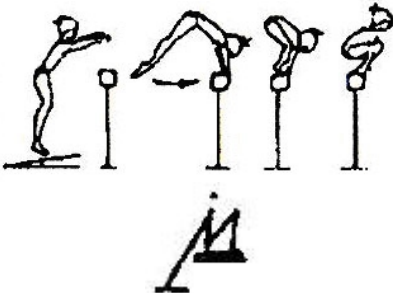
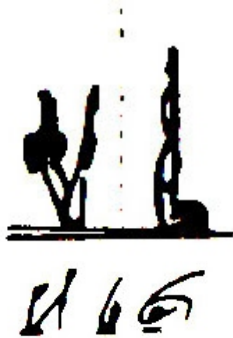
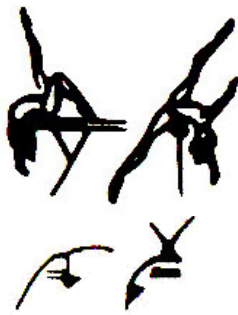

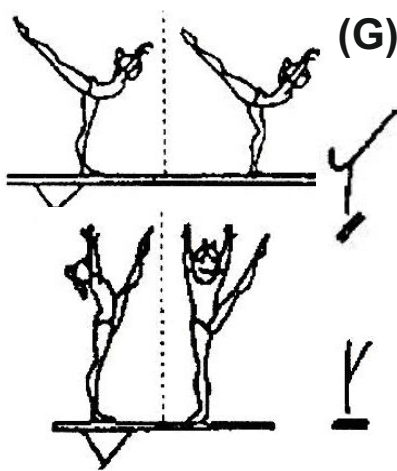
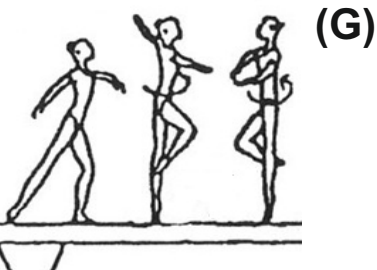
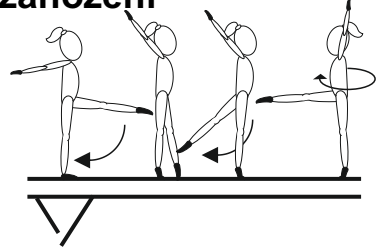
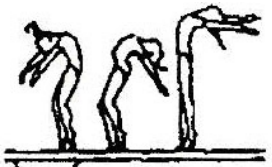


PRVKY ČSGS - a (malé"a")

<p>Náskok na kladinu do dřepu</p> 	<p>Sed přednožit povýš nebo stoj na opatkách Výdrž min. 2 sekundy (A)</p> 	<p>Leh čelně nebo bočně na konci kladiny s libovolnými polohami nohou, resp. trupu v max. rozsahu Výdrž min. 2 sekundy (A)</p> 
<p>Váha předklonmo v kleku jednož bez dohmatu (2 s) Roznožení minimálně 135° Výdrž min. 2 sekundy (G)</p> 	<p>Váha. Roznožení (*) minimálně 135° Výdrž min. 2 sekundy (G)</p> 	
<p>Obrat jednož 180° noha libovolně (G)</p> 	<p>Obrat o 180° přednožením do zanožení (G)</p> 	

Vlna trupem vpřed
do výponu snožmo
(bočně)



(*)



Vlna trupem vzad
do výponu snožmo
(bočně)



Vlna trupem stranou
do výponu snožmo
(bočně) (G)



Kotoul vpřed s přehmatem pod
kladinu



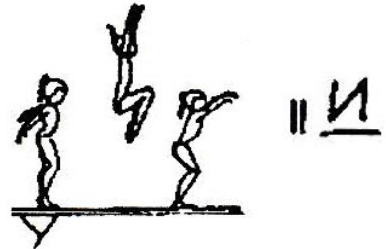
Rychlý kotoul vpřed



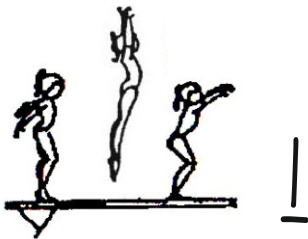
Kotoul vzad přes rameno i s dohmatem
pod kladinu



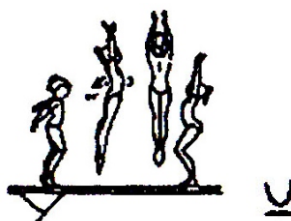
Skok se skrčením
přednožmo (kufr) (G)



Přímý skok (G)

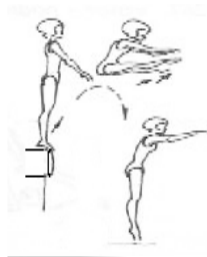


Přímý skok
s obr. 180° (G)

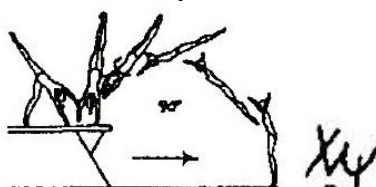


ZÁVĚRY - AKROBATICKÉ PRVKY

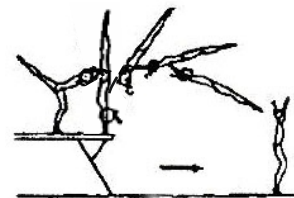
Seskok štikou (G)

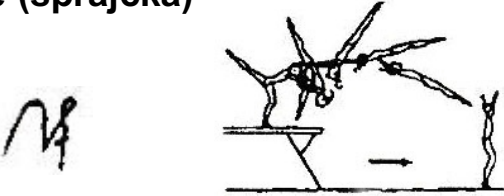
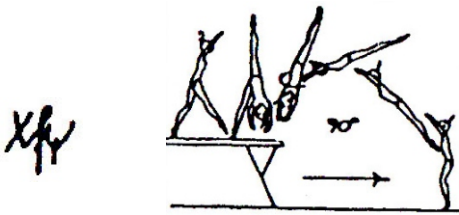


Rondat odrazem z rukou
na konci kladiny
(obrázek přemetu stranou
o obr. o 90°)



Přemet vpřed odrazem
z rukou na konci
kladiny



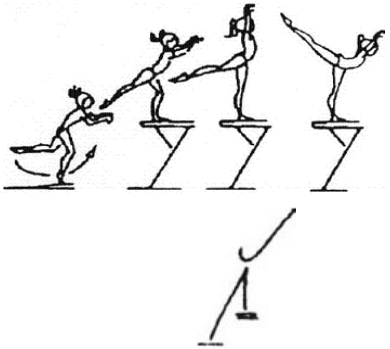
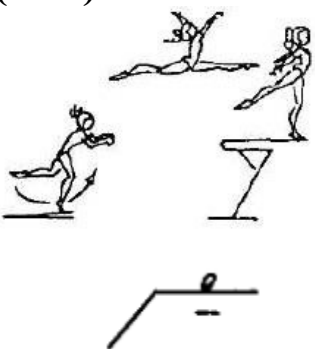
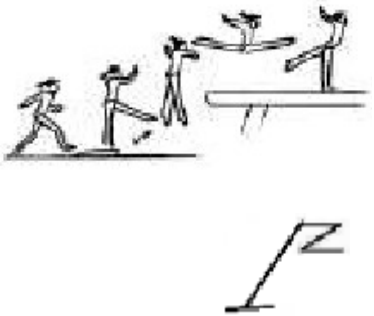
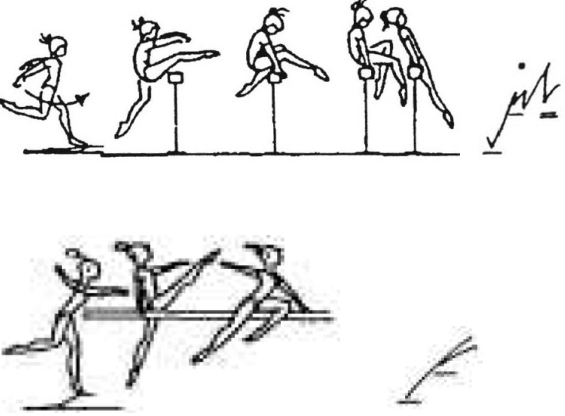
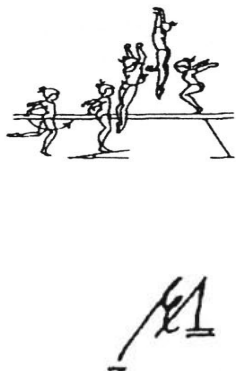
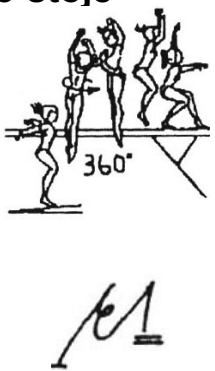
A	B	C
<p data-bbox="156 241 708 331">Odrazem jednož salto vpřed prohnutě (šprajcka)</p> 		
A	B	C
<p data-bbox="156 611 743 701">Odrazem jednož salto stranou prohnutě (arab)</p> 		

Prvky ve stejném boxu označené (*) hvězdičkou získají hodnotu obtížnosti jen jednou, a to v chronologickém pořadí.

