

# Příloha A6

## Akrobacie a trampolína - Obecné chyby a srážky

### 1 Akrobacie a trampolína

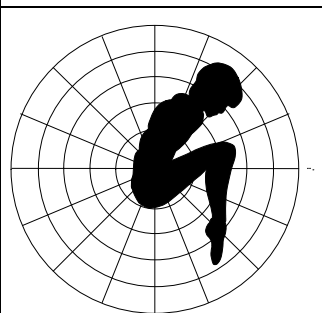
#### 1.1 Poloha těla v saltech (0.5)

Gymnasté mohou předvádět salta v poloze skrčmo/pokrčmo, schylmo nebo toporně (podle definice v Příloze A5). Srážky se udělují v letové fázi (po fázi odrazu a před přípravou na doskok). V definovaném rozmezí během odrazu nebo během přípravy na doskok se srážky za polohu těla v saltech neudělují.

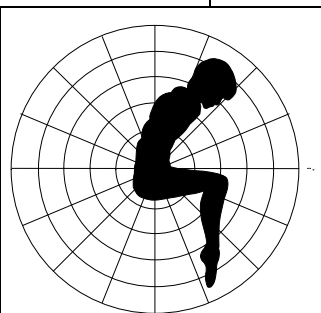
Poloha těla skrčmo/pokrčmo, schylmo a toporně musí být předvedena jasně a podle definice polohy těla, s chodidly a nohama u sebe a s napnutými špičkami. Pro srážky za polohu těla je třeba vzít v úvahu úhly v bocích a kolenou. V saltu by měly být paže blízko u těla. Je možno udělit srážky za chyby v držení hlavy i chodidel. Srážky za polohu těla ve vícenásobných saltech se udělují za prvek (nikoli za každou rotaci v prvku).

Poloha pokrčmo je povolena při obratech více než 180° ve vícenásobných saltech.

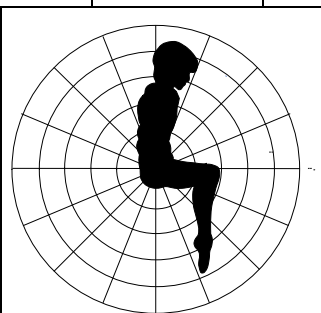
Chyby v provedení		0.1	0.2	0.3 nebo více
- Chyby v úhlu boků a kolen	za gymnastu/ prvek	X	X	X
- Roznožené/překřížené nohy		X	---	---
- Chyby v držení hlavy		X	---	---
- Chyby v držení chodidel		X	---	---
- Paže nejsou blízko u těla a osy otáčení při rotaci		X	---	---



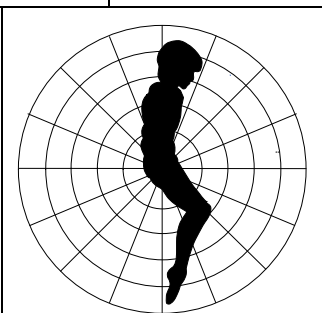
Beze srážky



Srážka 0.1

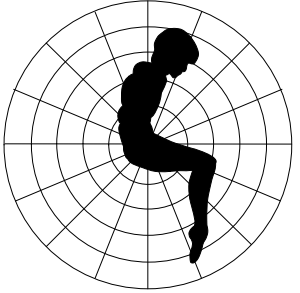
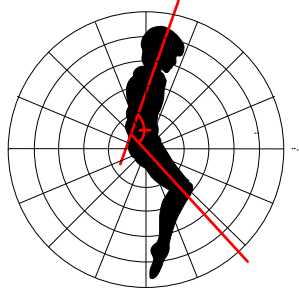
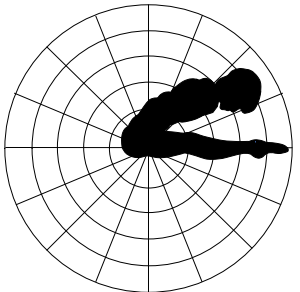
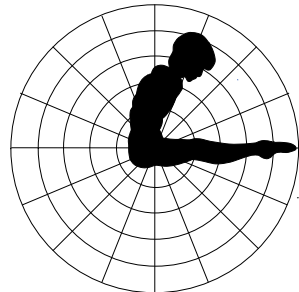
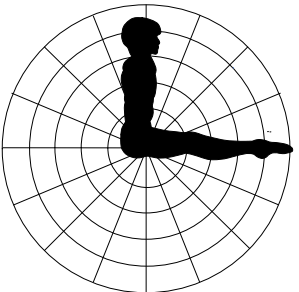
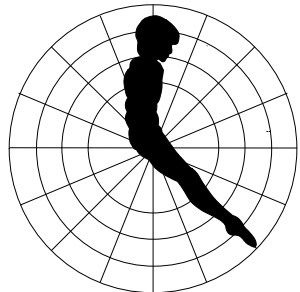
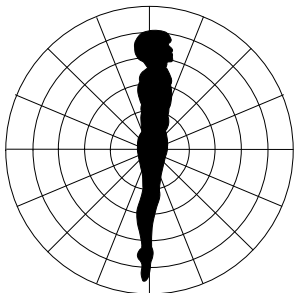
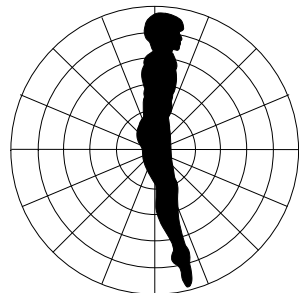
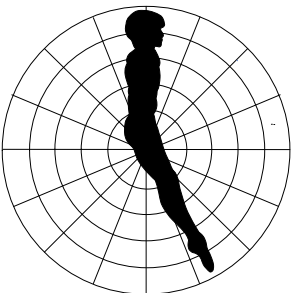
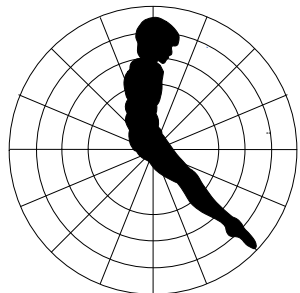


