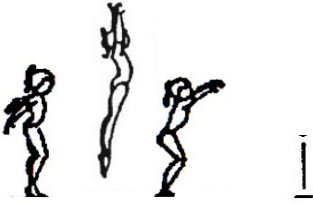
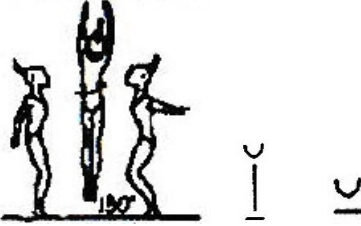
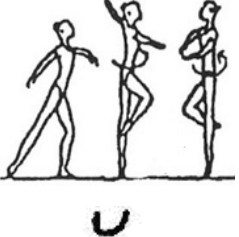
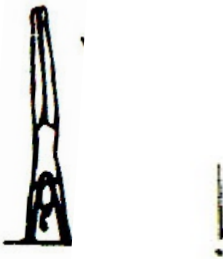
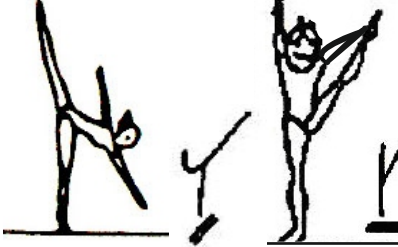
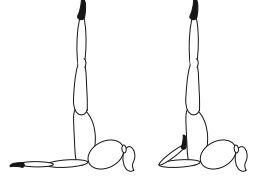
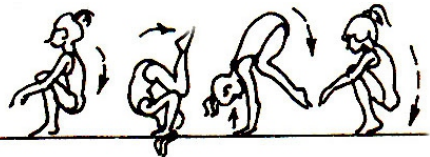
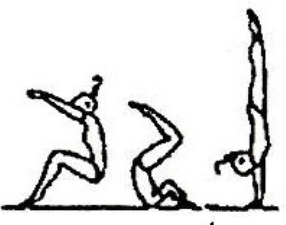
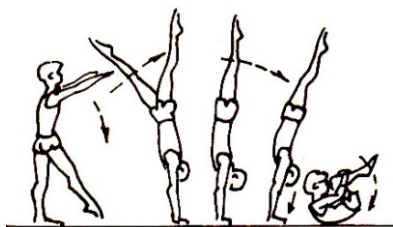


PRVKY ČSGS - a (malé „a”)

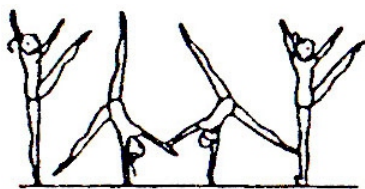
Přímý skok 	Přímý skok s obratem 180° 	Obrat jednonož - 180° noha libovolně 
Stoj na ruce - výdrž (2 s) 	Váha předklonmo nebo bočně, výdrž (2 s) Roznožení minimálně 135° 	Stoj na lopatkách s oporou i bez výdrž 2 sec. 
Kotoul vpřed i do roznožení 	Kotoul vzad-končí ve dřepu nebo sedu roznožném 	Kotoul vzad do stoje na ruce 

Stoj kotoul (bez obratu)



! 8

Přemet stranou



X

Přemet vzad zvolna



!

Přemet vpřed zvolna



!

Nůžky



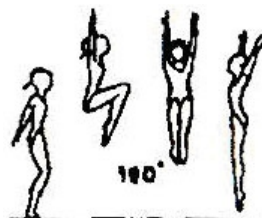
>

Skok se skrčením přednožmo



! 11

Skok se skrčením přednožmo s obr. 180°



! 11

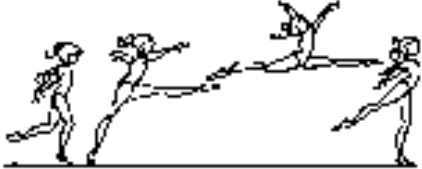
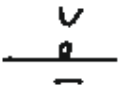
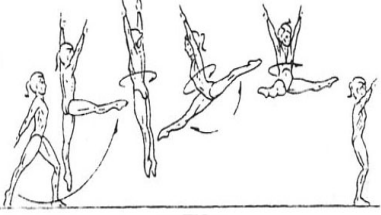
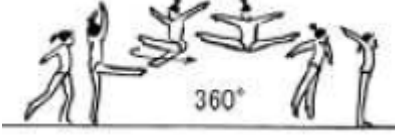
Čertík s obr. 180°



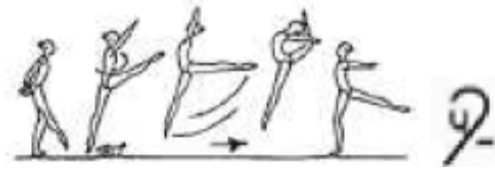
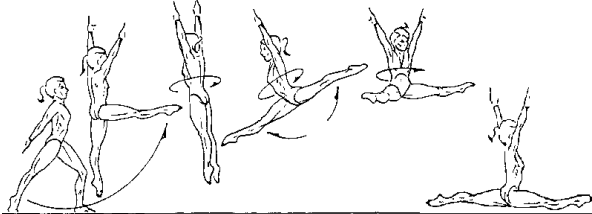
! 11

