

SMERNICA PRE ROZHODCOV PARAVOLTÍŽE 1.1.2025

Toto vydanie smernice pre rozhodov paravoltáže je platné od 1.1.2025

Slovenská jazdecká federácia
Olympijské námestie 14290/1
831 04 Bratislava

Obsah

Kódex chovania	3
PREAMBULA	3
I. VŠEOBECNÉ ZÁSADY HODNOTENIA	4
1. Optimálna kvalita cviku.....	4
2. Odchyľky od optimálnej kvality cviku	4
2.1 Odchyľky od optimálnej techniky.....	4
2.2 Odchyľky od optimálneho prevedenia	4
II. CVIKY POVINNEJ ZOSTAVY	5
1. Náskok	5
2. Základní sed	5
3. Lastovička	7
4. Mlyn.....	8
5. Kľak s upažením	11
6. Zoskok prednožkou.....	12
III. CVIKY VOĽNEJ ZOSTAVY	13
1. Štruktúra cvikov voľnej zostavy.....	13
1.1 Statické cviky	14
1.2 Dynamické cviky	15
IV. HODNOTENIE CVIKOV VOĽNEJ ZOSTAVY.....	16
1. Stupeň obtiažnosti.....	16
2. Technické prevedenie	18
3. Celkový dojem.....	19
VI. VÝKLAD CVIKOV A ICH ZARADENIE DO OBTIAŽNOSTI.....	19

Kódex chovania

Očekáva sa od všetkých zainteresovaných v jazdeckom športe dodržiavanie kódexu chovania a prijatie pravidiel, že blaho koňa je za všetkých okolností prvoradé a nadradené súťažiam alebo komerčným zámerom.

1. Vo všetkých fázach prípravy a tréningu koňa je jeho blaho prednejšie ako všetky ďalšie požiadavky. Sem patrí správne vedenie koňa, tréningové metódy, kutie, strava a transport.
2. Kone a súťažiaci musia byť v dobrej telesnej kondícii a schopní zúčastniť sa súťaže. Toto zahŕňa používanie liekov a absolvovaných operácií, ktoré môžu ohroziť bezpečnosť, a zlé používanie pomôcok.
3. Súťaž nesmie ohroziť blaho koní. To zahŕňa kontrolu súťažných priestorov, povrchov súťaží, poveternostných podmienok, ustajnenia, zabezpečenie miesta súťaže a schopnosť koňa ďalšieho prevozu po skončení súťaže.
4. Musia byť prijaté opatrenia, aby kone obdržali potrebnú starostlivosť po skončení súťaže, a aby s nimi bolo zaobchádzané humánne po skončení ich pretekárskej kariéry. Toto zahŕňa veterinárnu starostlivosť v prípade úrazu počas súťaže, odpočinok a eutanáziu po skončení kariéry.
5. SJF apeluje na všetkých zúčastnených v tomto športe, aby sa snažili získať čo najvyššiu mieru vzdelania v danej oblasti.

PREAMBULA

1. Definícia

Túto „Smernicu pre rozhodcov paravoltiže“ je treba chápať ako výklad k pravidlám paravoltiže. Ich cieľom je vytvoriť pre rozhodcov jednotný a objektívny štandard hodnotenia pre všetky cviky.

2. Platnosť

Táto smernica musí byť akceptovaná všetkými rozhodcami, delegovanými na paravoltižne súťaže Slovenskej jazdeckej federácie (SJF).

I. VŠEOBECNÉ ZÁSADY HODNOTENIA

Na základe nižšie uvedených predpisov sú rozhodcovia zodpovední za dodržiavanie nasledujúcich zásad:

- ohľaduplnosť ku koňom
- bezpečnosť a rovnováha cvičenca
- súlad pohybov s hudbou
- náväznosť cvikov
- kvalita prevedenia cvikov
- stupeň obtiažnosti prevedenia prvkov a prechody
- kombinácia pohybov

1. Optimálna kvalita cviku

Súčasťou optimálne prevedeného cviku je:

- optimálna technika
- optimálne prevedenie

2. Odchýlky od optimálnej kvality cviku

Za odchýlky od optimálnej kvality cviku budú obdržané zrážky. Bodové zrážky závisia na tom, či je chyba iba v prevedení, alebo je chybná aj technika cviku.

2.1 Odchýlky od optimálnej techniky

Dosiahnutie optimálnej techniky je najdôležitejším kritériom cviku.

Za technické chyby v povinných cvikoch sú udelené bodové zrážky, ktoré sú v niekoľkých prípadoch uvedené ako základná známka, od ktorej sú možné ďalšie zrážky z prevedenia. Za technické chyby vo voľných zostavách je nedokonalé prevedenie každého cviku.

