

RYTMUS

Popis	5%	10%	15%	25%	35%	50%	75%	100%
Nesprávný swingový rytmus během celého zákl. kroku (ztráta 9 dotyků)								X
Nesprávný swingový rytmus během kopu, nebo přešlapu (KBC)						X		
Mimo hudbu (správný Swing rytmus)				X				
Pomalý KBC/ nástup do akrobacie		X						

NOHY

Popis	5%	10%	15%	25%	35%	50%	75%	100%
Příliš vysoký poskok do KBC		X						
Špatný akcent: Vyšší poskok po kopu (při vrácení nohy zpět / chodidla)				X				
Nízké zvednutí kolene před KBC		X						
Nízké zvednutí kolene před kopem (stejně pro pohyb zpět)				X				
Kop s jinou trajektorií tam a zpět (příliš vysoké koleno po kopu)	Version 1	Version 2	Version 3		Version 4			
Nedostatečná výška 1 kopu v ZK	60° -90°	30° -60°						
Nedostatečná výška všech kopů I KBC			60 ° -90°	30° -60°				
Nedostatečné dopnutí nou (v kopu)		X						
Nepropnuté špičky	X							
Nízká pozice pat	X							

Držení těla a směry

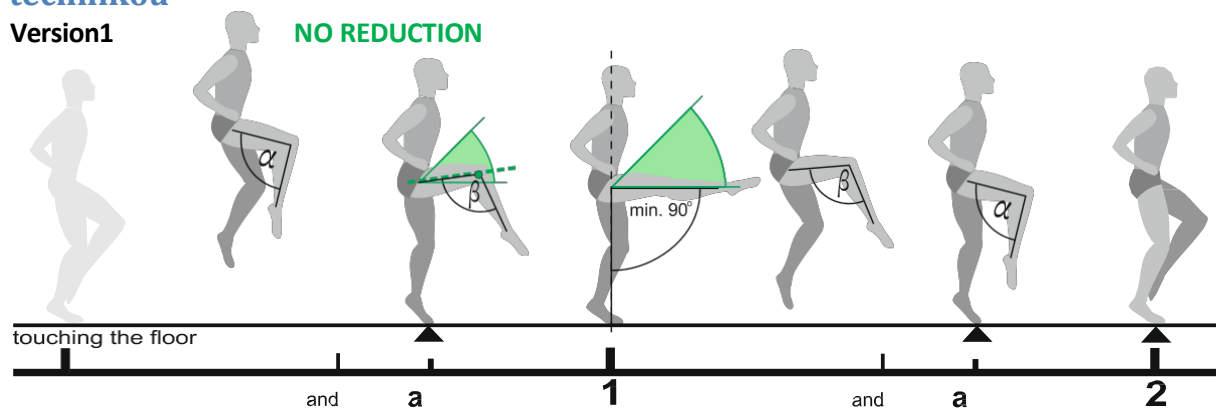
Popis	5%	10%	15%	25%	35%	50%	75%	100%
Pohyb ramen, zad a boků během ZK				X				
Pohyb boků v kopu (Ztráta flexibility, nebo špatné postavení)			X					
Náklon v kopech (pohyb ramen)		X						
Ztráta paralelní pozice nohou Uklánění se do stran (a stojná noha)		X						
Špatný směr kopů		X	extreme					
Nesprávné směry k sobě navzájem		X						

POHYBY PAŽÍ

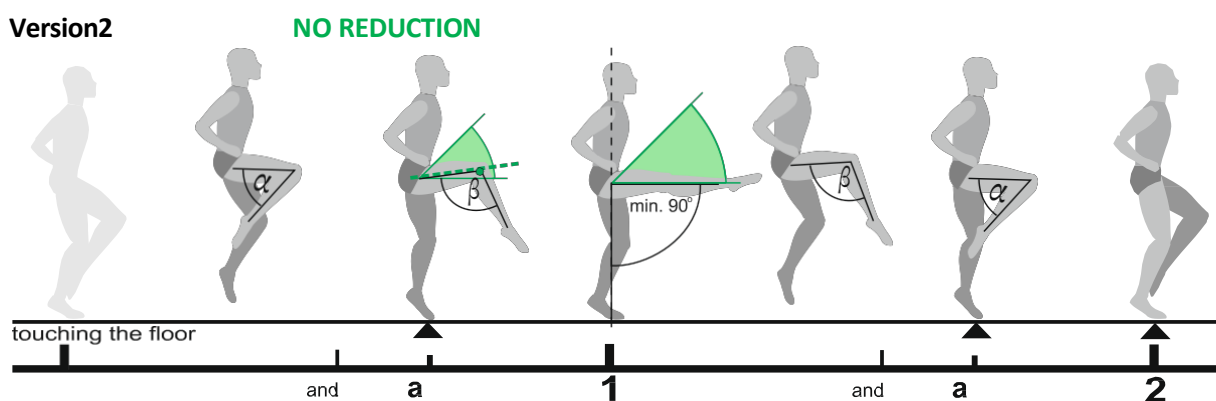
Popis	5%	10%	15%	25%	35%	50%	75%	100%
Nekontrolované pohyby paží		X						
Špatné pozice paží	X							
Nedostatečné dopnutí, dymanika, neestetické pohyby paží	X							
Ztráta souladu ze základním krokem	X							

