

## SPORTOVNÍ GYMNASTIKA VOLNÉ SESTAVY - ŽENSKÉ SLOŽKY KATEGORIE II

### **Dvojboj – přeskok, prostná / družstva 3+1 /**

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je u každého náradí uvedena. Je povoleno zařadit i těžší gymnastické prvky. Sestava musí obsahovat předepsaný počet prvků, pak je hodnocena z 10 ti bodů. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Za každý chybějící prvek do celkového počtu předepsaných prvků se strhává vždy 1 bod.

#### **Přeskok**

Povoleny 2 skoky, i různé, do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků

Koza, nebo bedna výška 100 cm

Roznožka, skrčka, ostatní skoky přímé

z 9,50 bodů

Přemet vpřed

z 10,00 bodů

#### **Prostná**

Cvičí se na gymnastické podlaze – délka pásu 12m.

Volná sestava s 5 povinnými prvky, akrobatická řada dvouprvková, gymnastická řada dvouprvková, rovnovážný prvek

Poznámka – řady mohou být i více než dvouprvkové

#### **Výběr prvků**

##### *Akrobatické prvky*

kotouly - modifikace kotoulů vpřed a vzad, (skrčmo, schylmo, roznožmo, do zášvihu, do stoje apod)

stoje - na lopatkách, na hlavě, na rukou, most,

přemety - stranou, rondat, vpřed, vzad, pomalé i rychlé, na 1 nohu, na dvě nohy

salta - stranou (arab), vpřed (šprajcka), vzad,

##### *Gymnastické prvky*

skoky a poskoky - dálkový, jelení, nůžkový, roznožka, čertík, kadet, jánošík, apod.

obraty - jednonož - švihová noha v libovolném provedení (nad i pod horizont, přednožením do zanožení)