

KATEGORIZÁCIA NA ROK 2024

ŽENY

Slniečka	2018 - 2019
Najmladšie žiačky	2016 - 2017
Mladšie žiačky	2014 - 2015
Staršie žiačky	2011 - 2013
Juniorky	2009 - 2010
Seniorky	2008 a staršie

Počíta sa kalendárny rok narodenia pretekárky.


OBSAH SÚŤAŽÍ KATEGÓRIE „C“

Komu je súťaž určená:

- Pretekárkam registrovaným v sekcii GpV ako pretekárky 1. kategórie na príslušný kalendárny rok
- Pretekárky nesmú byť držiteľkami VT v ŠG žien v príslušnej vekovej kategórii
- Tréningový objem pre pretekárky je spravidla 2 x týždenne v trvaní max. 90 min. / tréningová jednotka
- Pretekárky, ktoré na 2 súťažiach v kalendárnom roku dosiahnu 95% z celkovej maximálnej známky v danej kategórii sú povinné prejsť do ŠGŽ:

Najmladšie žiačky:	max. známka 50,10 b	95%	47,595 b
Mladšie žiačky:	max. známka 53,40 b	95%	50,730 b
Staršie žiačky:	max. známka 52,70 b	95%	50,045 b
Juniorky:	max. známka 53,70 b	95%	51,015 b
Seniorky:	max. známka 53,70 b	95%	51,015 b

Všeobecné pokyny:

- Každý z bodovaných prvkov sa môže v zostave použiť iba raz (pri použití druhý raz nie je započítaný do hodnoty obtiažnosti).
- Výšku náradia meriame od zeme, výška žineniek je 20 cm.
- Pri väzbe sa počíta hodnota každého prvku a tiež hodnota väzby (napr. ).
- Priamy výskok a výskok s výmenou nôh sa počíta ako hodnotený prvok len na kladine

- Väzba skokov, kde je potrebný výkrok sa počíta ako priama väzba (čertík – krok, prinoženie a priamy výskok).
- Väzba s priamym skokom (výskokom) je možné započítať do obtiažnosti iba na kladine.
- Váha predklonmo sa počíta ako hodnotený prvok ak sa z váhy cvičenka vráti do stoja (nie do kotúľa)
- Salto vpred sa započítava ako samostatný prvok, nie vo väzbe do kotúľa vpred.
- Pretekárka môže do zostavy zaradiť ľubovoľný počet samostatných skokov (z tých, ktoré sú vypísané pri danej vekovej kategórii a disciplíne). V prípade ak pri náradí nie sú uvedené konkrétne skoky, tak môže pretekárka predviesť akýkoľvek zo skokov podľa FIG (plus skrčka na prostných a kladine, priamy skok a skok s výmenou nôh na kladine)
- Počet akrobatických a skokových väzieb započítaných do D známky je určený pri každom náradí a vekovej kategórii .
- Mostík Banfer je povolený pre všetky vekové kategórie
- V prípade nezrovnalostí medzi obsahom súťaže a prehľadnou tabuľkou je určujúci obsah súťaže.
- Poloha v saltách sa nerozlišuje (salto skrčmo, schylmo aj napriamene sa považujú za rovnaký prvok)

Špeciálne zrážky (udeľuje vrchná rozhodkyňa na náradí z výslednej známky)

- Ak pretekárka predvedie menej rád ako je predpísané (napr. 1,5 na kladine) 0,1 b
- Ak pretekárka predvedie menší počet prvkov ako je predpísané minimum (zrážka za každý chýbajúci prvok) 0,5 b
- Hudba nie je zostrihaná (nemá presný začiatok a záver) – 1 x za zostavu 0,3 b
- Rozprávanie trénera počas cvičenia na pretekárku 0,5 b

Modifikácia (hodnotia E rozhodkyne)