KICKS: Rozdílný styl se správnou technikou

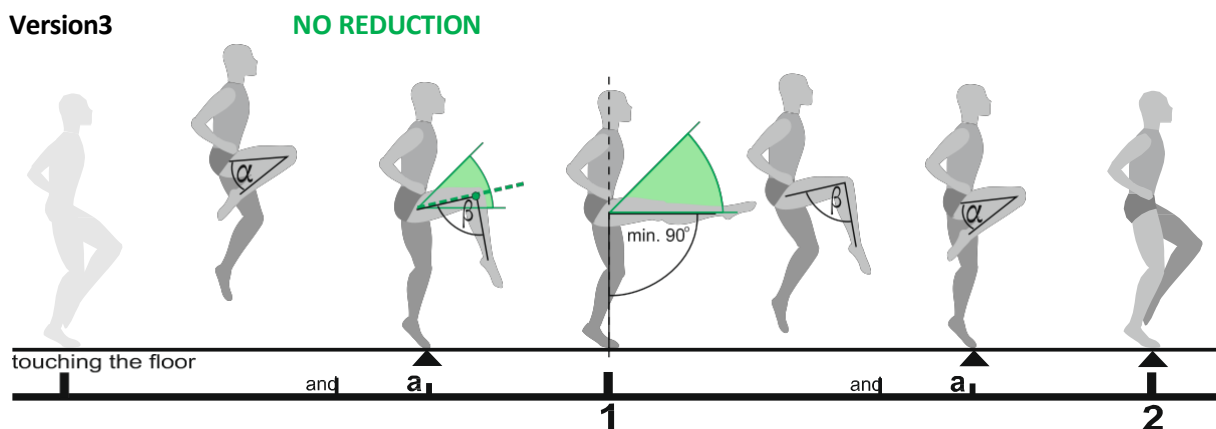
Version1



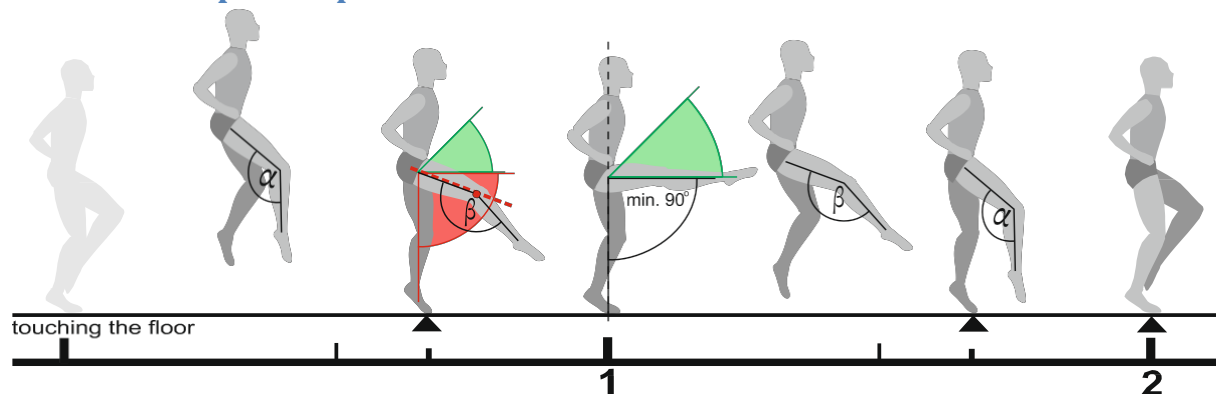
Version2



Version3

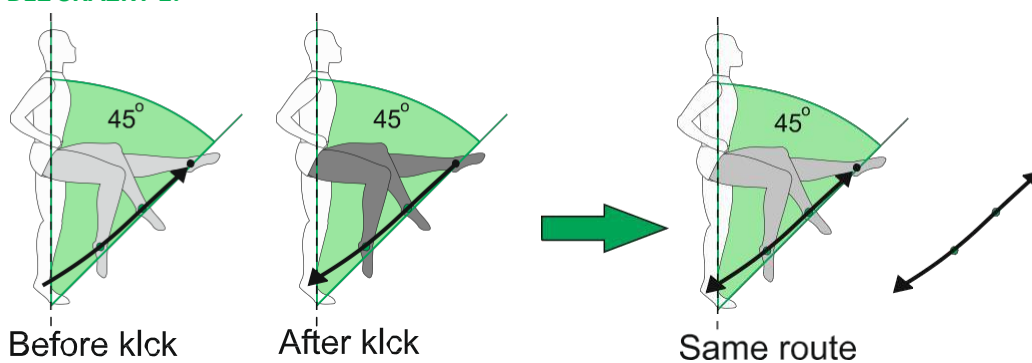