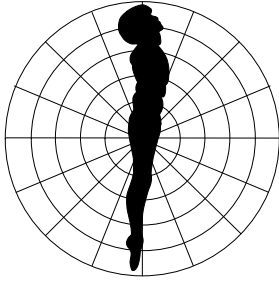
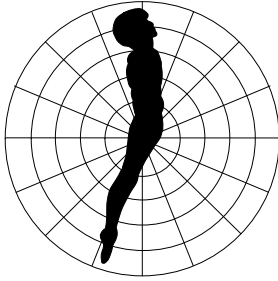
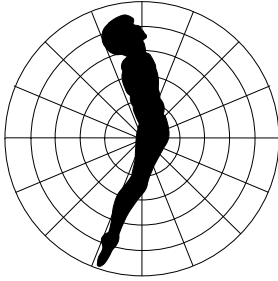

Srážka 0.2



Srážka 0.3

Vodítka ke srážkám - poloha skrčmo

 <p><b>Beze srážky</b> úhel v bocích ~120°</p>	 <p><b>Srážka 0.1</b> úhel v bocích ~135°</p>		
<b>Vodítka ke srážkám - poloha pokrčmo</b>			
 <p><b>Beze srážky</b></p>	 <p><b>Srážka 0.1</b></p>	 <p><b>Srážka 0.2</b></p>	 <p><b>Srážka 0.3</b></p>
<b>Vodítka ke srážkám - poloha schylmo</b>			
 <p><b>Beze srážky</b></p>	 <p><b>Srážka 0.1</b></p>	 <p><b>Srážka 0.2</b></p>	 <p><b>Srážka 0.3</b></p>
<b>Vodítka ke srážkám - poloha toporně</b>			

 <p><b>Beze srážky</b> napřimený hrudník – rovná linie skrz boky</p>	 <p><b>Srážka 0.1</b></p>	 <p><b>Srážka 0.2</b></p>	 <p><b>Srážka 0.3</b></p>
<b>Vodítka ke srážkám - poloha toporně</b>			

## 1.2 Rotace (0.5)

Odrázová fáze musí být jasně viditelná a rotace musí být dokončena před doskokem.

Chyby v provedení		0.1	0.2	0.3 nebo více
- Započetí rotace příliš brzy		X	X	---
- Nedotočení nebo přetočení rotace při doskoku	za gymnastu/prvek	X 30° - 45°		X >45°

## 1.3 Napřímení a doskoková pozice v saltech (0.5)

Před doskokem musí gymnasta salto otevřít a předvést napřimenou polohu těla (poslední prvek na akrobacii). Zřetelné otevření/napřímení těla je vyžadováno z poloh skrčmo a schylmo. V bocích/kolenou není povoleno ohnutí větší jak 30° (relativně napnuté).

