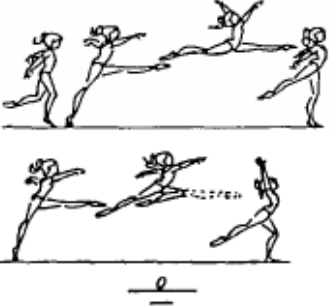
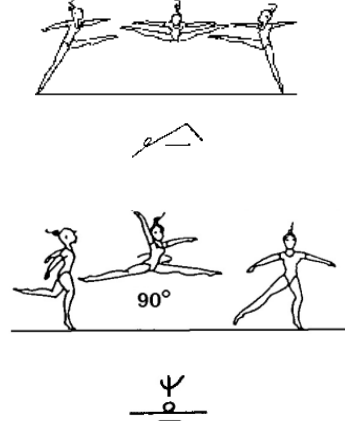
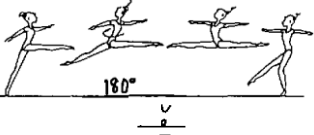
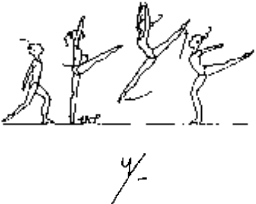
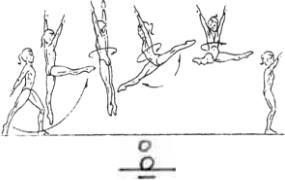
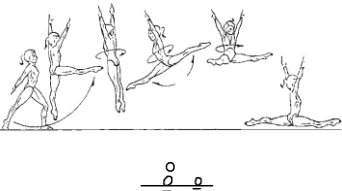
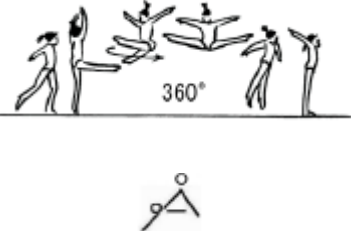
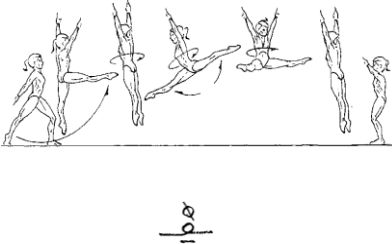
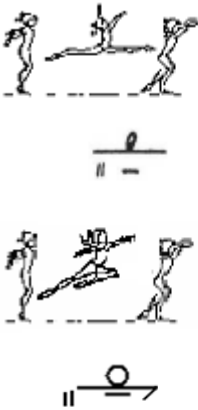
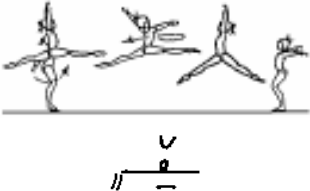
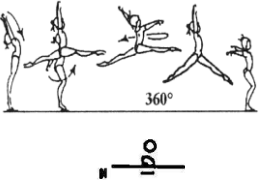
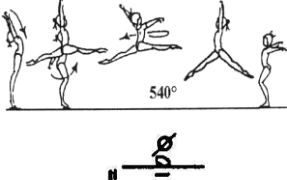
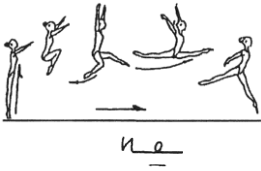


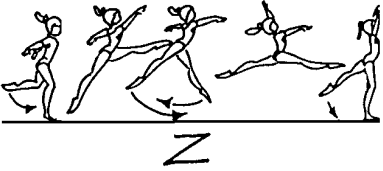
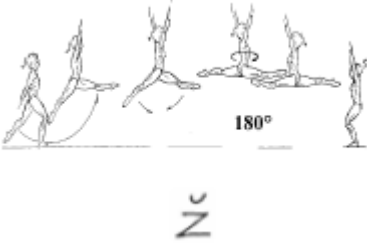
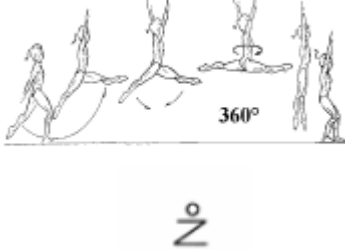
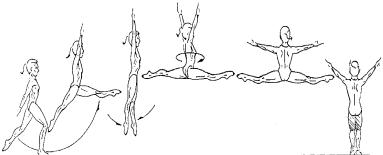
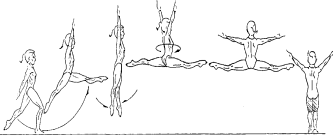

