

# UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

## Příloha A1 - Pohybová skladba - hodnoty obtížnosti

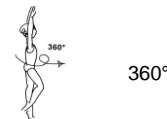
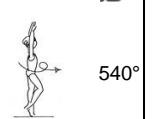
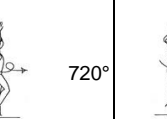
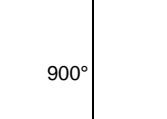

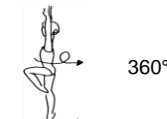

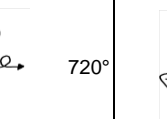
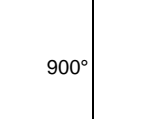
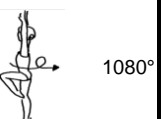
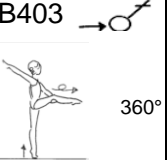
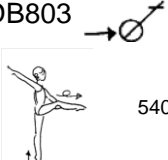
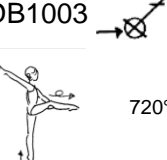
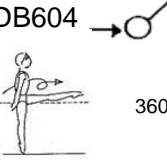
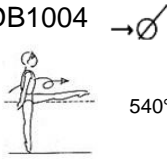
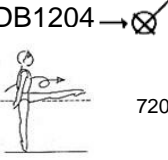
**J1, JII, Sen B** Pro všechny tři kategorie je povoleno zařadit prvky, jejichž kód je označen v Příloze A1 hvězdičkou v zeleném poli. \*

### 1 ROVNOVÁŽNÉ PRVKY


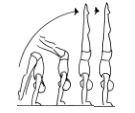

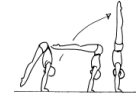






Text popisuje definice jednotlivých prvků a obrázek je vodítkem.

#### 1.1A Dynamické rovnovážné prvky - Piruety



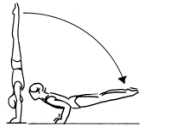

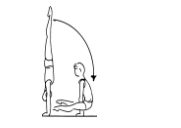


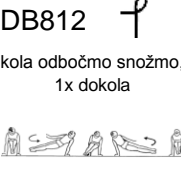
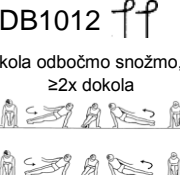

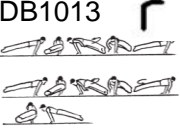
Piruety musí být předvedeny na špičce jedné nohy. Rotace musí být zcela dokončena, měřítkem pro uznání prvku je postavení boků (tolerance pro získání plné hodnoty obtížnosti je 45° pro nedotočení a přetočení). Rotace musí být předvedena bez poskoků, ale lehký skok k udržení rovnováhy během piruety je povolen. Poloha paží a druhé (volné) nohy je volitelná.

Piruety		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Vpřed		DB201 → ○  360°	DB401 → ∅  540°	DB601 → ⊗  720°	DB801 → ⊗  900°		DB1201 → ⊗  1080°
Vzad		DB202 ← ○  360°	DB402 ← ∅  540°	DB602 ← ⊗  720°	DB802 ← ⊗  900°		DB1202 ← ⊗  1080°
Vpřed volná noha 90° s dopomocí ruky			DB403 → ∅  360°		DB803 → ∅  540°	DB1003 → ⊗  720°	
Vpřed volná noha 90° bez dopomoci ruky				DB604 → ∅  360°		DB1004 → ∅  540°	DB1204 → ⊗  720°

# UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

1.1B Dynamické rovnovážné prvky - Silové prvky							
Pozice na začátku a konci prvku musí být jasně viditelná. Pohyb musí být kontrolovaný a předvedený bez pauzy. Ve stoji na ruce musí být paže napjaté (tolerance 45°).							
Silové prvky		0.6	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6
<p><b>Ze vzporu stojmo</b> tahem do stoje na ruce</p> <p>Nohy snožmo a skrčené nebo roznožmo a napjaté. Počáteční poloha je volitelná.</p>				DB1005  			
<p><b>Ze vzporu stojmo</b> tahem do stoje na ruce</p> <p>Z volitelné počáteční polohy tahem do stoje na ruce, nohy musí být snožmo a napnuté.</p>					DB1206  		
<p><b>Z přednosu roznožmo</b> tahem do stoje na ruce</p> <p>Z přednosu roznožmo tahem do stoje na ruce, nohy napnuté.</p>						DB1407  	
<p><b>Z přednosu/vznosu snožmo</b> tahem do stoje na ruce</p> <p>Z přednosu/vznosu snožmo tahem do stoje na ruce s volitelnou polohou nohou.</p>						DB1408  	DB1608  45°-90° 

