

# KATEGORIZÁCIA NA ROK 2021

## ŽENY

Slniečka	2015 - 2016
Najmladšie žiačky	2013 - 2014
Mladšie žiačky	2011 - 2012
Staršie žiačky	2008 - 2010
Juniorky	2006 - 2007
Seniorky	2005 a staršie

Počíta sa kalendárny rok narodenia pretekárky.


## OBSAH SÚŤAŽÍ KATEGÓRIE „C“

### Komu je súťaž určená:

- Pretekárkam registrovaným v sekcii GpV ako pretekárky 1. kategórie na príslušný kalendárny rok
- Pretekárky nesmú byť držiteľkami VT v ŠG žien v príslušnej vekovej kategórii
- Tréningový objem pre pretekárky je spravidla 2 x týždenne v trvaní max. 90 min. / tréningová jednotka
- Pretekárky, ktoré na 2 súťažiach v kalendárnom roku dosiahnu 95% z maximálnej známky v danej kategórii sú povinné prejsť do kategórie B:

Najmladšie žiačky:	max. známka 50,10 b	95%	47,595 b
Mladšie žiačky:	max. známka 53,20 b	95%	50,540 b
Staršie žiačky:	max. známka 53,30 b	95%	50,635 b
Juniorky:	max. známka 53,30 b	95%	50,635 b
Seniorky:	max. známka 53,30 b	95%	50,635 b

### Všeobecné pokyny:

- Každý z bodovaných prvkov sa môže v zostave použiť iba raz ( pri použití druhý raz nie je započítaný do hodnoty obtiažnosti ).
- Výšku náradia ( kladina, hrazda ) meriame od vrchnej hrany žinenky. Výšku preskoku meriame od podlahy.
- Pri väzbe sa počíta hodnota každého prvku a tiež hodnota väzby ( napr.  ).  
započítame hodnoty oboch prvkov + hodnota väzby ).
- Priamy výskok a výskok s výmenou nôh sa počíta ako hodnotený prvok len na kladine

- Väzba skokov, kde je potrebný výkrok sa počíta ako priama väzba ( čertík – krok, prinoženie a priamy výskok ).
- Váha predklonmo sa počíta ako hodnotený prvok ak sa z váhy cvičenka vráti do stoja ( nie do kotúľa)
- Salto vpred sa započítava ako samostatný prvok, nie vo väzbe do kotúľa vpred.
- Pretekárka môže do zostavy zaradiť ľubovoľný počet samostatných skokov ( z tých, ktoré sú vypísané pri danej vekovej kategórii a disciplíne ).
- Počet akrobatických a skokových väzieb započítaných do D známky je určený pri každom náradí a vekovej kategórii .
- V prípade nezrovnalostí medzi obsahom súťaže a prehľadnou tabuľkou je určujúci obsah súťaže.

***Špeciálne zrážky (udeľuje vrchná rozhodkyňa na náradí z výslednej známky )***

- Ak pretekárka predvedie menej rád ako je predpísané ( napr. 1,5 na kladine ) 0,1 b
- Ak pretekárka predvedie menší počet prvkov ako je predpísané minimum ( zrážka za každý chýbajúci prvok ) 0,5 b
- Opakovanie prvku ( pri nezdare napr. opakovanie stojky ) 0,3 b
- Neukončenie cvičenia spoločne s hudbou 0,1 b
- Hudba nie je zostrihaná ( nemá presný začiatok a záver ) – 1 x za zostavu 0,3 b
- Rozprávanie trénera počas cvičenia na pretekárku 0,5 b

## SLNIEČKA

2015 - 2016

### preskok, prostné, lavička

#### **Preskok:**

- 1 mostík, žinenky do výšky vrchnej hrany mostíka
- 2 pokusy, počíta sa lepší skok

#### **Hodnota prvku:**

2,0 b

1. rozbeh ( dĺžka je ľubovoľná )
2. náskok na mostík - odraz znožmo – priamy výskok - doskok

