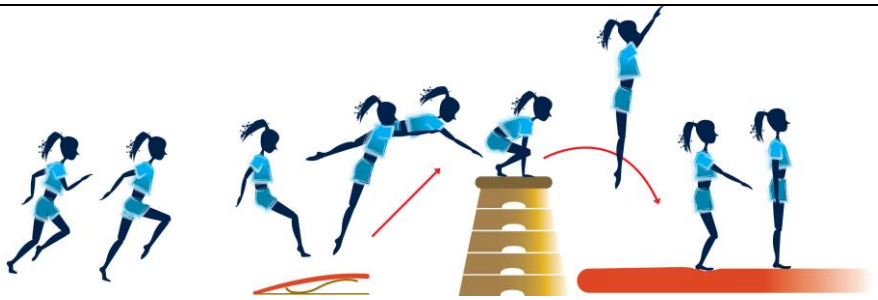
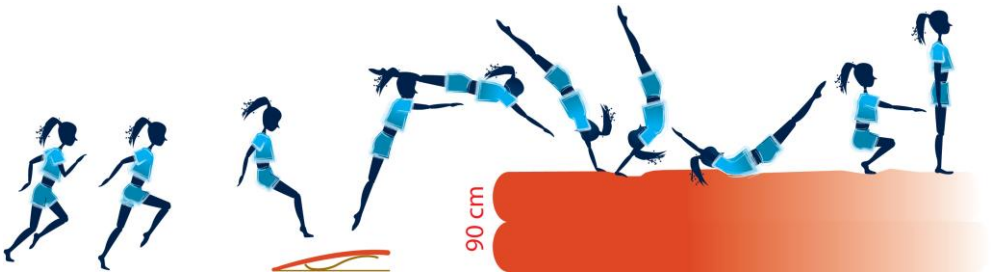
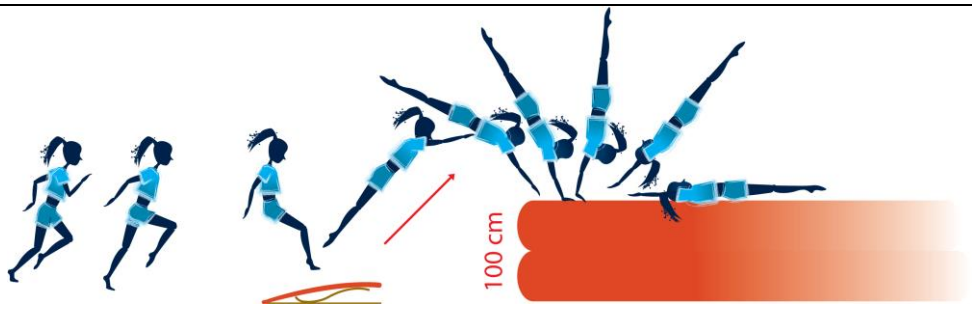
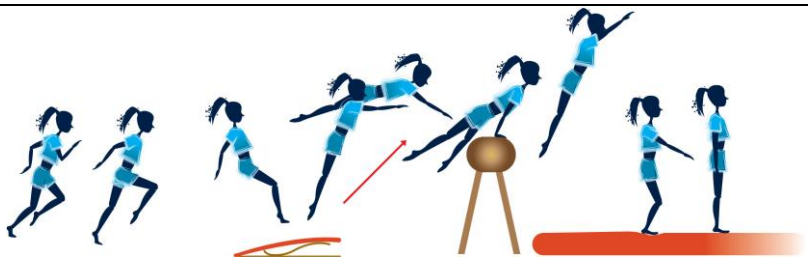
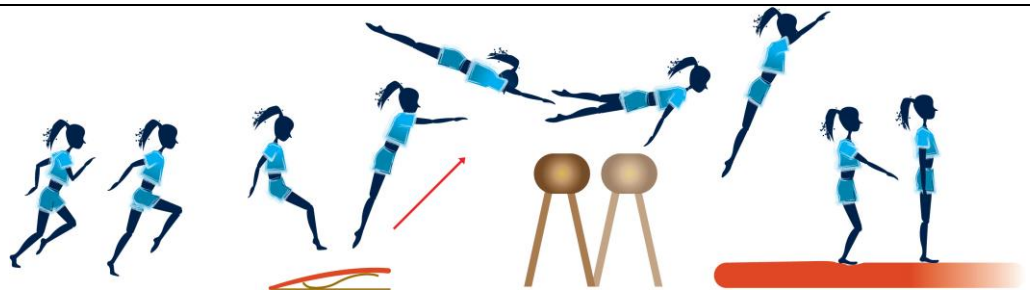
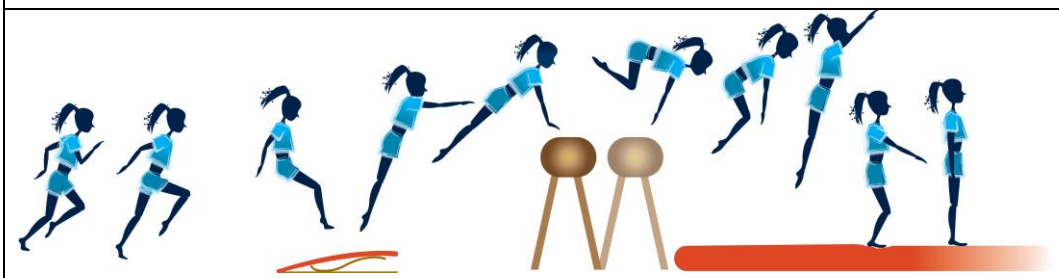
Výber hodnotených prvkov v Slovenskom pohári „C“

