

Příloha A2

Pohybová skladba – Souhrn chyb v provedení

1 Pohybová skladba

Chyby v provedení	Drobná	Mírná	Značná
1.1 Synchronizace			
Srážka bude udělena, jestliže gymnasta není synchronní se zbytkem týmu.	Gymnasta cvičí o jednu dobu napřed/pozadu	Gymnasta cvičí o 2 doby napřed/pozadu (např. ukončuje dříve rovnovážný prvek)	“Ztracený” gymnasta; cvičení je úplně odlišné nebo vůbec není předvedeno
1.2 Jednotnost provedení			
Srážka za rozdíly v předvedení prvků, které mají být stejné.	Malé rozdíly	Velmi viditelné rozdíly	
1.3 Dynamické provedení			
Srážka za bezúčelné pauzy, vytváření nové síly pro následující prvek, nevyužívání uvolnění a napětí v pohybu. Chybějící plynulost programu. POZNÁMKA: Při drobných chybách celého týmu bude srážka 0.4 pokaždé.	Bezúčelné pauzy Vytvoření nové síly pro prvek namísto použití energie z předchozího prvku Chybějící plynulost		
Srážka za izolované pohyby paží a nohou nebo bez zapojení těla (nehybný trup).	Izolované pohyby paží a nohou, "zamrzlý trup"		
1.4 Rozsah a napětí			
Srážka za nedostatečný rozsah a/nebo napětí.	Prvky prováděné v omezeném rozsahu Nedostatečné napětí v prvcích, např. nepropnuté špičky		

Chyby v provedení	Drobná	Mírná	Značná
1.5 Rovnováha a kontrolované provedení			
Srážka za nedostatky v rovnováze a kontrole. Konkrétní srážky v prvcích obtížnosti viz bod 1.8 Technika prvků obtížnosti.	Pohyby navíc, protipohyby, malé krůčky/ poskakování/ skákání k udržení rovnováhy v průběhu prvku/ pohybu	Výrazné přidavné poskoky/kroky pro udržení rovnováhy v průběhu prvku (několik kroků nebo opora ruky)	
1.6 Přesnost formací			
Srážka, pokud všichni gymnasté nejsou na přesných místech dle formuláře obtížnosti.	Gymnasta mimo formaci		
1.7 Přechody			
Kvalita			
Srážka, pokud je přechod prováděn pouhou chůzí, pochodem nebo během bez zapojení celé horní části těla do pohybu.	Přechod nemá gymnastickou kvalitu		
Přechod musí být snadno proveditelný			
Srážka za nesnadno proveditelný přechod mezi formacemi.	Nesnadný přechod do formace		

Chyby v provedení	Skupiny	Drobná	Mírná	Značná
1.8 Technika prvků obtížnosti				
Definice prvku v této tabulce uvádí, jak je technika prvku definována v gymnastice (např. přemet stranou prováděný s napnutýma rukama a nohama).				
1.8.1 Srážky za držení celého těla				
Držení (tvar) celého těla musí být správné dle definice prvku				
Srážky v případě chyb v držení (tvaru) celého těla.	Všechny prvky	Drobné chyby v držení těla	Chyby v držení těla	Výrazné chyby v držení těla
Tělo musí být rovné dle definice prvku				
Srážka, pokud tělo není rovné (prohnuté/ohnuté).	DB, HB, SB, A		Tělo prohnuté/ohnuté >20°	
Celé tělo musí zůstat ve statické poloze po dobu nejméně dvou sekund				
Srážka, pokud se gymnasta během prvku pohybuje.	SB, HB	Gymnasta se mírně pohybuje, opěrná noha/ruce se nepohybují	Gymnasta se zřetelně pohybuje nebo dělá krok/skok	Gymnasta udělá několik kroků/skoků
Tělo musí být vzpřímené v souladu s definicí prvku				
Srážka, pokud není poloha těla vzpřímená.	DB, SB, HB	Předklon/záklon/úklon/prohnutí ≥15°	Předklon/záklon/úklon/prohnutí >30°	
Linie těla musí být vodorovná v souladu s definicí prvku				
Srážka, pokud linie těla není vodorovná.	HB		Linie těla odchýlena od horizontály >20°	
1.8.2 Srážky za držení horní části těla				
Horní část těla musí být vodorovná dle definice prvku				
Srážka, pokud horní část těla není ve vodorovné poloze (váhy předkl., SBX05) nebo pokud je tělo nad 90° (váhy úklonmo, SBX07).	HB, SB, J	Horní část těla nad/pod horizontálou ≤15°	Horní část těla nad/pod horizontálou >15°	
Horní část těla musí být v úklonu vodorovně a úhel v bocích přímý dle definice prvku				
Srážka, pokud v úklonu není horní část těla vodorovně nebo úhel v bocích není přímý (váhy úklonmo, SBX07).	SB	Horní část těla přetočena, ne ukloněna ≤15° Chyba úhlu v bocích ≤15°	Horní část těla přetočena, ne ukloněna >15° Chyba úhlu v bocích >15°	