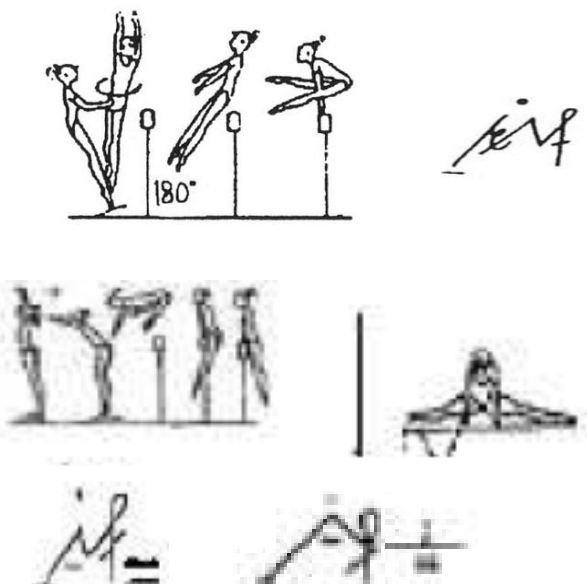

PRVKY Z PRAVIDEL FIG

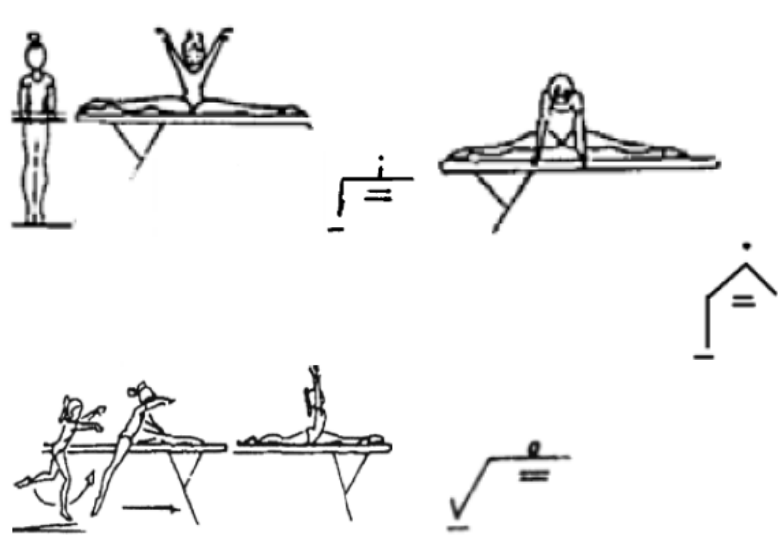
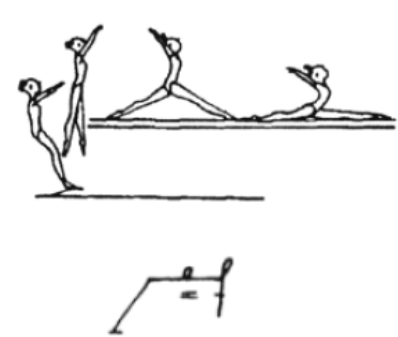
1. NÁSKOKY

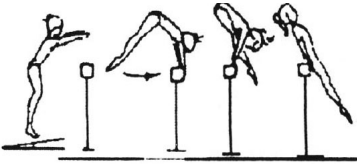
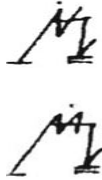
(G) bude započten jako gymnastický prvek

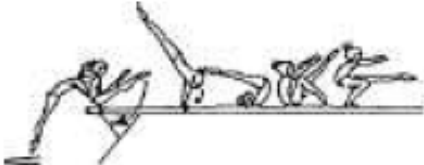
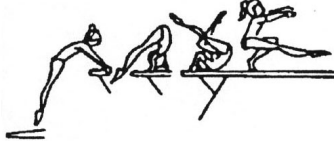
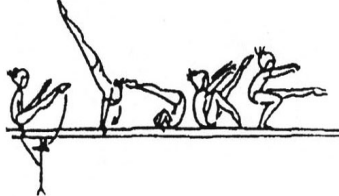
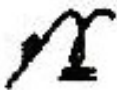
A	B	C	D
<p>1.101 (G) Odrazem jednož – náskok do stoje jednož (noha v zanožení minimálně v úrovni horizontály)</p> 	<p>1.201 (G) Dálkový skok odrazem jednož (180°)</p> 		<p>1.401 (G) Odrazem jednož náskok s výměnou nohou (švihová noha v úhlu 45°) do stoje jenož</p> 
<p>A</p> <p>1.102(G) Z rozběhu čelně odrazem jednož - přešvih střížný přednožmo pokrčmo do vzporu vzadu (švédská přednožka) – nebo Z rozběhu příčně nůžkový skok přes kladinu do sedu bočně</p> 		<p>C</p> <p>1.302 (G) Odrazem snožmo - náskok s obr. 180° v letové fázi a do stoje</p> 	<p>D</p> <p>1.402 (G) Z rozběhu bočně nebo příčně odrazem snožmo - náskok s letovou fází a obr. 360° do stoje</p> 


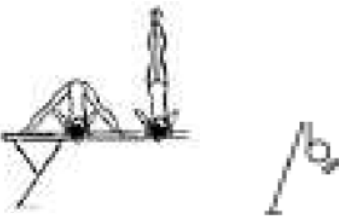
A	B	C
<p data-bbox="156 181 240 215">1.103</p> <p data-bbox="156 219 973 304">Ze vzporu stojmo čelně – výšvih odbočmo do vzporu vzadu, také s obr.180°</p> <div data-bbox="212 353 845 784"> </div> <p data-bbox="156 795 1034 880">Ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo – obrat o 270° ve vzporu do sedu bočně</p> <div data-bbox="180 884 842 1064"> </div>		

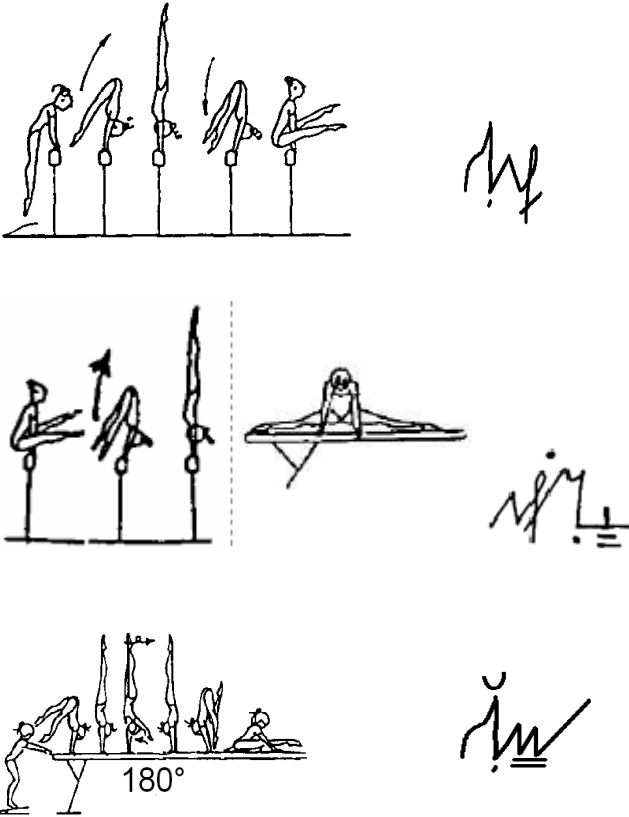
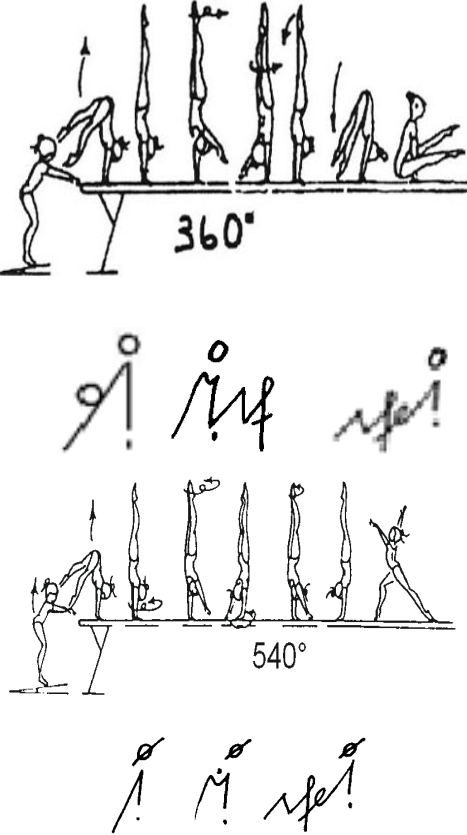
A	B	C
	<p data-bbox="252 152 863 488"> 1.204 Z rozběhu čelně odrazem snožmo - náskok s obr. 180° do vzporu roznožmo vně nebo – odrazem snožmo – přešvih roznožmo vzad do vzporu nebo do čelného rozštěpu (sedu roznožmo čelně) </p> 	<p data-bbox="901 152 1348 324"> 1.304 Z rozběhu čelně - rondat - přešvih roznožmo vzad do vzporu a toč vzad </p> 

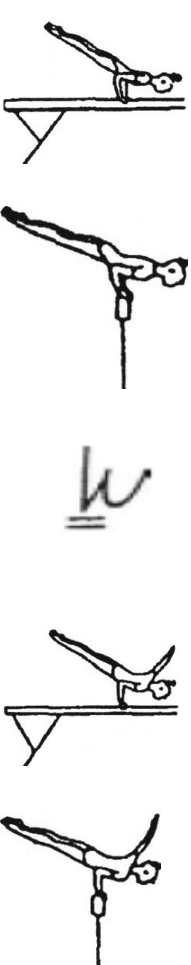
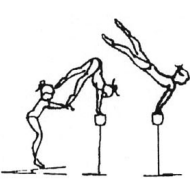
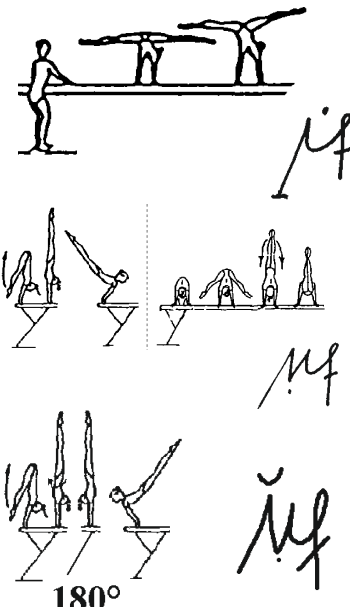
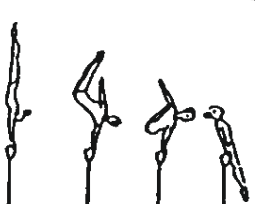
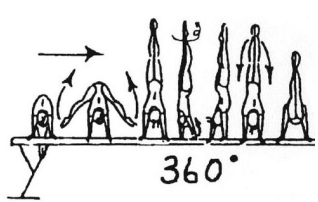
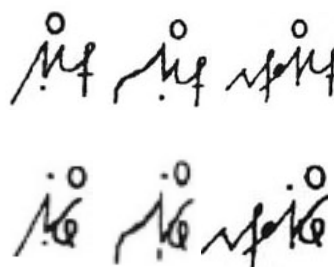
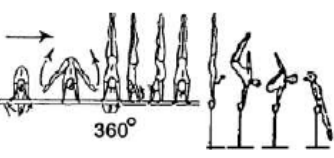
A	B	C
<p data-bbox="156 1238 877 1500"> 1.105 (G) Náskok do čelného rozštěpu nebo do placky (opora rukou povolena) nebo z rozběhu příčně odrazem jednož - náskok do bočního rozštěpu (opora rukou povolena) </p> 	<p data-bbox="1021 1238 1404 1489"> 1.305 (G) Z rozběhu příčně odrazem snožmo - náskok do bočního rozštěpu (bez dotyku rukou) </p> 	