Preskok

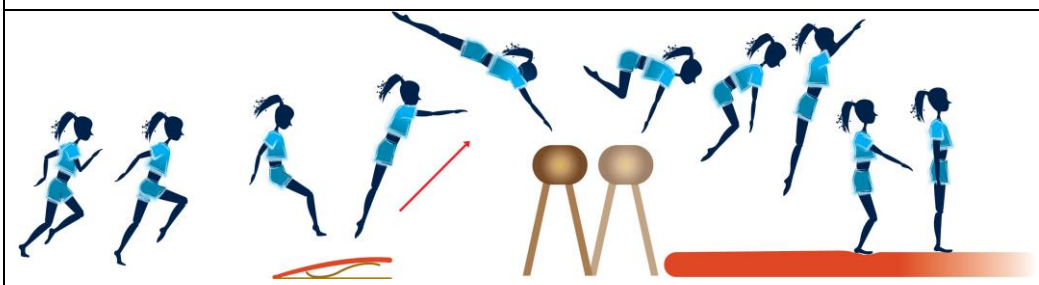
Švédska debna	 Náskok do vzporu drepmo a vzpriamený výskok
	 Kotúľ letmo zo zášvihu / nad 90° /
	 Náskok do stojky a odrazom z rúk do ľahu vzadu
Koza	 Roznožka bez zášvihu



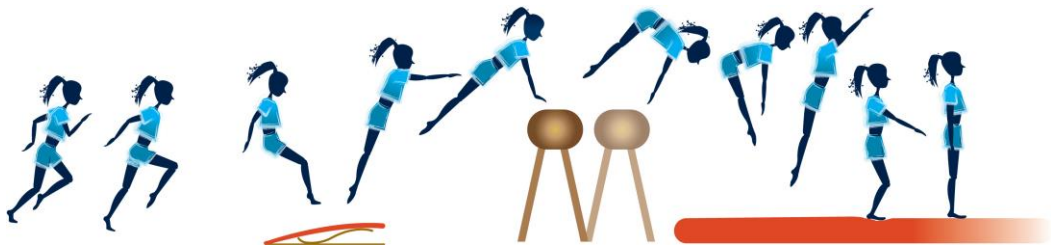
Roznožka so zášvihom / nad 90° /



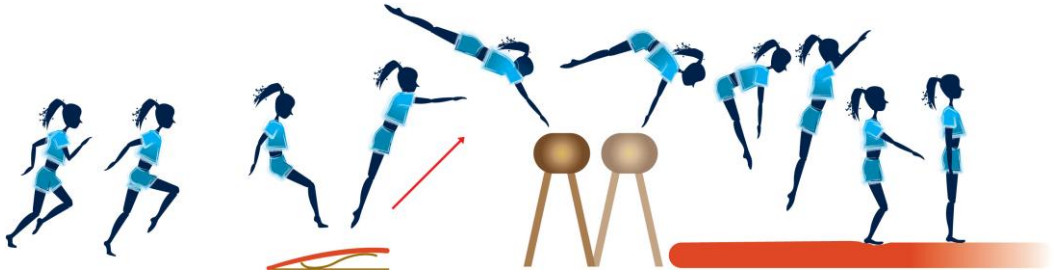
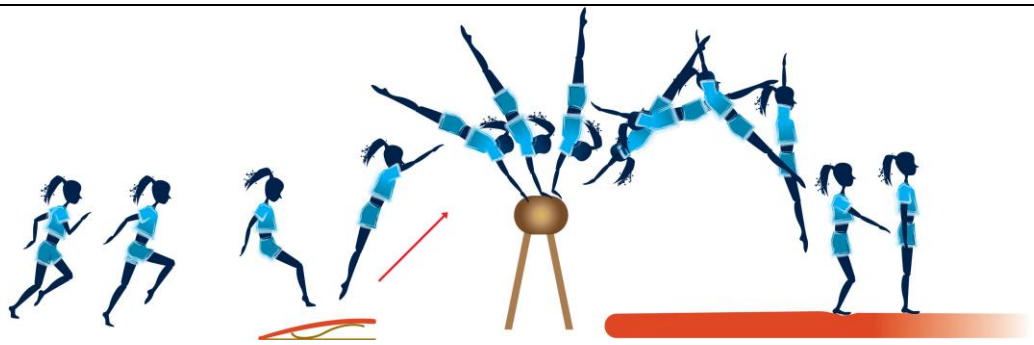
Skrčka bez zášvihu



