

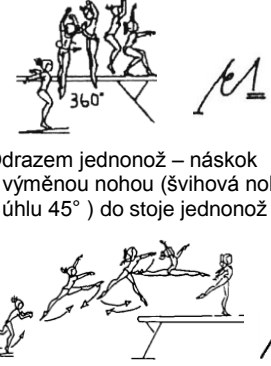

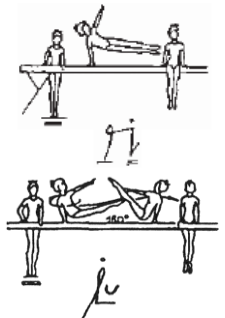
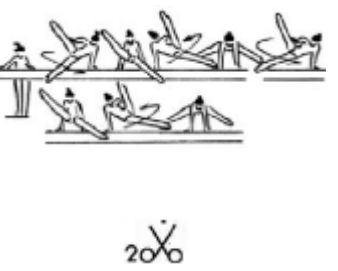
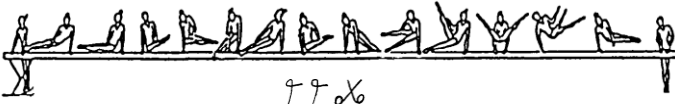

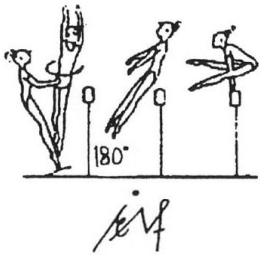
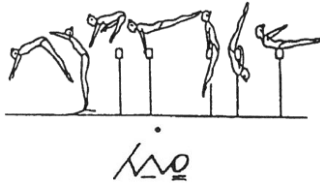
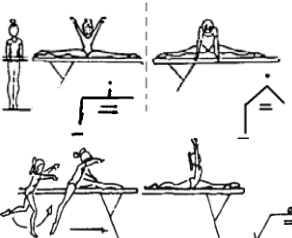
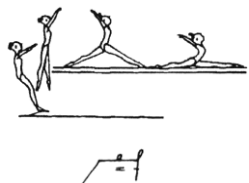
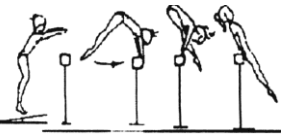





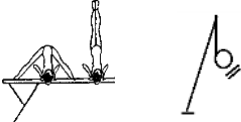




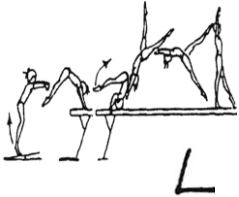
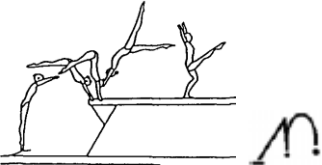
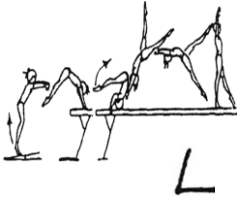
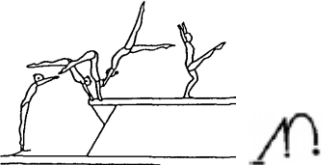
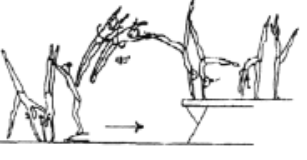

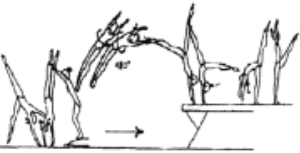

1. NÁSKOKY

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101(G) Odrazem jednož – náskok do stoje jednož (noha v zanožení minimálně v úrovni horizontály)</p> 	<p>1.201(G) Odrazem snožmo - náskok s obr. 180° v letové fázi do stoje</p>  <p>Dálkový skok odrazem jednož (180°)</p>	<p>1.301(G) Z rozběhu bočně nebo příčně odrazem snožmo - náskok s letovou fází a obr. 360° do stoje</p>  <p>Odrazem jednož – náskok s výměnou nohou (švihová noha v úhlu 45°) do stoje jednož</p>	<p>(G) = bude započten jako gymnastický prvek</p>		
<p>1.102(G) Z rozběhu čelně odrazem jednož - přešvih střížný přednožmo pokrčmo do vzporu vzadu (švédská přednožka) Z rozběhu příčně nůžkový skok přes kladinu do sedu bočně</p> 					
<p>1.103 Ze vzporu stojmo čelně - výšvih odbočmo do vzporu vzadu, také s obr. 180°</p> 	<p>1.203 Ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo – dvě létající stříže</p> 	<p>1.303 Ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo - dvě kola odbočmo a spojitě kolo odbočmo s roznožením (americké stříže) (Baitova)</p>  <p>Ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo tři létající stříže (Homma)</p> 			

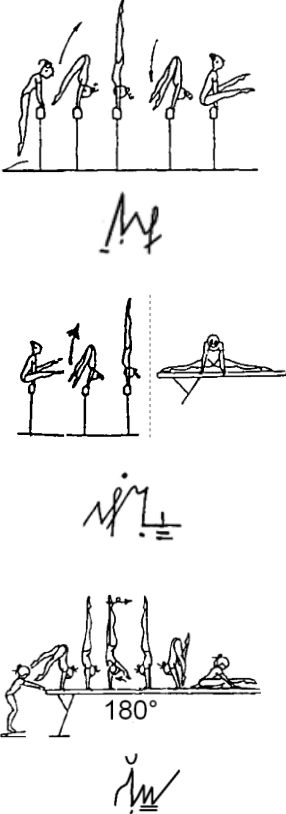
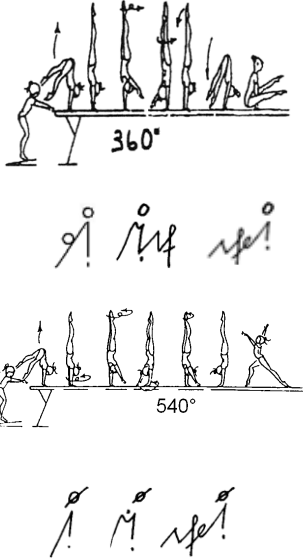
1. NÁSKOKY

