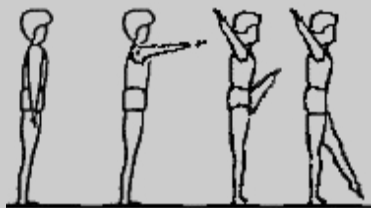


SLNIEČKA, NAJMLADŠÍ, MLADŠÍ ŽIACI B: Prosné

1



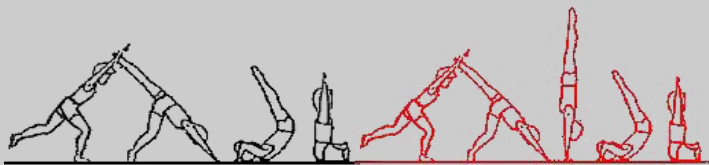
❶ zo stoja spojného – predpažením upažiť – unožiť ľavou DK – pri unožení výkrok ľavou DK a krok vpred

2



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

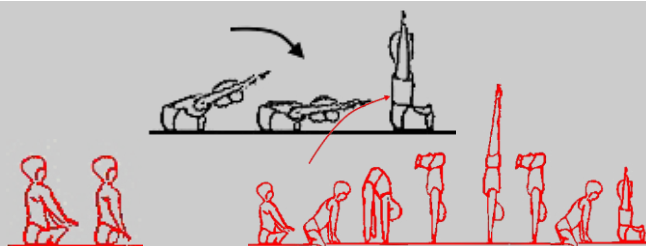
3



❸ stojom výkročným – kotúl' vpred do sedu roznožného, vzpažiť

Bonus: stojom výkročným – prechodom stojky na rukách a kotúl' vpred do sedu roznožného, vzpažiť

4



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

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

Bonus B: zdvihom stojka ťahom roznožmo – pomaly zosun do sedu roznožného čelne

5



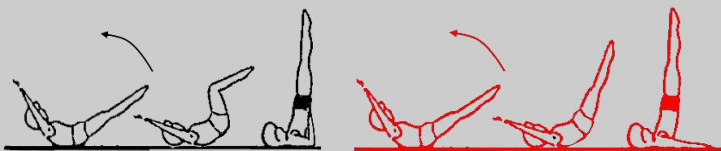
❺ pomaly prechod vzad do ľahu vzad vzpažiť – zdvihnúť telo do „C+“ polohy

6



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

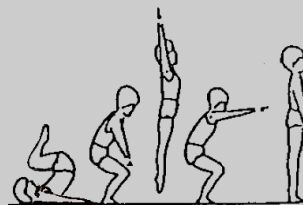
7



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

Zrážky slniečk, 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	
3	stojom výkročným – kotúl vpred do sedu roznožného, vzpažiť Bonus: stojom výkročným – prechodom stojky na rukách a kotúl vpred do sedu roznožného, vzpažiť0,5 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 čelne0,5 v sede roznožmo čelne cvičenec nevzpaží nedostatočná úroveň špagátu skrčenie paží pri špicari pohyb špičiek pred paže na začiatku špicara X		x	X x	x	
5	prechod do C+ polohy Nezodpovedajúca „C+“ poloha					
6	1/2 obr. z. „C-“ poloha, 1/2 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 paží0,5 nadostatočné napriamenie bokov v stojke na lopatkách					
8	preval vpred do stoja pokrčmo - skok Opora rukami o zem pri prevale vpred do drepu Nedostatočná výška skoku				X	

zostava- D- známka: 4,00 b.

Nové:

Nesprávny pohyb paží	0,1b
Chýba predpísaný pohyb paží	0,3b

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

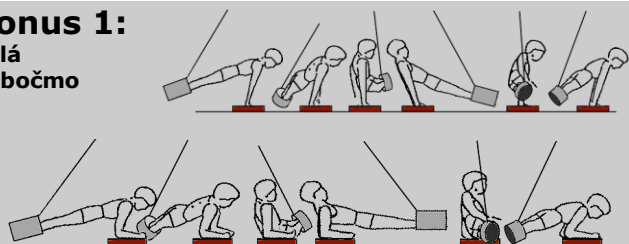
SLNIEČKA, NAJMLADŠÍ, MLADŠÍ ŽIACI B: Kôň

Základná zostava:
Kolá odbočmo



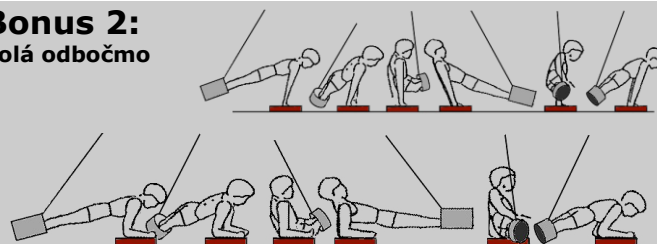
Základná zostava: Nohy vo vedre, vrchný diel bedne: **6 kôl odbočmo na predlaktí**
D-známka: 4,0 b.

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 slniečka, najmladší, mladší žiaci B: Kôň

Text	chyba	malá	stredná	veľká	hodnota
------	-------	------	---------	-------	---------

		0,10	0,30	0,50	
--	--	------	------	------	--

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.

Pre základnú zostavu a moduly 1 až 4 platí:

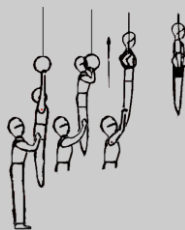
Každé kolo je v technicky ohodnotené ako samostatný cvičebný tvar. Cvičenie môže pokračovať aj po páde alebo prerušení. Bonus sa uznáva až vtedy pokiaľ je vykonaný požadovaný počet kôl.

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

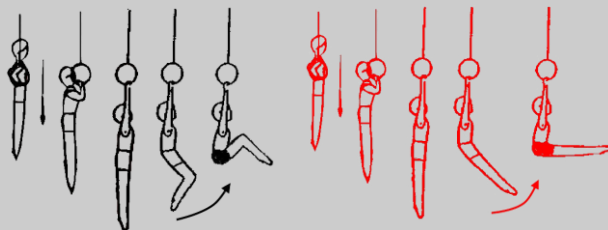
SLNIEČKA, NAJMLADŠÍ, MLADŠÍ ŽIACI B: Kruhy

1



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

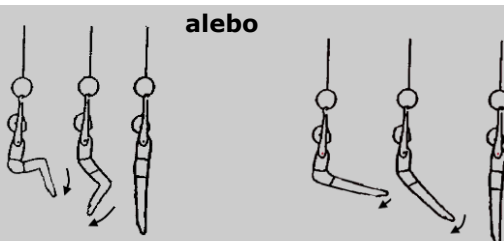
2



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

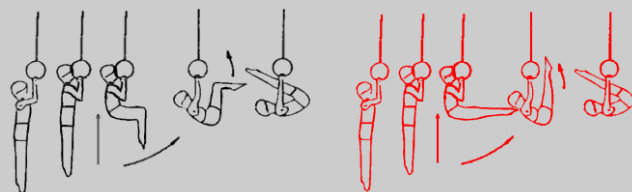
Bonus: zosun do visu – s vystretými pažami prednožením vystretých DK do prednosu (2s)

3



❸ pomaly spustiť DK do visu

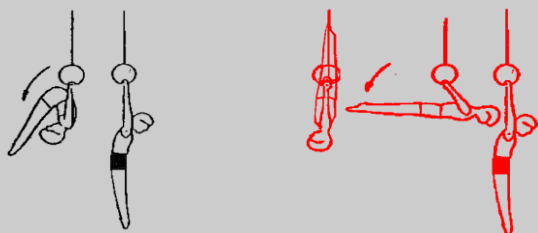
4



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

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

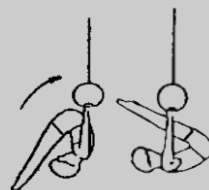
5



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

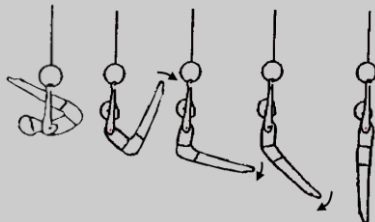
Bonus: pomaly zosun toporným telom a vystretými DK do visu vzadu (2s)

6



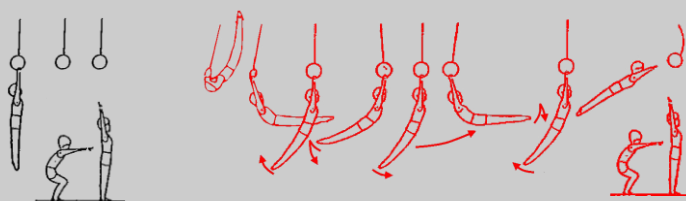
❻ zdvihom schýlmo s vystretými DK do visu vznesmo

7



❼ pomaly zosun vystretými pažami a vystretými DK do visu

8



❽ zoskok do stoja

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

Zrážky slniečka, 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	zoskok do stoja 5 Bonus: (namiesto bodu 7 a 8) odkmih – zákmih – predkmih – zákmihom zoskok.....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)