- Hodnotí sa podľa pravidiel FIG s nasledujúcimi modifikáciami:
 - Medzikmih – v prípade ak nohy neprejdú pod žrd' 0,3b
 - Medzikmih – v prípade ak nohy prejdú pod žrd' 0,5b
 - Viac ako 2 rovnaké kroky za sebou (rovnaká poloha rúk aj nôh) 0,1 b
- Nedáva sa zrážka za náskok bez hodnoty obtiažnosti
- Nedáva sa zrážka za nedostatočné využitie náradia (pre umelecký prejav) – dotyk náradia viacerými časťami tela
- Na prostných sa nedáva zrážka za začatie zostavy akrobatickou radou (bez choreografie), rovnako ani za ukončenie zostavy akro radou, alebo dve po sebe nasledujúce akro rady
- V kategórii najmladšie žiačky a mladšie žiačky nehodnotíme plynulosť a rôznorodosť tempa pohybu

SLNIEČKA

2018 - 2019

preskok, prostné, lavička

Preskok:

- 1 mostík, žinenky do výšky vrchnej hrany mostíka
- 2 pokusy, počíta sa lepší skok

Hodnota prvku:

2,0 b

1. rozbeh (dĺžka je ľubovoľná)
2. náskok na mostík - odraz znožmo – priamy výskok - doskok

Zrážky:

Viacnásobný dotyk nôh na mostíku	1,0 b
Nízky výskok	0,5 b
Doskok blízko za mostík	0,5 b

Prostné:

- 12 m gymnastický pás alebo pás zo žineniek
D známka pri splnení všetkých požiadaviek:

2,30 b

Popis povinnej zostavy:

Základné postavenie: stoj spojný- pripažiť

1. upažením vzpažiť – drep – predpažiť (chrbát vzpriamený)
2. kotúľ vpred znožmo do drepu, predpažiť
3. kotúľ vpred do placky (hlboký predklon v sede roznožmo) - vzpažiť
– výdrž 2s
4. ľahom vzad stojka na lopatkách s oporou rúk o boky, výdrž 2s
5. drep- vztyk do stoja spojného- ruky vbok
6. prísunné skoky pravou aj ľavou vpred
7. stoj jednoožne so skrčením prednožmo, ruky vbok, výdrž 2 s
8. stoj spojný, pripažiť

Hodnota prvku:

0,5 b

0,5 b

0,5 b

0,3 b

0,5 b



Lavička:

Cvičí sa na širokej strane lavičky

D známka pri splnení všetkých požiadaviek

3,80 b

Popis povinnej zostavy:

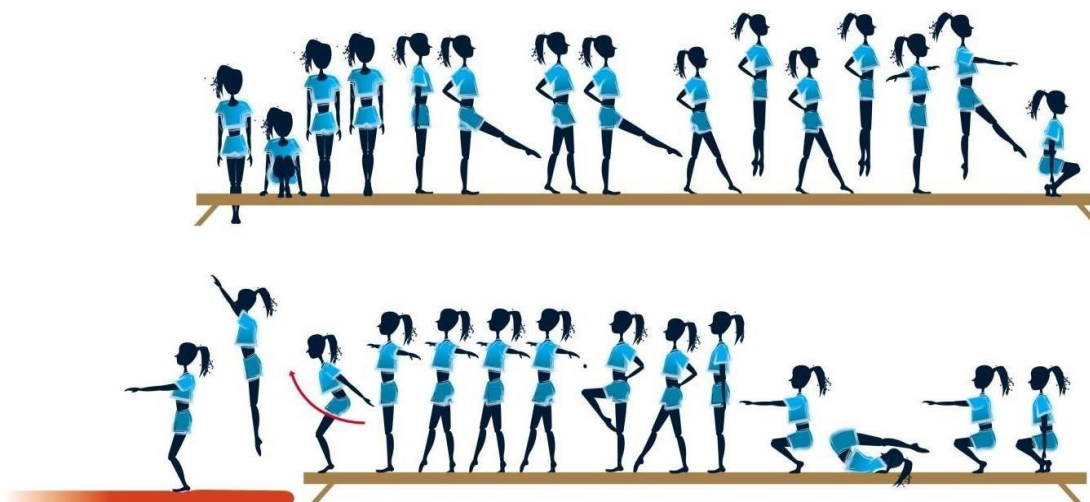
Hodnota prvku:

