

SPORTOVNÍ GYMNASTIKA
VOLNÉ SESTAVY- MUŽSKÉ SLOŽKY KATEGORIE II

Dvojboj – přeskok, hrazda / družstva 3+1 /

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

Přeskok

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

Koza nadél, nebo bedna, výška 100 cm

Roznožka, skrčka, ostatní skoky přímé

z 9,50 bodů

Přemet vpřed

z 10,00 bodů

Hrazda

Cvičí se na nízké hrazdě 160cm výška

Volná sestava – 4 prvky – z 10,00 bodů

Výběr prvků

Ze stoje na zemi výskok do vzporu, výmyk, přešvih úožmo vpřed, přešvih úožmo vzad, obrat ve vzporu jízdmu, vzepření závěsem v podkolení, vzepření jízdmu, toč jízdmu vpřed, toč vzad, toč vpřed, zanožením seskok do stoje na zemi, ze vzporu jízdmu přešvihem úožmo seskok do stoje na zemi, přednožením povýš seskok, podmet, skrčka, roznožka, apod.