Skrčka so zášvihom / nad 90° /

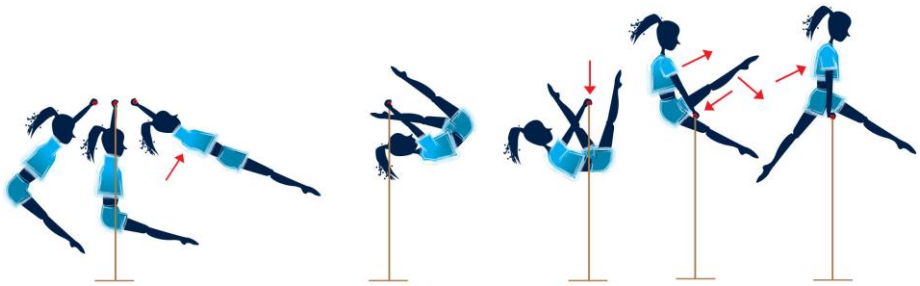
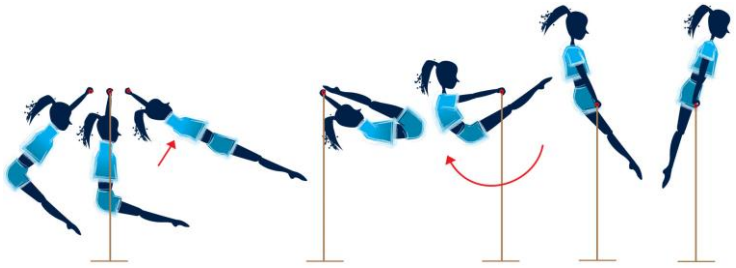
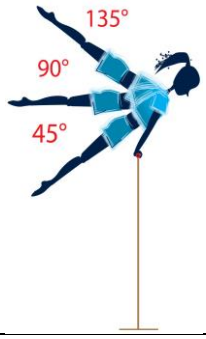


Schylka bez zášvihu

	 Schylka so zášvihom / nad 90° /
Preskok. kôň, stôl	 Premet vpred

Hrazda

Náskok	 Výmyk švihom
	 Výmyk ťahom

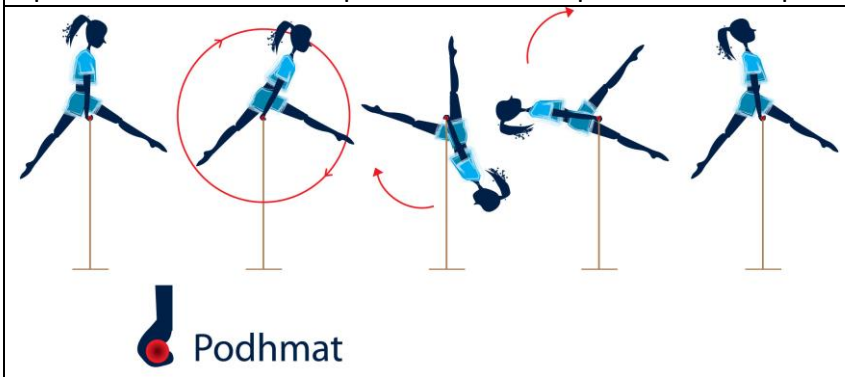
	 Vzoprenie jazdmo 
	 Vzoprenie vzklopmo 
	 Výmyk zadom 
Cvičenie na žrdi	  Zákmih do 45°, 90°, 135°



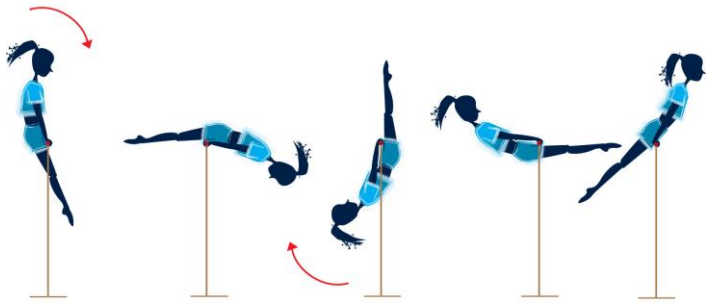
Prešvih únožmo do vzporu jazdmo (vpred aj vzad)