1. SKOKY

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 Dálkový skok odrazem jednož (úhel roznožení 180°)</p>  <p>Odrazem jednož skok s obr. 90° a přednožením roznožmo (obě nohy nad horizontálou) nebo s čelným roznožením s doskokem jednož nebo snožmo</p> 	<p>1.201 Dálkový skok s obr. 180°</p>  <p>Skok střížný s obr. 180° (kadetový skok) (úhel roznožení 180° po obratu)</p> 	<p>1.301 Odrazem jednož skok s bočným roznožením a obr. 360°</p>  <p>Odrazem jednož skok s bočným roznožením a obr. 360° do bočního rozštěpu</p>  <p>Odrazem jednož skok s obr. 90° a přednožením roznožmo (obě nohy nad horizontálou) nebo s čelným roznožením s doskokem jednož nebo snožmo s obr. 360°</p> 	<p>1.401 Odrazem jednož skok s bočným roznožením a obr. 540°</p> 		

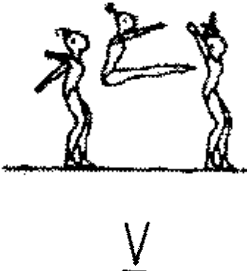
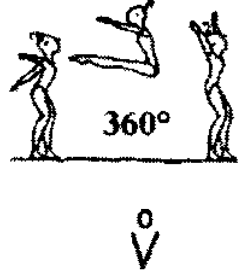
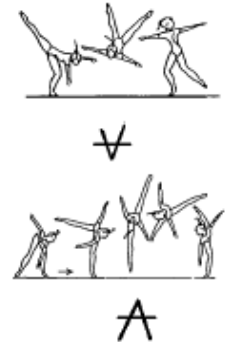
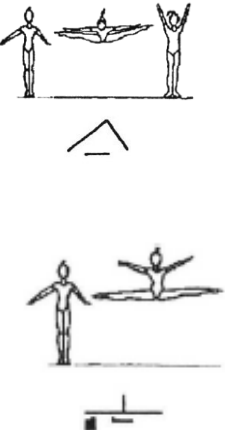
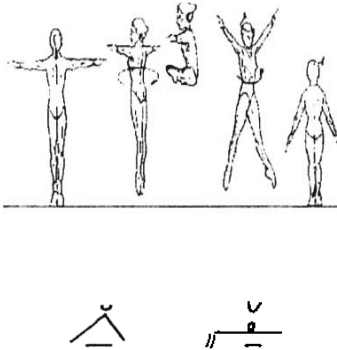
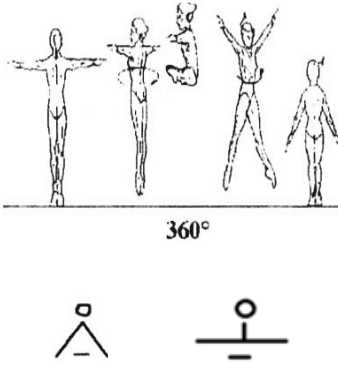
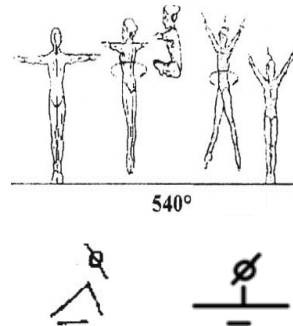
1. SKOKY

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.102 Odrazem snožmo skok s bočným roznožením (úhel roznožení 180°) nebo jelení skok</p> 	<p>1.202 Odrazem snožmo skok s bočným roznožením a obr. 180°</p> 	<p>1.302 Odrazem snožmo skok s bočným roznožením a obr. 360°</p> 	<p>1.402 Odrazem snožmo skok s bočným roznožením a obr. 540°</p> 		
<p>1.103 Odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo a bočným roznožením (180°) v letové fázi</p> 					


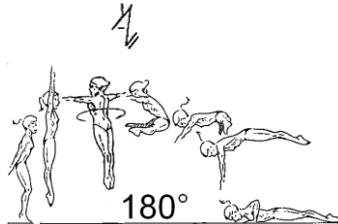
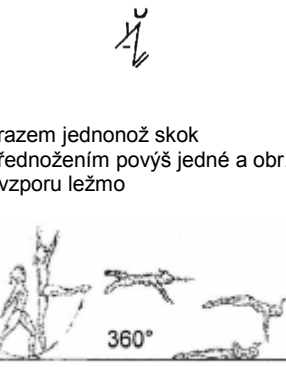
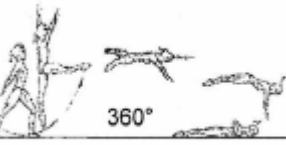
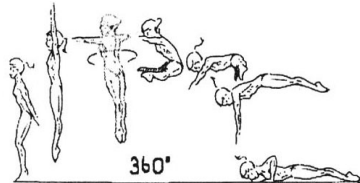