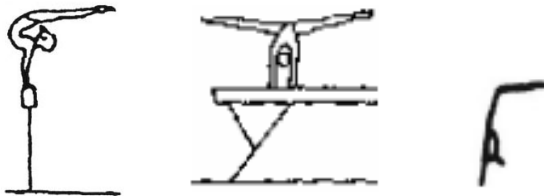
<p>1.106 Ze vzporu stojmo čelně nebo z rozběhu odrazem snožmo - přešvih skrčmo nebo schylmo do vzporu vzadu</p>  	<p>B</p>	<p>C</p>
---	-----------------	-----------------

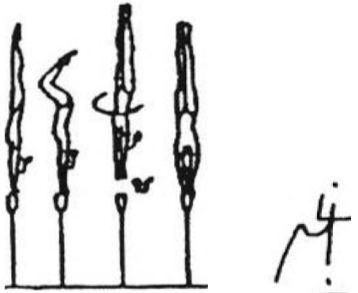

<p>A</p>	<p>B</p> <p>1.207 Z rozběhu bočně nebo příčně odrazem snožmo - kotoul, také z přednosu roznožmo vně zášvihem kotoul</p>    	<p>C</p>
-----------------	--	-----------------

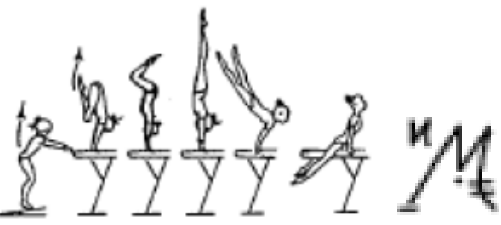
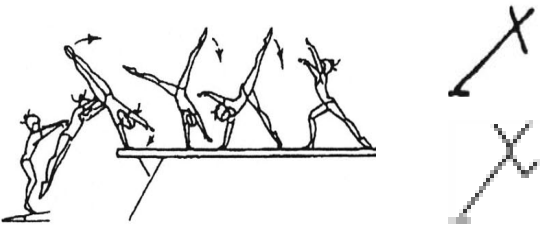
<p>A</p> <p>1.108 Náskok přemetem stranou se skrčenými pažemi a oporou o hrudník</p>  <p>Ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo – klik střemhlav – oporou o hrudník</p> 	<p>B</p>	<p>C</p>
---	-----------------	-----------------

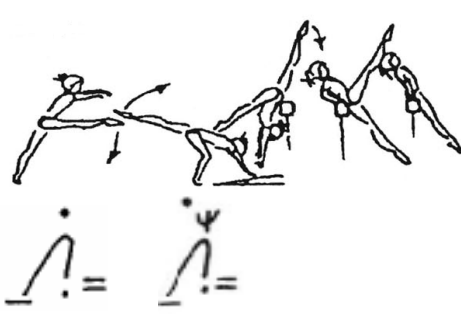

A	B	C
	<p data-bbox="229 181 880 573"> 1.210 Ze vzporu stojmo čelně nebo bočně, také z přednosu roznožmo vně - odrazem, zdvihem nebo zákmihem stoj na ruku (2 s) do libovolné polohy nebo do vzporu roznožmo vně, také s obr. 180° ve stoji na ruku </p> 	<p data-bbox="928 181 1388 521"> 1.310 Ze vzporu stojmo čelně nebo bočně - odrazem, zdvihem nebo zákmihem stoj na ruku s obr. 360° - 540° do libovolné polohy nebo do vzporu roznožmo vně </p> 


A	B	C	D
<p>1.111 Váha oporem o předloktí bočně i čelně obouřuč i jednoruč (2 s) také s bočným roznožením</p>  <p><u>W</u></p> <p><u>W</u></p>	<p>1.211 Ze vzporu stojmo čelně - odrazem snožmo vysazeně váha vzporem (min 45° nad horizontálou) (2 s)</p>  <p><u>W</u></p>	<p>1.311 Ze vzporu stojmo čelně - odrazem snožmo prohnuté váha vzporem (2s) (Schuschunova), také odrazem, zdvihem, zákmihem stoj na rukou bočně či čelně - váha vzporem (2 s), nebo do vznosu (2s) také obr. 180° ve stoji na rukou</p>  <p>180°</p> <p>Odrazem, zdvihem, zákmihem stoj na rukou bočně či čelně (2s) přešvih únožmo do vzporu vzadu nebo dopad na jednu nohu, také s obr. 180° ve stoji na rukou (Hand-Li)</p> 	<p>1.411 Ze vzporu stojmo čelně nebo bočně - odrazem, zdvihem nebo zákmihem stoj na rukou s obr. 360° do váhy vzporem nebo do vznosu (2 s)</p>  <p>360°</p>  <p>Odrazem, zdvihem nebo zákmihem stoj na rukou s obr. 360° - přešvih únožmo do vzporu vzadu (Hand-Li)</p>  <p>360°</p> 

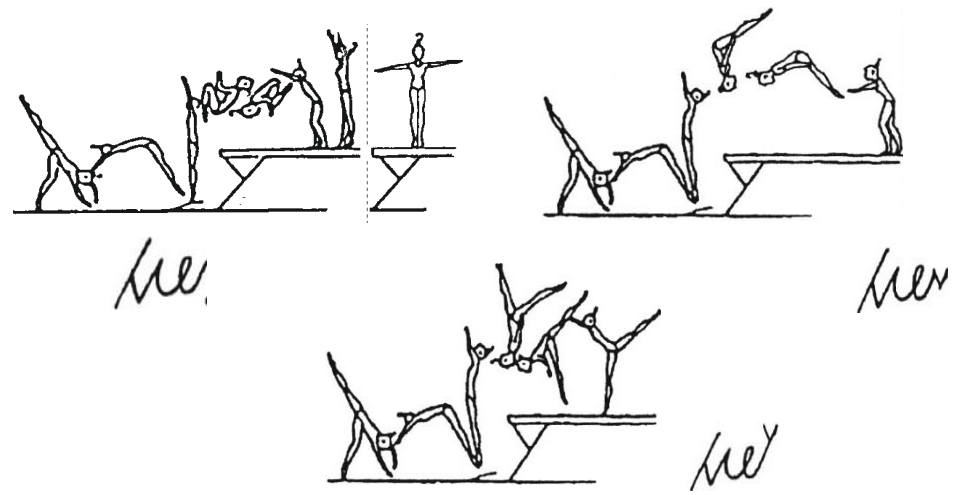
A	B	C
		<p data-bbox="347 152 1236 271">1.312 Stoj na rukou prohnutě bočně (2 s), také schylmo s přednožením jedné a skrčením druhé (2 s)</p>  <p data-bbox="347 488 1257 571">Stoj na rukou prohnutě čelně nebo bočně, nohy ve vodorovné poloze snožmo nebo roznožmo (2 s)</p> 

A	B	C
	<p data-bbox="252 918 758 1167">1.213 Zvolna stoj na rukou čelně - skrčením a napnutím nohou a odrazem souruč obr. 90° do stoje na rukou bočně (Lori - hop)</p> 	<p data-bbox="805 918 1428 1131">1.313 Ze vzporu stojmo čelně - odrazem, zdvihem nebo zákmihem stoj na rukou jednoruč (2 s) do libovolné polohy</p> 

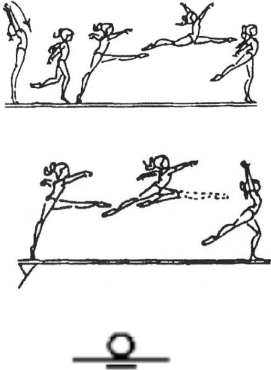
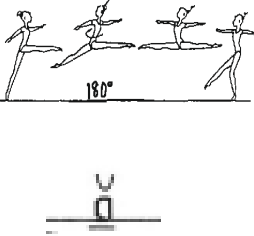
A	B	C
<p data-bbox="156 1635 630 1839">1.114 Odrazem snožmo náskok do stoje na rukou, nohy skrčené nebo napnuté, do libovolné polohy</p> 	<p data-bbox="710 1635 1204 1839">1.214 Z rozběhu bočně - odrazem snožmo (letmo prohnutě) náskok přemetem stranou i jednoruč</p> 	

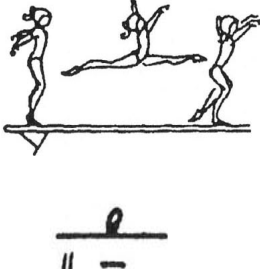
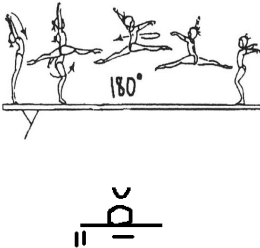
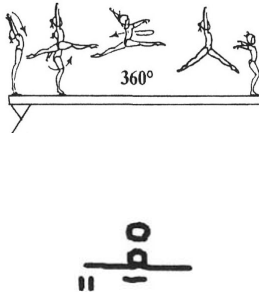
A	B	
	<p>1.215 Z rozběhu čelně - odrazem jednož a dohmatem na můstek přemet vpřed do vzporu vzadu nebo s obr. 90° do výsedu bočně</p> 	<p>Z rozběhu čelně - odrazem jednož salto vpřed prohnuté (šprajcka) do vzporu vzadu nebo s obr. 90° do výsedu bočně</p> 