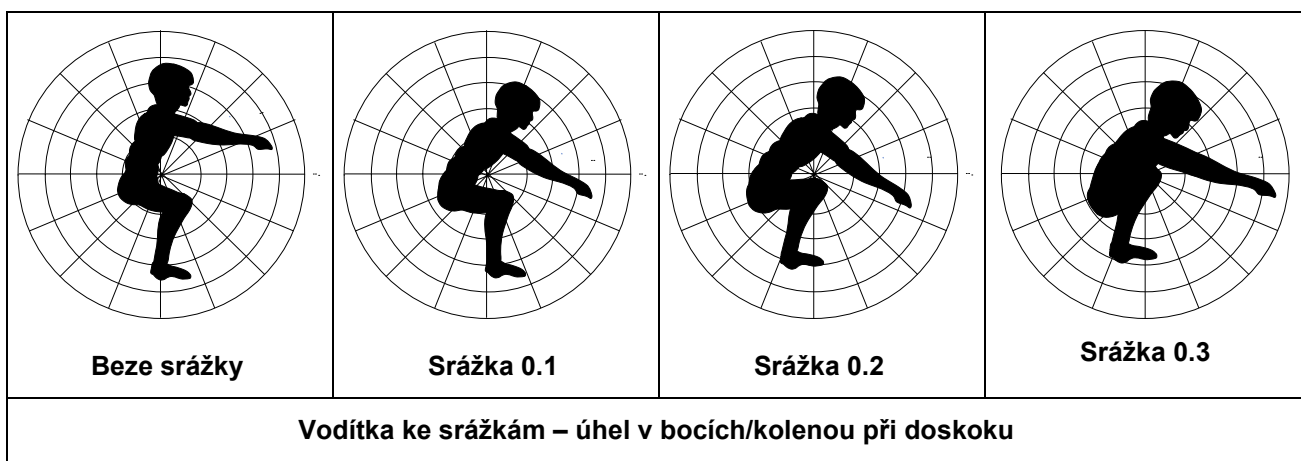
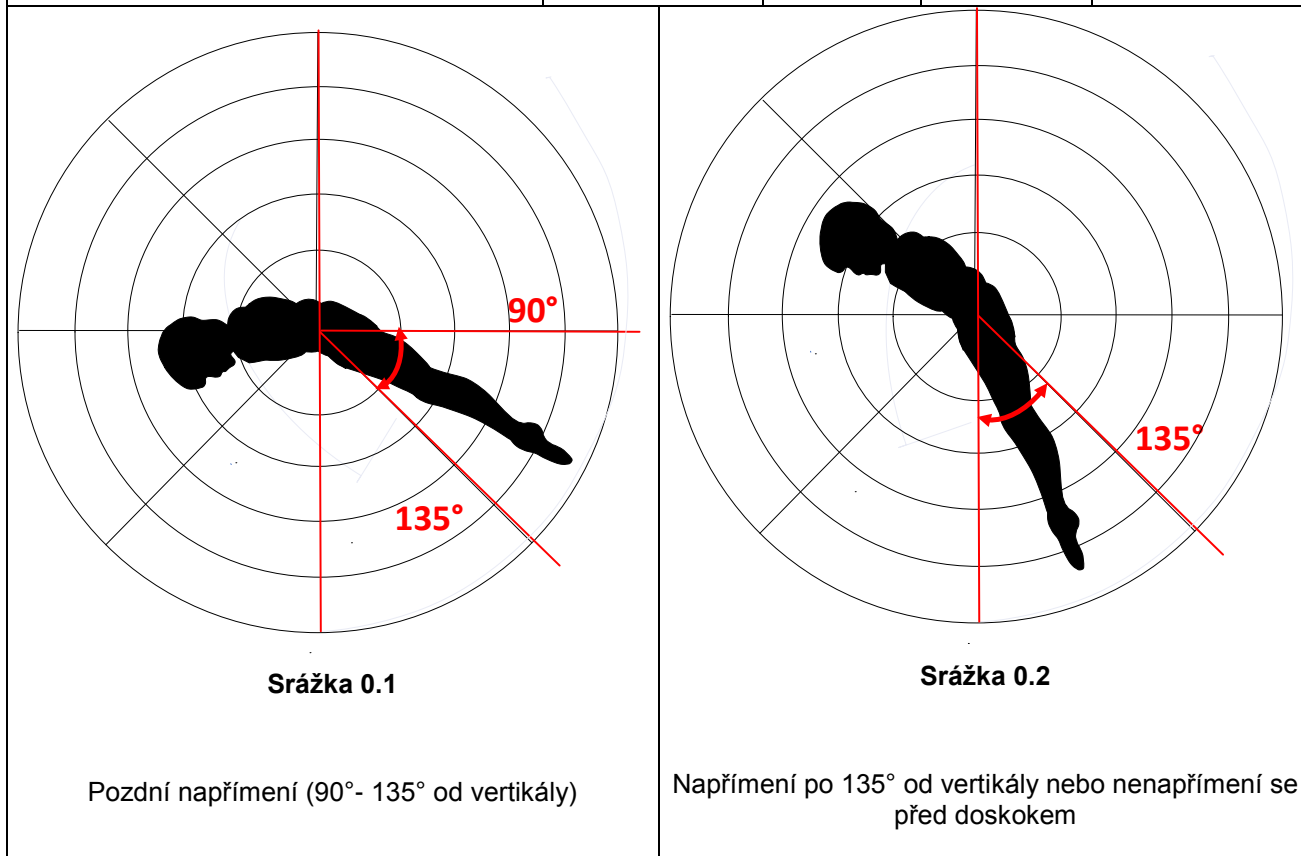
Otevření/napřímení se přednostně provádí ve vodorovné poloze (90° od vertikály) nebo dříve. Pokud gymnasta napřímí tělo dříve, musí napřímení udržet do horizontály. Příprava na doskok je povolena až po průchodu vodorovnou polohou.

Rotace musí být dokončena před průchodem vodorovnou polohou.

Poloha těla při doskoku musí být napřimená. Lehké pokrčení v kolenou ( $\leq 90^\circ$ ) a lehké ohnutí v bocích ( $\leq 90^\circ$ ) je povoleno.

Chyby v provedení		0.1	0.2	0.3 nebo více
- Pozdní napřímení (>90° - 135° od vertikály) nebo brzké napřímení, ale není udrženo do průchodu horizontálou		X	---	---
- Napřímení po 135° od vertikály nebo nenapřímení se před doskokem	za gymnastu	---	X	---

Chyby v provedení		0.1	0.2	0.3 nebo více
- Rotace není dokončena před průchodem horizontálou	za gymnastu	X	---	---
- Úhel v bocích/kolenou >90° až do hlubokého dřepu		X	X	X



### 1.4 Doskok posledního prvku do doskokové zóny/doskoková zóna (0.3)

Gymnasta by měl poslední prvek na akrobacii doskočit do doskokové plochy.

