

# Sestavy a srážky - nábor

***\* Trojboj \****

### Prostná (gymnastický pás 12 m - 15 m dlouhý)

***Volná sestava s povinnými prvky***

* povinné požadavky
* rovnovážný prvek - hodnota 0,5 b
* min. 1 řada - hodnota 0,5 b
* gymnastický skok - hodnota 0,5 b
* akrobatický prvek - hodnota 0,5 b
* cvik pohyblivosti - hodnota 0,5 b

### Lavička

***Volná sestava s povinnými prvky***

* povinné požadavky
* rovnovážný prvek - hodnota 0,5 b
* min. 1 řada - hodnota 0,5 b
* gymnastický skok - hodnota 0,5 b
* akrobatický prvek - hodnota 0,5 b
* náskok do vzporu dřepmo - hodnota 0,5 b

### Přeskok

* bedna našíř 85-95 cm, můstek Reuther nebo pérový Banfer nebo malá trampolína/můstek a žíněnky v úrovni bedny (nutno rozhodnout před skokem)
* hodnota max. 2,5 b viz doplňková tabulka
* libovolný skok

# Sestavy a srážky - mladší žákyně I.

***\* Čtyřboj \****

### Prostná (gymnastický pás 12 m - 15 m dlouhý)

***Volná sestava s povinnými prvky***

* povinné požadavky
* rovnovážný prvek - hodnota 0,5 b
* min. 1 řada (projít 8 metrů) - hodnota 0,5 b
* gymnastický skok - hodnota 0,5 b
* akrobatický prvek - hodnota 0,5 b
* cvik pohyblivosti - hodnota 0,5 b

### Hrazda (výška minimálně po ramena)

***Volná sestava s povinnými prvky***

* povinné požadavky
* minimálně 3 prvky

### Přeskok

* bedna našíř 85-95 cm; malá trampolína/můstek a žíněnky v úrovni bedny
* hodnota max. 2,5 b viz doplňková tabulka
* libovolný skok

### Lavička

***Volná sestava s povinnými prvky***

* povinné požadavky
* rovnovážný prvek - hodnota 0,5 b
* min. 1 řada - hodnota 0,5 b
* gymnastický skok - hodnota 0,5 b
* akrobatický prvek - hodnota 0,5 b
* náskok do vzporu dřepmo - hodnota 0,5 b

# Sestavy a srážky - mladší žákyně II.

\*Čtyřboj\*

### Prostná (gymnastický pás 12 m - 15 m dlouhý)

***Volná sestava s povinnými prvky***

* povinné požadavky
* min. 1 řada - hodnota 0,5 b
* gymnastický skok - hodnota 0,5 b
* akrobatický prvek vpřed - hodnota 0,5 b
* akrobatický prvek stranou nebo vzad - hodnota 0,5 b
* rovnovážný prvek - hodnota 0,5 b

### Hrazda (výška minimálně po čelo)

***Volná sestava s povinnými prvky***

* povinné požadavky
* minimálně 3 prvky

### Přeskok

* bedna našíř 85-95 cm, můstek Reuther nebo pérový Banfer
* hodnota max. 2,5 b viz doplňková tabulka
* libovolný skok

### Kladina (30 cm)

***Volná sestava s povinnými prvky***

* povinné požadavky
* rovnovážný prvek - hodnota 0,5 b
* min. 1 řada - hodnota 0,5 b
* gymnastický skok - hodnota 0,5 b
* akrobatický prvek - hodnota 0,5 b
* náskok do vzporu dřepmo - hodnota 0,5 b

# Sestavy a srážky Starší žákyně I.

\*Čtyřboj\*

### Prostná (gymnastický pás 12 m - 15 m dlouhý)

***Volná sestava s povinnými prvky***

* povinné požadavky
* rovnovážný prvek - hodnota 0,5 b
* min. 2 řady - hodnota 0,5 b
* vazba 2 gym. skoků - hodnota 0,5 b
* akrobatický prvek vpřed - hodnota 0,5 b
* vazba 2 akrobatických prvků vzad - hodnota 0,5 b

### Hrazda (výška minimálně po čelo)

***Volná sestava s povinnými prvky***

* povinné požadavky
* min. 3 prvky - každý má hodnotu 0,5

### Přeskok

* bedna našíř 110 cm, můstek Reuther nebo pérový Banfer
* hodnota max. 2,5 b viz doplňková tabulka
* libovolný skok

### Kladina 110cm

***Volná sestava s povinnými prvky***

* povinné požadavky
* rovnovážný prvek - hodnota 0,5 b
* min. 2 řady - hodnota 0,5 b
* obrat jednonož 360 - hodnota 0,5 b
* akrobatický prvek vpřed - hodnota 0,5 b
* akrob. prvek vzad/stranou - hodnota 0,5 b

# Sestavy a srážky - Starší žákyně II.

\*Čtyřboj\*

### Prostná (gymnastický pás 12 m - 15 m dlouhý)

***Volná sestava s povinnými prvky***

* povinné požadavky
* rovnovážný prvek - hodnota 0,5 b
* gymnastický skok - hodnota 0,5 b
* obrat jednonož 360 - hodnota 0,5 b
* akrobatický prvek vpřed - hodnota 0,5 b
* vazba 2 akrob. prvků vzad/stranou - hodnota 0,5 b