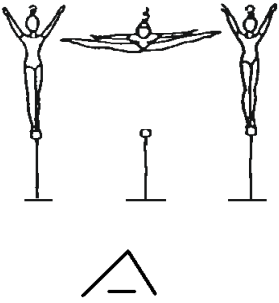
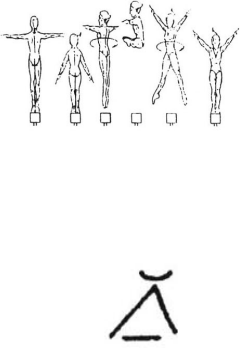
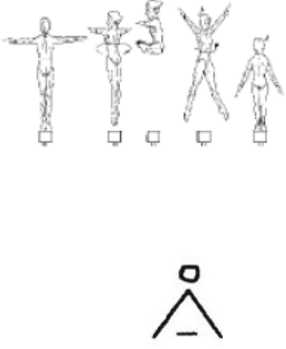
A	B	C	D
			<p>1.416 Z rozběhu bočně nebo čelně - odrazem snožmo salto vpřed skrčmo do stoje</p> 

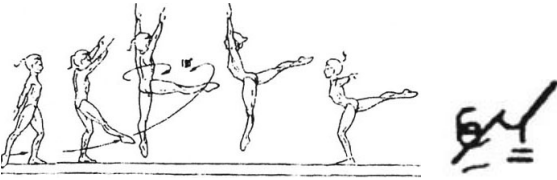
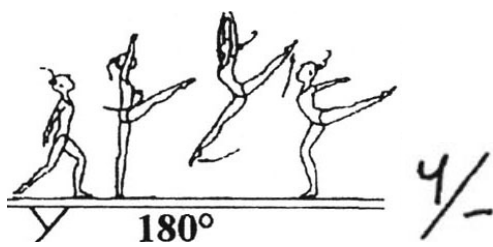
A	B	C	D	E
				<p>1.518 Z rozběhu bočně - rondat a salto vzad skrčmo, schylmo nebo prohnuté roznožmo do stoje bočně i čelně</p> 

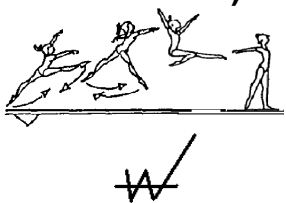

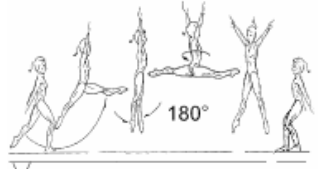
2. SKOKY

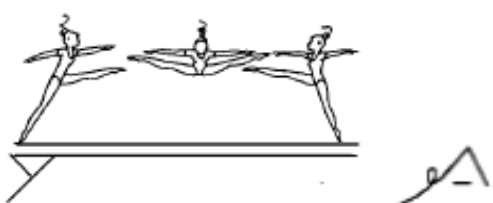
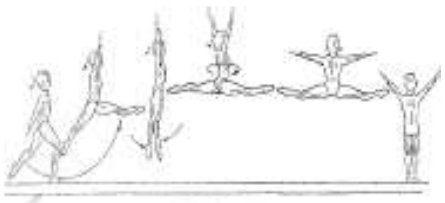
A	B	C	D
<p>2.101 Dávkový skok odrazem jednonož (úhel roznožení 180°)</p> 		<p>2.301 Dávkový skok s obr. 180°</p> 	


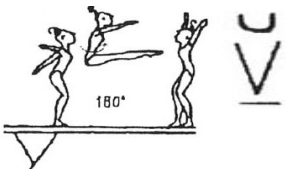
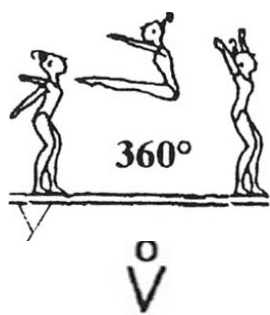
---	B	C	D
<p>SKOKY, KTERÉ ZAČÍNÁJÍ ČELNĚ A KONČÍ BOČNĚ NEBO NAOPAK, SE POVAŽUJÍ ZA SKOKY V PROVEDENÍ BOČNĚ (PŘIDANÝ OBRAT O 90° NEČINÍ PRVEK ROZDÍLNÝM</p>	<p>2.202 Ze stoje bočně nebo čelně odrazem snožmo skok s bočným roznožením</p> 	<p>2.302 Ze stoje bočně odrazem snožmo skok s bočným roznožením a obr. 180°</p> 	<p>2.402 Odrazem snožmo skok s bočným roznožením a obr. 360°</p> 



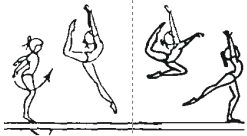
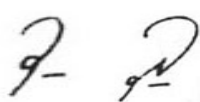


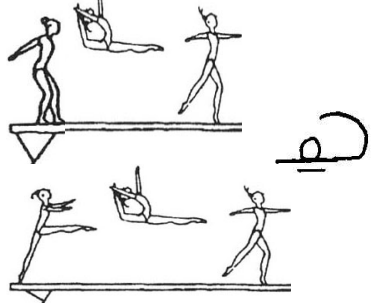
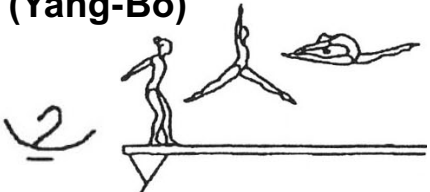
---	B	C	D
<p>SKOKY, KTERÉ ZAČÍNÁJÍ ČELNĚ A KONČÍ BOČNĚ NEBO NAOPAK, SE POVAŽUJÍ ZA SKOKY V PROVEDENÍ BOČNĚ (PŘIDANÝ OBRAT O 90° NEČINÍ PRVEK ROZDÍLNÝM</p>	<p>2.203 Ze stoje bočně odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (štička) (obě nohy nad horizontálou) nebo s čelným roznožením (úhel roznožení 180°)</p> 	<p>2.303 Ze stoje bočně odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo s obr. 180°</p> 	<p>2.403 Ze stoje bočně odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo a obr. 360°</p> 



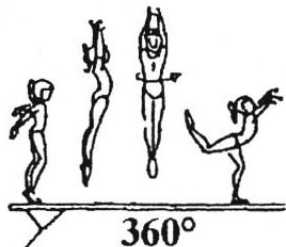

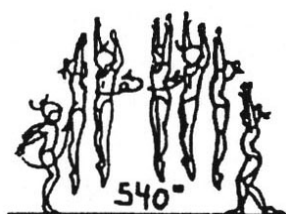

A	B	C	D
	<p>2.204 Odrazem jednož skok s přednožením a obr. 180° do váhy předklonmo (noha nad horizontálou) s doskokem na odrazovou nohu (fouetté)</p> 		<p>2.404 Kadetový skok (úhel roznožení 180° po obratu)</p> 


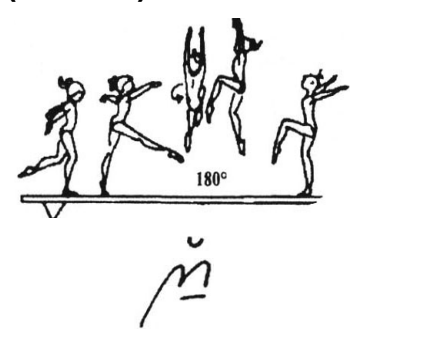
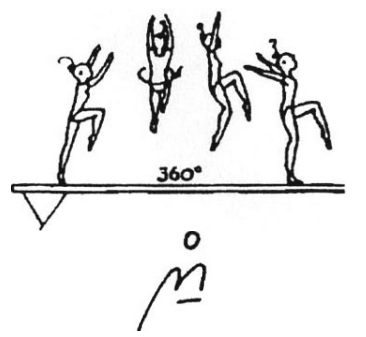
A	B	C	D
<p>2.105 Ze stoje bočně - odrazem jednož skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé s výměnou nohou (úhel v bocích 45°)</p> 		<p>2.305 Dálkový skok s výměnou nohou (švihová noha do 45° , úhel roznožení 180° po výměně nohou)</p>  <p style="text-align: center;">Z</p>	<p>2.405 Dálkový skok s výměnou nohou a obr. 180°</p>  <p style="text-align: center;">Ž</p>

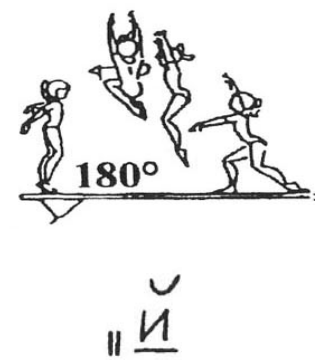
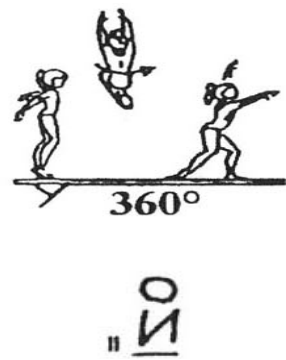
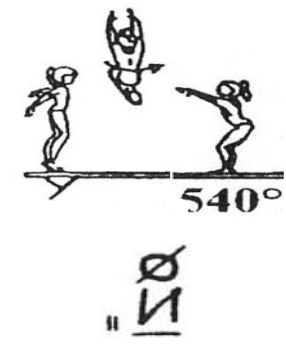
A	B	C
	<p>2.206 Odrazem jednož skok s obr. 90° a přednožením roznožmo (obě nohy nad horizontálou) s doskokem na jednu nebo obě nohy</p> 	<p>2.306 Dálkový skok s výměnou nohou a obr. 90° do čelného roznožení nebo přednožení roznožmo (úhel 180°) (Johnson)</p>  <p style="text-align: center;">Z Z A</p>

