

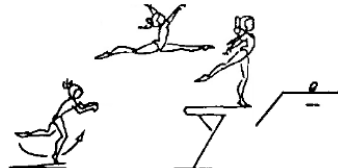
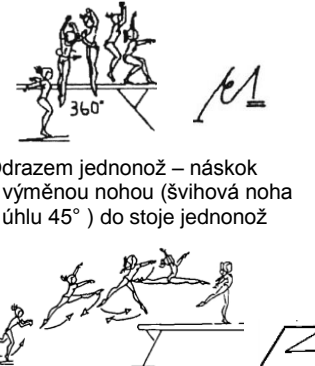

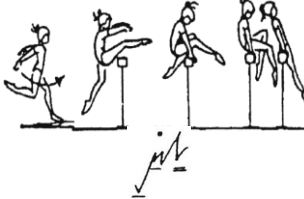
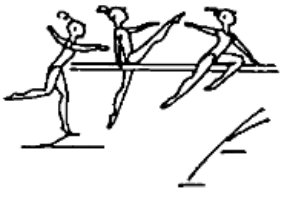
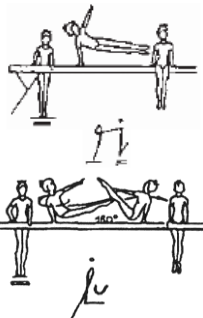
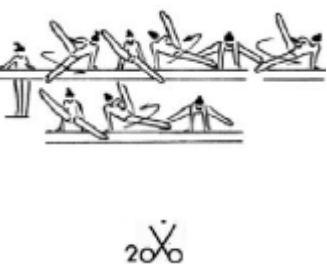
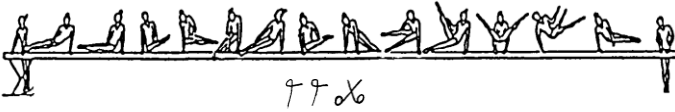

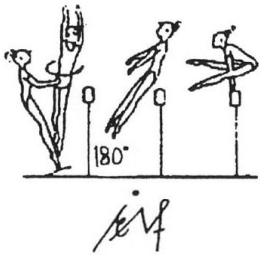
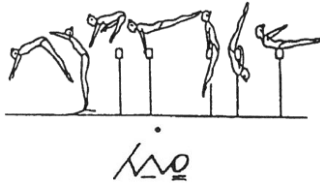
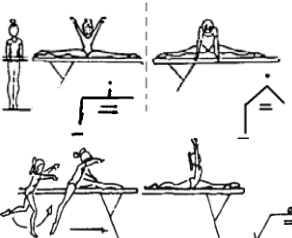
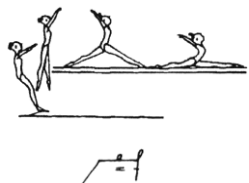
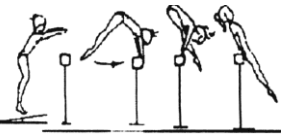






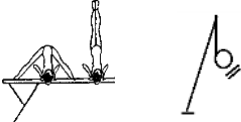




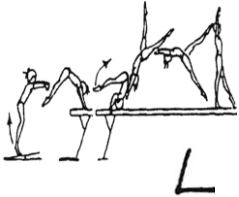
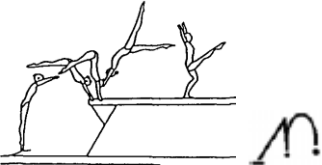
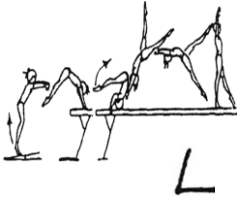
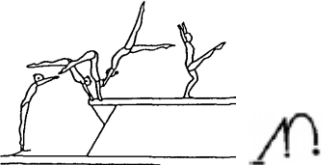
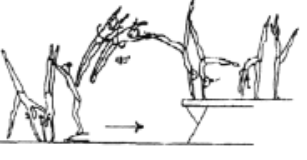

