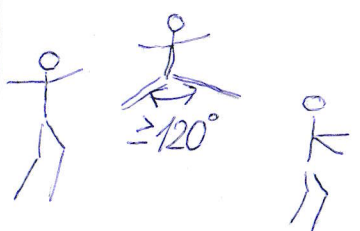
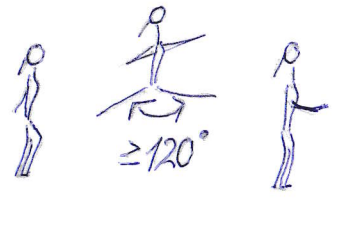
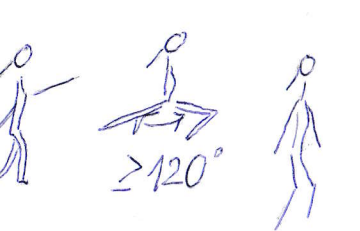

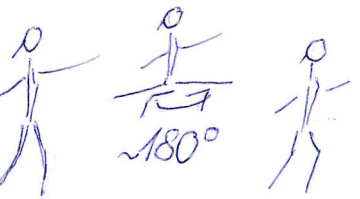
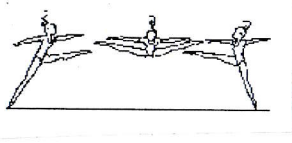
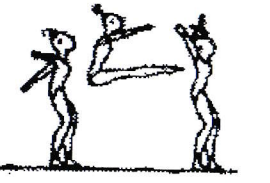

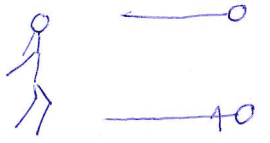
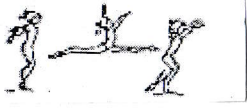
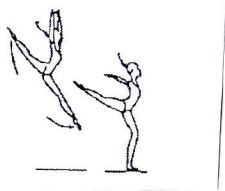
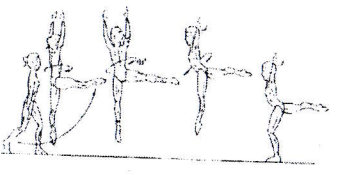


Skoky - Akrobacie

<p>3/ Dálkový skok $\geq 120^\circ$</p> <p>0,1 →</p> 	<p>18/ Odrazem snožmo skok s bočným roznožením $\geq 120^\circ$</p> 	<p>7/ Yelení skok $\geq 120^\circ$</p> 	<p>24/ „Kufr“</p> 	<p>26/ Obrát o 180° v letové fázi pokaždé</p> <p>← 0,1</p>
<p>9/ Dálkový skok 180°</p> <p>0,2 →</p> 	<p>11/ Odrazem jednož skok s obr. 90° a přednožením roznožmo či čelným roznožením</p> 	<p>13/ Odrazem snožmo skok s přednožením povýš</p> 	<p>14/ „Štika“</p> 	<p>15/ Odrazem snožmo skok s čelným roznožením 180°</p> <p>← 0,2</p>
<p>17/ Odrazem snožmo skok do vzporu ležmo</p> <p>0,2 →</p> 	<p>19/ Odrazem snožmo skok s bočným roznožením $\sim 180^\circ$</p> 	<p>20/ Odrazem snožmo skok s bočným roznožením a doskokem jednož, „Sissone“</p> 	<p>23/ Odrazem jednož skok s přednožením a obrátem 180° do váhy předklonmo, „Fouette“</p> 	<p>25/ „Jahošik“</p> <p>← 0,2</p>

Některé obrázky jsou převzaty z pravidel ČGF.