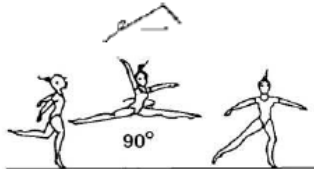
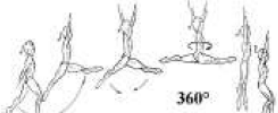
PRVKY Z PRAVIDEL FIG

1. SKOKY

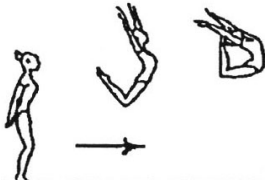
A	B	C
1.101 Dálkový skok odrazem jednonož (úhel roznožení 180°)   	1.201 Dálkový skok s obr. 180°  	1.301 (*) Odrazem jednonož skok s bočným roznožením a obr. 360°   Odrazem jednonož skok s obr. 90° a přednožením roznožmo (obě nohy nad horizontálou) s doskokem jednonož nebo snožmo s obr. 360°  

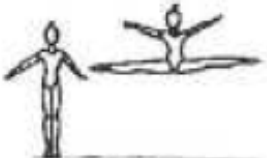
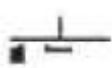
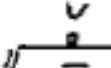
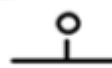
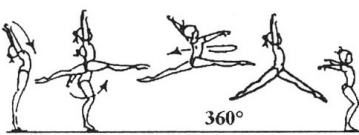
Prvky ve stejném boxu označené (*) hvězdičkou získají hodnotu obtížnosti (HO) jen jednou, a to v chronologickém pořadí

A	B	C
	1.202 Skok střižný s obr. 180° (kadetový skok) (úhel roznožení 180° po obratu)  Kadetový skok se skrčením zánožmo odrazové nohy (do výše hlavy, s prohnutím a se záklonem) (Boucher) 	1.302 Odrazem jednonož skok s bočným roznožením a obr. 360° do bočného rozštěpu  

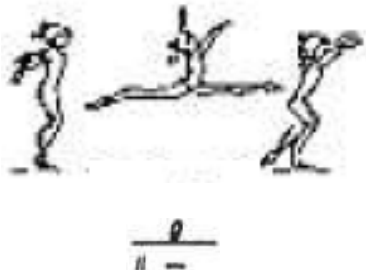
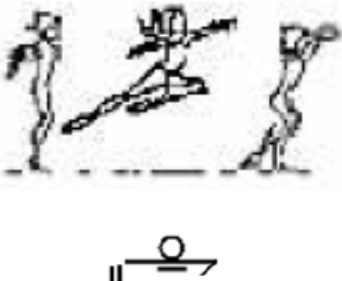
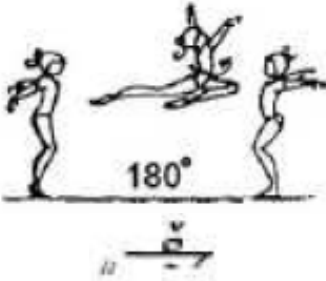
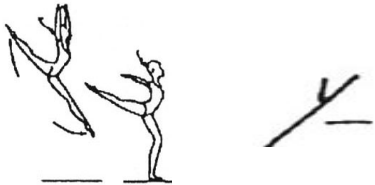
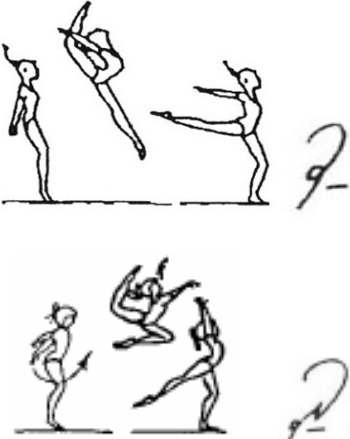
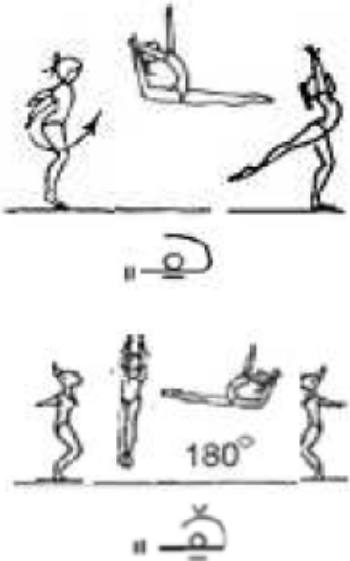
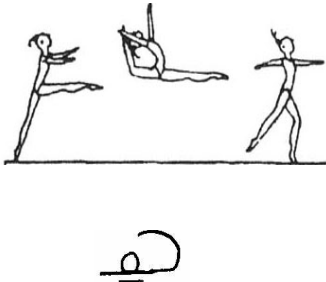
A	B	C	D
1.104 (*) Odrazem jednonož skok s obr. 90° a přednožením roznožmo (obě nohy nad horizontálou) nebo s čelným roznožením s doskokem jednonož nebo snožmo   	1.204 Dálkový skok s výměnou nohou a obr. 90° do čelného roznožení nebo přednožení roznožmo (obě nohy nad horizontálou) (Johnson)  	1.304 (*) Dálkový skok s výměnou nohou a obr. 180° v letové fázi (úhel v bočném roznožení 180°) (Frolova)   Dálkový skok s výměnou nohou a obr. 90° do čelného roznožení nebo přednožení roznožmo (Johnson) s obr. 180°  	1.404 (*) Dálkový skok s výměnou nohou a obr. 360° v letové fázi (úhel v bočném roznožení 180°) (Frolova)   Dálkový skok s výměnou nohou a obr. 90° do čelného roznožení nebo přednožení roznožmo (Johnson) s obr. 360°  