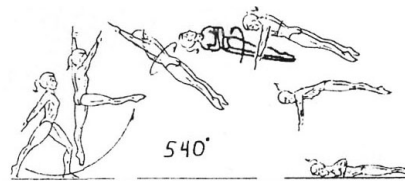

1. SKOKY

A	B	C	D	E	F/G
	<p>1.204 Dálkový skok s výměnou nohou (úhel roznožení 180° po výměně nohou) (po odrazu - švihová noha v úhlu 45°)</p> 	<p>1.304 Dálkový skok s výměnou nohou a obr. 180° v letové fázi (úhel v bočním roznožení 180°) (Frolova)</p> 	<p>1.404 Dálkový skok s výměnou nohou a obr. 360° v letové fázi (úhel v bočním roznožení 180°) (Frolova)</p> 		
	<p>1.205 Dálkový skok s výměnou nohou a obr. 90° do čelného roznožení nebo přednožení roznožmo (obě nohy nad horizontálou) (Johnson)</p> 	<p>1.305 Dálkový skok s výměnou nohou a obr. 90° do čelného roznožení nebo přednožení roznožmo (Johnson) s obr. 180°</p> 	<p>1.405 Dálkový skok s výměnou nohou a obr. 90° do čelného roznožení nebo přednožení roznožmo (Johnson) s obr. 360°</p> 		





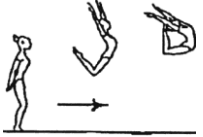



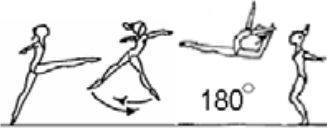
1. SKOKY

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.106 Odrazem snožmo skok s přednožením povýš (úhel v bocích < 90°)</p> 	<p>1.206 Odrazem snožmo skok s přednožením povýš (úhel v bocích < 90°) a obr. 360°</p> 	<p>1.306 Odrazem jednož předklonem a zanožením švihové nohy skok střížný zánožmo s obr. 180° a doskokem na odrazovou nohu (šmetrlink) nebo odrazem jednož záklonem a přednožením švihové nohy skok přednožmo střížný s obr. 180° a doskokem na švihovou nohu (šmetrlink vzad)</p> 			
<p>1.107 Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (štíčka – obě nohy nad horizontálou) nebo s čelným roznožením (úhel roznožení 180°)</p> 	<p>1.207 Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo nebo s čelným roznožením a obr. 180°</p> 	<p>1.307 Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo nebo s čelným roznožením a obr. 360° (Popa)</p> 	<p>1.407 Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo nebo s čelným roznožením a obr. 540°</p> 		

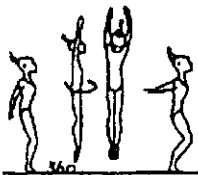

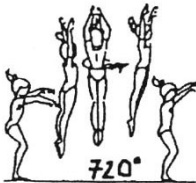



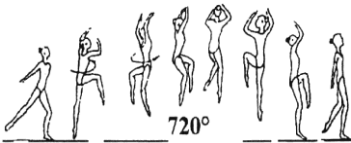

1. SKOKY

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.108 Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (obě nohy nad horizontálou) nebo s čelným roznožením do vzporu ležmo, také s obr. 180° (Schuschunova)</p>   <p>180°</p>  <p>360°</p> <p>Odrazem jednož skok s přednožením povýš jedné a obr. 360° do vzporu ležmo</p>  <p>360°</p>	<p>1.208 Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (obě nohy nad horizontálou) nebo s čelným roznožením a obr. 360° do vzporu ležmo</p>  <p>360°</p>  <p>360°</p> <p>Odrazem jednož skok prohnuté v horizontální poloze s obr. 540° do vzporu ležmo</p>  <p>540°</p>  <p>360°</p>				





