

**Športová gymnastika muži, SGF
Súťažný program**

2024

Kategória	Ročník narodenia	vek	poznámka	zostavy
nádeje	2019 a starší			povinné
Najmladší žiaci	2015 /vrátane/ a mladší	do 9 rokov		povinné
mladší žiaci A	2013 - 2014	10 -12 rokov		povinné
mladší žiaci B	2013 - 2014	10-12 rokov		povinné
starší žiaci A	2010 - 2012	13-14 rokov		voľné
starší žiaci B	2010 - 2012	13-14 rokov		povinné
juniori A	2010 - 2005	14 - 18	podľa UEG	voľné
juniori B	2010 - 2005	14 - 18	podľa UEG	voľné
muži A	do 2006 /vrátane/	18+	podľa FIG	voľné
muži B	do 2006 /vrátane/	18+	podľa FIG	voľné

NÁDEJE

- Pretekári cvičia povinné zostavy,
- Hodnotenie predvedenia vychádza z 10b
- Ak je vynechaná časť zostavy – zrážka 0,5b
- Za každý bonusový CT sa k známke pripočíta bonus podľa jednotlivých náradí

PRESKOK

- náskok na mostík odrazom znožmo, priamy výskok – doskok (mostík možno nahradiť air-trackom, trampolínou...)
- skáče sa len 1 skok, podložka vysoká 30 - 50cm

Možnosť získania bonusu:

+0,5b – kotúľ letmo

+0,5b – náskok do stojky

+1,0b – salto vpred

HRAZDA

- Z visu stojmo – prednožením skrčených dolných končatín do visu vzadu a späť do visu stojmo

Možnosť získania bonusu:

+0,5b - Z Visu stojmo - prednožením vystretými dolnými končatinami do visu vzadu a späť do visu stojmo

+0,5 b - výmyk

PROSTNÉ

- Základné postavenie: stoj spojný - pripažiť
- 1. ruky vbok - prísunne skoky P aj L vpred
- 2. pripažiť - priamy výskok - doskok
- 3. drep (päty na zem) - predpažiť - kotúľ vpred do sedu znožmo – vzpažiť,
- 4. stojka na lopatkách
- 5. výskok, doskok

Možnosť získania bonusu:

+0,5b – stojka na rukách,

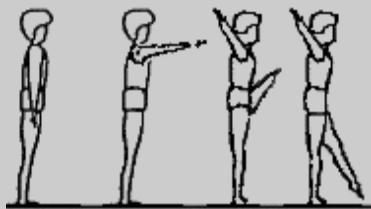
+ 0,5b - premet bokom,

+ 0,5b – rondát

cvičenec môže predviesť všetky bonusové CT

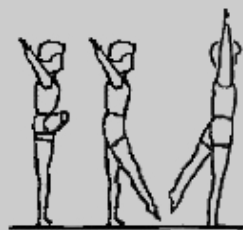
NAJMLADŠÍ, MLADŠÍ ŽIACI B: Prostné

1



❶ zo stoja spojného – predpažením upažiť – unožiť ľavou DK – pri unožení výkrok ľavou DK a krok vpred

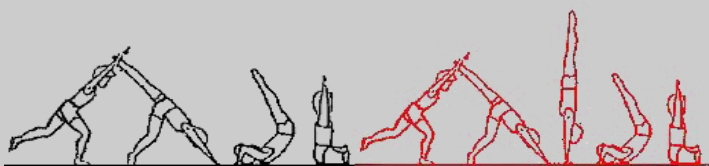
2



❷ unožiť pravou DK – pri unožení výkrok pravou DK a krok vpred a vzpažiť

Bonus: stojom výkročným – váha predklonom (2s)

3

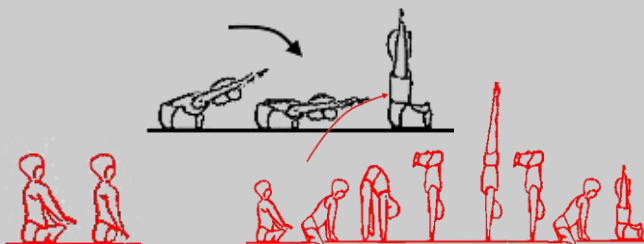


❸ stojom výkročným – kotúľ vpred do sedu roznožného, vzpažiť

Bonus A: stojom výkročným – prechodom stojky na rukách a kotúľ vpred do sedu roznožného, vzpažiť (0,3b)

Bonus B: stojom výkročným – stojka na rukách (2sek) a kotúľ vpred do sedu roznožného, vzpažiť (0,5b)

4



❹ predklon vo vzpažení (2sek) – vzpriamiť telo vo vzpažení a

Bonus: zo sedu roznožného čelne predchod do špagátu čelne (2s)

Bonus A: zdvihom stojka ľahom roznožmo – pomaly zosun do sedu roznožného čelne (0,3b) – bez výdrže v stojke

Bonus B: zdvihom stojka ľahom roznožmo (2s) – pomaly zosun do sedu roznožného čelne (0,5b)

5



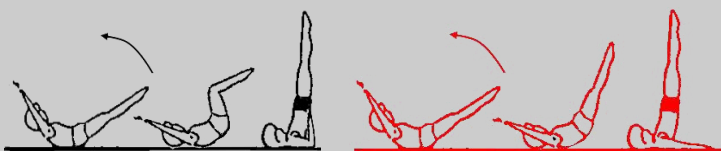
❺ pomaly prechod vzad do ľahu vzad vzpažiť – zdvihnúť telo do „C+“ polohy

6



❻ obrat o 180° (P/L) do polohy „C-“ – obrat o 180° (P/L) do polohy „C+“

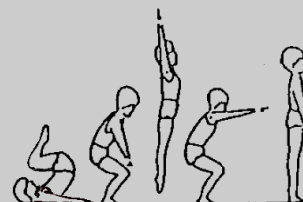
7



❽ prednožením skrčmo do stojky na lopatkách (2s) s oporou paží o boky cvičenca

Bonus: prednožením vystretými DK do stojky na lopatkách (2s) bez opory paží

8



❾ prevaľ vpred do stoja pokrčmo – skok doskok

Bonus: premetový predskok a premet bokom (0,5b)

Najmladší, mladší žiaci B: Prostné

Modul	Text	chyba	malá 0,10	stredná 0,30	veľká 0,50	hodnota
1	unožiť ľavou DK – pri unožení výkrok ľavou DK Pri unožení nie je DK v horizontále		x	x	x	
2	unožiť ľavou DK – pri unožení výkrok ľavou DK Pri unožení nie je DK v horizontále		x	x	x	
	Váha predklonmo.....					0,5
3	stojom výkročným – kotúl' vpred do sedu roznožného, vzpažiť Bonus A: stojom výkročným – prechodom stojky na rukách a kotúl' vpred do sedu roznožného, vzpažiť					0,3
	Bonus B: stojom výkročným –stojka na rukách (2s) a kotúl' vpred do sedu roznožného, vzpažiť					0,5
	v sede roznožmo čelne cvičenec nevzpaží			X		
4	predklon vo vzpažení – vzpriamiť telo vo vzpažení Bonus A: zo sedu roznožného čelne predchod do špagátu čelne (2s).....					0,5
	Bonus B: zdvihom stojka ťahom roznožmo – pomaly zosun do sedu roznožného čelne					0,3
	Bonus B: zdvihom stojka ťahom roznožmo (2s)– pomaly zosun do sedu roznožného čelne					0,5
	v sede roznožmo čelne cvičenec nevzpaží			X		
	nedostatočná úroveň špagátu		x	x	x	
	skrčenie paží pri špicari					
	pohyb špičiek pred paže na začiatku špicara			X		
5	prechod do C+ polohy Nezodpovedajúca „C+“ poloha					
6	½ obr. z. „C-“ poloha, ½ Dr. do „C+“ poloha Nezodpovedajúca „C-“ („C+“) poloha					
7	prednožením skrčmo do stojky na lopatkách (2s) s oporou paží o boky cvičenca Bonus: prednožením vystretými DK do stojky na lopatkách (2s) bez opory paží.....					0,5
	nadostatočné napriamenie bokov v stojke na lopatkách					
8	preval' vpred do stoja pokrčmo - skok Opora rukami o zem pri prevale vpred do drepu				X	
	Nedostatočná výška skoku					
	Bonus: premetový predskok a premet bokom.....					0,5
						<u>zostava- D- známka: 4,00 b</u>
	Nové:					
	Nesprávny pohyb paží		0,1b			
	Chýba predpísaný pohyb paží		0,3b			
	Správne vykonaný doskok bonus		0,3b			

Všeobecné zrážky podľa C.d.P. 2022 čl. 9.4 a čl. 10.3

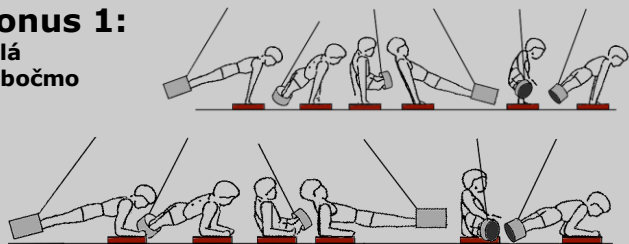
NAJMLADŠÍ, MLADŠÍ ŽIACI B: Kôň

Základná zostava:
Kolá odbočmo



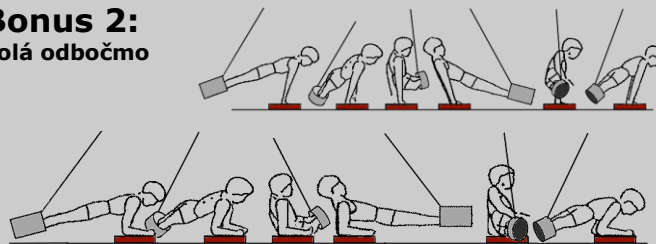
Základná zostava: Nohy vo vedre, vrchný diel bedne: **6 kôl odbočmo na predlaktí**
D-známka: 4,0 b.

Bonus 1:
kolá odbočmo



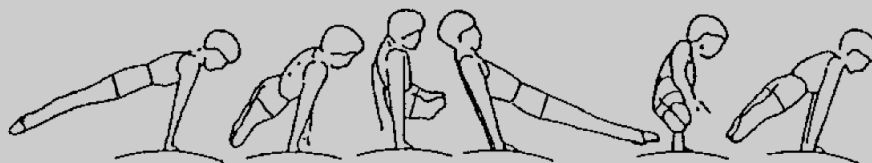
Bonus 1: Nohy vo vedre, vrchný diel bedne: 3 kolá odbočmo vo vzpore + 10 kôl odbočmo na predlaktí
D-známka: 4,5 b.

Bonus 2:
kolá odbočmo



Bonus 2: Nohy vo vedre, vrchný diel bedne: 3 kolá odbočmo vo vzpore + 5 kôl odbočmo na predlaktí + 5 kôl odbočmo vo vzpore
D-známka: 5,0 b.

Bonus 3:
Kolá odbočmo



Bonus 3: 5 (do 9) kôl odbočmo na gymnastickom hríbe (až po bonuse 2)
D-známka: 6,0 b.

Bonus 4:
kolá odbočmo



Bonus 4: 10 kôl odbočmo na gymnastickom hríbe (až po bonuse 2)
D-známka: 6,5 b.

Zrážky najmladší, mladší žiaci B: Kôň

Text	chyba	malá 0,10	stredná 0,30	veľká 0,50	hodnota
------	-------	--------------	-----------------	---------------	---------

Nohy vo vedre, vrchný diel bedne: 6 kôl odbočmo na predlaktí

D- známka: 4,0

Nedostatočné napriamanie bokov	X	X		
Opustenie ruky vyznačenej značky	X	X		
Strata rytmu pri kolách	X	X		
Zastavenie počas cvičenia				X

Bonus 1

Nohy vo vedre, vrchný diel bedne: 3 kolá odbočmo vo vzpore + 10 kôl odbočmo na predlaktí

D- známka: 4,5

Špeciálne zrážky rovnaké ako pri základnej zostave

Bonus 2

Nohy vo vedre, vrchný diel bedne: 3 kolá odbočmo vo vzpore + 5 kôl odbočmo na predlaktí + 5 kôl odbočmo vo vzpore

D- známka: 5,0

Špeciálne zrážky rovnaké ako pri základnej zostave

Bonus 3

5 (do 9) kôl odbočmo na gymnastickom hríbe

D- známka: 6,0

Bonus sa uznáva iba v prípade, že pretekár odcvičí daný počet kôl bez pádu, alebo prerušenia. Hodnotenie techniky predvedenia sa neuplatňuje.

Bonus 4

10 kôl odbočmo na gymnastickom hríbe

D- známka: 6,5

Bonus sa uznáva iba v prípade, že pretekár odcvičí daný počet kôl bez pádu, alebo prerušenia. Hodnotenie techniky predvedenia sa neuplatňuje.

EXTRA BONUS 0,5b sa uplatní iba vtedy ak pretekár predvedenie požadovaný počet kôl technicky správne – BONUS 0,5b

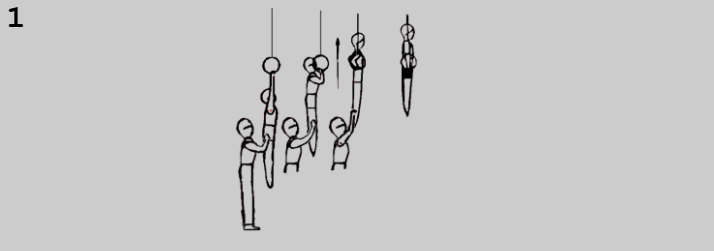
Pre základnú zostavu a moduly 1 až 4 platí:

Každé kolo je v technicky ohodnotené ako samostatný cvičebný tvar. Cvičenie môže pokračovať aj po páde alebo prerušení. Bonus sa uznáva až vtedy pokiaľ je vykonaný požadovaný počet kôl.

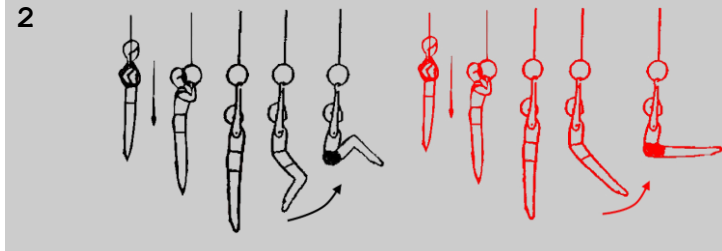
Pre **Bonus 1 a 2** platí, že ak pretekár vstúpi do kôl odbočmo na predlaktí nesprávnou rukou uplatní sa **penalizácia 0,5b**.

