

# **PROPOZICE**

***Krajského finále ve sportovní gymnastice  
základních a středních škol***

***chlapci, dívky***

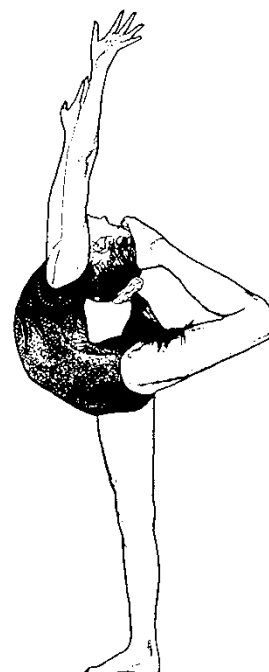
**SOUTĚŽ TYPU C**

***ZŠ Ostrava-Petřkovice  
za podpory oddílu GK Vítkovice***

28. 3. 2018



**PROPOZICE**



## A. Všeobecná ustanovení

- Pořadatel:** z pověření KR AŠSK MSK a OR AŠSK Ostrava, pořádá Základní škola Ostrava-Petřkovice, Hlučínská 136, Ostrava-Petřkovice
- Místo konání:** **tělocvična oddílu sportovní gymnastiky GK Vítkovice  
29. dubna 33, Ostrava-Výškovice**
- Termín konání:** **28. 3. 2018**
- Ředitelka soutěže:** Mgr. Monika Konečná  
**Hlavní rozhodčí:** Mgr. Gabriela Hynek
- Kategorie:** ZŠ 1. stupeň (1. – 5. třída)  
I. kategorie - roč. nar. 2011 – 2008  
II. kategorie - roč. nar. 2008 – 2006
- ZŠ 2. stupeň (6. – 9. třída + odpovídající ročníky víceletých gymnázií)  
III. kategorie - roč. nar. 2006 – 2004  
IV. kategorie - roč. nar. 2004 – 2001
- Střední školy + odpovídající ročníky víceletých gymnázií  
V. kategorie - roč. nar. 2002 – 1998
- Pro účast družstva v soutěži je nutné splnit 3 podmínky:  
a) družstvo je složeno z žáků jedné školy  
b) členové družstva musí odpovídat stupněm školy  
c) členové družstva musí odpovídat ročníkem narození vyhlášené soutěži
- Účastníci:** vítězná družstva okresních finále Moravskoslezského kraje  
V případě účasti jen 3 okresů může za okres startovat další družstvo
- Účast. poplatek:** členové AŠSK zdarma, nečlenové 200,- Kč za družstvo
- Přihlášky:** zasílejte do **2. 3. 2018** poštou nebo e-mailem:  
adresa: ZŠ Petřkovice, Hlučínská 136, 725 29 Ostrava-Petřkovice  
e-mail: [garfi.gym@seznam.cz](mailto:garfi.gym@seznam.cz)  
mobil: Mgr. Gabriela Hynek - 777 348 743
- Jízdné:** družstva startují na vlastní náklady
- Prezence:** **28. 3. 2018 v tělocvičně (dle časového rozpisu)**
- Pojištění:** účastníci nejsou pořadatelem pojištěni proti úrazům, krádežím a ztrátám
- UPŘESNĚNÍ:** na [www.zspetrkovice.cz](http://www.zspetrkovice.cz) (sekce SOUTĚŽE – Sportovní gymnastika - KRAJ)

## B. Technická ustanovení

- Podmínky účasti:** soutěž probíhá podle všeobecných podmínek AŠSK ČR
- družstvo tvoří žáci jedné školy
  - každé družstvo má max. 4 závodníky, jednotný cvičební úbor
  - předložit originál soupisku potvrzenou ředitelem školy a příslušnou OR AŠSK
  - účastníci musí mít s sebou průkaz zdravotního pojištění
- Náradí:**
- cvičí se na gymnastickém nářadí
  - PŘESKOK => na přeskoku k dispozici pouze bedna a přeskový stůl (nemáme kozu!)
  - HRAZDA => výška hrazdy 160cm od země a cca 150cm od stropu (v případě nutnosti lze použít vysokou hrazdu – pro stoje na ruce, veletolečce). Děvčata mohou využít gymnastické bradla – celé družstvo musí startovat na hrazdě nebo na bradlech, dle vlastního výběru.
  - KLADINA => seskok pouze na jednu stranu
  - PROSTNÁ => odrážecí gymnastická palubovka, délka 12m
- Za IV. kategorií mohou startovat v soutěži družstev hoši a dívky z kat. III.**
- Předpis:** Soutěží se podle pravidel ČGF a pokynů k obnovenému programu sestav SG pro mužské a ženské složky, podle kterého se soutěží od roku 2010 zpracované ve spolupráci ASPV, ČOS a AŠSK ČR.  
**(obecné srážky, bodování z 10 bodů bez bonifikací, pokud závodník splní požadavky na daném nářadí) a pokynů uvedených v sestavách SG (příloha), soutěžního řádu AŠSK ČR a těchto propozic.**
- Hodnocení:**
- do soutěže družstev se započítávají bodová hodnocení třech nejlepších závodníků na jednotlivých nářadích (nejnižší známka 4. závodníka se škrtná)
  - vítězí družstvo s celkovým nejvyšším bodovým součtem
  - při rovnosti bodů rozhoduje součet bodů v prostných
- Rozhodčí:** **každý okres si přiveze s sebou 1 až 2 rozhodčí (dle domluvy)**
- Námítky:**
- podávají se písemně hlavnímu rozhodčímu nejpozději po ukončení sledu, ve kterém došlo ke sporu, se vkladem 200 Kč. V případě zamítnutí propadá vklad ve prospěch pořadatelů
  - sportovní odvolací komise je tříčlenná: ředitel soutěže, hlavní rozhodčí, další členové budou jmenováni na poradě vedoucích družstev
- Ceny:** - družstva i jednotlivci ve všech kategoriích na 1. - 3. místě obdrží medaile a diplomy.
- Postup:** **Do republikového finále postupují**
- vítězná družstva ZŠ 2. stupně (roč. nar. 2005 – 2001)
  - vítězná družstva SŠ (roč. nar. 2002 – 1998)