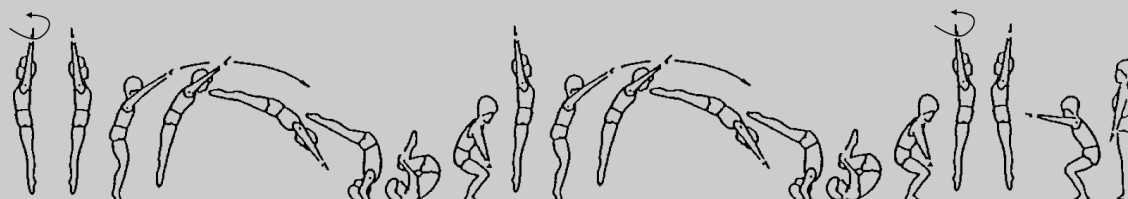
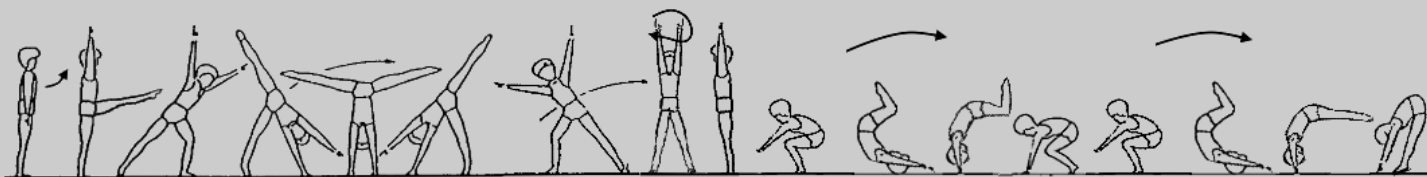
žinenky: povolené

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

SLNIEČKA, NAJMLADŠÍ, MLADŠÍ ŽIACI B: Preskok

základná zostava:

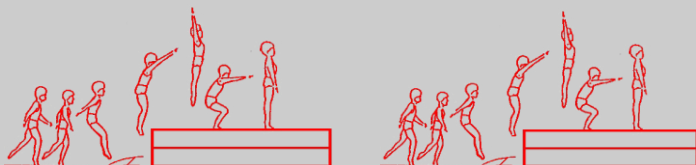


Základná zostava:

Zo stoja spojného – vzpažiť prednožením pravou/lavou – premet bokom do stoja rozkročného vzpažiť – prísunom chodidla so štvrtobratom do stoja spojného vzpažiť – kotúl vzad vystretými pažami a skrčenými DK do drepu – kotúl vzad vystretými pažami a skrčenými 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

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 slniečka, najmladší, mladší žiaci B: preskok

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

Zo stoja spojného – vzpažiť prednožením pravou/ľavou premet bokom do stoja rozkročného vzpažiť 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

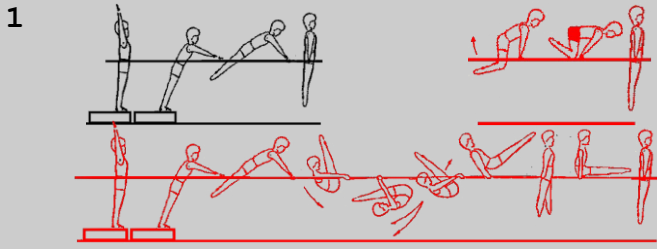
Cvičí sa najskôr základná zostava. Pretekár začína svoje cvičenie pri odrazovom mostíku. Po odcvičení základnej zostavy, pretekár skáče prvý preskok a druhý preskok.

Zrážky, penalizácie:

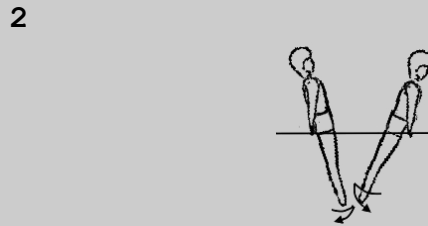
- Pokiaľ zamení poradie preskokov, hodnota východiskovej známky sa znižuje o **0,5 bodu**.
- Nepredvedie jeden z predpísaných skokov – východisková známka **4,0b**
- Vykoná skok s pádom pričom nohy sa dotknú žinenky ako prvé – bonus sa uzná
- Vykoná skok pričom nohy sa nedotknú žinenky ako prvé – bonus sa neuzná
- Vykoná niektorý 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

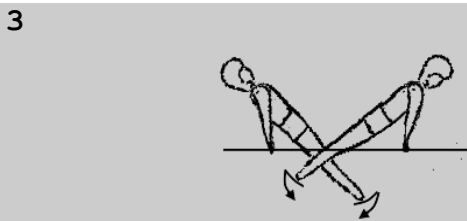
SLNIEČKA, NAJMLADŠÍ, MLADŠÍ ŽIACI B: Bradlá



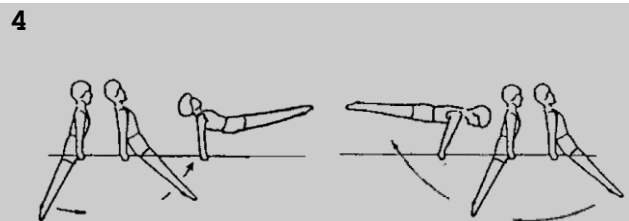
- 1 zo stoja – odrazom znožmo do vzporu
 Bonus A: zo stoja – odrazom znožmo spádová vzklopka do sedu roznožného - vzpor
 Bonus B: vzpor – váha vzporom skrčmo (2s) - vzpor



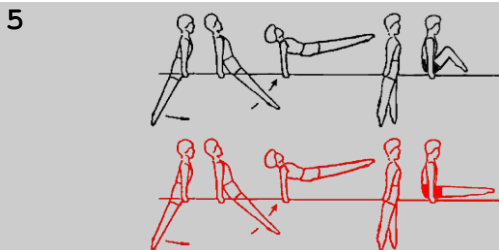
- 2 malý kmit vpred vo vzpore – malý kmit vzad vo vzpore s prehnutým telom



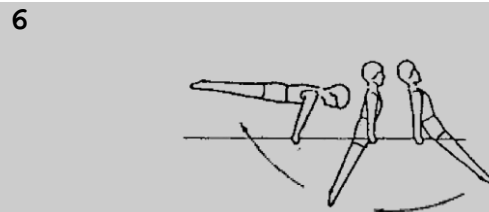
- 3 väčší kmit vpred vo vzpore – väčší kmit vzad vo vzpore s prehnutým telom



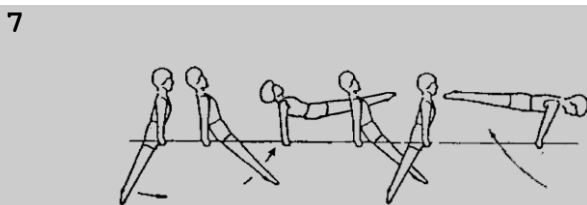
- 4 predkmih, zákmih



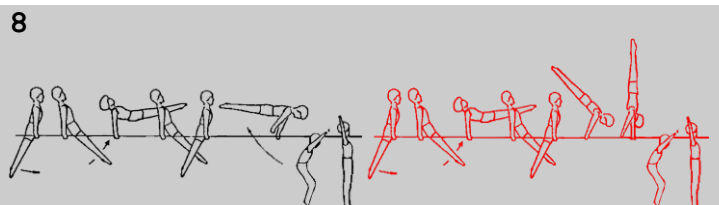
- 5 predkmihom do sedu roznožného – prednos skrčmo (2s)
 Bonus: predkmihom do sedu roznožného – prednos znožmo (2s)



- 6 zdvihom a vystretím DK - zákmih



- 7 predkmih - zákmih



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

Zrážky slniečka, 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 A: zo stoja – odrazom znožmo spádová vzklopka do sedu roznožného - vzpor0,5 Bonus B: zo vzporu – váha vzporom skrčmo (2s) - vzpor0,5 telo vo vzpore nie je vzpriemené Pokrčené paže pri náskoku do vzporu, resp. Pri náskoku 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	

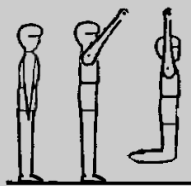
Základná zostava – D- známka 4,00

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

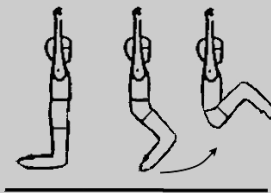
SLNIEČKA, NAJMLADŠÍ, MLADŠÍ ŽIACI B: Hrazda

1



1 zo stoja spojného pred hrazdou – zosun do visu pokrčmo

2



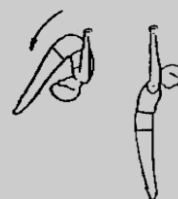
2 prednožením pokrčených DK a vystretými pažami

3



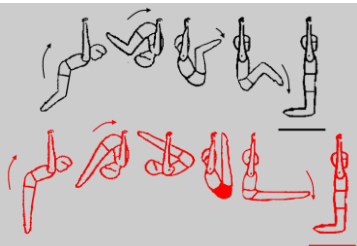
3 zdvihom skrčených DK aj pod žrd'ou, cez vis vznesmo skrčmo

4



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

5



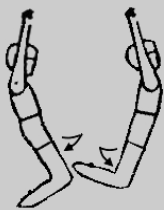
5 zdvihom a skrčením DK prechod do visu pokrčmo
 Bonus: zdvihom vystretých DK prechod do visu s prednožením (2s) – zosun cez prednos do visu pokrčmo