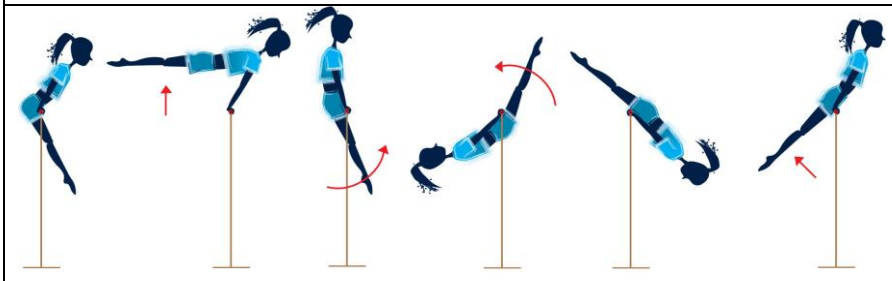
Spád vzad závesom a vzoprenie závesom v podkolení do vzporu jazdmo



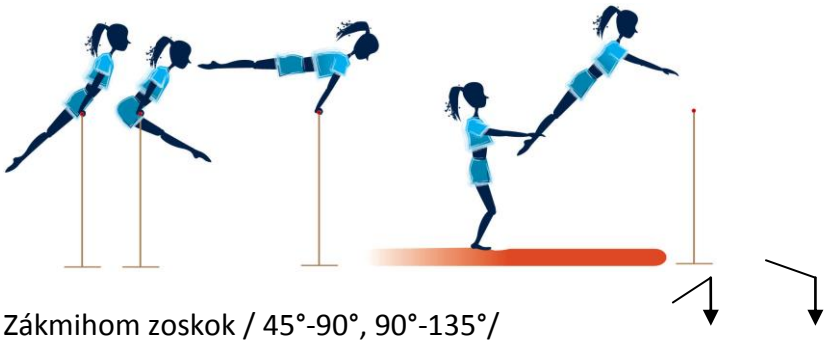
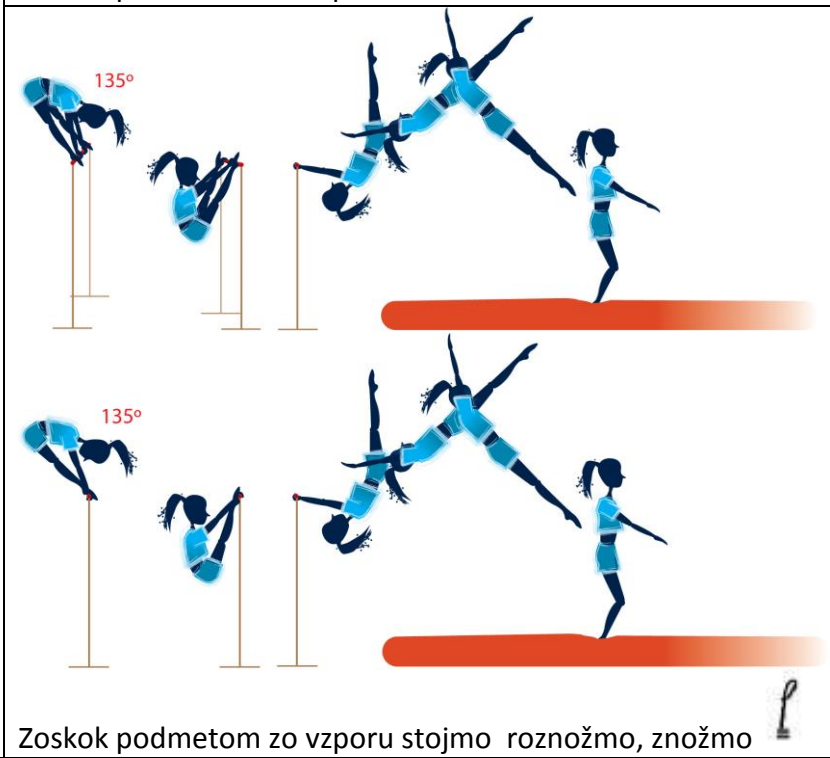
Toč jazdmo vpred