Všeobecné zrážky podľa C.d.P. 2022 čl. 9.4 a čl. 11.3

NAJMLADŠÍ, MLADŠÍ ŽIACI B: Kruhy

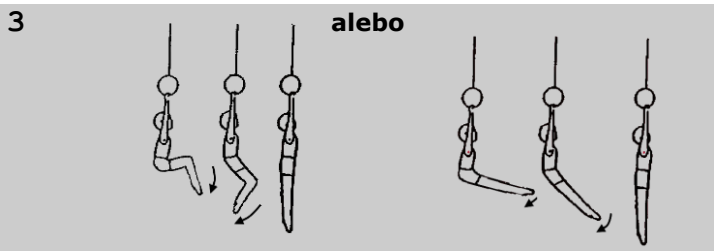


❶ z visu – vzoprenie ťahom súruč s pomocou trénera – vzpor (2s)

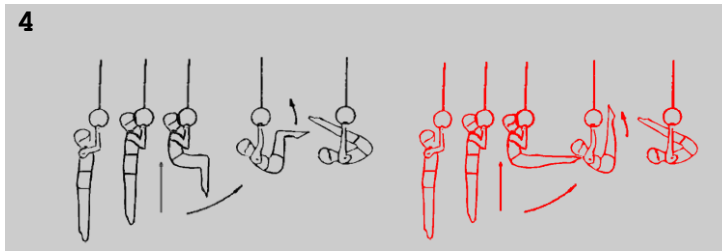


❷ zosun do visu – s vystretými pažami prednožením skrčených DK do prednosu skrčmo (2s)

Bonus: zosun do visu – s vystretými pažami prednožením vystretých DK do prednosu (2s)

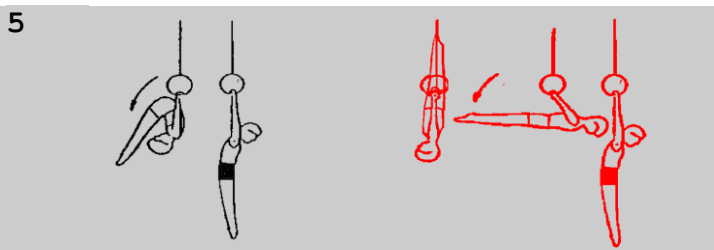


❸ pomaly spustiť DK do visu



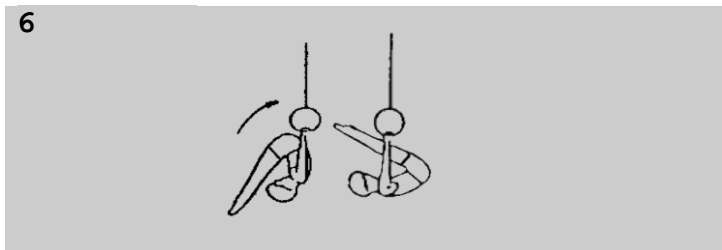
❹ zhybom hlava do úrovne kruhov – prednožením skrčmo do visu vznesmo

Bonus: zhybom hlava do úrovne kruhov – prednožením vystretými DK do visu vznesmo

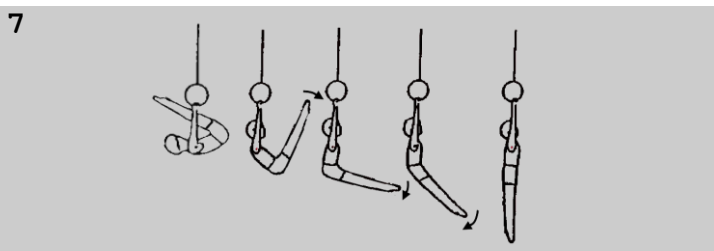


❺ pomaly zosun schýleným telom a vystretými DK do visu vzadu (2s)

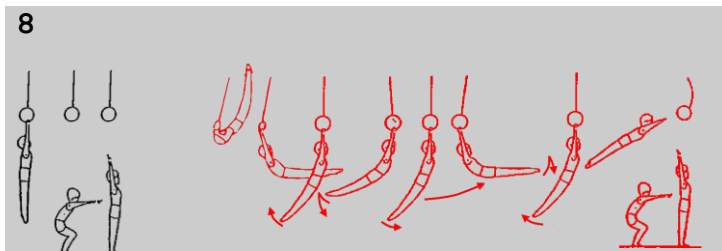
Bonus: pomaly zosun toporným telom a vystretými DK do visu vzadu (2s)



❻ zdvihom schýlmo s vystretými DK do visu vznesmo



❼ pomaly zosun vystretými pažami a vystretými DK do visu



❽ zoskok do stoja

Bonus: (namiesto bodu 7 a 8) odkmih – zákmih – predkmih – zákmihom zoskok

Zrážky najmladší, mladší žiaci B: Kruhy

Modul	Text	chyba	malá	stredná	veľká	hodnota
			0,10	0,30	0,50	
1	z visu – vzoprenie ťahom súruč s pomocou trénera – vzpor (2s) Paže vo vzpore pokrčené Nenapriamené boky vo vzpore Technicky nesprávne vykonané vzoprenie ťahom súruč					
2	zosun do visu – s vystretými pažami prednožením skrčených DK do prednosu skrčmo (2s) Bonus: zosun do visu – s vystretými pažami prednožením vystretých DK do prednosu (2s).....0,5 nekontrolovaný zosun do visu					
3	pomaly spustiť DK do visu					
4	zhybom hlava do úrovne kruhov – prednožením skrčmo do visu vznesmo Bonus: zhybom hlava do úrovne kruhov – prednožením vystretými DK do visu vznesmo.....0,5 Nedostatočný zhyb					
5	pomaly zosun schýleným telom a vystretými DK do visu vzadu (2s) Bonus: pomaly zosun toporným telom a vystretými DK do visu vzadu (2s).....0,5 Nedostatočné narovnanie bokov a nedostatočná flexibilita v ramennom kĺbe vo vise vzadu Nekontrolovaný zosun toporným telom do visu vzadu pri bonusovom CT					
6	zdvihom schyl'mo s vystretými DK do visu vznesmo					
7	pomaly zosun vystretými pažami a vystretými DK do visu					
8	zokok do stoja 5 Bonus: (namiesto bodu 7 a 8) odkmih – zákmih – predkmih – zákmihom – predkmih a zákmihom zokok.....0,5					

Základná zostava – D- známka 4,00b.

Pre všetky kmihy platí

predkmih: správna C+ poloha (paže vystreté, hlava v predĺžení tela)

zákmih: správna C- poloha (paže vystreté, hlava v predĺžení tela – pohľad na zem)

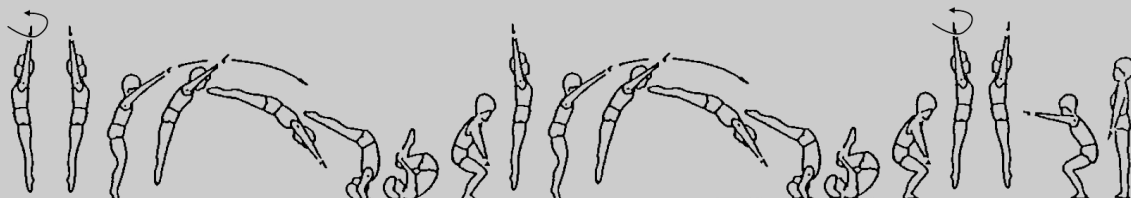
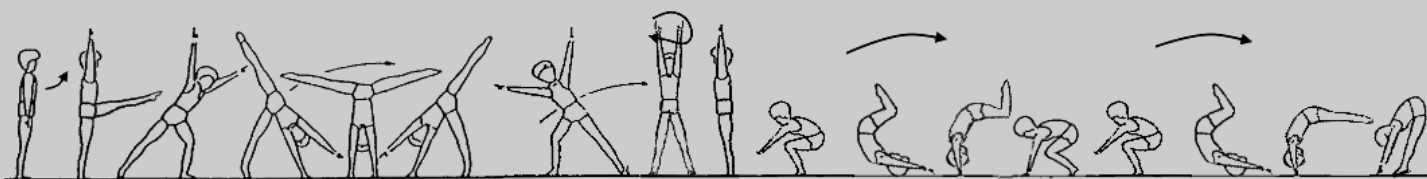
žinenky: povolené

výška náradia od hornej hrany žinenky: 2,00 – 2,30 metra

všeobecné zrážky podľa C.d.P. 2022 čl. 9.4 a čl. 12.3

NAJMLADŠÍ, MLADŠÍ ŽIACI B: Preskok

základná zostava:

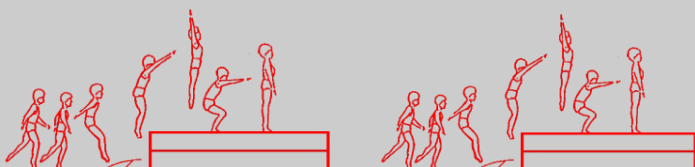


Základná zostava:

Zo stoja spojného – vzpažiť prednožením pravou/lavou – premet bokom do stoja rozročného vzpažiť – prísunom chodidla so štvrtobratom do stoja spojného vzpažiť – kotúl' vzad vystretými pažami a skrčnými DK do drepu – kotúl' vzad vystretými pažami a skrčnými DK do stoja vzpormo – vzpriamíť a skok s polobratom – po doskoku priamo kotúl' letmo so skokom znožmo – priamo do kotúľu letmo – skok s polobratom – doskok

D- známka: 4,0 b

Bonus 1:



Bonus 1:
preskok 1: rozbehom vzpriamený skok - doskok
preskok 2: rozbehom vzpriamený skok - doskok
D- známka: 4,5 b

Bonus 2:



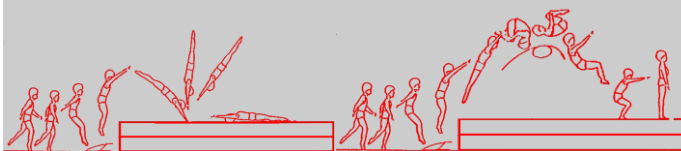
Bonus 2:
preskok 1: rozbehom vzpriamený skok - doskok
preskok 2: kotúl' letmo
D- známka: 5,0 b

Bonus 3:



Bonus 3:
Preskok 1: kotúl' letmo.
Preskok 2: náskok do stojky. – pád na chrbát
D- známka: 5,5 b

Bonus 4:



Bonus 4:
Preskok 1: náskok do stojky. – pád na chrbát
Preskok 2: Salto vpred.
D- známka: 6,0 b.

Zrážky najmladší, mladší žiaci B: preskok

Modul **Text**

chyba malá stredná veľká
0,10 0,30 0,50

hodnota

Zo stoja spojného – vzpažit prednožením pravou/ľavou premet bokom do stoja rozkročného vzpažit prísunom chodidla so štvrtobratom do stoja spojného kotúl' vzad vystretými pažami a skrčnými DK do drepu kotúl' vzad vystretými pažami a skrčnými DK do stoja vzpormo vzpriamiť a skok s polobratom po doskoku priamo kotúl' letmo so skokom znožmo priamo do kotúľu letmo – skok s polobratom – doskok

Základná zostava – D- známka 4,00b.

Bonus 1:

Preskok 1: rozbehom vzpriamený skok - doskok

Preskok 2: rozbehom vzpriamený skok - doskok

D- známka: 4,5 b

Bonus 2:

Preskok 1: rozbehom vzpriamený skok - doskok

Preskok 2: kotúl' letmo

D- známka: 5,0 b

Bonus 3:

Preskok 1: kotúl' letmo.

Preskok 2: náskok do stojky. – pád na chrbát

D- známka: 5,5 b

Bonus 4

Preskok 1: náskok do stojky. – pád na chrbát

Preskok 2: Salto vpred.

D- známka: 6,0 b.

Bonus 5

Preskok 1: salto vpred

Preskok 2: naskočený premet vpred

D- známka: 6,5 b.

Výška žinenky : 60 cm (80 cm) – voľba trénera

Dĺžka pásu je 14 metrov

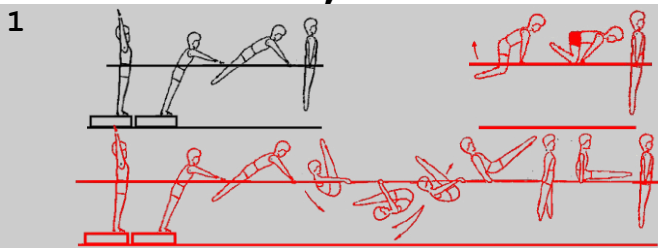
Cvičí sa najskôr základná zostava. Pretekár začína svoje cvičenie pri odrazovom mostíku. Po odcvičení základnej zostavy, pretekár skáče prvý preskok a druhý preskok.