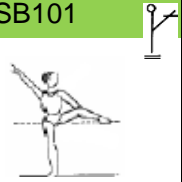
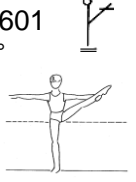

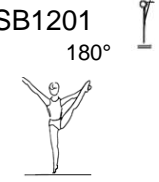
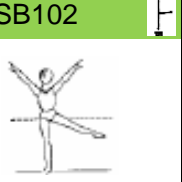
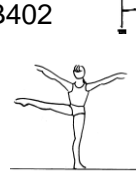









# UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

Silové prvky - pokračování		0.6	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6
<b>Ze stoje na hlavě do planche (váhy)</b> Z kontrovaného stoje na hlavě, tělo rovné, sešín do planche s oporou na loktech. Nohy musí být snožmo a napnuté.			DB809 				
<b>Ze stoje na rukou do vzporu</b> Sešín z <b>kontrovaného</b> stoje na rukou do váhy oporem kolen, oporem o lokty nebo vzporem. Nohy jsou napnuté, (ne v DB810), nohy smí být roznožené.			DB810 		DB1210 		DB1610 
<b>Ze stoje na rukou do vzporu přednožmo</b> Sešín ze stoje na rukou do vzporu přednožmo snožmo nebo roznožmo, nohy jsou napnuté.					DB1211 	DB1411  do přednosu snožmo	DB1611  do vznosu snožmo úhel 45°- 90°
<b>Kola</b> Obrat je měřen od polohy nohou. Tolerance pro uznání obtížnosti je 45° <b>pro nedotočení a přetočení</b> . Nohy a chodidla musí být nad zemí.			DB812  kola odbočmo snožmo, 1x dokola	DB1012  kola odbočmo snožmo, ≥2x dokola		DB1412  kola odbočmo roznožmo, 2x dokola	
<b>Ruská kola s obratem o 360°</b> Obrat (360°) je měřen od polohy ramen. Tolerance pro uznání hodnoty obtížnosti je 45° pro nedotočení a přetočení. Nohy a chodidla musí být nad zemí.				DB1013 			

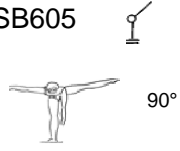
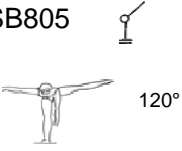
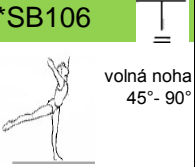
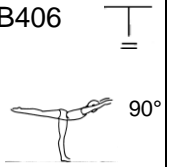
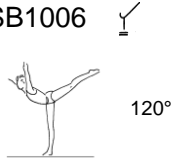
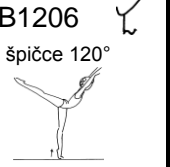
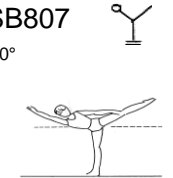
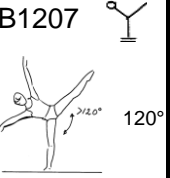
# UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

## 1.2 Rovnovážné prvky ve stoji na jedné noze (váhy)

Rovnováhy ve stoji musí být s výdrží 2 s ve statické poloze. Požadavek roznožení musí být splněn (15° tolerance). Obě nohy musí být napnuté (15° tolerance neplatí u prvku SB404). **Pro požadavek na vzpřímenou polohu těla platí tolerance 30°.**

Rovnovážné prvky ve stoji na jedné noze	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
<b>Váha s unožením a dopomocí ruky</b> Volná noha je v unožení s dopomocí ruky. Tělo je ve vzpřímené poloze. Pozice (poloha) nohy/špičky určuje hodnotu prvku.	*SB101 			SB601 120° 		SB1001 na špičce 120° 	SB1201 180° 
<b>Váha s unožením bez dopomocí ruky</b> Volná noha je v unožení bez dopomocí ruky. Tělo ve vzpřímené poloze. Pozice (poloha) nohy/špičky určuje hodnotu prvku.	*SB102 		SB402 90° 			SB1002 120° 	SB1202 na špičce 120° 
<b>Váha s přednožením</b> Noha v přednožení s dopomocí ruky/rukou. Poloha nohy/špičky určuje hodnotu prvku.				SB603 120° 		SB1003 na špičce 120° 	
<b>Váha s přednožením</b> Noha v přednožení bez dopomocí ruky/rukou. Poloha nohy/špičky určuje hodnotu prvku.		SB204 	SB404 na špičce 	SB604 na špičce 90° 		SB1004 120° 	SB1204 na špičce 120° 

# UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym


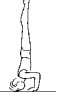
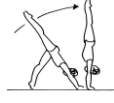

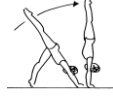











Rovnovážné prvky ve stoji na jedné noze - pokračování	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
<b>Váha předklonmo</b> Trup musí být v horizontální poloze, noha v unožení. Poloha paty určuje úhel k bokům. Poloha unožené nohy určuje hodnotu prvku.				SB605  90°	SB805  120°		
<b>Váha</b> Trup musí být <b>horizontálně</b> nebo výše. Poloha nohy/špičky určuje hodnotu prvku.	*SB106  volná noha 45°- 90°		SB406  90°			SB1006  120°	SB1206  na špičce 120°
<b>Váha úklonmo bez dopomoci ruky</b> Ramena a boky musí být v úklonu, v jedné přímce. Trup musí být horizontálně. Výška paty určuje hodnotu prvku.					SB807  90°		SB1207  >120° 120°

# UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym


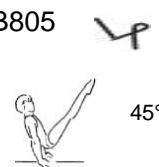
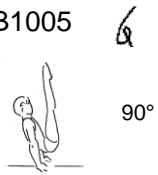
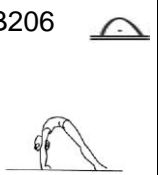



## 1.3 Rovnovážné prvky s oporou rukou

Rovnováhy s oporou rukou musí být s výdrží 2 s ve statické poloze

Pouze ruce jsou v kontaktu se zemí (výjimka HB 101, HB201, HB801 a HBX06). Ve stojích na rukou musí být paže napjaté (tolerance 45°).

Rovnovážné prvky s oporou rukou	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2 / 1.4
<b>Svíčka/ stoj na hlavě/stoj na rukou</b> V prvku HB201 je povoleno stát na hlavě. V prvku HB801 není povolena opora hlavy. Nohy v úrovni boků nebo výše. V prvku HB401 není vyžadována výdrž 2s, nohy pouze snožmo. V prvku HB101 není povolena opora boků pažemi.	*HB101 	HB201 	*HB401 		HB801 	HB1001 	
<b>Váha oporem na loktech nebo vzporem, nohy roznožené</b> Úhel roznožení je 45°. Tělo je opřeno o lokty nebo napjaté paže. Ruce smí být vytočeny v zápěstí nebo mířit k nohám. Tělo je v horizontální poloze (20° tolerance) (ne však u HB202). U prvku HB1202 musí být paže napjaté (15° tolerance).		HB202 	HB402 				HB1202 
<b>Váha oporem na loktech nebo vzporem, nohy snožmo</b> Nohy musí být napjaté a snožmo (výjimka HB403). Tělo je opřeno o obě paže (výjimka HB403) na loktech nebo napjatých rukou. Ruce smí být vytočeny v zápěstí nebo mířit k nohám. Tělo je v horizontální poloze (20° tolerance). U prvku HB1403 musí být paže napjaté (15° tolerance).			HB403 	HB603 			HB1403 
<b>Přednos/vznos roznožmo</b> Nohy napjaté. Ruce smí být vpředu či vzadu (HB404) nebo vpředu a vzadu (HB204), úhel roznožení 45°. Pokud jsou nohy zvedány výše jak rovnoběžně se zemí, opírání o paže není povoleno. Paže jsou podél těla, blízko k bokům. Pouze ruce mají kontakt se zemí a nesou celé tělo. V prvku HB104 jsou nohy snožmo a ruce v upažení. Úhel mezi trupem a nohama min 90°.	HB104 	HB204 	HB404 	HB604  45°	HB804  90°		

# UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

Rovnovážné prvky s oporou rukou		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2 / 1.4
<b>Přednos/vznos snožmo</b> Nohy jsou snožmo a napjaté. Pokud jsou nohy zvedány výše jak rovnoběžně se zemí, opírání o paže není povoleno. Paže jsou podél těla, blízko k bokům. Pouze ruce mají kontakt se zemí a nesou celé tělo.			HB405 		HB805  45°	HB1005  90°	
<b>Most</b> Poloha a úhel volné nohy určuje hodnotu prvku.		HB206 		HB606  stehno svisle	HB806  noha 45° od svislé polohy	HB1006  noha kolmo k zemi	

# UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

## 2 SKOKY

Text popisuje definice jednotlivých prvků a obrázek je vodítkem.