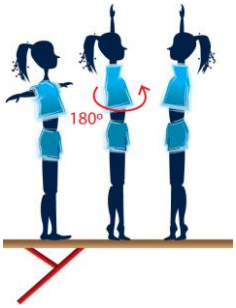
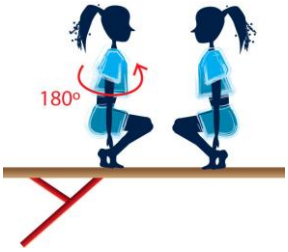
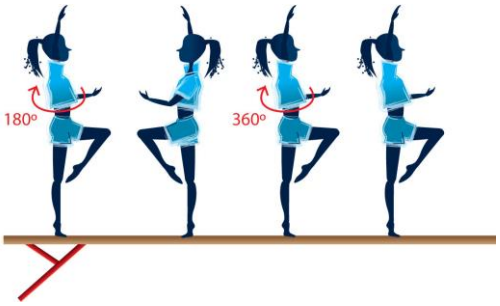
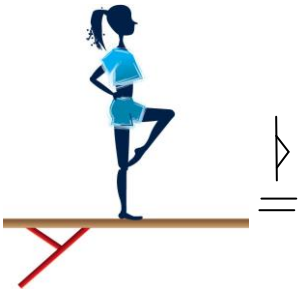
Toč vpred

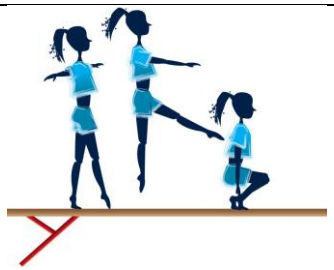


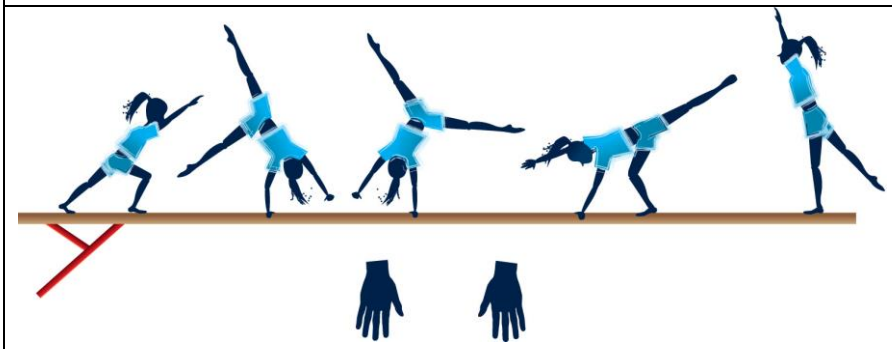
Toč vzad

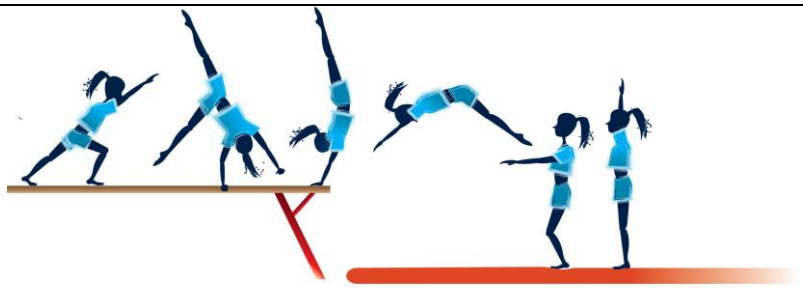
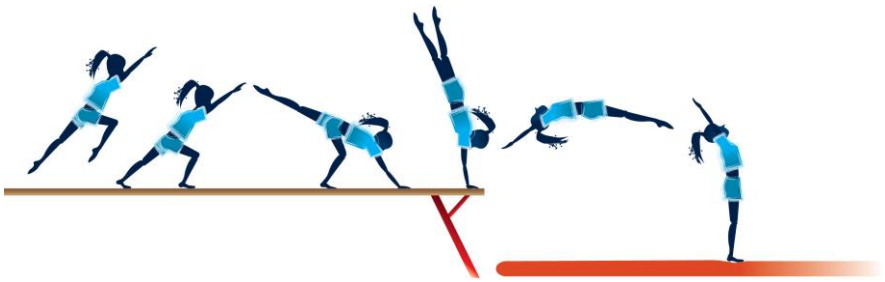
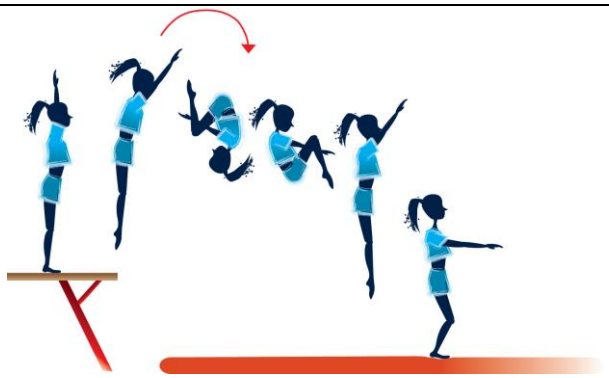
Zoskoky	 Zákmihom zoskok / 45°-90°, 90°-135°/
	 Zoskok podmetom zo vzporu
	 Zoskok podmetom zo vzporu stojmo roznožmo, znožmo