Nízke koleno před kopem: 25% SRÁŽKA

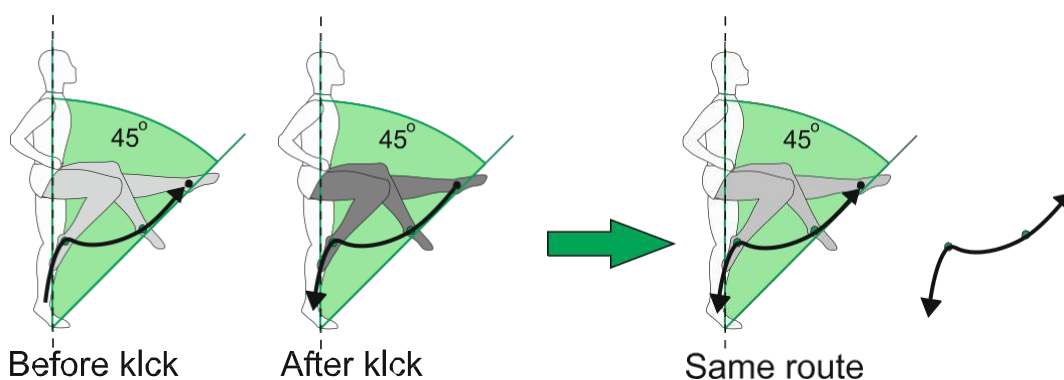


Provedení kopu a návratu nohy zpět/chodidla stejným směrem.

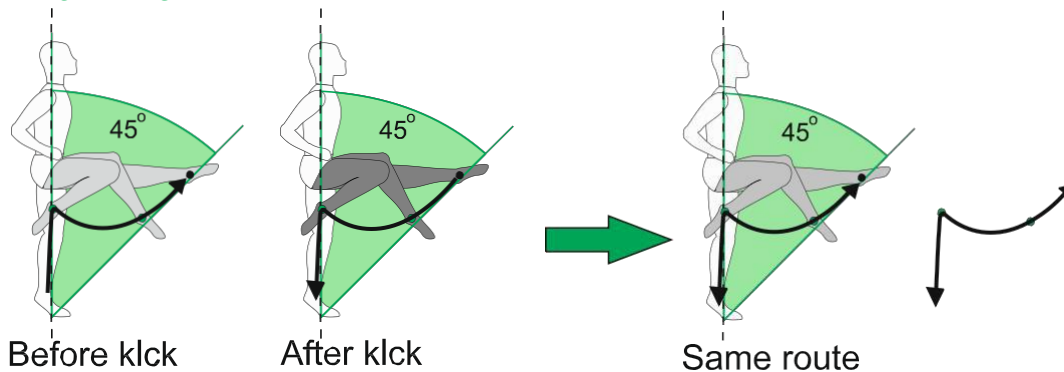
BEZ SRÁŽKY 1.



BEZ SRÁŽKY 2.