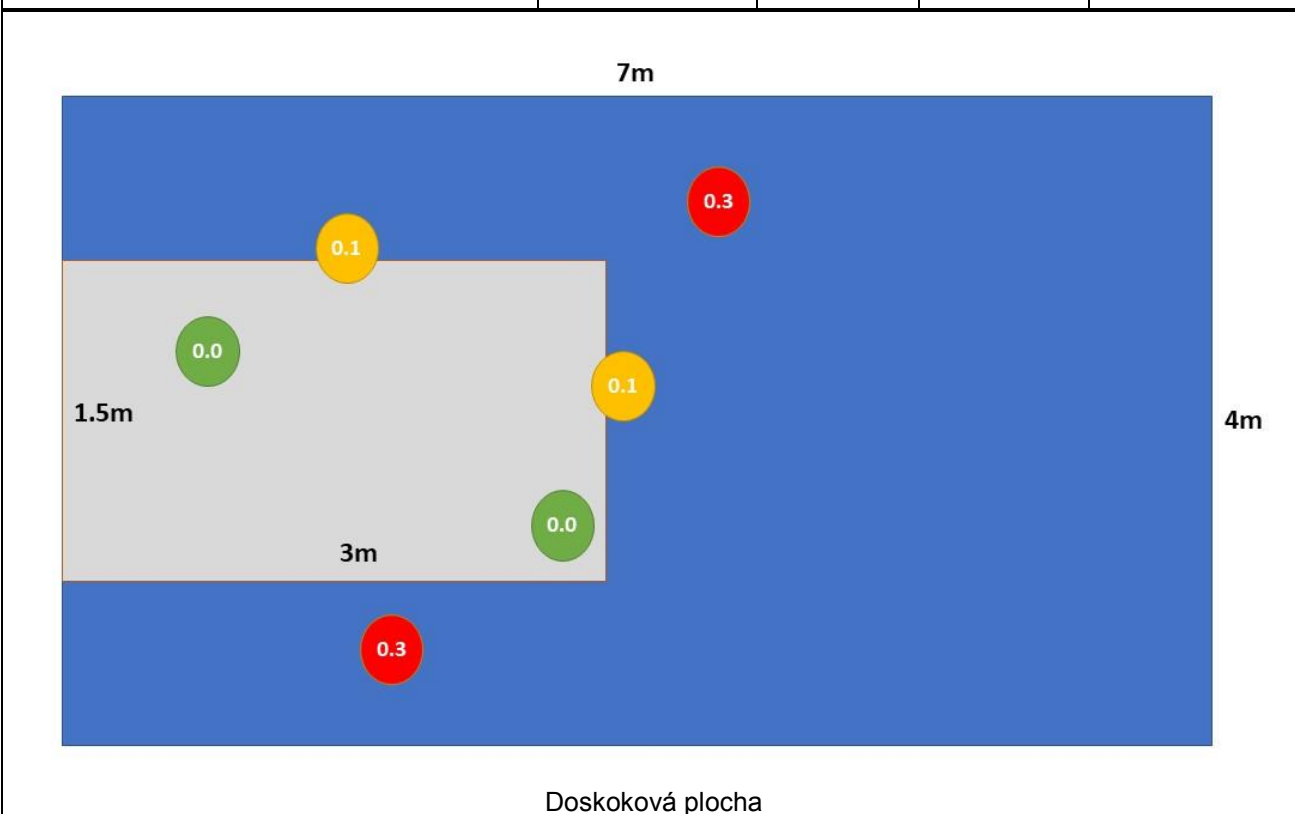
První kontakt s doskokovou plochou by měl být ve vyznačené doskokové zóně (1.5 x 3.0 m).

Pokud se při prvním kontaktu dotkne jakákoli část těla doskokové plochy mimo doskokovou zónu, bude udělena malá srážka.

Pokud je první kontakt s doskokovou plochou zcela mimo doskokovou zónu, bude udělena velká srážka.

Vykočení mimo doskokovou zónu po počátečním kontaktu s doskokovou plochou je povoleno.

Chyby v provedení		0.1	0.2	0.3 nebo více
- Dotyk mimo doskokovou zónu	za gymnastu pokaždé	X	---	---
- Doskok mimo doskokovou zónu/ nedoskočení posledního prvku do doskokové plochy		---	---	X



## 1.5 Kontrolovaný doskok (1.0)

Doskok musí být kontrolovaný, na obě chodidla současně, ale pohyb může kontrolovaně pokračovat ve směru akrobacie.

Pro získání kontroly po doskoku je povoleno udělat jeden malý krok ( $\leq 60^\circ$  roznožení nohou) nebo malý poskok z natažených nohou. Kroky k opuštění doskokové zóny (po získání kontroly) jsou beze srážky.

Pohyb jiných částí těla (např. pohyb paží nesloužící k získání rovnováhy) není předmětem srážky. Po dosažení kontroly v doskoku není vyžadováno ještě přinožení.

Ztráta kontroly drobná – jeden větší krok (úhel roznožení nohou  $> 60^\circ$ ) nebo velký odskok (pokrčení kolen k udržení vzpřímené pozice), nebo není doskok současně na obě chodidla.

Ztráta kontroly mírná – několik kroků nebo korekcí k získání kontroly.

Ztráta kontroly značná – lehký dotyk žíněnky nebo náradí rukama/koleny bez přenesení váhy.

Pády jsou předmětem nejvyšší srážky. Srážka závisí na tom, zda k pádu došlo v důsledku přetočení nebo nedotočení rotace.

Chyby v provedení		0.1	0.2	0.3 nebo více
- Ztráta kontroly drobná		X	---	---
- Ztráta kontroly mírná		---	X	---
- Ztráta kontroly značná	za gymnastu	---	---	0.5
- Pád – přetočení		---	---	0.8
- Pád - nedotočení		---	---	1.0

## 2.6 Akce trenéra (1.5)

Trenér povinně stojí na doskočišti, aby reagoval v případě nebezpečné situace, ne aby na sebe poutal pozornost. Trenér je zde, aby zabránil zranění gymnasty, ne pádu.