# 1. NÁSKOKY

| A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | B                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | D                                                        | E | F/G |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---|-----|
| <p><b>1.101(G)</b><br/>Odrazem jednož – náskok do stoje jednož (noha v zanožení minimálně v úrovni horizontály)</p>                                                                                                                                                              | <p><b>1.201(G)</b><br/>Odrazem snožmo - náskok s obr. 180° v letové fázi do stoje</p>  <p>Dálkový skok odrazem jednož (180°)</p>  | <p><b>1.301(G)</b><br/>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><b>(G) = bude započten jako gymnastický prvek</b></p> |   |     |
| <p><b>1.102(G)</b><br/>Z rozběhu čelně odrazem jednož - přešvih střížný přednožmo pokrčmo do vzporu vřadu (švédská přednožka)<br/>Z rozběhu příčně nůžkový skok přes kladinu do sedu bočně</p>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                          |   |     |
| <p><b>1.103</b><br/>Ze vzporu stojmo čelně - výšvih odbočmo do vzporu vřadu, také s obr. 180°</p>                                                                                                                                                                              | <p><b>1.203</b><br/>Ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo – dvě létající stříže</p>                                                                                                                              | <p><b>1.303</b><br/>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>  |                                                          |   |     |

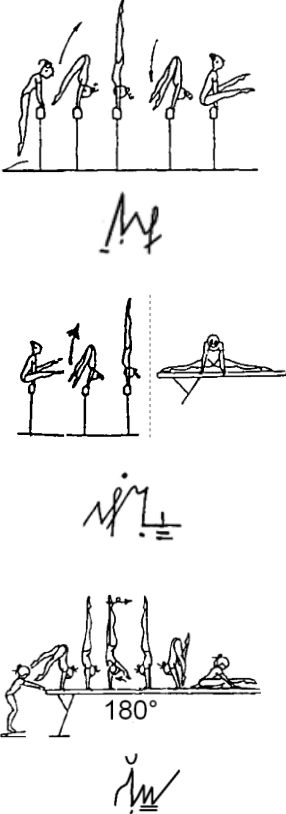
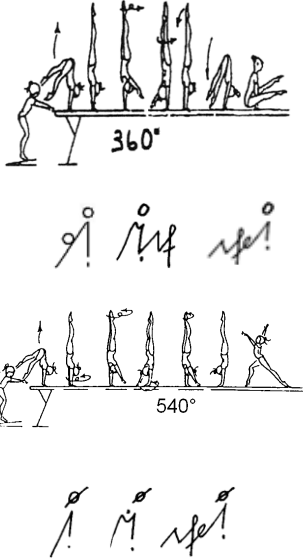
# 1. NÁSKOKY

| A                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | B                                                                                                                                                                                    | C                                                                                                                                                                                             | D                                          | E | F/G |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|-----|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>1.204</b><br/>Z rozběhu čelně odrazem snožmo - náskok s obr. 180° do vzporu roznožmo vně</p>  | <p><b>1.304</b><br/>Z rozběhu čelně - rondat - přešvih roznožmo vzad do vzporu a toč vzad</p>               | (G) = bude započten jako gymnastický prvek |   |     |
| <p><b>1.105(G)</b><br/>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><b>1.305(G)</b><br/>Z rozběhu příčně odrazem snožmo - náskok do bočního rozštěpu (bez dotyku rukou)</p>  |                                            |   |     |
| <p><b>1.106</b><br/>Ze vzporu stojmo čelně nebo z rozběhu odrazem snožmo - přešvih skrčmo nebo schylmo do vzporu vzadu</p>   |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               |                                            |   |     |

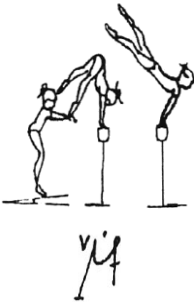
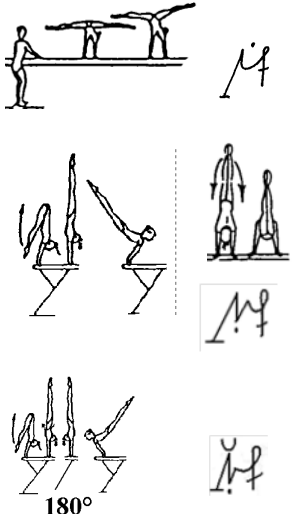
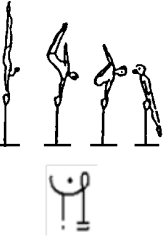
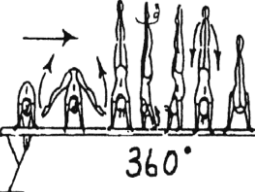
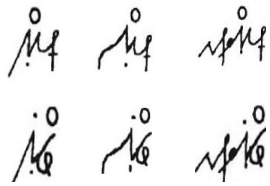
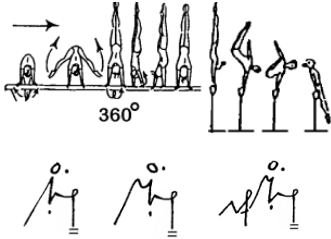
# 1. NÁSKOKY

