

# Příloha A5

## Tabulka obecných chyb a srážek

### 1 Pohybová skladba

#### 1.1 Obecně

- Rozhodčí E použijí k vyvození srážek tuto tabulku.
- Srážky za provedení jsou rozděleny do následujících skupin:

##### Velmi malé 0.1

Tato srážka je udělena, pokud je chyba drobná a udělá ji jeden gymnasta.

##### Malé 0.2

Tato srážka je udělena, pokud drobnou chybu udělá více než jeden, ale méně než polovina gymnastů týmu. Může být také udělena, pokud jeden gymnasta udělá mírnou chybu.

##### Střední 0.4

Tato srážka je udělena, pokud méně než polovina gymnastů týmu udělá mírnou chybu. Může být také udělena, pokud drobnou chybu udělá více než polovina týmu (např. celé družstvo nepoužívá své tělo - chybí dynamika v provedení). Tato srážka je udělena, pokud jeden gymnasta udělá značnou chybu.

##### Velké 0.7

Tato srážka je udělena, když méně než polovina týmu udělá značnou chybu. Může také být za mírnou chybu, když ji udělá polovina nebo více než polovina týmu.

##### Velmi velké 1.0

Tato srážka je jen udělena tehdy, pokud polovina nebo více než polovina týmu udělá značnou chybu.

**Tabulka srážek za provedení**

Počet chyb ↓	Velikost chyby →	Drobná chyba	Mírná chyba	Značná chyba
Jeden gymnasta udělá chybu		velmi malá 0.1	malá 0.2	střední 0.4
Méně než polovina gymnastů v týmu udělá chybu		malá 0.2	střední 0.4	velká 0.7
Polovina nebo více gymnastů v týmu udělá chybu		střední 0.4	velká 0.7	velmi velká 1.0

## 1.2 Tabulka pro pohybovou skladbu

Srážky za provedení	Drobná	Mírná	Značná
<b>1. Nesprávný počet gymnastů</b>			
V týmu musí být 8 až 10 gymnastů a v mix týmu musí polovinu týmu tvořit muži a polovinu ženy.			
<p><b>Jl, Jll, Sen B</b> Tým se skládá ze 6 až 12 gymnastů a v mix týmu musí být min. 3 gymnasté opačného pohlaví. U ženského nebo mužského týmu jsou povoleni 1-2 gymnasté opačného pohlaví.</p> <p><b>Junior A, Senior A</b> Tým se skládá z 6 – 10 gymnastů.</p>			
V případě, že pohybovou skladbu předvádí více nebo méně gymnastů nebo cvičí nesprávný počet mužů a žen v mix týmu, bude udělena srážka. Srážka za nesprávný počet gymnastů nebude udělena v případě, jestliže po přerušení programu bude na ploše méně než osm gymnastů.			
<b>Jl, Jll, Sen B, Junior A, Senior A</b> méně než 6 gymnastů			
Srážka za nesprávný počet gymnastů			1.0
<b>2. Preciznost formací</b>			
Všichni gymnasté musí být přesně na místech, která jsou zakreslena ve formuláři obtížnosti (tečky určují místo každého gymnasty).			
Srážka za gymnastu mimo formaci	Gymnasta mimo formaci		
<b>3. Přechody</b>			
Přechody musí mít gymnastickou a rytmickou kvalitu a tvořit přirozenou součást pohybové skladby.			
<b>Přechody musí mít gymnastickou kvalitu (chodidla a celé tělo musí být aktivní)</b>			
Srážka za přechod obyčejnou chůzí, pochodem nebo během bez gymnastické kvality.	Přechod nemá gymnastickou kvalitu		
<b>Přechod musí být snadno proveditelný</b>			
Srážka za nesnadně proveditelný přechod mezi formacemi (včetně přechodu před nebo po skupinovém prvku).	Nesnadný přechod do formace/ skup. prvku obrovskými/ velkými kroky k dosažení požadovaného místa		

Srážky za provedení	Drobná	Mírná	Značná
<b>4. Synchronizace</b>			
Tým musí předvést prvky ve stejný čas v souladu s choreografií.			
Srážka bude udělena, jestliže gymnasta není v synchronizaci se zbytkem týmu.	Gymnasta cvičí o jednu dobu napřed/pozadu	Gymnasta cvičí o 2 doby napřed/pozadu (např. ukončuje dříve rovnov. prvek)	“Ztracený” gymnasta; cvičení je úplně odlišné nebo vůbec není předvedeno
<b>5. Jednotnost provedení</b>			
Tým musí předvést stejné pohyby a prvky stejným způsobem.			
Srážka za rozdíly v předvedení prvků, které mají být stejné.	Např. rozdílná technika v piruetách nebo někdo učiní více kroků před prvkem obtížnosti nebo je stojná noha v rovnovážných prvcích pokrčená.	Velmi viditelné rozdíly v provedení, např. paže v připažení, zatímco zbytek týmu má upaženo	
<b>6. Provedení prvků obtížnosti a flexibility</b>			
<b>6.1 Dynamické výdrže (DB)</b>			
<b>6.1.1 Piruety</b>			
Piruety musí být předvedeny <b>na jednom chodidle</b> .			
Srážka za piruetu s oběma <b>chodidly</b> na zemi.			Pirueta otáčena na obou chodidlech kdykoli v průběhu rotace <i>Snížení HO</i>
Pirueta musí být předvedena ve výponu.			
Srážka, jestliže se pata dotkne podlahy.	Srážka, jestliže se pata dotkne podlahy.		
Pirueta musí být předvedena bez poskakování.			
Srážka za poskok/poskakování v průběhu piruety.	Poskok v průběhu piruety	Otáčení piruety pomocí poskakování <i>Snížení HO</i>	