1. rada - Východiskové postavenie – stoj spojný čelne

- | | |
|--|-------|
| 1. výskok do vzporu drepno | 0,5 b |
| 2. stoj spojný - pripažiť | |
| 3. obrat vo výpone obojnožne o 90° | 0,3 b |
| 4. krokom ľavej stoj na ľavej, prednožiť pravou do 45°– ruky vbok, krokom pravej stoj na pravej, prednožiť ľavou do 45° ruky vbok | |
| 5. prísuný skok jednou alebo obidvomi nohami - ruky vbok | 0,5 b |
| 6. krok pravou (ľ) a prednožením ľavej (p) , predskok do drepu tesne predkročného pravou (ľ) –pripažiť–obrat v drepe o 180° vľavo (vpravo) | 0,5 b |

2. rada

- | | |
|---|-------|
| 6. predpažiť | |
| 7. kotúľ vpred do drepu- predpažiť | 1,0 b |
| 8. vztyk, ruky vbok | |
| 9. výkrokom stoj jednožne so skrčením prednožmo, ruky vbok, výdrž 2 s | 0,5 b |
| 10. kroky vo výpone na koniec kladiny, upažiť | |
| 11. zoskok výskokom znožmo – zo zapaženia predpažením vzpažiť | 0,5 b |



NAJMLADŠIE ŽIAČKY

2016 - 2017

preskok, hrazda, nízka kladina, prostné

V tejto kategórii sa väzby nehodnotia

Preskok

Molitanové žinenky vo výške 70 cm, 1 mostík

Cvičenka má 2 pokusy, lepší skok sa počíta

Hodnota prvku:

Kotúľ bez zášvihů do drepu a stoja spojného	1,5 b
Kotúľ letmo so zášvihom / 90° a vyššie / do drepu a stoja spojného	2,0 b
Náskok do stojky a odrazom HK do ľahu vzadu	2,5 b



Hrazda

Výška hrazdy 130 cm (pre nižšie pretekárky je možnosť podložiť si žinenky do výšky ramien, pre vyššie pretekárky zvýšiť hrazdu do výšky ramien).

Max. D známka: 2,0 b

Povinná zostava:

1. výmyk švihom alebo odrazom
výmyk ťahom

2. zákmih

do 45°
45° - 90°
> 90°

3. zákmihom zoskok

do 45°
45° - 90°
> 90°

Hodnota prvku:

0,5 b

1,0 b

0,0 b

0,3 b

0,5 b

0,0 b

0,3 b

0,5 b



Kladina

Kladina 65 cm, min. 1,5 rady, Povinné je zaradenie min. 4 a max. 6 bodovaných prvkov

Max. D známka: 3,0 b

Menej ako 4 bodované prvky - zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b

Bodované prvky:

Hodnota prvku:

- náskok do vzporu drepmo z čelného / bočného postavenia 0,3 b
- náskok do sedu roznožného čelne alebo čelného rozštepú 0,3 b
- náskok do kotúľa (z miesta) 0,5 b
- kotúľ na kladine (môže byť použitý iba jeden kotúľ) 0,5 b
- prísuný skok (ľavou + pravou nohou) 0,3 b
- obrat vo výpone o 180° obojnožne 0,3 b
- obrat vo výpone o 180° jednojnožne 0,5 b
- váha predklonmo 90 ° - 135 ° 0,3 b
nad 135 ° 0,5 b
- váha únožmo s uchopením päty 0,5 b
- krok pravou / ľavou / a prednožením pravej / ľavej / predskok do drepu tesne predkročného pravou / ľavou /, obrat v drepe o 180° 0,3 b
- samostatný skok (priamy výskok, skrčka, výskok s výmenou nôh pravou aj ľavou, dva skoky obojnožne s výmenou nôh - medzi skokmi ukázať demiplyé, skok prednožmo strižný, nožničky, strižný pokrčmo –čertík) 0,5 b
- zoskok výskokom znožmo 0,3 b
- zoskok s prednožením roznožmo (šťuka) 0,5 b

Prostné

10 m gymnastický pás alebo pás zo žineniek, min 1 rada, max dva rady

Povinné je zaradenie min. 4 a max. 6 bodovaných prvkov

Max. D známka: 2,6 b

Menej ako 4 bodované prvky- zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b