| A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | D | E                                                                                                                                                                                                                                                                         | F/G |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <p><b>1.107</b><br/>Z rozběhu bočně nebo příčně odrazem snožmo - kotoul, také z přednosu roznožmo vně zášvihem kotoul</p>                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |     |
| <p><b>1.108</b><br/>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><b>1.208</b><br/>Ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo – náskok s obr. 180° do stoje na ramenou a obr. 180° (Silivas)</p>                                | <p><b>1.308</b><br/>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><b>1.209</b><br/>Z rozběhu bočně odrazem snožmo - kotoul vzklopmo</p>  <p>Z rozběhu bočně odrazem snožmo - náskok do stoje na rukou (vysazeně) a přemet vpřed</p>            | <p><b>1.309</b><br/>Z rozběhu bočně odrazem snožmo - náskok do stoje na rukou (vysazeně) a přemet vpřed s letovou fází – doskok jednož i snožmo</p>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   | <p><b>1.509</b><br/>Z rozběhu bočně – rondat přemet vzad s obr. 180° a přemet vpřed (Dunn)</p>   |     |

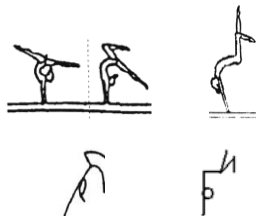
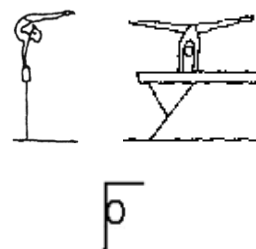
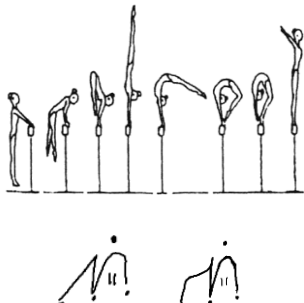

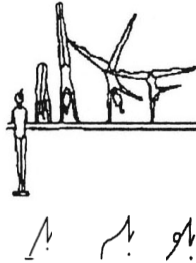
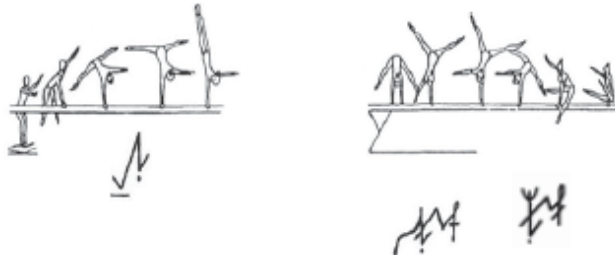
# 1. NÁSKOKY

| A | B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | C                                                                                                                                                                                                                                                              | D | E | F/G |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----|
|   | <p><b>1.210</b><br/>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><b>1.310</b><br/>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>  |   |   |     |



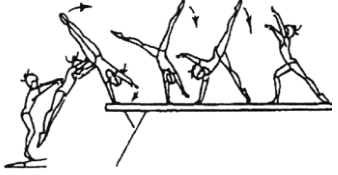
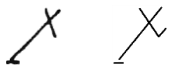
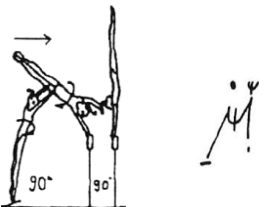

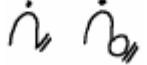


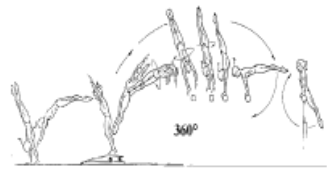

# 1. NÁSKOKY

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


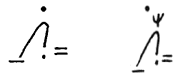

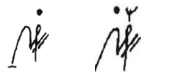
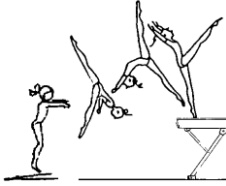