Srážky za provedení	Drobná	Mírná	Značná
<b>Rotace piruety musí být dokončena. Dokončení je měřeno polohou boků.</b>			
Srážka za nesprávné dokončení rotace.	Nedotočení nebo přetočení $\leq 45^\circ$	Nedotočení nebo přetočení $>45^\circ$ do $90^\circ$ <i>Snížení HO</i>	Nedotočení nebo přetočení $> 90^\circ$ <i>Snížení HO</i>
<b>Pozice těla musí být správná.</b>			
Srážka za povolenou/prohnutou horní polovinu těla.	Trup předkloněný/ <i>prohnutý</i> $\geq 15^\circ$		
<b>Musí být splněn požadavek na rozsah roznožení.</b>			
Srážka za nesplnění požadavku na rozsah roznožení.	Roznožení je příliš malé $\leq 15^\circ$	Roznožení je příliš malé $>15^\circ$ <i>Snížení HO</i>	
<b>6.1.2 Silové prvky</b>			
<b>Musí je tvořit kontrolovaný a plynulý pohyb v průběhu celého prvku.</b>			
<b>Žádné kroky na rukou.</b>			
Srážka za kroky rukama v průběhu prvku (neplatí pro kola, DBX12, a ruská kola, DBX13).	Jeden krok rukama k udržení rovnováhy	Dva a více kroků k udržení rovnováhy <i>Snížení HO</i>	
<b>V průběhu prvku nesmí být pauza nebo zastavení</b>			
Srážka za pauzu nebo zastavení v průběhu silového prvku.	Krátká pauza v průběhu prvku ( $<3$ s)	Zastavení v průběhu prvku ( $\geq 3$ s) <i>Snížení HO</i>	
<b>Pohyb musí být kontrolovaný.</b>			
Srážka, jestliže pohyb během celého prvku není kontrolovaný, přechod do nízké polohy je příliš rychlý.		Rychlý přechod ze stoje na rukou, ale zřetelná konečná pozice	Rychlý přechod ze stoje na rukou, není zřetelná konečná pozice <i>Snížení HO</i>
<b>Počáteční a konečná pozice musí být jasně viditelná.</b>			
Srážka, pokud není u prvku jasně viditelná počáteční/konečná pozice.		Není zřetelná počáteční pozice (např. při začátku prvku, jen jedna noha nad úrovní boků ve stoji na rukou) <i>Snížení HO</i>	Není zřetelná konečná pozice (např. není předveden stoj na rukou nebo ihned chůze po rukou nebo ihned pád na zadek po přechodu ze stoje na rukou) <i>Snížení HO</i>

Srážky za provedení	Drobná	Mírná	Značná
<b>Pokud je požadováno, musí být paže napnuté.</b>			
Srážka za pokrčené paže.	Lehce pokrčené paže $\leq 15^\circ$	Pokrčené paže $>15^\circ$ až do $45^\circ$	Pokrčené paže $>45^\circ$ <i>Snížení HO</i>
<b>Pokud je požadováno, musí být nohy napnuté.</b>			
Srážka za pokrčené nohy.	Lehce pokrčená kolena $\leq 15^\circ$	Pokrčená kolena $>15^\circ$ až do $45^\circ$	Pokrčená kolena $>45^\circ$ <i>Snížení HO</i>
<b>Pokud je požadováno, musí být nohy snožmo.</b>			
Srážka za roznožené nohy.	Roznožení $\leq 15^\circ$	Roznožení $>15^\circ$ až do $45^\circ$	Roznožení $>45^\circ$ <i>Snížení HO</i>
<b>V kolech a ruských kolech (DBX12 a DBX13) musí být nohy nad zemí.</b>			
Srážka, jestliže se nohy v prvcích DBX12/DBX13 dotknou země.	Otření se/lehký dotyk země nohama v průběhu prvku		Během prvku jsou nohy taženy po podlaze <i>Snížení HO</i>

Srážky za provedení	Drobná	Mírná	Značná
<b>6.2 Rovnováha ve stoji</b>			
Musí být předvedena v předepsaném tvaru.			
Dle definice prvku musí být tělo ve vzpřímené poloze.			
Srážka, jestliže tělo není ve vzpřímené poloze.	Horní část těla předkloněná/ prohnutá $\geq 15^\circ$	Tělo není ve vzpřímené poloze ( $>30^\circ$ ) Snižování HO	
Dle definice prvku musí být trup ve vodorovné poloze.			
Srážka, jestliže poloha trupu není vodorovná (bočná výdrž, SBX05) nebo jestliže je tělo nad $90^\circ$ (váha, SBX06 a váha bočná, SBX07).	Trup nad/pod horizontálou <del>nebo pod <math>90^\circ</math></del> , $\leq 15^\circ$	Trup nad/pod horizontálou <del>nebo pod <math>90^\circ</math></del> , $>15^\circ$ Snižování HO	
Dle definice prvku musí být horní polovina těla v úklonu.			
Srážka, jestliže horní polovina těla není ukloněna (váha bočná, SBX07).	Horní polovina těla přetočena, ale ne ukloněna $\leq 15^\circ$	Horní polovina těla přetočena, ale ne ukloněna $>15^\circ$ Snižování HO	
<b>Výdrž ve statické poloze po dobu nejméně dvou sekund.</b>			
Srážka za pohyb těla během prvku.	Lehký pohyb těla, stojná noha se nehýbe	Trup a volná noha se jasně pohybují, stojná noha se nehýbe Snižování HO, jestliže statická poloha netrvala 2 s	Stojná noha se pohybuje pro udržení rovnováhy Snižování HO, jestliže statická poloha netrvala 2 s
<b>Požadavek na rozsah roznožení musí být splněn.</b>			
Srážka za nesplnění požadavku na rozsah roznožení	Roznožení je příliš malé $\leq 15^\circ$	Roznožení je příliš malé $>15^\circ$ až do $45^\circ$ Snižování HO	Roznožení úplně chybí $>45^\circ$ Snižování HO
<b>Stojná noha musí být napjatá.</b>			
Srážka za pokrčenou stojnou nohu.	Lehce pokrčená stojná noha $\leq 15^\circ$	Pokrčená stojná noha $>15^\circ$ až do $45^\circ$ Snižování HO	Úplně pokrčená stojná noha $>45^\circ$ Snižování HO
<b>Stoj ve výponu.</b>			
Srážka, jestliže není splněn výpon.	V průběhu rovnovážného prvku se pata dotkne podlahy	Stoj na celém chodidle/sestup na celé chodidlo Snižování HO, jestliže nebyl výpon po dobu 2 s	