#### Zrážky:

- |                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| Viacnásobný dotyk nôh na mostíku | 1,0 b |
| Nízky výskok                     | 0,5 b |
| Doskok blízko za mostík          | 0,5 b |

#### **Prostné:**

- 12 m gymnastický pás alebo pás zo žineniek  
D známka pri splnení všetkých požiadaviek:

**2,30 b**

#### **Popis povinnej zostavy:**

#### **Hodnota prvku:**

Základné postavenie: stoj spojný- pripažiť

- |  |       |
|--|-------|
| 1. upažením vzpažiť – drep – predpažiť ( chrbát vzpriamený )                         |       |
| 2. kotúľ vpred znožmo do drepu, predpažiť  | 0,5 b |
| 3. kotúľ vpred do placky ( hlboký predklon v sede roznožmo ) - vzpažiť<br>– výdrž 2s | 0,5 b |
| 4. ľahom vzad stojka na lopatkách s oporou rúk o boky, výdrž 2s                      | 0,5 b |
| 5. drep- vztyk do stoja spojného- ruky vbok  |       |
| 6. prísunné skoky pravou aj ľavou vpred  | 0,3 b |
| 7. stoj jednoožne so skrčením prednožmo, ruky vbok, výdrž 2 s                        | 0,5 b |
| 8. stoj spojný, pripažiť   |       |



## Lavička:

Cvičí sa na širokej strane lavičky

D známka pri splnení všetkých požiadaviek

3,80 b

### Popis povinnej zostavy:

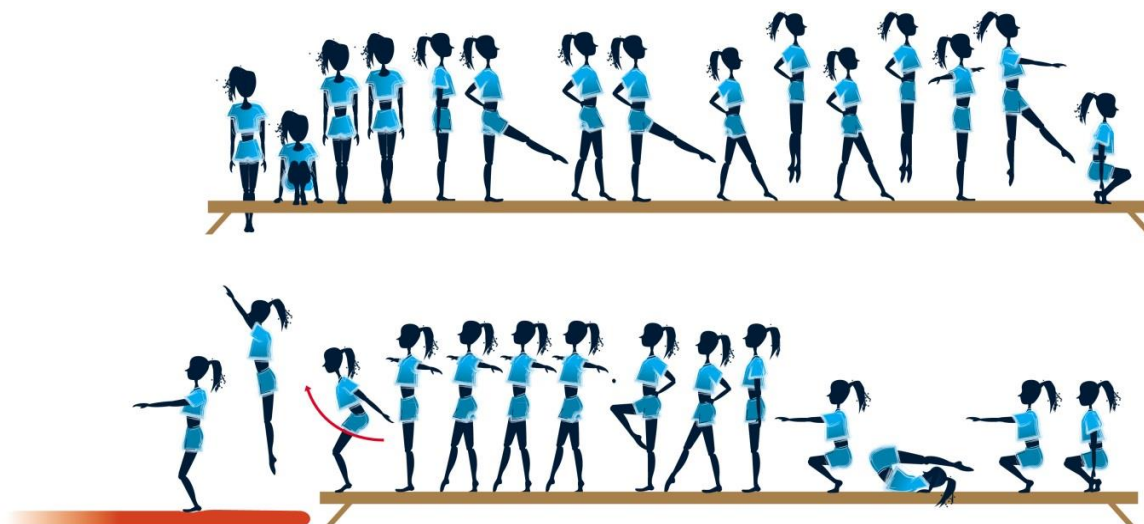
### Hodnota prvku:

1. rada - Východiskové postavenie – stoj spojný čelne

- |  |       |
|--|-------|
| 1. výskok do vzporu drepmo   | 0,5 b |
| 2. stoj spojný - pripažiť  |       |
| 3. obrat vo výpone obojnožne o 90°   | 0,3 b |
| 4. krokom ľavej stoj na ľavej, prednožiť pravou do 45° – ruky vbok, krokom pravej stoj na pravej, prednožiť ľavou do 45° ruky vbok               |       |
| 5. prísunný skok jednou alebo obidvomi nohami - ruky vbok  | 0,5 b |
| 6. krok pravou ( ľ ) a prednožením ľavej ( p ) , predskok do drepu tesne predkročného pravou ( ľ ) –pripažiť–obrat v drepe o 180° vľavo (vpravo) | 0,5 b |