Skoky - Akrobacie

0,3 →

← 0,3

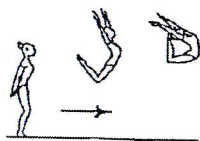
10] „Kadetový skok“



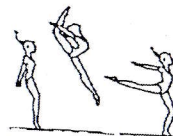
12] Dálkový skok s výměnou nohou



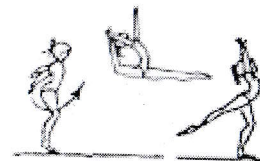
16] „Přípatka“



21] Odrazem s nožmo skok se skrčením zahožmo povýš jedné

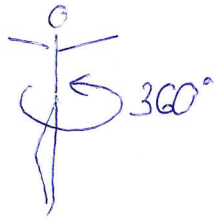
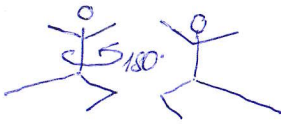
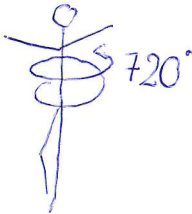
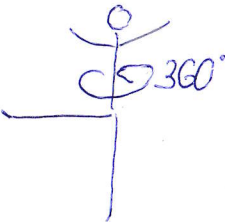
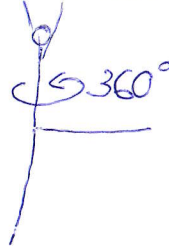



22] Odrazem s nožmo skok se skrčením zahožmo povýš jedné, nohy rovnoběžně se zemi


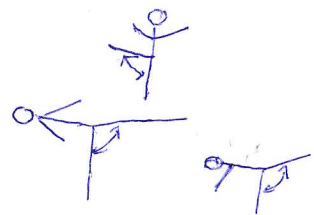
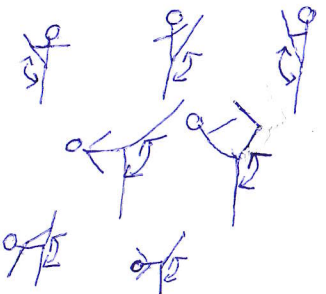
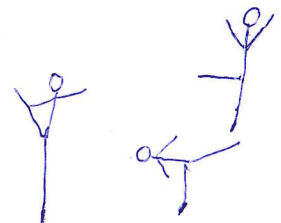






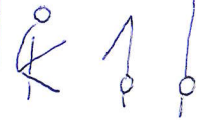


Některé obrázky jsou převzaty z pravidel ČGF.

Obraty - Akrobacie

<p>28 Obrat ve výponu jednož o 360°</p> 	<p>32 Obrat ve dřepu jednož o 180°</p> 	<p>← 0,1</p>		
<p>29 Obrat ve výponu jednož o 720°</p> 	<p>30 Obrat ve výponu jednož v předložení o 360°</p> 	<p>31 Obrat ve výponu jednož v zarovnání o 360°</p> 	<p>33 Obrat ve dřepu jednož o 360°</p> 	<p>← 0,2</p>

Rovnovážné prvky - Akrobacie

<p>35] Výpon jednož</p> 	<p>36] Vaňa $\geq 90^\circ$</p> 	<p>$\leftarrow 0,1$</p>		
<p>37] Vaňa $> 150^\circ$</p> 	<p>38] Vaňa ve výponu $\geq 90^\circ$</p> 	<p>39] Přednos nohy vodorově</p> 	<p>42] Stoj na ruce</p> 	<p>43] Stoj na ruce s roznožením $> 120^\circ$</p>  <p>$\leftarrow 0,2$</p>
<p>40] Přednos nohy povýš</p> 	<p>41] krokodýl</p> 	<p>44] Špicar tahem ze stoji rozkročného</p> 	<p>$\leftarrow 0,3$</p>	<p>45] Špicar tahem z přednosu</p>  <p>$\leftarrow 0,4$</p>