2.2 Odchýlky od optimálneho prevedenia

Všetky odchýlky od optimálneho prevedenia sú podľa stupňa závažnosti odpočítané od základnej známky príslušného povinného cviku.

K chybám v prevedení patrí:

- malý pohybový rozsah
- opozdenie medzi prvkami cviku, nedostatočná plynulosť cviku
- nedostatočná prirodzenosť, nedostatky v držaní tela
- nedostatočná kontrola tela a napnutia
- nesúlad s pohybom koňa

	<u>Malé chyby</u>	<u>Stredné chyby</u>	<u>Veľké chyby</u>
	<u>1-3 body</u>	<u>4-5 bodov</u>	<u>6-10 bodov</u>
Rozsah	Uspokojivý	Slabý	Nedostatočný, nepredvedený
Plynulosť, náväznosť	S malým prerušením	S prerušením	Mnoho prerušení
Optimálna napnutosť	Malé odchylky	Znateľné odchylky	Bez napnutia
Pohybová presnosť	Ľahké odchylky	Špatné držanie tela	Chýbajúca kontrola tela
Súladi paravoltizéra			Úder do koňa, pád na koňa
Strata rovnováhy	Ľahké odchýlky	Úprava pozície	Zmena pozície

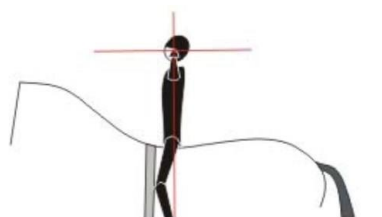
II. CVIKY POVINNEJ ZOSTAVY

1. Náskok

Prevedenie:

- Môže byť s dopomocou
- Náskok sa nehodnotí

2. Základný sed



Prevedenie:

Paravoltižér sedí obkročmo, vo vzpriamenom sede tesne za voltížnym pásom, s nohami smerujúcimi k zemi a v úzkom kontakte s koňom, utvárajuci rovnú zvislicu prechádzajúcu ramenom, bedrom a pätou.

Paravoltižérove ramená sú rovnobežné s voltížnym pásom. Ramená sú súbežne rozpažené, prsty pri sebe a konce prstov sú vo výške očí. Kolená sa nedotýkajú madiel. Nohy smerujú dole, holeň priložená ku koňovi a špičky sú prepnuté.





Po docvičení statického cviku paravoltižér uchopí späť madla oboma rukami zároveň.

Podstata:

Súlady s koňom.

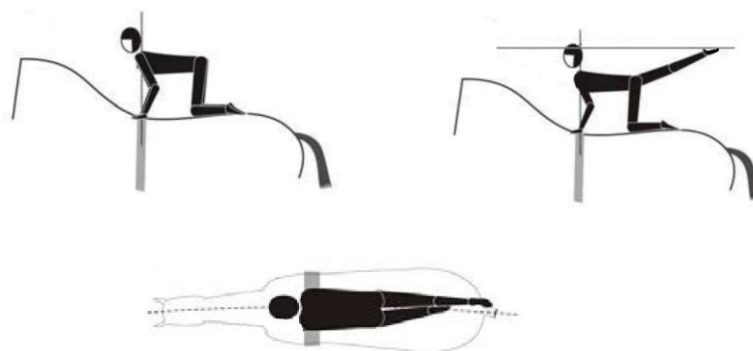
Sed, rovnováha a držanie tela.

Základné známky:

Základná známka 10		Správna mechanika s výškou ramien. Sed so vzpriameným trupom, nohami dolu a v kontakte s koňom, tvorí priamu zvislú liniu cez rameno, bedrá a pätu a dokonale sleduje pohyb koňa.
Základna známka 8		Správna mechanika s výškou paží. Pohyb koňa nie je celkom absorbovaný, panva sa mierne zdvíha.
Základná známka 6		Stoličkový sed (päta je pred zvislicou rameno-bedro).
Základná známka 4		Vidlicový sed (extrémne prehnutý chrbát, ťažisko je vpredu, päta je za zvislicou rameno-bedro).

Zrážky:

½ bodu	Zdvihnutie ramena Nesprávna pozícia rúk
1 bod	Za opakované uchopenie madiel

3. Lastovička**Prevedenie:**

Zo sedu obkročmo prejde paravoltižér oboma nohami súčasne do vzporu kľáčmo. Ramená sú priamo nad madlami, lakte sú mierne pokrčené pri tele, bedrá a ramená sú súbežné so zemou. Chrbát nesmie byť prehnutý.