2. rada

- |   |       |
|---|-------|
| 6. predpažiť  |       |
| 7. kotúľ vpred do drepu- predpažiť                                      | 1,0 b |
| 8. vztyk, ruky vbok   |       |
| 9. výkrokom stoj jednonožne so skrčením prednožmo, ruky vbok, výdrž 2 s | 0,5 b |
| 10. kroky vo výpone na koniec kladiny, upažiť                           |       |
| 11. zoskok výskokom znožmo – zo zapaženia predpažením vzpažiť           | 0,5 b |



## NAJMLADŠIE ŽIAČKY

2013 - 2014

### preskok, hrazda, nízka kladina, prostné

V tejto kategórii sa väzby nehodnotia

#### Preskok

Molitanové žinenky vo výške 70 cm, 1 mostík

Cvičenka má 2 pokusy, lepší skok sa počíta

#### Hodnota prvku:

Kotúľ bez zášvihů do drepu a stoja spojného	1,5 b
Kotúľ letmo so zášvihom / 90° a vyššie / do drepu a stoja spojného	2,0 b
Náskok do stojky a odrazom HK do ľahu vzadu	2,5 b



#### Hrazda

Výška hrazdy 110 cm ( pre nižšie pretekárky je možnosť podložiť si žinenky do výšky ramien ).

Max. D známka: 2,0 b

Povinná zostava:

1. výmyk švihom alebo odrazom

výmyk ťahom

2. zákmih

do 45°

45° - 90°

> 90°

3. zákmihom zoskok

do 45°

45° - 90°

> 90°

#### Hodnota prvku:

0,5 b

1,0 b

0,0 b

0,3 b

0,5 b

0,0 b

0,3 b

0,5 b



## Kladina

Kladina 50 cm, min. 1,5 rady

Povinné je zaradenie min. 4 a max. 6 bodovaných prvkov

**Max. D známka: 3,0 b**

Menej ako 4 bodované prvky - zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b

### Bodované prvky:

### Hodnota prvku:

- náskok do vzporu drepmo z čelného / bočného postavenia 0,3 b
- náskok do sedu roznožného čelne alebo čelného rozštetu 0,3 b
- náskok do kotúľa ( z miesta ) 0,5 b
- prísuný skok ( ľavou + pravou nohou ) 0,3 b
- obrat vo výpone o 180° obojnožne 0,3 b
- obrat vo výpone o 180° jednonožne 0,5 b
- váha predklonmo 90° - 135° 0,3 b  
nad 135° 0,5 b
- váha únožmo s uchopením päty 0,5 b
- krok pravou / ľavou / a prednožením pravej / ľavej / predskok do drepu tesne predkročného pravou / ľavou /, obrat v drepe o 180° 0,3 b
- samostatný skok (priamy výskok, výskok s výmenou nôh pravou aj ľavou, dva skoky obojnožne s výmenou nôh - medzi skokmi ukázať demi-plyé, skok prednožmo strižný, nožničky, strižný pokrčmo –čertík 0,5 b
- zoskok výskokom znožmo 0,3 b
- zoskok s prednožením roznožmo ( šťuka ) 0,5 b

## Prostné

10 m gymnastický pás alebo pás zo žineniek, 2 rady

Povinné je zaradenie min. 4 a max. 6 bodovaných prvkov

**Max. D známka: 2,6 b**

Menej ako 4 bodované prvky - zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b

### Bodované prvky:

### Hodnota prvku:

- obrat vo výpone jednonožne o 180° 0,1 b
- kotúľ vpred, vzad znožmo 0,3 b
- kotúľ vpred, vzad roznožmo 0,3 b
- premet bokom 0,5 b
- stojka kotúľ 0,5 b
- váha predklonmo 90° - 135° 0,3 b  
nad 135° 0,5 b
- váha únožmo 0,3 b
- prísuné skoky pravou a ľavou vpred 0,1 b
- samostatný skok (skok prednožmo strižný - nožničky, skok prednožmo strižný pokrčmo – čertík) 0,3 b
- jeden prvok kĺbovej pohyblivosti ( ľubovoľný rozštet alebo placka ) 0,5 b

