SPORTOVNÍ GYMNASTIKA
VOLNÉ SESTAVY- MUŽSKÉ SLOŽKY KATEGORIE IV

Trojboj – prostná, přeskok, hrazda / družstva 3+1 /

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je u každého nářadí uvedena. Je povolené zařadit i těžší gymnastické prvky. Sestava musí obsahovat minimálně 5 prvků, pak je hodnocena z 10 ti bodů. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Za každý chybějící prvek do předepsaného počtu se strhává vždy 1 bod.

Prostná
Cvičí se na páse 12m – 17m , případně na úhlopříčce gymnastické podlahy 12x12m
Volná sestava – 5 prvků – z 10,00 bodů
Výběr prvků
kotouly - modifikace kotoulů vpřed a vzad, skrčmo, schylmo, roznožmo, letmo, do zášvihu, do stoje
stoje - na lopatkách, na hlavě, na rukou, váha předklonmo, most aj.
přemety - stranou, rondat, vpřed, vzad, pomalé i rychlé, na 1nohu, na obě nohy,
salta - vpřed, vzad, stranou apod.

Přeskok
Povoleny 2 skoky, i různé, do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků
Koza našíř, nebo přeskokový stůl, výška 110 cm
Roznožka, skrčka, ostatní skoky přímé z 9,50 bodů
Přemet vpřed, ostatní skoky převratové z 10,00 bodů

Hrazda
Cvičí se na nízké hrazdě 160cm výška
Volná sestava – 5 prvků – z 10,00 bodů
Výběr prvků
Ze stoje na zemi výskok do vzporu, výmyk, přešvih únožmo vpřed, přešvih únožmo vzad, obrat ve vzporu jízdmo, vzepření závěsem v podkolení, vzepření jízdmo, toč jízdmo vpřed, toč vzad, toč vpřed, zanožením seskok do stoje na zemi, ze vzporu jízdmo přešvihem únožmo seskok do stoje na zemi, přednožením povýš seskok, podmet, skrčka, roznožka, apod.

SPORTOVNÍ GYMNASTIKA
VOLNÉ SESTAVY - ŽENSKÉ SLOŽKY KATEGORIE IV

Trojboj – přeskok, hrazda, prostná /družstva 3+1/

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je uvedena u každého nářadí. Sestava musí obsahovat předepsaný počet prvků a skladební požadavky předepsané u jednotlivých nářadí. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Závodnice může získat maximálně 10 bodů. Za každý chybějící prvek do celkového počtu předepsaných prvků se strhává vždy 1 bod, za chybějící skladební požadavek se sráží 0,5 bodu.

Přeskok
Povoleny 2 skoky - i různé, do výsledku se započítává lepší známka z obou skoků
Koza na šíř, bedna na šíř nebo přeskokový stůl, výška 110 cm
Roznožka, skrčka, ostatní skoky přímé z 9,50 bodů
Přemet vpřed, ostatní skoky převratové z 10,00 bodů

Hrazda
Cvičí se na nízké hrazdě (bradlech) 160 cm výšky, pro náskok povolen můstek, nebo díl bedny
Volná sestava - 4 různé prvky.
Skladební požadavky: 1) prvek ve vzporu 0,5b
2) točový prvek 0,5b

Výběr prvků
Ze stoje na zemi výskok do vzporu, výmyk, průvlek do svisu vznesmo, svis střemhlav, svis vzadu,
ve vzporu přešvih únožmo vpřed ve vzporu přešvih únožmo vzad, obrat ve vzporu jízdmo, vzepření závěsem v podkolení, vzepření vzklopmo, toč jízdmo vpřed, toč jízdmo vzad, toč vzad, toč vpřed, zákmihem seskok do stoje na zemi, ze vzporu jízdmo přešvihem únožmo seskok do stoje na zemi, podmet, výšlap-podmet (jeden prvek), skrčka, roznožka, svisem vzadu do stoje na zemi a ostatní prvky dle pravidel FIG. Prvky neuvedené ve výčtu prvků nebo v pravidlech FIG nebudou uznány.

Prostná
Cvičí se na páse 12m - 17m, případně na úhlopříčce, nebo celé ploše gymnastické podlahy 12x12m
Volná sestava - 5 různých prvků.
Skladební požadavky: 1) akrobatická řada 3 různých přímo spojených akrobatických prvků 0,5b
2) vazba/pasáž 2 různých gymnastických skoků 0,5b

Výběr prvků
Akrobatické prvky
kotouly - vpřed a vzad, letmo do zášvihu
stoje - na lopatkách, na hlavě, na rukou, most,
přemety - stranou, stranou jednoruč, rondat, vpřed i vzad (zvolna i s odrazem, na 1 nohu, na dvě),
salta - stranou, vpřed, vzad,
Gymnastické prvky
skoky a poskoky - dálkový, jelení, nůžkový, roznožka, čertík, kadet, jánošík, kufr.
obraty - jednonož v přednožení, zanožení, (piruety) - min. 360°
Ostatní prvky dle pravidel FIG. Prvky neuvedené ve výčtu prvků nebo v pravidlech FIG nebudou uznány.