A	B	C
1.105 Odrazem jednonož skok s výměnou nohou do skrčení přednožmo jedné a přednožení druhé  	1.205 Dálkový skok s výměnou nohou (úhel roznožení 180° po výměně nohou) (po odrazu - švihová noha v úhlu 45°)  	1.305 Dálkový skok s výměnou nohou (úhel roznožení 180° po výměně nohou) a záklonem hlavy (švihová noha skrčená do výše hlavy, odrazová noha rovnoběžně se zemí)  

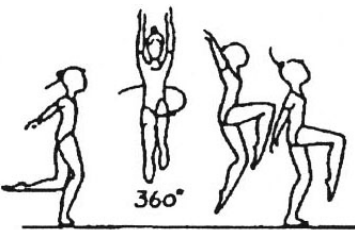
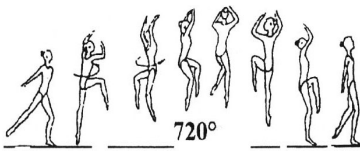
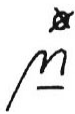
A	B	C
1.106 Odzrazem snožmo skok s přednožením povýš (úhel v bocích nad 90°)  	1.206 Skok prohnutě se skrčením zánožmo (se záklonem, chodidla se téměř dotýkají hlavy) (přípatka)  	1.306 Odzrazem snožmo skok s přednožením povýš (nad 90°) a obr. 180°  

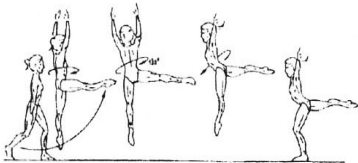
A	B	C
1.107(*) Odzrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (štička obě nohy nad horizontálou) nebo s čelným roznožením (úhel roznožení 180°)    	1.207(*) Odzrazem snožmo skok s přednožením roznožmo nebo s čelným roznožením a obr. 180°    Odzrazem snožmo skok s bočným roznožením a obr. 180°  	1.307(*) Odzrazem snožmo skok s přednožením roznožmo nebo s čelným roznožením a obr. 360° (Popa)    Odzrazem snožmo skok s bočným roznožením a obr. 360°  

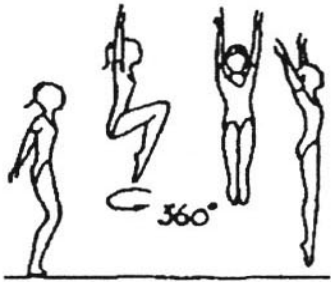
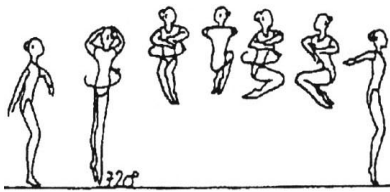
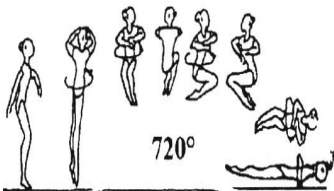
A	B	C
1.108(*) Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (obě nohy nad horizontálou) nebo s čelným roznožením do vzporu ležmo, také s obr. 180° (Schuschunova) Odrazem jednonož skok s přednožením povýš jedné a obr. 360° do vzporu ležmo	1.208(*) Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (obě nohy nad horizontálou) nebo s čelným roznožnožením a obr. 360° do vzporu ležmo Odrazem jednonož skok prohnutě v horizontální poloze s obr. 540° do vzporu ležmo	

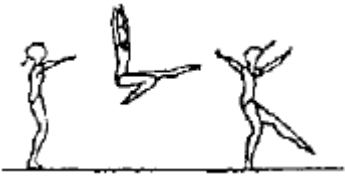
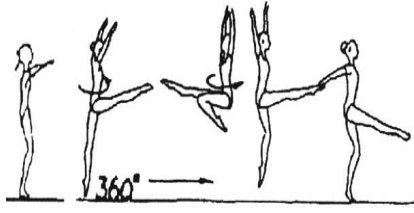
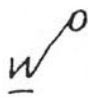
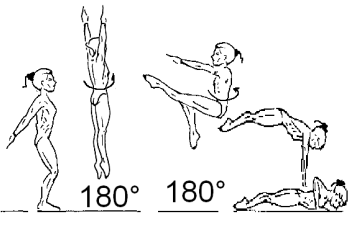
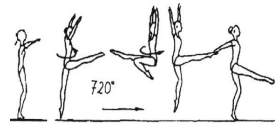
A	B	C
1.109(*) Odrazem snožmo skok s bočným roznožením (úhel roznožení 180°), nebo jelení skok  Jelení skok  Jelení skok s obr. 180°  Odrazem snožmo skok s bočným roznožením a doskokem jednonož (úhel roznožení 180°, šikmo k zemi 45°) (Sissone) 	1.209(*) Odrazem snožmo skok se skrčením zánožmo povýš jedné (do výše hlavy, s prohnutím a se záklonem, úhel roznožení 180°), i se skrčením přednožmo  Odrazem snožmo skok se skrčením zánožmo povýš jedné (do výše hlavy, se záklonem, nohy rovnoběžně se zemí, úhel roznožení 180°), také s obr. 180° 	1.309 Odrazem jednonož skok se skrčením zánožmo povýš jedné (do výše hlavy, se záklonem, nohy rovnoběžně se zemí, úhel roznožení 180°) 