## MLADŠIE ŽIAČKY

2011 - 2012

### preskok, hrazda, kladina, prostné

#### Preskok

Molitanové žinenky alebo žinenky, výška 90 cm, 1 mostík  
Cvičenka má 2 pokusy – počíta sa lepší skok

	<b>Hodnota prvku:</b>
- Kotúľ letmo bez zášvihu	1,5 b
- Kotúľ letmo zo zášvihu	2,0 b
- Náskok do stojky a odrazom z HK ľah vzadu	2,5 b

#### Hrazda

Výška hrazdy 120 cm

Povinné je zaradenie min. 4 a max. 6 bodovaných prvkov

Menej ako 4 bodované prvky - zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b

**Max. D známka: 3,7 b**

#### Bodované prvky:

	<b>Hodnota prvku:</b>
- výmyk švihom alebo odrazom do vzporu	0,5 b
- výmyk ľahom do vzporu	1,0 b
- zo vzporu prešvih únožmo do vzporu jazdmo	0,3 b
- zo vzporu jazdmo prešvih únožmo vzad	0,5 b
- spád vzad a vzoprenie závesom v podkolení do vzporu jazdmo	0,5 b
- toč vzad	0,5 b
- zákmih	45°-90 ° > 90 °
	0,3 b 0,5 b
- zoskok prešvihom únožmo s obr. o 90 ° zo vzporu jazdmo	0,3 b
- zoskok zákmihom	do 45° 45° - 90° > 90°
	0,0 b 0,1 b 0,3 b
- zoskok podmetom zo vzporu	0,3 b
- zoskok podmetom z výšľapu znožmo alebo roznožmo	0,7 b

#### Kladina

kladina 95 cm, 2 rady

Povinné je zaradenie min. 4 a max. 6 bodovaných prvkov

Menej ako 2 rady zrážka: 0,1 b

Menej ako 4 bodované prvky- zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b

**Max. D známka: 3,4 b**

#### Bodované prvky:

	<b>Hodnota prvku:</b>
- náskok do sedu roznožného čelne alebo čelného rozštetu	0,3 b
- náskok do kotúľa z rozbehu	0,5 b
- prísunné skoky ľavou a pravou vpred	0,1 b
- obrat obojnožne o 180°	0,3 b
- obrat jednonožne o 180°	0,5 b
- váha predklonmo	90° - 135° nad 135°
	0,3 b 0,5 b
- váha únožmo s uchopením päty	0,5 b

- samostatný skok (priamy výskok, výskok s výmenou nôh pravou aj ľavou, dva skoky obojnožne s výmenou nôh - medzi skokmi ukázať demi-plyé, nožničky, čertík, skok odrazom znožmo do bočného roznoženie, pištol, skrčka 0,5 b
- kotúľ vpred 0,5 b
- zoskok výskokom znožmo 0,1 b
- zoskok s prednožením roznožmo ( šťuka ) 0,3 b
- zoskok s prechodom cez stojku 0,5 b

### Bodované väzby

Max. 2 skokové väzby:

- väzba 2 rovnakých skokov 0,1 b
- väzba 2 rôznych skokov 0,2 b

### Prostné

12m gymnastický pás alebo pás zo žineniek, 2 rady

Povinné je zaradenie min. 4 a max. 6 bodovaných prvkov

**Max. D známka: 3,6 b**

Menej ako 2 rady zrážka: 0,1 b

Menej ako 4 bodované prvky - zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b