Zrážky, penalizácie:

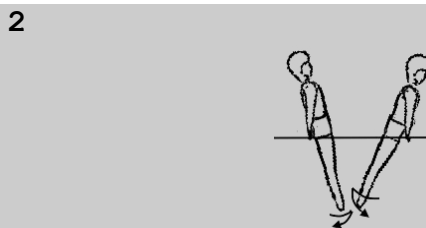
- Pokiaľ zamení poradie preskokov, hodnota východiskovej známky sa znižuje o **0,5 bodu.**
- Nepredvedie jeden z predpísaných skokov – východisková známka **4,0b**
- Vykoná skok s pádom pričom nohy sa dotknú žinenky ako prvé – bonus sa uzná
- Vykoná skok pričom nohy sa nedotknú žinenky ako prvé – bonus sa neuzná
- Vykoná niektorí z bonusov avšak z výraznými odchýlkami. Pričom je ťažké definovať o aký skok die. Uplatní sa zrážka podľa pravidiel a bonus sa neuzná

všeobecné zrážky podľa C.d.P. 2022 čl. 9.4 a čl. 13.3

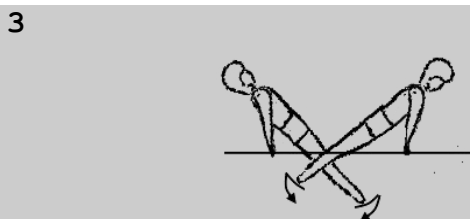
NAJMLADŠÍ, MLADŠÍ ŽIACI B: Bradlá



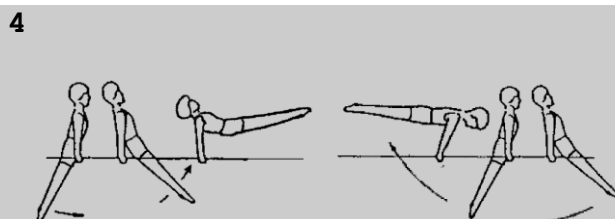
- 1 zo stoja – odrazom znožmo do vzporu
 Bonus: zo stoja – odrazom znožmo spádová vzklopka do sedu roznožného - vzpor
 Bonus: vzpor – váha vzporom skrčmo (2s) - vzpor



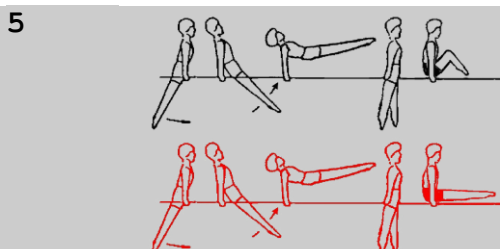
- 2 malý kmit vpred vo vzpore – malý kmit vzad vo vzpore s prehnutým telom



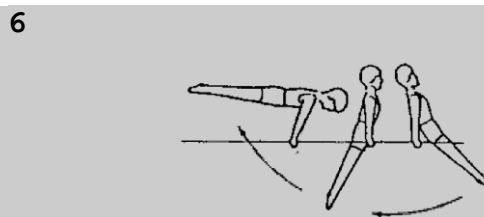
- 3 väčší kmit vpred vo vzpore – väčší kmit vzad vo vzpore s prehnutým telom



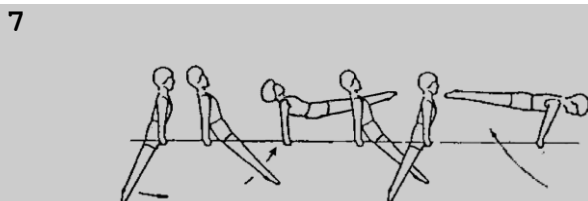
- 4 predkmih, zákmih



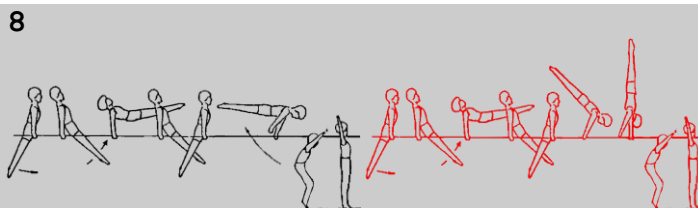
- 5 predkmihom do sedu roznožného – prednos skrčmo (2s)
 Bonus: predkmihom do sedu roznožného – prednos znožmo (2s)



- 6 zdvihom a vystretím DK - zákmih



- 7 predkmih - zákmih



- 8 predkmih - zákmih – prehmatom ruky na žrd' - zoskok
 Bonus: predkmih – zákmihom stojka na rukách – prehmatom ruky na žrd' - zoskok

Zrážky najmladší, mladší žiaci B: Bradlá

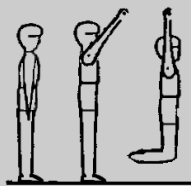
Modul	Text	chyba	malá	stredná	veľká	hodnota
			0,10	0,30	0,50	
1	zo stoja – odrazom znožmo do vzporu Bonus: zo stoja – odrazom znožmo spádová vzklopka do sedu roznožného - vzpor0,5 Bonus: zo vzporu – váha vzporom skrčmo (2s) - vzpor0,5 telo vo vzpore nie je vzpriemené Pokrčené paže pri naskoku do vzporu, resp. Pri naskoku do vzklopky Nedostatočná výška bokov pri váhe vzporom skrčmo					
2	malý kmit vpred vo vzpore – malý kmit vzad vo vzpore s prehnutým telom Telo pri kmitaní nie je prehnuté, resp. toporné					
3	väčší kmit vpred vo vzpore – väčší kmit vzad vo vzpore s prehnutým telom Telo pri kmitaní nie je prehnuté, resp. toporné					
4	predkmih, zákmih Zákmih /predkmih/ do 15° pod vodorovnú rovinu X Zákmih /predkmih/ 16° - 30° pod vodorovnú rovinu X Zákmih /predkmih/ pod 30° pod vodorovnú rovinu X					
5	predkmihom do sedu roznožného – prednos skrčmo (2s) Bonus: predkmihom do sedu roznožného – prednos znožmo (2s)0,5 Boky pri predkmihu sú pod úrovňou laktov					
6	zdvihom a vystretím DK - zákmih Nenapriamenie tela po zdvihu DK Zákmih pod úroveň žrdí					
7	predkmih, zákmih Zrážky rovnaké ako pri Module 4					
8	predkmih - zákmih – prehmatom ruky na žrd' - zoskok Bonus: predkmih – zákmihom stojka na rukách – prehmatom ruky na žrd' – zoskok..0,5 Predkmih, zákmih zrážky rovnaké ako pri Module 4 Pri doskoku sa pretekár drží žrde X					

Základná zostava – D- známka 4,00

Výška náradia: výška náradia nad úrovňou žinenky 1,1 – 1,3 m (mostík povolený)
Všeobecné zrážky podľa C.d.P. 2022 čl. 9.4 a čl. 14.3

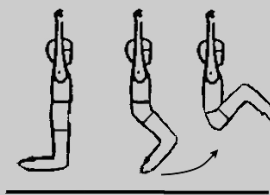
NAJMLADŠÍ, MLADŠÍ ŽIACI B: Hrazda

1



1 zo stoja spojného pred hrazdou – zosun do visu pokrčmo

2



2 prednožením pokrčených DK a vystretými pažami

3



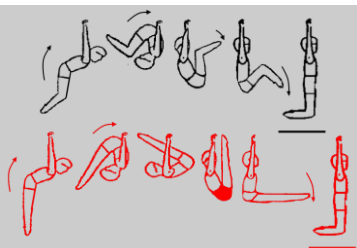
3 zdvihom skrčených DK aj pod žrd'ou, cez vis vznesmo skrčmo

4



4 pomaly zosun skrčenými DK do visu vzad, vis vzad (nohy pokrčené 90°)

5



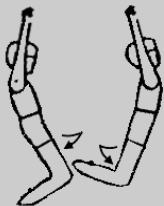
5 zdvihom a skrčením DK prechod do visu pokrčmo
Bonus: zdvihom vystretých DK prechod do visu s prednožením (2s) – zosun cez prednos do visu pokrčmo

6



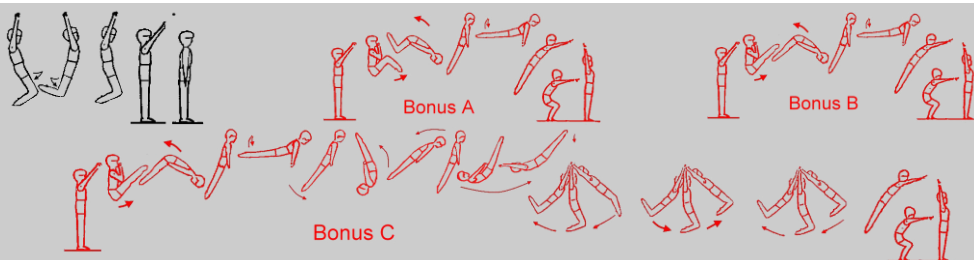
6 kmit vpred s pokrčenými DK – kmit vzad s pokrčenými DK

7



7 kmit vpred s pokrčenými DK – kmit vzad s pokrčenými DK

8



8 kmit vpred s pokrčenými DK – kmit vzad s pokrčenými DK – odtlačenie a zoskok
Bonus A: (po module 8) výmyk skrčenými DK – zákmihom zoskok
Bonus B: (po module 8) výmyk s vystretými DK – zákmihom zoskok
Bonus C: (po module 8) výmyk – zákmih – toč vzad – kmih podmetmo – zákmih skrčenými DK – predkmih skrčenými DK – zákmih skrčenými DK – zákmihom zoskok

Zrážky najmladší, mladší žiaci B: Hrazda

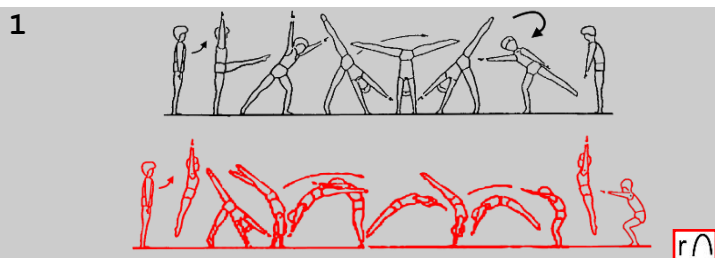
Modul	Text	chyba	malá	stredná	veľká	hodnota
			0,10	0,30	0,50	
1	zo stoja spojného pred hrazdou – zosun do visu pokrčmo					
2	prednožením pokrčených DK a vystretými pažami					
3	pod hrazdovou žrd'ou vystrieť DK do visu vzesmo Dotyk hrazdy dolnými končatinami				X	
4	pomaly zosun do visu vzad Nedostatočné napriamenie vo vise, nedostatočná flexibilita v ramennom kĺbe					
5	zdvihom a skrčením DK prechod do visu pokrčmo Bonus: zdvihom vystretých DK prechod do visu s prednožením (2s) – zosun cez prednos do visu pokrčmo0,5 Špičky nie sú pri hrazde					
6	kmit vpred s pokrčenými DK – kmit vzad s pokrčenými DK Nedostatočná práca v ramennom kĺbe pri kmitoch					
7	kmit vpred s pokrčenými DK – kmit vzad s pokrčenými DK Nedostatočná práca v ramennom kĺbe pri kmitoch					
8	kmit vpred s pokrčenými DK – kmit vzad s pokrčenými DK – odtlačenie a zoskok Bonus A: (po module 8) výmyk skrčenými DK – zákmihom zoskok0,5 Bonus B: (po module 8) výmyk s vystretými DK – zákmihom zoskok1,0 Bonus C: (po module 8) výmyk – zákmih – toč vzad– kmih podmetmo – zákmih skrčenými DK – predkmih skrčenými DK – zákmih skrčenými DK – zákmihom zoskok1,5 Zákmih vo vzpore telo pod vodorovnou rovinou Kmih podmetmo pod úrovňou žrde					

Základná zostava: D- známka 4,00

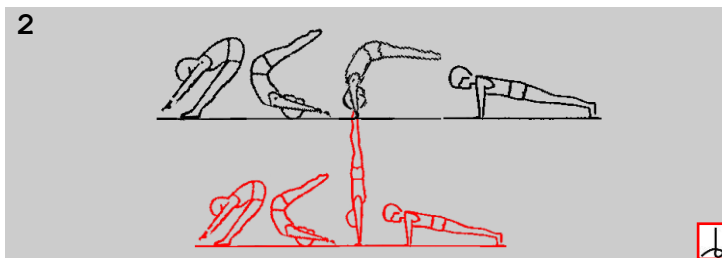
Výška hrazda: cca. 20 cm nad skutočnou výškou pretekára
Pre všetky kmihy vo vise platí – úroveň bokom v horizontálnej rovine bez zrážky
Žinenky: povolené

Všeobecné zrážky C.d.P. 2022 čl. 9.4 a čl. 15.3

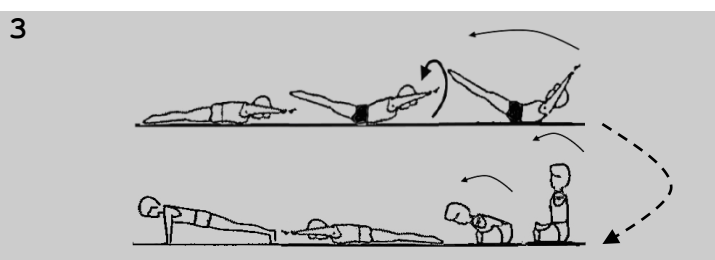
Mladší žiaci (A): Prostné



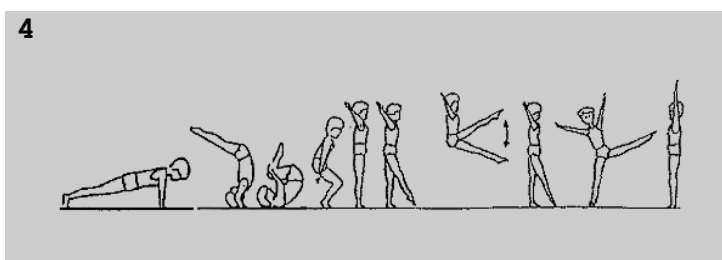
1 stoj spojný – vzpažiť, prednožením P/L., - premet bokom s ¼ obr. (pomaly rondát)
Bonus: premetový predsok – rondát – premet vzad – skok



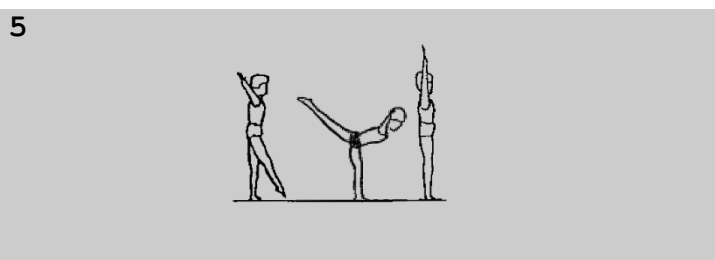
2 kotúl vzad s vystretými DK a vystretými pažami do vzporu ležmo
Bonus: kotúl vzad s vystretými DK a vystretými pažami do stojky



3 ľah vpred, zdvih do C- polohy (2s), poloobrat do C+ polohy (2s), švihom cez špagát čelne do ľahu vpredu, kľúkom do vzporu ležmo



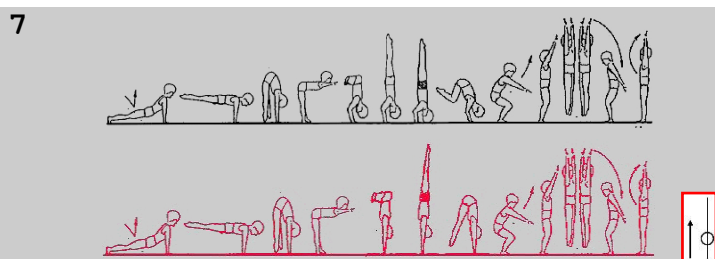
4 švihom kotúl vpred do stoja – upažiť – strižny skok, prednožením P/L obrat 180° P/L - vzpažiť



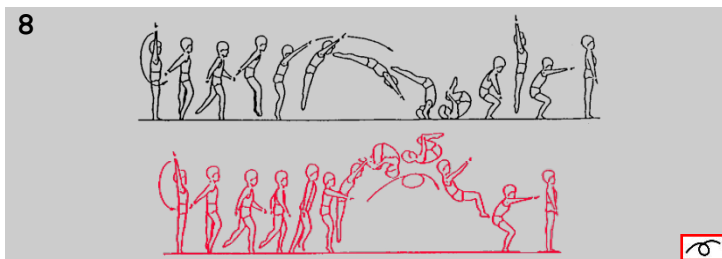
5 stojom výkročným váha predklonmo (2s) – pomaly návrat do stoja spojného, vzpažiť



6 max. 3 kroky rozbeh premetový predsok – zášvih do stojky s odrazom – kotúl vpred - vzpažiť – bočným oblúkom paží vzad pád do kľuku
Bonus: premet vpred, pád vpred do kľuku



7 prehnutím tela a následným odrazom DK do stoja rozkročného, upažiť – zdvihom stojka na hlave (2s) – zosun do vzporu drepno – skok s ½ obr. do stoja spojného vzpažiť
Bonus: špicár (2s)



8 pripažiť. - max. 3 kroky rozbeh – kotúl letmo do stoja drepno, skok a doskok
Bonus: salto vpred.

