

ČLÁNEK 7 - Technické požadavky na uznání hodnoty prvků

Pro uznání hodnoty obtížnosti vyžadují prvky určité technické provedení.

VŠECHNA NÁŘADÍ

Požadavky na uznání polohy těla:

Skrčmo

- úhel mezi trupem a končetinami a úhel v kolenou musí být menší než 90°
- v saltech a gymnastických prvcích

Schylmo

- úhel mezi trupem a končetinami musí být menší než 90°
- v saltech a gymnastických prvcích

Prohnutě

- Přibližně ¾ salta musí být předvedeny v poloze prohnutě.
- Ve dvojných saltech na prostných: poloha těla prohnutě musí být zachována v prvním saltu a nejméně ¾ druhého salta.
- Seskoky z bradel dvojnými salty a přeskoky - poloha těla prohnutě (úhel v bocích >135°) musí být zachována v nejméně 360° rotace kolem **příčné** osy.

Doskoky z jednoduchých salt s obraty:

- seskoky na **bradlech a kladině**
- v sestavě na **kladině a prostných**
- na **přeskoku** - všechny doskoky

Obrat musí být dokončen přesně, jinak se hodnota obtížnosti prvku snižuje.

Poznámka: Pro uznání hodnoty obtížnosti je rozhodující poloha přední nohy nebo - u přemetů vzad s obraty - přední ruky.

Pro nedokončený obrat platí:

- obrat 1080° se hodnotí jako 900°
- obrat 900° jako 720°
- obrat 720° jako 540°
- obrat 540° jako 360°

V přímém spojení dvou akrobatických prvků není obrat v prvním prvku přesně dokončen, závodnice však pokračuje odrazem do dalšího prvku - hodnota obtížnosti prvního prvku se **nesnižuje**.

Pády při doskoku:

- s dopadem nejprve na nohy - hodnota obtížnosti se uznává
- s dopadem nejprve na jinou část těla - hodnota obtížnosti se **neuznává**

KLADINA A PROSTNÁ

Uznávání obrátů u gymnastických prvků:

- Obrat musí být dokončen přesně, jinak se hodnota obtížnosti prvku snižuje.
- **Současně s pozicí nohy se bere v úvahu poloha boků a ramen.**

Obraty jednož (piruety) jsou násobky

- 180° na kladině
- 360° na prostných

Při nedotočeném obratu na stojné noze:

- obrat 1080° se stává obratem 720° (prostrná)
- obrat 720° se stává obratem 540° (kladina)

Kritéria obrátů:

- musí být provedeny na špičce
- správné držení těla během celého obratu
- napnutá či skrčená stojná noha nemění hodnotu obtížnosti
- počet obrátů je určen okamžikem dotyku paty stojné nohy (obrat se považuje za dokončený)
- V obrazech jednoož, které vyžadují přesnou polohu volné nohy, musí být tato poloha zachována po celou dobu obratu.
- Není-li volná noha v předepsané poloze, uděluje se hodnota jiného prvku z pravidel.

Skoky a poskoky s obraty jsou násobky

- 180° na kladině i v prostných

U skoků s doskokem snožmo je pro uznání hodnoty obtížnosti rozhodující postavení přední nohy.

- U skoků s doskokem jednoož je rozhodující poloha boků a ramen.

Gymnastické prvky, jejichž hodnota obtížnosti byla z důvodu technické chyby snížena nebo nebyla uznána vůbec, mohou být přesto z hlediska choreografie působivé a tudíž bez srážky, pokud jsou provedeny se správným držením těla. Není-li však držení těla správné nebo jsou předvedeny s chybami v provedení či technice, je třeba uplatnit odpovídající srážky.

Jsou povoleny různé techniky provedení skoků s obraty (poloha skrčmo, schylmo či roznožmo na začátku, uprostřed nebo na konci obratu).

Definice skoků a poskoků:

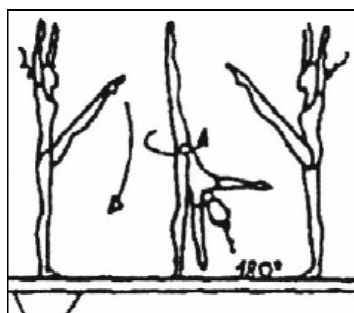
Skoky - odraz jednoož a doskok na druhou nohu nebo snožmo

Poskoky - odraz jednoož a doskok na stejnou nohu nebo snožmo

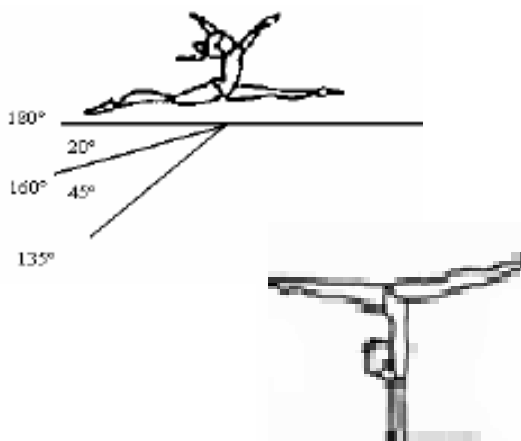
Skoky - odraz snožmo a doskok jednoož či snožmo

Nedostatečné roznožení

Skoky a poskoky



Obraty



Akrobatické prvky

> 0° - 20° srážka 0,10 b.