### Bodované prvky:

### Hodnota prvku:

- prísunne skoky pravou a ľavou vpred 0,1 b
- samostatný skok - nožničky, čertík, pištol, skrčka 0,1 b
- skok s veľkým rozsahom – min. roznoženie 135 ° 0,3 b  
(skok odrazom znožmo do bočného alebo čelného roznoženia, pichačka, diaľkový)
- obrat jednonožne o 180° 0,1 b
- obrat jednonožne o 360° 0,3 b
- váha preklonmo 90 ° - 135 ° 0,3 b  
nad 135 ° 0,5 b
- váha únožmo s uchopením päty 0,3 b
- jeden prvok kĺbovej pohyblivosti ( ľubovoľný rozštep alebo placka ) 0,5 b
- kotúľ vpred, vzad znožmo ( môže použiť obidva ) 0,1 b
- kotúľ vpred, vzad roznožmo ( môže použiť obidva ) 0,1 b
- stojka kotúľ 0,3 b
- premet bokom 0,3 b
- kotúľ vzad do stojky ( cez pokrčené paže ) 0,5 b
- pomalý premet vpred, vzad( môže použiť obidva ) 0,5 b

### Bodované väzby:

Max. 2 skokové väzby

Max. 2 premetové väzby

- väzba 2 rovnakých skokov 0,1 b
- väzba 2 rôznych skokov 0,2 b
- väzba 2 premetov ( rovnakých alebo rôznych ) 0,2 b



## STARŠIE ŽIAČKY

2008 - 2010

### preskok, hrazda, kladina, prostné

#### Preskok:

Molitanový stôl, výška 110 cm, 1 reuter mostík

Molitanové žinenky alebo žinenky, výška 110 cm, 1 mostík

Cvičenka má 2 pokusy – počíta sa lepší skok

#### Hodnota prvku:

- |   |       |
|---|-------|
| - kotúľ letmo bez zášvihu   | 1,0 b |
| - kotúľ letmo so zášvihom   | 1,5 b |
| - náskok do stojky a odrazom z HK ľah vzadu                             | 2,0 b |
| - premet vpred, rondát, premet vpred s obr o 180° v druhej letovej fáze | 2,5 b |

#### Hrazda:

Výška 130 cm

Povinné je zaradenie min. 4 a max. 6 bodovaných prvkov

Menej ako 4 bodované prvky- zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b

**Max. D známka: 3,0 b**

#### Bodované prvky:

#### Hodnota prvku:

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| - výmyk švihom alebo odrazom do vzporu                       | 0,5 b                       |
| - výmyk ťahom do vzporu                                      | 0,7 b                       |
| - prešvih únožmo do vzporu jazdmo                            | 0,1 b                       |
| - zo vzporu jazdmo prešvih únožmo vzad                       | 0,3 b                       |
| - spád vzad a vzoprenie závesom v podkolení do vzporu jazdmo | 0,3 b                       |
| - toč vzad   | 0,5 b                       |
| - zákmih   | 45° - 90°<br>> 90°          |
|  | 0,3 b<br>0,5 b              |
| - toč jazdmo vpred   | 0,5 b                       |
| - zoskok prešvihom vpred s obr. o 90° zo vzporu jazdmo       | 0,1 b                       |
| - zoskok zákmihom  | do 45°<br>45° - 90°<br>> 90 |
|  | 0,0 b<br>0,1 b<br>0,3 b     |
| - zoskok podmetom zo vzporu                                  | 0,3 b                       |
| - zoskok podmetom z výšlapu znožmo alebo roznožmo            | 0,5 b                       |