Zrážky mladší žiaci: Prostné

Modul	Text	chyba	malá	stredná	veľká	hodnota
CT			0,10	0,30	0,50	
1	Premet bokom so ¼ obratom Prednoženie nie je v horizontálnej rovine Nekoordinovaný ¼ obrat Bonus: Rondat – premet vzad – skok		do 15°	15°-30°	30°-45°	0,5 b.
	Technické chyby	x	x	x		
	Výška skoku	x	x	x		
	Zastavenie po premete vzad		x			
2	kotúl' vzad s vystretými DK a vystretými pažami do vzporu ležmo Nesprávne postavení rúk Bonus: kotúl' vzad s vystretými DK a vystretými pažami do stojky			X		0,5 b.
	Odchýľka od stojky viac ako 15° - neuznanie bonusu					
3	ľah vpred, zdvih do C- polohy (2s), poloobrat do C+ polohy (2s), švihom cez špagát čelne do ľahu vpred, kľukom do vzporu ležmo prechod špagátom čelne do ľahu vpred oporou rúk				X	
4	kotúl' vpred, strážny skok, prednožením P/Ľ obrat 180° P/Ľ Kotúl' vpred s oporou rúk pri vstávaní. Strážny skok nohy pod horizontálnou rovinou Prednoženie s obr. 180° pod horizontálnu rovinu		do 15°	15°-30°	30°-45°	
			do 15°	15°-30°	30°-45°	
5	váha predklonmo (2s)		do 15°	15°-30°	30°-45°	
6	stojka na rukách a odraz v stojke a kotúl' vpred do stoja, pád vpred do vzporu ležmo Bonus: premet vpred, pád vpred do kľuku					0,5 b.
	Stojka a odraz v stojke bez výrazného odrazu Kotúl' vpred s oporou rúk pri vstávaní. Držanie tela pri páde vpred do kľuku Viac ako tri kroky rozbeh			X		
				X		
7	stoj rozkročný, zdvihom stojka na hlave (2s), zosun do vzporu drepmo, skok s obr. 180° Bonus: špicár (2s)					0,5 b.
	Nedostatočná výška pri skoku s obr.180° pohyb špičiek pred paže na začiatku špicara				X	
	Uznania bonusu – vid' špecialny popis pre špicar					
8	3 kroky rozbeh a kotúl' letmo, skok znožmo a doskok Bonus: 3 kroky rozbeh a salto vpred					0,5 b.
	Nedostatočná výška pri kotúli letmo Nedostatočná výška pri skoku Viac ako 3 kroky rozbeh				X	

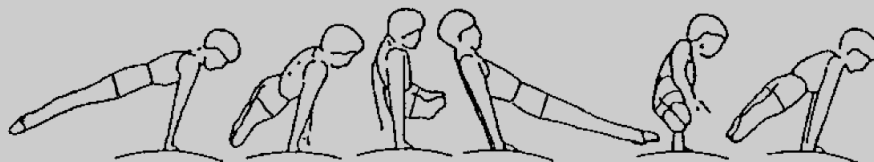
D- známka: 4,00 b.

Všeobecné zrážky podľa C.d.P. 2022 čl. 9.4 a čl. 10.3

Mladší žiaci (A): Kôň

základná

zostava:



Základná zostava: 8 kôl odbočmo na gymnastickom hríbe

D- známka: 4,0 b.

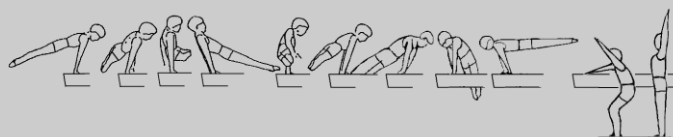
Bonus 1:



Bonus 1: 10 kôl odbočmo vo vzpore na koni bez držiadiel

D-známka: 5,0 b.

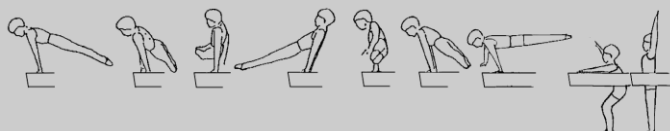
Bonus 2:



Bonus 2: 10 kôl odbočmo vo vzpore na koni bez držiadiel + zánožka (180°)

D-známka: 5,5 b.

Bonus 3:



Bonus 3: 10 kôl odbočmo proti vo vzpore na koni bez držiadiel + zánožka

D-známka: 6,0 b.

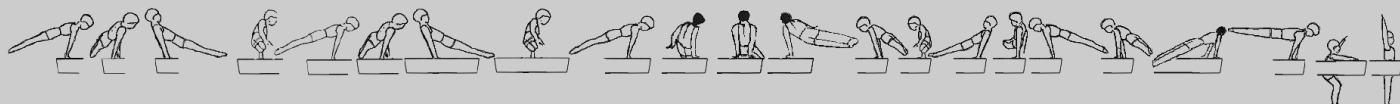
Bonus 4:



Bonus 4: 3/3 prechod vpred min v 8 kolách + zánožka

D-známka: 6,5 b.

Bonus 5:



Bonus 5: 3/3 prechod vpred + 1/2 Spindel na konci + 2 kolá odbočmo + zánožka (180°)

D-známka: 7,0 b.

Zrážky mladší žiaci: Kôň

Text	chyba	malá 0,10	stredná 0,30	veľká 0,50	D-známka
------	-------	--------------	-----------------	---------------	----------

8 kôl odbočmo na gymnastickom hríbe

Bonus 1

10 kôl odbočmo : 4,5 b.

Bonus 2

10 kôl odbočmo + zánožka (180°)..... : 5,0 b.

Zánožka nedokončená bokom k náradiu	X	X	X
-------------------------------------	----------	----------	----------

Bonus 3

10 kôl odbočmo proti + zánožka : 5,5 b.

Bonus 4

3/3 prechod vpred min v 8 kolách + zánožka : 6,0 b.

Na začiatku koňa a na konci koňa musí byť minimálne jedno celé kolo odbočmo zacvičené.

Bonus 5

3/3 prechod vpred + 1/2 Spindel na konci + 2 kolá odbočmo + zánožka (180°)..... : 6,5 b.

Na začiatku koňa a na konci koňa musí byť minimálne jedno celé kolo odbočmo zacvičené

Zánožka nedokončená bokom k náradiu	X	X	X
1/2 Spindel v 2 kolách		X	
1/2 Spindel viac ako v 2 kolách			X

Pre jednotlivé zostavy platí:

Každé kolo odbočmo sa hodnotí po technickej a estetickej stránke zvlášť.

Pri páde alebo prerušení môže pretekár zopakovať celú zostavu, alebo pokračovať v cvičení.

Zrážky pred pádom sa však zaratávajú do hodnotenie E

Chýbajúce kolo odbočmo 0,5 b. zrážka z východiskovej známky

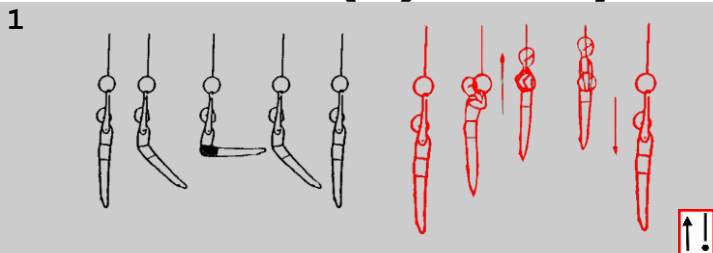
Zánožka nie je vo vodorovnej polohe (Bonus 2 až Bonus 5) **X** **X**

Pri neuznaní zánožky (doskok chrptom k náradiu, alebo zánožka zo stoja) alebo pri chýbajúcej zánožke sa uplatní zrážka 1,5 b. z východiskovej známky (Bonus 2 až Bonus 5)

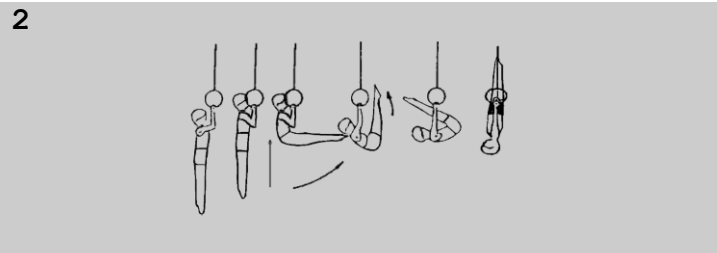
Všeobecné zrážky podľa C.d.P. 2022 čl. 9.4 a čl. 11.3

Menej ako 7 kôl odbočmo (cvičebné tvary) podľa C.d.P. 2017 čl. 6.3

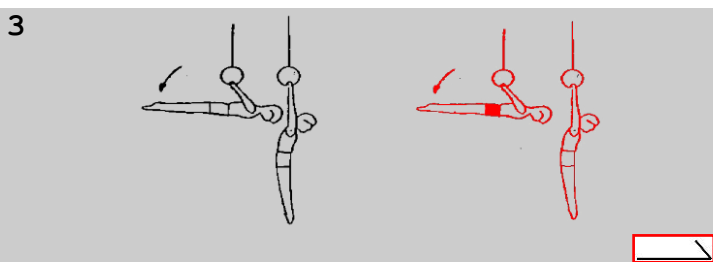
Mladší žiaci (A): Kruhy



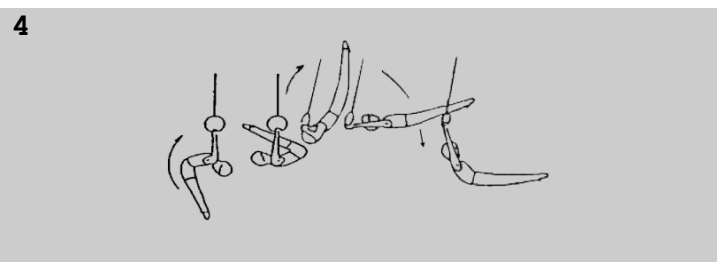
1 z visu - prednožením vystretých DK do prednosu vo vise (2s) - spustenie DK do visu
Bonus: z visu - vzporenie ťahom súruč - zosun do visu



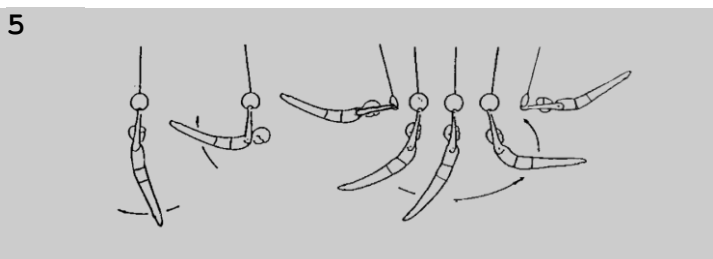
2 príťah do zhybu a potom prednožením vystretých DK cez vis vznesmo do visu strmhlav (2s)



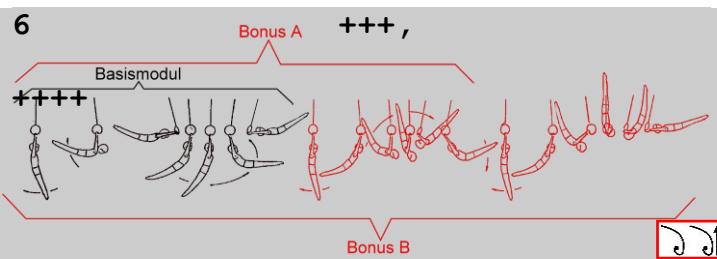
3 pomaly zosun vystretým telom do visu vzadu
Bonus: pomaly zosun vystretým telom do váhy vo vise vzadu (2s) - zosun do visu vzadu



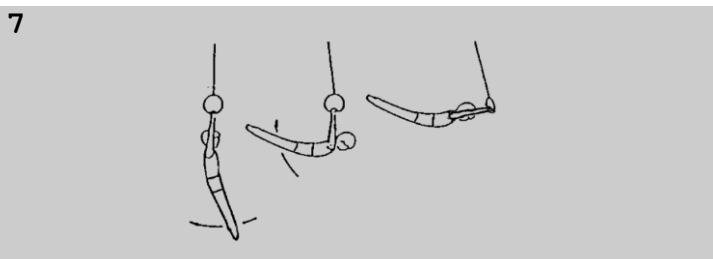
4 zdvihom schýleným telom do visu vznesmo a nabratie kmihu



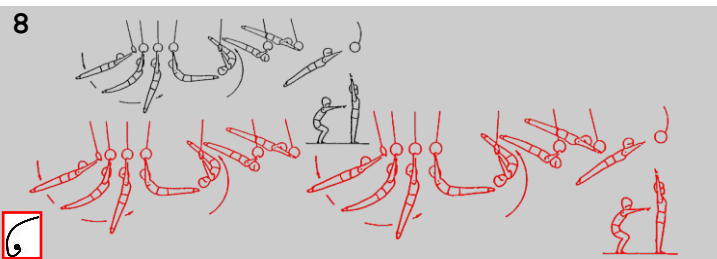
5 zákmih - predkmih



6 zákmih - predkmih
Bonus A: zákmih - predkmih - zákmihom výkrut vpred.
Bonus B: zákmih - predkmih - zákmihom výkrut vpred.- výkrut vpred (ramená do výšky úrovne kruhov)