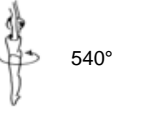



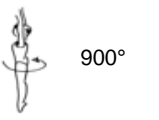



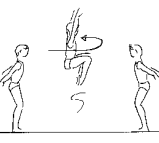



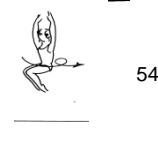

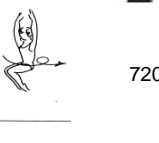













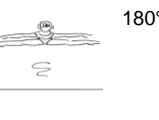

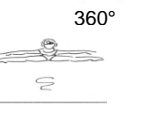
### 2.1A Výskoky/poskoky

Skok je prováděn odrazem obounož a doskokem na jednu nebo obě nohy nebo do vzporu ležmo.

Poskok je prováděn odrazem jedné nohy a dopadem na tutéž nohu nebo do vzporu ležmo.

















Pro uznání hodnoty prvku musí být konečná poloha těla dokončena ve vzduchu. Nejsou povoleny více jak 3 kroky (chůze/poklus) před skokem nebo poskokem.

Poloha boků před začátkem a po dokončení skoku/poskoku je rozhodující pro uznání obratu. Tolerance pro uznání obratu je 45° **pro přetočení a nedotočení**. Je povolena tolerance 15° v roznožení.



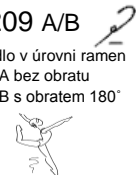

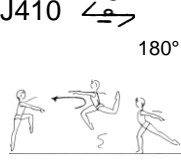


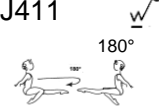



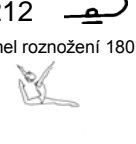


Výskoky/poskoky	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
<b>Přímý skok s obratem</b> Během skoku je tělo rovné. Obrat musí být dokončen během letu. Poloha paží je volitelná.		*J201  	J401  	J601  		J1001  	J1201  
<b>Skok se skrčením přednožmo / s obratem</b> Skrčení nohou (úhel v bocích a kolenou 90°, tolerance 15°) musí být viditelné v průběhu <b>celého</b> skoku. Obrat musí být dokončen během letu, poloha paží je volitelná.		*J202  	*J402  	J602  		J1002  	J1202  
<b>Skok nebo poskok se skrčením přednožmo s/bez obratu do vzporu ležmo</b> Skrčení nohou (úhel v bocích a kolenou 90°, tolerance 15°) musí být viditelné v průběhu <b>celého</b> skoku. Obrat 180° musí být dokončen před pokrčením nohou. Obrat 360° a více musí být dokončen před doskokem. Před doskokem musí být tělo v horizontální poloze.			J403  	J603  	J803  		
<b>Skok s přednožením roznožmo</b> Úhel roznožení 90°/135° a úhel těla a boků 90° (tolerance úhlu v bocích je 15°), nohy musí být napjaté bez vykopnutí. <b>Pro prvek J104 úhel roznožení 90° a roznožení čelně.</b>	*J104  	*J204  úhel roznožení do 120° 		J604  	J804  180° 	J1004  360° 	



# UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

Výskoky/poskoky - pokračování		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
<b>Šušunova</b> Úhel roznožení 135° a úhel těla a boků 90° (tolerance 15° v úhlu roznožení a úhlu v bocích) před dokončením prvku do vzporu ležmo. Před doskokem musí být tělo v horizontální poloze. Pokud je skok prováděn s obratem, musí být obrat dokončen během letu.				J605  	J805 A/B  J805A=180° J805B=360° 		
<b>Skok s přednožením do vzporu ležmo</b> Úhel v bocích 90° (tolerance 15°) před doskokem do vzporu, napjaté nohy <b>snožmo</b> . Před doskokem musí být tělo v horizontální poloze.				J606  	J806 A/B  J806A= obrat 180° J806B= obrat 360° 		
<b>Skok se skrčením zánožmo</b> Hlava v záklonu, výška chodidel určuje hodnotu prvku. Nohy mohou být roznoženy, u výšky chodidel není tolerance.					J807  chodidla ve výšce ramen 	J1007  chodidla ve výšce hlavy 	
<b>Skok se skrčením zánožmo s obratem</b> Chodidla musí být v úrovni ramen během celého skoku. U výšky chodidel není tolerance. Obrat musí být předveden během letu.					J1008  obrat 180° 	J1208  obrat 360° 	

# UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

Výskoky/poskoky pokračování		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
<b>Sissone</b> Skok s odrazem obounož a dopadem na jednu nohu. Ve skoku J1209 A/B není tolerance pro výšku chodidla.			J409  úhel roznožení 135°		J809  úhel roznožení 180°		J1209 A/B  chodidlo v úrovni ramen J1209A bez obrátu J1209B s obrátem 180°
<b>Skok se skrčením nohou, odrazem obounož</b> Správná poloha skrčených nohou musí být viditelná během celého skoku, úhel pokrčení obou nohou 90°, úhel roznožení 135° (tolerance 15°), výška zadní nohy nebo počet obrátů určuje hodnotu prvku. Není tolerance pro výšku zadní nohy. Obrát musí být dokončen během letu.		J210  >135°	J410  180°			J1010  chodidlo v úrovni hlavy	
<b>Jánošík</b> Skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé nohy. Úhel v bocích a úhel pokrčení nohy 90° (tolerance 15°).		J211  180°	J411  180°		J811  360°		
<b>Dálkový skok</b> Švihová noha musí být napnutá, nikoli vykopnutá. Úhel roznožení určuje hodnotu prvku. U J1212 přední noha natažená v horizontální poloze, zadní noha pokrčená, chodidlo zadní nohy v úrovni ramen. Není tolerance pro výšku chodidla.			J412  úhel roznožení 135°		J812  úhel roznožení 180°		J1212  úhel roznožení 180°
<b>Dálkový skok do vzporu ležmo</b> Švihová noha musí být napnutá, nikoli vykopnutá. Úhel roznožení určuje hodnotu prvku. Před doskokem musí být tělo v horizontální poloze.				J613  úhel roznožení 135°	J813  úhel roznožení 180°		













# UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

## 2.1B Skoky


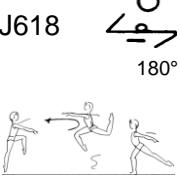





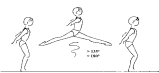
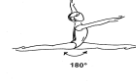






Skok je prováděn odrazem z jedné nohy a doskokem na druhou nohu nebo obě nohy nebo do vzporu ležmo (kromě skoků s výměnou nohou v řádcích 22, 23 a 24).

Pro uznání hodnoty prvku musí být konečná poloha těla dokončena ve vzduchu. Nejsou povoleny více jak 3 kroky (chůze/poklus) před skokem.










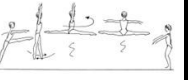
Poloha boků před začátkem a po dokončení skoku je rozhodující pro uznání obratu. Tolerance pro uznání obratu je 45° pro nedotočení a přetočení. Je povolena tolerance 15° v roznožení.

Skoky		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
<b>Skok přednožmo střížný skrčmo - čertík</b> Nohy jsou pokrčené, musí dojít k výměně nohou během letu. <b>Kolena musí během skoku projít úrovní horizontály.</b> Pokud je skok předváděn s obratem, obrat musí být dokončen během letu.		*J214 	*J414 	J614  360°	J814  540°		J1214  720°
<b>Skok přednožmo střížný - nůžky</b> Nohy napnuté, musí dojít k výměně nohou během letu. Švihová noha musí dojít do horizontální polohy. J615:nejprve rovný výskok se zvednutím švihové nohy do horizontální polohy, poté obrat 180° (do směru odrazové nohy) a zvednutí odrazové nohy do úhlu 120° a doskok na švihovou nohu. Obrat musí být dokončen během letu.		*J215 	J415  úhel roznožení 120°	J615  úhel roznožení 120° obrat 180°			
<b>Skok přednožmo střížný 180°</b> Nohy napnuté, musí být vyměněny během skoku. Švihová noha musí dosáhnout horizontální polohy. Obrat musí být dokončen během letu. Úhel roznožení po obratu určuje hodnotu prvku.			J416  úhel roznožení 90°			J1016  úhel roznožení 135°	J1216  úhel roznožení 180°
<b>Motýlek</b> Trup v horizontální poloze, nohy nad horizontálou.						J1017  úhel roznožení 90°	
