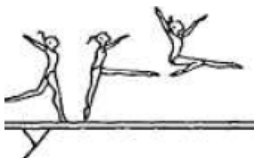

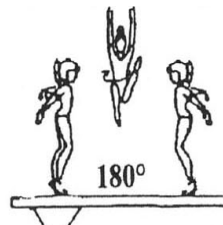

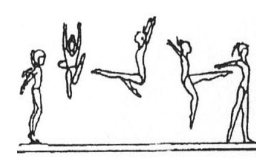
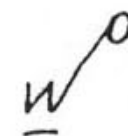
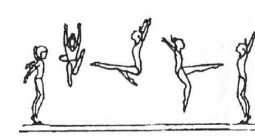

A	B	C	D
<p>2.107 Ze stoje bočně i čelně odrazem snožmo skok s přednožením (úhel nohy - trup < 90°)</p> 	<p>2.207 Ze stoje bočně i čelně odrazem snožmo skok s přednožením a obr. 180° (úhel nohy - trup < 90°) (Sekerova)</p> 	<p>SKOKY, KTERÉ ZAČÍNÁJÍ ČELNĚ A KONČÍ BOČNĚ NEBO NAOPAK, SE POVAŽUJÍ ZA SKOKY V PROVEDENÍ BOČNĚ (PŘIDANÝ OBRAT O 90° NEČINÍ PRVEK ROZDÍLNÝM</p>	<p>2.407 Ze stoje bočně odrazem snožmo skok s přednožením a obr. 360° (úhel nohy - trup < 90°)</p> 

A	B	C	D
<p>2.108 Odrazem snožmo skok s bočným roznožením a doskokem jednoož (Sissone) (úhel roznožení 180°, šikmo k zemi 45°)</p>  	<p>2.208 Odrazem snožmo skok se skrčením zánožmo povýš jedné (do výše hlavy, s prohnutím a se záklonem, úhel roznožení 180°), také se skrčením přednožmo (jelení skok se záklonem)</p>  	<p>2.308 Odrazem snožmo skok prohnutě se skrčením zánožmo (chodidla se téměř dotýkají hlavy, se záklonem) (přípatka)</p>  	<p>2.408 Ze stoje bočně odrazem jednoož nebo snožmo skok se skrčením zánožmo jedné (k temeni hlavy, se záklonem a prohnutím, nohy v horizontále, roznožení 180°) švihová noha rovnoběžně se zemí</p>  <p>Ze stoje bočně odrazem snožmo skok s bočným roznožením (nohy nad horizontálou), prohnutím a záklonem (Yang-Bo)</p> 

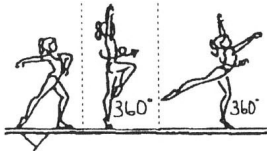

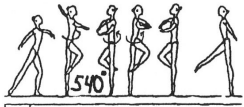

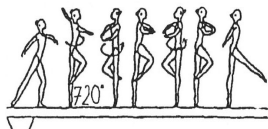

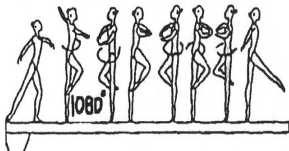

A	B		D
	<p>2.209 Odrazem jednoož skok s přednožením a obr. 180° do váhy předklonmo (noha nad horizontálou) s doskokem na odrazovou nohu (fouetté), nebo skok s přednožením povýš jedné a obr. 180° (švihová noha nad horizontálou)</p>  	<p>Ze stoje bočně odrazem snožmo skok prohnutě s obr. 360° , doskok libovolný</p>  <p>360°</p> 	<p>2.409 Ze stoje bočně odrazem snožmo skok prohnutě s obr. 540° , doskok libovolný</p>  <p>540°</p> 

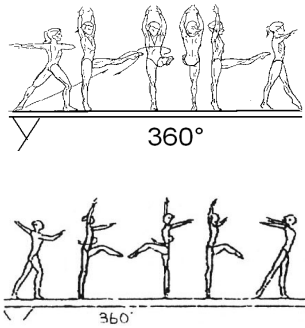

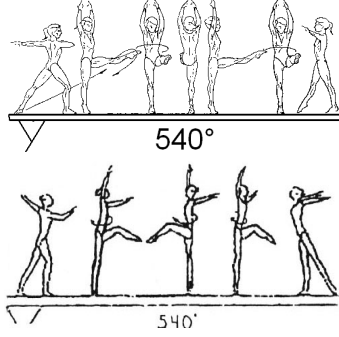

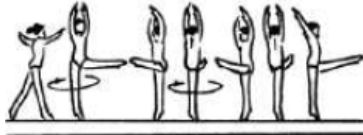

A	B	C
<p>2.110 (*) Skok střižný přednožmo i skrčmo (kolena střídavě nad úrovní horizontály) (čertík)</p> 	<p>2.210 Skok střižný přednožmo skrčmo s obr. 180° (kolena střídavě nad úrovní horizontály) (čertík)</p> 	<p>2.310 Skok střižný přednožmo skrčmo s obr. 360° (kolena střídavě v úrovni horizontály) (čertík)</p> 

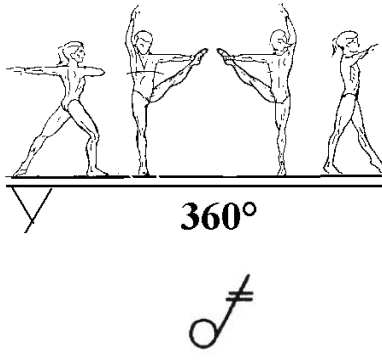
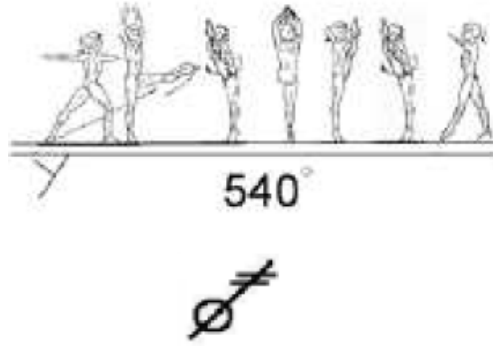
A	B	C	D
<p>SKOKY, KTERÉ ZAČÍNAJÍ ČELNĚ A KONČÍ BOČNĚ NEBO NAOPAK, SE POVAŽUJÍ ZA SKOKY V PROVEDENÍ BOČNĚ (PŘIDANÝ OBRAT O 90° NEČINÍ PRVEK ROZDÍLNÝM)</p>	<p>2.211 Ze stoje bočně odrazem snožmo i jednož skok se skrčením přednožmo a obr. 180° (úhel v bocích a kolenou 45°, kolena nad úrovní horizontály)</p> 	<p>2.311 Ze stoje bočně odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo a obr. 360°</p> 	<p>2.411 Ze stoje bočně odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo a obr. 540°</p> 

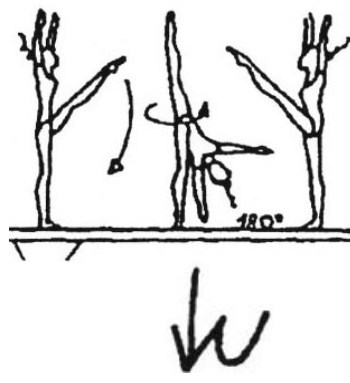
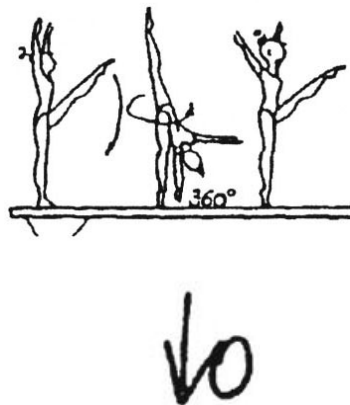
A	B	C	D	E
<p>2.112 (*) Ze stoje bočně - odrazem jednonož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé (úhel v bocích 45°)</p>  	<p>2.212 Ze stoje bočně nebo čelně - odrazem jednonož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé a obr. 180°</p>  		<p>2.412 Ze stoje bočně - odrazem jednonož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé a obr. 360°</p>  	<p>2.512 Ze stoje bočně - odrazem jednonož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé a obr. 540°</p>  

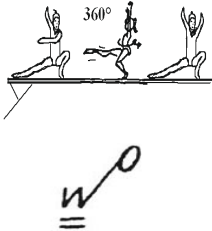
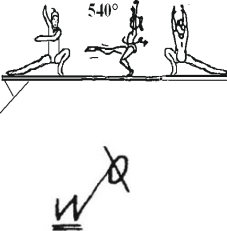
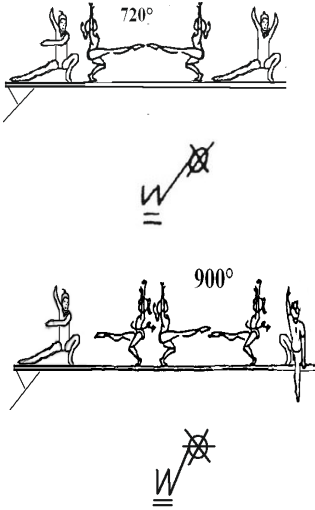
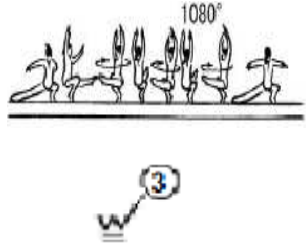
3. OBRATY

A	B	C	D	E
<p>3.101 Obrat o 360° jednonož, švihová noha libovolně pod horizontálou</p>  	<p>3.201 Obrat o 540° jednonož, švihová noha libovolně pod horizontálou</p>  		<p>3.401 Obrat o 720° jednonož, švihová noha libovolně pod horizontálou</p>  	<p>3.501 Obrat o 1080° jednonož, švihová noha libovolně pod horizontálou (Okino)</p>  