Bodované prvky:

Hodnota prvku:

- obrat vo výpone jednojnožne o 180 ° 0,3 b
- kotúľ vpred, vzad znožmo (môže použiť obidva) 0,3 b
- kotúľ vpred, vzad roznožmo (môže použiť obidva) 0,3 b
- premet bokom 0,5 b
- stojka kotúľ 0,5 b
- váha predklonmo 90 ° - 135° 0,3 b
nad 135 ° 0,5 b
- váha únožmo 0,3 b
- prísuné skoky pravou a ľavou vpred 0,1 b
- samostatný skok (skok prednožmo strižný - nožničky, skok prednožmo strižný pokrčmo – čertík, bez obratu) 0,3 b
- jeden prvok kĺbovej pohyblivosti (ľubovolný rozštep alebo placka) 0,5 b

MLADŠIE ŽIAČKY

2014 - 2015

preskok, hrazda, kladina, prostné

Preskok

Molitanové žinenky alebo žinenky, výška 90 cm, 1 mostík
Cvičenka má 2 pokusy – počíta sa lepší skok

	Hodnota prvku:
- Kotúľ letmo bez zášvihu	1,5 b
- Kotúľ letmo zo zášvihu	2,0 b
- Náskok do stojky a odrazom z HK ľah vzadu	2,5 b

Hrazda

Výška hrazdy 140 cm (pre nižšie pretekárky je možnosť podložiť si žinenky do výšky ramien, , pre vyššie pretekárky zvýšiť hrazdu do výšky ramien).

Povinné je zaradenie min. 4 a max. 6 bodovaných prvkov

Menej ako 4 bodované prvky - zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b

Max. D známka: 3,7 b

Bodované prvky:

	Hodnota prvku:
- výmyk švihom alebo odrazom do vzporu	0,5 b
- výmyk ťahom do vzporu	1,0 b
- zo vzporu prešvih únožmo do vzporu jazdmo	0,3 b
- zo vzporu jazdmo prešvih únožmo vzad	0,5 b
- spád vzad a vzoprenie závesom v podkolení do vzporu jazdmo	0,5 b
- toč vzad	0,5 b
- zákmih 45°-90 °	0,3 b
> 90 °	0,5 b
- zoskok prešvihom únožmo s obr. o 90 ° zo vzporu jazdmo	0,3 b
- zoskok zákmihom do 45°	0,0 b
45° - 90°	0,1 b
> 90°	0,3 b
- zoskok podmetom zo vzporu	0,3 b
- zoskok podmetom z výšľapu znožmo alebo roznožmo	0,7 b

Kladina

kladina 110 cm, 2 rady

Povinné je zaradenie min. 4 a max. 6 bodovaných prvkov

Menej ako 2 rady zrážka: 0,1 b

Menej ako 4 bodované prvky- zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b

Max. D známka: 3,4 b

Bodované prvky:

	Hodnota prvku:
- náskok do sedu roznožného čelne alebo čelného rozštetu	0,3 b
- náskok do kotúľa	0,5 b
- prísunné skoky ľavou a pravou vpred	0,1 b
- obrat obojnožne o 180°	0,1 b

- | | | |
|---|------------|-------|
| - obrat jednonožne o 180° | | 0,5 b |
| - váha predklonmo | 90° - 135° | 0,3 b |
| | nad 135° | 0,5 b |
| - váha únožmo s uchopením päty | | 0,5 b |
| - samostatný skok | | 0,5 b |
| - kotúľ vpred | | 0,5 b |
| - zoskok výskokom znožmo | | 0,1 b |
| - zoskok s prednožením roznožmo (šťuka) | | 0,3 b |
| - zoskok s prechodom cez stojku | | 0,5 b |

Bodované väzby

Max. 2 skokové väzby:

- | | |
|----------------------------|-------|
| - väzba 2 rovnakých skokov | 0,1 b |
| - väzba 2 rôznych skokov | 0,2 b |

