
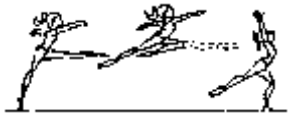
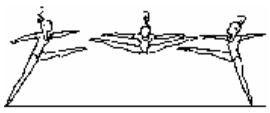
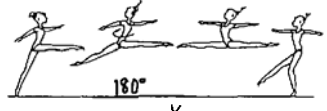




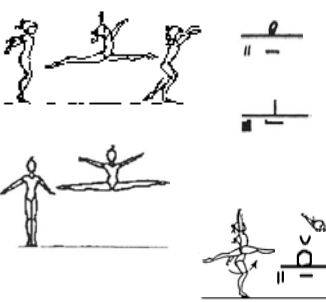
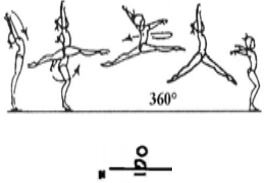
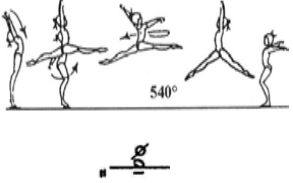
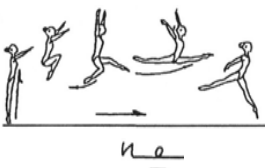



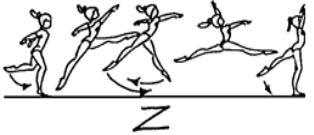
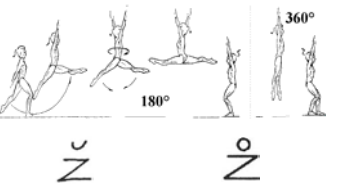
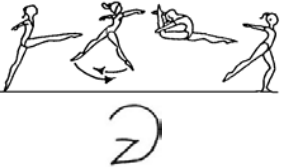
1. SKOKY

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 Dálkový skok odrazem jednož., také se skrčením přednožmo jedné a zanožením druhé (jelení skok)</p>  <p style="text-align: center;">$\frac{p}{-}$</p>  <p style="text-align: center;">$\frac{p}{-}$</p> <p>Odrazem jednož skok s obr. 90° a přednožením roznožmo</p>  <p style="text-align: center;">$\frac{p}{\triangle}$</p>	<p>1.201 Dálkový skok s obr. 180°</p>  <p style="text-align: center;">$\frac{180^\circ}{-}$</p> <p>Skok střížný s obr. 180° (kadetový skok) (úhel roznožení 180° po obratu)</p>  <p style="text-align: center;">$\frac{y}{-}$</p>	<p>1.301 Odrazem jednož skok s bočným roznožením a obr. 360° nebo 540°</p>  <p style="text-align: center;">$\frac{180^\circ}{-}$</p>  <p style="text-align: center;">$\frac{180^\circ}{-}$</p> <p>Odrazem jednož skok s bočným roznožením a obr. 360° do bočného rozštěpu</p>  <p style="text-align: center;">$\frac{0}{-}$</p>			


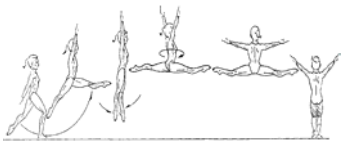
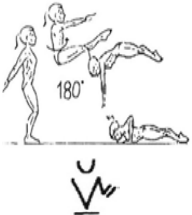


1. SKOKY

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.102 Odrazem snožmo skok s bočným nebo čelným roznožením, také skok s bočným roznožením a obr. 180°</p> 	<p>1.202 Odrazem snožmo skok s bočným roznožením a obr. 360°</p> 	<p>1.302 Odrazem snožmo skok s bočným roznožením a obr. 540°</p> 			
<p>1.103 Odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo a bočným roznožením (180°) v letové fázi</p>  <p>Odrazem jednož přednožením a unožením švihové nohy skok s obr. 90° - 180° s doskokem jednož</p> 					