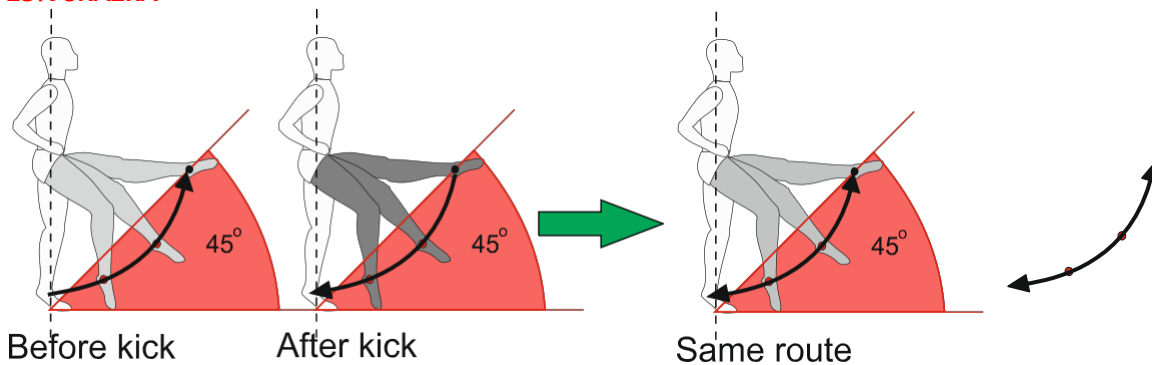


BEZ SRÁŽKY 3.



Provedení kopu a návratu nohy zpět /chodidla stejným ŠPATNÝM směrem.

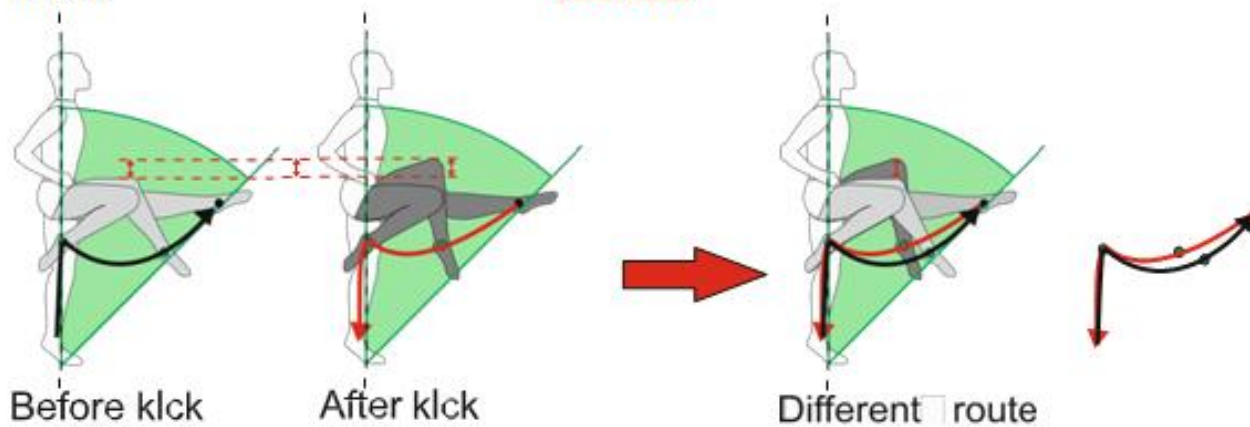
25% SRÁŽKA



Provedení kopu a návratu nohy zpět /chodidla RŮZNÝM směrem.
Příliš vysoká pozice kolene po kopu.