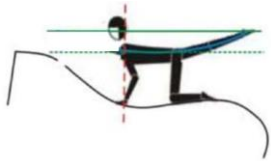
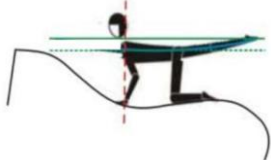

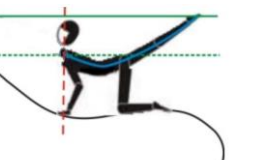
Hlava zostáva predĺžením trupu s miernym záklonom. Váha tela je rozložená rovnomerne medzi horné a dolné končatiny. Pravá noha je prepnutá a zanožená, špička vo výške hlavy, a súčasne ľavá holeň (od kolena k prstom chodidla) zostáva v neustálom kontakte s koňom. Po dokončení statického cviku paravoltižér priloží prepnutú pravú nohu ku konskému boku, prepne ľavú nohu dolu a zľahka dosadne obkročmo.

Podstata:

Súhra s koňom.

Rovnováha a pružnosť

Základné známky:

Základná známka 10		Správna mechanika s výškou a bez prehnutého chrbta.
Základná známka 8		Správna mechanika, noha je v jednej línii s trupom.
Základná známka 6		Správna mechanika, noha je pod líniou trupu.
Základná známka 4		Extrémne prehnutie chrbta Línia bedier nie je súbežná so zemou.

Zrážky:

1 bod	za zabudnutie kľaku pred lastovičkou návrat do vzporu kľáčmo po ukončení lastovičky
2 body	oporná noha nie je celkom v kontakte s koňom (kľak s oporou špičiek alebo kontakt iba pomocou kolien)

4. Mlyn



Prevedenie:

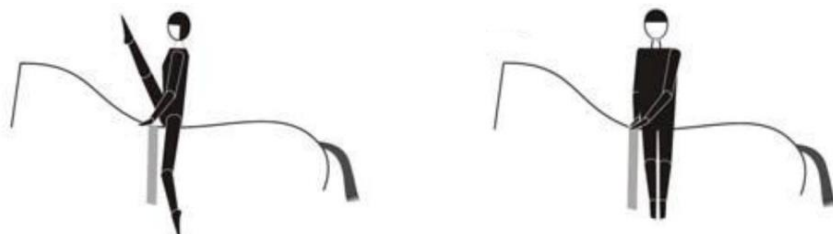
Mlyn je cvik, pri ktorom paravoltižér v žiadnej fáze neopúšťa pozíciu sedu. Zo sedu obkročmo sa paravoltižér otáča s napnutou nohou proti smeru hodinových ručičiek v štyroch rovnomerných fázach. Noha je prenášaná cez koňa vo vysokom oblúku (polokruhu). Druhá noha je priložená ku koňovi a smeruje dole.

Hrudník zostáva vzpriamený a skoro zvislý v každej fáze. Hlava a telo sa otáča s každým posunom nohy.

Každá fáza je predvádzaná na štyri takty (kroky koňa).

Prvá fáza mlynu

Pravá noha je napnutá a prenesená cez krk koňa. Každé madlo je pustené a znovu uchopené v závislosti na pohybe nohy. Prvá fáza končí sedom paravoltižéra bokom smerom do kruhu, hlava rovno, ramená sú rovnobežné s chrbticou koňa, s nohami pri sebe a v kontakte s koňom.



Druhá fáza mlynu

Ľavá noha je napnutá a prenesená cez chrbát koňa. Druhá fáza končí sedom v opačnom smere jazdy, hlava rovno, ramena na kolmici s chrbtom koňa.



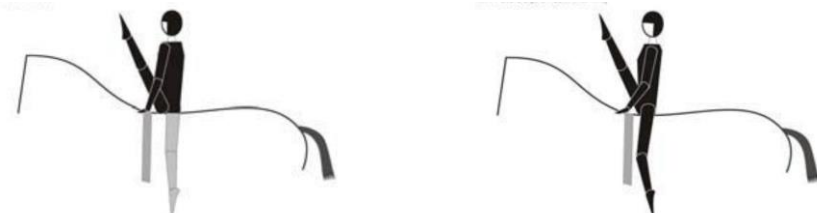
Tretia fáza mlynu

Pravá noha je napnutá a prenesená cez chrbát koňa. Tretia fáza končí sedom paravoltižéra bokom smerom von z kruhu, hlava rovno, ramena sú rovnobežné s chrbtom koňa, s nohami pri sebe a v kontakte s koňom.