Prostné

12m gymnastický pás alebo pás zo žineniek, 2 rady

Povinné je zaradenie min. 4 a max. 6 bodovaných prvkov

Max. D známka: 3,8 b

Menej ako 2 rady zrážka: 0,1 b

Menej ako 4 bodované prvky- zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b

Bodované prvky:

Hodnota prvku:

- | | |
|---|--------------|
| - prísunne skoky pravou a ľavou vpred | 0,1 b |
| - samostatný skok | 0,3 b |
| - skok s veľkým rozsahom – min. roznoženie 135 ° | 0,5 b |
| (skok odrazom znožmo do bočného alebo čelného roznoženia, pichačka, diaľkový) | |
| - obrat jednonožne o 180° | 0,1 b |
| - obrat jednonožne o 360° | 0,5 b |
| - váha preklonmo | 90 ° - 135 ° |
| | nad 135 ° |
| | 0,3 b |
| | 0,5 b |
| - váha únožmo s uchopením päty | 0,3 b |
| - jeden prvok kĺbovej pohyblivosti (ľubovoľný rozštep alebo placka) | 0,5 b |
| - kotúľ vpred, vzad znožmo (môže použiť obidva) | 0,1 b |
| - kotúľ vpred, vzad roznožmo (môže použiť obidva) | 0,1 b |
| - stojka kotúľ | 0,5 b |
| - premet bokom | 0,5 b |
| - kotúľ vzad do stojky (cez pokrčené paže) | 0,5 b |
| - pomalý premet vpred, vzad(môže použiť obidva) | 0,5 b |

Bodované väzby:

Max. 2 skokové väzby

Max. 2 premetové väzby

- | | |
|--|-------|
| - väzba 2 rovnakých skokov | 0,1 b |
| - väzba 2 rôznych skokov | 0,2 b |
| - väzba 2 premetov (rovnakých alebo rôznych) | 0,2 b |

STARŠIE ŽIAČKY

2011 - 2013

preskok, hrazda, kladina, prostné

Preskok:

Molitanový stôl, výška 110 cm, 1 reuter mostík

Molitanové žinenky alebo žinenky, výška 110 cm, 1 mostík

Cvičenka má 2 pokusy – počíta sa lepší skok

Hodnota prvku:

- | | |
|---|-------|
| - kotúľ letmo bez zášvihu | 1,0 b |
| - kotúľ letmo so zášvihom | 1,5 b |
| - náskok do stojky a odrazom z HK ľah vzadu | 2,0 b |
| - premet vpred, rondát | 2,5 b |

Hrazda:

Výška 160 cm

Povinné je zaradenie min. 4 a max. 6 bodovaných prvkov

Menej ako 4 bodované prvky- zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b

Max. D známka: 3,0 b

Bodované prvky:

Hodnota prvku:

- | | |
|--|-----------------------------|
| - výmyk švihom alebo odrazom do vzporu | 0,5 b |
| - výmyk ťahom do vzporu | 0,7 b |
| - prešvih únožmo do vzporu jazdmo | 0,1 b |
| - zo vzporu jazdmo prešvih únožmo vzad | 0,3 b |
| - spád vzad a vzoprenie závesom v podkolení do vzporu jazdmo | 0,3 b |
| - toč vzad | 0,5 b |
| - zákmih | 45° - 90°
> 90° |
| | 0,3 b
0,5 b |
| - toč jazdmo vpred | 0,5 b |
| - zoskok prešvihom vpred s obr. o 90° zo vzporu jazdmo | 0,1 b |
| - zoskok zákmihom | do 45°
45° - 90°
> 90 |
| | 0,0 b
0,1 b
0,3 b |
| - zoskok podmetom zo vzporu | 0,3 b |
| - zoskok podmetom z výšlapu znožmo alebo roznožmo | 0,5 b |

Kladina:

výška kladiny 125, min. 2 rady, max 3 rady.