Jakákoli pomoc s dotykem gymnasty je předmětem srážky.

Chyby v provedení		0.1	0.2	0.3 nebo více
- Dopomoc		---	---	1.0
- Nereagování v nebezpečné situaci	za gymnastu	---	---	1.5

## 1.7 Rozestupy (0.1)

Rozestupy (časové intervaly mezi gymnasty) musí být dodrženy mezi všemi gymnasty. Alespoň dva gymnasté musí být současně v pohybu. Na akrobacii další gymnasta nesmí začít první prvek dříve, než předchozí gymnasta dokončí poslední prvek.

Chyby v provedení		0.1	0.2	0.3 nebo více
- Nepravidelné rozestupy/ nedostatečné rozestupy	za gymnastu pokaždé	X	---	---

## 1.8 Vracení se zpět poklusem (0.4)

Gymnasté se musejí po první a druhé sérii vracet zpět poklusem. Musejí se vracet společně.

**Jl** Týká se návratu po první sérii.

Chyby v provedení		0.1	0.2	0.3 nebo více
- Nevracení se zpět poklusem	za tým a sérii pokaždé	---	---	0.4
- Nevracení se společně		---	---	

## 1.9 Speciální srážky

### 1.9.1 Proběhnutí (3.0)

Srážka bude udělena v případě, že gymnasta proběhne bez předvedení jakéhokoliv platného prvku. Žádné další srážky z provedení nebo speciální srážky nebudou již gymnastovi uděleny.

Chyby v provedení		0.1	0.2	0.3 nebo více
- Proběhnutí	za gymnastu	---	---	3.0

### 1.9.2 Nesprávný počet gymnastů (3.0 za chybějícího/přebývajícího gymnastu)

Srážka bude udělena v případě, že cvičí příliš mnoho nebo příliš málo gymnastů, nebo ve smíšeném týmu necvičí v sérii tři muži a tři ženy. Žádné další srážky z provedení nebo speciální srážky nebudou přebývajícím gymnastovi uděleny.

Chyby v provedení		0.1	0.2	0.3 nebo více
- Více než 6 nebo méně než 6 gymnastů	za nesprávný počet gymnastů	---	---	3.0
- Více nebo méně než 3 muži a více nebo méně než 3 ženy v mix týmu		---	---	

Například:

2 muži a 4 ženy budou mít srážku  $1 \times 3.0 = 3.0$  (jedna žena by měla být nahrazena mužem)  
5 mužů a 1 žena budou mít srážku  $2 \times 3.0 = 6.0$  (dva muži by měli být nahrazeni dvěma ženami)  
3 muži a 2 ženy budou mít srážku  $1 \times 3.0 = 3.0$  (jeden gymnasta/žena chybí)

## 2 Akrobacie

### 2.1 Poloha těla v jiných prvcích než salto (0.4)

Prvky jako rondát, flik a přemet (ne salta) musí být předvedeny zřetelně a technicky správně, s chodidly a nohama spojenýma, pokud je to vhodné, a také s napnutými špičkami. Je možné udělit srážku za chyby v držení hlavy i chodidel.

Chyby v provedení		0.1	0.2	0.3 nebo více
- Chybný úhel paží/v ramenu, v bocích a v kolenou	za gymnastu/prvek	X	X	---
- Roznožené/překřížené nohy, chyby v držení hlavy nebo chodidel		X	---	---
- Opora jednou rukou		X	---	-----

### 2.2 Pohybová energie (0.3)

Gymnasta musí udržet pohybovou energii až do závěrečného doskoku. Kinetická energie může být rozdělena mezi rotaci, rychlost a výšku. Ztráta pohybové energie je hodnocena od drobné chyby po značnou chybu, maximální srážka 0.3 je použita, pokud gymnasta téměř stojí.