6



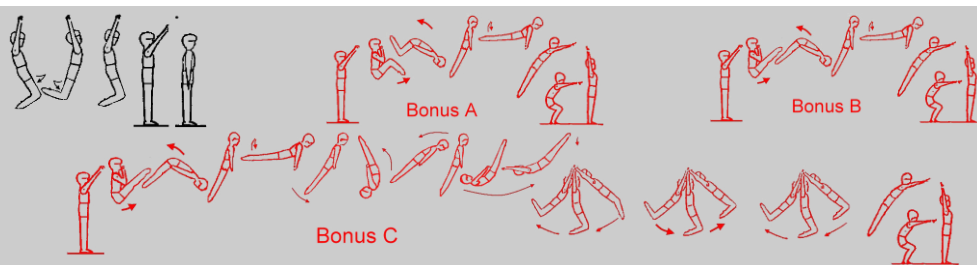
6 kmit vpred s pokrčenými DK – kmit vzad s pokrčenými DK

7



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

8



8 kmit vpred s pokrčenými DK – kmit vzad s pokrčenými DK – odtláčenie 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 slniečka, 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

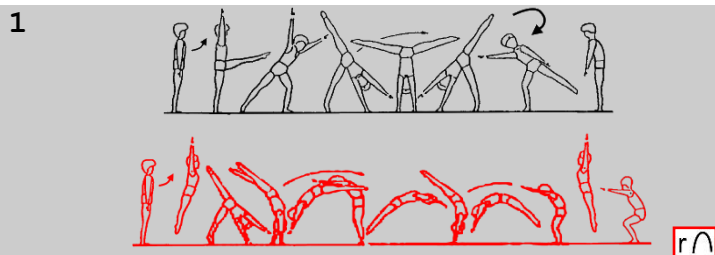
Výška hrazda: cca. 20 cm nad skutočnou výškou pretekára

Pre všetky kmihy vo vise platí – úroveň bokom v horizontálnej rovine bez zrážky

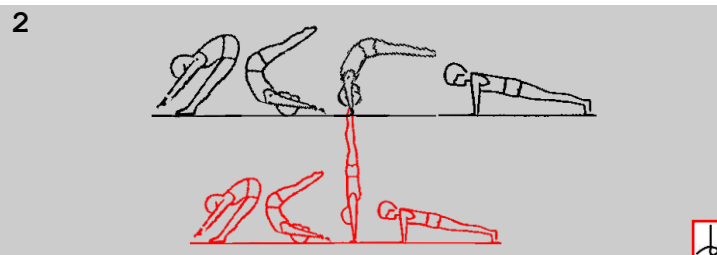
Žinenky: povolené

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

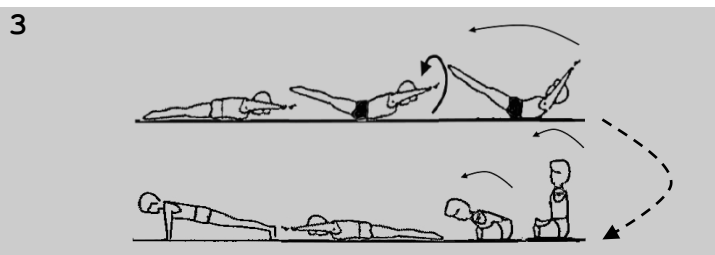
Mladší žiaci (A, B): Prostné



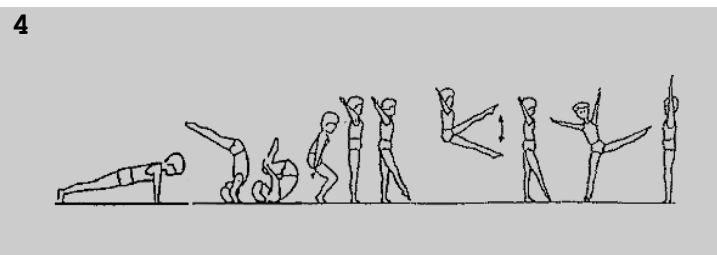
1 stoj spojný – vzpažiť, prednožením P/L., - premet bokom s ¼ obr. (pomalý rondát)
Bonus: premetový predskok – rondát – premet vzad – skok



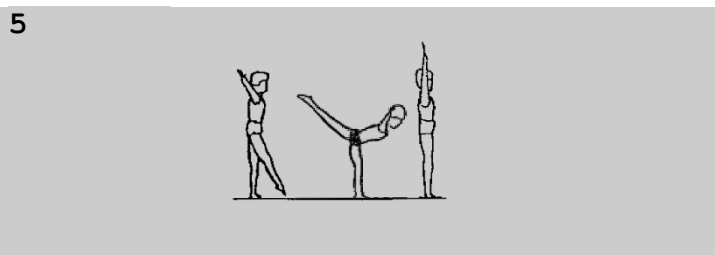
2 kotúľ vzad s vystretými DK a vystretými pažami do vzporu ležmo
Bonus: kotúľ vzad s vystretými DK a vystretými pažami do stojky



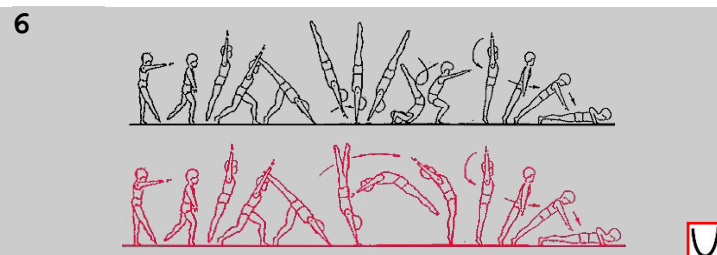
3 ľah vpred, zdvih do C- polohy (2s), poloobrat do C+ polohy (2s), švihom cez špagát čelne do ľahu vpredu, kľukom do vzporu ležmo



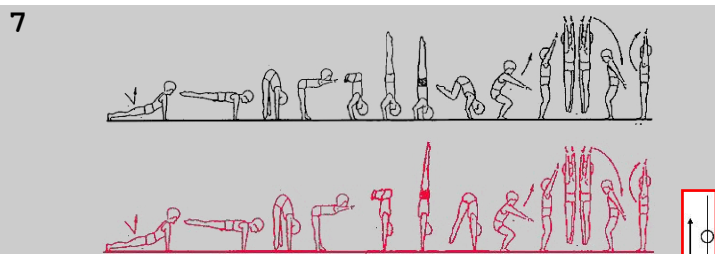
4 švihom kotúľ vpred do stojky – upažiť - strižny skok, prednožením P/L obrat 180° P/L - vzpažiť



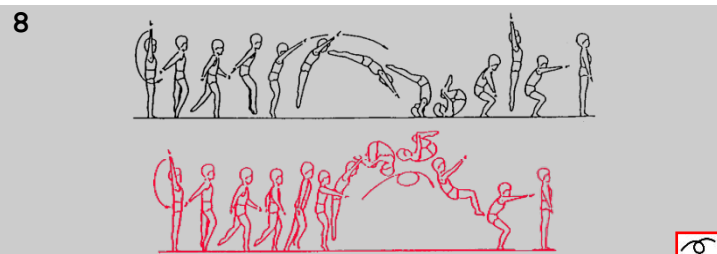
5 stojom výkročným váha predkľonmo (2s) – pomaly návrat do stojky spojného, vzpažiť



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



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



8 pripažiť. - max. 3 kroky rozbeh – kotúľ letmo do stojky 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° - neuznávanie 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, B): Kôň

základná
zostava:



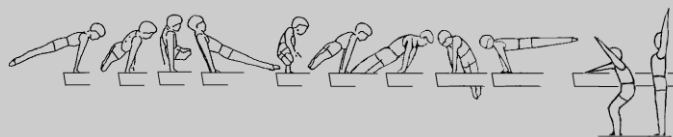
Základná zostava: 8 kôľ odbočmo na gymnastickom hríbe
D- známka: 4,0 b.

Bonus 1:



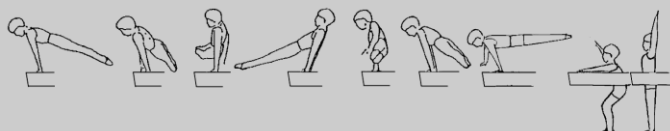
Bonus 1: 10 kôľ odbočmo vo vzpore na koni bez
držadiel
D-známka: 5,0 b.

Bonus 2:



Bonus 2: 10 kôľ odbočmo vo vzpore na koni bez
držadiel + zánožka (180°)
D-známka: 5,5 b.

Bonus 3:



Bonus 3: 10 kôľ odbočmo proti vo vzpore na koni
bez držadiel + zánožka
D-známka: 6,0 b.

Bonus 4:



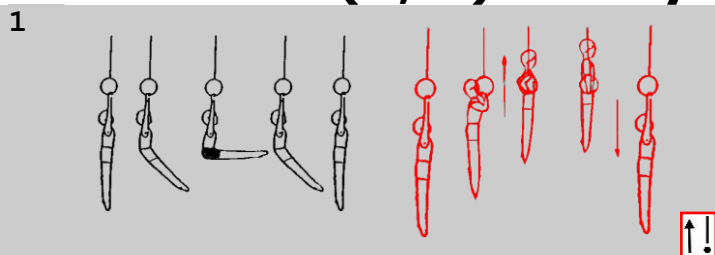
Bonus 4: 3/3 prechod vpred min v 8 kolách +
zánožka
D-známka: 6,5 b.