#### Kladina:

výška kladiny 110, 2 rady

Povinné je zaradenie min. 5 a max. 7 bodovaných prvkov

Menej ako 2 rady zrážka: 0,1 b

Menej ako 5 bodovaných prvkov- zrážka za každý chýbajúci prvok 0,5 b

**Max. D známka: 3,5 b**

**Bodované prvky:****Hodnota prvku:**

- náskok do sedu roznožného alebo čelného rozštepú 0,1 b
- náskok do kotúľa z rozbehu 0,3 b
- prísunné skoky ľavou a pravou vpred 0,1 b
- samostatný skok (priamy výskok, výskok s výmenou nôh pravou aj ľavou, dva skoky obojnožne s výmenou nôh - medzi skokmi ukázať demi-plyé, čertík, nožničky, pichačka, diaľkový,... 0,3 b
- obrat jednonožne o 180° 0,3 b
- obrat jednonožne o 360° 0,5 b
- váha predklonmo ( min. 135° ) 0,3 b
- váha únožmo s uchopením päty 0,3 b
- kotúľ vpred, vzad ( môže použiť obidva ) 0,3 b
- kotúľ vpred bez dohmatu 0,5 b
- premet bokom, vpred, vzad 0,5 b
- stojka kotúľ 0,5 b  
(môže použiť iba dva prvky s prechodom cez stojku )
- zoskok - s prednožením roznožmo ( šťuka ) 0,1 b
  - prechodom cez stojku 0,3 b
  - saltom 0,5 b

**Bodované väzby:**

Max. 2 skokové väzby

- väzba 2 rovnakých skokov 0,1 b
- väzba 2 rôznych skokov 0,2 b

**Prostné:**

12m gymnastický pás alebo pás zo žineniek

Dĺžka zostavy 30 - 90s, inštrumentálna hudba

Povinné je zaradenie min. 5 a max. 7 bodovaných prvkov

Menej ako 5 bodovaných prvkov- zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b

Neukončenie cvičenia spoločne s hudbou zrážka: 0,1 b

Hudba nie je zostrihaná ( nemá presný začiatok a záver ) – 1x 0,3 b

**Max. D známka: 4,3 b****Bodované prvky:****Hodnota prvku:**

- jeden prvok kĺbovej pohyblivosti ( placka alebo rozštep ) 0,3 b
- obrat jednonožne o 360° 0,3 b
- váha predklonmo ( > 135° ) 0,3 b
- váha únožmo s uchopením päty 0,3 b
- samostatný skok 0,1 b
- skok s veľkým rozsahom (diaľkový skok, pichačka, skok s bočným alebo čelným roznožením odrazom znožmo alebo jednonožne – min. roznoženie 135° 0,3 b

- pomalý prvok s prechodom cez stojkou 0,3 b  
( kotúl' vzad do stojky, premet bokom, stojka kotúl', premet vpred, premet vzad ) –  
ľubovoľný počet zaradených prvkov 0,3 b
- rýchly akrobatický prvok (rýchly premet vpred na jednu alebo 2 nohy, blcha, flik, rondát,) 0,5 b
- saltový prvok ( samostatne ) - arab, šprajcka, salto vpred 0,5 b

### Bodované väzby:

Max. 2 skokové väzby ( zložené aj zo skokov, ktoré nie sú hodnotené )

Max. 3 akrobatické väzby ( zložené min. z 2 akrobatických prvkov )

- väzba 2 rôznych skokov 0,1 b
- väzba 2 akrobatických prvkov s prechodom cez stojku –

**Pomalý + rýchly**  0,1 b

- väzba 2 **rýchlych** akrobatických prvkov 0,2 b

 (0,2 + 0,2), 

- väzba 2 premetov bokom z premetového predskoku nie je bonifikovaná väzba
- väzba so saltom nie je bonifikovaná väzba

## JUNIORKY

**2006 - 2007**

## SENIORKY

**2005 a staršie**

### preskok, hrazda, kladina, prostné

#### Preskok:

molitanový stôl, žinenky, výška 120 cm, 1 reuter mostík

Cvičenka má 2 pokusy – počíta sa lepší skok

#### Hodnota prvku:

- kotúl' letmo bez zášvihu 1,0 b
- kotúl' letmo zo zášvihu 1,5 b
- náskok do stojky a odrazom z rúk do ľahu vzadu 2,0 b
- premet vpred, rondát, premet vpred s obr o 180° v druhej letovej fáze 2,5 b

#### Hrazda:

Výška hrazdy – 150 cm

Povinné je min. 4 a max. 6 bodovaných prvkov

Menej ako 4 bodované prvky- zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b