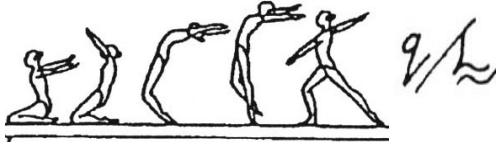
A	B	C	D	E
		<p>3.304 Obrat o 360° jednonož v přednožení i skrčmo (90°), noha v horizontální poloze v průběhu celého obratu</p>  	<p>3.404 Obrat o 540° jednonož v přednožení i skrčmo (90°), noha v horizontální poloze v průběhu celého obratu</p>  	<p>3.504 Obrat o 720° jednonož v přednožení i skrčmo (90°), noha v horizontální poloze v průběhu celého obratu</p>  

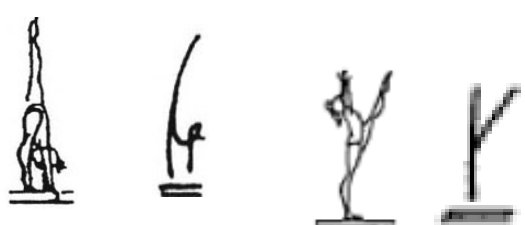
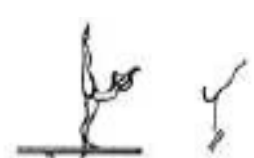
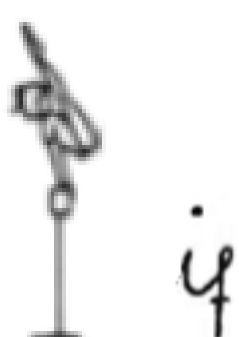
A	B	C	D
		<p data-bbox="359 190 837 481">3.305 Obrat o 360° jednož s držním nohy rukou nad horizontálou (úhel roznožení 180°) v průběhu celého obratu (Kuncova)</p> 	<p data-bbox="869 190 1348 481">3.405 Obrat o 540° jednož s držním nohy rukou nad horizontálou (úhel roznožení 180°) v průběhu celého obratu</p> 

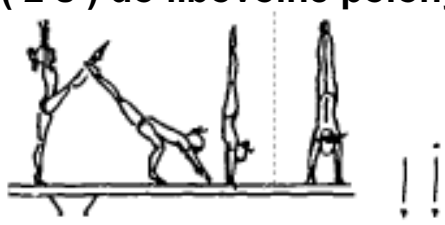
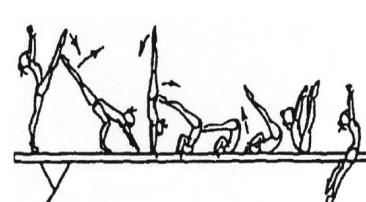
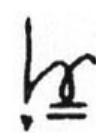
A	B	C	D
	<p data-bbox="247 1008 734 1265">3.206 Obrat o 180° předklonem a zanožením švihové nohy (180°) s lehkým dotykem jednou rukou i bez dotyku (podmetenka)</p> 		<p data-bbox="853 1008 1340 1265">3.406 Obrat o 360° předklonem a zanožením švihové nohy (180°) s lehkým dotykem jednou rukou i bez dotyku (podmetenka)</p> 


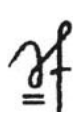
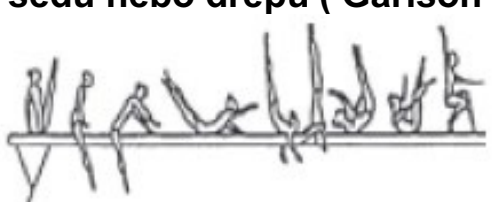

A	B	C	D	E
	<p data-bbox="204 192 432 479">3.207 Obrat o 360° ve dřepu jednonož - švihová noha libovolně</p> 	<p data-bbox="467 192 695 479">3.307 Obrat o 540° ve dřepu jednonož - švihová noha libovolně</p> 	<p data-bbox="734 192 1096 434">3.407 Obrat o 720° nebo 900° (Humphrey) ve dřepu jednonož - švihová noha libovolně</p> 	<p data-bbox="1118 192 1394 434">3.507 Obrat o 1080° ve dřepu jednonož - švihová noha libovolně</p> 

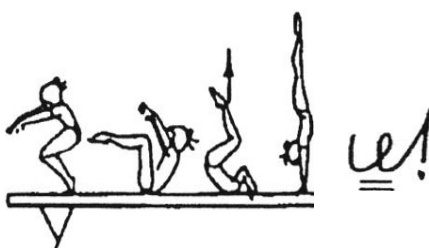
4. VÝDRŽE A AKROBATICKÉ PRVKY BEZ LETOVÉ FÁZE

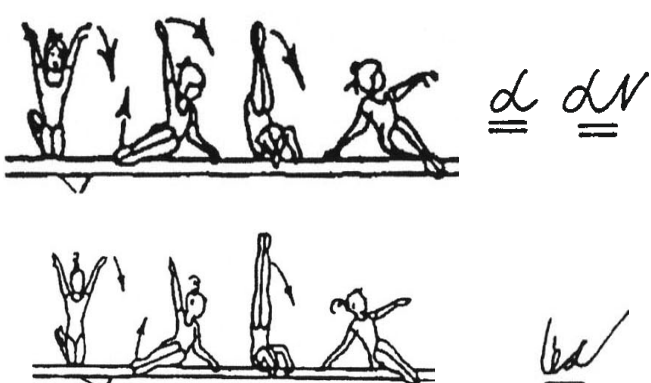
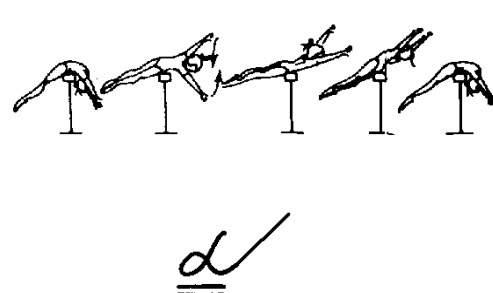
A	B	C
<p data-bbox="156 1189 655 1350">4.101 (G) Z kleku sedmo (na patách) vlna trupem vpřed do výponu přes nártu (bočně)</p> 	<p data-bbox="686 1189 1056 1312">G = bude započteno jako gymnastický prvek</p>	

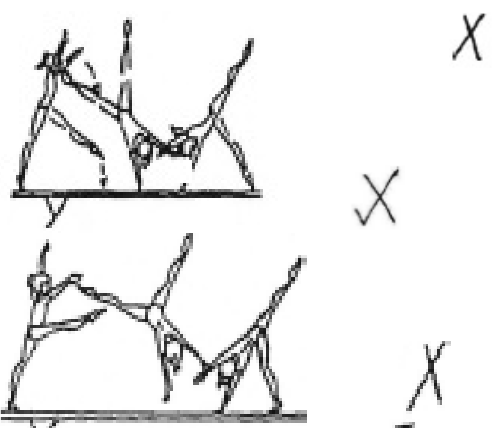

A	B	C
<p>4.102 (G) Ze stoje jednož předklonem zanožit povýš s dohmatem kladiny (úhel roznožení 180°) - í čko váha (2 s) nebo váha v přednožení (úhel roznožení 180°) (2 s) (Preziosa)</p>  <p>Váha předklonmo (úhel roznožení 180°) (2 s)</p> 	<p>4.202 (A) Vzpor vzadu s přednožením povýš - vzos (2 s)</p> 	

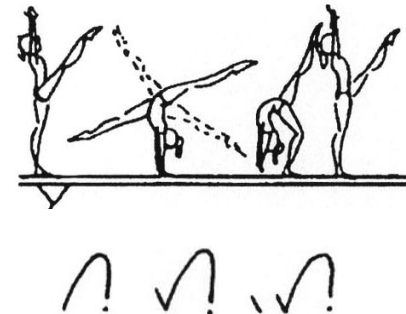

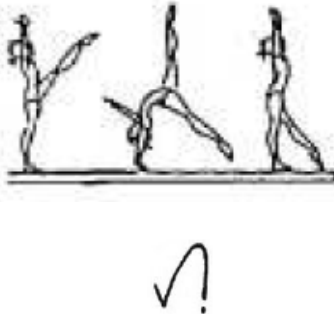
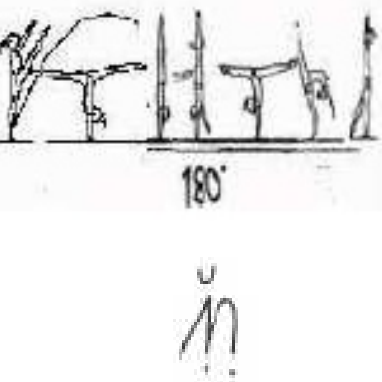
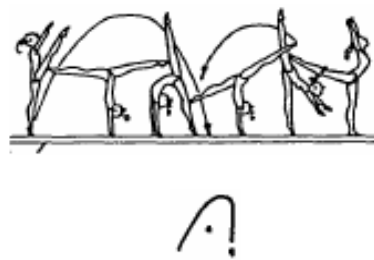
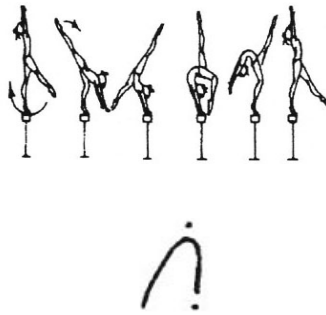
A	B	C
<p>4.103 Stoj na ruce bočně nebo čelně (2 s) do libovolné polohy</p> 	<p>4.203 Stoj na ruce bočně a kotoul vpřed s dohmatem i bez dohmatu rukou – do sedu nebo dřepu</p>  	







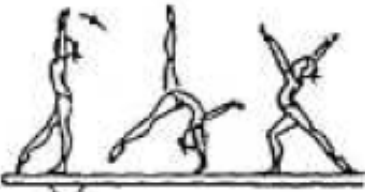

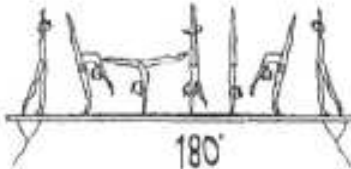

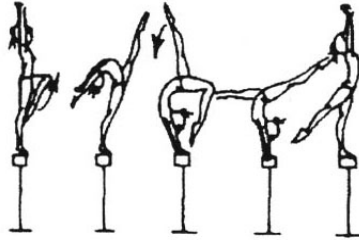

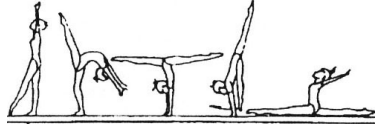

A	B	C
	<p>4.204 Kotoul vpřed bez dohmatu rukou do sedu nebo dřepu</p>  	<p>4.304 Ze vzporu sedmo zákmihem kotoul vpřed prohnutě přes rameno bez dohmatu rukou do sedu nebo dřepu (Garison)</p>  