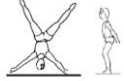














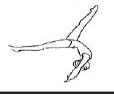
# UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

Skoky - pokračování		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
<b>Dálkový skok odrazem z jedné nohy</b> Správná poloha pokrčených nohou musí být viditelná během celého skoku, úhel pokrčení obou nohou 90°, úhel roznožení 135° (tolerance 15°), výška zadní nohy nebo počet obrátů určuje hodnotu prvku. U výšky zadní nohy není možná tolerance. Obrát musí být dokončen během letu.			J418 	J618 		J1018  chodidlo v úrovni hlavy	
<b>Dálkový skok s obratem</b> Úhel roznožení 135°, úhel v bocích 90° (tolerance 15°), nohy napjaté bez vykopnutí.					J819 	J1019 	J1219 
<b>Dálkový skok</b> Švihová noha napjatá, bez vykopnutí. Úhel roznožení určuje hodnotu prvku. J1220 přední noha v horizontále, chodidlo zadní nohy v úrovni ramen. Není tolerance pro výšku chodidla.		J220  úhel roznožení 90°	J420  úhel roznožení 135°			J1020  úhel roznožení 180°	J1220  úhel roznožení 180°
<b>Dálkový skok do vzporu ležmo</b> Švihová noha napnutá, bez vykopnutí. Úhel roznožení určuje hodnotu prvku. Před doskokem musí být tělo v horizontální poloze.				J621  úhel roznožení 135°	J821  úhel roznožení 180°		
<b>Dálkový skok s výměnou nohou</b> Švihová noha musí být napnutá, bez vykopnutí. Dříve než dojde k výměně nohou během skoku, musí švihová noha dosáhnout úhlu alespoň 45°. Úhel roznožení po výměně nohou určuje hodnotu prvku. Ve skoku J1222 není tolerance pro výšku chodidla.				J622  úhel roznožení 135°		J1022  úhel roznožení 180°	J1222  chodidlo v úrovni ramen, úhel roznožení 180°









# UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

Skoky - pokračování		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
<p><b>Dálkový skok s výměnou nohou do vzporu ležmo</b>            Švihová noha musí být napnutá, bez vykopnutí. Dříve než dojde k výměně nohou během skoku, musí švihová noha dosáhnout úhlu alespoň 45°. Úhel roznožení po výměně nohou určuje hodnotu prvku. Před doskokem musí být tělo v horizontální poloze.</p>				<p>J623             úhel roznožení 135°  </p>	<p>J823             úhel roznožení 180°  </p>		
<p><b>Dálkový skok s obratem</b>            Švihová noha musí být napnutá, bez vykopnutí. Dříve než dojde k výměně nohou během skoku, musí švihová noha dosáhnout úhlu alespoň 45°. Úhel roznožení po výměně nohou určuje hodnotu prvku. Obrat musí být dokončen během letu.</p>				<p>J624             úhel roznožení 135°            obrat 90°  </p>		<p>J1024             úhel roznožení 135°            obrat 180°  </p>	<p>J1224             úhel roznožení 180°            obrat 180°  </p>

# UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

3 AKROBATICKÉ PRVKY <span style="float: right;">Text obsahuje definici prvku a obrázek je návodem.</span>							
Akrobatické prvky	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Vpřed			A401  přemet vpřed snožmo/roznožmo 		A801  přemet vpřed bez rukou 		
Vpřed	*A102  všechny varianty 		A402  přemet na jednu nohu 	A602  salto do sedu 	A802  	A1002  	
Vzad		A203  	A403 A/B A) flik  B) blecha  	A603  	A803  	A1003  	
Vzad	*A104  všechny varianty 		A404  přemet vzad 		A804  tempo salto snožmo/roznožmo 		

# UEG Pravidla 2017 - 2021 - TeamGym

Akrobatické prvky - pokračování		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
stranou		A205  		A605  přemet stranou bez dohmatu 	A805  salto stranou 		
vzad s obraty					A806  180° salto skrčmo 180°	A1006  360° salto skrčmo 360°	A1206 A/B/C A) salto toporně 360° B) salto toporně 540° C) salto toporně 720°