Bonus 5:

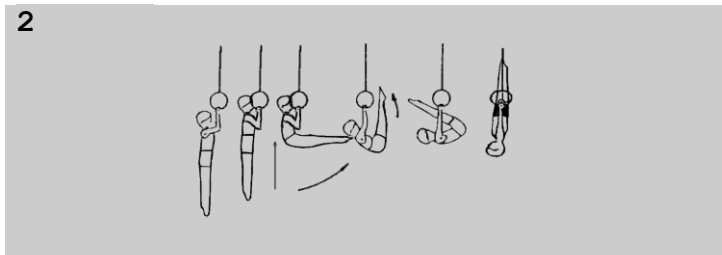


Bonus 5: 3/3 prechod vpred + 1/2 Spindel na konci + 2 kolá odbočmo + zánožka (180°)
D-známka: 7,0 b.

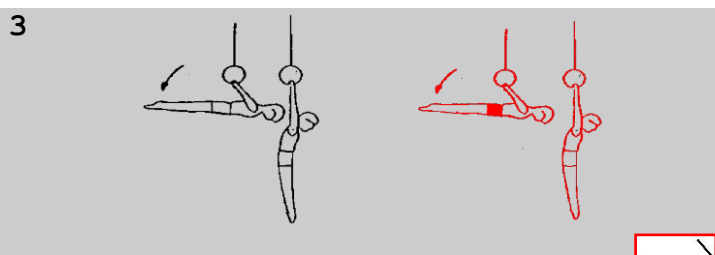
Mladší žiaci (A, B): Kruhy



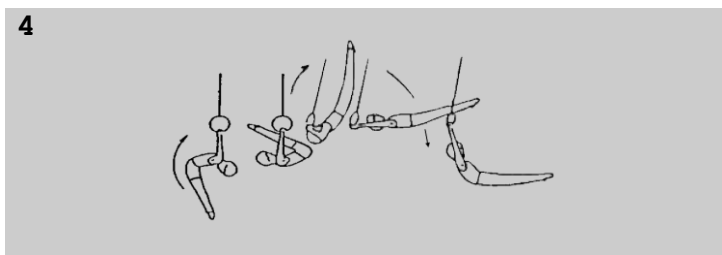
1 z visu - prednožením vystretých DK do prednosu vo vise (2s) - spustenie DK do visu
Bonus: z visu - vzporenie ťahom súruč - zosun do visu



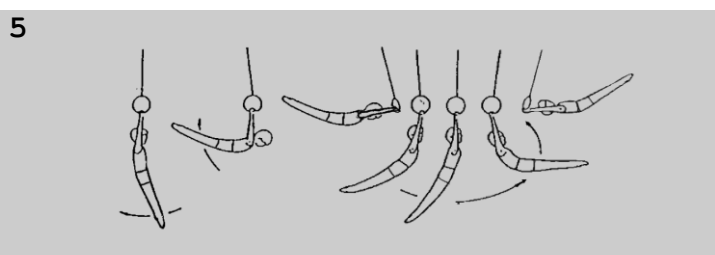
2 príťah do zhybu a potom prednožením vystretých DK cez vis vynesmo do visu strmhlav (2s)



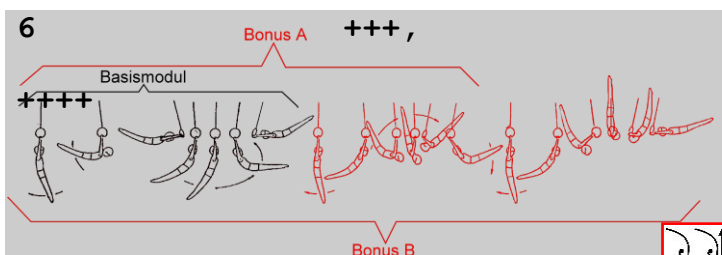
3 pomaly zosun vystretým telom do visu vzadu
Bonus: pomaly zosun vystretým telom do váhy vo vise vzadu (2s) - zosun do visu vzadu



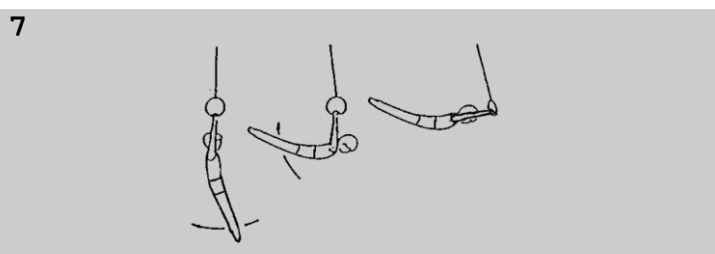
4 zdvihom schýleným telom do visu vynesmo a nabratie kmihu



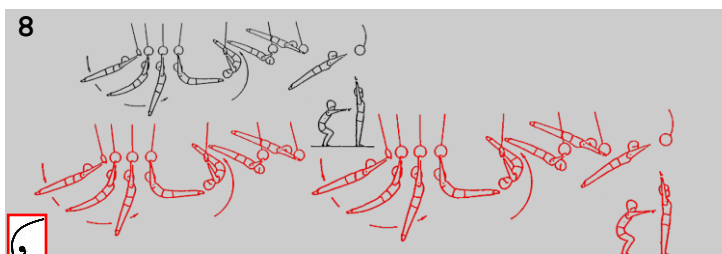
5 zákmih - predkmih



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 ľahom 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
Nenapriamenie tela pred doskokom
Pustenie kruhov po vykonaní výkrutu | | | | | X X X
X X X |
| | Nedostatočný pohyb vpred kruhov pri závere | | | | | |

D- známka: 4,00 b.

Pre všetky zákmihy platí:

Zákmih pod vodorovnú úroveň kruhov

X	X	X
---	---	---

Pre všetky predkmihy platí :

Nevýrazná práca ramien a bokov

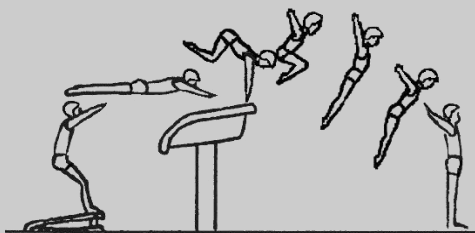
X	X	X
---	---	---

Pravidlo pri žinienkách: dve na sebe povolené žinenky
(možnosť využiť doskokovú žinenku)

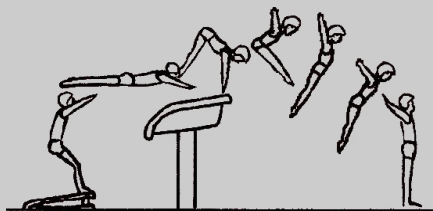
Všeobecné zrážky podľa C.d.P. 2022 čl. 9.4 a čl. 12.3

Mladší žiaci (A, B): Preskok

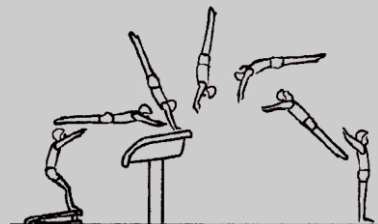
Základný preskok:



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



Bonus 1: sčyl'ka
D-známka: 4,5 b.



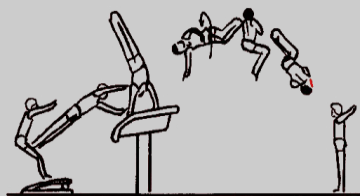
Bonus 2: premet vpred
D-známka: 5,0 b.



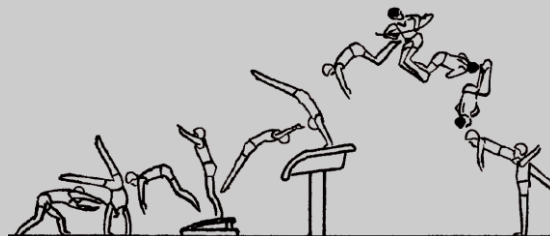
Bonus 3: Tsukahara skrčmo alebo Yourchenko skrčmo.
D-známka: 5,5 b.



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)

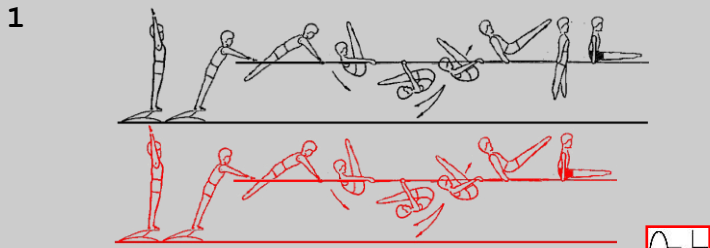
Pretekár musí ukázať dva rôzne preskoky. Môže však predviesť dve skrčky, alebo aj dve schyl'ky)

Výsledná známka je priemerom dvoch preskokov

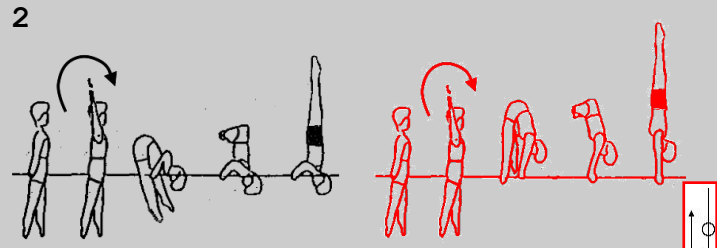
Pravidlo o žinienkách: možnosť využiť dve doskokové žinenky