> 20° - 45° srážka 0,30 b.

> 45° hodnotí se odpovídající prvek z Pravidel nebo prvek bez hodnoty obtížnosti



Nesprávná poloha nohou

Nohy nejsou rovnoběžně s podložkou srážka 0,10 b.

Specifické požadavky vybraných gymnastických prvků:

Dálkový skok s výměnou nohou



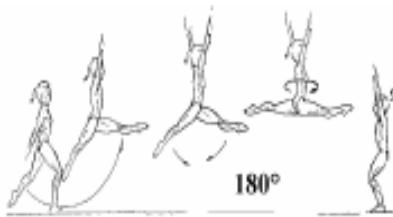
Požadavky na provedení:

- švihová noha v rozsahu min. 45°, roznožení min. 180°

Panel D

- je-li rozsah švihů menší než 45° nebo je švihová noha pokrčená - hodnotí se dálkový skok

Dálkový skok s výměnou nohou a obratem 180°



Požadavky na provedení:

- skok musí být s bočním roznožením

Panel D

- je-li rozsah švihů menší než 45° nebo je švihová noha pokrčená - hodnotí se dálkový skok s obr.180°
- je-li předvedeno čelné roznožení - hodnotí se jako skok s výměnou nohou a čelným roznožením (Johnson)

Skok se skrčením zánožmo jedné nohy k hlavě / i s výměnou nohou

Požadavky na provedení:

- dostatečný oblouk a záklon hlavy, chodidlo v úrovni hlavy
- roznožení v rozsahu 180°
- napnutá noha v úrovni horizontály



Panel D

- chodidlo pod úrovní ramen nebo napnutá noha pod horizontálou (>10°) - obtížnost se o 1 hodnotu snižuje
- chybějící oblouk trupu nebo záklon hlavy - hodnotí se jako dálkový skok nebo dálkový skok s výměnou nohou.

Panel E

- nedostatečný oblouk srážka 0,10 b.
- chodidlo ve výši ramen srážka 0,10 b.
- přední noha pod horizontálou srážka 0,10 b. (nesprávná poloha nohou)

Poznámka: Zadní noha skrčená nebo napnutá - jedná se o stejný prvek

Skok se skrčením zánožmo k hlavě (přípatka)



Požadavky na provedení:

- dostatečný oblouk a záklon hlavy
- chodidla se téměř dotýkají hlavy (ve tvaru prstenu)

Panel D

- poloha těla není ve tvaru prstenu (vzdálenost chodidla a hlavy je větší než přibližná velikost chodidla)

prvek bez hodnoty obtížnosti

- chybějící oblouk trupu a záklon hlavy

prvek bez hodnoty obtížnosti

Panel E

- nedostatečný oblouk srážka 0,10 b.
- chodidla nejsou dostatečně blízko hlavy srážka 0,10 b.
- roznožení srážka 0,10/0,30 b.

Yang Bo



Požadavky na provedení:

- bočné roznožení více než 180° a přední noha nejméně v úrovni horizontály

Panel D

- chybějící roznožení nad 180°, ale obě nohy v horizontální poloze - obtížnost se o jednu hodnotu snižuje
- roznožení nad 180°, ale přední noha > 10° **pod** horizontálou - hodnotí se skok s bočným roznožením a záklonem hlavy
- chybějící oblouk trupu a záklon hlavy - hodnotí se jako skok s bočným roznožením nebo jako „píchačka“ (pokud je přední noha pod horizontálou)
- chybějící oblouk trupu a záklon hlavy a nedostatečné bočné roznožení (chybějící rozsah více než 45°)

prvek bez hodnoty obtížnosti

Panel E

- nedostatečný oblouk srážka 0,10 b.
 - roznožení >180°, ale přední noha pod horizontálou srážka 0,10 b.
- (nesprávná poloha nohou)

Skok se skrčením přednožmo / i s obratem



Požadavky na provedení:

- úhel v bocích a kolenou 45°

Panel D

- úhel v bocích > 135° **prvek bez hodnoty obtížnosti**

Panel E

- kolena v úrovni horizontály srážka 0,10 b.
- kolena pod horizontálou srážka 0,30 b.

Skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé („Jánošík“) / i s obratem



Požadavky na provedení:

- úhel v bocích 45°
- kolena u sebe

Panel D

- úhel v bocích >135° **prvek bez hodnoty obtížnosti**

Panel E

- napnutá noha v úrovni horizontály srážka 0,10 b.
 - napnutá noha pod horizontálou srážka 0,30 b.
-

Skok střížný přednožmo skrčmo (čertík)



Požadavky na provedení:

- hodnotí se nejnižší poloha kolena

Panel D

- úhel v bocích > 135° **prvek bez hodnoty obtížnosti**
- chybí výměna nohou - hodnotí se skok se skrčením přednožmo

Panel E

- jedna nebo obě nohy v úrovni horizontály srážka 0,10 b.
 - jedna nebo obě nohy pod horizontálou srážka 0,30 b.
-

Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (štička) / i s obratem



Požadavky na provedení:

- obě nohy nad horizontálou

Panel D

- úhel v bocích 135° **prvek bez hodnoty obtížnosti**

Panel E

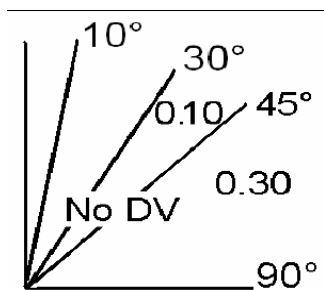
- nohy v úrovni horizontály srážka 0,10 b.
- nohy pod horizontálou srážka 0,30 b.

Srážky za chyby v držení těla se přičítají ke srážkám za rozsah skoku.

BRADLA

Zákmih do stoje

- Stoj na rukou se považuje za dokončený, je-li odchylka všech částí těla do 10° od vertikály.



Panel D

Je-li stoj na rukou dokončen:

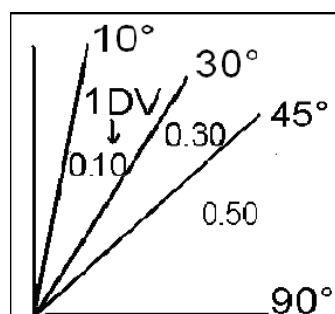
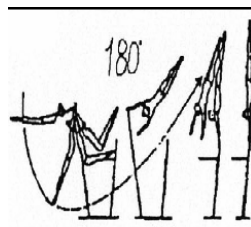
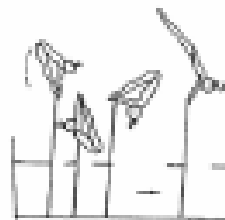
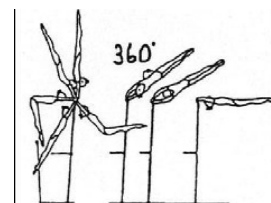
- s odchylkou do 10° od vertikály - obtížnost se uznává
- > 10° - bez hodnoty obtížnosti

Panel E

- > 10°- 30° bez srážky
- > 30°- 45 ° srážka 0,10 b.
- > 45° srážka 0,30 b.

Toče do stoje na rukou s obraty i bez obrátů & letové prvky z vyšší žerdi na nižší

- Kmihy - prvky s obraty, které nedosáhnou požadovaného úhlu 10° od vertikály a po dokončení obratu pokračují pohybem v opačném směru
- Toče bez obratu a letové prvky, které nedosáhnou požadovaného stoje na rukou



Panel D

Je-li prvek dokončen:

- s odchylkou do 10° od vertikály - obtížnost se uznává
- > 10° - uznává se obtížnost o 1 stupeň nižší

Panel E

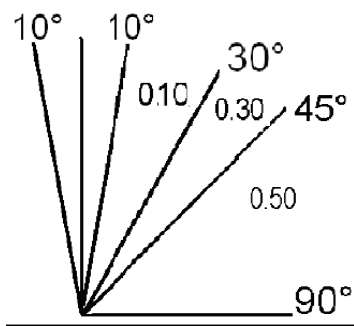
- > 10°- 30° srážka 0,10 b.
- > 30°- 45 ° srážka 0,30 b.
- > 45° srážka 0,50 b.

Poznámka:

Kmihy s obratem o 180°:

- Aby byla hodnota obtížnosti uznána, musí všechny části těla dosáhnout úrovně horizontály, jinak hodnota obtížnosti udělena nebude.

- Toče a zákmihy s obraty do stoje na rukou



Panel D

Je-li prvek dokončen ve stoji:

- a obrat je proveden s odchylkou do 10° od vertikály
- **obtížnost se uznává**

Panel E

Je-li obrat dokončen po stoji (na libovolné straně) s odchylkou

- $> 10^\circ - 30^\circ$ srážka 0,10 b.
- $> 30^\circ - 45^\circ$ srážka 0,30 b.
- $> 45^\circ$ srážka 0,50 b.

Srážky za chyby v držení těla se přičítají ke srážkám za rozsah jednotlivých prvků.