A	B	C
1.110 Odrazem snožmo nebo jednonož skok prohnutě s obr. 360°  		1.310 Odrazem snožmo nebo jednonož skok prohnutě s obr. 720°  

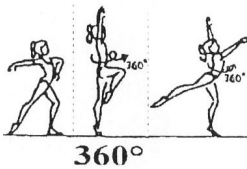
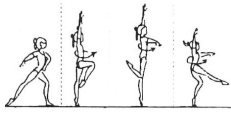
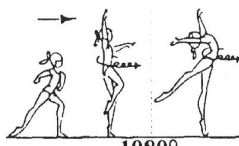
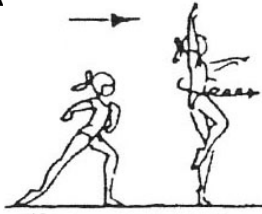
A	B	C
1.111 Skok střižný přednožmo skrčmo (kolena střídavě nad úrovni horizontály) (čertík)  	1.211 Skok střižný přednožmo skrčmo (kolena střídavě nad úrovni horizontály) (čertík) s obr. 360°  	1.311 Skok střižný přednožmo skrčmo s obr. 720° (Benton)  

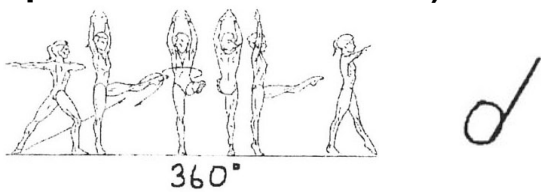
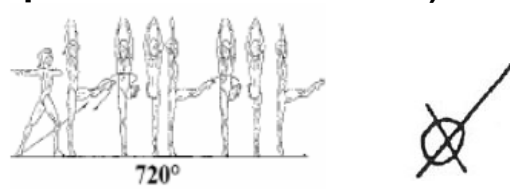
A	B	C
1.112 Odrazem jednož skok s přednožením a obr. 180° do váhy předklonmo s doskokem na odrazovou nohu (fouetté) (švihová noha nad horizontálou)  	1.212 Odrazem jednož skok s přednožením povýš jedné a obr. 180° (švihová noha nad horizontálou)  	1.312 Odrazem jednož skok s přednožením povýš jedné a obr. 360° (švihová noha nad horizontálou)  

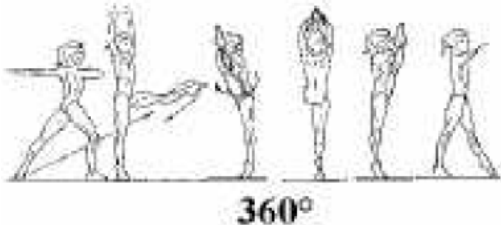
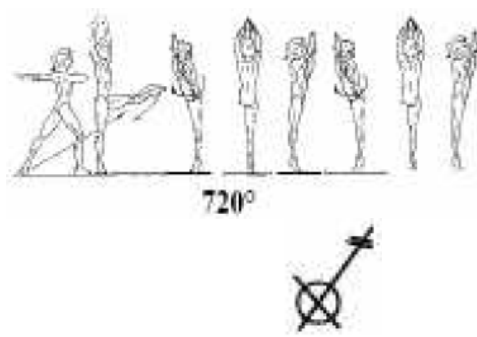
A	B	C
	1.213 Odrazem jednož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo s obr. 360° (kolena nad úrovní horizontály)  	1.313(*) Odrazem jednož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo s obr. 720°, také do vzporu ležmo (Ziganshiva)     

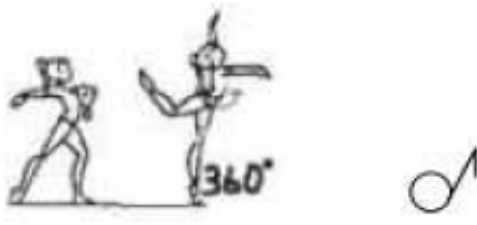
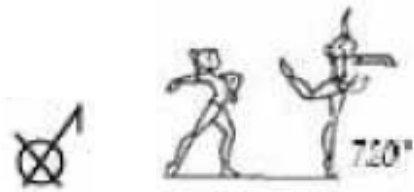
A	B	C	E
1.114 Odrazem jednož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé (nad horizontálou kolena u sebe)  	1.214(*) Odrazem jednož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé s obr. 360°    Odrazem snožmo nebo jednož skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé s obr. 360° do vzporu ležmo  		1.514 Odrazem jednož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé s obr. 720°  

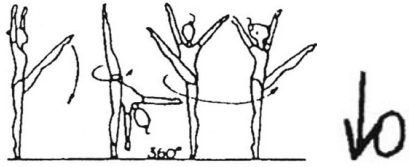
2. OBRATY

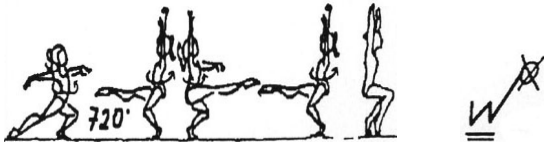
A	B	C	D	E
2.101 Obrat o 360° jednož, švihová noha libovolně pod horizontálou  	2.201 Obrat o 720° jednož, švihová noha libovolně pod horizontálou  	2.301 Obrat o 1080° jednož, švihová noha libovolně pod horizontálou  		2.501 Obrat o 1440° jednož, švihová noha libovolně pod horizontálou (Gomez)  

A	B	C	D
	2.202 Obrat o 360° jednonož v přednožení i skrčmo (pata v horizontální poloze v průběhu celého obratu)  360°		2.402 Obrat o 720° jednonož v přednožení i skrčmo (pata v horizontální poloze v průběhu celého obratu)  720°

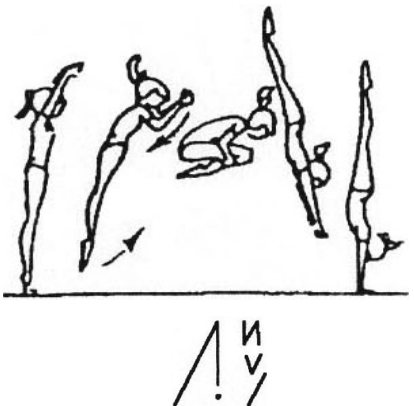
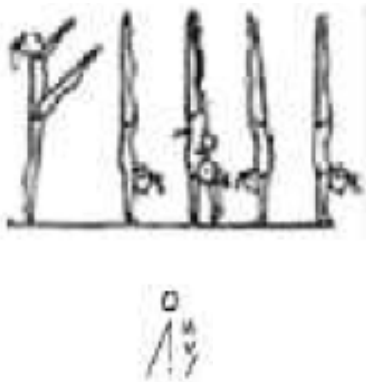
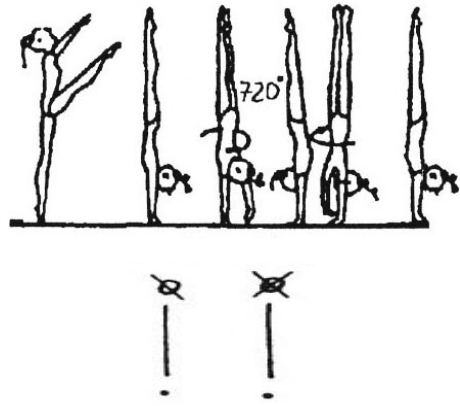
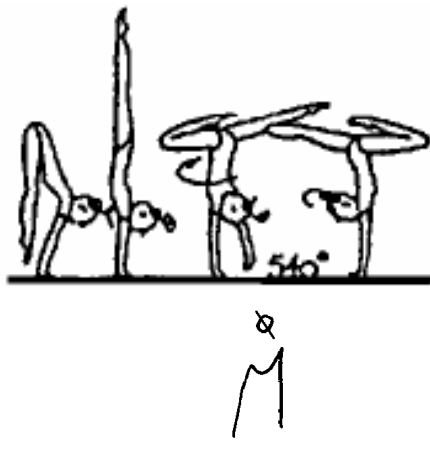
A	B	C	D
	2.203 Obrat o 360° jednonož s držním nohy rukou nad horizontálou (úhel roznožení 180°) v průběhu celého obratu  360°		2.403 Obrat o 720° jednonož s držním nohy rukou nad horizontálou (úhel roznožení 180°) v průběhu celého obratu (Mommel)  720°

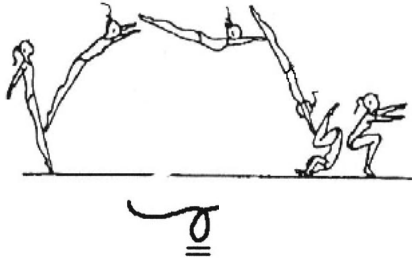
A	B	C	D
	2.204 Obrat o 360° jednonož v zanožení (koleno v horizontále v průběhu obratu)  360°		2.404 Obrat o 720° jednonož v zanožení (koleno v horizontále v průběhu obratu)  720°

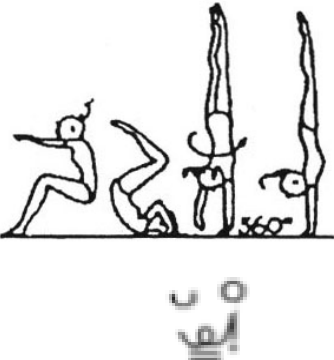
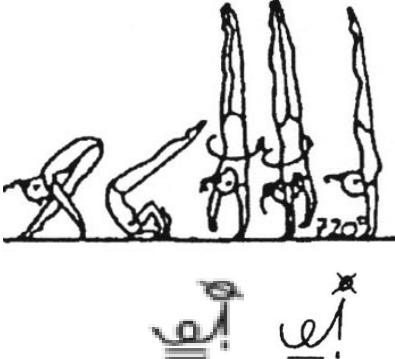
A	B
	2.206 Obrat o 360° jednonož s předklonem a zanožením švihové nohy (180°) bez dotyku země rukou (podmetenka) 

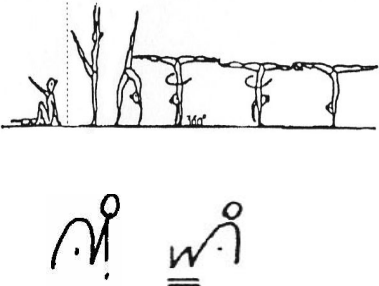
B	D
2.207 Obrat o 360° ve dřepu jednonož (švihová noha libovolně)  	2.407 Obrat o 720° ve dřepu jednonož (švihová noha libovolně) 

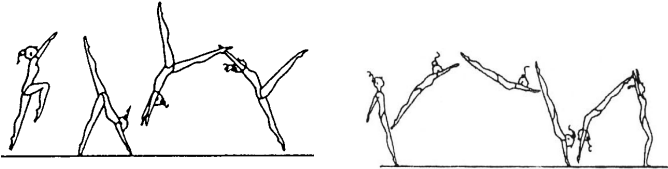
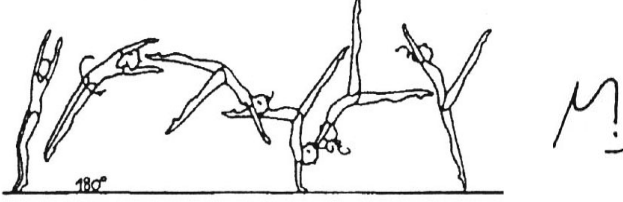
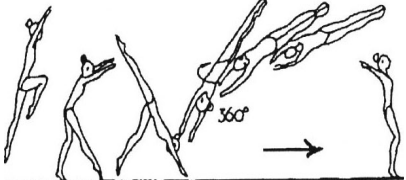
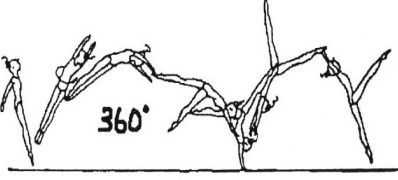
3. PRVKY S DOHMATEM RUKOU

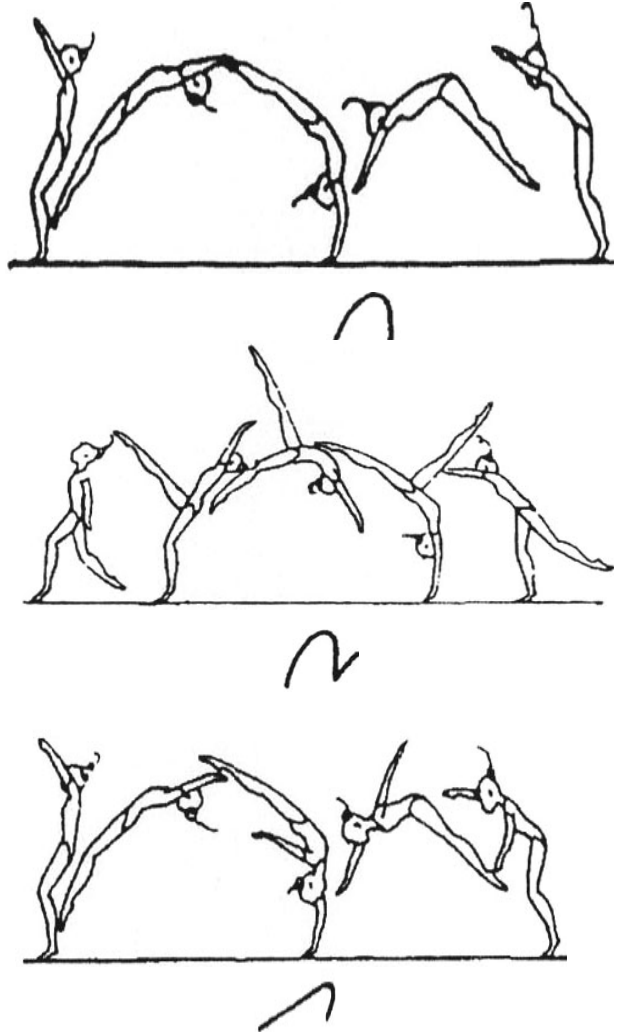
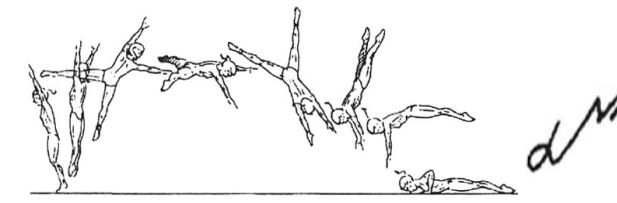
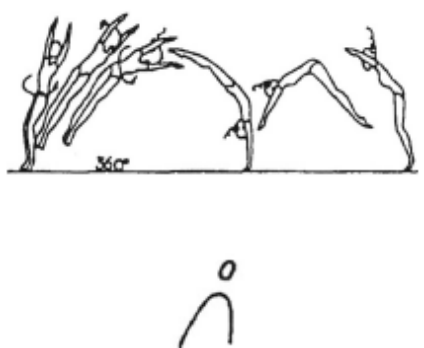
A	B	C
3.101 Odrazem snožmo skok do stoje na ruku skrčmo, schylmo nebo prohnutě, konečná poloha libovolná, také odrazem nebo zvolna schylmo stoj na ruce s obr. 180° - 360° ve stoji, konečná poloha libovolná  	3.201 Odrazem snožmo skok do stoje na ruku skrčmo, schylmo nebo prohnutě, i odrazem nebo zvolna schylmo stoj na ruce s obr. 540° - 720° ve stoji, konečná poloha libovolná  	

A	B	C
3.102 Kotoul letmo 		

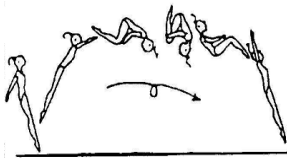
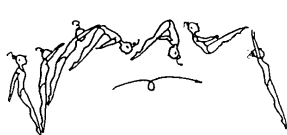
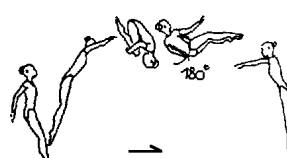
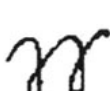
A	B	C
3.103 Kotoul vzad do stoje na rukou s obr. 180° nebo 360° ve stoji 	3.203 Kotoul vzad do stoje na rukou s obr. 540° nebo 720° ve stoji 	

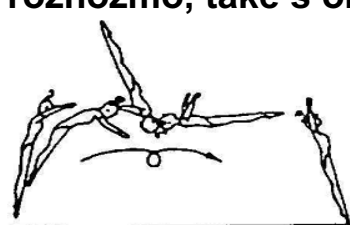
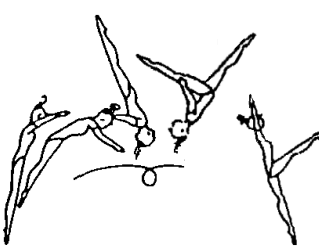
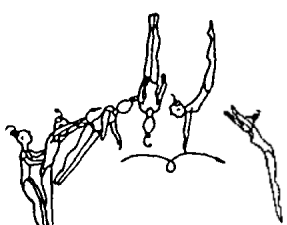
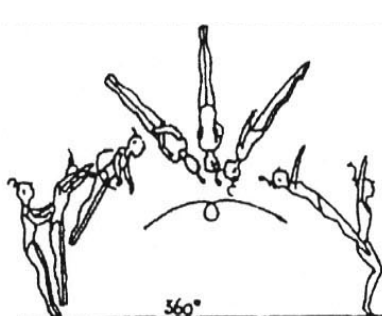
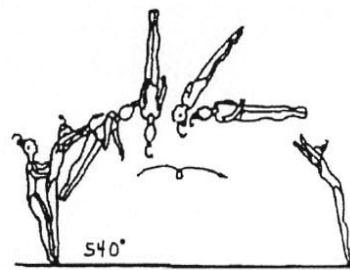
A	B	C
3.104 Přemet vzad zvolna ze stoje nebo vzporu sedmo vzadu (Valdez) do stoje na rukou s obr. 360° ve stoji, konečná poloha libovolná 		

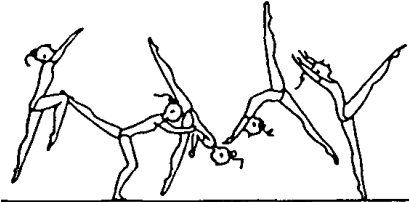
A	B	C
3.105 Odrazem jednož přemet vpřed letmo nebo odrazem snožmo přemet vpřed letmo bez nebo s letovou fází před dohmatem, doskok libovolný (flik vpřed)  Odrazem snožmo skok s obr. 180° do stoje na rukou a přemet vpřed letmo, doskok libovolný (twist přemet) 		3.305 Přemet vpřed s obr. 360° po odrazu rukou, také odrazem snožmo skok s obr. 360° do stoje na rukou a přemet vpřed (Mostepanova)  
A	B	C
3.106 Rondat 		

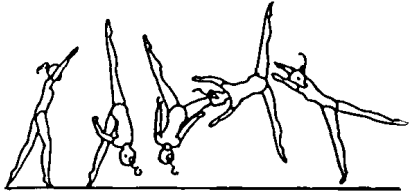
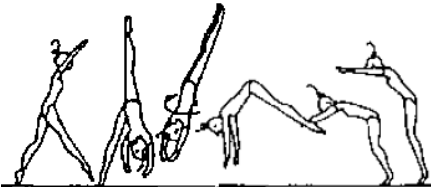
A	B	C
3.107 Přemet vzad (flik), přemet vzad odrazem jednož (Auerbach flik), všechny varianty i jednoruč  Odrazem snožmo skok vzad s obr. 90° a salto stranou roznožmo prohnutě s dalším obr. 90° do vzporu ležmo (Tsavdaridou) 	3.207 Přemet vzad s obr. 360° před dohmatem rukou (flik) 	