7 zákmih



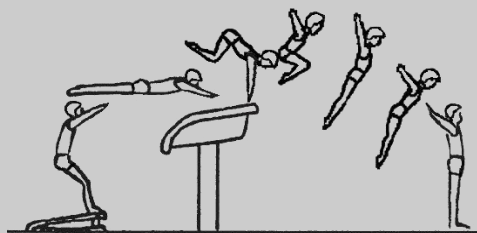
8 predkmihom výkrut vzad a doskok
Bonus: predkmihom výkrut vzad - výkrut vzad a doskok

Zrážky mladší žiaci: Kruhy

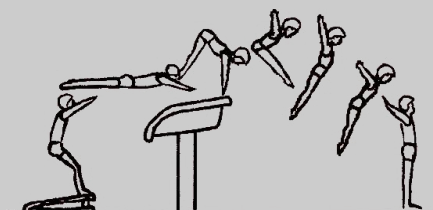
Modul	Text	chyba	malá	stredná	veľká	hodnota
CT			0,10	0,30	0,50	
1	z visu - prednožením vystretých DK do prednosu vo vise (2s) Bonus: vzoprenie ťahom súruč.....0,5 b.					
2	zhyb, prednožením vis vzesmo, vis strmhlav (2s) Nedostatočná výška tela pri zbybe					
3	pomaly zosun vystretým telom do visu vzadu Telo nie je vystreté Nekontrolovaný zosun Bonus: pomaly zosun vystretým telom do váhy vo vise vzadu (2s) - zosun do visu vzadu.....0,5 b.					
4	zdvihom tela do visu vzesmo, nabratie kmihu Nedostatočná výška pohybu ramien pri nabratí kmihu					
5	zákmih, predkmih					
6	zákmih, predkmih Bonus A: zákmih, predkmih, toporný výkrut vpred0,5 b. Výrazné schýlenie tela alebo zastavenie vo výkrute vpred – nepriznanie bonusu a uplatnenie zrážok od E rozhodcov Bonus B: zákmih, predkmih, toporný výkrut vpred, toporný výkrut vpred /ramená vo výške kruhov pri druhom výkrute.....1,0 b. Výrazné schýlenie tela alebo zastavenie vo výkrute vpred – nepriznanie bonusu a uplatnenie zrážok od E rozhodcov Ramená nie sú v úrovni kruhov pri 2 výkrute X (nepriznanie bonusu)					
7	zákmih					
8	predkmihom výkrut vzad a doskok Bonus: predkmihom výkrut vzad – výkrut vzad a doskok0,5 b. Ramená pod úrovňou kruhov pri výkrute a pri výkrute so záverom Nenapriamanie tela pred doskokom Pustenie kruhov po vykonaní výkrutu Nedostatočný pohyb vpred kruhov pri závere					
						D- známka: 4,00 b.
	Pre všetky zákmihy platí: Zákmih pod vodorovnú úroveň kruhov					
	Pre všetky predkmihy platí : Nevýrazná práca ramien a bokov					
	Pravidlo pri žinienkách: dve na sebe povolené žinenky (možnosť využiť doskokovú žinenku)					
	Všeobecné zrážky podľa C.d.P. 2022 čl. 9.4 a čl. 12.3					

Mladší žiaci (A): Preskok

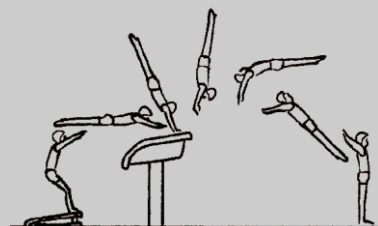
Základný preskok:



Základný preskok: skrčka
D-známka: 4,0 b.



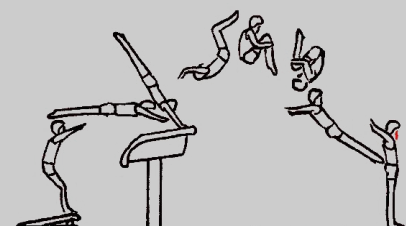
Bonus 1: schyl'ka
D-známka: 4,5 b.



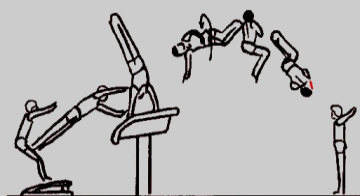
Bonus 2: premet vpred
D-známka: 5,0 b.



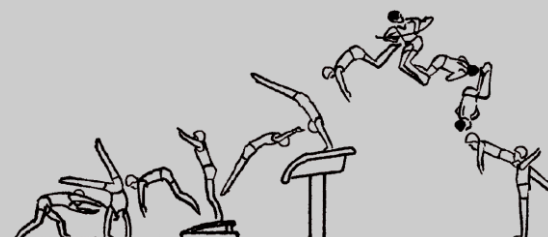
Bonus 3: Tsukahara skrčmo alebo Yourchenko skrčmo.
D-známka: 5,5 b.



Bonus 4: premet vpred a salto vpred skrčmo
D-známka: 6,0 b.



Bonus 5: Kasamatsu skrčmo alebo
D-známka: 6,5 b.



Yourchenko skrčmo s 1/1 obratom

Zrážky mladší žiaci: Preskok

Text	chyba	malá	stredná	veľká	D-známka
		0,10	0,30	0,50	

skrčka: **4,0 b.**

schyl'ka.....: 4,5 b.

Premet vpred: 5,0 b.

Tsukahara skrčmo alebo Yourchenko skrčmo.....: 5,5 b.

premet vpred a salto vpred skrčmo.: 6,0 b.

Kasamatsu skrčmo alebo Yourchenko skrčmo s 1/1 obratom.....: 6,5 b.

Preskokový stôl, výška 115 cm (možnosť na 125 cm)

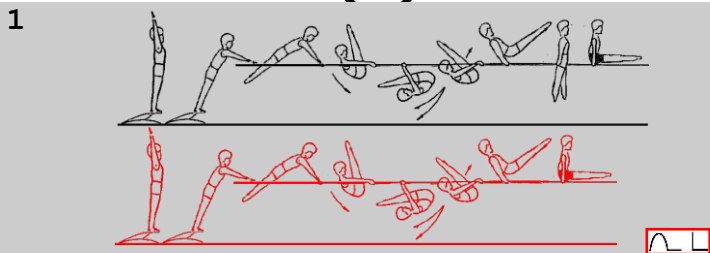
Pretekár musí ukázať dva rôzne preskoky. Môže však predviesť dve skrčky, alebo aj dve schyl'ky)

Výsledná známka je priemerom dvoch preskokov

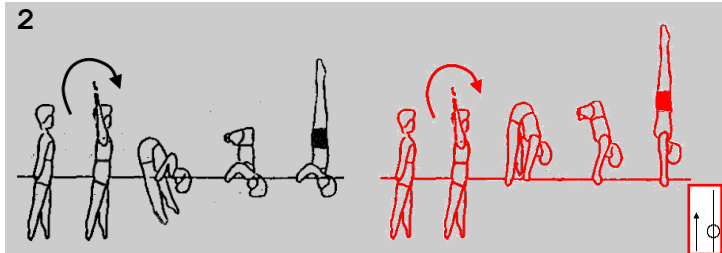
Pravidlo o žinienkách: možnosť využiť dve doskovú žinenky

Všeobecné zrážky podľa **C.d.P. 2022** čl. 9.4 a čl. 13.3

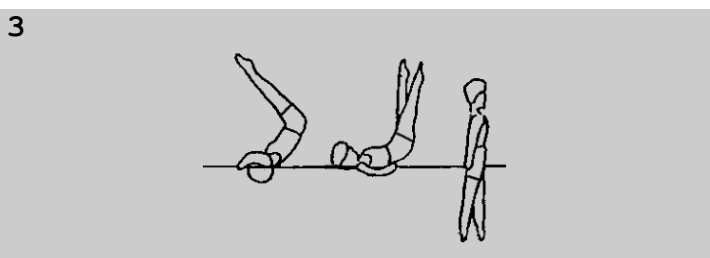
Mladší žiaci (A): Bradlá



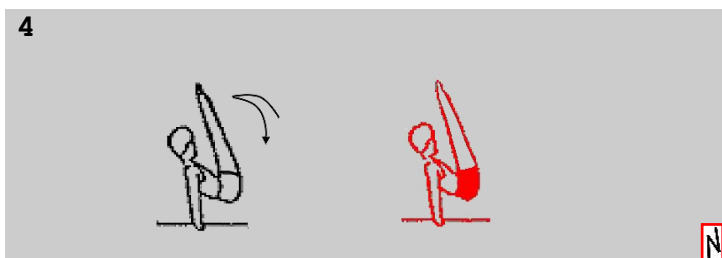
1 zo stoja - náskok do vzporu - spádová vzklopka do sedu roznožného - prednos (2s)
 Bonus: zo stoja - náskok do vzporu - spádová vzklopka do prednosu (2s)



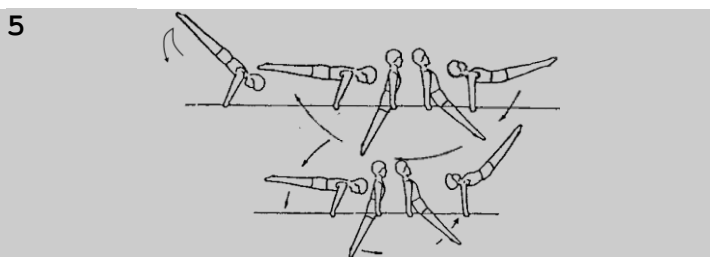
2 sed roznožmo - bočnými oblúkmi pažami hmatnúť pred DK zdvihom roznožmo stojka na ramenách (2s)
 Bonus: sed roznožmo - bočnými oblúkmi pažami hmatnúť pred DK zdvihom roznožmo stojka na rukách (2s)



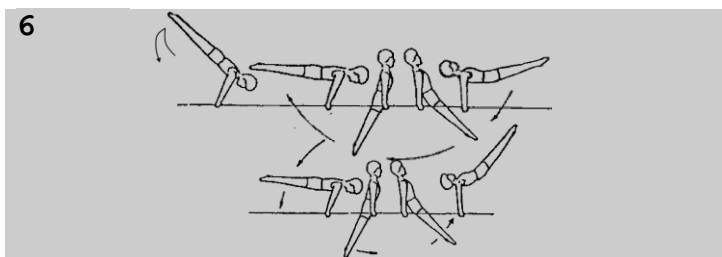
3 kotúl vpred do sedu roznožného pred ruky



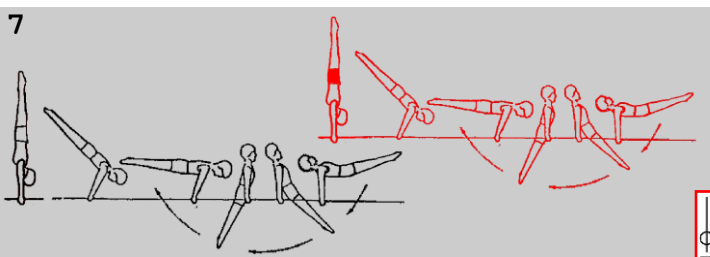
4 zdvihom DK do vznosu
 Bonus: zdvihom DK do vznosu (2s)



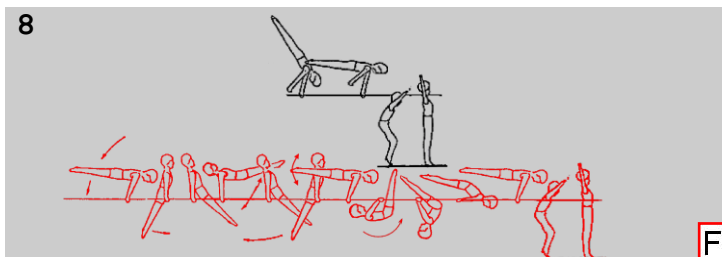
5 zákmih - predkmih



6 zákmih - predkmih



7 zákmihom stojka na rukách bez výdrže
 Bonus: zákmihom stojka na rukách (2s)



8 prehmat P/L ruky na žrd' a zoskok bokom k náradiu
 Bonus1: predkmih - zákmih - toč do vzporu a zoskok
 Bonus2: predkmih - zákmih - salto vzad prehnute

Zrážky mladší žiaci: Bradlá

Modul	Text	chyba	malá 0,10	stredná 0,30	veľká 0,50	hodnota CT
1	náskok do vzporu – spádová vzklopka do sedu roznožného – prednos (2s) Bonus: náskok do vzporu – spádová vzklopka do prednosu (2s)0,5 b.					
2	zdvihom stojka na ramenách (2s). Bonus: špicar (2s) s vystretými pažami.... 0,5 b. Pred špicarom zastavenie v prednose roznožmo.			X		
3	kotul' vpred do sedu roznožného pred ruky Padnutie bokov pod úroveň žrdí	X	X	X		
4	zdvihom Dk do vznosu Bonus: vznos (2s)0,5 b. DK nie sú vo vertikálnej polohe DK sú za vertikálnou polohou – bez zrážky					
5	Zákmih, predkmih Zákmih pod 45° Zákmih pod vodorovnou úrovňou ramien Predkmih boky pod úrovňou ramien Predkmih boky pod úrovňou laktov			X	X	
6	Zákmih, predkmih Zrážky podľa bodu 5)					
7	zákmihom stojka na rukách bez výdrže Odchýlka od stojky 15°-30° Odchýlka od stojky 30°-45° Viac ako 45° Bonus: zákmihom stojka na rukách (2s)0,5 b.	X		X	X	
8	prehmat P/L' ruky na žrd' a zoskok bokom k náradiu Bonus: predkmih - zákmih – toč do vzporu a zoskok0,5 b. Bonus: predkmih – zákmih – salto vzad prehnute.....0,5 b. Pri toči telo nie je v horizontálnej polohe Nohy pri toči pod úrovňou žrdí Poloha tela a výška salta vzad			X	X	

D- známka: 4,00 b.