Štvrtá fáza mlynu

Ľavá noha je napnutá prenesená cez krk koňa. Každé madlo je pustené a znovu uchopené v závislosti na pohybe nohy. Štvrtá fáza končí sedom obkročmo.



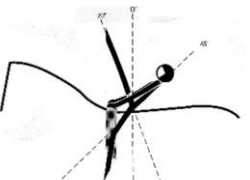
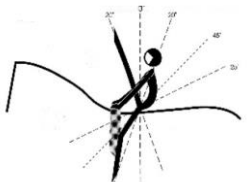


Podstata:

Súlrad s koňom.

Sed, postoj, pružnosť, rozsah a načasovanie.

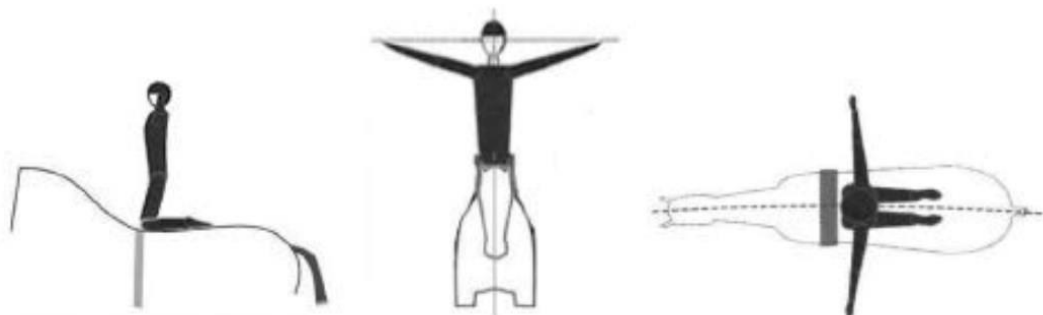
Základné známky:

Základná známka 10		Horná časť tela je zvislá, noha zvierá uhol viac ako 45° s líniou chrbta koňa.
Základná známka 8		Horná časť temer zvislá, noha približne 45° stupňov k hornej línii chrbta koňa.
Základná známka 6		Noha nízko – menej ako 45° k línii chrbta koňa. Záklon trupu príliš dozadu (viac ako 45° od zvislice)
Základná známka 4		Ohnutý chrbát

Zrážky:

1 bod	<ul style="list-style-type: none"> trup sa neotáča rovnomerne s nohou priložená noha je nestabilná nepravidelnosť v rytme dotyk rukou podložky prerušenie kontaktu sedacích kostí s podložkou
--------------	---

5. Kľak s upažením





Zo sedu obkročmo prejde paravoltižér zľahka do vzporu kľáčmo tesne za voltizny pás. Pozícia nôh je maximálne na šírke panvy, holeň a nart vodorovne a v neustálom kontakte s koňom. Hlava zostáva vzpriamená. Madlá sú pustené súčasne, ako sa paravoltižér vzpriamuje do kľaku, plynule upaží, konce prstov sú vo výške očí. Po dokončení statického cviku pripaží a znovu uchopí madlá súčasne oboma rukami. Hlava zostáva vzpriamená, paravoltižér s napnutými nohami mäkko skĺzne do sedu obkročmo.

Podstata:

Súhra s koňom.

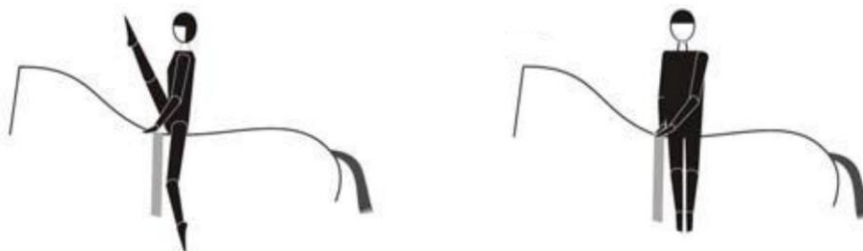
Rovnováha a držanie tela.