Kladina, lavička

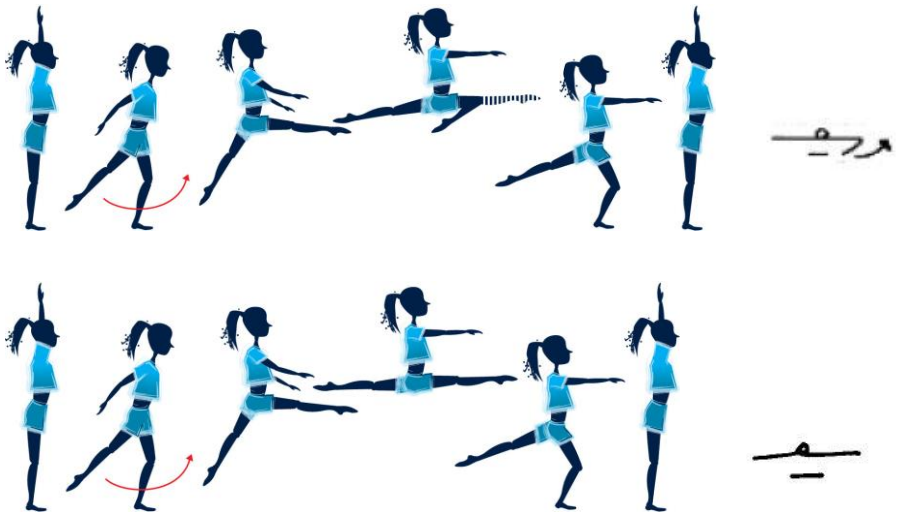
Obraty	 Obrat obojnožne vo výpone o 90°, 180°
	 Obrat obojnožne v drepe o 180°
	 Obrat jednonožne vo výpone o 180°, 360°
Výdrže	 Stoj jednonožne so skrčením prednožmo / únožmo

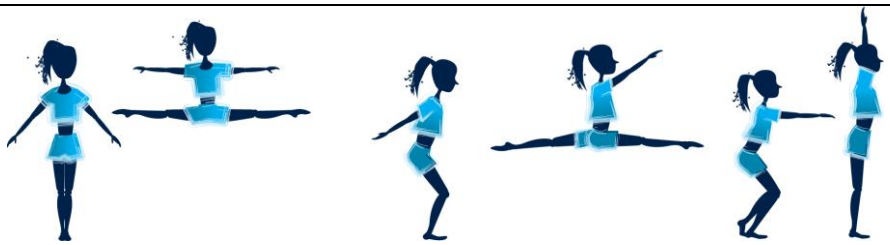
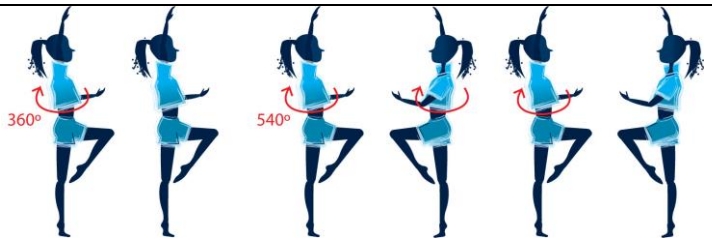
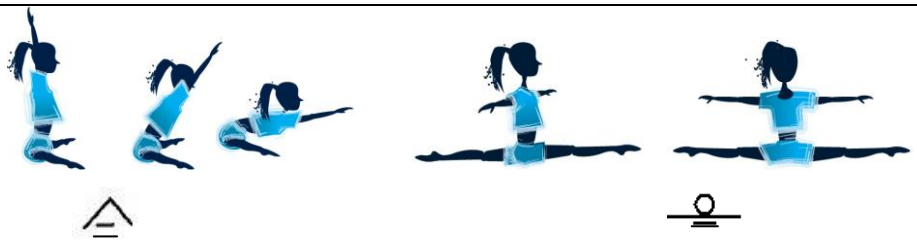
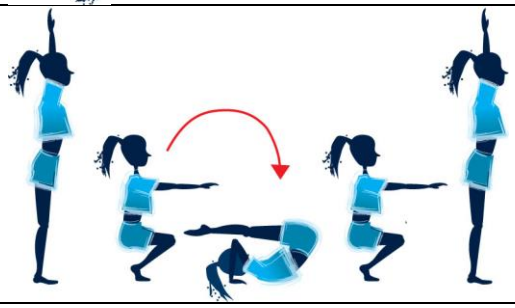
	   Váha predklonmo / 135° / Váha únožmo / 135°/
Skoky	  Predskok do drepu
	 Skok prednožmo strižný pokrčmo - čertík
	  Skok prednožmo strižný – nožničky
Akrobatické prvky	  Kotúľ vpred – pomalý, rýchly