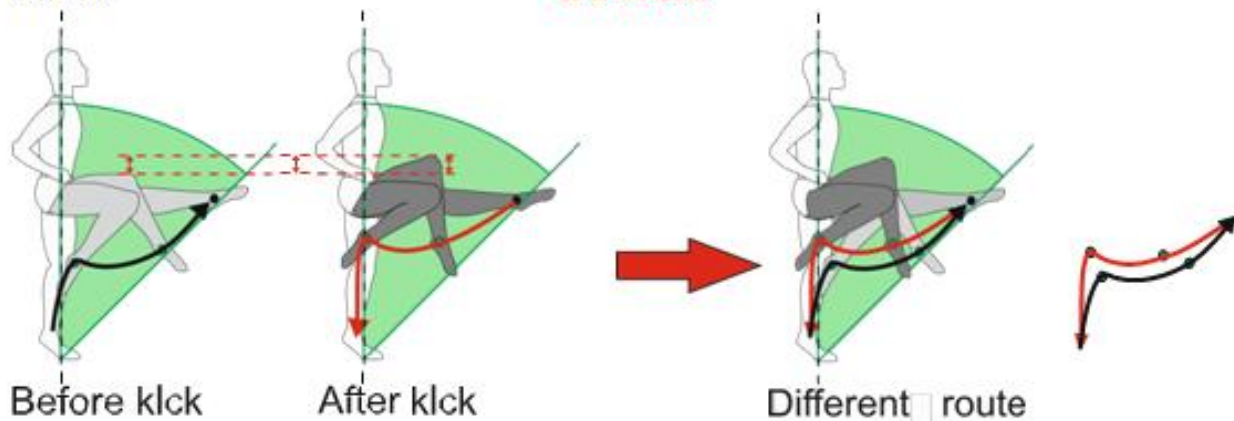
Version1

5% SRÁŽKA



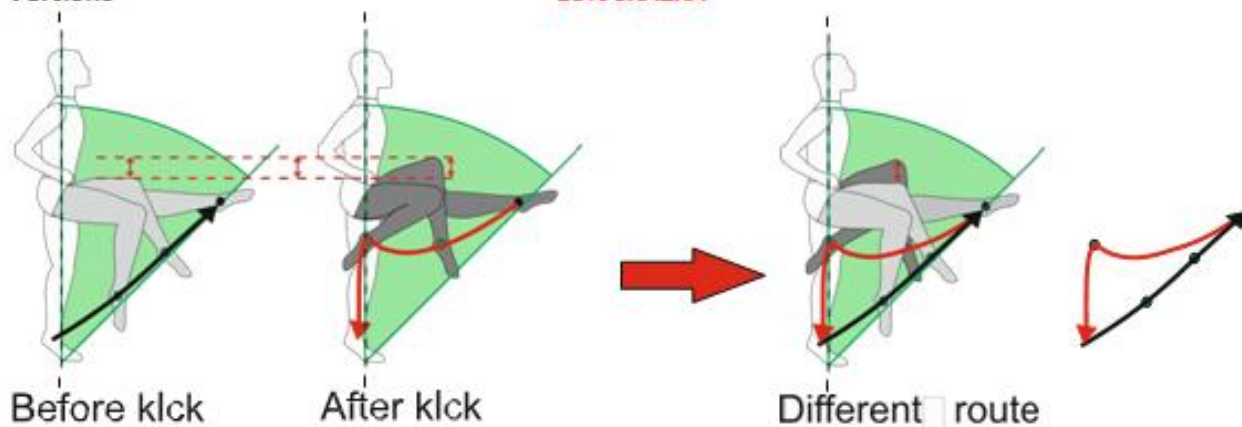
Version2

10% SRÁŽKA



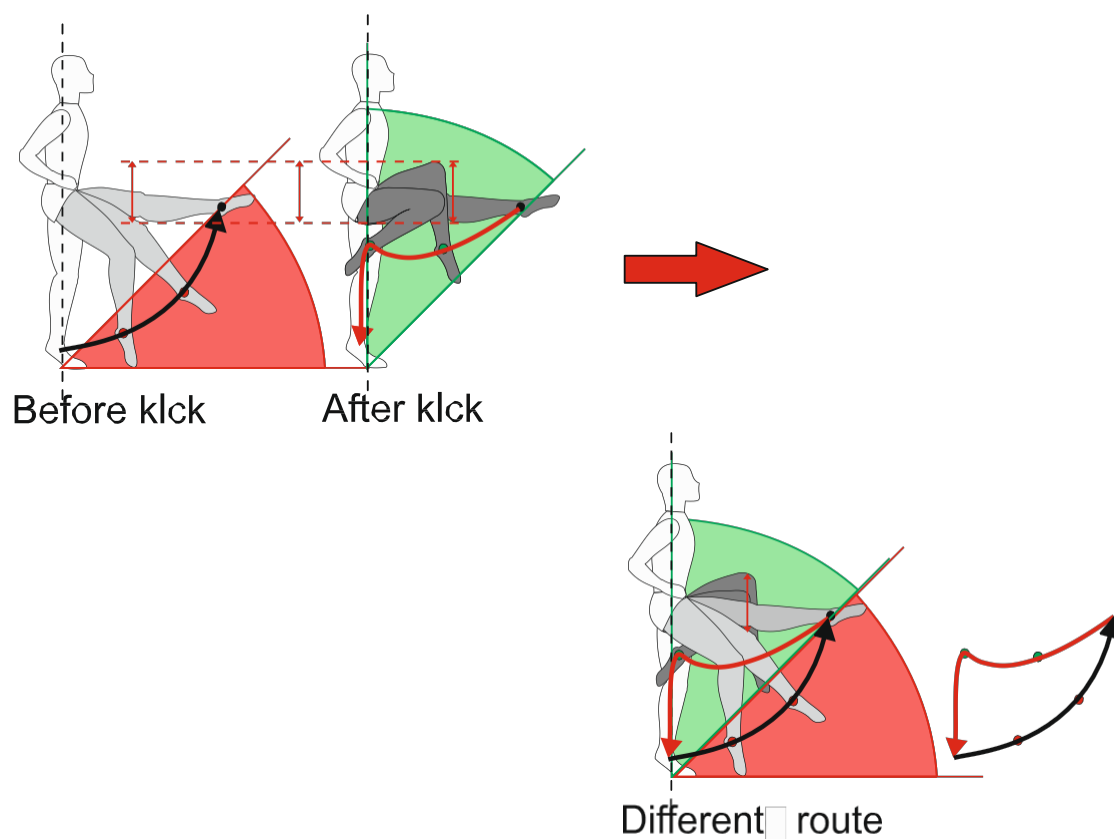