Základné známky:

Základná známka 10		Hlava, ramena, panva, kolena v kolmici ku chrbtu koňa, s váhou rovnomerne rozloženou od kolien až po prsty na nohách, upaženie, prsty pri sebe, konce prstov vo výške očí
Základná známka 6		Mierne narušená línia hlava-ramená-panva-kolená. Do uhlu 45° od zvislice.
Základná známka 4		Horná časť tela v predklone v uhle 45° a viac od pomyslenej zvislice (skoro sedí)

Zrážky:

½ bodu	Zdvihnuté ramena nesprávna pozícia rúk
1 bod	za znovu uchopenie madiel , kolena sú od seba viac ako na šírku panvy, holene nie sú rovnobežné s kónskou chrbticou
2 body	nerovnomerné rozloženie váhy medzi kolena a prsty ,nohy nie sú celkom v kontakte s koňom (kľak s oporou špičiek alebo kontakt iba pomocou kolien)

6. Zoskok prednožkou

Zo sedu obkročmo paravoltižér prenesie napnutú pravú nohu cez krk koňa vo vysokom širokom oblúku (polkruhu). Hrudník zostáva vzpriamený a takmer zvislý, zatiaľ čo ľavá noha zostáva smerom dole a v kontakte s koňom bez zmeny pozície. Každé madlo je pustené a znovu uchopené behom pohybu nohy. V okamžiku dokončenia polkruhu sa obidve napnuté nohy spoja, paravoltižér sa vzoprie na madlách a pretočí sa pravý bok, odrazí sa ľahko od madiel, a po krátkej letovej fáze doskočí znožmo k vnútornej zadnej nohe koňa.

Podstata:

Súhra s koňom a plynulosť pohybu.

Sed, držanie tela, pružnosť a načasovanie.

Základné známky:

Základná známka 10		Bez odchýliek a s letovou fázou.
Základná známka 8		Správna mechanika, bez letovej fáze.
Základná známka 5		Asistovaný zoskok.
Základná známka 4		Plynulosť pohybu je prerušená boko sedom.

Zrážky:

½ bodu	Iný dopad než na dve nohy, dotyk rukou/kolenom zeme.
1 bod	Dopad na čtyři končetiny nebo do sedu.

Dalšie zrážky z povinnej zostave

- Pokiaľ je cvik predený mimo predpísaného poradia, je vynechaný cvik hodnotený 0 body.
- V prípade pádu behom cviku je daný cvik hodnotený 0.

III. CVIKY VOĽNEJ ZOSTAVY

1. Štruktúra cvikov voľnej zostavy

Cviky voľnej zostavy, uvedené v smerniciach sú rozdelené do skupín na základe podobnej biomechanickej štruktúry. Pre získanie optimálnej techniky je potreba splniť odpovedajúce biomechanické požiadavky každého cviku. (viď článok VI. tabulka cvikov a ich zaradenie do obtiažnosti)

1.1 Statické cviky

Statický cvik je taký, pri ktorom je telo paravoltižéra vo vzťahu ku koňovi v klúde. Telom sa rozumie ťažisko tela. Požiadavky statického cviku sú:

- telo paravoltižéra je v klúde
- je dosiahnutá rovnováha počas 3 krokov koňa
- je dosiahnutý súlad s pohybom koňa

1.1.1 Sedy

Prvky, pri ktorých prinajmenšom zadok paravoltižéra musí tvoriť ťažisko.

1.1.2 Kľaky

Prvky, pri ktorých jedna alebo obidve holene paravoltižéra tvoria oporu ťažiska.

1.1.3 Stoje

Podstatou stoja je schopnosť dosiahnuť rovnovážnej polohy v súlade s pohybom koňa. Váha tela je prenesená pomocou dolných končatín na podpornú plochu, kde je na ňu vytváraný tlak.

1.1.4 Vzpory

Prvky, pri ktorých je os ramien nad podpornou plochou. Váha tela je prenesená hornými končatinami na podpornú plochu, kde na ňu pôsobí tlakom. Ťažisko je pod osou ramien.

1.1.5 Závesy

Prvky, pri ktorých je os ramien pod miestom držania. Váha tela je prenesená pomocou horných alebo dolných končatín k miestu držania, kde je vytváraný tlak ťahom.

1.1.6 Ľahy

Prvky, pri ktorých je oporou najmenej trup v temer vodorovnej polohe. Poloha je udržiavaná cvičencom.

1.1.7 Riskantné cviky

Riskantné cviky v kategórii jednotlivcov sú zakázané: výskoky na koni; stoj na jednej nohe; záves na chrbte cez koňa, kedy hlava je nižšie, ako boky cvičenca.

1.2 Dynamické cviky

Dynamické cvičenie je také, pri ktorom je telo, alebo ťažisko, vo vzťahu ku koni v pohybe.

Impulz pohybu je daný:

- silou svalov
- kinetickou (pohybovou) silou

Požiadavky dynamického cviku sú:

- telo v pohybu
- behom dynamického cviku musí paravoltižér zostať kolmo k línii danej na počiatku až do dokončení cviku. Inak je pohyb mimo kontrolu.
- Kontrola dynamického cviku je daná relatívnou dĺžkou času, počas ktorej je pohyb kolmý k podpornej ploche.

