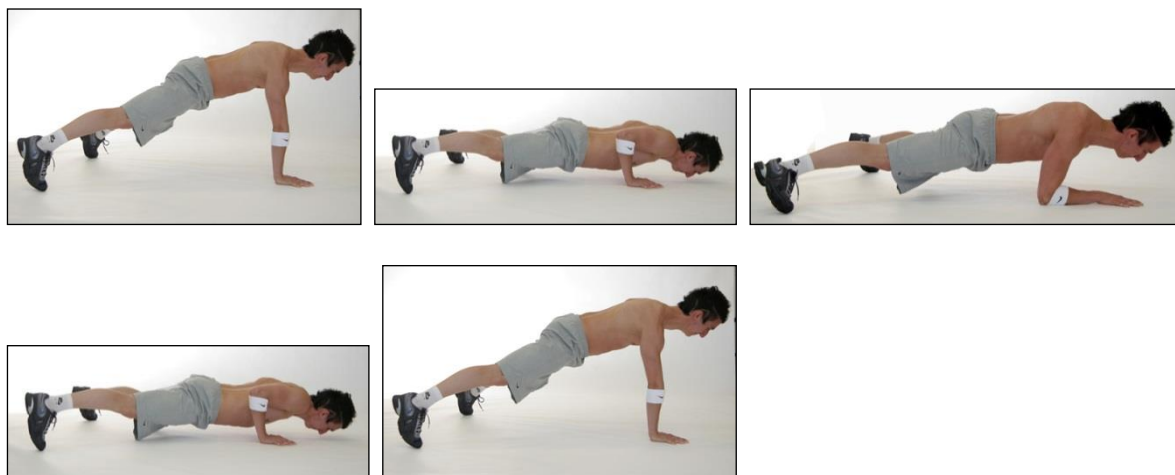
ONE ARM HINGE (LATERAL) PUSH UP: INDEX 4,0 (Vzpor na jedné ruce ležmo - klik - podpor na předloktí, předloktí stranou – klik – vzpor)



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 HINGE (LATERAL) PUSH UP – SPECIFICKÉ CHYBY	
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

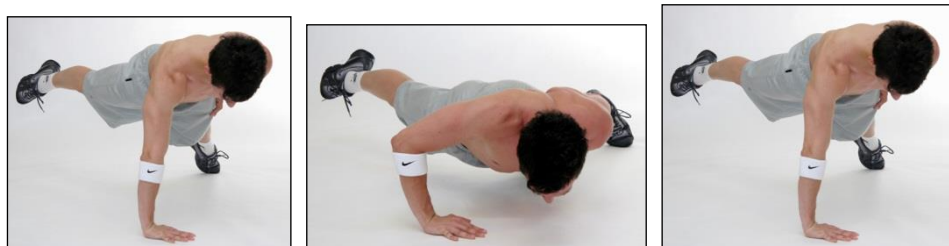
ONE ARM TRICEPS HINGE PUSH UP: INDEX 3,5 (Vzpor na jedné ruce ležmo – klik, paže podél těla - podpor na předloktí – klik, paže podél těla, vzpor)



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 TRICEPS HINGE PUSH UP – SPECIFICKÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	není ztelný 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: INDEX 3,5 (Vzpor na jedné ruce ležmo jednonož – 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 PUSH UP – SPECIFICKÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
mírný pohyb volné nohy	

ONE ARM AND ONE LEG TRICEPS PUSH UP: INDEX 4,0 (Vzpor na jedné ruce ležmo jedno nož – 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 jedno nož, 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 TRICEPS PUSH UP – SPECIFICKÉ CHYBY	
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 HINGE (LATERAL) PUSH UP: INDEX 5,0 (Vzpor na jedné ruce ležmo jedno nož - 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 jedno nož, 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 HINGE (LATERAL) PUSH UP – SPECIFICKÉ CHYBY	
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 AND ONE LEG TRICEPS HINGE PUSH UP: INDEX 4,5 (Vzpor na jedné ruce ležmo jedno nož – 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 jedno nož, 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.

ONE ARM AND ONE LEG TRICEPS HINGE PUSH UP – SPECIFICKÉ CHYBY	
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 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.

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.

STATICKÁ SÍLA – 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. 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.

HORIZONTAL PRESS FAMILY – VŠEOBECNÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
nohy nejsou 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.

PIKE PRESS - SPECIFICKÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
dohmat dlaněmi je pod hýžděmi	

HALF PIKE PRESS (ONE LEG STRAIGHT, ONE LEG BENT): INDEX 0,5 – jen kategorie mini a cadet - (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.

HALF PIKE PRESS (ONE LEG STRAIGHT, ONE LEG BENT) – SPECIFICKÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
napjatá noha není vodorovně se zemí	

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.