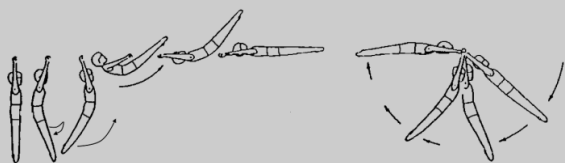
Pravidlo o žinienkach: doskoková žinenka povolená

Výška náradia: najnižšia výška náradia

Všeobecné zrážky podľa C.d.P. 2022 čl. 9.4 a čl. 14.3

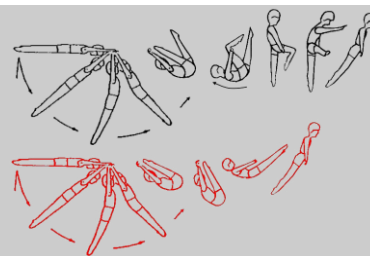
Mladší žiaci (A): Hrazda

1



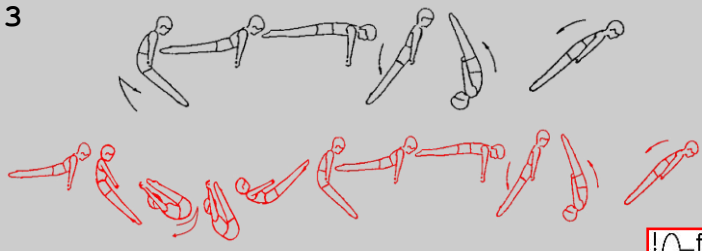
❶ z visu v nadhmate – nabratie kmihu a zákmih

2



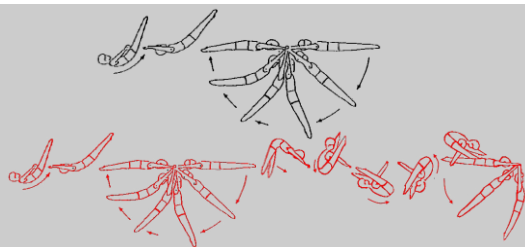
❷ predkmihom – vzoprenie na predkolení - vzpor
Bonus: predkmihom – vzklopka do vzporu.

3



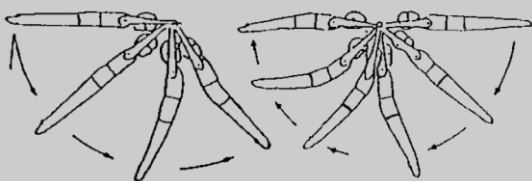
❸ zákmih (vodorovne) – toč vzad prehnute.
Bonus: zákmih - spádová vzklopka - zákmih (vodorovne) – toč vzad prehnute.

4



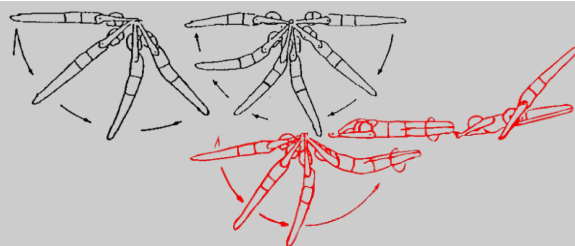
❹ podmetno kmih – zákmih
Bonus: podmetno kmih – zákmih – zákmihom roznožiť - stalder toč – vystretie tela pred horizontálou

5



❺ predkmih - zákmih

6



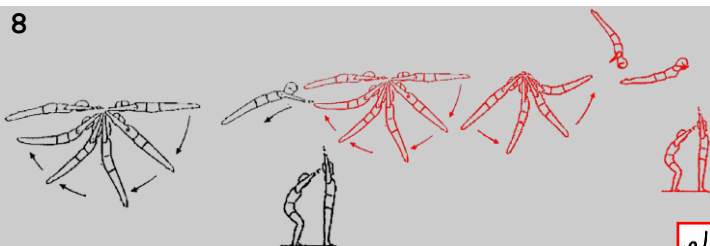
❻ predkmih – zákmih
Bonus: predkmihom obrat predkmihom

7



❼ predkmih

8



❽ zákmihom zoskok a doskok
Bonus: zákmih – predkmihom salto vzad prehnute

Zrážky mladší žiaci: Hrazda

Modul	Text	chyba	malá 0,10	stredná 0,30	veľká 0,50	hodnota CT
1	nabratie kmihu a zákmih Nabratie kmihu pod vodorovnú hranicu žrde Zákmih pod vodorovnú úroveň ramien		15°-30° 15°-30°	30°-60° 30°-60°	viac ako 60° viac ako 60°	
2	vzoprenie na predkolení - vzpor Bonus: vzklopka do vzporu Prerušenie cvičenia po vzklopke 2 alebo viac pokusov o zákmih			X	X	0,5 b.
3	zákmih (vodorovne) – toč vzad prehnute. Bonus: spádová vzklopka – zákmih (vodorovne) – toč vzad prehnute Zákmih pod vodorovnú úroveň ramien Prerušenie cvičenia po spádovej vzklopke		15°-30°	30°-60°	viac ako 60°	0,5 b.
4	podmetmo kmih – zákmih Bonus: podmetmo kmih – zákmih, stalder toč Podmetmo kmih pod vodorovnú hranicu žrde Zákmih pod vodorovnú hranicu žrde		15°-30° 15°-30°	30°-60° 30°-60°	viac ako 60° viac ako 60°	0,5 b.
5	predkmih, zákmih Predkmih pod vodorovnú hranicu žrde Zákmih pod vodorovnú hranicu žrde		15°-30° 15°-30°	30°-60° 30°-60°	viac ako 60° viac ako 60°	
6	predkmih, zákmih Bonus: predkmihom obrat o 180° do nadhmatu Zrážky kmihy podľa bodu 5) Nedostatočná výška obratu (min. vodorovne)		15°-30°	30°-60°	viac ako 60°	0,5 b.
7	predkmih Predkmih pod vodorovnú hranicu žrde		15°-30°	30°-60°	viac ako 60°	
8	zákmihom zoskok Bonus: zákmih, predkmihom salto vzad prehnute Zákmih (zoskok) pod vodorovnú hranicu žrde Nekontrolovateľné pustenie žrde Salto vzad schýľmo Salto vzad skrčmo (bez bonusu) Výška salta – boky v úrovni žrde		15°-30°	30°-60°	viac ako 60°	0,5 b.

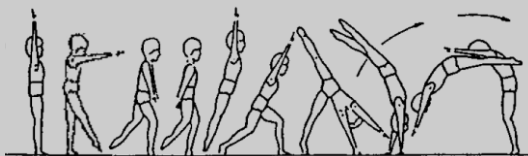
D- známka: 4,00 b.

Pravidlo o žinienkách: možnosť využiť 3 doskokové žinienky

Všeobecné zrážky podľa C.d.P. 2022 čl. 9.4 a čl. 15.3

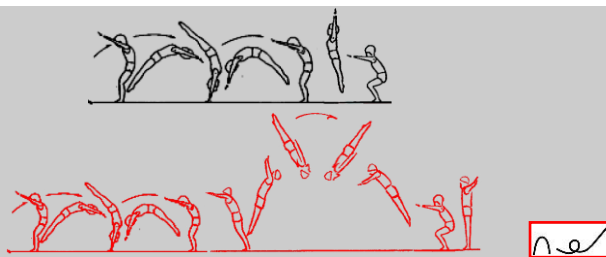
Starší žiaci B: Prostné

1



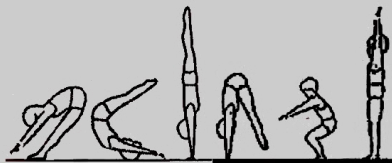
1 zo stoja spojného, vzpažiť – max 3 kroky rozbeh premetový predskok - Rondát

2



2 premet vzad a skok prehnute vzpažiť - doskok, Bonus: premet vzad – salto vzad prehnute

3



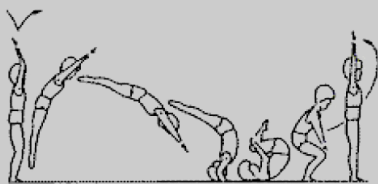
3 kotúľ vzad do stojky s vystretými DK a vystretými pažami - zosun do stoja, vzpažiť

4



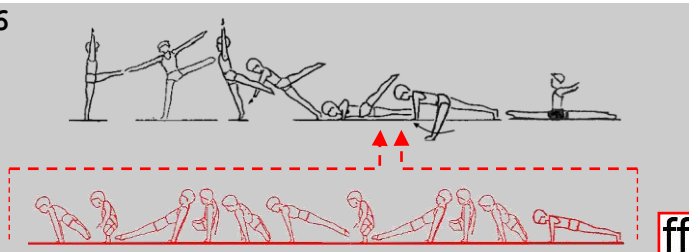
4 max 3 kroky rozbeh premetový predskok – premet vpred Bonus: premet vpred – naskočený premet vpred

5



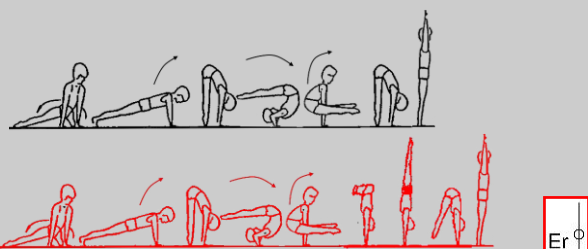
5 kotuľ letmo do stoja, vzpažiť

6



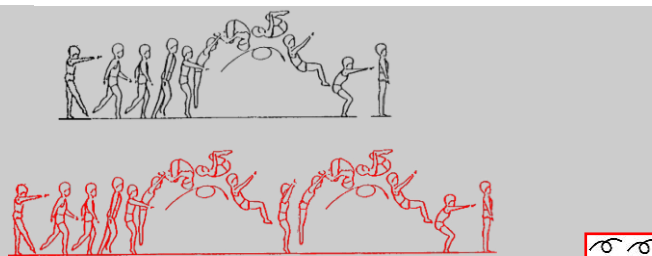
6 prednožiť s ½ obr., pád do kľuku, zanožiť L/P prednožením do špagátu bočne (2s), upažiť Bonus: 2 kolá odbočmo (pred špagátom)

7



7 zo špagátu zanožiť L/P do vzporu ležmo. – zdvihom Endo kotuľ do stoja vystretými DK – vzpriamiť, vzpažiť Bonus: Endo kotuľ do stojky na rukách (2s) – zosun do stoja, vzpriamiť, vzpažiť

8



8 max 3 kroky rozbeh - Salto vpred. Bonus: Salto vpred - Salto vpred

Zrážky starší žiaci B: prostné

Modul	Text	chyba	malá 0,10	stredná 0,30	veľká 0,50	hodnota CT
1	Rondát Viac ako 3 kroky rozbeh			X		
2	premet vzad, skok prehnute Bonus: premet vzad – prehnuté salto vzad 0,5 b. Zastavenie pred skokom prehnute			X		
3	kotúl vzad do stjky vystretými pažami Nesprávne polozenie rúk Paže nie sú vystreté			X		
4	premet vpred Bonus: premet vpred a naskočený premet vpred 0,5 b. Viac ako 3 kroky rozbeh			X		
5	kotúl letmo Nedostatočný výška kotúľu letmo Zastavenie pred kotúľom letmo			X		
6	prednožiť s ½ obr., pád do kľuku, zanožiť Ľ/P Prednožením do špagátu bočne (2s) Bonus: 2 kolá odbočmo (pred špagátom) 0,5 b.					
7	zo vzporu ležmo, kotúl do roznožmo do stojky (Endo kotúl') Bonus: Endo kotúl do stojky (2s) 0,5 b. Držanie DK, paží Dotyk nôh o podlahu			X		
8	rozbeh a salto vpred Bonus: rozbeh a salto vpred + salto vpred 0,5 b. Nedostatočná výška salta (sált) Viac ako 3 kroky rozbeh			X		

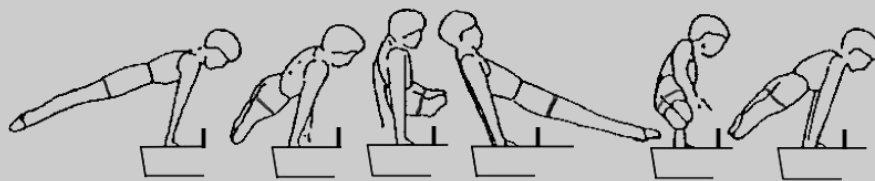
D- známka 4,00b.

b. 7) Bonus iba s výdržou v stojke 2s.

Všeobecné zrážky podľa C.d.P. 2022 čl. 9.a čl. 10.3

Starší žiaci B: Kôň s držadlami

Základná
zostava:



Základná zostava: 8 kôľ odbočmo na tele koňa s držadlami
D- známka: 4,0 b.

Bonus 1:



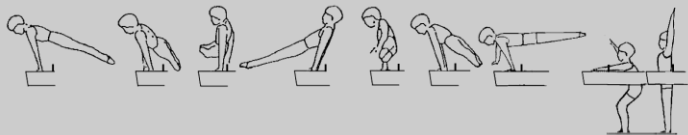
Bonus 1: 10 kôľ odbočmo na tele koňa s držadlami + zánožka (180°)
D- známka: 4,5 b.

Bonus 2:



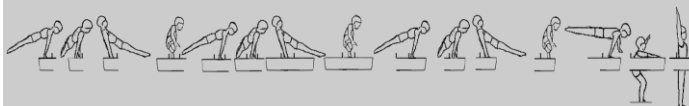
Bonus 2: 10 kôľ odbočmo na držadlách + zánožka (90°)
D- známka: 5,0 b.

Bonus 3:



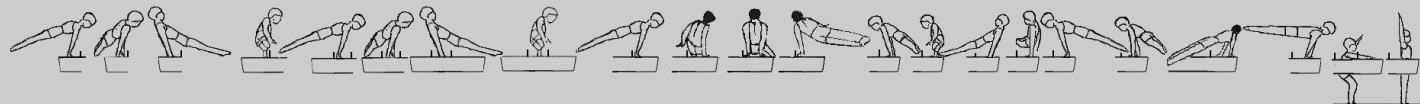
Bonus 3: 10 kôľ odbočmo na tele koňa proti držadlám+ zánožka
D- známka: 5,5 b.

Bonus 4:



Bonus 4: 3/3 prechod vpred v min. 8 kolách odbočmo + zánožka
D- známka: 6,0 b.

Bonus 5:



Bonus 5: 3/3 prechod vpred + 1/2 Spindel na tele koňa na konci + 2 kolá odbočmo + zánožka (180°)
D- známka: 6,5 b.