1.2.1 Švihy

Prvky, kde je pomocou rýchlych švihov rôznych častí tela získaná dostatočná kinetická energia k pohybu celého tela.

1.2.2 Obraty

Obraty sú pohyby okolo jednej z troch osí tela. Kombinované obraty sú tie okolo viacerých osí tela.

Členia se podľa 3 osí.

1.2.2.1 Piruety

Piruety sú obraty okolo zvislej osy tela.

1.2.2.2 Hviezdy

Hviezdy sú premetry okolo osy ramien.

1.2.2.3 Kotúle

Kotúle sú obraty okolo priečnej osy, kde stále dochádza ku kontaktu s opornou plochou. Tzv. prevratový pohyb.

IV. HODNOTENIE CVIKOV VOĽNEJ ZOSTAVY

Cviky voľnej zostavy sú hodnotené podľa:

- stupeň obtiažnosti
- technického prevedenia
- kompozície – celkového dojmu

1. Stupeň obtiažnosti

Maximálna známka je 10 bodov. Hodnotenie môže byť v desatinách.

Stupeň obtiažnosti cvičenia závisí na nasledujúcich požadovaných podmienkach:

- pružnosť
- sila
- rovnováha
- koordinácia
- súlad s koňom

Čím lepšie sú splnené dané podmienky, tým vyšší je stupeň obtiažnosti.

Bodovanie cvikov:

Ťažké cviky	D-cviky	1,0 bodu
Stredne ťažké cviky	M-cviky	0,8 bodu
Ľahké cviky	E-cviky	0,5 bodu

Počítanie konečnej známky za obtiažnosť zostavy:

- Zrátajú sa všetky cviky rovnakej obtiažnosti a podľa tabuľky sa určí celková obtiažnosť zostavy.
- Boduje sa maximálne 10 cvikov najvyššej obtiažnosti.

TABUĽKA VÝPOČTU OBŤIAŽNOSTI ZOSTAVY:

Pre zostavu s 10-ti cvikmi:

	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										

Pre zostavu s 9-ti cvikmi:

	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										

	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										

Pre zostavu s 8-mi cvikmi:

	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										

Pre zostavu so 7-mi cvikmi:

2. Technické prevedenie

Hodnotené je dokonalé prevedenie každého cviku s optimálnym prevedením:

- mechanika pohybu
- presná a správna forma pohybu
- istota a rovnováha pri všetkých častiach cviku
- forma a kontrola tela, pružnosť a držanie tela
- náväznosť, plynulosť pohybov
- rozsah pohybov: výška, šírka, rozsah, rozpätie, pevnosť

Maximálna známka každého cviku je 10 bodov. Zrážky sa zapisujú jednotlivo ku každému cviku.

Zrážky:

Vid' 2.2 odchýlky od optimálneho prevedenia.

Zrážky sa odpočítavajú z celkovej priemernej známky za technické prevedenie.	
1 bod	Za pád s opustením koňa
0,5 – 1bod	Za pád po doskoku Pád na koňa Za neohľaduplnosť ku konovi
až 2 body	Za asistenciu v priebehu zostavy (akýkoľvek fyzický kontakt s cvičencom) se prirátajú ku zrážkam z prevedenia nasledujúceho cviku.
	Pri opakovaní rovnakého cviku vo voľnej zostave sa opakovaný cvik nehodnotí

Počítanie konečnej známky za technické prevedenie:

- Súčet všetkých zrážok sa zráta, vydolí sa počtom cvikov (max. 12) a tento súčet sa odráta od čísla 10.
- Pokiaľ je vo voľnej zostave viac cvikov ako 12, zrážky sa sčítajú zo všetkých cvikov, ale súčet sa delí max. 12 (vid' pravidlá paravoltáže ČLÁNOK 033: VOĽNÁ ZOSTAVA).
- Hodnotenie môže byť v desatinách.

3. Celkový dojem

Do hodnotenia celkového dojmu sa počíta:

- Choreografia a súlad s hudbou (vyjadrenie hudby, zvolený dres)
- Zostavenie cvikov:
 - Plynulosť a návaznosť cvikov
 - Cviky vo všetkých smeroch pohybu koňa
 - Rozmanitosť výberu cvikov
 - Zmena výšky ťažiska cvičenca
- Výraz cvičenca
- Harmónia s koňom
- Originalita

Maximálna známka celkového dojmu je 10 bodov. Hodnotenie môže byť v desatinách.