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

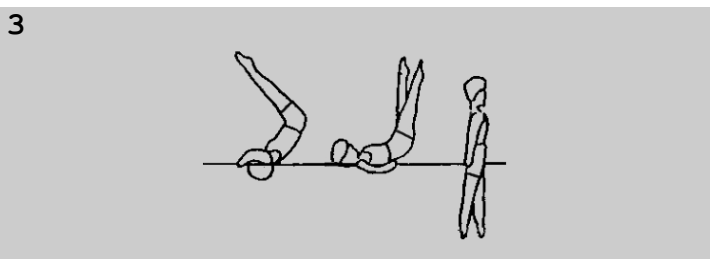
Mladší žiaci (A, B): Bradlá



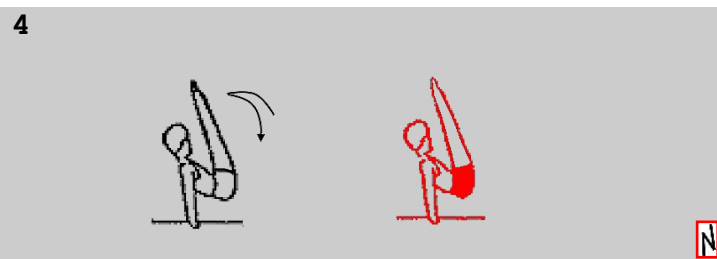
1 zo stoja - náskok do vzporu - spádová vzklopka do sedu roznožného - *prednos* (2s)
 Bonus: zo stoja - náskok do vzporu - spádová vzklopka do *prednosu* (2s)



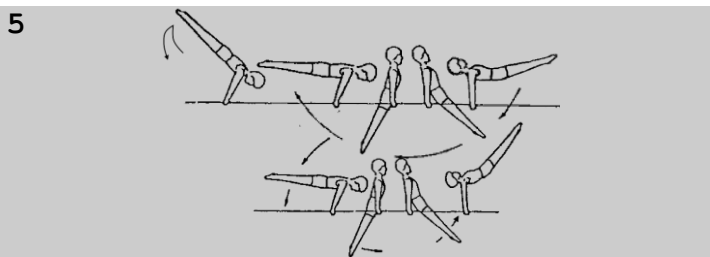
2 sed roznožmo - bočnými oblúkmi pažami hmatnúť pred DK zdvihom roznožmo *stojka na ramenách* (2s)
 Bonus: sed roznožmo - bočnými oblúkmi pažami hmatnúť pred DK zdvihom roznožmo *stojka na rukách* (2s)



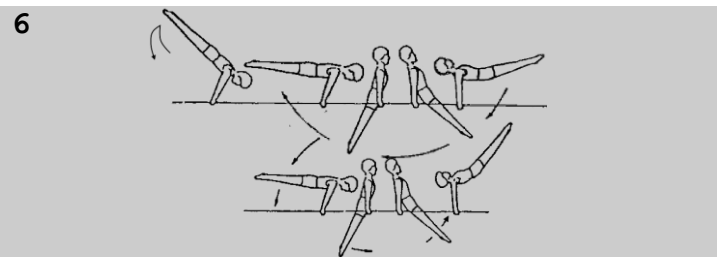
3 kotúl vpred do sedu roznožného pred ruky



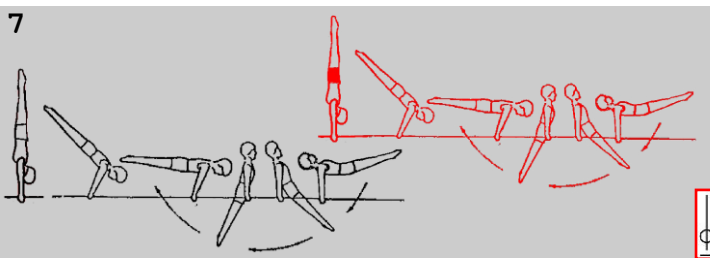
4 zdvihom DK do vznosu
 Bonus: zdvihom DK do *vznosu* (2s)



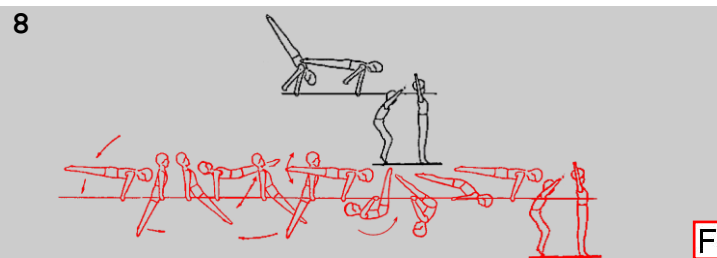
5 zákmih - predkmih



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 lakťov			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	

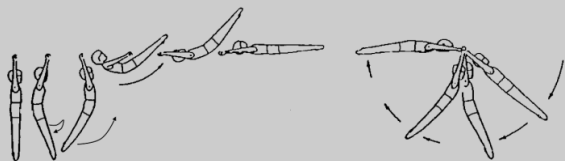
D- známka: 4,00 b.

Pravidlo o žinienkach: doskoková žinienka povolená
Výška náradia: najnižšia výška náradia

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

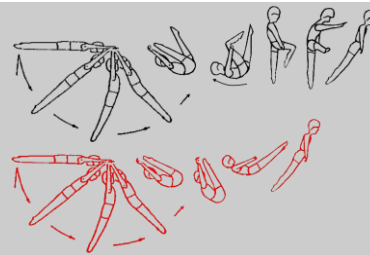
Mladší žiaci (A, B): Hrazda

1



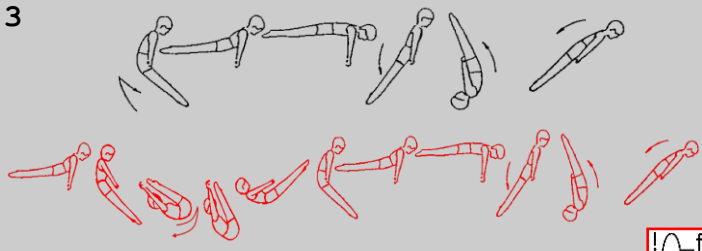
❶ z visu v nadhmate – nabratie kmihu a zákmih

2



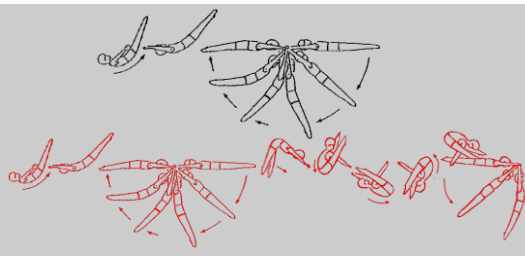
❷ predkmihom – vzoprenie na predkolení - vzpor
Bonus: predkmihom – vzklopka do vzporu.

3



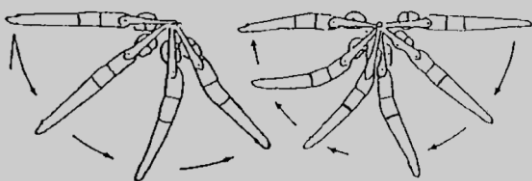
❸ zákmih (vodorovne) – toč vzad prehnute.
Bonus: zákmih - spádová vzklopka - zákmih (vodorovne) – toč vzad prehnute.

4



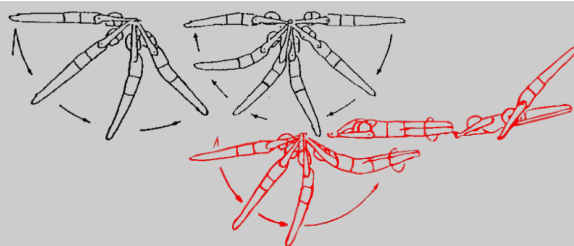
❹ podmetno kmih – zákmih
Bonus: podmetno kmih – zákmih – zákmihom roznožiť - stalder toč – vystretie tela pred horizontálou

5



❺ predkmih - zákmih

6



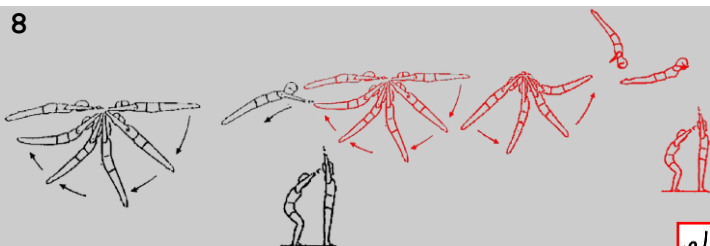
❻ predkmih – zákmih
Bonus: predkmihom obrat predkmihom

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 vzporu0,5 b. Prerušenie cvičenia po vzklopke 2 alebo viac pokusov o zákmih			X	X	
3	zákmih (vodorovne) – toč vzad prehnute. Bonus: spádová vzklopka – zákmih (vodorovne) – toč vzad prehnut0,5 b. Zákmih pod vodorovnú úroveň ramien Prerušenie cvičenia po spádovej vzklopke		15°-30°	30°-60°	viac ako 60°	
4	podmetmo kmih – zákmih Bonus: podmetmo kmih – zákmih, stalder toč0,5 b. 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°	
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 nadhmatu0,5 b. Zrážky kmihy podľa bodu 5) Nedostatočná výška obratu (min. vodorovne)		15°-30°	30°-60°	viac ako 60°	
7	predkmih Predkmih pod vodorovnú hranicu žrde		15°-30°	30°-60°	viac ako 60°	
8	zákmihom zoskok Bonus: zákmih, predkmihom salto vzad prehnute0,5 b. 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° X X	viac ako 60° X	

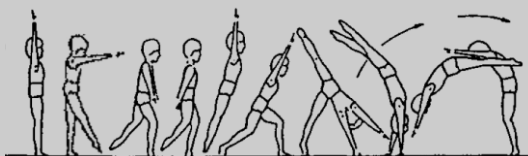
D- známka: 4,00 b.