ONE ARM PIKE PRESS WITH HOLD LEG – SPECIFICKÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
přednožená noha není v kolmici	

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 (BOTH HANDS FRONT) – SPECIFICKÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
roznožení je 46° – 90°	roznožení je menší než 45°

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 (ONE HAND FRONT, ONE HAND BACK) – SPECIFICKÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
roznožení je 46° – 90°	roznožení je menší než 45°

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°.

STRADDLE PRESS (BOTH HANDS BACK) – SPECIFICKÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
roznožení je 46° – 90°	roznožení je menší než 45°

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 stejný 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.

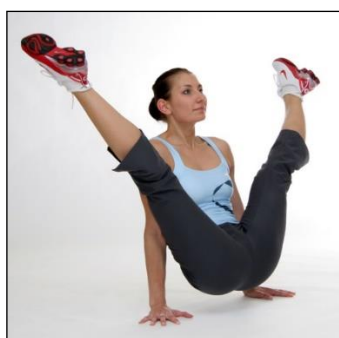
ALTERNATING STRADDLE / PIKE PRESS – SPECIFICKÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
dohmat v průběhu Pike press je dlaněmi za boky. Tím, že boky nejsou za dlaněmi, není umožněna správná poloha centra těla.	tělo je opřeno o ruce v průběhu pohybu (boky nejsou nad zemí)
roznožení 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

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.

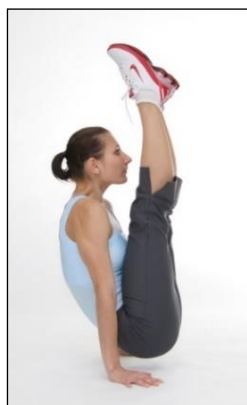
V PRESS OPEN: INDEX 2,0 (Vznos ve vzporu roznožmo)



Nohy jsou roznoženy max. 90°.

V PRESS OPEN – SPECIFICKÉ CHYBY	
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: INDEX 3,0 (Vznos ve vzporu snožmo)



U V press closed jsou nohy u sebe.

V PRESS CLOSED – SPECIFICKÉ CHYBY	
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 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.

V PRESS REVERSE CLOSED – SPECIFICKÉ CHYBY	
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. 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°).

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 znatelná poloha planche před a po provedení hinge

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



Roznožení nohou je max. 135°.

TWO ARM SUPPORTED PLANCHE OPEN- SPECIFICKÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
roznožení je větší než 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 podpor na předloktí (hinge). Poté se tělo vrací do původní polohy.

TWO ARM SUPPORTED PLANCHE OPEN WITH HINGE – SPECIFICKÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
roznožení je větší než 135°	

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 bočního rozštěpu nad zemí.

TWO ARM SUPPORTED SPLIT PLANCHE – SPECIFICKÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	nohy nejsou v poloze bočného rozštěpu

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 SINGLE WENSON PLANCHE – SPECIFICKÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	nohy nejsou v poloze bočného rozštěpu

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.

Pozn. Prvek One arm planche open nebo closed, pokud má být hodnocen, nesmí být proveden v duu nebo triu se vzájemnou oporou (dotykem).

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.

UNSUPPORTED PLANCHE 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°

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 OPEN PUSH UP – SPECIFICKÉ CHYBY	
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°

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 kategorie mini a kadety)
b. Tuck jump	0,5 (pouze pro kategorie mini a 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 výbušnost. Každý skok musí mít rozeznatelný odraz, letovou fázi a doskok (dopad). Hlavním kritériem při hodnocení je výška letové fáze a správné provedení skoku.

SKOKY ODRAZEM JEDNONOŽ – VŠEOBECNÉ CHYBY	
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
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	

SKOKY ODRAZEM SNOŽMO – VŠEOBECNÉ CHYBY	
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 nesměruje 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

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.

SKOKY S OBRATY – VŠEOBECNÉ CHYBY	
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.)

Základní kritéria provedení doskoků a dopadů

AERIAL LANDING TO ONE OR TWO FEET: INDEX 0,5 (Skok doskokem na nohu/nohu)

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 LANDING TO ONE OR TWO FEET – VŠEOBECNÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	není šikmý pohyb těžiště v průběhu doskoku ve skocích odrazem jednoho
	doskok snožmo není s nohama u sebe

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 FRONT SPLIT LANDING – VŠEOBECNÉ CHYBY	
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

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 SPLIT LANDING – VŠEOBECNÉ CHYBY	
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°)

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 PRONE STRADDLE SIT LANDING – VŠEOBECNÉ CHYBY	
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

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 prohnutí v bedrech. Při dopadu do kliku ležmo musí být dolní končetiny u sebe.

AERIAL TO TWO ARMS PUSH UP LANDING – VŠEOBECNÉ CHYBY	
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

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.

AERIAL TO ONE ARM PUSH UP LANDING – VŠEOBECNÉ CHYBY	
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. 1 AIR JACK FAMILY

AIR JACK: INDEX 0, POUZE PRO KATEGORIE **MINI** A **KADET** (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.)

