

Prvky obtížnosti PS – Ženy		
Skupina prvků	Kód	Popis prvku
Dynamické prvky	DB 801	Pirueta vpřed 720°, ruce skrčené při hrudníku
Rovnovážné prvky	SB 806	Váha v zanožení, rozsah 120°
	SB 601	Váha v unožení, rozsah 120°
	HB 1001	Stoj na ruce (výdrž 2 s. ve statické poloze)
Skoky	J 802	Skok se skrčením přednožmo, obrat 360°
	J 1029	Skok se skrčením přednožmo odrazem z jedné nohy, obrat 360°
	J 824	Prošvihávka s obratem 180°, rozsah 135°
	J 818	(Kadet) Skok přednožmo střížný 180°, rozsah 135°
	J 803	Výskok s roznožením přednožmo s obratem 180°, (štika) úhel roznožení 135°
Akrobatické prvky	A 1013	Arab
	A 1012	Salto stranou, dopad na dvě nohy
	A 801	Salto vpřed z jedné nohy, dopadem na jednu (do výkroku)
Prvek flexibility	F 1003	Provaz

Prvky obtížnosti PS – Muži		
Skupina prvků	Kód	Popis prvku
Dynamické prvky	DB 801	Pirueta vpřed 720°
Rovnovážné prvky	SB 601	Váha v unožení, rozsah 120°
Rovnovážné prvky	HB 1001	Stoj na ruce (výdrž 2 s ve statické poloze)
Skoky	J 802	Skok se skrčením přednožmo, obrat 360°
	J 1029	Skok se skrčením přednožmo odrazem z jedné nohy, obrat 360°
	J 803	Výskok s roznožením přednožmo s obratem 180°, (štika) úhel roznožení 135°
Akrobatické prvky	A 1013	Arab
	A 1012	Salto stranou, dopad na dvě nohy
	A 801	Salto vpřed z jedné nohy, dopadem na jednu (do výkroku)
Prvek flexibility	F 802 B	Sed snožný, předklonmo

REQUIREMENT

Junior	
Tumbling	Trampet
Handspring-540	Double Tuck 180
Flik-360	Pike TSU

Senior	
Tumbling	Trampet
Pike-handspring-540	Double Pike 180
Flik-Double Tuck	Pike TSU

GOAL

Junior	
Tumbling	Trampet
Pike-handspring-540	Double Tuck 180
Flik-Double Tuck	Double Pike 180
Flik-360/720	Pike TSU

Senior	
Tumbling	Trampet
Pike-handspring-540	Double Straight 180
Flik-Double Tuck	Fullhalf
Flik-Double Pike	Straight TSU