Pravidlo o žinienkách: možnosť využiť 3 doskokové žinienky

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

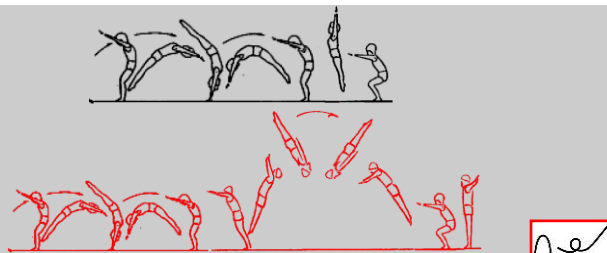
Starší žiaci B: Prostné

1



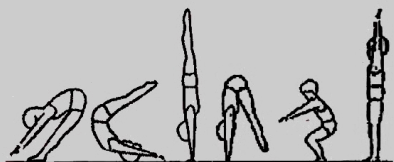
❶ zo stoja spojného, vzpažiť – max 3 kroky rozbeh premetový predskok - Rondát

2



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

3



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

4



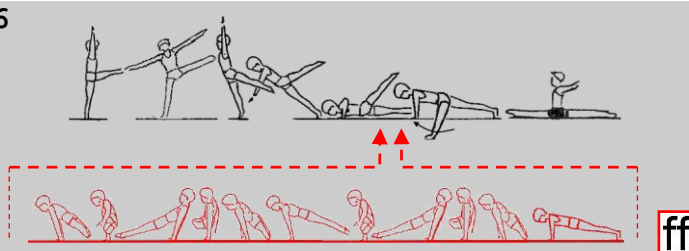
❹ max 3 kroky rozbeh premetový predskok – premet vpred Bonus: premet vpred – naskočený premet vpred

5



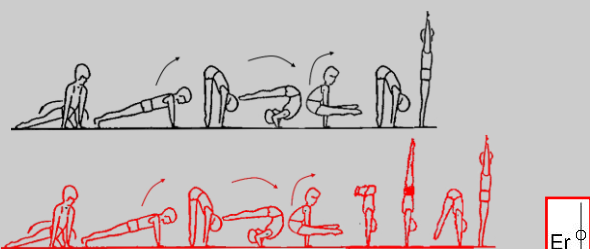
❺ kotúľ letmo do stoja, vzpažiť

6



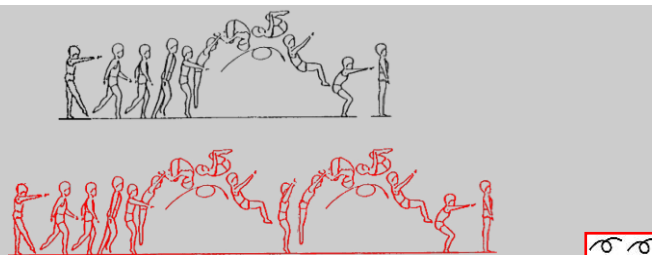
❻ prednožiť s ½ obr., pád do klúku, zanožiť L/P prednožením do špagátu bočne (2s), upažiť Bonus: 2 kolá odbočmo (pred špagátom)

7



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

8



❽ 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 Zastavenie pred skokom prehnute			X		0,5 b.
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 Viac ako 3 kroky rozbeh			X		0,5 b.
5	kotúl letmo Nedostatočný výška kotúľu letmo Zastavenie pred kotúľom letmo			X		
6	prednožiť s 1/2 obr., pád do kľuku, zanožiť L/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) Držanie DK, paží Dotyk nôh o podlahu			X		0,5 b.
8	rozbeh a salto vpred Bonus: rozbeh a salto vpred + salto vpred Nedostatočná výška salta (sált) Viac ako 3 kroky rozbeh			X		0,5 b.

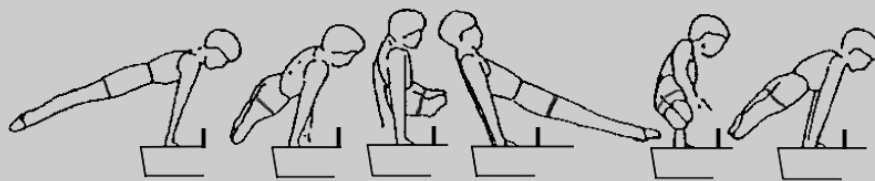
D- známka 4,00b.

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 kôl odbočmo na tele koňa s držadlami
D- známka: 4,0 b.

Bonus 1:



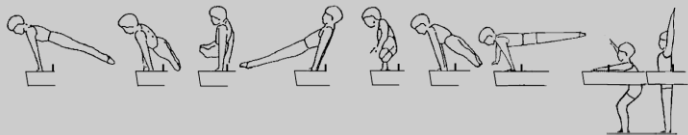
Bonus 1: 10 kôl odbočmo na tele koňa s držadlami + zánožka (180°)
D- známka: 4,5 b.

Bonus 2:



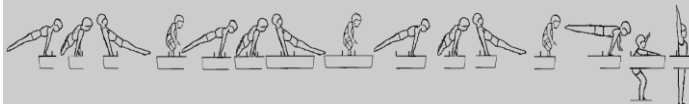
Bonus 2: 10 kôl odbočmo na držadlách + zánožka (90°)
D- známka: 5,0 b.

Bonus 3:



Bonus 3: 10 kôl 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 + ½ 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. + 1/2 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
--------------------------------------	---	---	---

1/2 Spindel v dvoch kolách		X	
----------------------------	--	---	--

1/2 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

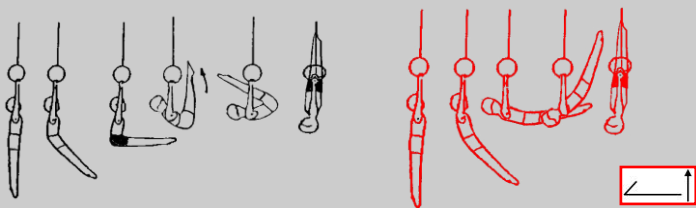
Pri neuznaní zánožky (doskok chrptom k náradiu, alebo zánožka zo stoja) alebo pri chýbajúcej zánožke sa uplatní zrážka 1,5 b. z východiskovej známky (Bonus 1 až Bonus 5)

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

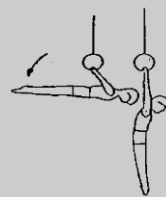
1



❶ z visu - zdvihom vystretých DK do *prednosu* (2s) - zdvihom do *visu strmhlav* (2s)

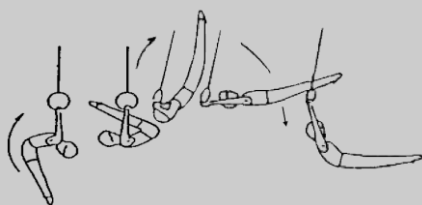
Bonus: z visu - zdvihom toporným telom do *visu strmhlav* (2s)

2



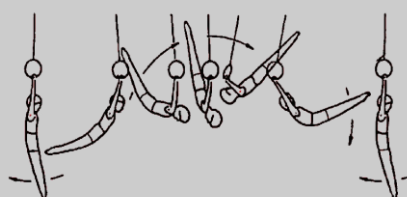
❷ pomaly zosun toporným telom cez polohu váhy vzadu do visu vzadu

3



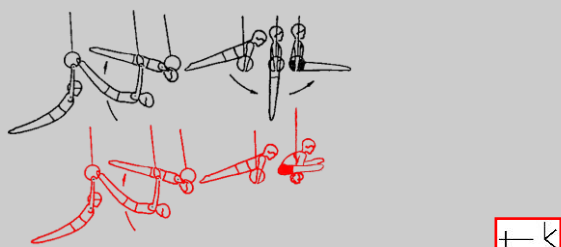
❸ zdvihom schýleným telom do visu vznesmo - nabratie kmihu

4



❹ výkrut vpred prehnute.

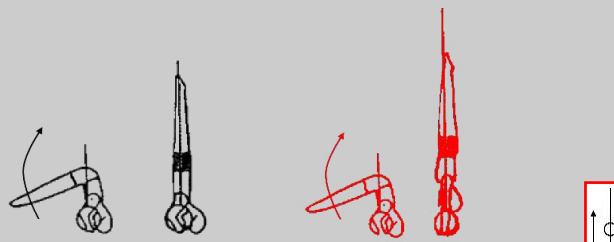
5



❺ vzoprenie zákmihom. - *prednos* (2s)

Bonus: vzoprenie zákmihom do *prednosu roznožmo* (2s)

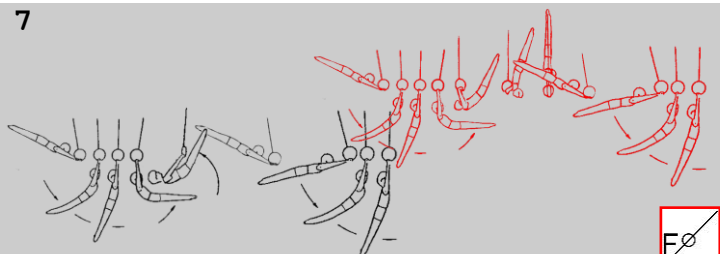
6



❻ zdvihom schýleným telom a skrčenými pažami do stojky skrčenými pažami (2s)