Version3

15% SRÁŽKA



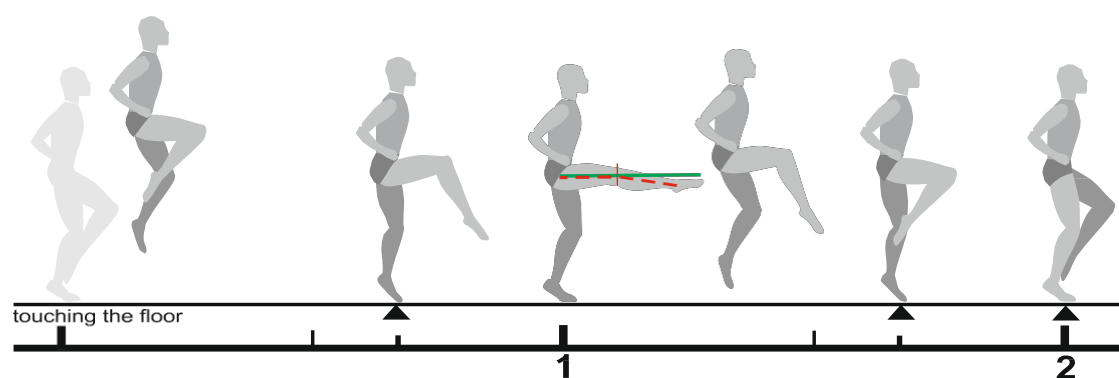
Version4

35% SRÁŽKA



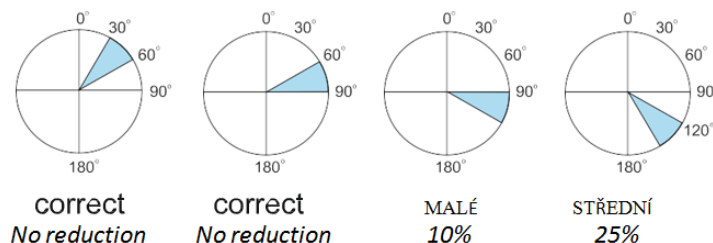
Ztráta dopnutí nohy (během kopu)