# 1. NÁSKOKY

| A | B                                                                                                                                                                                                                                 | C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | D                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | E | F/G |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|
|   |                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>1.312</b><br/>Stoj na rukou prohnuté bočně (2 s), také schylmo s přednožením jedné a skrčením druhé (2 s)</p>  <p>Stoj na rukou prohnuté čelně nebo bočně, nohy ve vodorovné poloze snožmo nebo roznožmo (2 s)</p>  | <p><b>1.412</b><br/>Ze vzporu stojmo čelně - odrazem snožmo nebo zdvihem stoj na rukou čelně - přemet vpřed snožmo (Philips)</p>                                                                                                                                                                                                |   |     |
|   | <p><b>1.213</b><br/>Zvolna stoj na rukou čelně - skrčením a napnutím nohou a odrazem souřuč obr. 90° do stoje na rukou bočně (Lori - hop)</p>  | <p><b>1.313</b><br/>Ze vzporu stojmo čelně - odrazem, zdvihem nebo zákmihem stoj na rukou jednoruč (2 s) do libovolné polohy</p>                                                                                                                                                                          | <p><b>1.413</b><br/>Odrazem snožmo nebo zdvihem náskok do stoje na rukou jednoruč (2 s) (Rankin), také ze vzporu stojmo bočně nebo čelně - odrazem, zdvihem nebo zákmihem váha vzporem jednoruč (Rankin) do stoje bočně jednoruč (2 s) nebo zvolna přednos roznožmo vně jednoruč bočně, také s obr. 90° (Rankin, Lowing)</p>  |   |     |

# 1. NÁSKOKY

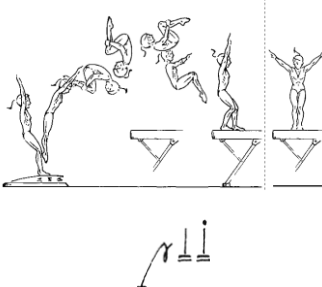
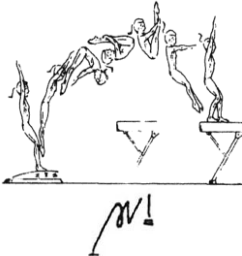
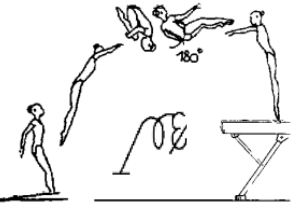
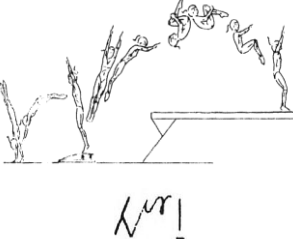
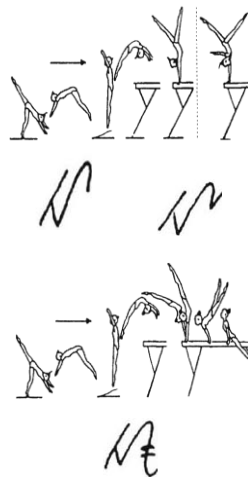
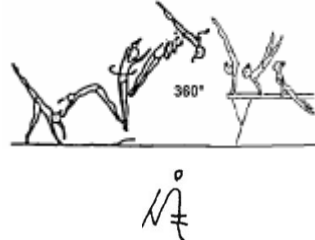
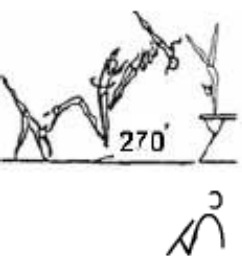
| A                                                                                                                                                                                                                                                                                  | B                                                                                                                                                                                                                                                                                | C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | D | E                                                                                                                                                                                                                                                                                | F/G |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <p><b>1.114</b><br/>Odrazem snožmo náskok do stoje na rukou, nohy skrčené nebo napnuté, do libovolné polohy</p>   | <p><b>1.214</b><br/>Z rozběhu bočně - odrazem snožmo (letmo prohnuté) náskok přemetem stranou i jednoruč</p>   | <p><b>1.314</b><br/>Z rozběhu čelně - odrazem snožmo náskok prohnuté s obr. 90° do stoje jednoruč a spojitě obr. 90° do stoje na rukou čelně</p>  <p>Ze stoje zády ke kladině přemet vzad do vzporu nebo toče vzad</p>   <p>Z rozběhu čelně - rondat a skok vzad s obr. 180° téměř do stoje na rukou (Gurova)</p>   |   | <p><b>1.514</b><br/>Z rozběhu čelně - rondat a přemet vzad s obr. 360° do toče vzad (Zamolodchikova)</p>   |     |

