

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

Čtyřboj – prostná, kruhy, 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 6 prvků, pak je hodnocena z 10 ti bodů. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Za každý chybějící prvek se strhává vždy 1 bod.

Prostná

Cvičí se na gymnastické podlaze – délka pásu 12m

Volná sestava – 6 prvků – z 10,00 bodů

Výběr prvků

kotouly - modifikace kotoulů vpřed a vzad /skrčmo, schylmo, roznožmo, letmo, do zášvihu, do stoje ap./
stoje - na lopatkách, na hlavě, na ruku, váha předklonmo, aj.

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

salta – vpřed, vzad, stranou apod.

Kruhy

Cvičí se na kruzích doskočných

Volná sestava – 6 prvků – z 10,00 bodů

Výběr prvků

přednos ve svisu, shyb, svis vznesmo, svis střemhlav, váhy ve svisu vzadu nebo vpředu, vzepření tahem souruč, přednos ve vzporu, sešin vpřed, spád vzad, podmetmo kmih, zákmih, předkmih, zákmihem seskok do stoje na zemi, překot schylmo, překot toporně, překot roznožmo apod.

Přeskok

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

Bedna nadél /všechny díly/, nebo přeskokový stůl, výška 115 cm

Roznožka, skrčka a ostatní skoky přímé z 9,50 bodů

Přemet vpřed a jiné převratové skoky z 10,00 bodů

Hrazda

Cvičí se na nízké hrazdě výška 160cm

Volná sestava – 6 prvků – z 10,00 bodů

Výběr prvků

výmyk, vzepření vzklopmo, přešvih únožmo vpřed i vzad, vzepření závěsem v podkolení, vzepření jízdmo, toč jízdmo vpřed, toč vzad, toč vpřed, podmet, skrčka, roznožka, přednožením do vzosu seskok apod.