A	B	C	D	E	F/G
	<p>1.204 Z rozběhu čelně odrazem snožmo - náskok s obr. 180° do vzporu roznožmo vně</p> 	<p>1.304 Z rozběhu čelně - rondat - přešvih roznožmo vzad do vzporu a toč vzad</p> 	(G) = bude započten jako gymnastický prvek		
<p>1.105(G) Náskok do čelného rozštěpu nebo doplacky (s oporou rukou jen zpočátku) nebo z rozběhu příčně odrazem jednož - náskok do bočního rozštěpu (opora rukou zpočátku povolena)</p> 		<p>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> 					

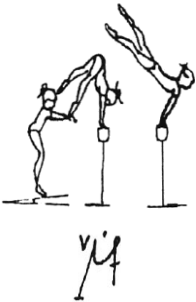
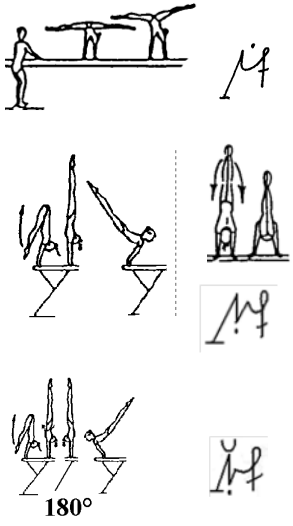
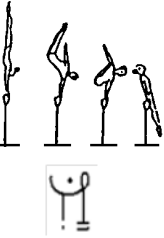
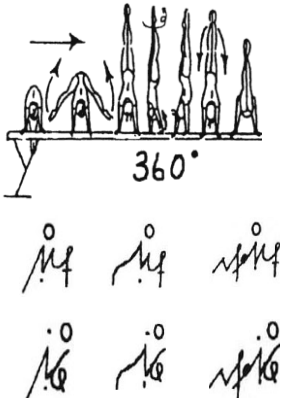
1. NÁSKOKY

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.107 Z rozběhu bočně nebo příčně odrazem snožmo - kotoul, také z přednosu roznožmo vně zášvihem kotoul</p> 					
<p>1.108 Náskok přemetem stranou se skrčenými pažemi a oporou o hrudník</p>  <p>Ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo – náskok do shybu střemhlav s oporou o hrudník</p> 	<p>1.208 Ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo – náskok s obr. 180° do stoje na ramenou a obr. 180° (Silivas)</p>  	<p>1.308 Ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo - náskok s obr. 180° do stoje na ramenou a obr. 360° nebo 540° do stoje na ramenou (kotoul na ramenou prohnuté s obr. 360° nebo 540°)</p>  			
 <p>Z rozběhu bočně odrazem snožmo - kotoul vzklopno</p> <p>Z rozběhu bočně odrazem snožmo - náskok do stoje na rukou (vysazeně) a přemet vpřed</p> 	<p>1.209 Z rozběhu bočně odrazem snožmo - kotoul vzklopno</p>  <p>Z rozběhu bočně odrazem snožmo - náskok do stoje na rukou (vysazeně) a přemet vpřed</p> 	<p>1.309 Z rozběhu bočně odrazem snožmo - náskok do stoje na rukou (vysazeně) a přemet vpřed s letovou fází – doskok jednož i snožmo</p>  		<p>1.509 Z rozběhu bočně – rondat přemet vzad s obr. 180° a přemet vpřed (Dunn)</p>  	

1. NÁSKOKY

A	B	C	D	E	F/G
	<p>1.210 Ze vzporu stojmo čelně nebo bočně, také z přednosu roznožmo vně - odrazem, zdvihem nebo zákmihem stoj na rukou (2 s) do libovolné polohy nebo do vzporu roznožmo vně, také s obr. 180° ve stoji na rukou</p> 	<p>1.310 Ze vzporu stojmo čelně nebo bočně - odrazem, zdvihem nebo zákmihem stoj na rukou s obr. 360° - 540° do libovolné polohy nebo do vzporu roznožmo vně</p> 			

1. NÁSKOKY

A	B	C	D	E	F/G
	<p>1.211 Ze vzporu stojmo čelně - odrazem snožmo vysazeně váha vzporem (min 45° nad horizontálou) (2 s)</p> 	<p>1.311 Ze vzporu stojmo čelně - odrazem snožmo prohnutě váha vzporem (2s) (Schuschunova), také odrazem, zdvihem, zákmihem stoj na ruce bočně či čelně - váha vzporem (2s) nebo do vzhonu (2s), také s obr. 180° ve stoji na ruce</p>  <p>180°</p> <p>Odrazem, zdvihem, zákmihem stoj na ruce bočně či čelně (2s), přešvih únožmo do vzporu vzadu, také s obr. 180° ve stoji na ruce (Hand-Li)</p> 	<p>1.411 Ze vzporu stojmo čelně nebo bočně - odrazem, zdvihem nebo zákmihem stoj na ruce s obr. 360° do váhy vzporem (2s) nebo do vzhonu (2s)</p>  <p>360°</p> <p>Odrazem, zdvihem nebo zákmihem stoj na ruce s obr. 360° – přešvih únožmo do vzporu vzadu (Hand-Li)</p> 