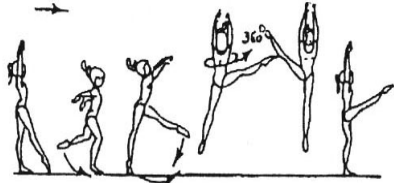

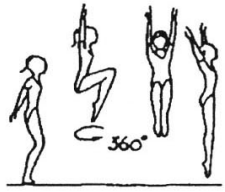





1. SKOKY

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.109 Odrazem snožmo skok s bočným roznožením a doskokem jednonož (úhel roznožení 180°, šikmo k zemi 45°) (Sissone)</p>  <p style="text-align: center;">/</p> <p>Odrazem snožmo skok se skrčením zánožmo povýš jedné (do výše hlavy, s prohnutím a se záklonem, úhel roznožení 180°), i se skrčením přednožmo</p>  <p style="text-align: center;">2</p>  <p style="text-align: center;">2</p>	<p>1.209 Kadetový skok se skrčením zánožmo odrazové nohy (do výše hlavy, s prohnutím a se záklonem) (Boucher)</p>  <p style="text-align: center;">2</p> <p>Skok prohnuté se skrčením zánožmo (se záklonem, chodidla se téměř dotýkají hlavy) (přípatka)</p>  <p style="text-align: center;">2</p>	<p>1.309 Dálkový skok s výměnou nohou (úhel roznožení 180° po výměně nohou) a záklonem hlavy (švihová noha skrčená do výše hlavy)</p>  <p style="text-align: center;">2</p> <p>Odrazem jednonož skok se skrčením zánožmo povýš jedné (do výše hlavy, se záklonem, úhel roznožení 180°)</p>  <p style="text-align: center;">2</p>	<p>1.409 Odrazem jednonož skok s obr. 360° se skrčením zánožmo povýš jedné (do výše hlavy, se záklonem)</p>  <p style="text-align: center;">2</p> <p>Dálkový skok s výměnou nohou (úhel roznožení 180° po výměně nohou) a záklonem hlavy (švihová noha skrčená do výše hlavy) s obratem 180°</p>  <p style="text-align: center;">2</p>		

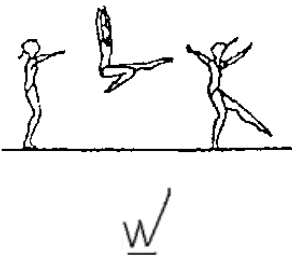
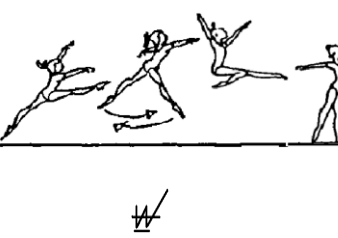
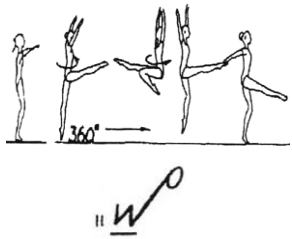
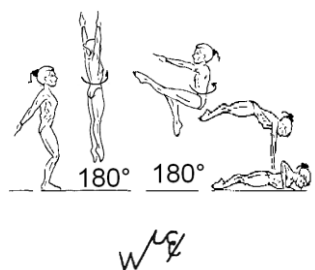
1. SKOKY

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110 Odrazem snožmo nebo jednonož skok prohnuté s obr. 360°</p>  	<p>1.210 Odrazem snožmo nebo jednonož skok prohnuté s obr. 720°</p>  				
<p>1.111 Skok střížný přednožmo skrčmo (kolena střídavě nad úrovní horizontály) (čertík) s obr. 360° (Benton)</p>  	<p>1.211</p>	<p>1.311 Skok střížný přednožmo skrčmo s obr. 720° (Benton)</p>  			

1. SKOKY

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.112 Odrazem jednonož skok s přednožením a obr. 180° do váhy předklonmo s doskokem na odrazovou nohu (fouetté) (švihová noha nad horizontálou)</p>  	<p>1.212 Odrazem jednonož skok s přednožením povýš jedné a obr. 180° (švihová noha nad horizontálou v průběhu celého skoku)</p>  	<p>1.312 Odrazem jednonož skok s přednožením povýš jedné a obr. 360° (švihová noha nad horizontálou v průběhu celého skoku)</p>  			
<p>1.113 Odrazem jednonož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo s obr. 360° (kolena nad úrovní horizontály)</p>  	<p>1.213</p>	<p>1.313 Odrazem jednonož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo s obr. 720° , také do vzporu ležmo (Ziganshiva)</p>    			

1. SKOKY

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114 Odrazem jednonož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé (nad horizontálu, kolena u sebe)</p>  <p>Odrazem jednonož skok s výměnou nohou do skrčení přednožmo jedné a přednožení druhé</p> 	<p>1.214 Odrazem jednonož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé s obr. 360°</p>  <p>Odrazem snožmo nebo jednonož skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé s obr. 360° do vzporu ležmo</p> 	<p>1.314</p>	<p>1.414 Odrazem jednonož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé s obr. 720°</p> 