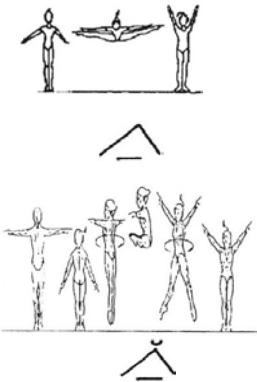
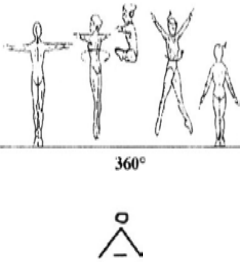
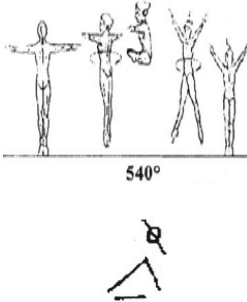
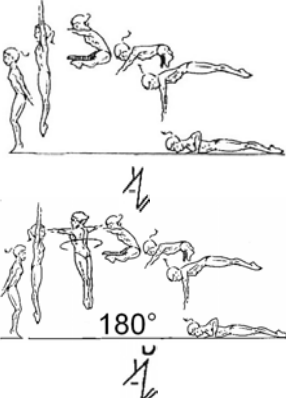
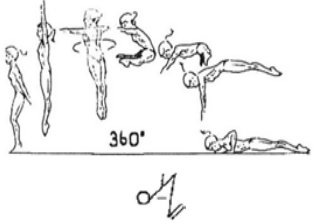
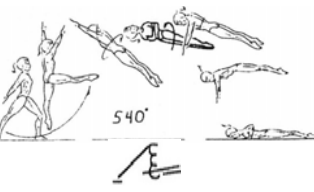
1. SKOKY

A	B	C	D	E	F/G
	<p>1.204 Dálkový skok s výměnou nohou (úhel roznožení 180° po výměně nohou)</p> 	<p>1.304 Dálkový skok s výměnou nohou a obr. 180° - 360° v letové fázi (úhel roznožení 180° po výměně nohou) (Frolova)</p>  <p>Dálkový skok s výměnou nohou a skrčením zánožmo švihové nohy (úhel roznožení 180° po výměně nohou), se záklonem, odrazová noha rovnoběžně se zemí</p> 			





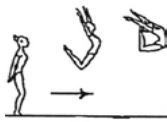

1. SKOKY

A	B	C	D	E	F/G
	<p>1.205 Dálkový skok s výměnou nohou (úhel roznožení 180° po výměně nohou) a obr. 90° do čelného roznožení nebo přednožení roznožmo</p>  <p style="text-align: center;">Z_— Z_Δ</p>	<p>1.305 Dálkový skok s výměnou nohou (úhel roznožení 180° po výměně nohou) a obr. 90° do čelného roznožení nebo přednožení roznožmo (Johnson) s obr. 180°</p>  <p style="text-align: center;">Z_⌒</p>			
<p>1.106 Odradem snožmo skok s přednožením povýš (nad 90°) a obr. 180° do vzporu ležmo</p>  <p style="text-align: center;">Z_⌒</p>	<p>1.206 Odradem jednož předklonem a zanožením švihové nohy skok střížný zánožmo s obr. 180° a doskokem na odrazovou nohu (šmetrlink) nebo odradem jednož záklonem a přednožením švihové nohy skok přednožmo střížný s obr. 180° a doskokem na švihovou nohu (šmetrlink vzad)</p>  <p style="text-align: center;">V</p>  <p style="text-align: center;">A</p>				

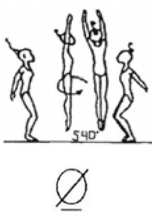
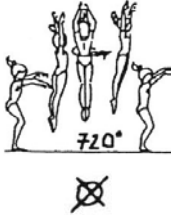
1. SKOKY

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.107 Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (štička), také s obr. 180°</p> 	<p>1.207 Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo a obr. 360° (Popa)</p> 	<p>1.307 Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo a obr. 540°</p> 			
<p>1.108 Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo do vzporu ležmo, také s obr. 180° (Schuschunova)</p> 	<p>1.208 Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo a obr. 360° do vzporu ležmo</p>  <p>Odrazem jednož skok prohnuté v horizontální poloze s obr. 540° do vzporu ležmo</p> 				