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

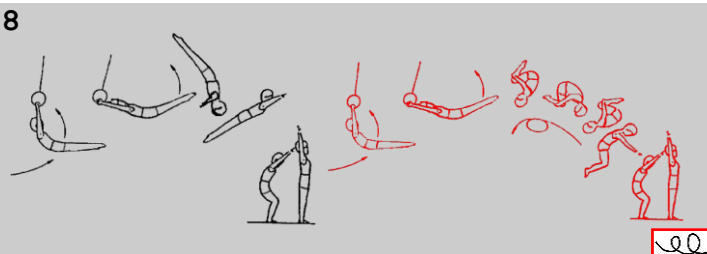
7



❼ odkmih - predkmihom - výkrut vzad

Bonus: odkmih - predkmihom - výkrut vzad cez stojku

8



❽ Salto vzad prehnute

Bonus: dvojité salto vzad skrčmo

Zrážk 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 rameniien pri nabratí kmihu					
4	výkrut vpred prehnute Schýlenie pri výkrute vpred. Pohyb ramien hore Prerušenie, zastavenie vo výkrute vpred.				X	
5	vzporenie zákmihom, prednos (2s) Bonus: vzporenie 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 skrčmo.....0,5 b. Nedostatočná výška salta vzad (dvojitého salta vzad)					

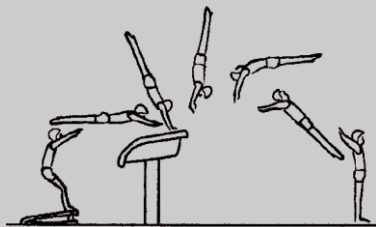
D- známka: 4,00 b.

Pravidlo o žinienkách: doskoková žinienka povolená

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

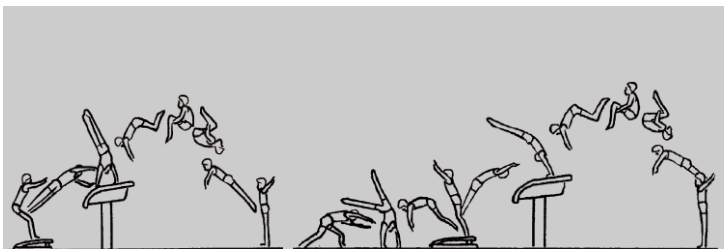
Starší žiaci B: preskok

Základný preskok:



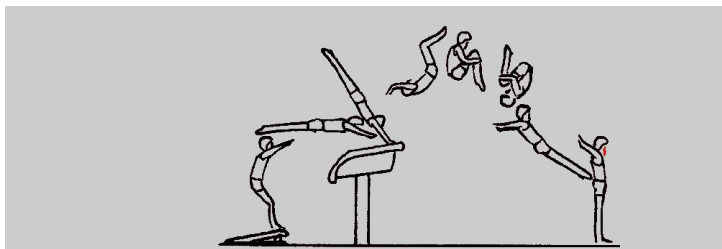
Základný preskok: premet vpred

D- známka: 4,0 b.



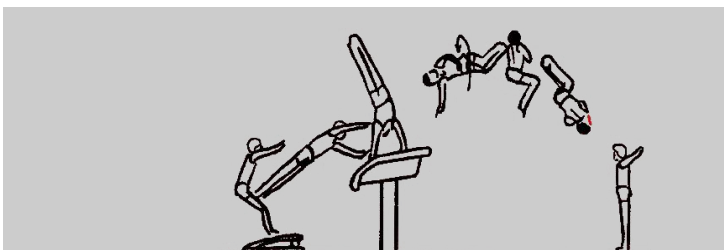
Bonus 1: Tsukahara skrčmo alebo Yourchenko skrčmo

D- známka: 4,5 b.



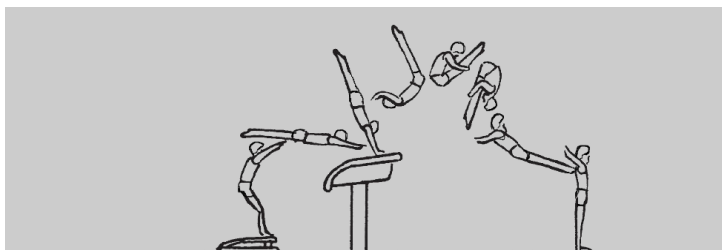
Bonus 2: premet vpred a salto vpred skrčmo

D- známka: 5,0 b.



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

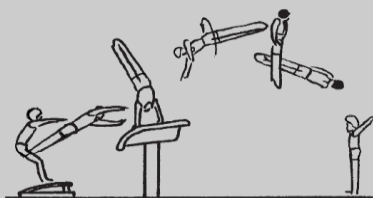
D- známka: 5,5 b.



Bonus 4: premet vpred a salto vpred schyl'mo

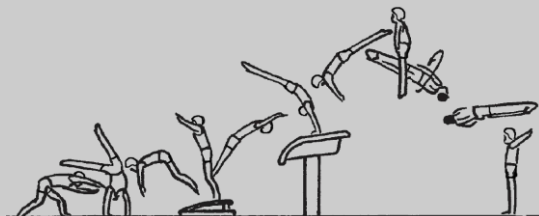
D- známka: 6,0 b.

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 preskokového stola, 125 cm (na požiadanie 135 cm)

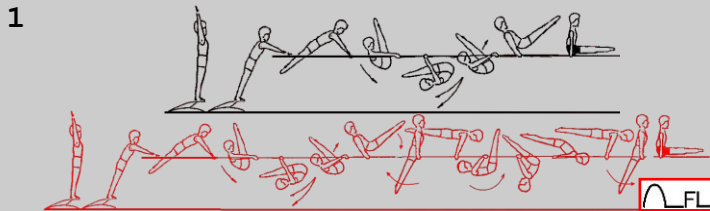
**Pretekár musí predviesť 2 odlišné preskoky
(Výnimka: môže predviesť dva premety vpred)**

Výsledná známka je priemer dvoch preskokov

Pravidlo o žinenkách: dve doskokové žinenky povolené

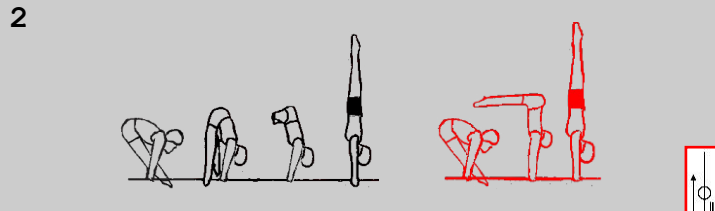
Všeobecné zrážky podľa **C.d.P. 2022** čl. 9.4 a čl. 13.3

Starší žiaci B: Bradlá



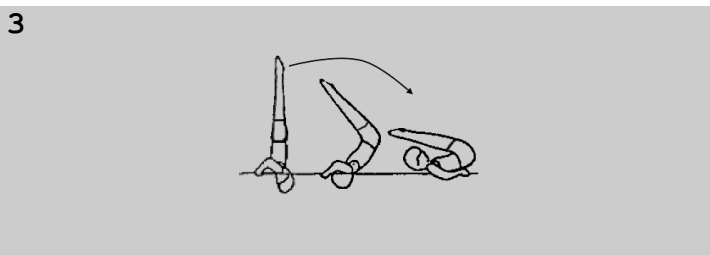
1 zo stoja - náskok do vzporu - spádová vzklopka do prednosu (2s)

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

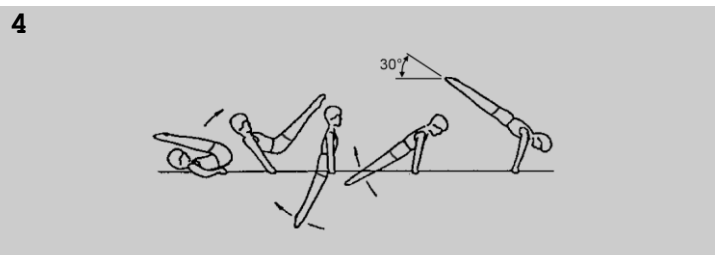


2 zdvihom schýleným telom a vystretými pažami do stojky „špicar“ (2s)

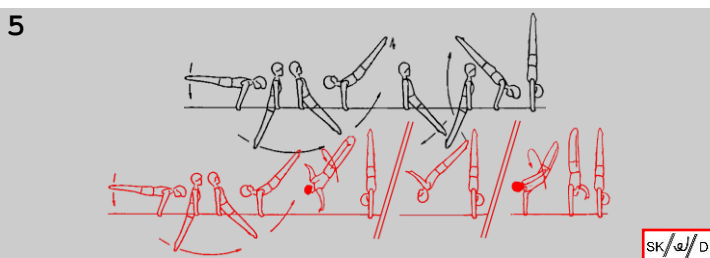
Bonus: zdvihom schýleným telom znožmo a vystretými pažami do stojky „špicar“ (2s)