Chyby v provedení	Skupiny	Drobná	Mírná	Značná
1.8.3 Srážka za boky (úhel v bocích)				
Úhel boků (kyčelního kloubu) musí být v souladu s definicí prvku				
Srážka za chybu v úhlu boků.	DB, SB, HB, J	Mírná chyba v úhlu boků $\leq 15^\circ$	Chyba v úhlu boků $>15^\circ$ až do 45°	Velká chyba v úhlu boků $>45^\circ$
1.8.4 Srážky za nohy/kolena/špičky				
Nohy musí být podle definice prvku napnuté				
Srážka za nepropnuté nohy.	Všechny prvky	Mírně pokrčené nohy $\leq 15^\circ$	Pokrčené nohy $>15^\circ$ až do 45°	Pokrčené nohy $>45^\circ$
Nohy/kolena musí být snožmo dle definice prvku				
Srážka za roznožené nohy.	Všechny prvky	Nohy/kolena roznožené $\leq 15^\circ$	Nohy/kolena roznožené $>15^\circ$ až do 45°	Nohy/kolena roznožené $>45^\circ$
Nohy se nesmějí dotýkat země dle definice prvku				
Srážka, pokud se nohy dotknou země.	DB1007, DB1008, DBX11, DBX12 a DB1013	Nohy se dotýkají země bez přenesení váhy		Nohy se dotýkají země a je na ně přenesena váha
Požadavek na úhel roznožení musí být splněn v souladu s definicí prvku				
Srážka, pokud není splněn požadavek na úhel roznožení.	DB, HB, SB, J, F	Chybí $\leq 15^\circ$ z požadavku na úhel roznožení	Chybí $>15^\circ$ až do 45° z požadavku na úhel roznožení	Chybí $>45^\circ$ z požadavku na úhel roznožení
Výška volné nohy musí odpovídat definici prvku				
Srážka, pokud je volná noha příliš nízko.	DB, SB	Chybí $\leq 15^\circ$ z požadavku na výšku volné nohy	Chybí $>15^\circ$ až do 45° z požadavku na výšku volné nohy	Chybí $>45^\circ$ z požadavku na výšku volné nohy
Prvky musí být provedeny ve výponu (na špičce) dle definice prvku				
Srážka, pokud není prvek ve výponu v případě, že je to požadováno jeho definicí.	DB, SB	Pata se dotýká podlahy (pata není zatížena)	Stoj na celém chodidle (váha na patě)	

Chyby v provedení	Skupiny	Drobná	Mírná	Značná
1.8.5 Srážky za ramena				
Úhel v ramenou musí být přímý dle definice prvku				
Srážka, pokud úhel v ramenou není přímý.	HB, F	Úhel v ramenou >30° až do 45°	Úhel v ramenou >45°	
1.8.6 Srážky za paže/ruce				
Paže musí být napnuté dle definice prvku				
Srážka, pokud paže nejsou napnuté.	Všechny prvky	Mírně pokrčené paže ≤15°	Pokrčené paže >15° až do 45°	Pokrčené paže >45°
Žádné kroky rukama dle definice prvku				
Srážka za kroky rukama během prvku.	DB, A	Jeden krok rukou pro udržení rovnováhy	Dva a více kroků rukama pro udržení rovnováhy	
1.8.7 Srážky za doskok				
Doskok musí být kontrolovaný dle definice prvku				
Srážka za chyby při doskoku.	J, A, G	Drobné chyby při doskoku (např. trochu nevyvážený s pohyby navíc)	Těžkopádný doskok (obtížné pokračování do dalšího prvku)	
Doskok do vzporu ležmo dle definice prvku				
Srážka za chyby při doskoku do vzporu ležmo.	J		Nedostatečné ztlumení dopadu celého těla na podlahu, odraz zpět od podlahy	Tělo není ve vodorovné poloze před dopadem na podlahu
1.8.8 Srážky za rotaci				
Rotace musí být dokončena dle definice prvku. Výchozí a konečná pozice se hodnotí podle toho, jak jsou gymnasté postaveni před provedením prvku. (U piruet a skoků, Příloha A1 1.1A a 2.1, se výchozí pozice hodnotí podle toho, jak je tým postaven.)				
Srážka, pokud není rotace/obrat dokončen podle definice prvku. Odchylka od počáteční/konečné polohy.	DB, J, A	Nedotočení/přetočení >30° až do 45°	Nedotočení/přetočení >45° až do 90°	Nedotočení/přetočení >90°

Chyby v provedení	Skupiny	Drobná	Mírná	Značná
1.8.9 Speciální srážky, platí pouze v jedné skupině prvků				
Piruety musí být předvedeny na jedné noze				
Srážka, pokud je pirueta předvedena s oběma chodidly na zemi.	DB			Pirueta otáčená na obou chodidlech, kdykoliv v průběhu rotace
Kontrolovaný pohyb v silových prvcích				
Srážka, pokud pohyb během silového prvku není kontrolovaný.	DB		Rychlý přechod ze stoje na rukou, ale zřetelná konečná pozice	Rychlý přechod ze stoje na rukou, není zřetelná konečná pozice
Silový prvek musí být předveden bez pauz a zastavení během prvku				
Srážka za pauzy/zastavení během silového prvku.	DB	Krátká pauza během prvku (<3 s)	Zastavení během prvku (≥3 s)	
Každý obrat o 180° ve stoji na rukou nesmí být proveden více než třemi kroky				
Srážka za více kroků rukama během prvku.	A	Příliš mnoho kroků (více než 3)		
Předvedení prvku flexibility dle definice prvku				
Srážka, pokud nejsou splněny požadavky na flexibilitu.	F	Boky v rozštěpech nejsou rovně čelně Žáda nejsou v předklonu v sedu roznožném rovná	Boky v rozštěpech jsou zřetelně vytočené Nedostatečný předklon v sedu roznožném	Trup (ramena, hrudník, břicho) se při předklonu v sedu roznožném nedotýká podlahy Hrudník se nedotýká kolenou v předklonu snožmo