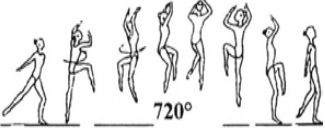

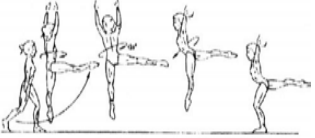



1. SKOKY

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.109 Odrazem snožmo skok s bočným roznožením s doskokem jednož (Sissone)</p>  <p style="text-align: center;">1</p> <p>Odrazem snožmo skok se skrčením zánožmo povýš jedné (do výše hlavy, se záklonem)</p>  <p style="text-align: center;">2</p> 	<p>1.209 Kadetový skok se skrčením zánožmo odrazové nohy (do výše hlavy, se záklonem) (Boucher)</p>  <p style="text-align: center;">2</p> <p>Skok prohnutě se skrčením zánožmo (do výše hlavy, se záklonem) (přípatka)</p>  <p style="text-align: center;">2</p> <p>Odrazem jednož skok se skrčením zánožmo povýš jedné (do výše hlavy, se záklonem, švihová noha rovnoběžně se zemí)</p>  <p style="text-align: center;">2</p>				

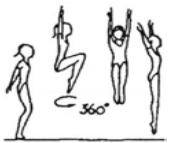



1. SKOKY

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110 Odrazem snožmo skok prohnuté s obr. 540°</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div>	<p>1.210 Odrazem snožmo skok prohnuté s obr. 720°</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div>				

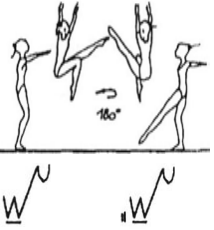
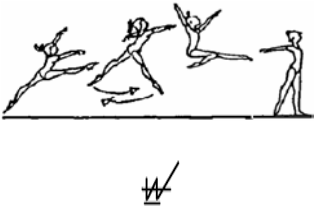
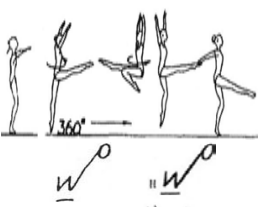
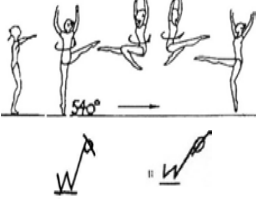
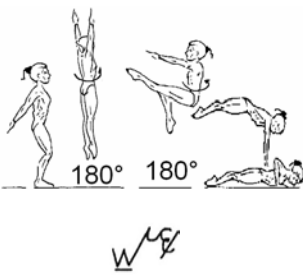
1. SKOKY

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.111 Skok střížný přednožmo skrčmo s obr. 360° (čertík)</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> 	<p>1.211 Skok střížný přednožmo skrčmo s obr. 540° (Garrison) nebo s obr. 720° (Benton), kolena v úrovni horizontály nebo nad horizontálou</p>  <p style="text-align: center;">540°</p>   <p style="text-align: center;">720°</p> 				
<p>1.112 Odrazem jednož skok s přednožením a obr. 180° do váhy předklonmo s doskokem na odrazovou nohu (fouetté)</p>  	<p>1.212 Odrazem jednož skok s přednožením povýš jedné a obr. 360° (švihová noha nad horizontálou)</p>  				

1. SKOKY

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.113 Odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo s obr. 360° (kolena v horizontální poloze)</p>  <p style="text-align: center;">= \overline{NO}</p>	<p>1.213 Odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo s obr. 540° - 720°, také do vzporu ležmo (Ziganshiva)</p>  <p style="text-align: center;">= \overline{N}</p>  <p style="text-align: center;">= \overline{N}</p>  <p style="text-align: center;">= \overline{N}</p>				

1. SKOKY

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114 Odrazem jednož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé s obr. 180°</p>  <p>Odrazem jednož skok s výměnou nohou do skrčení přednožmo jedné a přednožení druhé</p> 	<p>1.214 Odrazem jednož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé s obr. 360° nebo 540°</p>   <p>Odrazem snožmo nebo jednož skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé s obr. 360° do vzporu ležmo</p> 	<p>1.314 Odrazem jednož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé s obr. 720°</p> 