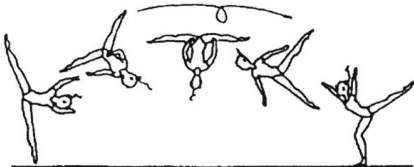
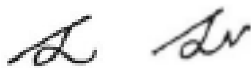
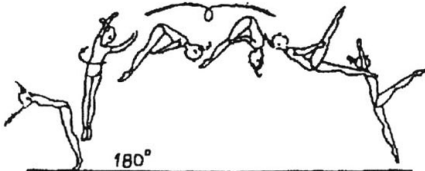
4. SALTA VPŘED A STRANOU

A	B	C	D	E
4.101 Salto vpřed skrčmo nebo schylmo    	4.201 Salto vpřed skrčmo s obr. 180° nebo 360°, také salto vpřed schylmo s obr. 180°    			4.501 Dvojné salto vpřed skrčmo  

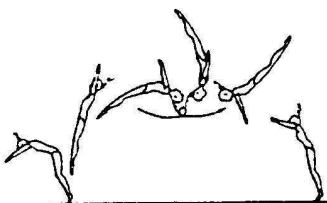
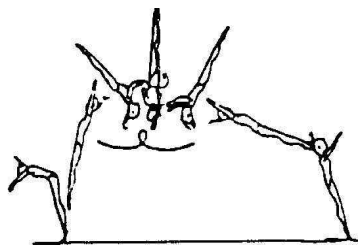
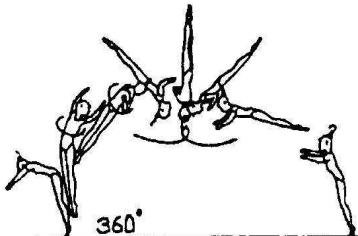
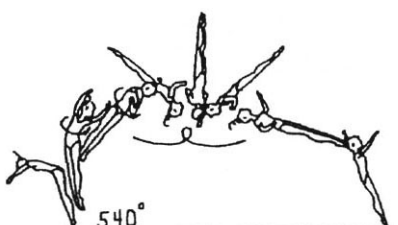
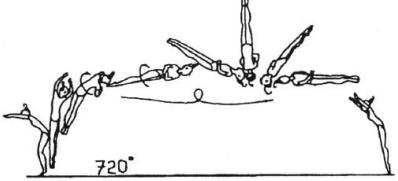
A	B	C
	4.202 Salto vpřed prohnuté i roznožmo, také s obr. 180°      	4.302 Salto vpřed prohnuté s obr. 360° nebo 540°    

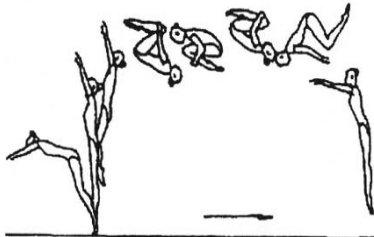
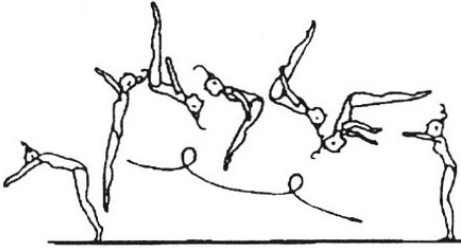
A	B	C
4.103 Odrazem jednonož salto vpřed prohnutě s doskokem jednonož (šprajcka)  		

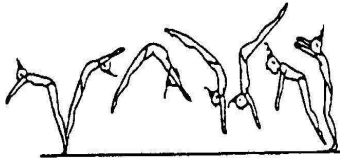
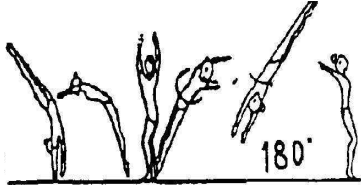
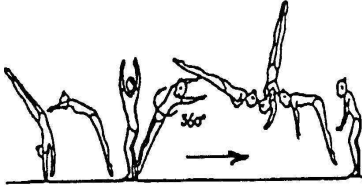
A	B	C
4.104 Odrazem jednonož salto stranou prohnutě s doskokem jednonož (arab) nebo rondat bez dohmatu    		

A	B	C
4.105 Odrazem vpřed jednonož nebo snožmo salto stranou roznožmo skrčmo, schylmo (kablo)  	4.205 Odrazem snožmo skok s obr.180° a salto vpřed skrčmo, schylmo nebo prohnutě s doskokem libovolně (twist -salto)  	

5. SALTA VZAD

A	B	C
5.101 Salto vzad skrčmo, schylmo, prohnutě  <i>u u u u</i>	5.201 Salto vzad prohnutě s obr. 180° nebo salto vzad skrčmo nebo prohnutě s obr. 360°  <i>E u</i>  360° <i>E u</i>	5.301 Salto vzad prohnutě s obr. 540° nebo 720°  540° <i>E</i>  720° <i>E</i>

A	B	C	D
			5.402 Dvojně salto vzad skrčmo.  <i>u u</i> Dvojně salto vzad schylmo  <i>u u u</i>

A	B	C
5.104 Tempo salto vzad  n	5.204 Tempo salto vzad s obr. 180°  ñ	5.204 Tempo salto vzad obr. 360°  ñ