10 % REDUCTION

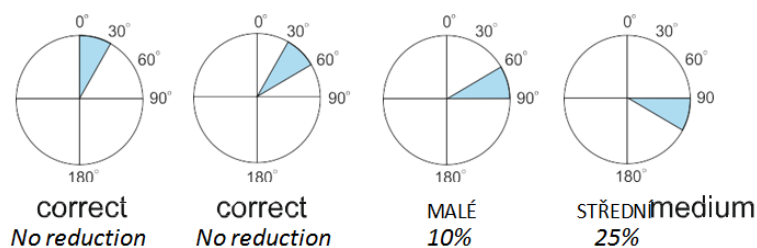


Hodnocení akrobacie

Otevření salta vpřed



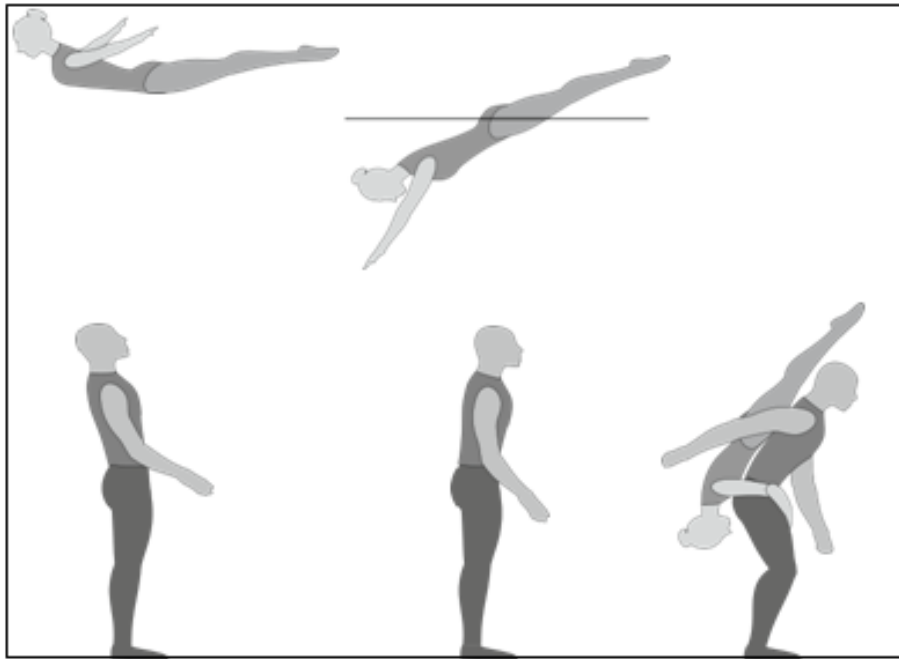
Otvěření salta vzad



Reductions	5%	10%	15%	25%	35%	50%	75%	100%
Ztráta rovnováhy během pohybu	Skluz	1 krok	2 kroky	3 kroky		>3 kroky, nebo oba partneři		
Dotyk podlahy rukou po doskoku						Jedna ruka	2 ruce	
Dotyk s podlahou během doskoku (Ital)				Střed- ní (dotyk)			Extrémní (kontakt)	Pád
Doskok s pokrčenými koleny						Ex- trémní pokrčení		
Dotyk hlavou, nebo hrudí s partnerem během doskoku (vyjma Itala)		Skluz, dotyk hrudi		Dotyk hrudi		Kontakt		
Ztráta výšky, nebo rozdahu		Malé		Střední		Ex- trémní		
Přerušení provedení (Ital)				Bez držení		S držením		Pád
Moment otevření salta vpřed a nebo vzad		malý		Střední		Bez otevření		

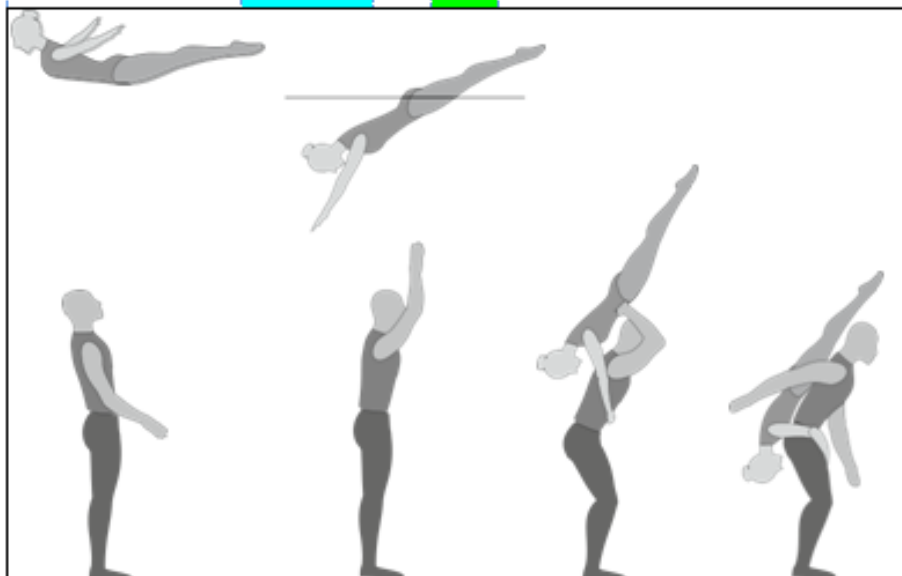
Reductions	5%	10%	15%	25%	35%	50%	75%	100%
Porušení Median plánu				x				
Nedokončený obrat		Malé nedotočení		Až do 45°				
Moment rotace během satla s obratem	Viz obr.			Viz obr.				
Nejasná pozice v saltu (skrčmo, schylmo, toporně)		X		X				
Salto s nohama od sebe		< šířka ramen		> šířka ramen				
Ztráta rychlosti během skrčma, schylma, nebo bezletové toporné salto		X		X				
Následná úprava držení rukou	1 krát	2 krát		> 2 krát				
Přerušení akrobacie déle, než na 1 takt				x				
Pokrčená kolena během schylma nebo toporně a bezletové akrobatické (točené)	Malé pokrčení	Střední pokrčení		Velké pokrčení				
Hlava v prodloužení těla během akrobacie		X						
Nohy od sebe při doskoku	X	X						
Držení před doskokem na záda partnera (Ital) - Kat. A	Kontakt Kat.A	Držení						
Nedoskočení oběma nohama současně	X	X						
Ztráta flexibility	X	X						
Ztráta dynamiky během akrobacie	X							