Srážky za provedení	Drobná	Mírná	Značná
<b>6.3 Výdrže s oporou rukou</b>			
<b>Stoj na rukou</b> Srážka, jestliže není výdrž 2 s. Tato srážky mohou být použity i pro jiné výdrže s oporou rukou.			
<b>Výdrž ve stoji na rukou musí být 2 s.</b>			
Srážka, jestliže není výdrž 2 s. <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"><b>JI, JII, Sen B</b> V prvku <b>HB401</b> není požadována výdrž 2 s.</div>	Ve stoji na rukou udělán krok. Lehký pohyb v průběhu stojky, paže se nehýbou <i>Snížení HO</i> jestliže stoj neměl výdrž 2 s	Ve stoji na rukou několik kroků <i>Snížení HO</i> jestliže stoj neměl výdrž 2 s	
<b>Paže musí být napjaté.</b>			
Srážka, jestliže nejsou paže napjaté.	Lehce pokrčené paže $\leq 15^\circ$	Pokrčené paže $>15^\circ$ až do $45^\circ$	Pokrčené paže $>45^\circ$ <i>Snížení HO</i>
<b>Úhel v ramenou musí být přímý.</b>			
Srážka, pokud úhel v ramenou není přímý.	Úhel v ramenou $>30^\circ$ a menší jak $45^\circ$	Úhel v ramenou $>45^\circ$ <i>Snížení HO</i>	
<b>Nohy musí být vodorovně nebo nad úrovní kyčlí.</b>			
Srážka za nohy pod úrovní kyčlí.	Noha/nohy klesnou pod úroveň kyčlí, avšak nad jejich úrovní byly před tím nebo potom drženy po dobu min. 2 s		Noha/nohy jsou pod úrovní kyčlí <i>Snížení HO</i>
<b>V souladu s definicí prvku mají kontakt s podlahou pouze ruce.</b>			
Srážka, pokud se jiná část těla dotýká podlahy.			Jiná část těla (než ruce) se dotýká podlahy <i>Snížení HO</i>
<b>Linie těla musí být rovná, v souladu s definicí prvku.</b>			
Srážka, pokud tělo není rovné.		Linie těla překročí $>20^\circ$ nad horizontálu <i>Snížení HO</i>	
<b>Nohy musí být napjaté, v souladu s definicí prvku.</b>			
Srážka za pokrčené nohy.	Lehce pokrčená kolena $\leq 15^\circ$	Pokrčená kolena $>15^\circ$ <i>Snížení HO</i>	

Srážky za provedení	Drobná	Mírná	Značná
---------------------	--------	-------	--------

<b>Nohy musí být snožmo, v souladu s definicí prvku.</b>			
Srážka za roznožené nohy.	Roznožení $\leq 15^\circ$	Roznožení $>15^\circ$ až do $45^\circ$	Roznožení $>45^\circ$ <i>Snížení HO</i>
<b>Nohy musí být roznoženy, v souladu s definicí prvku.</b>			
Srážka, pokud jsou nohy roznoženy příliš málo.	Roznožení příliš malé $\leq 15^\circ$	Roznožení příliš malé $>15^\circ$ až do $45^\circ$	Roznožení příliš malé $>45^\circ$ <i>Snížení HO</i>
<b>Opírání se o paže není dovoleno.</b>			
Srážka za opírání se o paže nebo ruce.			Opírání o paže nebo ruce <i>Snížení HO</i>
<b>Úhel v bocích musí být v souladu s definicí prvku.</b>			
Srážka za chybný úhel v bocích	Malá chyba v úhlu v bocích $\leq 15^\circ$	Chyba v úhlu boků $>15^\circ$ až do $45^\circ$ <i>Snížení HO</i>	Značná chyba v úhlu boků $>45^\circ$ <i>Snížení HO</i>

## 6.4 Skoky/poskoky/výskoky

<b>Nohy musí být napjaté</b>			
Srážka za pokrčené nohy.	Mírně pokrčená kolena $\leq 15^\circ$	Pokrčená kolena $>15^\circ$	
<b>Nohy musí být snožmo, v souladu s definicí prvku.</b>			
Srážka za roznožené nohy.	Roznožení nohou/kolen $\leq 15^\circ$	Roznožení nohou/kolen $>15^\circ$ až do $45^\circ$	Roznožení nohou/kolen $>45^\circ$ <i>Snížení HO</i>
<b>Musí být splněn požadavek na rozsah roznožení, v souladu s definicí prvku.</b>			
Srážka, jestliže roznožení nohou nesplňuje definici.	Chybí $\leq 15^\circ$ z předepsaného roznožení nohou	Chybí $>15^\circ$ až do $45^\circ$ z předepsaného roznožení nohou <i>Snížení HO</i>	Chybí $>45^\circ$ z předepsaného roznožení nohou <i>Snížení HO</i>
<b>Výška volné nohy musí být v souladu s definicí prvku.</b>			
Srážka, jestliže je volná noha příliš nízko.	Chybí $\leq 15^\circ$ z předepsané výšky volné nohy	Chybí $>15^\circ$ až do $45^\circ$ z předepsané výšky volné nohy <i>Snížení HO</i>	Chybí $>45^\circ$ z předepsané výšky volné nohy <i>Snížení HO</i>



Srážky za provedení	Drobná	Mírná	Značná
<b>Úhel v bocích musí být v souladu s definicí prvku.</b>			
Srážka za chybný úhel v bocích.	Lehká chyba v úhlu boků $\leq 15^\circ$	Chyba v úhlu boků $> 15^\circ$ až do $45^\circ$ <i>Snížení HO</i>	Značná chyba v úhlu boků $> 45^\circ$ <i>Snížení HO</i>
<b>Pozice těla musí být v souladu s definicí prvku.</b>			
Srážka za chybnou pozici těla.	Drobné chyby v pozici těla	Chyby v pozici těla	Výrazné chyby v pozici těla <i>Snížení HO</i>
<b>Doskok musí být kontrolovaný.</b>			
Srážky za chyby v doskoku.	Lehká chyba v doskoku (např. lehké zakolísání s pohyby navíc, aby mohlo být pokračováno)	Těžkopádný doskok (obtížné navázání dalšího prvku)	
<b>Doskok do vzporu ležmo musí být v souladu s definicí.</b>			
Srážka za chybu v doskoku do vzporu ležmo.		Nedostatečné ztlumení dopadu celého těla, nadskočení zpět od podlahy	Tělo není ve vodorovné poloze před dopadem do vzporu ležmo. <i>Snížení HO</i>
<b>Rotace musí být dokončena ve vzduchu. Dokončení určuje poloha boků.</b>			
Srážka za nedokončení rotace před dopadem.	Nedotočení nebo přetočení $\leq 45^\circ$	Nedotočení nebo přetočení $> 45^\circ$ do $90^\circ$ <i>Snížení HO</i>	Nedotočení nebo přetočení $> 90^\circ$ <i>Snížení HO</i>
<b>6.5 Kombinace</b>			
<b>Spojení dvou prvků musí být přímé.</b>			
Srážka za pauzu mezi prvky.		Pauza mezi prvky <i>Žádná hodnota obtížnosti pro kombinaci</i>	
<b>6.6 Akrobatické prvky</b>			
<b>Pokud je požadováno, musí být paže i nohy napnuté.</b>			
Srážka za pokrčené nohy/paže.	Lehce pokrčené paže/nohy $\leq 15^\circ$	Pokrčené paže/nohy $> 15^\circ$	
<b>Pokud je požadováno, úhel v ramenou musí být přímý.</b>			
Srážka za úhel v ramenou.	Úhel v ramenou $> 30^\circ$		

Srážky za provedení	Drobná	Mírná	Značná
<b>Pozice těla musí být v souladu s definicí prvku.</b>			
Srážka za chybnou pozici těla.	Drobné chyby v pozici těla	Chyby v pozici těla	Výrazné chyby v pozici těla <i>Snížení HO</i>
<b>Doskok u akrobatických prvků musí být vyvážený a pod kontrolou.</b>			
Srážky za chyby v doskoku.	Lehká chyba v doskoku (např. lehké zakolísání s pohyby navíc, aby mohlo být pokračováno)	Těžkopádný doskok (obtížné navázání dalšího prvku)	
<b>6.7 Prvek flexibility</b>			
<b>Musí být dobrá technika a kvalita v bočných a čelných rozštěpech a v sedech roznožném a snožném s předklonem.</b>			
Srážky za nedostatečné napětí.	Nohy pokrčeny <b>Špičky</b> nejsou propnuté		
Srážky za nedostatečnou uvolněnost.	Boky v rozštěpech nejsou rovné	Bok v rozštěpech je zřetelně vytočený	
	Roznožení v rozštěpech <180°	Roznožení v rozštěpech <165° <i>Snížení hodnoty kompozice</i>	
	Roznožení <90° v sedu roznožném s předklonem (placka)	roznožení <75° v sedu roznožném s předklonem <i>Snížení hodnoty kompozice</i>	
	Záda nejsou při předklonu 45° v sedu roznožném rovná	Nedostatečný předklon v sedu roznožném <i>Snížení hodnoty kompozice</i>	
		Hrudník v sedu snožmo s předklonem neleží na napjatých kolenou <i>Snížení hodnoty kompozice</i>	

Srážky za provedení	Drobná	Mírná	Značná
---------------------	--------	-------	--------

## 7. Srážky za dynamiku

Mezi prvky musí být návaznost a celý program musí být plynulý, žádné bezúčelné pauzy. V prvcích musí být zapojeno celé tělo.

Srážky za bezúčelné pauzy, vytváření nové síly pro následující prvek, nevyužívání uvolnění a napětí v pohybu. Chybějící plynulost programu.	Bezúčelné pauzy Vytváření nové "síly" pro přechod do dalšího prvku, namísto využití pohybové energie z předchozího prvku Neplynulý přechod mezi prvky		
Srážka za izolované pohyby rukou a nohou, nebo je-li horní část těla "zamrzlá".	Izolované pohyby rukou a nohou, "zamrzlý" trup		

## 8. Rozsah a napětí

Prvky a pohyby v pohybové skladbě musí být předvedeny s optimálním napětím a viditelným uvolněním.

Srážka za nedostatečný rozsah a/nebo napětí.	Prvky prováděné v omezeném rozsahu Nedostatečné napětí v prvcích, např. nepropnuté špičky		
--	--	--	--

## 9. Rovnováha a kontrolované provedení

Pohybová skladba musí být předvedena s rovnováhou a kontrolovaným provedením.

Srážky za nedostatky v rovnováze a kontrole. Speciální srážky prvků obtížnosti viz sekce 6. Provedení v prvcích obtížnosti a flexibility	Pohyby navíc, protipohyby, malé krůčky/poskakování/skákání k udržení rovnováhy v průběhu prvku/pohybu	Výrazné přídavné poskoky/kroky pro udržení rovnováhy v průběhu prvku (několik kroků nebo opora ruky)	
--	---	--	--

Srážky za provedení	Drobná	Mírná	Značná
<b>10. Pád</b>			
<p>Jestliže gymnasta spadne z pozice ve stoji na zadek, záda, břicho nebo bok na zem nebo z rovnovážného prvku s oporou rukou na záda, břicho nebo bok, srážka bude vždy 0.3 za gymnastu /pokaždé/. Tím není myšleno např. ukončení výdrže příliš brzy, tato srážka je pouze za čistý pád.</p>		0.3	
<b>11. Překročení plochy</b>			
<b>Pohybová skladba musí být předvedena na vymezené ploše.</b>			
<p>Srážka bude udělena, jestliže dojde k dotyku plochy vně hraničních pásek.</p>	<p>Cvičení vně vymezené plochy</p>		

## 2 Akrobacie a trampolína

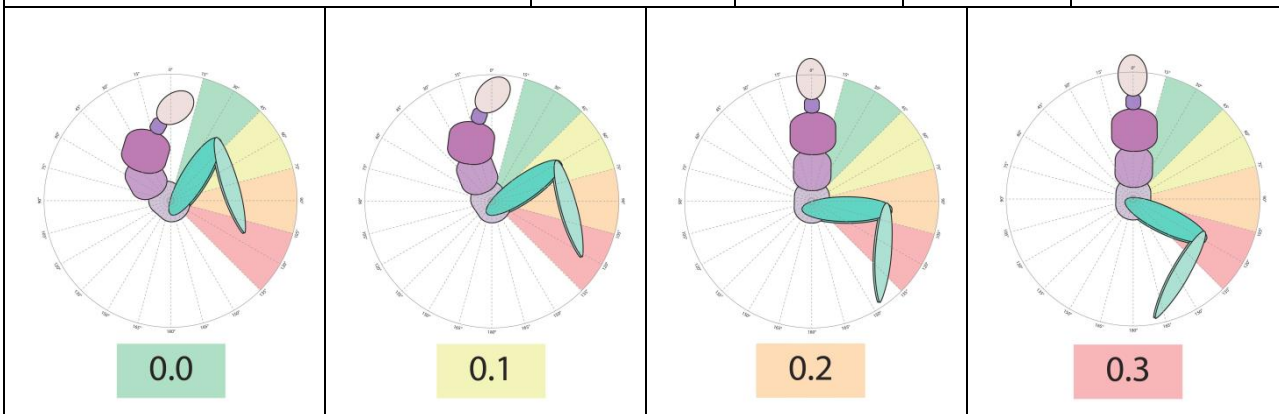
Akrobacie a trampolína Chyby v provedení	Aplikace srážky	Drobná	Mírná	Značná
		0.1	0.2	0.3 a více

### 2.1 Poloha těla v saltech (0.5)

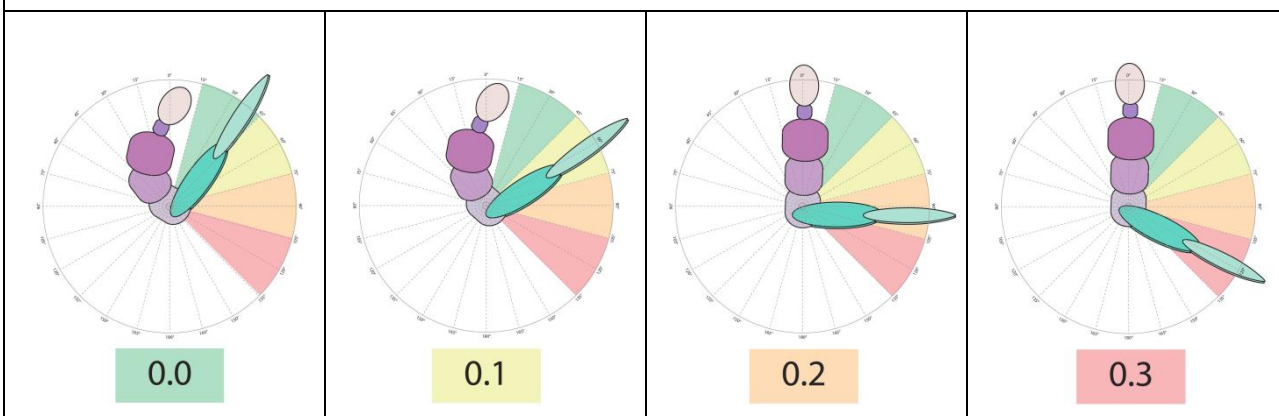
Poloha skrčmo, schylmo a toporně musí být předvedena jasně a podle definice polohy těla, se spojenými dolními končetinami a napnutými špičkami. Úhly boků i kolen musí být posuzovány pro srážky za polohu těla (viz Příloha 4 - definice polohy těla). V saltu by měly být ruce blízko u těla. Je možno srážet za chyby v držení hlavy i nohou.

Poloha pokrčmo je povolena při obrazech více než 180° ve dvojných a trojných saltech.

- Chyby v úhlu boků a kolen	Za gymnastu/ prvek	X	X	X
- Roznožené/překřížené nohy		X	---	---
- Držení hlavy		X	---	---
- Držení chodidel		X	---	---
- Paže nejsou blízko u těla a osy otáčení při rotaci		X	---	---



Pozice skrčmo



Pozice schylmo

Chyby na akrobacii a trampolíně	Aplikace	0.1	0.2	0.3 a více
---------------------------------	----------	-----	-----	------------

<p>0.0</p>	<p>0.1</p>	<p>0.2</p>	<p>0.3</p>
------------	------------	------------	------------

Poloha toporně

<p>0.0</p>	<p>0.1</p>	<p>0.2</p>	<p>0.3</p>
------------	------------	------------	------------

Poloha toporně

## 2.2 Rotace (0.3)

Odrazová fáze musí být jasně viditelná a rotace musí být dokončena před doskokem. Rotace musí být dokončena nejpozději 30° od kolmice dopadu. **Kombinace srážek může být udělena do maximální výše 0.3.**

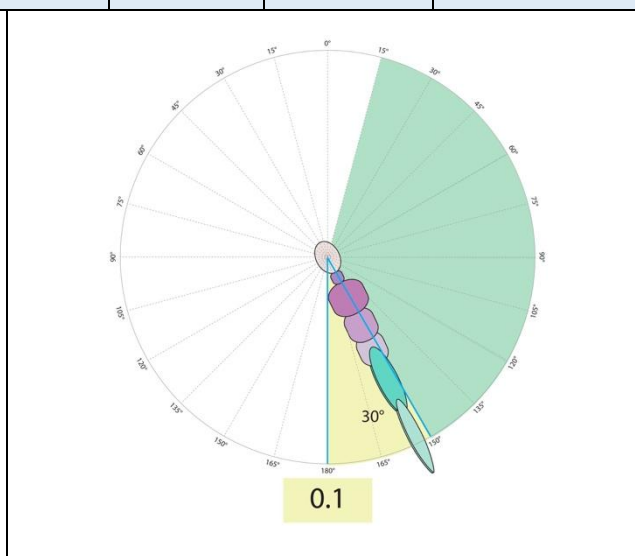
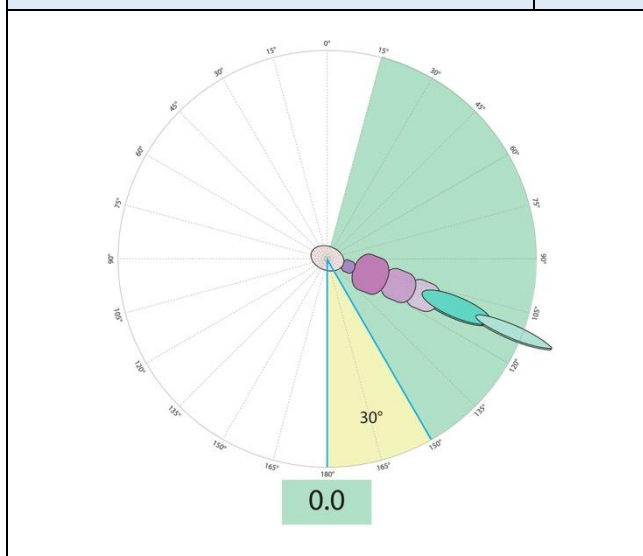
- Započítí rotace příliš brzy		X	X	---
- Zakončení rotace příliš pozdě ve vzduchu	gymnasta/prvek	X	---	---
- Nedotočení nebo přetočení rotace při doskoku		30° - 45°	45° - 90°	

Chyby na akrobacii a trampolíně	Aplikace	0.1	0.2	0.3 a více
---------------------------------	----------	-----	-----	------------

## 2.3 Napřímení polohy těla před doskokem (0.2)

Před doskokem musí gymnasta předvést napřímenou polohu těla (na akrobacii v posledním prvku). **To je ideálně při průchodu horizontálou nebo dříve, avšak nejpozději v úhlu nejméně 30° od vertikály.** Napřímení těla může být dosaženo dříve, avšak v tomto případě musí být udrženo nejméně do vodorovné polohy. Po napřímení těla se může připravit na doskok (nejdříve ve vodorovné poloze).

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozdní napřímení/ <b>brzké napřímení, ale neudržené do vodorovné polohy</b></li> <li>- Bez napřímení</li> </ul>	za gymnastu	X	---	---
		---	X	---

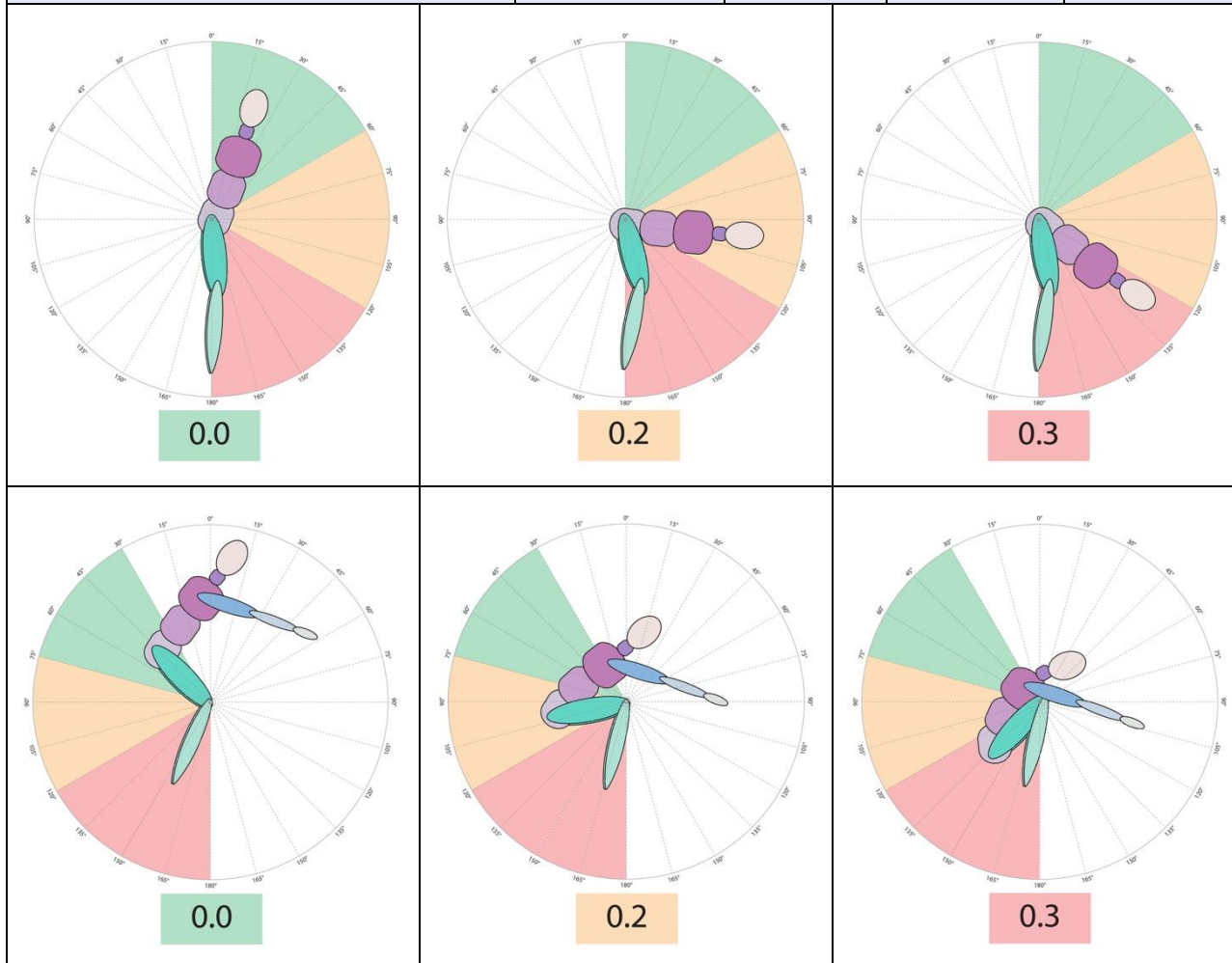


Chyby na akrobacii a trampolíně	Aplikace	0.1	0.2	0.3 a více
---------------------------------	----------	-----	-----	------------

## 2.4 Doskoková pozice (0.3)

Tělo při doskoku musí být téměř napříměno. Lehké pokrčení v kolenou (<math><90^\circ</math>) a lehké ohnutí v bocích (<math><90^\circ</math>) je povoleno.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hluboký předklon</li> <li>- Úhel v bocích/kolenou <math>\geq 90^\circ</math> až do hlubokého dřepu</li> </ul>	za gymnastu	---	X	X
		---	X	X





Chyby na akrobacii a trampolíně	Aplikace	0.1	0.2	0.3 a více
---------------------------------	----------	-----	-----	------------

## 2.5 Kontrolovaný doskok (1.5)

Dopad musí být kontrolovaný, ale pohyb může **pod kontrolou** pokračovat ve směru akrobacie. Lehkým dotykem je myšleno "přejetí" rukou nebo kolenem přes povrch žíněnky s téměř nulovou vahou na ní. **Limit pro doskok nejdříve na nohy je definován jako dotyk jakoukoliv částí plošky obou chodidel. Plošky znamenají spodní část chodidla, tu část, po které se chodí nebo se na ní stojí, včetně části pod palci.**

- Ztráta kontroly	za gymnastu	---	X	---
- Lehký dotyk jednou rukou/jedním kolenem		---	---	X
- Lehký dotyk oběma rukama/oběma koleny		---	---	0.5
- Pád (sed, kotoul, atd.)		---	---	0.8
- Dopad není na chodidla (bez HO)		---	---	1.5

## 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 dopomoc s dotykem gymnasty je předmětem srážky. Je rozdíl mezi dopomocí a pomocí trenéra gymnastovi ke zvládnutí prvku.

Maximální srážka je použita za dopomoc gymnastovi k dokončení prvku, k provedení potřebné rotace nebo výšce prvku.

- Záchraná reakce, kdy se trenér dotkne gymnasty	Za gymnastu / pokaždé	---	---	0.8
- Nereagování v nebezpečné situaci, hlavně v nebezpečí vážného zranění (krk, záda, páteř)		---	---	1.5
- Dopomoc gymnastovi ke zvládnutí prvku (bez HO)		---	---	1.5

Chyby na akrobacii a trampolíně	Aplikace	0.1	0.2	0.3 a více
---------------------------------	----------	-----	-----	------------

## 2.7 Rozestupy (0.1)

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

- Nepravidelné rozestupy/ nedostatečné rozestupy	za gymnastu pokaždé	X	---	---
---	------------------------	---	-----	-----

## 2.8 Vracení se zpět poklusem (0.4)

Gymnasté musí běžet zpět na začátek rozběhu po každé sérii. Musí se vracet společně.

- Nevracení se zpět poklusem	Za tým a sérii	---	---	0.4
- Nevracení se společně		---	---	

## 2.9 Speciální srážky

### 2.9.1 Proběhnutí (3.0)

Tato srážka bude udělena v případě, že gymnasta proběhne bez předvedení platného prvku (např. trojné salto se slepým doskokem na trampolíně). V tomto případě již nebudou uděleny další srážky.

- Proběhnutí	za gymnastu	---	---	3.0
--------------	-------------	-----	-----	-----

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

Srážka bude udělena v případě, kdy program předvádí více nebo méně gymnastů, nebo v mix týmu nepředvádí program tři muži a tři ženy.

- Nesprávný počet gymnastů				
Více než 6 nebo méně než 6 gymnastů	Za chybějícího/ přebývajícího gymnastu	---	---	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)

## 3 Akrobacie

Chyby na akrobacii	Aplikace	0.1	0.2	0.3 a více
--------------------	----------	-----	-----	------------

### 3.1 Poloha těla v jiných prvcích než salto (0.2)

Prvky jako **rondát, flik a přemet** (ne salto) musí být předvedeny **zřetelně a** technicky správně, s chodidly a nohama spojenýma, **pokud je to vhodné**, a také s napnutými špičkami. **Prvky jako rondát, flik a přemet vpřed mohou být předvedeny rozdílnou technikou, ale vždy musí být chodidla a nohy spojené a špičky napnuté.** Je možné srážet za chyby držení hlavy i chodidel.

- Chyby v úhlu boků a kolen	Za gymnastu / prvek	X	X	---
- Roznožené/překřížené nohy, chyby v držení hlavy a chodidel		X	---	---

### 3.2 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, až když gymnasta téměř stojí.

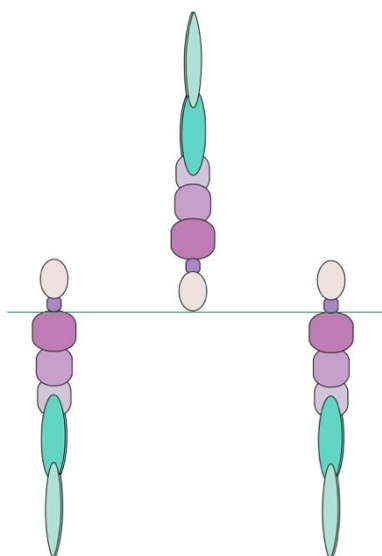
- Ztráta hybnosti	Za gymnastu	X	X	X
-------------------	-------------	---	---	---

### 3.3 Výška závěrečného salta vpřed (0.2)

Vodítkem pro správnou výšku prvku by měla být horní část hlavy, měřená v okamžiku, kdy je gymnasta hlavou dolů v nejvyšším bodě při předvádění salta toporně.

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

- Příliš nízké	Za gymnastu / prvek	---	X	---
----------------	---------------------	-----	---	-----



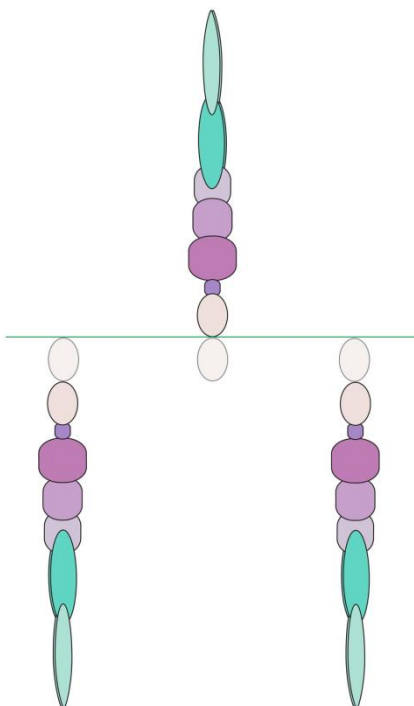
Chyby na akrobacii	Aplikace	0.1	0.2	0.3 a více
--------------------	----------	-----	-----	------------

### 3.4 Výška závěrečného salta vzad (0.2)

Vodítkem pro správnou výšku prvku by měla být horní část hlavy, měřená v okamžiku, kdy je gymnasta hlavou dolů v nejvyšším bodě při předvádění salta toporně.

Poloha hlavy gymnasty musí být o jednu hlavu výše než je výška stojícího gymnasty. Výška je měřena od doskokové žíněny.

- Příliš nízké	Za gymnastu	---	X	---
----------------	-------------	-----	---	-----



### 3.5 Délka závěrečného salta (0.1)

Maximální délkou salta je jeho výška.

- Příliš dlouhé	za gymnastu	X	---	---
-----------------	-------------	---	-----	-----

### 3.6 Doskok posledního prvku do doskokové plochy (0.3)

Gymnasta musí doskočit poslední prvek do doskokové plochy. Páska spojující doskokovou plochu s akrobatickým pásem je součástí doskokové plochy. **Alespoň část obou chodidel se musí nacházet v doskokové ploše.**

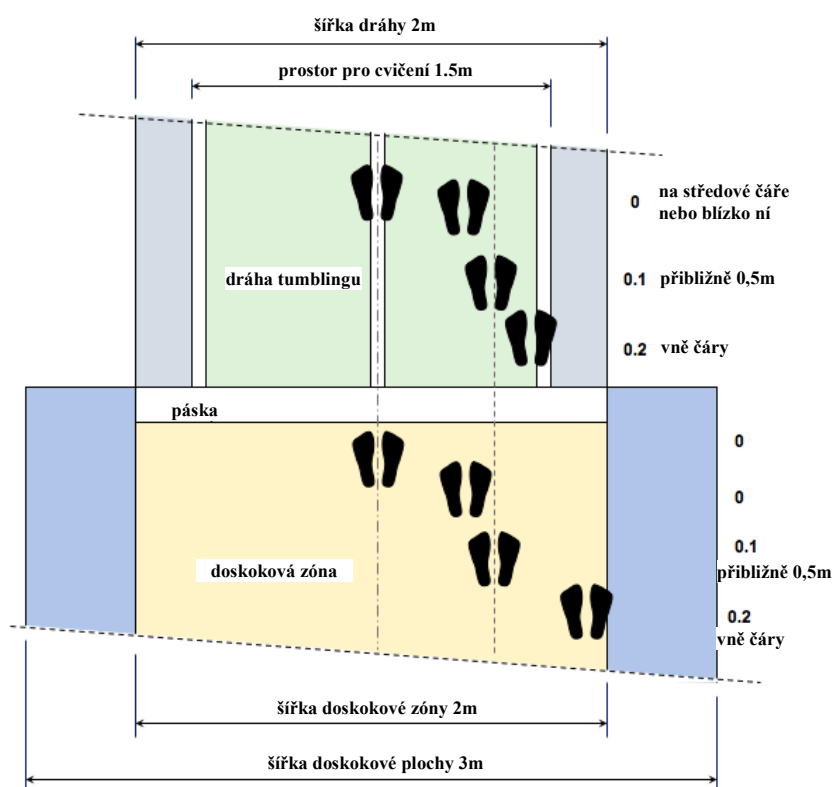
- Poslední prvek není doskočen do doskokové plochy	za gymnastu	---	---	X
--	-------------	-----	-----	---

Chyby na akrobacii	Aplikace	0.1	0.2	0.3 nebo >
--------------------	----------	-----	-----	------------

### 3.7 Odchýlení od středové čáry (0.2)

Prvky by měly být provedeny podél středu akrobatického pásu a doskokové plochy. Obě srážky mohou být uděleny za odchýlení se od středové čáry na rozběhovém pásu I v doskokové zóně (max. 0.2).

- Za odchýlení se od středové čáry	Za gymnastu	>0.5 m	Venku z doskokové plochy nebo doskokové zóny	---
------------------------------------	-------------	--------	--	-----



### 3.8 Speciální srážky (2.0)

Srážka bude udělena v případě, že gymnasta předvede méně platných prvků, než je předepsáno (obvykle tři) v řadě. V juniorské soutěži, kde může jedna řada obsahovat pouze dva prvky, bude srážka udělena v případě, že je předvedeno méně než dva prvky v řadě.

- Chybějící prvek v řadě	za chybějící prvek	---	---	1.0
--------------------------	--------------------	-----	-----	-----

## 4 Trampolína

Chyby na trampolíně	Aplikace	0.1	0.2	0.3 nebo >
---------------------	----------	-----	-----	------------

### 4.1 Kontakt s přeskokovým stolem (0.6)

Ve chvíli, kdy gymnasta opouští přeskokový stůl, musí mít napřímené tělo, včetně nohou, ramen a paží. Pokud je v jakémkoliv kloubu (kolena, boky, ramena, paže) tělo napřímené méně než 135°, je udělena srážka.

Je také nutné předvést viditelný odraz rukou z přeskokového stolu. Chybějící odraz nebo pouze dotyk přeskokového stolu rukama obdrží maximální srážku.

Blokující odraz rukama při přemetu/tsukahaře má za následek přenesení dopředné rychlosti do pohybu vzhůru a tím získání žádoucí výšky. Těžiště těla je vyneseno vzhůru a trajektorie pohybu se změní.

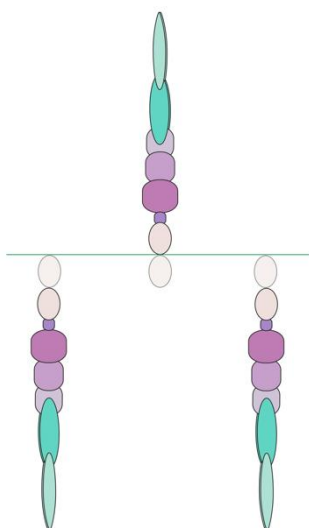
- Nenapřímená poloha těla		---	X	---
- Nedostatečný odraz	za gymnastu	---	X	---
- Chybějící odraz		---	---	0.4

### 4.2 Výška salta (0.2)

Vodítkem pro správnou výšku prvku by měla být horní část hlavy, měřená v okamžiku, kdy je gymnasta hlavou dolů v nejvyšším bodě při předvádění salta toporně.

Salto by mělo být výše o jednu hlavu než je výška stojícího gymnasty. Tato výška je měřena od doskokové žíněnky.

- Příliš nízké	za gymnastu / prvek	---	X	---
----------------	---------------------	-----	---	-----



### 4.3 Délka salta (0.1)

Maximální délkou salta je jeho výška.

- Příliš dlouhé	za gymnastu	X	---	---
-----------------	-------------	---	-----	-----

Chyby na trampolíně	Aplikace	0.1	0.2	0.3 nebo >
---------------------	----------	-----	-----	------------

## 4.4 Doskok na středovou čáru (0.2)

Prvky by měly být doskočeny na pomyslnou středovou čáru doskokové plochy.

- Dopad není v okolí středové čáry	za gymnastu	>0.5 m	Venku z doskokové zóny	---
------------------------------------	-------------	--------	------------------------	-----