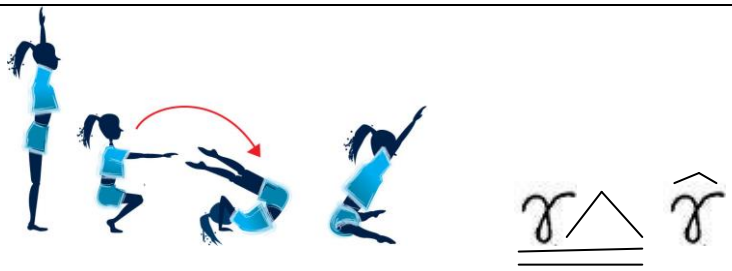
	 Stojka kotúľ
	 Premet bokom
Zoskoky	 Zoskok výskokom znožmo
	 Zoskok výskokom roznožmo prednožmo - šťuka

	 Rondát
	 Premet vpred
	 Salto vpred skrčmo

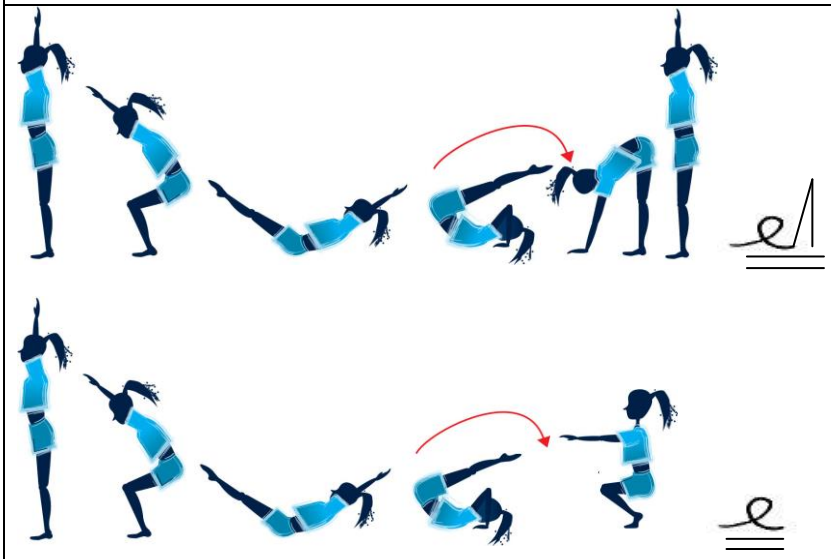
Prostné

<table>
<tr><td>Výdrže</td><td>
Váha predklonmo / 135° / Váha únožmo / 135° /</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Skoky</td><td>
Skok prednožmo strižný pokrčmo – čertík</td></tr>
<tr><td>
Skok prednožmo strižný – nožničky</td></tr>
<tr><td>
Diaľkový skok, aj s pokrčením prednej nohy / roznoženie min. 135° /</td></tr>
</table>

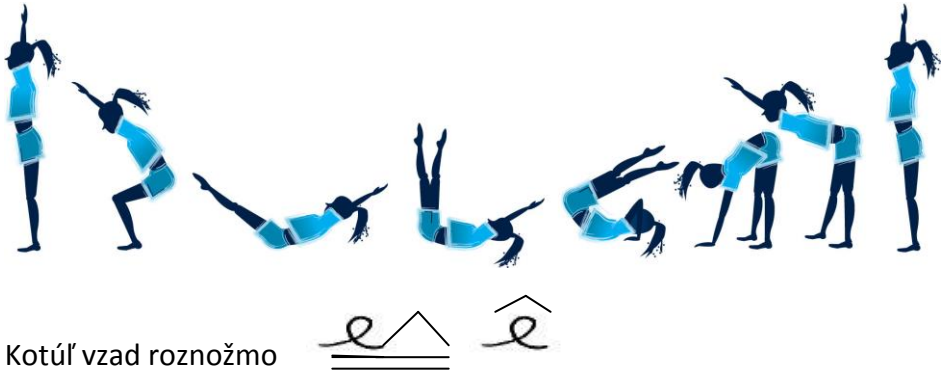
	 Skok odrazom obojnožne s čelným / bočným / roznožením - roznoženie min. 135°
	 Sissone / pichačka / - roznoženie min. 135°
Obraty	 Pirueta o 360°, 540°
Akrobatické prvky	 Sed roznožný - hlboký predklon / placka /, rozštep bočný, rozštep čelný
	 Stojka na lopatkách
	 Kotúľ vpred