### Hrazda (výška minimálně po čelo)

***Volná sestava s povinnými prvky***

* povinné požadavky
* min. 5 prvků - každý má hodnotu 0,5

### Přeskok

* bedna našíř 110 cm, můstek Reuther nebo pérový Banfer
* hodnota max. 2,5 b viz doplňková tabulka
* libovolný skok

### Kladina 110 cm

***Volná sestava s povinnými prvky***

* povinné požadavky
* rovnovážný prvek - hodnota 0,5 b
* min. 2 řady - hodnota 0,5 b
* obrat jednonož 360 - hodnota 0,5 b
* akrobatický prvek vpřed - hodnota 0,5 b
* akrobatický prvek vzad/stranou - hodnota 0,5 b

# Dorostenky a Ženy

### Prostná

* povinné požadavky
* rovnovážný prvek - hodnota 0,5 b
* akrobatický prvek vpřed - hodnota 0,5 b
* obrat jednonož 360 - hodnota 0,5 b
* vazba 2 gymn. skoků - hodnota 0,5 b
* vazba 3 akrob. prvků vzad/stranou (2 různé) - hodnota 0,5 b

### Hrazda (výška minimálně po čelo)

***Volná sestava s povinnými prvky***

* povinné požadavky
* min. 5 prvků - každý má hodnotu 0,5

### Přeskok

* bedna našíř 120 cm, můstek Reuther nebo pérový Banfer
* hodnota max. 2,5 b viz doplňková tabulka
* libovolný skok

### Kladina 120 cm

***Volná sestava s povinnými prvky***

* povinné požadavky
* rovnovážný prvek - hodnota 0,5 b
* akrobatický prvek vzad/stranou - hodnota 0,5 b
* obrat jednonož 360 - hodnota 0,5 b
* akrobatický prvek vpřed - hodnota 0,5 b
* vazba 2 gymn. skoků - hodnota 0,5 b

# Bonifikace

* u každé hodnoty pouze 1 prvek mimo povinné prvky
* A
* z doplňkové tabulky 0,1
* z FIG 0,2
* B 0,3
* C a obtížnější 0,5

# DOPLŇKOVÁ TABULKA nad RÁMEC PRAVIDEL FIG

# pro Soutěž ke Dni dětí

### PŘESKOK:

Hodnoty přeskoků

* náskok do vzporu dřepmo 0,80 b
* roznožka 0,80 b
* roznožka se zášvihem 1,30 b
* skrčka 1,00 b
* skrčka se zášvihem 1,50 b
* přemet vpřed 2,00 b
* přemet vpřed s obratem 2,50 b
* jamašita 2,60 b
* jamašita s obr 180 ve 2. let. fázi 2,60 b
* přemet s obr 180 ve 2. let. fázi 2,80 b
* pouze kategorie Ml. žákyně I. a nábor
* náskok do vzporu dřepmo

- hodnota 2,0 b

* „ze stoje na bedně výkrokem levé odraz levou skok s doskokem snožmo na malou trampolínu a přímý skok s doskokem na žíněnku“

- hodnota 2,0 b

* z rozběhu náskok do stoje na rukou a odrazem z rukou pád do lehu na zádech

- hodnota 2,5 b

### HRAZDA:

**Prvky A**

* hodnota 1,0 b
* točové prvky, výmyk, vzklopka, podmet, ze vzporu stojmo toč vpřed nebo vzad skrčmo, výskok skrčmo do vzporu dřepmo, podmet ze vzporu stojmo, podmet ze zákmihu (bez výšlapu), předkmihem salto vzad skrčmo, schylmo, prohnutě ze zákmihu 45°
* hodnota 0,5 b
* přešvihem skrčmo do svisu vzadu, zákmihem seskok

### KLADINA

**Prvky A**

* akrobatické prvky
* stoj na rukou (poloha libovolná), kotoul vpřed s dohmatem na kladinu, rychlý kotoul vpřed s dohmatem, kotoul vzad, kotoul vzad přes rameno, vznos čelně snožmo nebo roznožmo (výdrž 2 vt)
* závěry: rondat odrazem z rukou na konci kladiny
* gymnastické prvky
* čertík, nůžky, skok prohnutě s obr. 180° skok se skrčením přednožmo ("kufr'), obrat o 180° přednožením do zanožení
* výdrže
* váha únožmo, přednožmo, zánožmo
* pouze kategorie Nábor, Ml. žákyně I., II. a St. žákyně I.
* akrobatický prvek – leh vznesmo, stoj na lopatkách

### PROSTNÁ

**Prvky A**

* akrobatické prvky
* kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj kotoul (bez obratu), kotoul vzad do stoje na rukou, přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna
* gymnastické prvky
* nůžky, čertík, čertík s obr. 180°, "Jánošík"

**Prvky B**

* obrat 540 jednonož