VI. VÝKLAD CVIKOV A ICH ZARADENIE DO OBTIAŽNOSTI

1. ZÁKLADNEÍ POJMY	
Cvik	Cvik je kontrolovaný pohyb alebo statická pozícia a je: <ul style="list-style-type: none">• popísaný v paravoltižných pravidlách• popísaný technicky v smerniciach pre rozhodcov paravoltižných pretekov• zaradené do kategórie obtiažnosti E, M, D podľa smernice pre rozhodcov paravoltižných pretekov
Prechod	Prechod je kontrolovaný pohyb pri prechode z jednej pozície do ďalšej a môže pri nej prísť: <ul style="list-style-type: none">• k premiesteniu ťažiska• k rotácii okolo osy• k statickej pozícii, ktorá trvá kratšiu dobu, ako sú tri kroky koňa

2. POZÍCIE	
Pozície vo vzťahu ku koňovi	
Vpred	voltižér stojí tvárou v smere pohybu koňa
Vzad / kontra	voltižér stojí tvárou proti smeru pohybu koňa
Bokom, tvárou dovnútra	voltižér je natočený tvárou do stredu kruhu
Bokom, tvárou von	voltižér je natočený tvárou von z kruhu
Pozície na koni	
V madlách	cviky s jednou alebo oboma nohami/rukami v madlách voltížneho pásu
V slučke	cviky s jednou nohou/rukou v slučke voltížneho pásu
Vnútorne	cviky na ľavej strane koňa, keď kôň ide na ľavú nohu
Vonkajšie	cviky na pravej strane koňa, keď kôň ide na ľavú nohu
Na chrbáte	cviky na chrbte koňa, v blízkosti voltížneho pásu a pred zadkom
Na zadku	cviky na zadku koňa
Na krku	cviky na krku koňa
Na madlách / na voltížnom páse	cviky na madlách voltížneho pásu
Smer pohybu vo vzťahu k telu voltížera	
Obrat vzad	obrat okolo horizontálnej osy, voltížér stojí tvárou proti smeru pohybu koňa
Smerom dolu	z vyššej pozície (roviny) do nižšej
Smerom hore	z nižšej pozície (roviny) do vyššej
Obrat vpred	obrat okolo horizontálnej osy, voltížér stojí tvárou do smeru pohybu koňa
Obrat dovnútra	obrat vedúci do stredu alebo ku stredu
Obrat von	obrat vedúci zo stredu alebo od stredu
Pozícia tela	
Letka	pohyb voltížera vzduchom, bez dotyku koňa rukami
Lastovička	vzpor kľačmo, jedna noha napnutá vzad, trup a noha tvoria rovinu.
Vysoká lastovička	vzpor stojmo, stoj na jednej nohe, druhá noha napnutá vzad hore, telo tvorí elegantní oblúk.
Luk	záklon hornej časti tela, chrbtica je v oblúku
Na chrbte	voltižér leží na chrbte
Na bruchu	voltižér leží tvárou dole na bruchu
Most	telo je prehnuté vzad s oporou rúk a nôh súčasne, na koni a madlách

Billmanova lastovička	voltižér sa drží v pozícii váhy (vzpor kľačmo) alebo lastovičky (v stoji) rukou má nohu zdvihnutú nad úroveň hlavy, lakeť smeruje vpred, používa sa tiež názov Billmanova váha
Držanie tela	hlava, ramena, hrudník a panva v rovne
Vlna trupu	postupný vlnovitý pohyb, ktorý prechádza celým telom. Rozlišuje sa vlna trupu vpred, vzad a bočná
Hlava v záklone	hlava je zaklonená a chrbát v oblúku
Ohyb	abnormálne zakrivená chrbtica smerom vzad, taktiež termín, odkazujúci na pozíciu tela voltižéra. Vtiahnutá panva, podsadená panva, telo je zaoblené, hrudník medzi ramenami
Prehyb	abnormálne zakrivená chrbtica smerom vpred. Vysadená panva, telo je zaoblené, hrudník vpredu
Kobra	Vzpor ležmo prehnute
Výpad	jedna noha pokrčená v kolene vpred, druhá noha napnutá vzad
Prednožka	Bedrá sú ohnuté vpred o viac ako 90°, nohy sú prepnuté
Stolička	horná časť tela a stehna zvierajú uhol 90° a stehna a lýtka taktiež 90°
Klik	Vzpor ležmo alebo pozícia klik. Môže byť tvárou dole alebo hore
Roznoženie	Sed kedy nohy sú rozťahnuté, vo vzťahu k sebe v rovnej línii (180°), bez pokrčených kolien.
Špagát	Sed, jedna noha je napnutá vpred, druhá vzad, nohy zvierajú s telom pravý uhol, uhol medzi končatinami je 180°
Rozštep	Sed, nohy sú roznožené vpravo a vľavo vo vzťahu k telu, uhol medzi končatinami je 180°
Skrčka	kolena a bedrá sú maximálne ohnuté a pritiahnuté k hrudníku
Roznoženie s pretočením	Prechod zo špagátu do rozštepu a následne späť do špagátu, na opačnú stranu

3. SKUPINY CVIKOV

Sedy

Prvky, kde sú základným oporným bodom bedrá a/alebo zadná strana stehien.

