



---

# SMĚRNICE PRO ROZHODČÍ PARAVOLTIŽE 1.1.2023

**Výklad k 8. opravenému vydání 2016**

Toto vydání Směrnic pro rozhodčí paravoltiže je platné od 1.1.2023

Pravidla jsou vydána Českou hiporehabilitační společností.

Česká jezdecká federace  
Zátopkova 100/2  
160 17 Praha 6

## Obsah

<b>Kodex chování.....</b>	<b>3</b>
<b>PREAMBULE .....</b>	<b>3</b>
<b>I. VŠEOBECNÉ ZÁSADY HODNOCENÍ .....</b>	<b>4</b>
1. Optimální kvalita cviku .....	4
2. Odchyly od optimální kvality cviku .....	4
2.1 Odchyly od optimální techniky .....	4
2.2 Odchyly od optimálního provedení .....	4
<b>II. CVIKY POVINNÉ SESTAVY .....</b>	<b>5</b>
1. Náskok .....	5
2. Základní sed .....	5
3. Holubička .....	6
4. Mlýn .....	8
5. Klek s upažením .....	10
6. Seskok přednožkou.....	11
6. Další srážky z povinné sestavy .....	12
<b>III. CVIKY VOLNÉ SESTAVY .....</b>	<b>12</b>
1. Struktura cviků volné sestavy .....	12
1.1 Statické cviky .....	12
1.2 Dynamické cviky .....	13
<b>IV. HODNOCENÍ CVIKŮ VOLNÉ SESTAVY.....</b>	<b>14</b>
1. Stupeň obtížnosti.....	14
2. Provedení.....	15
3. Celkový dojem .....	15
<b>V. TABULKA VÝPOČTU OBTÍŽNOSTI SESTAVY: .....</b>	<b>17</b>
<b>VI. VÝKLAD CVIKŮ A JEJICH ZAŘAZENÍ DO OBTÍŽNOSTI.....</b>	<b>18</b>

## **Kodex chování**

Očekává se od všech zainteresovaných v jezdeckém sportu dodržování Kodexu chování a přijetí pravidla, že blaho koně je za všech okolností prvořadé a nadřazené soutěžím nebo komerčním záměrům.

1. Ve všech fázích přípravy a tréninku koně je jeho blaho přednější než všechny další požadavky. Sem náleží správné vedení koně, tréninkové metody, podkovářství, strava a transport.
2. Koně i soutěžící musí být v dobré tělesné kondici a schopni zúčastnit se soutěže. Toto zahrnuje používání léků a prodělané operace, které mohou ohrozit bezpečnost, březost klisen a špatné používání pomůcek.
3. Soutěže nesmí ohrozit blaho koní. To zahrnuje pečlivou kontrolu závodních prostor, povrchů závodišť, povětrnostních podmínek, ustájení, zabezpečení místa závodu a schopnost koně dalšího převozu po skončení závodu.
4. Musí být přijata opatření, aby koně obdrželi potřebnou péči po skončení závodu, a aby s nimi bylo nakládáno humánně po skončení jejich závodní kariéry. Toto zahrnuje řádnou veterinární péči v případě úrazu během soutěže, odpočinek a euthanasii po skončení kariéry.
5. ČHS a ČJF apeluje na všechny zúčastněné v tomto sportu, aby se snažili získat co nejvyšší míru vzdělání v dané oblasti.

## **PREAMBULE**

### **1. Definice**

Tyto „Směrnice pro rozhodčí paravoltiže“ je třeba chápat jako výklad k Pravidlům paravoltiže. Jejich cílem je vytvořit pro rozhodčí jednotný a objektivní standard hodnocení pro všechny cviky.

### **2. Platnost**

Tyto Směrnice musí být brány v platnost všemi rozhodčími, delegovanými na paravoltižní závody ČHS a ČJF.

## I. VŠEOBECNÉ ZÁSADY HODNOCENÍ

Na základě níže uvedených předpisů jsou rozhodčí odpovědní za dodržování následujících zásad:

- ohleduplnost ke koni
- bezpečnost a rovnováha
- soulad pohybů s hudbou
- návaznost cviků
- stupeň obtížnosti provedení prvků a přechody
- kombinaci pohybů

### 1. Optimální kvalita cviku

Součástí optimálně provedeného cviku je:

- optimální technika
- optimální provedení

### 2. Odchytky od optimální kvality cviku

Za odchytky od optimální kvality cviku budou obdrženy srážky. Bodové srážky závisí na tom, jestli je chyba pouze v provedení.

#### 2.1 Odchytky od optimální techniky

Dosažení optimální techniky je nejdůležitějším kritériem cviku. Za technické chyby v povinných cvicích jsou uděleny bodové srážky, které jsou v několika příkladech uvedeny jako základní známka, od které jsou možné další srážky.

#### 2.2 Odchytky od optimálního provedení

Všechny odchytky od optimálního provedení jsou podle stupně závažnosti odečteny od základní známky příslušného povinného cviku.

K chybám v provedení patří:

- malý pohybový rozsah
- zpoždění mezi prvky cviku, nedostatečná plynulost cviku
- nedostatečná přirozenost, nedostatky v držení těla
- nedostatečná kontrola těla a propnutí
- nesoulad s pohybem koně

	<u>Malé chyby</u>	<u>Střední chyby</u>	<u>Velké chyby</u>
	<u>1-3 body</u>	<u>4-5 bodu</u>	<u>6-10 bodu</u>
<b>Rozsah</b>	Uspokojivý	Slabý	Nedostatečný, nepředvedený
<b>Plynulost, návaznost</b>	S malými přerušením	S přerušením	Mnoho přerušení
<b>Optimální protažení</b>	Malé odchylky	Znatelné odchylky	Bez protažení a propnutí
<b>Pohybová přesnost</b>	Lehké odchylky	Špatné držení těla	Chybějící kontrola těla
<b>Soulad paravoltižera</b>			Úder do koně, pád na koně
<b>Ztráta rovnováhy</b>	Lehké odchylky	Úprava pozice	Změna pozice

## II. CVIKY POVINNÉ SESTAVY

### 1. Náskok

#### Provedení:

Může být s dopomocí.

Náskok se nehodnotí

### 2. Základní sed



#### Provedení:

Paravoltižér sedí obkročmo, ve vzpřímeném sedu těsně za voltižním pásem, s nohama směřujícíma směrem k zemi a v úzkém kontaktu s koněm, utvářející rovnou svislici procházející ramenem, kyčlí a patou.

Paravoltižérova ramena jsou rovnoběžná s voltižním pásem. Paže jsou souběžně upaženy a špičky prstů jsou maximálně na úrovni očí. Nohy směřují dolů a z pohledu zepředu linie dolních končetin – kolen, kotníků a prstů tvoří přímku.

Po docvičení statického cviku paravoltižér uchopí madla oběma rukama zároveň.


**Podstata:**

Soulad s koněm.

Sed, rovnováha a držení těla.


**Základní známky:****Základní známka 7**

Příliš vytrčené nohy dopředu nebo „stoličkový sed“.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Noha je příliš vytrčené dopředu nebo „stoličkový sed“</li> </ul>
---	---

**Základní známka 4**

Extrémně vyklenutá záda nebo „vidlicový sed“.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extrémně vyklenutá záda</li> <li>• „vidlicový sed“</li> </ul>
--	--

**Srážky:****½ bodu**

Zvednutá ramena.

**1 bod**

Za opakované uchopení madel.

**3. Holubička****Provedení:**

Ze sedu obkročmo přejde paravoltižér oběma nohama současně do vzporu klečmo.

Váha těla je rozložena rovnoměrně mezi horní a dolní končetiny. Levá holeň – od kolene k prstům chodidla zůstává v neustálém kontaktu s koněm. Hlava zůstává v prodloužení trupu s mírným záklonem.

Pravá noha je propnuta a zanožena a v jedné vodorovné linii (alespoň nad paravoltižerovým ramenem a kyčlí, ideálně vodorovně od hlavy k prstům na nohou).

Ramena jsou přímo nad madly a kyčle a ramena jsou souběžná se zemí. Záda nesmí být prohnutá.

Po dokončení statického cviku paravoltižer přiloží propnutou pravou nohu o koňský bok, propne levou nohu dolů ke koňskému boku a zlehka dosedne obkročmo.

#### Podstata:

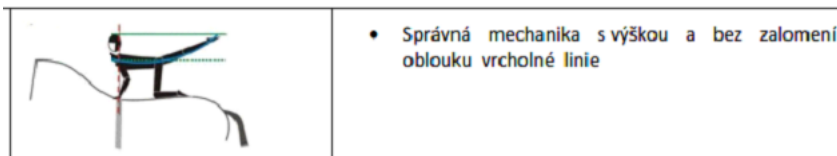
Souhra s koněm.

Rovnováha a pružnost (hlavně ramen a kyčlí).

### Základní známky:

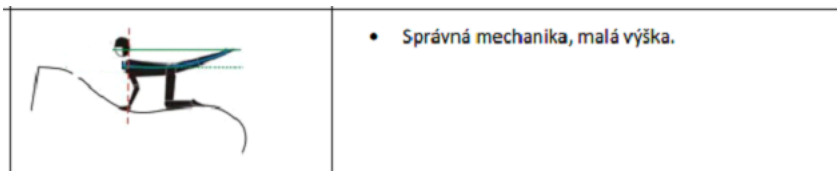
#### Základní známka 10

Správná mechanika s výškou a bez prohnutých zad.



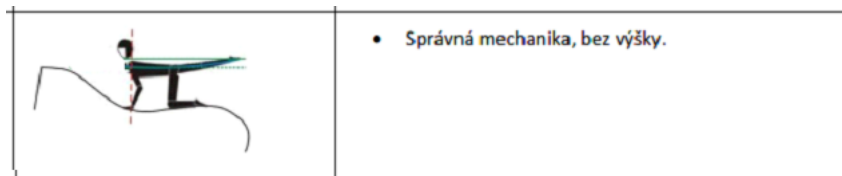
#### Základní známka 8

Správná mechanika, noha je v jedné linii s trupem.



#### Základní známka 7

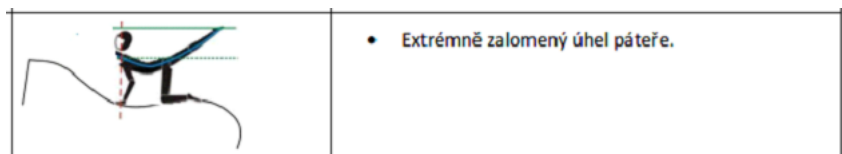
Správná mechanika, noha je nízko.



#### Základní známka 5

Pravá kyčel extrémně vytočená ven.

Extrémně zalomený úhel páteře.



**Srážky:****1 bod**

za opomenutí kleku před holubičkou

návrat do vzporu klečmo po ukončení holubičky

**2 body**

opěrná noha není zcela v kontaktu s koněm (klek s oporou špiček nebo kontakt pouze pomocí kolen)

**4. Mlýn**

1.Fáze



2.Fáze



3.Fáze



4.Fáze

**Provedení:**

Mlýn je cvik, při kterém paravoltižér v žádné fázi neopouští pozici sedu. Ze sedu obkročmo paravoltižér provádí celé otočení cvičence ve čtyřech rovnoměrně časových fázích. Každá



noha je propnutá a přenášena přes koně ve vysokém oblouku (polokruhu). Protější noha zůstává nehybná, směřující dolů a v kontaktu s koněm.

Hrudník zůstává vzpřímený a téměř svislý v každé fázi. Hlava a tělo se otáčí s každým posunem nohy.

V soutěžích má mlýn čtyři fáze a je předváděn na čtyři takty (kroky koně).

### **První fáze mlýna**

Pravá noha je přenesena přes krk koně. Každé madlo je puštěno a znovu uchopeno v závislosti na pohybu nohy. První fáze končí sedem paravoltižera bokem, směřujícím pohledem do kruhu, s hlavou otočenou k levému rameni, s nohama u sebe a v kontaktu s koněm.

### **Druhá fáze mlýna**

Levá noha je přenesena přes záď koně. Druhá fáze končí sedem v opačném směru jízdy. Ruce změni pozici na madlech.

### **Třetí fáze mlýna**

Pravá noha je přenesena přes záď koně. Třetí fáze končí sedem paravoltižera bokem a směrem ven z kruhu, s hlavou otočenou k pravému rameni, s nohama u sebe a v kontaktu s koněm. Ruce změni pozici na madlech.

### **Čtvrtá fáze mlýna**

Levá noha je přenesena přes krk koně. Každé madlo je puštěno a znovu uchopeno v závislosti na pohybu nohy. Čtvrtá fáze končí paravoltižerovým sedem obkročmo, čelem vpřed.

### **Podstata:**

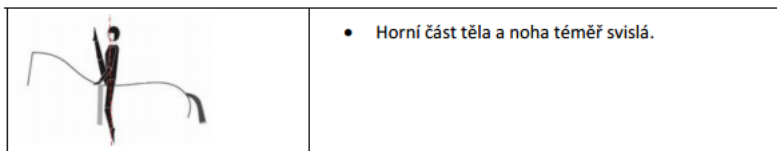
Soulad s koněm.

Sed, postoj, pružnost, rozsah a načasování.

### **Základní známky:**

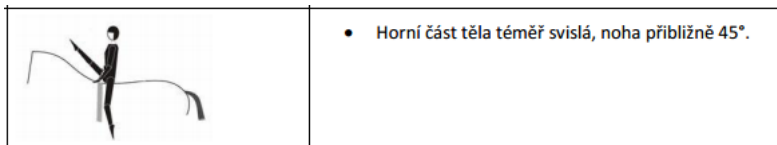
#### **Základní známka 10**

Horní část těla a noha téměř svislá.



#### **Základní známka 8**

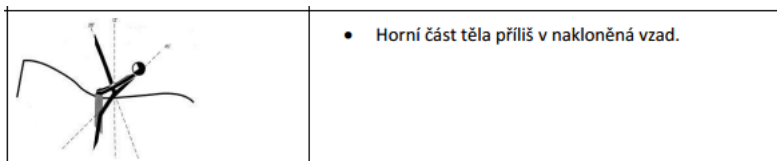
Horní část téměř svislá, noha přibližně 45° stupňů k horní linii hřbetu koně.



**Základní známka 5**

Záklon trupu příliš dozadu (více než 45 stupňů od svislice)

Kulatá záda

**Srážky:****1 bod**

- nesprávný sed dovnitř/ven
- trup se neotáčí stejnoměrně s nohou
- přiložená noha je nestabilní
- nepravidelnost v rytmu
- dotek rukou podložky
- přerušování kontaktu sedacích kostí s podložkou

**5. Klek s upažením**

Ze sedu obkročmo přejde paravoltižér zlehka do vzporu klečmo. Nohy zůstávají u sebe, od kolene až k prstům chodidla v neustálém kontaktu s koněm. Hlava zůstává vzpřímená, hledí před. Madla jsou puštěna současně, jak se paravoltižér vzpřimuje do kleku. Plynule cvičenec upaží s prsty ve výši očí. Po dokončení statického cviku jsou paže připaženy a paravoltižér znovu uchopí madla současně oběma rukama. Hlava zůstává vzpřímená, hledí dopředu, zatímco paravoltižér měkce sklouzne do sedu obkročmo s propnutýma nohama.

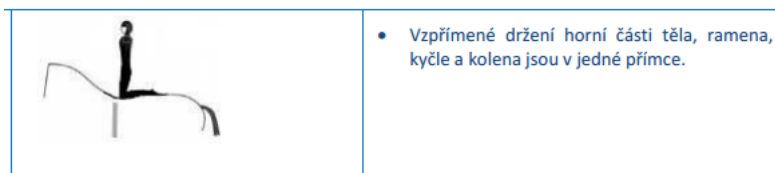
**Podstata:**

Souhra s koněm.

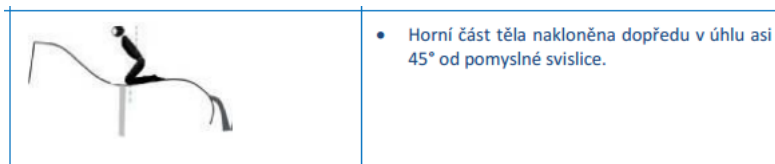
Rovnováha a držení těla.

**Základní známky:****Základní známka 10**

hlava, ramena, kolena v kolmici ke hřbetu koně upažení propnutých rukou, prsty ve výši očí

**Základní známka 5**

extrémně prohnutá záda nebo linie trupu a nohou je zalomená (téměř sedí)

**Srážky:****½ bodu**

zvednutá ramena

**1 bod**

klek s oporou na špičkách  
za znovu uchopení madel

**2 body**

nohy nejsou zcela v kontaktu s koněm (klek s oporou špiček nebo kontakt pouze pomocí kolen)

**6. Seskok přednožkou**

Ze sedu obkročmo paravoltižér přenesse napnutou pravou nohu přes krk koně ve vysokém širokém oblouku (polokruhu). Hrudník zůstává vzpřímený a téměř svislý, zatím co levá noha zůstává směrem dolů a v kontaktu s koněm beze změny pozice. Každé madlo je puštěno a znovu uchopeno během pohybu nohy. Když pravá noha směřuje do místa, levá noha cvičence je napnutá a v pohybu společně s pravou nohou směřují směrem vzad a k zemi. S nohama u sebe se voltižér odrazí lehce vzhůru, přičemž pustí madla. Dopadne s nohama téměř u sebe a pokračuje ve stejném směru jako kůň.

Dřívější puštění madel nebude penalizováno.

**Podstata:**

Souhra s koněm a plynulost pohybu  
Sed, držení těla, pružnost a načasování.

**Základní známka 5**

extrémně prohnutá záda nebo linie trupu a nohou je zalomená (téměř sedí)

**Srážky:****½ bodu**

jiný dopad než na dvě nohy, dotek rukou země

**1 bod**

dopad na čtyři končetiny nebo do sedu

**6. Další srážky z povinné sestavy**

**Srážky za opakování nedokončeného cviku z povinné sestavy se přičítají ke srážkám předvedeného cviku až 3 body.**

**Pokud je cvik předveden mimo předepsané pořadí, je cvik hodnocen 0 body.**

**III. CVIKY VOLNÉ SESTAVY****1. Struktura cviků volné sestavy**

Cviky volné sestavy, uvedené ve Směrnících jsou rozděleny do skupin na základě podobné biomechanické struktury. Pro získání optimální techniky je potřeba splnit odpovídající biomechanické požadavky každého cviku. (Viz článek VII. Tabulka cviků a jejich zařazení do obtížnosti)

**1.1 Statické cviky**

Statický cvik je takový, při kterém je tělo paravoltižera ve vztahu ke koni v klidu. Tělem se rozumí těžiště těla, nebo přesněji „celá množina nebo většina bodů hmoty“.

Požadavky statického cviku jsou:

- tělo paravoltižera je v klidu
- je dosaženo rovnováhy po čtyři kroky koně
- je dosaženo souladu s pohybem koně

**1.1.1 Sedy**

Prvky, při kterých přinejmenším zadek paravoltižera musí tvořit těžiště.

**1.1.2 Kleky**

Prvky, při kterých jedna nebo obě holeně paravoltižera tvoří oporu těžiště.

**1.1.3 Stoje**

Podstatou stoje je schopnost dosáhnout rovnovážné polohy v souladu s pohybem koně. Váha těla je přenesena pomocí dolních končetin na podpěrnou plochu, kde je na ně vytvářen tlak.

**1.1.4 Vzpory**

Prvky, při kterých je osa ramen nad podpěrnou plochou. Váha těla je přenesena horními končetinami na podpěrnou plochu, kde na ni působí tlakem. Těžiště je pod osou ramen.

**1.1.5 Závěsy**

Prvky, při kterých je osa ramen pod místem držení. Váha těla je přenesena pomocí horních nebo dolních končetin k místu držení, kde je vytvářen tlak tahem.

**1.1.6 Lehý**

Prvky, při kterých je oporou nejméně trup v téměř vodorovné poloze. Poloha je udržována cvičencem.

**1.2 Dynamické cviky**

Dynamické cvičení je takové, při kterém je tělo, nebo těžiště, nebo převážná část bodů hmoty ve vztahu ke koni v pohybu.

Impuls pohybu je dán:

- silou svalů
- kinetickou (pohybovou) silou

Požadavky dynamického cviku jsou:

- tělo v pohybu
- během dynamického cviku musí paravoltižer zůstat kolmo k linii dané na počátku až do dokončení cviku. Jinak je pohyb mimo kontrolu.
- Kontrola dynamického cviku je dána relativní délkou času, po kterou je pohyb kolmý k podpěrné ploše.

### 1.2.1 Švihy

Prvky, kde je pomocí rychlých švihů různých částí těla získaná dostatečná kinetická energie k pohybu celého těla.

### 1.2.2 Obraty

Obraty jsou pohyby kolem jedné ze tří os těla. Kombinované obraty jsou ty kolem více os těla, většinou mají odpovídající název (např. salto s vrutem).

**Člení se podle tří os.**

#### 1.2.2.1 Piruety

Piruety jsou obraty kolem svislé osy těla.

#### 1.2.2.2 Hvězdy

Hvězdy jsou přemety kolem osy ramen.

#### 1.2.2.3 Kotouly

Kotouly jsou obraty kolem příčné osy, kde stále dochází ke kontaktu s opěrnou plochou. Tzv. převratový pohyb.

## IV. HODNOCENÍ CVIKŮ VOLNÉ SESTAVY

Cviky volné sestavy jsou hodnoceny podle:

- stupně obtížnosti
- provedení
- kompozice – celkového dojmu

### 1. Stupeň obtížnosti

Maximální známka je 10 bodů. Hodnocení může být v desetinách.

Stupeň obtížnosti cvičení závisí na následujících požadovaných podmínkách:

- pružnost
- síla
- rovnováha
- koordinace
- soulad s koněm

Čím lépe jsou splněny dané podmínky, tím vyšší je stupeň obtížnosti.

#### Bodování cviků:

Těžké cviky                      D-cviky                      1,0 bodu

Středně těžké cviky	M-cviky	0,8 bodu
Lehké cviky	E-cviky	0,5 bodu

Boduje se 10 cviků od nejvyšší obtížnosti.

## **2. Provedení**

Maximální známka je 10 bodů. Hodnocení může být v desetínách.

Hodnoceno je dokonalé provedení všech cviků s optimálním provedením:

- mechanika pohybu
- přesná a správná forma pohybu
- jistota a rovnováha při všech částech cviku
- forma a kontrola těla, pružnost a držení těla
- návaznost, plynulost pohybů
- rozsah pohybů: výška, šířka, rozsah, rozpětí, pevnost

### **Srážky:**

Viz 2.2 odchylky od optimálního provedení.

**Srážky za pády** se odečítají z průměrné známky za technické provedení.

#### **1 bod**

Za pád s opuštěním koně

#### **0,5 – 1bod**

Za pád po doskoku

Pád na koně

**Srážky za neohleduplnost ke koni** se odečítají z průměrné známky za technické provedení.

#### **0,5 – 1bod**

**Srážky za asistenci v průběhu sestavy** (jakýkoliv fyzický kontakt se cvičencem) se přičtou ke srážkám z provedení následujícího cviku.

#### **až 2 body**

**Srážky za opakování nedokončeného cviku** se přičítají ke srážkám předvedeného cviku z technického provedení

#### **až 3 body**

**Při zopakování stejného cviku ve volné sestavě se opakováný cvik nehodnotí**

## **3. Celkový dojem**

Do hodnocení celkového dojmu se počítá:

- Choreografie a soulad s hudbou (vyjádření hudby, zvolený dres)
- Sestavení cviků:
  - plynulost a návaznost cviků
  - cviky ve všech směrech pohybu koně
  - rozmanitost výběru cviků
  - změna výšky těžiště cvičence
- Výraz cvičence
- Harmonie s koněm
- Originalita



## V. TABULKA VÝPOČTU OBTÍŽNOSTI SESTAVY:

## Pro sestavu s 10-ti cviky:

	0M	1M	2M	3M	4M	5M	6M	7M	8M	9M	10M
0D	5	5,3	5,6	5,9	6,2	6,5	6,8	7,1	7,4	7,7	8
1D	5,5	5,8	6,1	6,4	6,7	7	7,3	7,6	7,9	8,2	
2D	6	6,3	6,6	6,9	7,2	7,5	7,8	8,1	8,4		
3D	6,5	6,8	7,1	7,4	7,7	8	8,3	8,6			
4D	7	7,3	7,6	7,9	8,2	8,5	8,8				
5D	7,5	7,8	8,1	8,4	8,7	9					
6D	8	8,3	8,6	8,9	9,2						
7D	8,5	8,8	9,1	9,4							
8D	9	9,3	9,6								
9D	9,5	9,8									
10D	10										

## Pro sestavu s 9-ti cviky:

	0M	1M	2M	3M	4M	5M	6M	7M	8M	9M	
0D	4,5	4,8	5,1	5,4	5,7	6	6,3	6,6	6,9	7,2	
1D	5	5,3	5,6	5,9	6,2	6,5	6,8	7,1	7,4		
2D	5,5	5,8	6,1	6,4	6,7	7	7,3	7,6			
3D	6	6,3	6,6	6,9	7,2	7,5	7,8				
4D	6,5	6,8	7,1	7,4	7,7	8					
5D	7	7,3	7,6	7,9	8,2						
6D	7,5	7,8	8,1	8,4							
7D	8	8,3	8,6								
8D	8,5	8,8									
9D	9										

## Pro sestavu s 8-mi cviky:

	0M	1M	2M	3M	4M	5M	6M	7M	8M		
0D	4	4,3	4,6	4,9	5,2	5,5	5,8	6,1	6,4		
1D	4,5	4,8	5,1	5,4	5,7	6	6,3	6,6			
2D	5	5,3	5,6	5,9	6,2	6,5	6,8				
3D	5,5	5,8	6,1	6,4	6,7	7					
4D	6	6,3	6,6	6,9	7,2						
5D	6,5	6,8	7,1	7,4							
6D	7	7,3	7,6								
7D	7,5	7,8									
8D	8										

## Pro sestavu se 7-mi cviky:

	0M	1M	2M	3M	4M	5M	6M	7M			
0D	3,5	3,8	4,1	4,4	4,7	5	5,3	5,6			
1D	4	4,3	4,6	4,9	5,2	5,5	5,8				
2D	4,5	4,8	5,1	5,4	5,7	6					
3D	5	5,3	5,6	5,9	6,2						
4D	5,5	5,8	6,1	6,4							
5D	6	6,3	6,6								
6D	6,5	6,8									
7D	7										

## VI. VÝKLAD CVIKŮ A JEJICH ZAŘAZENÍ DO OBTÍŽNOSTI

1. ZÁKLADNÍ POJMY	
<b>Cvik</b>	Cvik je kontrolovaný pohyb nebo statická pozice a je: <ul style="list-style-type: none"> <li>• popsán v Paravoltižních pravidlech</li> <li>• popsán technicky ve Směrnících pro rozhodčí paravoltižních závodů</li> <li>• zařazený do kategorie obtížnosti E, M, D podle Směrnic pro rozhodčí paravoltižních závodů</li> </ul>
<b>Přechod</b>	Přechod je kontrolovaný pohyb při přechodu z jedné pozice do další a může při něm dojít: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ke přemístění těžiště</li> <li>• k rotaci kolem jakékoliv osy</li> <li>• ke statické pozici, která trvá kratší dobu, než jsou tři kroky koně</li> </ul>

2. POZICE	
<b>Pozice ve vztahu ke koni</b>	
<b>Vpřed</b>	voltižér stojí tváří ve směru pohybu koně
<b>Vzad / kontra</b>	voltižér stojí tváří proti směru pohybu koně
<b>Bokem, tváří dovnitř</b>	voltižér je natočený tváří do středu kruhu
<b>Bokem, tváří ven</b>	voltižér je natočený tváří ven z kruhu
<b>Pozice na koni</b>	
<b>V madlech</b>	cviky s jednou nebo oběma nohama/rukama v madlech voltižního pásu
<b>Ve smyčce</b>	cviky s jednou nohou/rukou ve smyčce voltižního pásu
<b>Vnitřní</b>	cviky na levé straně koně, když kůň jde na levou nohu
<b>Vnější</b>	cviky na pravé straně koně, když kůň jde na levou nohu
<b>Na zádech</b>	cviky na zádech koně, v blízkosti voltižního pásu a před zádí
<b>Na zádí</b>	cviky na zádí koně
<b>Na krku</b>	cviky na krku koně
<b>Na madlech / na voltižním pásu</b>	cviky na madlech voltižního pásu
<b>Směr pohybu ve vztahu k tělu voltižéra</b>	
<b>Obrat vzad</b>	obrat kolem horizontální osy, voltižér stojí tváří proti směru pohybu koně
<b>Směrem dolů</b>	z vyšší pozice (roviny) do nižší
<b>Směrem nahoru</b>	z nižší pozice (roviny) do vyšší
<b>Obrat vpřed</b>	obrat kolem horizontální osy, voltižér stojí tváří po směru pohybu koně

<b>Obrat dovnitř</b>	obrat vedoucí do středu nebo ke středu
<b>Obrat ven</b>	obrat vedoucí ze středu nebo od středu
<b>Pozice těla</b>	
<b>Letka</b>	pohyb voltižera vzduchem, bez dotyku koně rukama
<b>Holubička</b>	vzpor klečmo, jedna noha napnutá vzad, trup a noha tvoří rovinu.
<b>Vysoká holubička</b>	vzpor stojmo, stoj na jedné noze, druhá noha napnutá vzad nahoru, tělo tvoří elegantní oblouk.
<b>Luk</b>	záklon horní části těla, páteř je v oblouku
<b>Na zádech</b>	voltižér leží na zádech
<b>Na bříše</b>	voltižér leží tváří dolů na bříše
<b>Most</b>	tělo je prohnuto vzad s oporou rukou a nohou současně, na koni a madlech
<b>Biellmanova holubička</b>	voltižér se drží v pozici váhy (vzpor klečmo) nebo holubičky (ve stoje) rukou za nohu zvednutou nad úroveň hlavy, loket směřuje vpřed, používá se též název Biellmanova váha
<b>Držení těla</b>	hlava, ramena, hrudník a pánev v rovině
<b>Vlna trupu</b>	postupný vlnovitý pohyb, který prochází celým tělem. Rozlišuje se vlna trupu vpřed, vzad a bočná
<b>Hlava v záklonu</b>	hlava je zakloněná a páteř v oblouku
<b>Ohyb</b>	abnormální zakřivení páteře směrem vzad, taktéž termín, odkazující na pozici těla voltižera. Vtažená pánev, podsazená pánev, tělo je zaoblené, hrudník mezi ramenama
<b>Prohyb</b>	abnormální zakřivení páteře směrem vpřed. Vysazená pánev, , tělo je zaoblené, hrudník vepředu
<b>Kobra</b>	Vzpor ležmo prohnuté
<b>Výpad</b>	jedna noha pokrčená v kolenu vpřed, druhá noha napnutá vzad
<b>Přednožka</b>	Kyčle jsou ohnuty vpřed o více než 90°, nohy jsou propnuté
<b>Plié</b>	mírné nebo velké pokrčení nohou, záda jsou rovná
<b>Židle</b>	horní část těla a stehna svírají úhel 90° a stehna a lýtka taktéž 90°
<b>Klik</b>	Vzpor ležmo neboli pozice klik. Může být tváří dolů nebo nahoru
<b>Roznožení</b>	Sed kdy nohy jsou roztažené, ve vztahu k sobě v rovné linii (180°), bez pokrčených kolenou.
<b>Provaz</b>	Sed, jedna noha je napnutá vpřed, druhá vzad, nohy svírají s tělem pravý úhel, uhel mezi končetinami je 180°
<b>Rozštěp</b>	Sed, nohy jsou roznožené vpravo a vlevo ve vztahu k tělu, uhel mezi končetinami je 180°
<b>Skrčka, skrčmo</b>	kolena a kyčle jsou maximálně ohnuté a přitažené k hrudníku
<b>Roznožení s přetočením</b>	Přechod z provazu do rozštěpu a pak do zpět do provazu, na opačnou stranu

<b>3. SKUPINY CVIKŮ</b>	
<b>Sedy</b>	
Prvky, kde jsou základním oporným bodem hýždě a/nebo zadní strana stehen.	
<b>L-sed</b>	sed, nohy jsou u sebe a propnuté
<b>Sed obkročmo</b>	sed na koni hned za voltižním pásem, ruce jsou na madlech
<b>V-sed</b>	opornými body jsou ruce a kostrč, nohy jsou napnuté a zvednuté do vzduchu
<b>Stoličkový sed</b>	sed obkročmo, kdy kolena jsou v pravém úhlu a dotýkají se pásu madel
<b>Kleky</b>	
<b>Lavička</b>	horní část těla je v horizontální poloze, oporou jsou obě ruce a nohy, chodidla jsou na koni
<b>Poklek / princ</b>	horní část těla je ve vertikální poloze, oporou je chodidlo jedné nohy a holeň druhé nohy, bez držení
<b>Stoje na rukou</b>	
Cviky, kde se těžiště nachází nad opornou částí těla. Váhu těla je možné přenést přes horní nebo dolní končetiny, ramena, krk, hlavu nebo hrudník do bodů opory, zatímco je na ně vytvářen tlak.	
<b>Stoj na hrudi/závěs</b>	stoj s nohama ve vzduchu, chodidla směřují nahoru a tělo jako oporná část spočívá na hrudi
<b>Stoj na předloktí</b>	stoj na předloktí
<b>Stoj na rukou</b>	stoj na jedné nebo obou rukou, s nohama napnutýma do vzduchu, rovná záda nohy mohou být u sebe, roznožené nebo v provazu
<b>Maltéz</b>	silová pozice, kde je tělo voltižera a jeho nohy napnuté, u sebe a paralelně se zemí
<b>Svíčka</b>	Leh na zádech s nohama ve vzduchu, chodidla směřují vzhůru, tělo spočívá na ramenou a krku
<b>Jehla / ičko</b>	ve voltiži se používá termín „ičko“. Stoj, jedna noha zanožená do 180°
<b>Passé</b>	rovnovážná pozice na jedné noze, druhá noha je pokrčená v kolenu, vytočená a opírá se o vnitřní koleno druhé nohy
<b>Lavičky a váhy</b>	
rovnovážná pozice ve vzporu klečmo, druhá noha je zvednutá vzad, do strany nebo dopředu vysoko do vzduchu, ideálně 90° (podle fyziologie provedení)	
<b>Vzpory</b>	
prvky, kde osa ramen je nad opěrným bodem; váha těla je přenesena přes horní končetiny tlakem do bodu opory	
<b>Závěsy</b>	
prvky, kde osa ramen je pod opěrným bodem; váha těla je přenesena přes horní nebo dolní končetiny do bodu opory	

**Lehy**

prvky, kde opěrným bodem je (minimálně) tělo voltižera v téměř vodorovné poloze

**4. SAMOSTATNÉ DYNAMICKÉ CVIKY****Skoky**

<b>Náskok</b>	pohyb, který začíná na zemi a končí v dané pozici na koni
<b>Seskok</b>	pohyb, který začíná na koni a končí na zemi ve stejné pozici. Před doskokem na zem nesmí být žádná část těla v kontaktu s koněm nebo voltižním pásem
<b>Poskok</b>	skok, který začíná a končí na stejné noze, druhá noha je v dané pozici
<b>Skok</b>	skok s odrazem ze dvou nohou a dopadem opět na dvě nohy nebo ruce, s nohama v dané pozici
<b>Přeskok</b>	přeskok z jedné nohy na druhou, s nohama v dané pozici

**Švihy**

plynulý pohyb těla, rukou a nohou. Může být v provedení nahoru, dolů, do strany, přes hlavu, v jakékoliv rovině

<b>Půl kruh</b>	Půl kruh opsaný nohama u sebe, s oporou obou rukou
<b>Kruh</b>	voltižér má nohy u sebe a švihem jimi opisuje celý kruh, ruce zvedá z madel tak, aby nohy mohly projít
<b>Zánožka</b>	Švih oběma propnutýma nohama ze sedu za tělo a zpět do sedu nebo jako odskok na zem.
<b>Střih</b>	Švih oběma propnutýma nohama ze sedu za tělo, zkřížení nohou a sed vzad do kontra. To stejné vpřed do sedu po směru jízdy.
<b>Předšvih</b>	Švih oběma propnutýma nohama ze sedu vzad/kontra před tělo a zpět do sedu vzad/kontra

**5. DOVEDNOSTI TĚLA**

<b>Rozsah</b>	Je mírou mobility, flexibility a pružnosti. Určuje prostorové parametry, ve kterých mohou být provedeny jednotlivé fáze pohybu. Může být vyjádřen v jednotkách úhlových změn v úhlu nebo nepřímo z oblouku opsaného obvodu pohybu kloubu.
<b>Rovnováha</b>	Schopnost udržet své tělo nebo tělo druhých (nebo předměty), které není v rovnovážné pozici, vyvážené s pomocí kompenzačních pohybů
<b>Ohebnost</b>	Schopnost pohybu kloubů s odpovídajícím rozsahem pohybu. V každém případě maximální rozsah je kritériem ohebnosti.