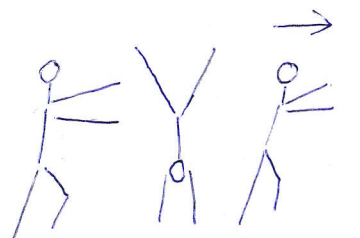
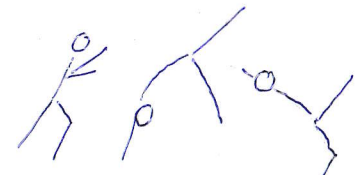
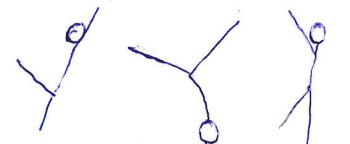


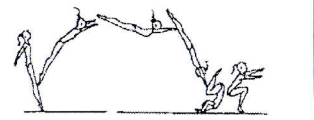
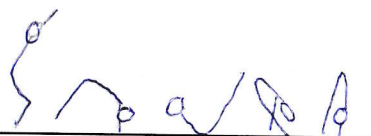
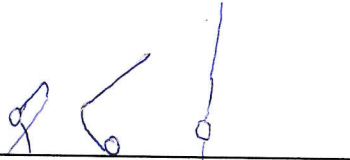
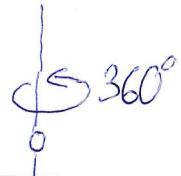



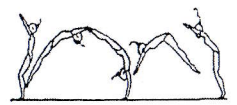

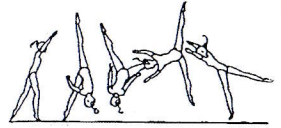
0,1 →

0,2

0,3 →

0,4 →

Akrobatické prvky - Akrobacie

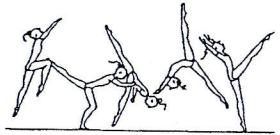
<p>0,1 →</p> <p>50] Přemet stranou <u>re vazbě</u></p> 	<p>54] Přemet vpřed zvolna</p> 	<p>55] Přemet vzad zvolna</p> 	<p>56] Kotoul vzad schylmo</p> 	<p>57] Rondat</p>  <p>← 0,1</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-left: auto;"> <p>78] Obr. 180 v saltu</p> </div>
<p>0,2 →</p> <p>58] Kotoul vpřed letmo</p> 	<p>59] kotoul vpřed schylmo</p> 	<p>60] Kotoul vzad do stojce na ruku (bez výdrže)</p> 	<p>62] Stoj na ruce s obrátem 360°</p> 	<p>63] Rychlý přemet vpřed jednož</p>  <p>← 0,2</p>
<p>0,2 →</p> <p>64] Rychlý přemet vpřed snožmo</p> 	<p>65] „Flik vpřed“</p> 	<p>66] Rychlý přemet vzad snožmo</p> 	<p>67] Rychlý přemet vzad střídmož</p> 	<p>68] Arab</p>  <p>← 0,2</p>

některé obrázky jsou převzaty z pravidel ČGF.

Akrobatické prvky - Akrobacie

0,2 →

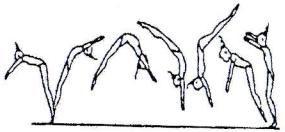
69) Šprajcka



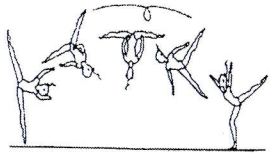
← 0,2

0,3 →

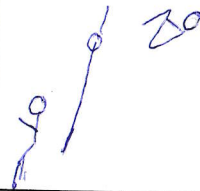
70) Temposalto



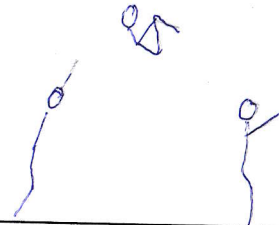
71) Kabolo
(roznožno, skrěmo, schylmo)



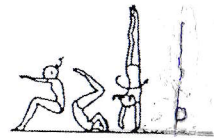
72) Salto skrěmo
vzad



73) Salto skrěmo
vpřed



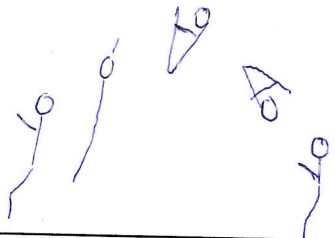
61) Kotoul vzad do
stojce na ruku s
obratem 180° ve stoj-
ci (varianta 360°)



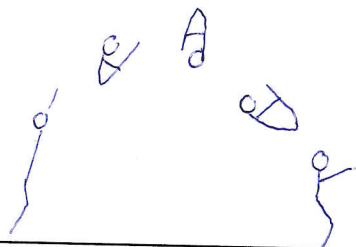
← 0,3

0,4 →

74) Salto schylmo
vzad



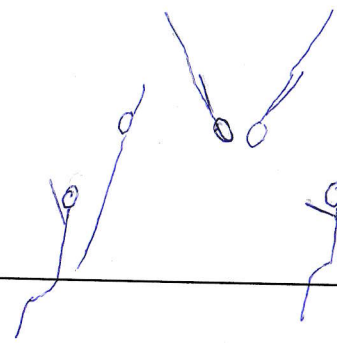
75) Salto schylmo
vpřed



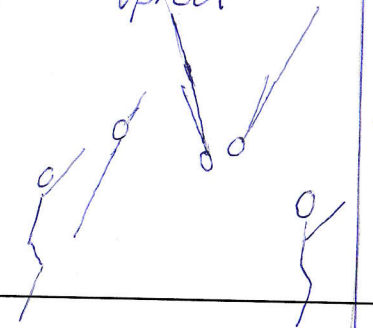
← 0,4

0,5 →

76) Salto toporně
vzad



77) Salto toporně
vpřed



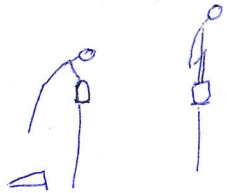
← 0,5

Některé obrázky jsou převzaty z pravidel ČGF.

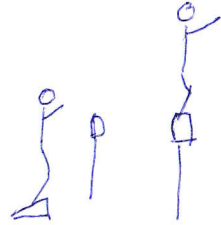
Náskoky - Klackina

0,1 →

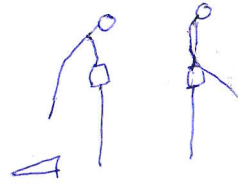
14] Výskok do vzporu dřepmo



15] Výskok do dřepu, podřepu, stje



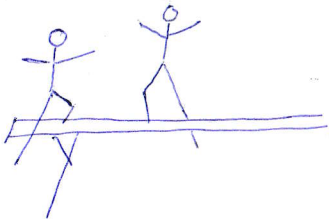
16] Průvlek do vzporu vzadu



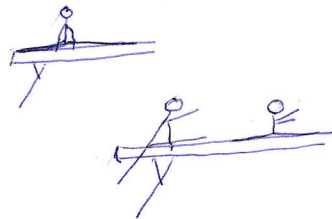
← 0,1

0,2 →

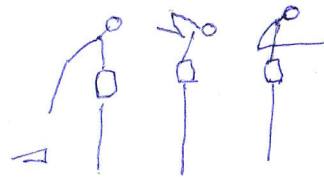
17] Výskok do stje jednož, podřepu, dřepu jednož



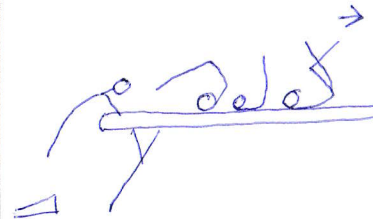
18] Náskok do rozštěpu nebo do placky nebo do bočného rozštěpu



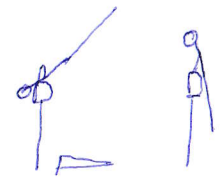
19] Náskok do přednosu



110] Náskok do kotoulu



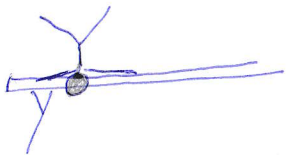
111] Náskoky oporem o hrudník



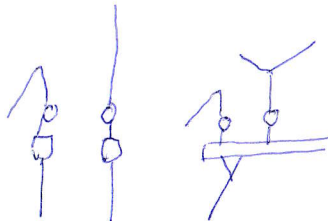
← 0,2

0,3 →

112] Náskoky stojem na ramerou



113] Náskoky procházející stojem na rukou

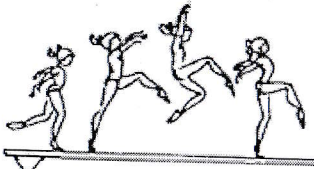


← 0,3

Skoky - Kladina

0,1

18 Čertík

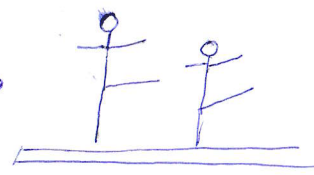


0,1 →

37 Obrát o 180° ve skoku pokážde (přední noha po odrazu = přední noha při doradu)

0,2 →

19 Nůžky



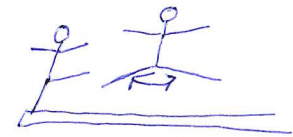
20 Kufr



21 Jelení skok > 90°

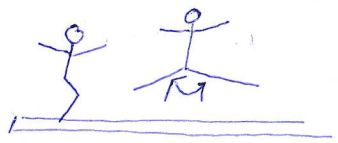


22 Dálkový skok odrazem jednohř > 90°



← 0,2

25 Ze stoje bočně odrazem srožmo skok s bočným rozrožením > 90°



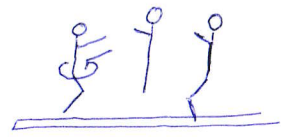
(provaz)

29 Ze stoje bočně odrazem srožmo skok s čelním rozrožením > 90°



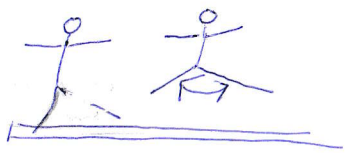
(čelněs)

36 skok přímý s obrátem 180°



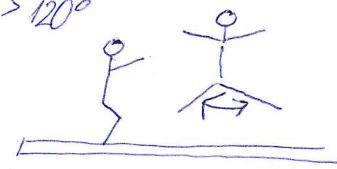
0,2

23 Dálkový skok odrazem jednohř > 120°



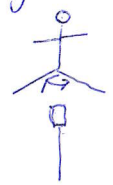
0,3 →

26 Ze stoje bočně odrazem srožmo skok s bočným rozrožením > 120°



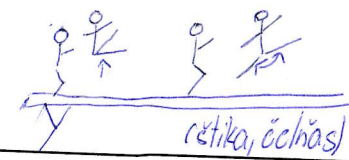
(provaz)

27 Ze stoje čelně odrazem srožmo skok s bočným rozrožením > 90°



(provaz)

30 Ze stoje bočně odrazem srožmo skok s předhožením rozrožmo (štika) nebo s čelním rozrožením > 120°



(štika, čelněs)

31 Ze stoje čelně odrazem srožmo skok s čelním rozrožením > 90°

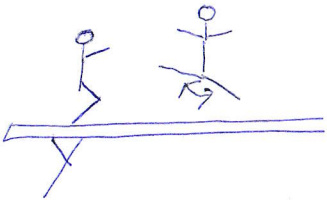
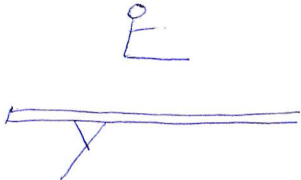
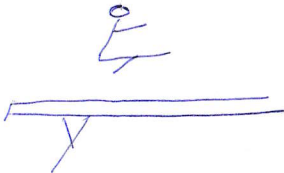
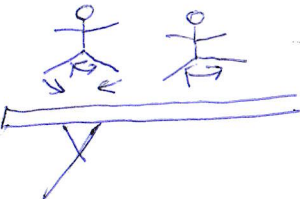

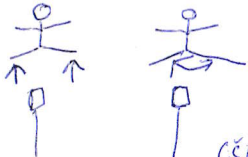


(čelněs)

← 0,3

Některé obrázky jsou převzaty z pravidel ČGF.

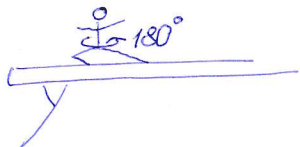
Skoky - Kladina

<p>0,3 →</p> <p>33] Sissone</p> 	<p>34] Schylka</p> 	<p>35] Jednošik</p> 	<p>← 0,3</p>	
<p>0,4 →</p> <p>24] Dálkový skok s výměnou nohou</p> 	<p>28] ze stoje čelně odrazem strožmo skok s bočním roznožením > 120°</p>  <p>(provaz)</p>	<p>32] ze stoje čelně skok s předrožením roznožmo (štika) nebo s čelním roznožením > 120°</p>  <p>(štika, čelnos)</p>	<p>← 0,4</p>	

Obraty - Kladina

143) Obrat ve dřepu
jednonož o 180°

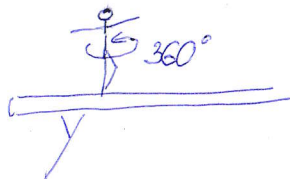
0,1 →



← 0,1

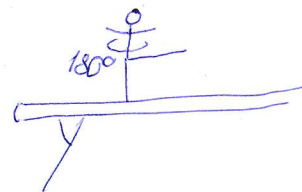
140) Obrat ve výponu
jednonož 360°

0,2 →



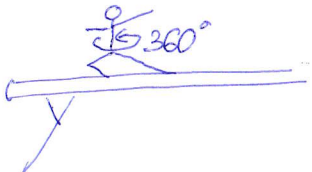
141) Obrat ve výponu
jednonož v předno-
žení o 180°

← 0,2



144) Obrat ve dřepu
jednonož o 360°

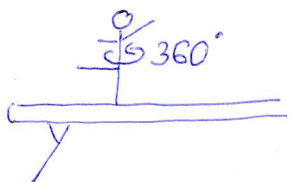
0,3 →



← 0,3

142) Obrat ve výponu
jednonož v předno-
žení o 360°

0,4 →

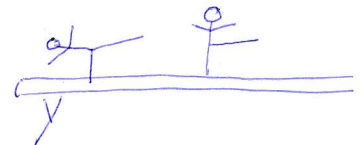


← 0,4

Rovnovážné prvky - kladina

0,1 →

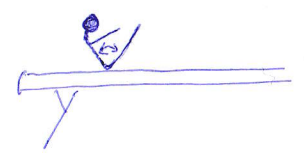
46 Váha v různých polohách, úhel rozrožení $> 90^\circ$, i s dopomocí rukou



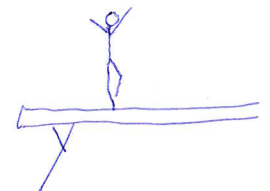
← 0,1

0,2 →

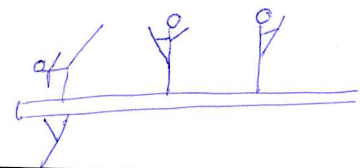
47 sed přednožmo snožmo



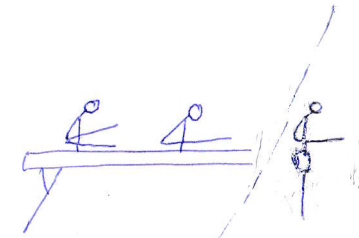
48 Vyšpon jednož



49 Váha v různých polohách, úhel rozrožení $> 120^\circ$



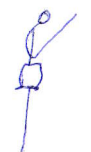
50 Přednos, (nohy vodorovně)