Chyby v provedení		0.1	0.2	0.3 nebo více
- Ztráta hybnosti	za gymnastu	X	X	X

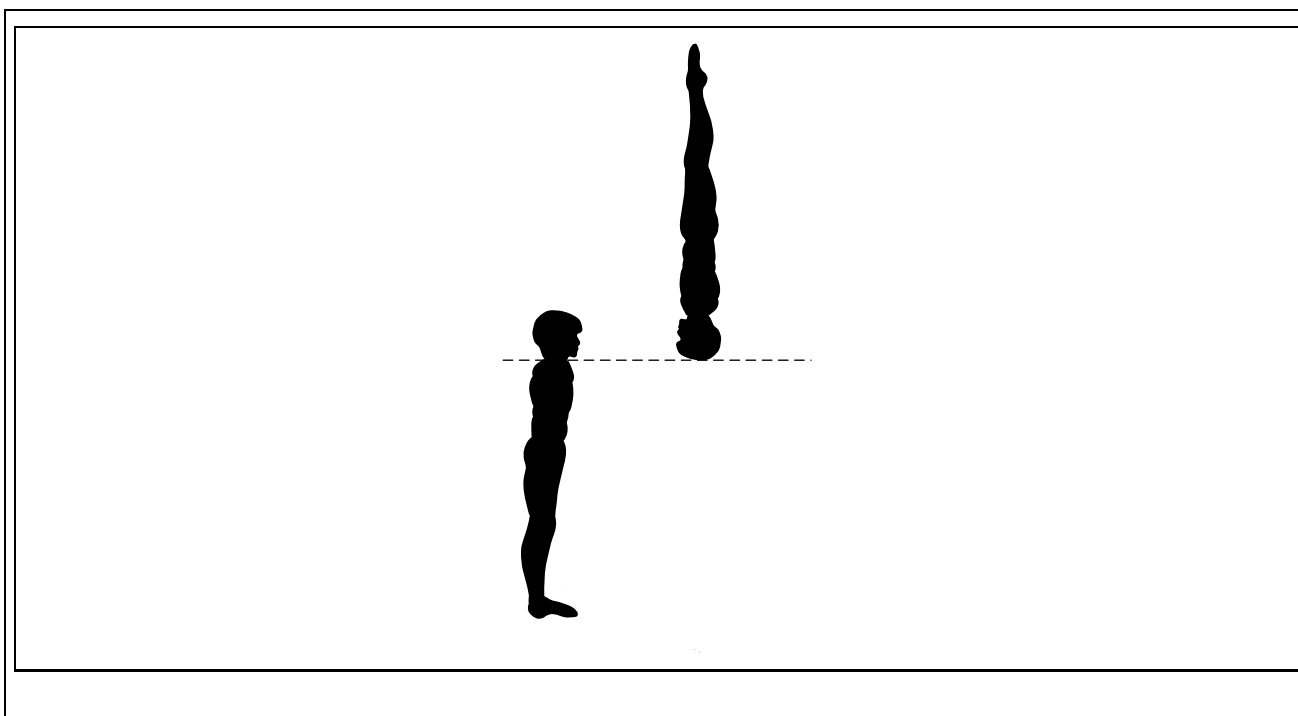
### 2.3 Výška závěrečného salta vpřed (0.2)

Vodítkem pro správnou výšku prvku by měla být výška horní části hlavy, měřená v okamžiku, kdy je gymnasta hlavou dolů v nejvyšším bodě při předvádění salta toporně. Pro dvojně salto platí tato výška pro těžiště gymnasty.

Výška salta by neměla být nižší než je výška ramen stojícího gymnasty, měřeno v okamžiku, kdy je gymnasta v saltu hlavou dolů v nejvyšším bodě. Výška stojícího gymnasty je měřena od povrchu doskokové žíněnky.

Chyby v provedení		0.1	0.2	0.3 nebo více
- Příliš nízké	za gymnastu/prvek	---	X	---



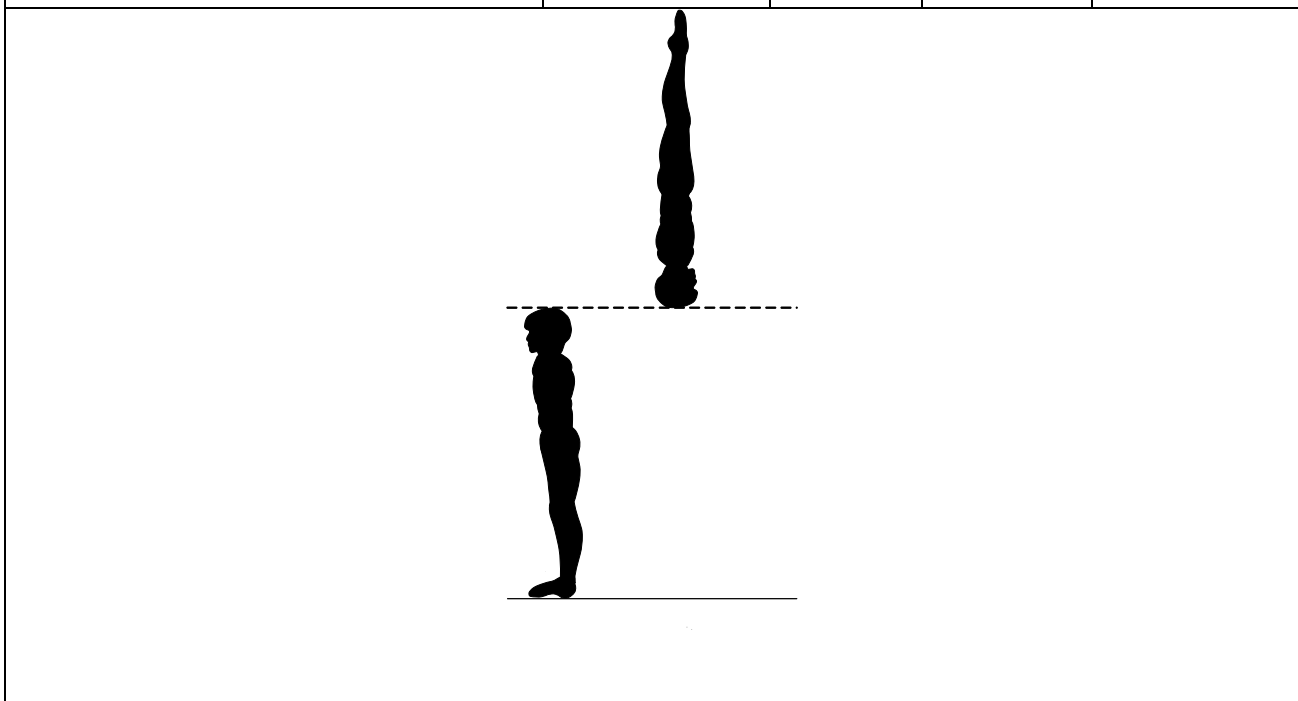


#### 2.4 Výška závěrečného salta vzad (0.2)

Vodítkem pro správnou výšku prvku by měla být výška horní části hlavy, měřená v okamžiku, kdy je gymnasta hlavou dolů v nejvyšším bodě při předvádění jednoduchého salta toporně. U dvojných a trojných salt platí tato výška pro těžiště gymnasty.

