

Obsah súťaže kategórie „C“ – znaky


















Základné princípy:

Pre všetky náradia - polohy tela a DK			
Vis		skrčmo	И
Stabilná opora	=	schylmo	v
Stoj spojný	⊥	Roznožmo čelne	^ ⊥
Skok	—	Roznožmo bočne	— p
Bez opory	f	toporne	/
Čelná rovina	•		
Výpon	~		
rotácie			
Okolo pravo-ľavej osi		Kotúl vpred, vzad	γ e
		Salto vpred, vzad	γ e
Okolo pozdĺžnej osi		Obraty, piruety 180°,360°,540°,720°	∪ ∅ ∅ ∅
		Obraty v saltách 180°,360°,540°,720°	ε ε ε ε
Okolo predozadnej osi		Salto bokom	α
















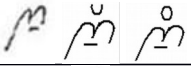





Preskok














Cvičebný tvar	Znak
Švédska debna	
Náskok do vzporu drepmo, výskokom zoskok	И↓
Molitanové žinenky	
Kotúl letmo bez zášvihu	ε
Kotúl letmo zo zášvihu	ε
Náskok do stojky a odrazom ľah vzadu	∪=
Preskokový stôl	
Roznožka bez zášvihu, so zášvihom	↗^↖
Skrčka bez zášvihu, so zášvihom	↗И↖
Schylka bez zášvihu, so zášvihom	↗^↖
Premet vpred	∪∪

Hrazda

Cvičebný tvar	Znak
Náskoky	
Výmyk švihom	
Výmyk ťahom	
Vzoprenie jazdmo	
Vzoprenie vzklopom	
Výmyk zadom	
Cvičenie na žrdi	
Zákmih 45°-90°	
Zákmih > 90°	
Prešvih únožmo do vzporu jazdmo (vpred aj vzad)	
Spád vzad závesom a vzoprenie do vzporu jazdmo	
Toč jazdmo vpred	
Toč vpred	
Toč vzad	
Zoskoky	
Prešvih únožmo s obr. o 90° zo vzporu jazdmo	
Zákmihom 45°-90°	
Zákmihom > 90°	
Podmet zo vzporu	
Podmet zo vzporu stojmo / znožmo, roznožmo /	

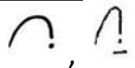




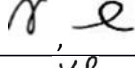


Kladina

Cvičebný tvar	Znak
Náskoky	
Do vzporu drepmo	
Do placky, do čelného rozštepú	
Náskok do sedu roznožného čelne s oporou rúk	
Kotúl	
Obraty	
Obrat obojnožne o 90°, 180°	
Obrat v drepe o 180°	
Obrat jednožne o 180°, 360°	
Výdrže	
Stoj jednožne so skrčením prednožmo/únožmo	
Váha predklonmo	
Váha únožmo	
Skoky	
Prísunné skoky P+L'	
Predskok do drepu	
Priamy výskok, výskok s obr. o 180°, s obr. o 360°	
Priamy výskok s výmenou nôh	
Dva skoky odrazom obojnožne s výmenou nôh	
Čertík, čertík s obr.180°, 360°	
nožničky	
Skok s prednožením pokrčmo	
Skok s prednožením pokrčmo jednej a prednožením druhej	
Odrazom znožmo skok s bočným roznožením	
Diaľkový skok	

Akrobatické cvičebné tvary	
Kotúl' vpred	
Kotúl' vzad	
Kotúl' vpred bez dohmatu	
Premet bokom	
Premet vpred	
Premet vzad	
Stojka kotúl'	
Zoskoky	
Zoskok výskokom znožmo	
Zoskok výskokom roznožmo prednožmo – šťuka	
Rondát	
Premet vpred	
Arab	
Salto vpred	

Prostné

Cvičebný tvar	Znak
Výdrže	
Stoj jednoožne so skrčením prednožmo/únožmo	
Váha predklonmo	
Váha únožmo	
Obraty	
Piruetu 360°, 540°	o ø
Skoky	
Prísuný skok P+L	
Priamy výskok s obr. 180°, 360°	
Čertík, čertík s obr.180°, 360°	
Nožničky	
Skok s prednožením pokrčmo	
Skok s prednožením pokrčmo jednej a prednožením druhej	
Diaľkový skok (aj s pokrčením a vystretím prednej nohy)	
Pichačka	
Skok odrazom obojnožne s čelným alebo bočným roznožením	
Akrobatické cvičebné tvary	
Stojka na lopatkách	
Placka, rozštep	
Kotúľ vpred, kotúľ vpred roznožmo, do placky	
Kotúľ vzad, kotúľ vzad roznožmo, do stoja znožného	
Kotúľ vzad do stojky	
Stojka kotúľ	
Premet bokom	

Premet vpred pomalý, rýchly	
Premet vpred rýchly na 2 nohy	
Premet vzad	
Rondát	
Blcha, flik	
Salto vpred, vzad	
Arab	
Šprajcka	

Úprava: 17.3.2016