

SPORTOVNÍ GYMNASTIKA **VOLNÉ SESTAVY- MUŽSKÉ SLOŽKY KATEGORIE IV**

Trojboj – prostná, přeskok, hrazda / družstva 3+1 /

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je u každého nářadí uvedena. Je povolené zařadit i těžší gymnastické prvky. Sestava musí obsahovat minimálně 5 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 předepsaného počtu se strhává vždy 1 bod.

Prostná

Cvičí se na gymnastické podlaze – délka pásu 12m

Volná sestava – 5 prvků – z 10,00 bodů

Výběr prvků

kotouly - modifikace kotoulů vpřed a vzad /skrčmo, schylmo, roznožmo, letmo, do zášvihů, do stoje ap./

stoje - na lopatkách, na hlavě, na ruce, váha předklonmo, most aj.

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

salta - vpřed, vzad, stranou apod.

Přeskok

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

Koza naděl, nebo přeskokový stůl, výška 110 cm

Roznožka, skrčka, ostatní skoky přímé

z 9,50 bodů

Přemet vpřed, ostatní skoky převratové

z 10,00 bodů

Hrazda

Cvičí se na nízké hrazdě 160cm výška

Volná sestava – 5 prvků – z 10,00 bodů

Výběr prvků

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