WITHOUT GRIP BEFORE LANDING:



NO REDUCTION

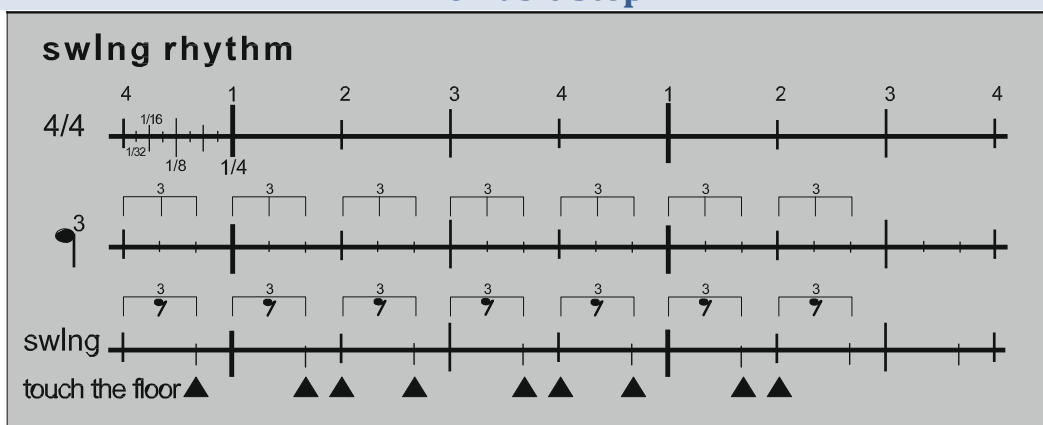
WITH CONTACT OR GRIP BEFORE LANDING:



CONTACT BEFORE THE LANDING 5% OF REDUCTION

GRIP BEFORE THE LANDING 10% OF REDUCTION

The Basic Step



count	centre of weight	Man	touch the floor (man/lady)		Lady
			Man	Lady	
and	↑	LF lift the knee (HOP)			RF lift the knee (HOP)
a	↓	RF touch the floor	R	L	LF touch the floor
1	↓	LF kick forward			RF kick forward
and	↑	LF pull back straight RF lift the knee (HOP)			RF pull back straight LF lift the knee (HOP)
a	↓	jump onto LF	L	R	jump onto RF
2	↓	RF step at the place	R	L	LF step at the place
and	↑	LF lift the knee (HOP)			RF lift the knee (HOP)
a	↓	RF touch the floor	R	L	LF touch the floor
3	↓	LF kick forward			RF kick forward
and	↑	L foot pull back (HOP)			R foot pull back (HOP)
a	↓	RF touch the floor	R	L	LF touch the floor
4	↓	LF step at the place	L	R	RF step at the place
and	↑	RF lift the knee (HOP)			LF lift the knee (HOP)
a	↓	LF touch the floor	L	R	RF touch the floor
5	↓	RF kick forward			LF kick forward
and	↑	R foot pull back (HOP)			L foot pull back (HOP)
a	↓	LF touch the floor	L	R	RF touch the floor
6	↓	RF step at the place	R	L	LF step at the place