Výška salta by neměla být nižší než je výška temene hlavy stojícího gymnasty, měřeno v okamžiku, kdy je gymnasta v saltu hlavou dolů v nejvyšším bodě. Výška stojícího gymnasty je měřena od povrchu doskokové žíněny.

Chyby v provedení		0.1	0.2	0.3 nebo více
- Příliš nízké	za gymnastu	---	X	---



### 3 Trampolína

#### 3.1 Kontakt s přeskokovým stolem (0.6)

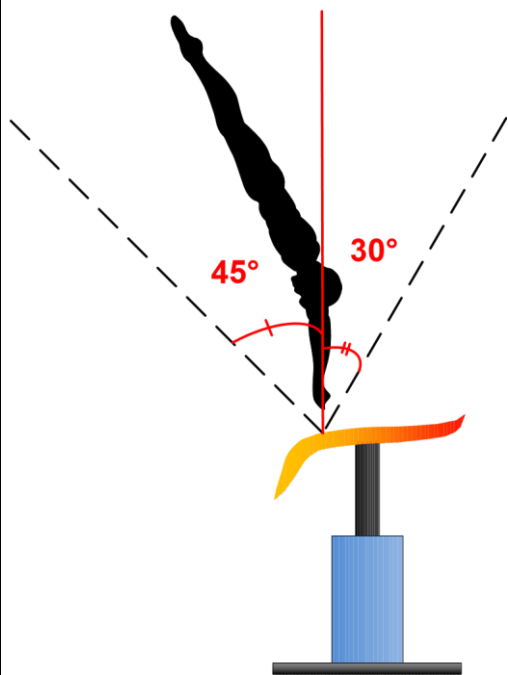
Gymnasté se musí dotknout přeskokového stolu oběma rukama. Přeskokový stůl opouští\*\* s napřímeným tělem při průchodu vertikálou\* a také musí přeskokový stůl využít k viditelnému odrazu.

Ve chvíli, kdy gymnasta opouští přeskokový stůl, měl by být ve vertikální poloze ( $-45^{\circ}$  -  $+135^{\circ}$  od vertikální linie v okamžiku odrazu) a musí mít napřímené tělo (úhel v kolenou, v bocích, v ramenou  $>135^{\circ}$ ) s napnutými pažemi ( $>135^{\circ}$  v loktech).

Na polohu těla před dotykem stolu (první letová fáze) nejsou žádné požadavky.

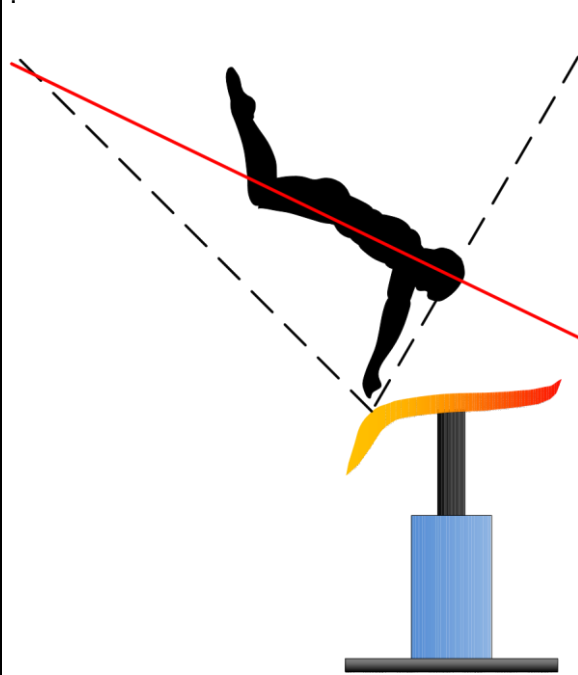
\*Jak stanovit průchod vertikálou:

Od svislé linie procházející bodem kontaktu rukou s přeskokovým stolem je vymezen prostor  $45^{\circ}$  na stranu trampolíny a  $30^{\circ}$  na stranu doskokové zóny. Tím je definována výše s vrcholem v místě kontaktu rukou se stolem.



\*\*Jak stanovit pozici při opuštění přeskokového stolu:

V okamžiku odrazu rukama se posoudí sklon pomyslné spojnice ramen a kolenou gymnasty. Úhel této spojnice při opuštění přeskokového stolu by měl být uvnitř definované výše.



**Stanovení vertikály a úhlů tolerance**

**Úhel při opuštění přeskokového stolu**

**Chyby v provedení**

- Opuštění přeskokového stolu příliš brzy (úhel při opuštění stolu je více než  $45^{\circ}$  od vertikály na straně trampolíny)
- Opuštění přeskokového stolu příliš pozdě (úhel při opuštění stolu více než  $30^{\circ}$  od vertikály na straně doskokové zóny)