Povinné je zaradenie min. 5 a max. 7 bodovaných prvkov

Menej ako 2 rady zrážka: 0,1 b

Menej ako 5 bodovaných prvkov- zrážka za každý chýbajúci prvok 0,5 b

Môže použiť iba dva prvky s prechodom cez stojku (okrem zoskoku)

Max. D známka: 3,7 b

Bodované prvky:

	Hodnota prvku:
- náskok do sedu roznožného alebo čelného rozštep	0,1 b
- náskok do kotúľa	0,3 b
- prísunne skoky ľavou a pravou vpred	0,1 b
- samostatný skok	0,3 b
- skok s veľkým rozsahom - max jeden (min. 135°) – (pichačka, diaľkový skok – odraz obojnožne aj z jednej nohy)	0,5 b
- obrat jednonožne o 180°	0,3 b
- obrat jednonožne o 360°	0,5 b
- váha predklonmo (min. 135°)	0,3 b
- váha únožmo s uchopením päty	0,3 b
- kotúľ vpred, vzad (môže použiť obidva)	0,3 b
- kotúľ vpred bez dohmatu	0,5 b
- premet bokom, vpred, vzad	0,5 b
- stojka kotúľ	0,5 b
- zoskok - s prednožením roznožmo (šťuka)	0,1 b
- prechodom cez stojku	0,3 b
- saltom	0,5 b

Bodované väzby:

Max. 2 skokové väzby

- väzba 2 rovnakých skokov	0,1 b
- väzba 2 rôznych skokov	0,2 b

Prostné:

12m gymnastický pás alebo pás zo žineniek

Dĺžka zostavy 30 - 90s, inštrumentálna hudba

Povinné je zaradenie min. 5 a max. 7 bodovaných prvkov

Max 4 rýchle akrobatické prvky

Menej ako 5 bodovaných prvkov- zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b

Max. D známka: 3,5 b

Bodované prvky:

	Hodnota prvku:
- jeden prvok kĺbovej pohyblivosti (placka alebo rozštep)	0,3 b
- obrat jednonožne o 360°	0,3 b
- váha predklonmo (> 135°)	0,3 b

- váha únožmo s uchopením päty 0,3 b
- samostatný skok 0,1 b
- skok s veľkým rozsahom – min. roznoženie 135° 0,3 b
- pomalý prvok s prechodom cez stojkou 0,3 b
(kotúl' vzad do stojky, premet bokom, stojka kotúl', premet vpred, premet vzad) –
- ľubovoľný počet zaradených prvkov 0,3 b
- rýchly akrobatický prvok (rýchly premet vpred na jednu alebo 2 nohy, blcha, flik, rondát) 0,5 b
- saltový prvok (samostatne) - arab, šprajcka, salto vpred, salto vzad 0,5 b

Bodované väzby:

Max. 2 skokové väzby (zložené aj zo skokov, ktoré nie sú hodnotené)

Max. 2 akrobatické väzby (akrobatické rady zložené max. z 2 akrobatických prvkov)

- väzba 2 rôznych skokov 0,1 b
 - väzba 2 rôznych akrobatických prvkov s prechodom cez stojku –
Pomalý + rýchly alebo pomalý + pomalý 0,1 b
 - väzba 2 **rýchlych** akrobatických prvkov 0,2 b
- väzba 2 premetov bokom z premetového predskoku nie je bonifikovaná väzba
 - väzba so saltom nie je bonifikovaná väzba
 - väzba musí byť predvedená plynulo – rondát, výskok s obratom a premet bokom/vpred nie je bonifikovaná väzba

JUNIORKY

2009 - 2010

SENIORKY

2008 a staršie

preskok, hrazda, kladina, prostné

Preskok:

molitanový stôl, žinenky, výška 120 cm, 1 reuter mostík

Cvičenka má 2 pokusy – počíta sa lepší skok

Hodnota prvku:

- kotúl' letmo bez zášvihu 1,0 b
- kotúl' letmo zo zášvihu 1,5 b

- náskok do stojky a odrazom z rúk do ľahu vzadu 2,0 b
- premet vpred, rondát, premet vpred s obr o 180° v druhej letovej fáze 2,5 b

Hrazda:

Výška hrazdy – 160 cm

Povinné je min. 4 a max. 6 bodovaných prvkov

Menej ako 4 bodované prvky- zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b

Max. D známka: 2,4 b

Bodované prvky:

Hodnota prvku:

- výmyk švihom alebo odrazom) 0,1 b
- výmyk ťahom 0,3 b
- vzklopka, vzoprenie jazdmo, výmykom zadom 0,5 b
- prešvih únožmo do vzopu jazdmo 0,1 b
- zo vzporu jazdmo prešvih únožmo vzad 0,1 b
- spád vzad a vzoprenie závesom v podkolení do vzporu jazdmo 0,1 b
- toč vzad 0,3 b
- zákmih 45° - 90° 0,1 b
- > 90° 0,3 b
- toč jazdmo vpred 0,3 b
- toč vpred 0,5 b
- zoskok zákmihom do 90° 0,0 b
- > 90° 0,3 b
- zoskok podmetom zo vzporu 0,3 b
- zoskok podmetom z výšľapu roznožmo alebo znožmo 0,5 b

Kladina:

Výška 125 cm, čas 30 – 90 s

Viac ako 90s zrážka 0,1b

Povinné je zaradenie min. 5 a max. 7 bodovaných prvkov

Menej ako 5 bodovaných prvkov- zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b

Môže použiť iba dva prvky s prechodom cez stojku (okrem zoskoku)

Max. D známka: 3,7 b

Bodované prvky:

Hodnota prvku:

- náskok do sedu roznožného čelne alebo čelného rozštetu 0,1 b
- náskok do kotúľa 0,3 b
- samostatný skok 0,3 b
- obrat jednožne o 180° 0,3 b
- pirueta (360°) 0,5 b

- váha predklonmo (min. 135°)	0,3 b
- váha únožmo s uchopením päty	0,3 b
- kotúl' vpred, vzad (môže použiť obidva)	0,3 b
- kotúl' vpred bez dohmatu	0,5 b
- akrobat. prvok - prechodom cez stojku	0,5 b
- skok s veľkým rozsahom - max jeden (min. 135°) – (pichačka, diaľkový skok – odraz obojnožne aj z jednej nohy)	0,5 b
- zoskok: - prednožením roznožmo - šťuka	0,1 b
- prechodom cez stojku	0,3 b
- saltový záver	0,5 b

Bodované väzby:

Max. 2 skokové väzby

- väzba 2 rovnakých skokov	0,1 b
- väzba 2 rôznych skokov	0,2 b

Prostné

12 m gymn. pás alebo pás zo žineniek. Dĺžka zostavy 30 – 90 s, hudba inštrumentálna.

Min. 5 a max. 8 bodovaných prvkov

Menej ako 8 bodovaných prvkov- zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b

Umelecký dojem podľa FIG

Max. D známka: 5,1 b

Bodované prvky:

Hodnota prvku:

- váha predklonmo min. 135°, váha únožmo	0,1 b
- pirueta (360°)	0,3 b
- pirueta (540°)	0,5 b
- jeden prvok kĺbovej pohyblivosti (placka alebo rozštep)	0,3 b
- skok s veľkým rozsahom (diaľkový skok, pichačka, skok s bočným alebo čelným roznožením odrazom znožmo alebo jednonožne) – min. roznoženie 135°	0,3 b
- samostatný skok	0,1 b
- pomalý prvok cez stojku (stojka kotúl', premet bokom)	0,1 b
- kotúl' vzad do stojky, pomalý predmet vpred, premet vzad	0,3 b
- rýchly akrobatický prvok (rýchly premet vpred na jednu alebo 2 nohy, blcha, flik, rondát, arab, šprajcka)	0,5 b
- salto vpred, salto vzad	0,5 b

Bodované väzby:

Max. 2 skokové väzby

Max. 3 akrobatické väzby (akrobatické rady zložené max. z 3 akrobatických prvkov, v prípade 3 prvkových rád sa rátajú 2 väzby v jednej rade)

- väzba 2 rôznych skokov 0,1 b
- väzba 2 akrobatických prvkov s prechodom cez stojku –
pomalý-rýchly , 0,1 b
- väzba 2 **rýchlych nesaltových** akrobatických prvkov 0,2 b
- väzba so saltovým prvkom 0,3 b

Úpravy: sekcia GpV SGF, január 2024