L-sed	sed, nohy sú pri sebe a prepnuté
Sed obkročmo	sed na koni hneď za voltižným pásom, ruky sú na madlách
V-sed	opornými bodmi sú ruky a kostrč, nohy sú napnuté a zdvihnuté do vzduchu
Stoličkový sed	sed obkročmo, kedy kolena sú v pravom uhle a dotýkajú sa pásu madiel

Kľáky

Lavička	horná časť tela je v horizontálnej polohe, oporou sú obidve ruky a nohy, chodidla sú na koni
Pokľak / princ	horná časť tela je vo vertikálnej polohe, oporou je chodidlo jednej nohy a holeň druhej nohy, bez držania

Stoje na rukách

Cviky, kedy sa ťažisko nachádza nad opornou časťou tela. Váhu tela je možné preniesť cez hornú alebo dolnú končatinu, ramena, krk, hlavu alebo hrudník do bodov opory, zatiaľ čo je na ňu vytváraný tlak.

Stoj na hrudi/záves	stoj s nohami vo vzduchu, chodidlá smeruju hore a telo ako oporná časť spočíva na hrudi
Stoj na predlaktí	stoj na predlaktí
Stoj na rukách	stoj na jednej alebo oboch rukách, s nohami napnutými do vzduchu, rovný chrbát nohy môžu byť pri sebe, roznožené alebo v špagáte
Sviečka	ľah na chrbte s nohami vo vzduchu, chodidla smerujú hore, telo spočíva na ramenách a krku
Ihla	Stoj, jedna noha zanožená do 180°

Lavičky a váhy

Rovnovážna pozícia v vzpore kľáčmo, druhá noha je zdvihnutá vzad, do strany alebo dopredu vysoko do vzduchu, ideálne 90°

Vzpory

Prvky, kde os ramien je nad oporným bodom; váha tela je prenesená cez horné končatiny tlakom do bodu opory

Závesy

Prvky, kde os ramien je pod oporným bodom; váha tela je prenesená cez horné alebo dolné končatiny do bodu opory

Ľahy

Prvky, kde oporným bodom je (minimálne) telo voltížera v takmer vodorovnej polohe

4. SAMOSTATNÉ DYNAMICKÉ CVIKY

Skoky

Náskok	pohyb, ktorý začína na zemi a končí v danej pozícii na koni
Zoskok	pohyb, ktorý začína na koni a končí na zemi v stojnej pozícii. Pred doskokom na zem nesmie byť žiadna časť tela v kontakte s koňom alebo voltížnym pásom

Švihy

Plynulý pohyb tela, rúk a nôh. Môže byť v prevedení hore, dole, do strany, cez hlavu, v akejkoľvek rovine

Pol kruh	Pol kruh opísaný nohami pri sebe, s oporou oboch rúk
Kruh	voltížer má nohy pri sebe a švihom opisuje celý kruh, ruky zdvíha z madiel tak, aby nohy mohli prejsť
Zánožka	Švih oboma prepnutými nohami zo sedu za telo a späť do sedu alebo ako odskok na zem.
Strih	Švih oboma prepnutými nohami zo sedu za telo, skríženie nôh a sed vzad do kontra. To isté vpred do sedu po smere jazdy.
Predšvih	Švih oboma prepnutými nohami zo sedu vzad/kontra pred trlo a späť do sedu vzad/kontra

5. DOVEDNOSTI TELA

Rozsah	Je mierou mobility, flexibility a pružnosti. Určuje priestorové parametre, v ktorých môžu byť prevedené jednotlivé fázy pohybu. Môže byť vyjadrené v jednotkách uhlových zmien v uhle alebo nepriamo z oblúku oppísaného obvodu pohybu kĺbu.
Rovnováha	Schopnosť udržať svoje telo alebo telo druhých, ktoré nie je v rovnovážnej pozícii, vyvážené s pomocou kompenzačných pohybov
Ohybnosť	Schopnosť pohybov kĺbov s odpovedajúcim rozsahom pohybu. V každom prípade maximálny rozsah je kritériom ohybnosti.