za gymnastu

**0.1**

X

**0.2**

---

**0.3 nebo více**

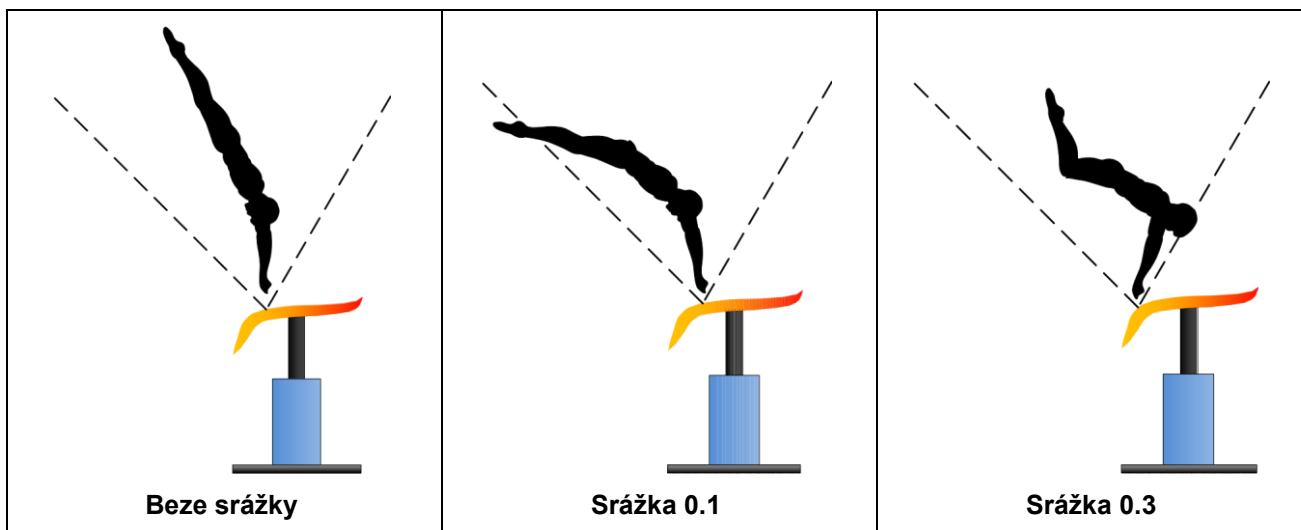
---

---

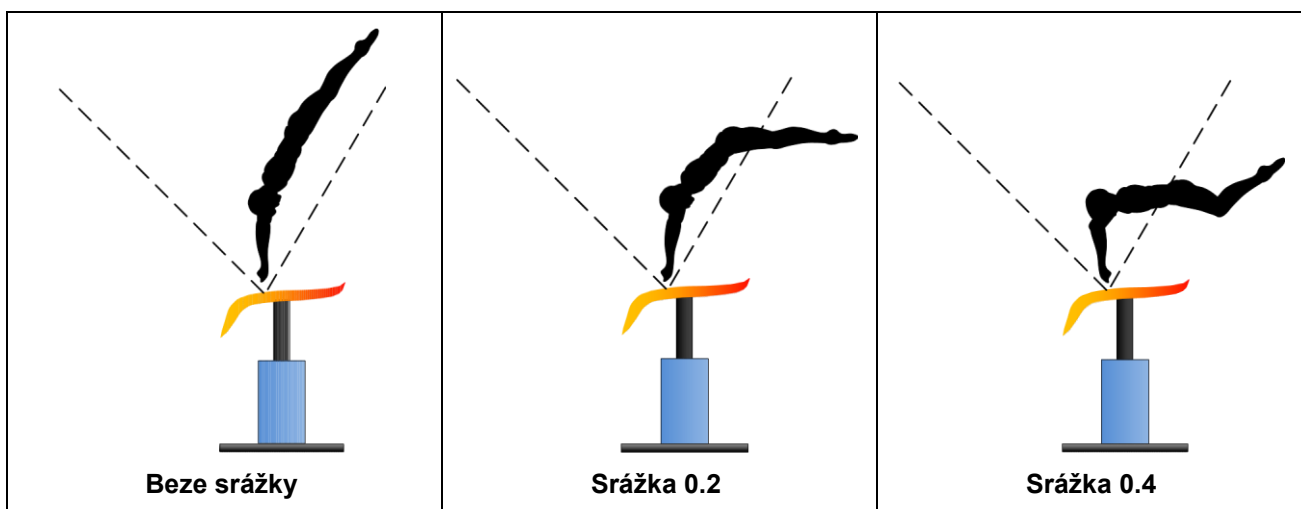
X

---

- Opuštění přeskokového stolu v nenapřímené poloze (>135°)		X	X	---
- Nenapnuté paže při opuštění přeskokového stolu		---	X	---
- Dotyk přeskokového stolu pouze jednou rukou		---	---	0.6



Vodítka ke srážkám pro kontakt s přeskokovým stolem - Přemet



Vodítka ke srážkám pro kontakt s přeskokovým stolem - Tsukahara

### 3.2 Výška salta (0.2)

Vodítkem pro správnou výšku prvku by měla být výška horní část hlavy, měřená v okamžiku, kdy je gymnasta hlavou dolů v nejvyšším bodě při předvádění jednoduchého salta toporně. Pro dvojná a trojná salta platí tato výška pro těžiště gymnasty.

Výška salta by neměla být nižší než je výška temene hlavy stojícího gymnasty plus výška jedné hlavy, měřeno v okamžiku, kdy je gymnasta v saltu hlavou dolů v nejvyšším bodě. Výška stojícího gymnasty je měřena od povrchu doskokové žíněny.

Požadavek na výšku salta je platný jak pro prvky s přeskokovým náradím, tak pro prvky bez přeskokového náradí.

Chyby v provedení		0.1	0.2	0.3 nebo více
- Příliš nízké	za gymnastu	---	X	---