3 kotuľ vpred do podporu na pažiach vnesmo

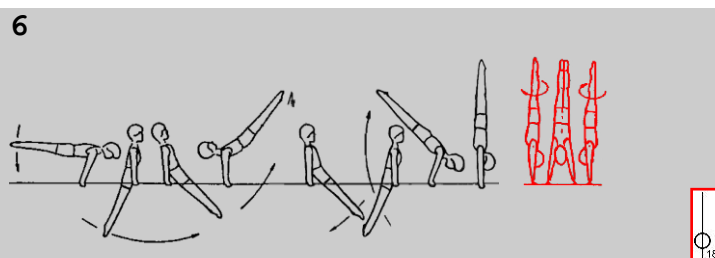


4 vzoprenie vzklopmo do vzporu - zákmih



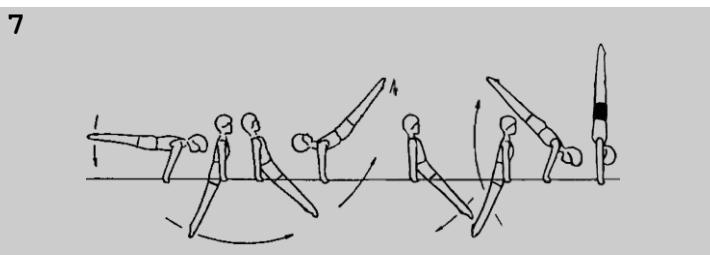
5 predkmih - zákmihom do stojky

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

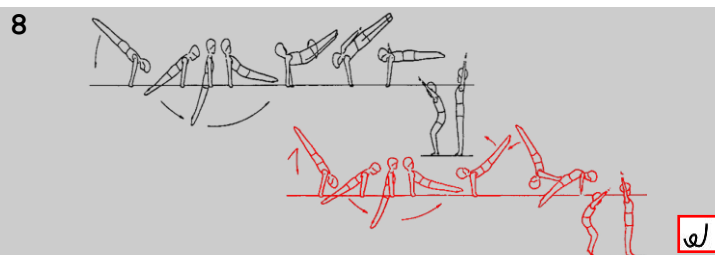


6 predkmih - zákmihom do stojky

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

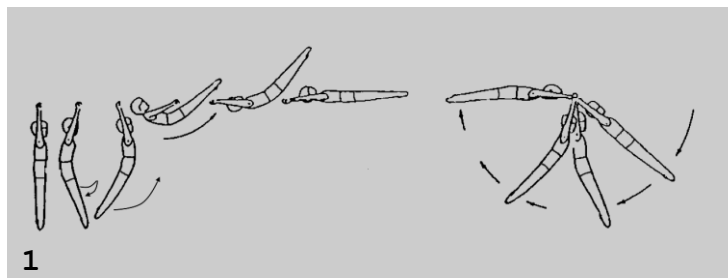
Modul	Text	chyba	malá 0,10	stredná 0,30	veľká 0,50	hodnota CT
1	spádová vzklopka do prednosu (2s) Bonus: spádová vzklopka do vzporu, toč do vzporu, prednos (2s)0,5 b.					
2	špicar (2s) s vystretými pažami Bonus: špicar (2s) znožmo s vystretými pažami0,5 b.					
3	kotúl' vpred do podporu vzesmo Padnutie 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 laktov			X		X
6	predkmih, zákmih do stojky Bonus: predkmih, zákmih do stojky s 1/2 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'mo Salto skrčmo. – bez bonusu			X		X

D- známka: 4,00 b.

Pravidlo o žiniékách: doskoková žinenka je povolená

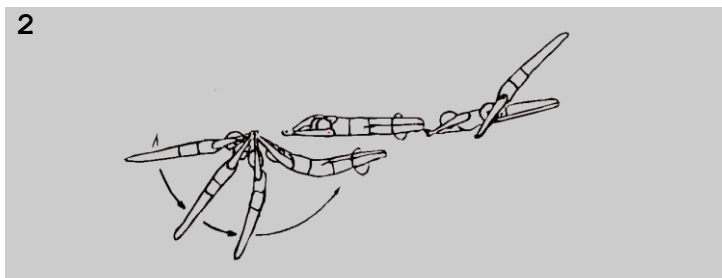
Všeobecné zrážky podľa C.d.P. 2022 čl. 9.4 a čl. 14.3

Starší žiaci B: Hrazda



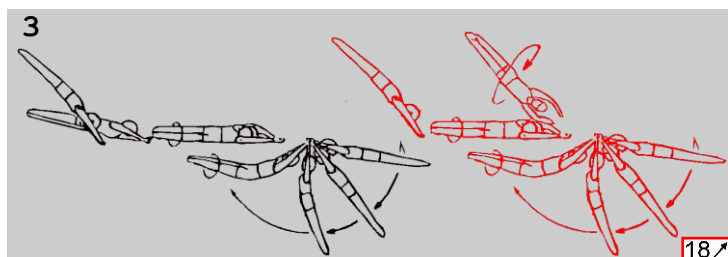
1

❶ z visu nadhmatom – nabratie kmihu - zákmih



2

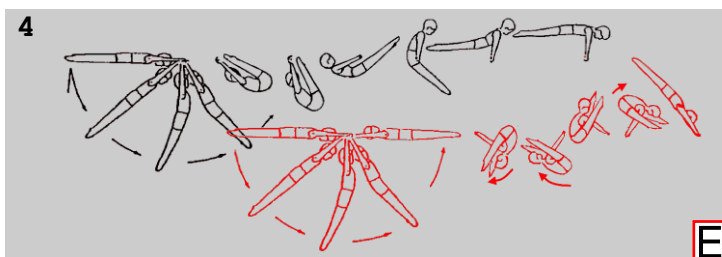
❷ predkmihom obrat o 180° do nadhmatu.



3

❸ predkmihom obrat o 180° do nadhmatu.

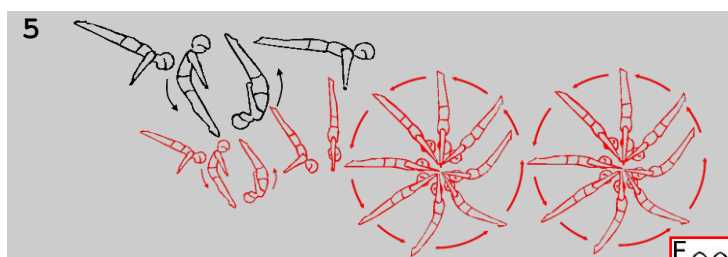
Bonus: predkmihom obrat o 180° do nadhmatu skokom



4

❹ predkmih – vzklopka do vzporu – zákmih

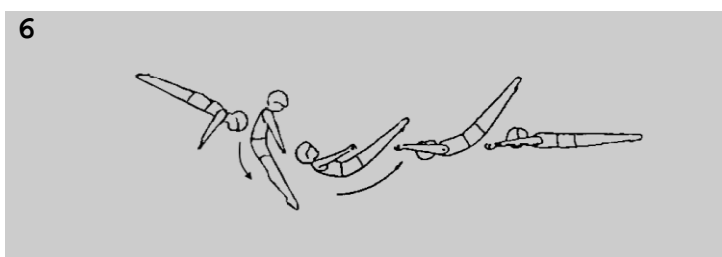
Bonus: predkmihom roznožiť – Endo v nadhmate (min do 45°)



5

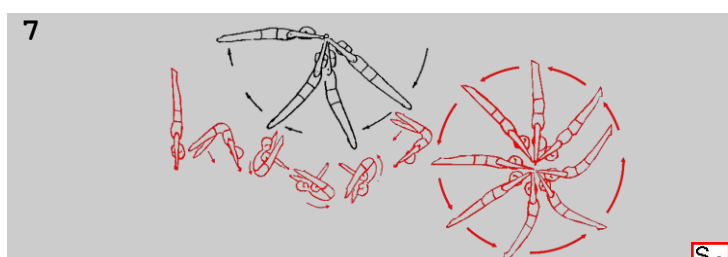
❺ toč vzad do zašvihu

Bonus: toč vzad do stojky - 2 veltoče vzad



6

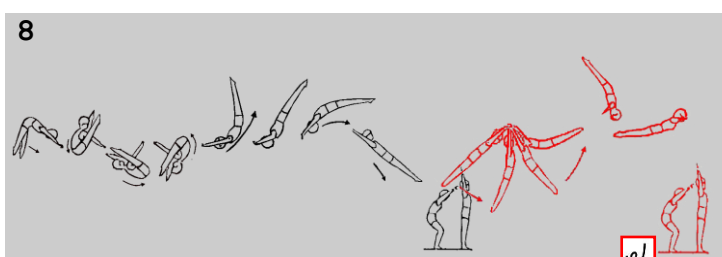
❻ podmetno kmih do visu



7

❼ zákmih

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



8

❽ zákmihom roznožiť – podmetno kmih roznožmo - doskok

Bonus: predkmihom salto vzad prehnute

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 zášvihu do vodorovnej polohy Bonus: toč vzad do stojky, 2 x veľ'toč vzad. 0,5 b. Poloha tela pri toči vzad do zášvihu 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

NÁDEJE: Prostné

kotúl' vpred - kotúl' vpred do sedu roznožného vzpažit' – predklon (2sec) – prevaľ vzad do stojky na lopatkách (2sec) - prevaľ vpred vystretými dolnými končatinami do ľahu vzadu - stoj vzpormo vzadu („most“ 2sec) - pomalý prechod vzad do ľahu vzad vzpažit' – zdvihnúť telo do polohy „C+“ (2sec) - obrat o 180° (P/L) do polohy „C-“ (2sec) - obrat o 180° (P/L) do polohy „C+“ (2sec) - skrčmo prevaľ vpred do stoja pokrčmo - výskok a doskok

NÁDEJE: Preskok

z rozbehu náskok znožmo a odrazový mostík a výskok na žinenku od 30 do 50cm (výška podľa výšky športovca), doskok do podrepu výdrž 2s, odrazom výskok a zoskok zo žinenky, výdrž 2s.