Zrážky starší žiaci B: Kôň s držadlami

I Text	chyba	malá 0,10	stredná 0,30	veľká 0,50	D- známka
--------	-------	--------------	-----------------	---------------	-----------

8 kôl odbočmo D- známka: 4,0 b.

Bonus 1

10 kôl odbočmo + zánožka D- známka: 4,5 b.

Nedoskočenie zánožky bokom k náradiu X X X

Bonus 2

10 kôl odbočmo na držadlách + zánožka D- známka: 5,0 b.

Nedoskočenie zánožky bokom k náradiu X X X

Bonus 3

10 kôl odbočmo proti držadlám + zánožka D- známka: 5,5 b.

Bonus 4

Prechod vpred 3/3 v min 8 kolách + zánožka D- známka: 6,0 b.

Na začiatku 1/3 náradia a na konci 3/3 náradia musí byť jedno celé kolo odbočmo

Bonus 5

Prechod vpred 3/3. + ½ Spindel + 2 kolá odbočmo + zánožka D- známka: 6,5 b.

Na začiatku 1/3 náradia a na konci 3/3 náradia musí byť jedno celé kolo odbočmo

Nedoskočenie zánožky bokom k náradiu X X X

½ Spindel v dvoch kolách X

½ Spindel viac ako v dvoch kolách X

Pre jednotlivé zostavy platí:

Každé kolo odbočmo sa hodnotí po technickej a estetickej stránke zvlášť

Pri páde alebo prerušení môže pretekár zopakovať celú zostavu, alebo pokračovať v cvičení.

Zrážky pred pádom sa však zaratavajú do hodnotenie E

Chýbajúce kolo odbočmo 0,5 b. zrážka z východiskovej známky

Zánožka nie je vo vodorovnej polohe (Bonus 1 až Bonus 5) X X

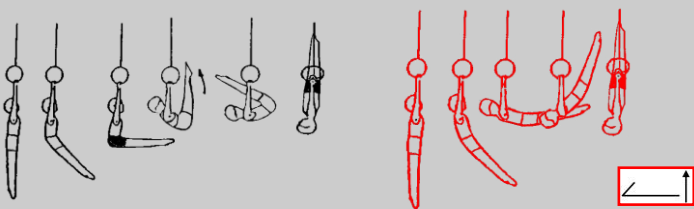
Pri neuznaní zánožky (doskok chrptom k náradiu, alebo zánožka zo stoja) alebo pri chýbajúcej zánožke sa uplatní zrážka 1,5 b. z východiskovej známky (Bonus 1 až Bonus 5)

Všeobecné zrážky podľa C.d.P. 2022 čl. 9.4 a čl. 11.3

Pre menej ako 7 kôl (cvičebných tvarov) platí C.d.P. 2022 čl. 6.3

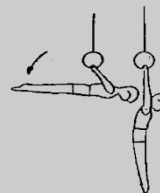
Starší žiaci B: Kruhy

1



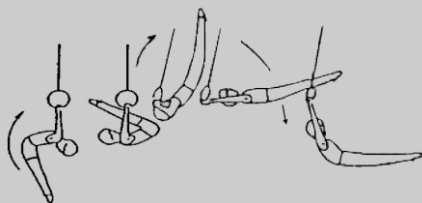
① z visu - zdvihom vystretých DK do prednosu (2s) – zdvihom do visu strmhlav (2s)
Bonus: z visu - zdvihom toporným telom do visu strmhlav (2s)

2



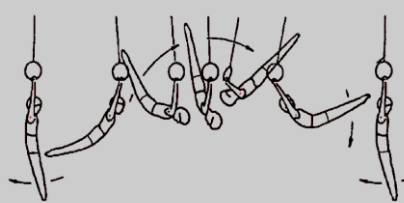
② pomaly zosun toporným telom cez polohu váhy vzadu do visu vzadu

3



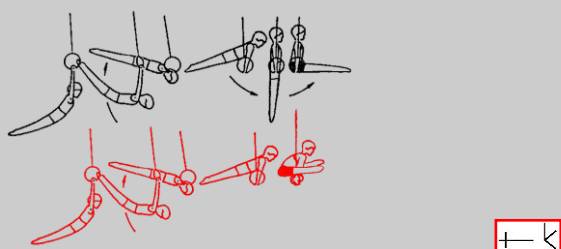
③ zdvihom schýleným telom do visu vznesmo - nabratie kmihu

4



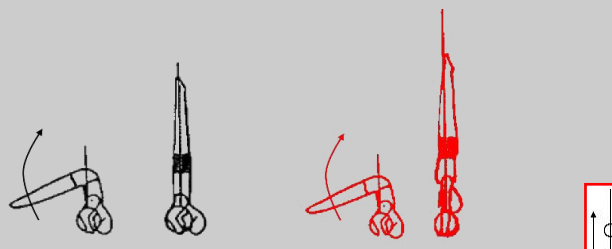
④ výkrut vpred prehnute.

5



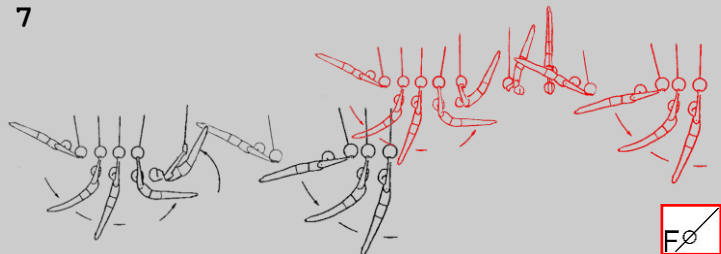
⑤ vzoprenie zákmihom. - prednos (2s)
Bonus: vzoprenie zákmihom do prednosu roznožmo (2s)

6



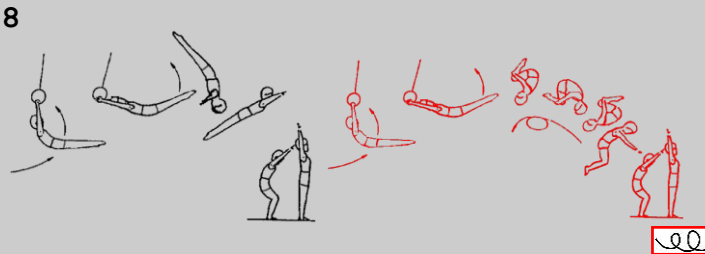
⑥ zdvihom schýleným telom a skrčenými pažami do stojky skrčenými pažami (2s)
Bonus: zdvihom do stojky schýleným telom a vystretými pažami „špicar“ (2s)

7



⑦ odkmih - predkmihom - výkrut vzad
Bonus: odkmih - predkmihom - výkrut vzad cez stojku

8



⑧ Salto vzad prehnute
Bonus: dvojité salto vzad skrčmo

Zrážky starší žiaci B: kruhy

Modul	Text	chyba	malá	stredná	veľká	hodnota CT
			0,10	0,30	0,50	
1	z visu, zdvihom DK do prednosu (2s), zdviho do visu strmhlav (2s) Bonus: zdvihom toporným telom do visu strmhlav (2s)0,5 b. Bonus iba do 15° odchýlky v bokoch a bez švihu.					
2	pomaly zosun toporným telo do visu vzadu telo nie je vystreté Nekontrolovaný zosun					
3	zdvihom do visu vznesmo, nabratie kmihu Nedostatočná výška pohybu ramenienu pri nabratí kmihu					
4	výkrut vpred prehnute Schýlenie pri výkrute vpred. Pohyb ramien hore Prerušenie, zastavenie vo výkrute vpred.				X	
5	vzoporenie zákmihom, prednos (2s) Bonus: vzoporenie zákmihom doprednosu roznožmo (2s)0,5 b. Pokrčené paže					
6	zdvihom schyl'mo do stojky na pokrčených pažiach (2s) Bonus: špicar (2s)0,5 b.					
7	odkmih, predkmihom výkrut vzad prehnute Nedostatočná výška ramien vo výkrute vzad Bonus: odkmih, predkmihom výkrut vzad cez stojku na rukách. 0,5 b.					
8	salto vzad prehnute Bonus: dvojité salto vzad skrčmo0,5 b. Nedostatočná výška salta vzad (dvojitého salta vzad)					

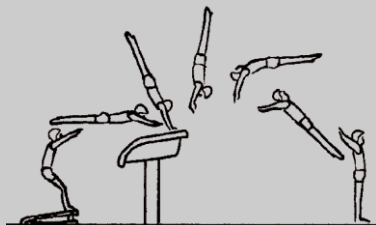
D- známka: 4,00 b.

Pravidlo o žinienkách: doskoková žinienka povolená

Všeobecné zrážky podľa C.d.P. 2022 čl. 9.4 a čl. 12.3

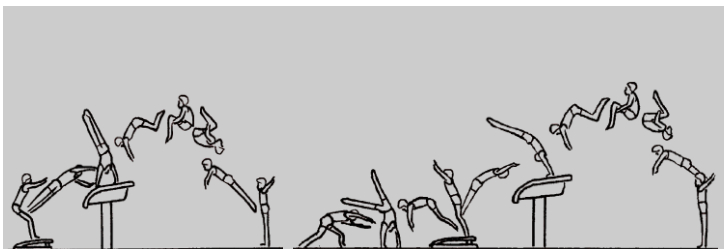
Starší žiaci B: preskok

Základný preskok:



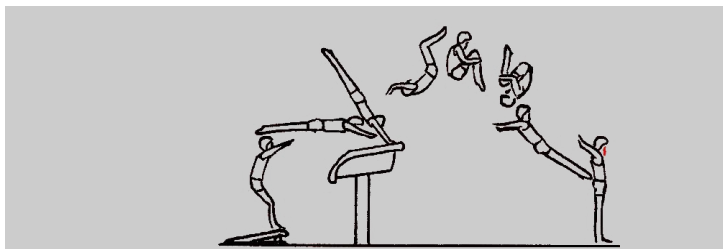
Základný preskok: premet vpred

D- známka: 4,0 b.



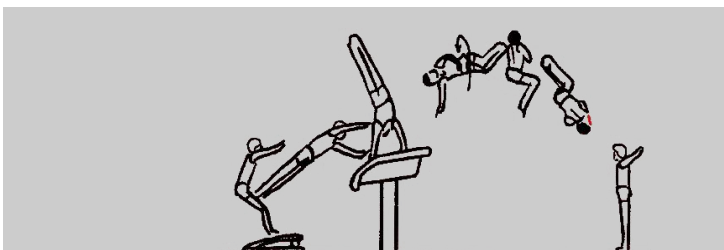
Bonus 1: Tsukahara skrčmo alebo Yourchenko skrčmo

D- známka: 4,5 b.



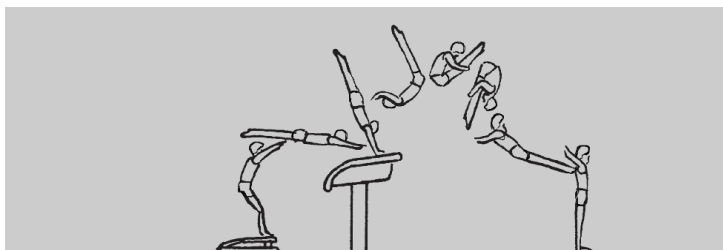
Bonus 2: premet vpred a salto vpred skrčmo

D- známka: 5,0 b.



Bonus 3: Kasamatsu skrčmo alebo Yourchenko skrčmo s 1/1 obr.

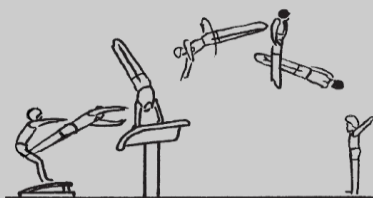
D- známka: 5,5 b.



Bonus 4: premet vpred a salto vpred schyl'mo

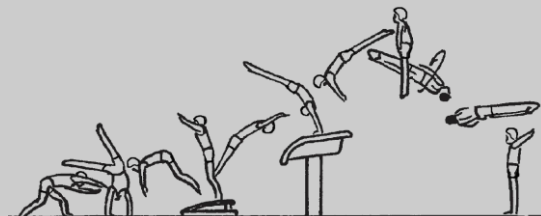
D- známka: 6,0 b.

Bonus 5:



Bonus 5: Kasamatsu prehnute alebo Yourchenko prehnute s 1/1 obr.

D- známka: 6,5 b.



Zrážky starší žiaci B: Preskok

Text	chyba	malá	stredná	veľká	D- známka
		0,10	0,30	0,50	

Premet vpred D- známka: 4,0 b.

Tsukahara skrčmo. alebo Yourchenko skrčmo. D- známka: 4,5 b.

Premet vpred a salto vpred skrčmo. D- známka: 5,0 b.

Kasamatsu skrčmo. alebo Yourchenko skrčmo s 1/1 obr. D- známka: 5,5 b.

Premet vpred a salto vpred schyl'mo. D- známka: 6,0 b.

Kasamatsu prehnute alebo Yourchenko prehnute s 1/1 obr. D- známka: 6,5 b.