# 1. NÁSKOKY

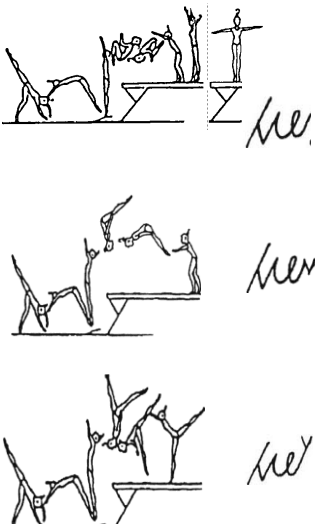

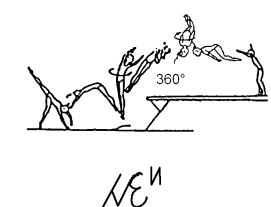
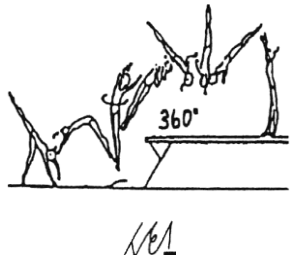
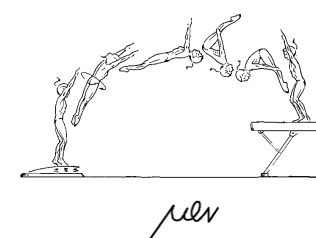
| A | B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | C | D | E                                                                                                                                                                                                                                                                                          | F/G |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|   | <p><b>1.215</b><br/>Z rozběhu čelně - odrazem<br/>jednonož a dohmatem na můstek<br/>přemet vpřed do vzporu vzadu<br/>nebo s obr. 90° do výsedu bočně</p>   <p>Z rozběhu čelně - odrazem<br/>jednonož salto vpřed prohnutě<br/>(šprajcka) do vzporu vzadu<br/>nebo s obr. 90° do výsedu bočně</p>   |   |   | <p><b>1.515</b><br/>Z rozběhu bočně - odrazem<br/>snožmo salto vpřed prohnutě<br/>roznožmo (šprajcka) do stoje</p>   |     |



# 1. NÁSKOKY

| A | B | C                                                                                                                                                                                                            | D                                                                                                                                                                                                        | E                                                                                                                                                                                       | F/G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |   | <p><b>1.316</b></p>                                                                                                                                                                                          | <p><b>1.416</b><br/>Z rozběhu bočně nebo čelně - odrazem snožmo salto vpřed skřmo do stoje</p>                        | <p><b>1.516</b><br/>Z rozběhu bočně - odrazem snožmo salto vpřed schylmo do stoje</p>                | <p><b>1.616</b><br/>Z rozběhu bočně - odrazem snožmo salto vpřed skřmo s obr. 180° do stoje</p>  <p><b>1.716 - G -</b><br/>Z rozběhu bočně - rondat a twist salto skřmo do stoje</p>  |
|   |   | <p><b>1.317</b><br/>Z rozběhu bočně - rondat a přemet vzad i jednoruč do stoje bočně nebo do vzporu sedmo roznožného</p>  | <p><b>1.417</b><br/>Z rozběhu bočně - rondat a přemet vzad s obr. 360° do vzporu sedmo roznožného (Tsavdaridou)</p>  | <p><b>1.517</b><br/>Z rozběhu bočně - rondat a přemet vzad s obr. 270° do stoje bočně (Luconi)</p>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

# 1. NÁSKOKY

| A | B | C | D                                                                                                                                                                                                                           | E                                                                                                                                                                          | F/G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |   |   | <p><b>1.418</b><br/>Z rozběhu bočně - rondat a salto<br/>vzad skrčmo, schylmo nebo<br/>prohnuté roznožmo do stoje bočně<br/>i čelně</p>  | <p><b>1.518</b><br/>Z rozběhu bočně - rondat a salto<br/>vzad prohnuté do stoje</p>     | <p><b>1.618 - F -</b><br/>Z rozběhu bočně - rondat<br/>a salto vzad skrčmo s obr. 360°<br/>do stoje</p>  <p><b>1.718 - G -</b><br/>Z rozběhu bočně rondat a salto<br/>vzad prohnuté s obr. 360°<br/>do stoje (Garrison)</p>  |
|   |   |   |                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>1.519</b><br/>Odrazem snožmo - náskok<br/>s obr. 180° a salto vzad schylmo</p>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |