



SMĚRNICE PRO ROZHODČÍ PARAVOLTIŽE 1.1.2024

Toto vydání Směrnic pro rozhodčí paravoltiže je platné od 1.1.2024

Česká jezdecká federace
Zátokova 100/2
160 17 Praha 6

Obsah

Kodex chování	3
PREAMBULE	3
I. VŠEOBECNÉ ZÁSADY HODNOCENÍ	4
1. Optimální kvalita cviku	4
2. Odchytky od optimální kvality cviku	4
2.1 Odchytky od optimální techniky	4
2.2 Odchytky od optimálního provedení	4
II. CVIKY POVINNÉ SESTAVY	5
1. Náskok.....	5
2. Základní sed	5
3. Holubička	7
4. Mlýn	8
5. Klek s upažením	10
6. Seskok přednožkou	12
III. CVIKY VOLNÉ SESTAVY	13
1. Struktura cviků volné sestavy	13
1.1 Statické cviky	13
1.2 Dynamické cviky	14
IV. HODNOCENÍ CVIKŮ VOLNÉ SESTAVY	15
1. Stupeň obtížnosti	15
2. Technické provedení.....	16
3. Celkový dojem.....	17
VI. VÝKLAD CVIKŮ A JEJICH ZAŘAZENÍ DO OBTÍŽNOSTI	18

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 České Hiporehabilitační společnosti (ČHS) a České jezdecké federace (ČJF).

I. VŠEOBECNÉ ZÁSADY HODNOCENÍ

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

- ohleduplnost ke koni
- bezpečnost a rovnováha cvičence
- soulad pohybů s hudbou
- návaznost cviků
- kvalita předvedení cviku
- 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, nebo je chybná i technika cviku.

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 z provedení.

Za technické chyby ve volných sestavách je nedokonalé provedení každého cviku.

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>
Rozsah	Uspokojivý	Slabý	Nedostatečný, nepředvedený
Plynulost, návaznost	S malým přerušením	S přerušením	Mnoho přerušení
Optimální protažení	Malé odchytky	Znatelné odchytky	Bez protažení a propnutí
Pohybová přesnost	Lehké odchytky	Špatné držení těla	Chybějící kontrola těla
Soulad paravoltižera			Úder do koně, pád na koně
Ztráta rovnováhy	Lehké odchytky	Úprava pozice	Změna pozice

II. CVIKY POVINNÉ SESTAVY

1. Náskok

Provedení:

- Může být s dopomocí
- Náskok se nehodnotí

2. Základní sed



Provedení:

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

Paravoltižérova ramena jsou rovnoběžná s voltžním pásem. Paže jsou souběžně upaženy, prsty u sebe a konce prstů jsou ve výši očí. Kolena se nedotýkají madel. Nohy směřují dolů, holeň přiložená ke koni a špičky jsou propnuté.




Po docvičení statického cviku paravoltižér uchopí zpět madla oběma rukama zároveň.

Podstata:

Soulad s koněm.

Sed, rovnováha a držení těla.

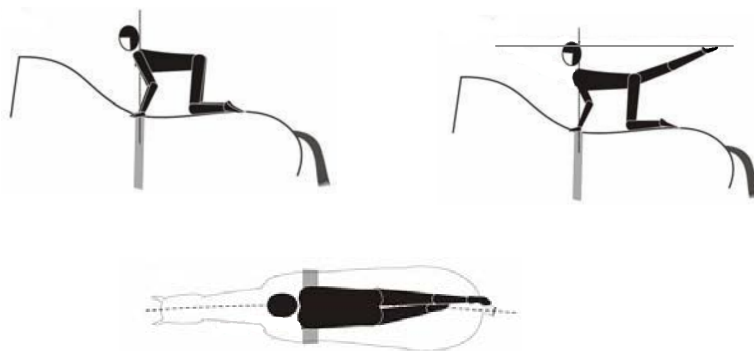
Základní známky:

Základní známka 10		Správná mechanika s výškou paží. Sed se vzpřímeným trupem, nohama dolů a v kontaktu s koněm, tvoří přímou svislou linii přes rameno, kyčle a patu a dokonale sleduje pohyb koně.
Základní známka 8		Správná mechanika s výškou paží. Pohyb koně není zcela absorbován, pánev se mírně zvedá.
Základní známka 6		Stoličkový sed (pata je před svislicí rameno-kyčel).
Základní známka 4		Vidlicový sed (extrémně prohnutá záda, těžiště je na stydké sponě, pata je za svislicí rameno-kyčel).

Srážky:

½ bodu	Zvednutá ramena Nesprávná pozice rukou
1 bod	Za opakované uchopení madel.

3. Holubička



Provedení:

Ze sedu obkročmo přejde paravoltižér oběma nohama současně do vzporu klečmo. Ramena jsou přímo nad madly, lokty jsou mírně pokrčené u těla, kyčle a ramena jsou souběžná se zemí. Záda nesmí být prohnutá.

Hlava zůstává v prodloužení trupu s mírným záklonem. Váha těla je rozložena rovnoměrně mezi horní a dolní končetiny. Pravá noha je propnuta a zanožena, špička ve výši hlavy, a současně levá holeň (od kolene k prstům chodidla) zůstává v neustálém kontaktu s koněm.

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

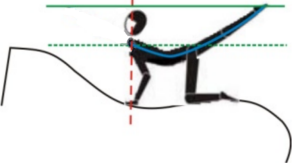
Podstata:

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 6		Správná mechanika, noha je pod linií trupu.

Základní známka 4		Extrémně prohnutá záda Linie kyčlí není souběžná se zemí.
--------------------------	---	--

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. Mlým**Provedení:**

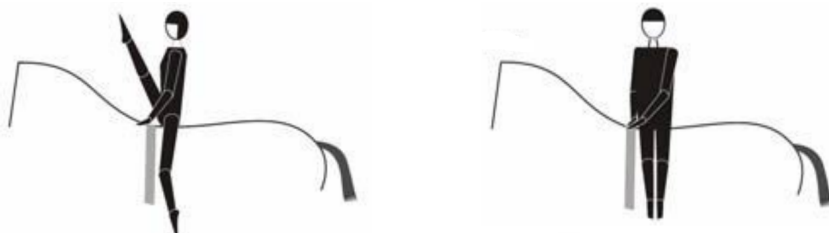
Mlýn je cvik, při kterém paravoltižér v žádné fázi neopouští pozici sedu. Ze sedu obkročmo se paravoltižér otáčí propnutou nohou proti směru hodinových ručiček ve čtyřech rovnoměrných fázích. Noha je přenášena přes koně ve vysokém oblouku (polokruhu). Druhá noha je přiložená ke koni a směřuje dolů.

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

Každá fáze a je předváděna na čtyři takty (kroky koně).

První fáze mlýna

Pravá noha je propnutá a přenesena přes krk koně. Každé madlo je puštěno a znovu uchopeno v závislosti na pohybu nohy. První fáze končí sedem paravoltižéra bokem směrem do kruhu, hlava rovně, ramena jsou rovnoběžná s páteří koně, s nohama u sebe a v kontaktu s koněm.



Druhá fáze mlýna

Levá noha je propnutá a přenesena přes zád' koně. Druhá fáze končí sedem v opačném směru jízdy, hlava rovně, ramena na kolmici s páteří koně.

**Třetí fáze mlýna**

Pravá noha je propnutá a přenesena přes zád' koně. Třetí fáze končí sedem paravoltižera bokem směrem ven z kruhu, hlava rovně, ramena jsou rovnoběžná s páteří koně, s nohama u sebe a v kontaktu s koněm.

**Čtvrtá fáze mlýna**



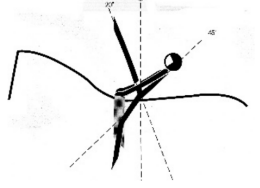
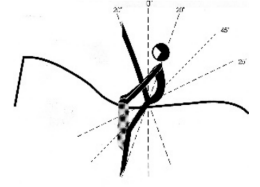
Levá noha je propnutá přenesena přes krk koně. Každé madlo je puštěno a znovu uchopeno v závislosti na pohybu nohy. Čtvrtá fáze končí sedem obkročmo.

**Podstata:**

Soulad s koněm.

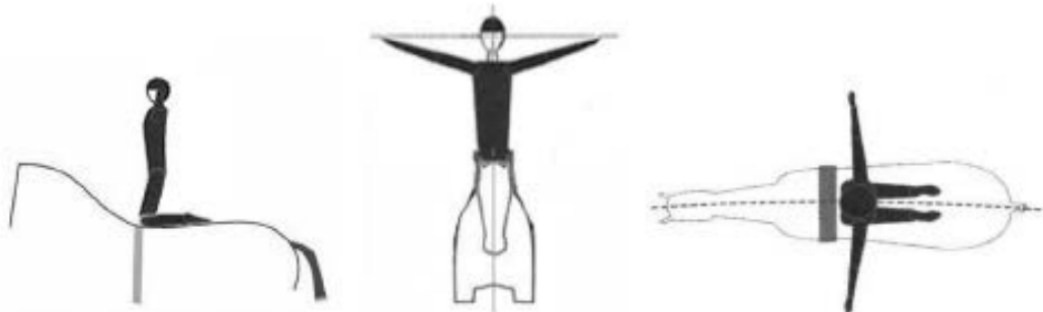
Sed, postoj, pružnost, rozsah a načasování.

Základní známky:

Základní známka 10		Horní část těla je svislá, noha svírá úhel více než 45° s linií hřbetu koně.
Základní známka 8		Horní část téměř svislá, noha přibližně 45° stupňů k horní linii hřbetu koně.
Základní známka 6		Noha nízko – méně než 45° k linii hřbetu koně. Záklon trupu příliš dozadu (více než 45 stupňů od svislice)
Základní známka 4		Ohnutá záda

Srážky:

1 bod	<ul style="list-style-type: none"> trup se neotáčí stejnoměrně s nohou přiložená noha je nestabilní nepřesnost v rytmu dotek rukou podložky přerušování kontaktu sedacích kostí s podložkou
--------------	--

5. Klek s upažením




Ze sedu obkročmo přejde paravoltižér zlehka do vzporu klečmo těsně za voltižní pás. Pozice nohou je maximálně na šíři pánve, holaň a nárt vodorovně a v neustálém kontaktu s koněm. Hlava zůstává vzpřímená. Madla jsou puštěna současně, jak se paravoltižér vzpřimuje do kleku, plynule upaží, konce prstů jsou ve výši očí. Po dokončení statického cviku připaží a znovu uchopí madla současně oběma rukama. Hlava zůstává vzpřímená, paravoltižér s propnutýma nohama měkce sklouzne do sedu obkročmo.

Podstata:

Souhra s koněm.

Rovnováha a držení těla.

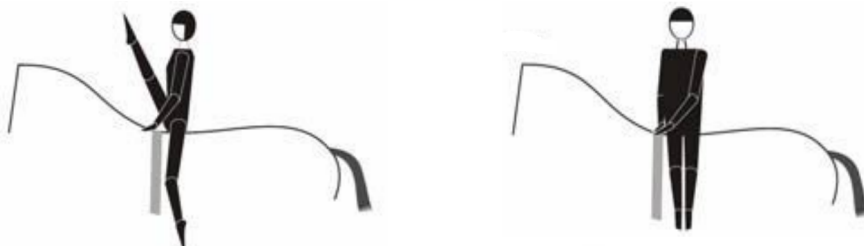
Základní známky:

Základní známka 10		Hlava, ramena, pánev, kolena v kolmici ke hřbetu koně, s váhou rovnoměrně rozloženou od kolen až po prsty na nohou, upažení, prsty u sebe, konce prstů ve výši očí
Základní známka 6		Mírně narušená linie hlava-ramena-pánev-kolena. Do úhlu 45° od svislice.
Základní známka 4		Horní část těla v předklonu v úhlu 45° a více od pomyslné svislice (téměř sedí)

Srážky:

½ bodu	zvednutá ramena nesprávná pozice rukou
1 bod	za znovu uchopení madel kolena jsou od sebe více jak na šířku pánve holaň nejsou rovnoběžné s koňskou páteří
2 body	nerovnoměrné rozložení váhy mezi kolena a prsty 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 (půlkruhu). 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. V okamžiku dokončení půlkruhu se obě napnuté nohy spojí, paravoltižér se vzepře na madlech a přetočí na pravý bok, odrazí se lehce od madel, a po krátké letové fázi doskočí snožmo k vnitřní zadní noze koně.

Podstata:

Souhra s koněm a plynulost pohybu.

Sed, držení těla, pružnost a načasování.

Základní známky:

Základní známka 10		Bez odchylek a s letovou fází.
Základní známka 8		Správná mechanika, bez letové fáze.
Základní známka 5		Asistovaný seskok.
Základní známka 4		Plynulost pohybu je přerušena bokosedem. Sešín.

Srážky:

½ bodu	Jiný dopad než na dvě nohy, dotek rukou/kolenem země.
1 bod	Dopad na čtyři končetiny nebo do sedu.

Další srážky z povinné sestavy

- Pokud je cvik předveden mimo předepsané pořadí, je vynechaný cvik hodnocen 0 body.
- V případě pádu během cviku je daný cvik hodnocen 0.

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 VI. 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 Lehy

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

1.1.7 Riskantní cviky

Riskantní cviky v kategorii jednotlivců jsou zakázané: výskoky na koni; stoj na jedné noze; závěs na zádech přes koně, kdy hlava je níže, než boky cvičence

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 paravoltižér 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 získána 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
- technického 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

Počítání konečné známky za obtížnost sestavy:

- Sečtou se všechny cviky stejné obtížnosti a podle tabulky se určí celková obtížnost sestavy.
- Boduje se maximálně 10 cviků nejvyšší obtížnosti.

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							

2. Technické provedení

Hodnoceno je dokonalé provedení každého cviku 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

Maximální známka každého cviku je 10 bodů. Srážky se zapisují jednotlivě ke každému cviku.

Srážky:

Viz 2.2 odchyly od optimálního provedení.

Srážky se odečítají z celkové průměrné známky za technické provedení.	
1 bod	Za pád s opuštěním koně
0,5 – 1bod	Za pád po doskoku Pád na koně Za neohleduplnost ke koni
až 2 body	Za asistenci v průběhu sestavy (jakýkoliv fyzický kontakt se cvičencem) se přičtou ke srážkám z provedení následujícího cviku.
	Při zopakování stejného cviku ve volné sestavě se opakovaný cvik nehodnotí

Počítání konečné známky za technické provedení:

- Součet všech srážek se sečte, vydělí se počtem cviků (max. 12) a tento součet se odečte od čísla 10.
- Pokud je ve volné sestavě více cviků než 12, srážky se sčítají ze všech cviků, ale součet se dělí max. 12 (viz. Pravidla paravoltiže ČLÁNEK 033: VOLNÁ SESTAVA).
- Hodnocení může být v desetínách.

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

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

VI. VÝKLAD CVIKŮ A JEJICH ZAŘAZENÍ DO OBTÍŽNOSTI

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

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

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

3. SKUPINY CVIKŮ	
Sedy	
Prvky, kde jsou základním oporným bodem hýždě a/nebo zadní strana stehen.	
L-sed	sed, nohy jsou u sebe a propnuté
Sed obkročmo	sed na koni hned za voltižním pásem, ruce jsou na madlech
V-sed	opornými body jsou ruce a kostrč, nohy jsou napnuté a zvednuté do vzduchu
Stoličkový sed	sed obkročmo, kdy kolena jsou v pravém úhlu a dotýkají se pásu madel
Kleky	
Lavička	horní část těla je v horizontální poloze, oporou jsou obě ruce a nohy, chodidla jsou na koni
Poklek / princ	horní část těla je ve vertikální poloze, oporou je chodidlo jedné nohy a holeň druhé nohy, bez držení
Stoje na rukou	
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.	
Stoj na hrudi/závěs	stoj s nohama ve vzduchu, chodidla směřují nahoru a tělo jako oporná část spočívá na hrudi
Stoj na předloktí	stoj na předloktí
Stoj na rukou	stoj na jedné nebo obou rukou, s nohama napnutýma do vzduchu, rovná záda nohy mohou být u sebe, roznožené nebo v provazu
Svíčka	Leh na zádech s nohama ve vzduchu, chodidla směřují vzhůru, tělo spočívá na ramenou a krku
Jehla / ičko	ve voltiži se používá termín „ičko“. Stoj, jedna noha zanožená do 180°
Lavičky a váhy	
rovnovážná pozice ve vzporu klečmo, druhá noha je zvednutá vzad, do strany nebo dopředu vysoko do vzduchu, ideálně 90° (podle fyziologie provedení)	
Vzpory	
prvky, kde osa ramen je nad opěrným bodem; váha těla je přenesena přes horní končetiny tlakem do bodu opory	
Závěsy	
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**

Náskok	pohyb, který začíná na zemi a končí v dané pozici na koni
Seskok	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

Švihy

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

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

5. DOVEDNOSTI TĚLA

Rozsah	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 nepřímou z oblouku opsaného obvodu pohybu kloubu.
Rovnováha	Schopnost udržet své tělo nebo tělo druhých (nebo předměty), které není v rovnovážné pozici, vyvážené s pomocí kompenzačních pohybů
Ohebnost	Schopnost pohybu kloubů s odpovídajícím rozsahem pohybu. V každém případě maximální rozsah je kritériem ohebnosti.