A	B	C
		<p>4.305 Kotoul vzad do stoje na ruce</p> 

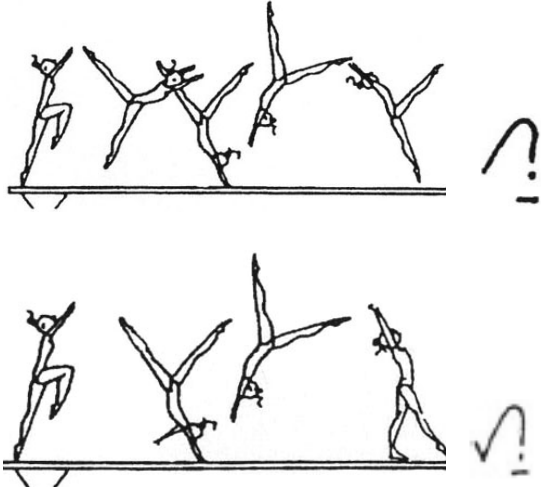
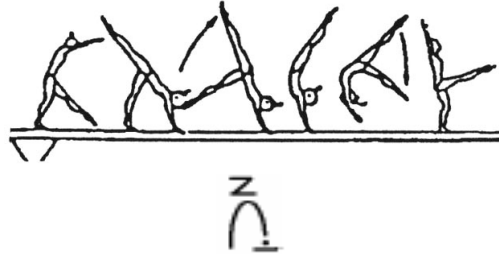
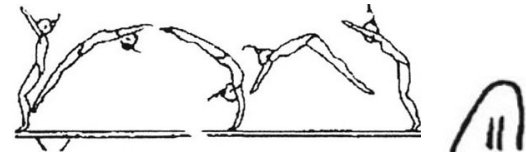
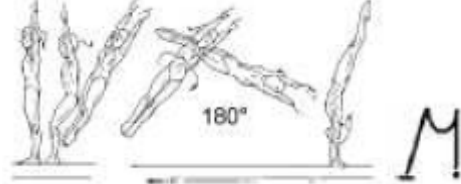
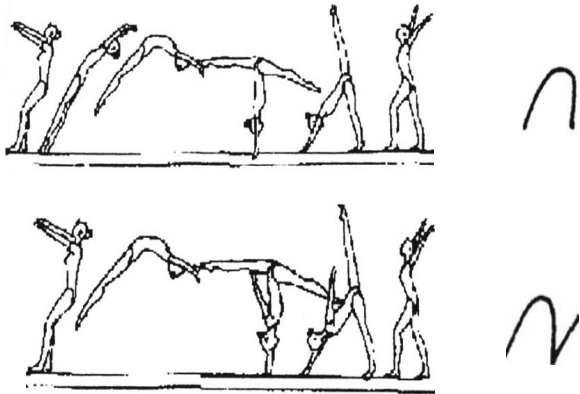
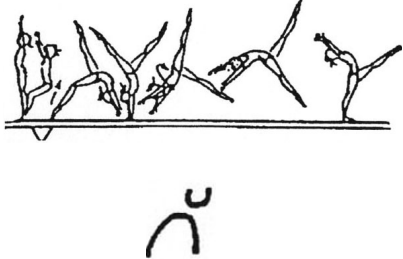
A	B	C
	<p>4.206 Kotoul stranou schylmo, prohnutě nebo přes stoj na lopatkách, také s obratem 180° přes ramena</p> 	<p>4.306 Kotoul stranou prohnutě</p> 

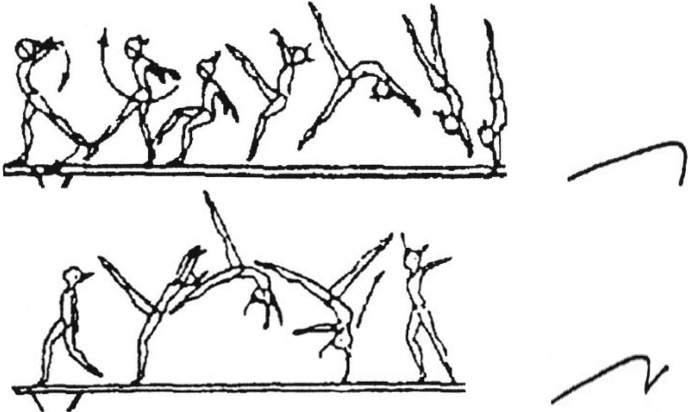
A	B	C
<p>4.107 Přemet stranou, také jednoruč nebo přemet stranou s letovou fází před nebo po dohmatu rukou</p> 		<p>4.307 Z čelného rozštěpu kotoul stranou prohnutě roznožmo do libovolné polohy</p> 

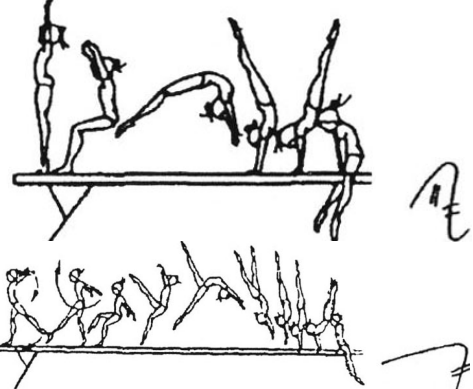
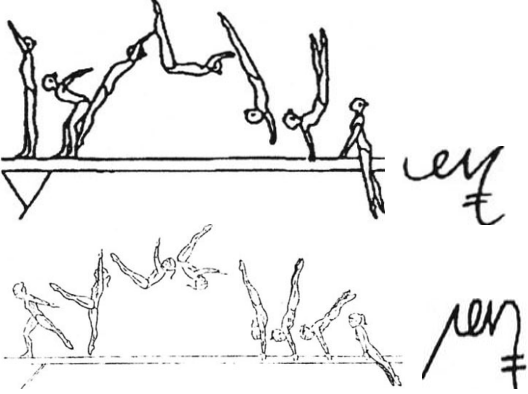
A	B	C
<p data-bbox="156 190 571 353">4.108 Přemet vpřed zvolna bočně, také dohmatem střídnoruč (Tinsica)</p>  	<p data-bbox="619 190 986 309">4.208 Přemet vpřed zvolna bočně jednoruč</p> 	<p data-bbox="1050 190 1433 398">4.308 Přemet vpřed zvolna do stoje na ruku s obr. 180° ve stoji do přemetu</p> 
<p data-bbox="156 1093 555 1272">Přemet vpřed zvolna do stoje přednožného a spojitě přemet vzad zvolna (tik-tak)</p> 		<p data-bbox="1050 913 1433 1003">Přemet vpřed zvolna čelně</p> 


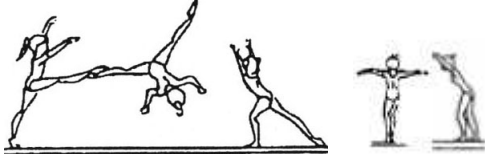

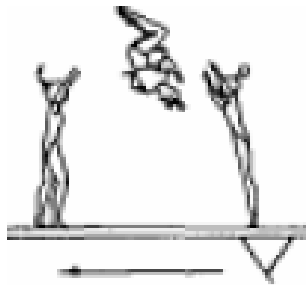


A	B	C
<p data-bbox="156 188 507 517">4.109 Přemet vzad zvolna i jednoruč, také s dohmatem střidnoruč do stoje nebo do vzporu sedmo roznožného bočně</p>      	<p data-bbox="587 188 943 309">4.209 Přemet vzad zvolna jednoruč</p>  	<p data-bbox="1046 188 1402 394">4.309 Přemet vzad zvolna do stoje na ruku s obr. 180° ve stoji do přemetu</p>  <p data-bbox="1230 577 1286 618">180°</p>  <p data-bbox="1046 792 1402 875">Přemet vzad zvolna čelně</p>   <p data-bbox="1046 1294 1434 1464">Přemet vzad zvolna s přešvihem schylmo do bočného rozštěpu</p>  

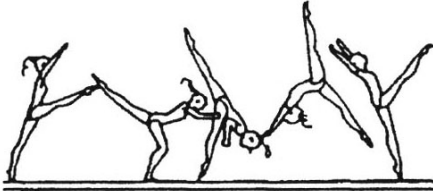

5. AKROBATICKÉ PRVKY S LETOVOU FÁZÍ

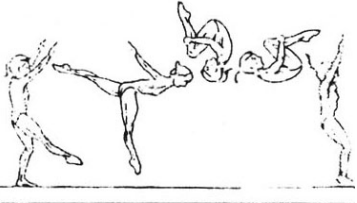


A	B	C
	<p data-bbox="277 226 774 389">5.201 Přemet vpřed s letovou fází s doskokem jednož nebo snožmo, také jednoruč</p> 	<p data-bbox="880 226 1377 344">5.301 Přemet vpřed s letovou fází s výměnou nohou</p> 
<p data-bbox="197 949 229 987">A</p>	<p data-bbox="539 949 571 987">B</p> <p data-bbox="277 999 821 1122">5.202 Odrazem snožmo přemet vzad s doskokem snožmo (flik)</p> 	<p data-bbox="1129 949 1161 987">C</p> <p data-bbox="858 999 1366 1167">5.302 Odrazem snožmo skok vzad s obr.180° do stoje na ruce (2s)</p> 
<p data-bbox="197 1426 229 1464">A</p>	<p data-bbox="611 1426 643 1464">B</p> <p data-bbox="277 1480 938 1648">5.204 Odrazem snožmo přemet vzad s doskokem jednož, také jednoruč (flik)</p> 	<p data-bbox="1201 1426 1233 1464">C</p> <p data-bbox="1002 1480 1425 1682">5.304 Odrazem snožmo přemet vzad s obr. 180° po odrazu rukou s doskokem jednož</p> 