Kotúľ vpred roznožmo do sedu alebo stoja roznožného



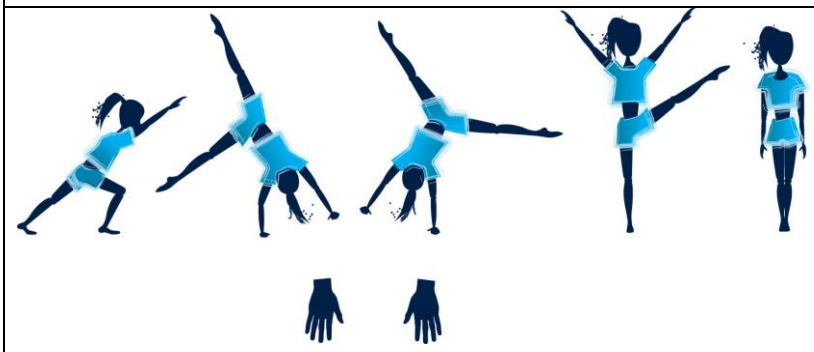
Kotúľ vzad do stoja s vystretými nohami alebo do drepu



Kotúľ vzad roznožmo



Stojka kotúľ



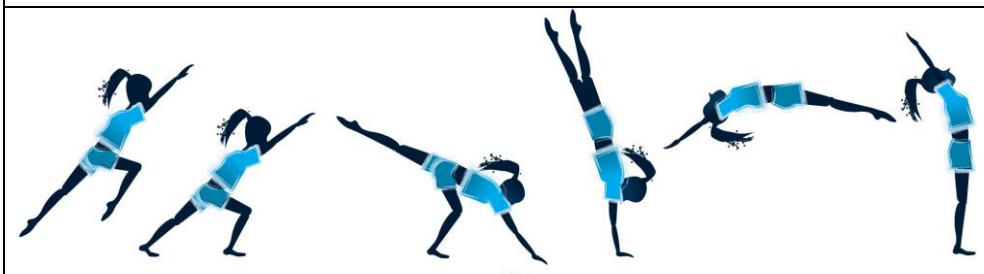
Premet bokom



Pomalý premet vpred



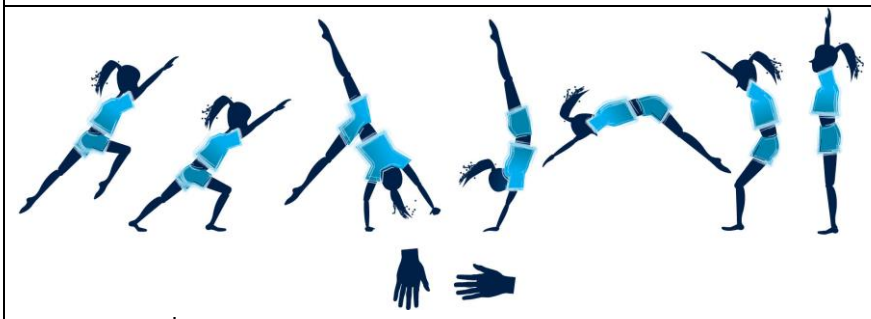
Rýchly premet vpred na jednu nohu



Rýchly premet vpred na dve nohy



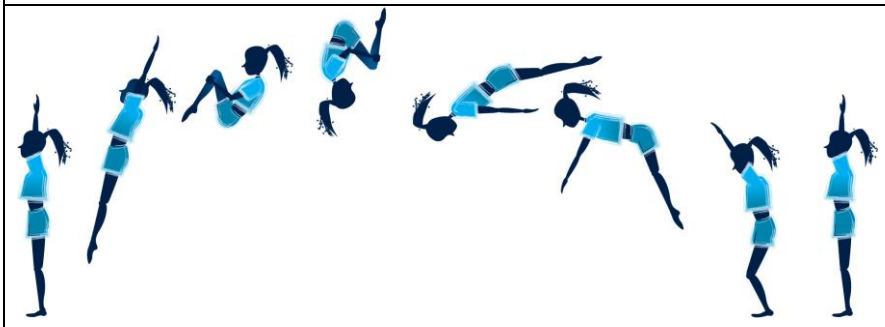
Pomalý premet vzad



Rondát



Rýchly premet vzad – flik



Salto vzad skrčmo

Všetky práva vyhradené.
Spracovala sekcia GpV SGF
Kresby: Zuzana Jánska
Posledné úpravy: 25.7.2014