Výška preskokoového stola, 125 cm (na požiadanie 135 cm)

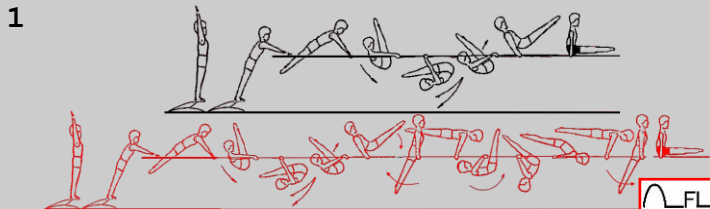
**Pretekár musí predviesť 2 odlišné preskoky
(Výnimka: môže predviesť dva premety vpred)**

Výsledná známka je priemer dvoch preskokov

Pravidlo o žinenkách: dve doskokové žinenky povolené

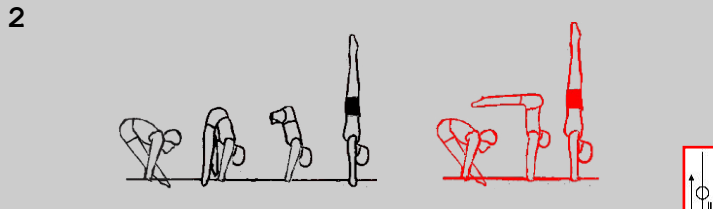
Všeobecné zrážky podľa **C.d.P. 2022** čl. 9.4 a čl. 13.3

Starší žiaci B: Bradlá



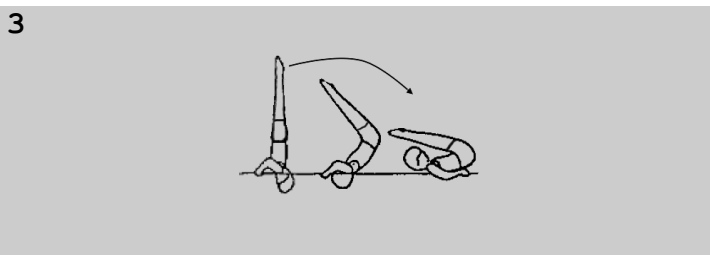
1 zo stoja - náskok do vzporu - spádová vzklopka do prednosu (2s)

Bonus: zo stoja - náskok do vzporu - spádová vzklopka do vzporu- zákmih - toč vzad do vzporu - prednos (2s)

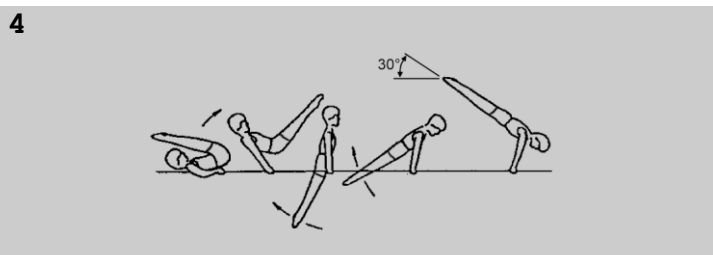


2 zdvihom schýleným telom a vystretými pažami do stojky „špicar“ (2s)

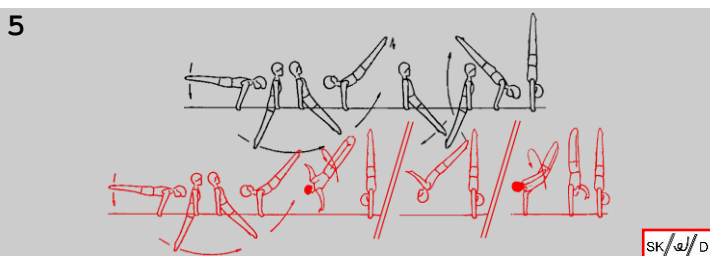
Bonus: zdvihom schýleným telom znožmo a vystretými pažami do stojky „špicar“ (2s)



3 kotuľ vpred do podporu na pažiah vznesmo

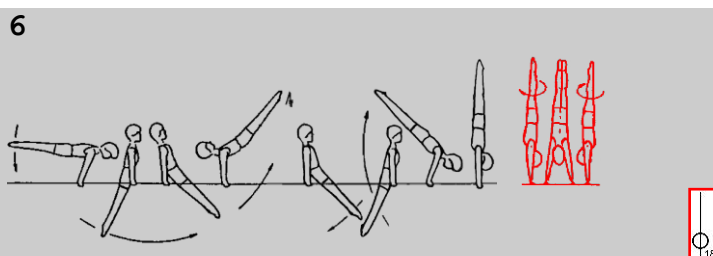


4 vzoprenie vzklopom do vzporu - zákmih



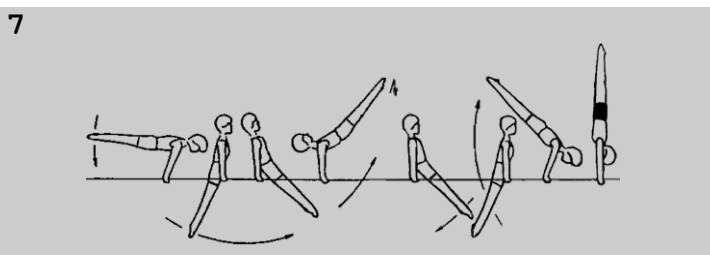
5 predkmih - zákmihom do stojky

Bonus: predkmih - zákmihom do stojky - predkmihom Diamidov, obrat predkmih alebo premet vzad do stojky

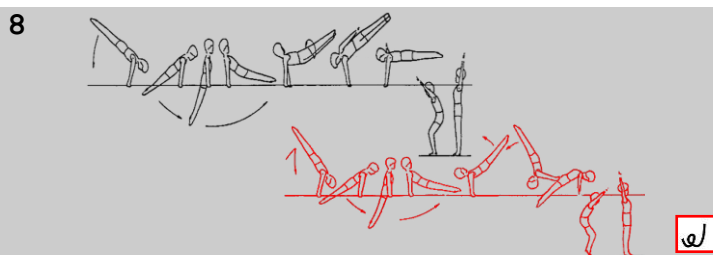


6 predkmih - zákmihom do stojky

Bonus: predkmih - zákmihom do stojky - 1/2 obrat v stojke na rukách



7 predkmih - zákmihom stojka na rukách (2s)



8 predkmih a prednožka P/L s 1/4 obratom L/P/ do stoja bokom k náradiu (min.45°)

Bonus: predkmihom salto vzad prehnute

Zrážky starší žiaci B: Bradlá

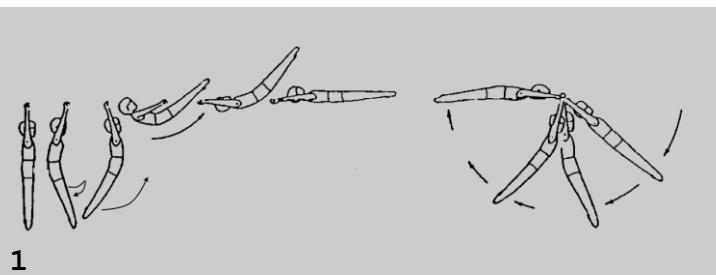
Modul	Text	chyba	malá 0,10	stredná 0,30	veľká 0,50	hodnota CT
1	spádová vzklopka do prednosu (2s) Bonus: spádová vzklopka do vzporu, toč do vzporu, prednos (2s)0,5 b.					
2	špicar (2s) s vystretými pažami Bonus: špicar (2s) znožmo s vystretými pažami0,5 b.					
3	kotúl' vpred do podporu vnesmo Padnutie panvy pod úroveň žrdí					
4	vzklopka do vzporu a zákmih (30°) Zákmih pod 30° Zákmih pod úroveň žrdí			X		X
5	predkmih, zákmih do stojky Bonus: predkmih, zákmih do stojky a následne Obrat predkmih, Diamidov, Premet vzad (možnosť výberu).....0,5 b. Odchýlky v zákmihu podľa CoP Predkmih – panva pod úroveň ramien Predkmih – panva pod úroveň lakťov			X		X
6	predkmih, zákmih do stojky Bonus: predkmih, zákmih do stojky s ½ obratom v stojke.....0,5 b. Zrážky podľa bodu 5)					
7	predkmih, zákmih do stojky (2s) Zrážky podľa bodu 5)					
8	predkmih a prednožka P/L' s 1/4 obratom L'/P/ do stoja bokom k náradiu (min.45°) Bonus: predkmih, Salto vzad prehnute.0,5 b. Prednožka pod 45° Prednožka pod vodorovnú úroveň Salto schyl'no Salto skrčmo. – bez bonusu			X		X

D- známka: 4,00 b.

Pravidlo o žiniékách: doskoková žinenka je povolená

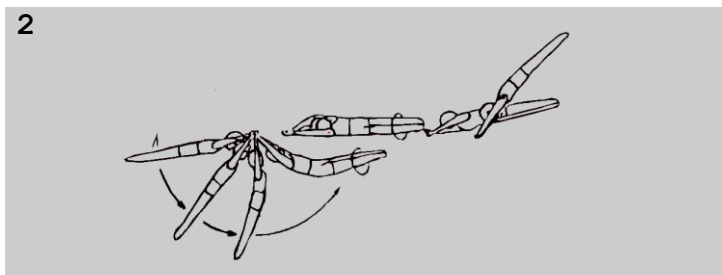
Všeobecné zrážky podľa C.d.P. 2022 čl. 9.4 a čl. 14.3

Starší žiaci B: Hrazda



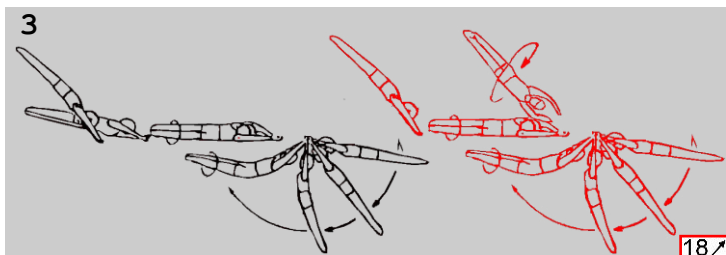
1

❶ z visu nadhmatom – nabratie kmihu - zákmih



2

❷ predkmihom obrat o 180° do nadhmatu.

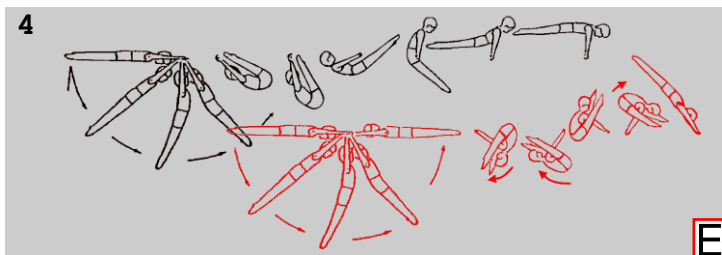


3

❸ predkmihom obrat o 180° do nadhmatu.

Bonus: predkmihom obrat o 180° do nadhmatu skokom

180°

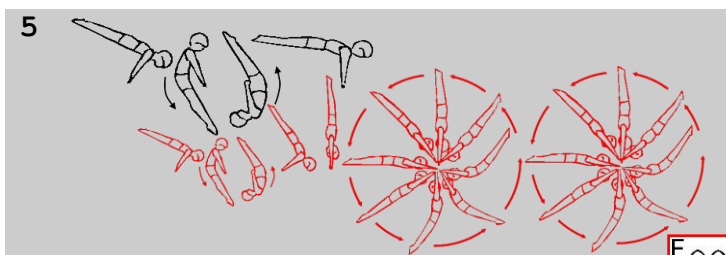


4

❹ predkmih – vzklopka do vzporu – zákmih

Bonus: predkmihom roznožiť – Endo v nadhmate (min do 45°)

E

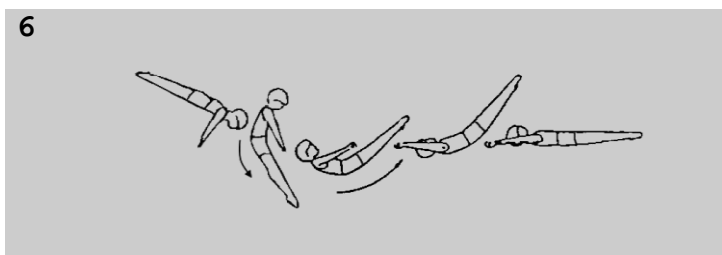


5

❺ toč vzad do zašvihu

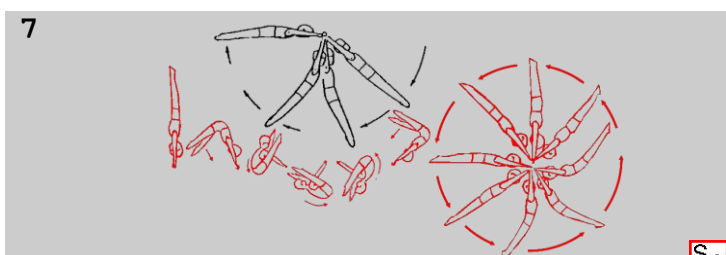
Bonus: toč vzad do stojky - 2 veltoče vzad

E



6

❻ podmetno kmih do visu

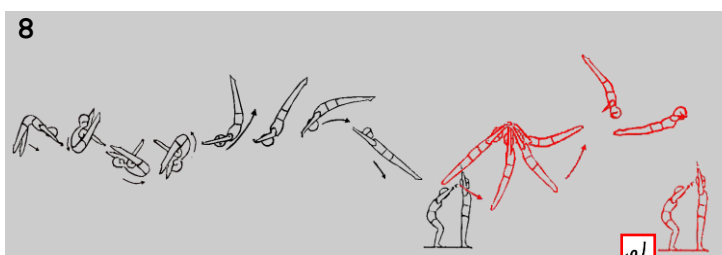


7

❼ zákmih

Bonus: (po Bonusovom Module 5 alebo po základnom Module 7 je možnosť) Stalder do stojky – veltoč vzad.

S



8

❽ zákmihom roznožiť – podmetno kmih roznožmo - doskok

Bonus: predkmihom salto vzad prehnute

w

Zrážky starší žiaci B: Hrazda

Modul	Text	chyba	malá 0,10	stredná 0,30	veľká 0,50	hodnota CT
1	nabratie kmihu a zákmih Nedostatočná výška tela pri nabratí kmihu (pod vodorovnú úroveň) Nedostatočná výška tela v zákmihu (pod vodorovnú úroveň)					
2	predkmih s 1/2 obratom Nedostatočná výška tela v predkmihu (pod vodorovnú úroveň)					
3	predkmih s 1/2 obratom Bonus: predkmih s 1/2 obratom s preskokom 0,5 b. Nedostatočná výška tela v predkmihu (pod vodorovnú úroveň)					
4	predkmih, vzklopka, zákmih vo vzpore Bonus: predkmihom, endo do vzporu (45°) 0,5 b. Prerušenie cvičenia po vzklopke Nedostatočná výška tela po Ende				X	
5	toč vzad do zášvihy do vodorovnej polohy Bonus: toč vzad do stojky, 2 x veľtoč vzad. 0,5 b. Poloha tela pri toči vzad do zášvihy pod vodorovnú polohu				X	
6	podkmetmo kmih Nedostatočná výška tela pri podkmetmo kmihu (pod vodorovnú úroveň)					
7	zákmih vo vise Nedostatočná výška tela v zákmihu (pod vodorovnú úroveň) Bonus: stalder do stojky 0,5 b.					
8	zákmihom podkmetmo kmih roznožmo do stoja Bonus: predkmihom salto vzad prehnute 0,5 b. podkmetmo kmih roznožmo bez stúpajúcej fázy salto vzad scyhľmo. salto vzad skrčmo. (bez Bonusu) výška salta vzad				X	X

D- známka: 4,00 b.

Pravidlo o žinenkách: možnosť využitia troch doskokových žinenok na seba

Všeobecné zrážky podľa C.d.P. 2022 čl. 9.4 a čl. 15.3