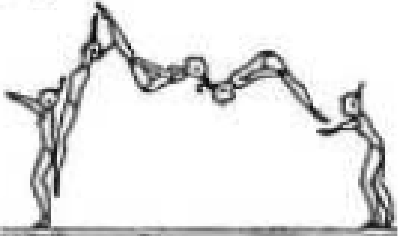

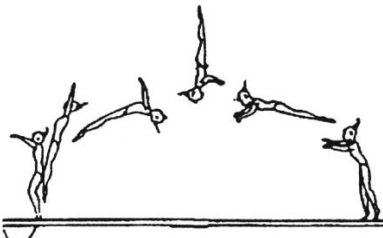
A	B	C
	<p data-bbox="373 192 1190 309">5.206 Přemet vzad odrazem jednož i s dohmatem jednoruč (Auerbach flik)</p> 	

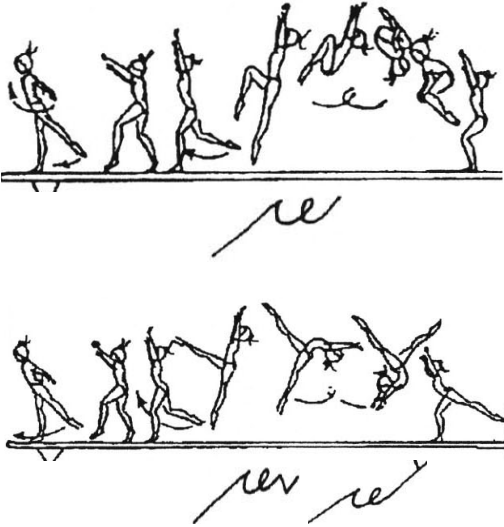

A	B	C
	<p data-bbox="253 878 829 1081">5.207 Přemet vzad odrazem jednož i snožmo s vysokou letovou fází do vzporu sedmo roznožného bočně (Korbut flik)</p> 	<p data-bbox="855 878 1425 1126">5.307 Přemet vzad odrazem jednož i snožmo se schýlením a prohnutím v letové fázi do vzporu sedmo roznožného bočně (Rueda)</p> 

A	B	C	D	E
	<p data-bbox="212 197 347 264">5.208 Rondat</p>  <p data-bbox="304 450 347 510">X</p>		<p data-bbox="515 197 1002 443">5.408 Odrazem jednož salto stranou prohnutě bočně i čelně (arab) s doskokem jednož i snožmo, také s výměnou nohou</p>  <p data-bbox="568 651 1007 734">Xf Xf i Xf</p>  <p data-bbox="959 808 1023 898">z Xf</p>	<p data-bbox="1061 197 1437 488">5.508 Odrazem snožmo salto stranou schylmo nebo skrčmo s doskokem snožmo (rondat bez dohmatu)</p>  <p data-bbox="1174 824 1278 898">"Xf" N</p>  <p data-bbox="1174 1093 1246 1167">"Xf</p> <p data-bbox="1061 1211 1241 1256">Arab čelně</p>  <p data-bbox="1214 1429 1278 1503">Xf</p>

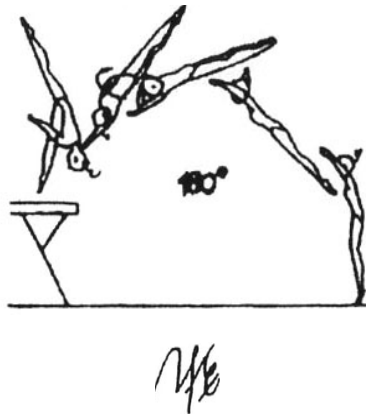
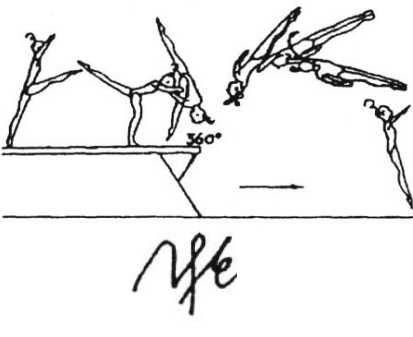
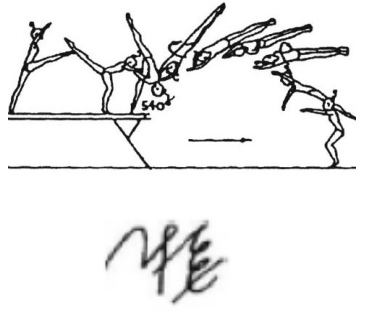
A	B	C	D	E
			<p data-bbox="563 1608 1137 1776">5.409 Odrazem jednož salto vpřed prohnutě s doskokem jednož nebo snožmo (šprajcka)</p>  <p data-bbox="751 1989 831 2078">Xf</p>  <p data-bbox="1054 1989 1166 2078">Xf</p>	


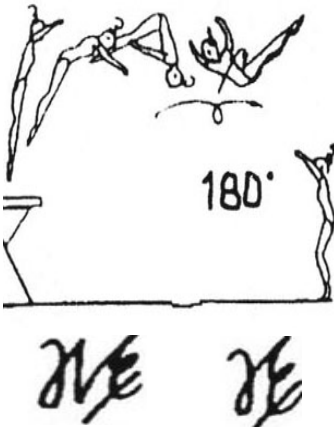
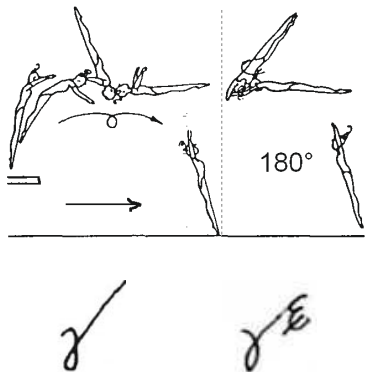


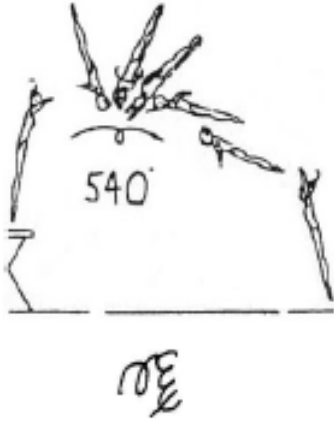
A	B	C	D	E
		<p data-bbox="312 215 663 416">5.310 Odrazem jednož salto vpřed skrčmo s doskokem snožmo i jednož</p>  <p data-bbox="464 685 552 752">u</p>	<p data-bbox="711 215 1062 327">5.410 Odrazem snožmo salto vpřed skrčmo</p>  <p data-bbox="879 640 959 730">u</p>	<p data-bbox="1118 203 1398 360">5.510 Odrazem snožmo salto vpřed schylmo</p>  <p data-bbox="1270 640 1350 719">u</p>

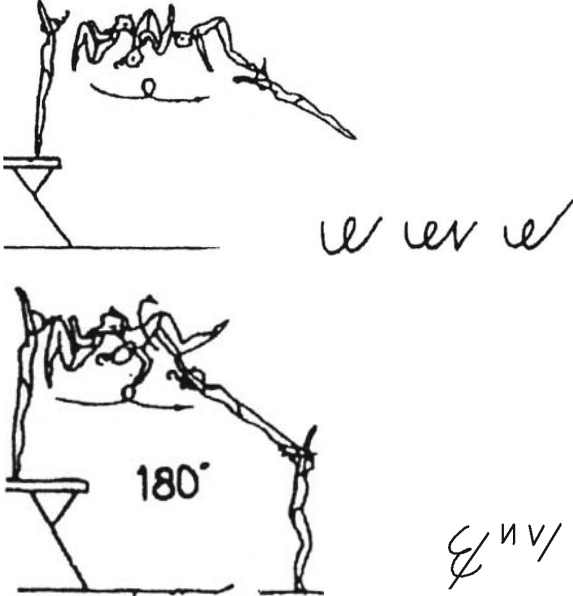
A	B	C	D	E
		<p data-bbox="312 855 919 967">5.312 Salto vzad skrčmo, schylmo nebo prohnutě roznožmo</p>  <p data-bbox="791 1180 887 1258">u</p>  <p data-bbox="791 1438 903 1516">u</p>  <p data-bbox="791 1684 903 1785">u</p>		<p data-bbox="1023 855 1398 934">5.512 Salto vzad prohnutě</p>  <p data-bbox="1166 1247 1318 1370">u</p>

A	B	C	D	E	F/G
		<p data-bbox="268 219 847 376">5.313 Odrazem jednož salto vzad skrčmo, schylmo nebo prohnutě roznožmo (Auerbach salto)</p> 			<p data-bbox="1007 219 1426 465">5.613 - F Odrazem snožmo skok vpřed s obr. 180° a salto vzad skrčmo nebo schylmo (Prodnova)</p> 

6. SESKOKY - ZÁVĚRY

A	B	C
<p>6.101 Odrazem jednož salto vpřed prohnuté s obr. 180° (šprajcka)</p> 	<p>6.201 Odrazem jednož salto vpřed prohnuté s obr. 360°</p> 	<p>6.301 Odrazem jednož salto vpřed prohnuté s obr. 540°</p> 

A	B	C
<p>6.102 Odrazem snožmo salto vpřed skrčmo, schylmo, také s obr. 180°</p>  	<p>6.202 Odrazem snožmo salto vpřed prohnuté i s obr. 180°</p>  <p>Odrazem snožmo salto vpřed skrčmo s obr. 360°</p> 	<p>6.302 Odrazem snožmo salto vpřed prohnuté s obr. 360° nebo s obr. 540°</p>  

A	B	C
<p data-bbox="156 212 742 369">6.104 Odrazem snožmo salto vzad skrčmo, schylmo nebo prohnutě i s obr. 180°</p> 	<p data-bbox="805 212 1316 369">6.204 Odrazem snožmo salto vzad skrčmo nebo prohnutě s obr. 360°</p> 