

SPORTOVNÍ GYMNASTIKA VOLNÉ SESTAVY - ŽENSKÉ SLOŽKY KATEGORIE IV

Trojboj – přeskok, hrazda, prostná / 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 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 výsledku se započítává lepší známka z obou skoků

Koza na šíř, kůň 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, (bradlech) 160 cm výšky, pro náskok povolen můstek, nebo díl bedny

Volná sestava - 4 prvky, min.1 prvek ve vzporu - z 10,00 bodů

Výběr prvků

Ze stoje na zemi výskok do vzporu, výmyk, průvlek do svisu vznesmo, svis střemhlav, svis vzadu, ve vzporu přešvihy únožmo vpřed, vzad, obrat ve vzporu jízmo, vzepření závěsem v podkolení, vzepření jízmo, vzepření vzklopmo, toč jízmo vpřed, ve vzporu toč vzad, toč vpřed, zákmihem seskok do stoje na zemi, ze vzporu jízmo přešvihem únožmo seskok do stoje na zemi, ze vzporu přednožením seskok, podmet, skrčka, roznožka, svisem vzadu do stoje na zemi, apod.

Prostná

Cvičí se na gymnastické podlaze – délka pásu 12m

Volná sestava - 5 prvků, akrobatická řada(3 prvky), gymnastická řada(2 prvky) - z 10,00 bodů

Výběr prvků

Akrobatické prvky

kotouly - modifikace kotoulů vpřed a vzad, /skrčmo, schylmo, roznožmo, do zášvihu, do stoje ap./
stoje - na lopatkách, na hlavě, na rukou, most,

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

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

Gymnastické prvky

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

obraty - jednož v přednožení, zanožení, (piruety).