

# Příloha č. 1

## Seznam

### obtížnějších prvků

(„prvků navíc“)

### pro dorostence a muže

**Obtížnější prvky  
jsou v jednotlivých  
disciplinách  
následující prvky  
(a všechny prvky obtížnější):**

# Prostná (akrobacie) - nově

- kotoul vzklopmo
- překot vzklopmo oporem o hlavu
- kotoul vzad do stoje na rukou
- stoj na rukou s výdrží (2 s)
- „špicar“ (roznožmo i snožmo)
- cvik síly s výdrží (2 s) (přednos ve vzporu, vznos ve vzporu...)
- přemet vzad
- přemet vpřed odrazem snožmo
- druhý přemet vpřed
- cvik uvolněnosti s výdrží (2 s) („placka“, široký sed roznožný...)
- salto vpřed
- salto vzad
- **skok s přednožením**
- **skok s přednožením roznožmo**
- **skok s obratem o 540 stupňů a více**

# Kruhy doskočné

- vzepření vzklopmo
- vzepření zvolna souruč do vzporu
- vzepření zákmihem
- vzepření předkmihem
- výkrut vpřed
- výkrut vzad
- váha ve svisu vpředu
- váha ve svisu vzadu
- přednos roznožmo vně s výdrží (2 s)
- stoj na rukou s výdrží (2 s)
- překoty, přemety a salta ve všech modifikacích

# Bradla

- výmyk do vzporu i podporu
- vzepření vzklopmo (ve všech modifikacích)
- vzepření předkmihem
- vzepření zákmihem
- odbočka přes obě žerdě
- toč vzad
- stoj na rukou s výdrží (2 s)
- špicar (roznožmo i snožmo)
- cvik síly s výdrží (2 s) (přednos ve vzporu, vnos ve vzporu...)
- překoty, přemety a salta (ve všech modifikacích)
- ***vzepření podmetmo***
- ***předkmihem kotoul vzad v podporu na pažích***

# Hrazda - nově

- toč vpřed
- toč vzad do stoje na rukou
- vzepření vzklopmo
- vzepření zákmihem
- veletoč vzad
- veletoč vpřed
- předkmihem obrat
- předkmihem salto vzad
- zákmihem salto vpřed
- výmyk zadem
- podmet – salto vpřed

# Přeskok

- rozdělení skoků podle jejich výchozí hodnoty je uvedeno v článku 29 Pravidel

**Prvky,**  
 **které NEJSOU hodnoceny jako**  
 **prvky „navíc“**



# ***Prostná (akrobacie)***

- - *stoj na hlavě*
- - *přemet stranou*
- - *kotoul letmo*
- - *skok s obratem (90, 180, 270, 360 stup.)*
- - *kotoul vzad (skrčmo, schylmo)*
- - *skok se skrčením přednožmo*

# *Kruhy*

- - *přednos ve svisu*
- - *přednos ve shybu*
- - *svis vzadu*
- - *svis vznesmo*
- - *svis střemhlav*
- - *překot vzad roznožmo*

# ***Bradla***

- *výsed roznožmo*
- „*svírka*“
- *přednožka*
- *zánožka*
- *odbočka*
- *kotoul vpřed z výsedu roznožmo*
- *obraty ve vzporu*
- *stoj na ramenou*

# ***Hrazda***

- - *výšin zadem*
- - *výmyk*
- - *toč jízdmo vpřed*
- - *ve vzporu přešvihy únožmo, skrčmo, schylmo*
- - *vzepření závěsem v podkolení*
- - *vzepření jízdmo*