

5 PŘÍKLADY HODNOCENÍ PROVEDENÍ CVIKŮ

5.1 PUSH UP GROUP

	malá chyba (poloviční hodnota prvku)	velká chyba (nulová hodnota prvku)
obecně u všech kliků	úhel v loketním kloubu je 91° - 100°	úhel v loketním kloubu při flexi je 101° a více
		opor lokty nebo loktem o žebra
	roznožení DK je 91 – 100°	odchylka je více než 100°
	pokrčená kolena	
One Arm Push Up	mírná odchylka od držení těla (ramena nebo boky jsou při mírně odchýlena od horizontály)	výrazná chyba v držení těla (závodník provede s velkým přetočením trupu)
		dohmat volnou rukou před dokončením vzporu
		jedno chodidlo je opřeno vnitřní částí

5.2 STATIC STRENGTH GROUP

	malá chyba (poloviční hodnota prvku)	velká chyba (nulová hodnota prvku)
obecně u všech prvků statické síly	výdrž v prvcích statické síly 1 sekundu místo požadovaných dvou	výdrž je naznačena nebo je prvek proveden jako přechod
	odchylka od požadovaného úhlu je +- 10°	odchylka od požadovaného úhlu je víc než +-11°
		v průběhu prvku je dotyk země jakoukoliv částí těla kromě rukou
	pokrčená kolena	
	mírná odchylka od držení těla (ramena jsou mírně zvednutá)	výrazná chyba v držení těla (ramena jsou na úrovni či nad úrovní brady)
prvky s rotací	nedotočen o méně než 30° (Pike press 360° turn je dotočen o 340°)	rotace nedotočena o 31° a více (Pike press 180° turn je otočen o 140°)
	nohy se kývají, nejsou vodorovně se zemí	
Planche	tělo je v úhlu do 30° se zemí	tělo se zemí zaujímá úhel 31° a větší

5.3 JUMP GROUP

	malá chyba (poloviční hodnota prvku)	velká chyba (nulová hodnota prvku)
obecně u všech skoků	doskok snožmo není s chodidly u sebe (do vzdálenosti širší chodidla)	doskok snožmo je s chodidly od sebe více než je širší chodidla
	mírná ztráta rovnováhy při doskoku na nohy	ztráta rovnováhy je vyrovnávána dvěma a více kroky
	pokrčená kolena	u Front switch jete je prošvihnutí provedeno skrčenou nohou
	odchylka od požadovaného úhlu je +/- 10° (roznožení u Front jete je 170°) (předklon u Pike Jump je 40°)	odchylka od požadovaného úhlu je více než +/-11° (roznožení u Straddle Jump je 120°) (předklon u Straddle Jump je 20°)
	není přesná poloha dolních končetin (např. vtočená unožená noha u Straddle jete)	jiná poloha dolních končetin (např. u Front jete je místo zanožení – unožení)
	mírná odchylka od držení těla (mírně zvednutá ramena)	výrazná chyba v držení těla (dopad do kliku ležmo s velkým prohnutím v bedrech)
skoky s rotací	prvek s rotací nedotočen o 1° – 30° (Straddle jump 360° turn je doskočen s rotací 335°)	rotace nedotočena o 31° a více (Straddle jump 540° turn to push up landing je dotočen na 480°)
skoky do bočního a čelného rozštěpu	v dopadu provedeny s předklonem trupu do 10°	v dopadu provedeny s předklonem trupu 11° a více
skoky do kliku ležmo	dopad napřed na nohy, místo současně na ruce a nohy, v úhlu těla se zemí menším než 30°	dopad napřed na nohy, kdy úhel těla se zemí je 30° a více
		dotyk trupem země při dopadu do kliku ležmo
	dopad s mírnou odchylkou napřed na pravou/levou polovinu těla (barrel role)	dopad je výrazně dříve na pravou/levou polovinu těla

5.4 FLEXIBILITY GROUP

	malá chyba (poloviční hodnota prvku)	velká chyba (nulová hodnota prvku)
obecně u všech prvků	odchylka od požadovaného úhlu je +/- 10° (např. roznožení u Front split je 175°)	odchylka od požadovaného úhlu je +/- 11° (např. roznožení u Straddle split je 160°)
	pokrčená kolena	
	není přesná poloha dolních končetin (např. vtočená noha)	jiná poloha dolních končetin (např. u Front split je místo zanožení – unožení)
Supine Straddle Split	mírně podsazená pánev	výrazně podsazená pánev