**Max. D známka: 2,4 b**

**Bodované prvky:**

<b>Bodované prvky:</b>		<b>Hodnota prvku:</b>
- výmyk švihom alebo odrazom )		0,1 b
- výmyk ťahom		0,3 b
- vzklopka, vzoprenie jazdmo, výmykom zadom		0,5 b
- prešvih únožmo do vzopu jazdmo		0,1 b
- zo vzporu jazdmo prešvih únožmo vzad		0,1 b
- spád vzad a vzoprenie závesom v podkolení do vzporu jazdmo		0,1 b
- toč vzad		0,3 b
- zákmih	45° - 90°	0,1 b
	> 90°	0,3 b
- toč jazdmo vpred		0,3 b
- toč vpred		0,5 b
- zoskok zákmihom	do 90°	0,0 b
	> 90°	0,3 b
- zoskok podmetom zo vzporu		0,3 b
- zoskok podmetom z výšľapu roznožmo alebo znožmo		0,5 b

**Kladina:**

Výška 125, čas 30 – 90 s, min. 3 rady

Povinné je zaradenie min. 5 a max. 7 bodovaných prvkov

Menej ako 3 rady zrážka: 0,1 b

Menej ako 5 bodovaných prvkov- zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b

**Max. D známka: 3,5 b**

**Bodované prvky:**

<b>Bodované prvky:</b>		<b>Hodnota prvku:</b>
- náskok do sedu roznožného čelne alebo čelného rozštetu		0,1 b
- náskok do kotúľa z rozbehu		0,3 b
- samostatný skok		0,3 b
- obrat jednonožne o 180°		0,3 b
- pirueta ( 360° )		0,5 b
- váha predklonmo ( min. 135° )		0,3 b
- váha únožmo s uchopením päty		0,3 b
- kotúľ vpred, vzad ( môže použiť obidva )		0,3 b
- kotúľ vpred bez dohmatu		0,5 b
- akrobat. prvok - prechodom cez stojku - max. 2		0,5 b
- zoskok: - prednožením roznožmo - šťuka		0,1 b
	- prechodom cez stojku	0,3 b
	- saltový záver	0,5 b

**Bodované väzby:**

Max. 2 skokové väzby

- väzba 2 rovnakých skokov	0,1 b
- väzba 2 rôznych skokov	0,2 b

## Prostné:

12 m gymn. pás alebo pás zo žineniek. Dĺžka zostavy 30 – 90 s, hudba inštrumentálna.

Min. 5 a max. 8 bodovaných prvkov

Menej ako 8 bodovaných prvkov- zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b

Neukončenie cvičenia spoločne s hudbou zrážka: 0,1 b

Hudba nie je zostrihaná ( nemá presný začiatok a záver )- 1 x 0,3 b

**Max. D známka: 4,9 b**

## Bodované prvky:

## Hodnota prvku:

- váha predklonmo min. 135°, váha únožmo 0,1 b
- pirueta ( 360° ) 0,3 b
- pirueta ( 540° ) 0,5 b
- jeden prvok kĺbovej pohyblivosti ( placka alebo rozštep ) 0,3 b
- skok s veľkým rozsahom ( diaľkový skok, pichačka, skok s bočným alebo čelným roznožením odrazom znožmo alebo jednonožne ) – min. roznoženie 135° 0,3 b
- pomalý prvok cez stojku ( stojka kotúl', premet bokom ) 0,1 b
- kotúl' vzad do stojky, pomalý predmet vpred, premet vzad 0,3 b
- rýchly akrobatický prvok ( rýchly premet vpred na jednu alebo 2 nohy, blcha, flik, rondát, arab, šprajcka) 0,5 b
- salto vpred, salto vzad 0,5 b

## Bodované väzby:

Max. 2 skokové väzby



Max. 3 akrobatické väzby ( zložené z 2 akro prvkov )

- väzba 2 rôznych skokov 0,1 b

- väzba 2 akrobatických prvkov s prechodom cez stojku –

**pomalý-rýchly**  0,1 b

- väzba 2 **rýchlych** akrobatických prvkov 0,2 b

 (0,2 + 0,2), 

• väzba so saltom vpred, vzad 0,3 b

 (0,2 + 0,3)

Úpravy: Monika Šišková, 20.1.2021