← 0,2

0,3 →

51 Přednos, (nohy povyš)

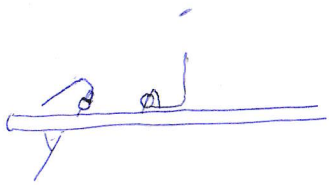


← 0,3

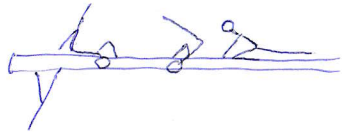
Akrobatické prvky - Kládina

0,1 →

54 Kotoul vpřed s dohmatem a přehmatem



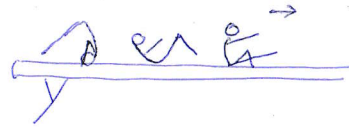
58 Kotoul vzad s přehmatem (přes rameno)



← 0,1

0,2 →

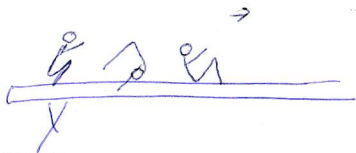
55 Kotoul vpřed s dohmatem bez přehmatu



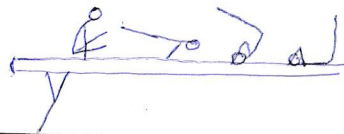
← 0,2

0,3 →

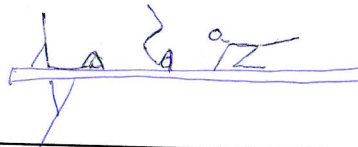
56 Kotoul vpřed bez dohmatu rukou



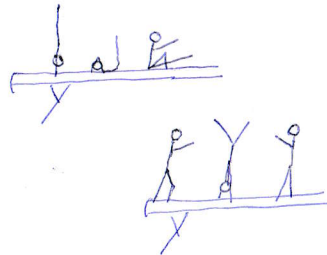
57 Ze vzporu sedmo zdřvihem kotoul vpřed



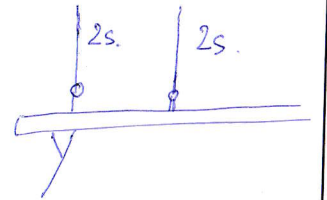
59 Kotoul vzad bez přehmatu (přes hlavu)



60 Některé prvky procházející stojem na rukou



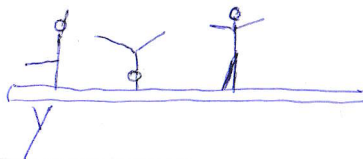
62 Stoj na rukou s výdrží 2s.



← 0,3

0,4 →

61 Některé prvky procházející stojem na rukou



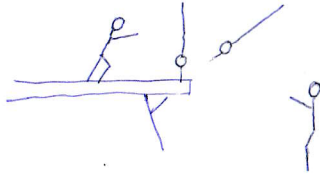
← 0,4

Seskoky - Kladina

167 "štika"

168 Rendlat

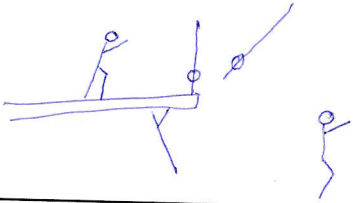
0,1 →



← 0,1

169 Přemet vpřed

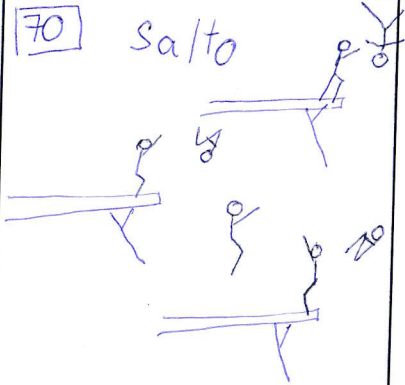
0,2 →



← 0,2

170 salto

0,3 →



← 0,3