AIR JACK – SPECIFICKÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	roznožení je menší než 90°

3. 2 TUCK JUMP FAMILY

TUCK JUMP: INDEX 0,5; (Odrážem 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.)

TUCK JUMP – SPECIFICKÉ CHYBY	
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. 3 FRONT SPLIT JUMP FAMILY

FRONT SPLIT JUMP: INDEX 3.0 (Odrazem 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.)

FRONT SPLIT JUMP – SPECIFICKÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	prohnutí v kříži v průběhu skoku i v doskoku

3. 4 PIROUETTE JUMP FAMILY (VERTICAL TURN)

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

Odrazem 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.)

PIROUETTE JUMP 360° - SPECIFICKÉ CHYBY	
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 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.

TOMARO – SPECIFICKÉ CHYBY	
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. 6 BARREL ROLL (HORIZONTAL TURN) TAKING OFF 1 LEG

BARREL ROLL 540° TURN, ONE LEG TAKE OFF: INDEX 4,5 (Odrazem 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.

BARREL ROLL 540° TURN, ONE LEG TAKE OFF – SPECIFICKÉ CHYBY	
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. 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.

BARREL ROLL 360° TURN, TWO LEGS TAKE OFF – SPECIFICKÉ CHYBY	
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. 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.

PIKE JUMP 180° TURN AND 180° BARREL ROLL TO PUSH UP LANDING – SPECIFICKÉ CHYBY	
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

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.)

COSSACK JUMP – SPECIFICKÉ CHYBY	
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 alespoň 45°

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.)

PIKE JUMP – SPECIFICKÉ CHYBY	
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 alespoň 45°

3. 10 STRADDLE JUMP FAMILY

STRADDLE JUMP: INDEX 3,0 (Odragem 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.)

STRADDLE JUMP – SPECIFICKÉ CHYBY	
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. 11 FRONT JETE FAMILY

FRONT JETÉ: INDEX 1,0 (Dálkový skok)



Skok odrazem z jedné nohy, v letové fázi jsou dolní končetiny v bočním 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 bočním 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 bočného 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 směruje vzhůru, koleno zanožené nohy směruje dolů. Je požadován rozsah alespoň bočného rozštěpu. (V případě doskoku do stoje je doskok na odrazovou nohu.)

FRONT SWITCH JETÉ – SPECIFICKÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	prošvihnutí je provedeno s pokrčenou švihovou nohou
	doskok současně na obě nohy

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 JETÉ – SPECIFICKÉ CHYBY	
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 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).

STRADDLE SWITCH JETÉ – SPECIFICKÉ CHYBY	
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. 13 VARIATION LEAP FAMILY

BUTTERFLY LEAP: INDEX 0.5 (Odragem jednož 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 - (Odragem 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 skrčení 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.)

COSSACK LEAP – SPECIFICKÉ CHYBY	
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

PIKE LEAP: INDEX 1,5 (Odrazem 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.

STRADDLE LEAP – SPECIFICKÉ CHYBY	
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

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 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

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.

NEEDLEPOINT – SPECIFICKÉ CHYBY	
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

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.

ILLUSION – SPECIFICKÉ CHYBY	
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	

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.

STANDING FRONT SPLIT – SPECIFICKÉ CHYBY	
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

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.

SUPINE FRONT SPLIT – SPECIFICKÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	obě hýždě nejsou na zemi

4. 2 STRADDLE SPLIT FAMILY

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

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.

PRONE STRADDLE SPLIT – SPECIFICKÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	hrudník a břicho se nedotýkají země

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.

SUPINE STRADDLE SPLIT – SPECIFICKÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	hýždě nejsou na zemi
	podsažená pánev
	špičky se nedotýkají země

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 stojné 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 stojné i švihové nohy jsou napjatá. Výdrž musí být dvě doby.

STANDING STRADDLE SPLIT – SPECIFICKÉ CHYBY	
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

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.

SIT THROUGH – SPECIFICKÉ CHYBY	
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

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.

SPLIT ROTATION – SPECIFICKÉ CHYBY	
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

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.

PRONE STRADDLE SIT – SPECIFICKÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	hrudník a břicho se nedotýká země

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.

SUPINE STRADDLE SIT – SPECIFICKÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
	hýždě nejsou na zemi
	podsažená pánev
	špičky se nedotýkají země

5 POVINNÉ CVIKY

JUMPING JACKS – SPECIFICKÉ CHYBY	
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 – SPECIFICKÉ CHYBY	
MALÁ CHYBA (POLOVIČNÍ HODNOTA)	VELKÁ CHYBA (NULOVÁ HODNOTA)
pokrčená kolena	
	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 stehien
	chodidla nejsou u sebe ve výchozí a závěrečné poloze
	švih stranou
hrudní hyperkyfóza	
bederní hyperlordóza	
hlava není v prodloužení trupu	
	přednožení je níž než úroveň pasu
	různá výška přednožení

PUSH UPS – SPECIFICKÉ CHYBY	
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

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