**Časový plán: BUDE UPŘESNĚN AŽ PODLE POČTU PŘIHLÁŠENÝCH DRUŽSTEV**

7:30 – 7:45	prezence I. kategorie
7:30 – 8:30	rozcvičení I. kategorie
8:00 – 8:05	porada vedoucích, rozhodčích
8:30	slavnostní nástup I. kategorie
8:35 – 9:25	závod I. kategorie
do 9:00	prezentace II. kategorie
9:25 – 10:00	rozcvičení II. kategorie
10:00 – 10:10	vyhlášení I. kategorie
10:10	slavnostní nástup II. kategorie
10:15 – 11:20	závod II. kategorie
do 11:00	prezentace III. kategorie
11:20 – 11:55	rozcvičení III. kategorie
11:55 – 12:05	vyhlášení II. kategorie
12:05	slavnostní nástup III. kategorie
12:05 – 12:55	závod III. kategorie
do 12:30	prezentace IV. a V. kategorie
12:55 – 13:25	rozcvičení IV. a V. kategorie
13:25 – 13:35	vyhlášení III. kategorie
13:35	slavnostní nástup IV. a V. kategorie
13:35 – 15:00	závod IV. a V. kategorie
15:15 – 15:30	vyhlášení výsledků IV. a V. kategorie

**Časový rozpis je pouze orientační, ale představa je, že by jednotlivé kategorie přicházely (z kapacitních důvodů) postupně. Žáci a žákyně, kteří nebudou zrovna závodit, musí odejít ze závodní plochy. Za pořádek a klid na závodišti odpovídají učitelé!**

**Pořadatelé předpokládají, že se závod urychlí, je potřeba být na závodišti včas!**

# PŘIHLÁŠKA NA SOUTĚŽ A SOUPISKA

## (PREZENČNÍ LISTINA SOUTĚŽÍCÍCH A DOPROVODU)

Název soutěže					Věková kat.	Hoši/dívky
<i>Sportovní gymnastika</i>						
6. 3. 2018						
Školní k.	Okrskové k.	Okresní k.	Krajské fin.	Rep. fin.	Jiné	
Název školy (ŠSK)		Adresa (ulice, psč, obec), telefon				
Vedoucí, trenér (jména)		Adresa (ulice, psč, obec)			Rok narození	
Poř. číslo	Soutěžící (příjmení, jméno)	Rok narození	Třída	Poznámka		
1.						
2.						
3.						
4.						

V \_\_\_\_\_ dne:

Ředitelství školy potvrzuje, že žáci a žákyně uvedení na soupisce jsou žáky denního studia školy, uvedeného věku a nikdo z uvedených žáků není osvobozen od TV a nemá III. nebo IV. zdravotní klasifikaci.

MSL \_\_\_\_\_  
registrační číslo klubu AŠSK ČR

Razítko a podpis ředitelství školy:

--

# HODNOCENÍ VOLNÝCH SESTAV SG

Pokyny pro vyučující TV a pořadatele soutěží (OF, KF)

Hodnotí se z 10,00 bodů, v případě, že sestava obsahuje předepsaný počet prvků. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Za každý chybějící prvek do požadovaného počtu se strhává vždy 1 bod. Srážky dle pravidel SG.

Chyby malé - 0,1b střední - 0,3b velké - 0,5b.

Pád z náradí, na náradí, na zem - 1,0b

Důležitá informace pro rozhodování přeskoků - skoků přímých!!!

Skok provedený okamžitě z můstku na náradí/nohy na můstku a paže již na náradí = velká chyba, skok, při kterém v momentě dohmatu paží je trup pod vodorovnou = chyba střední, skok, při kterém je zásvih v momentě dohmatu paží na náradí pouze vodorovný = malá chyba.

Skupinu rozhodčích na náradích tvoří 4 nebo 3 rozhodčí, v nejhorším případě pak pouze 2 rozhodčí (pouze okresní a okrsková kola). Ve vyšších kolech se tento nízký počet nedoporučuje z důvodu korektnosti rozhodování. Ve všech případech je vždy jeden předem určený rozhodčí „vrchník“, který odpovídá za správnost výpočtu výsledné známky. Srážky se odečítají od celkové hodnoty, tj. od 10 bodů.

Při rozhodování ve 4 rozhodčích se srážky nejvyšší a nejnižší škrtají a z prostředních dvou hodnot srážek se vypočítá průměr, který se odečte od známky 10 b = **známka výsledná**.

**Příklad:** R1 – 22 R2 – 16 R3 – 24 R4 – 25 škrta se R2 a R4 a ze srážek 24 a 22 se počítá průměr, který činí 23 a odečte se od známky 10,00b – **výsledná známka = 7,70 b**

Při rozhodování ve 3 rozhodčích se počítá průměr ze všech tří srážek a odečte se od 10,00b

**Příklad:** R1 – 10 R2 – 8 R3 – 9 průměr je 9 – **výsledná známka = 9,10 b**

Závodí se ve družstvech 3+1, tzn., že soutěží 4 závodníci, ale pouze tři nejlepší výkony se započítají vždy na každém náradí do soutěže družstev. Družstvo tedy mohou tvořit i 3 závodníci. Vyhlašují se i nejlepší jednotlivci.

Před každou soutěží se vždy v rámci porady rozhodčích a pedagogů jednak zodpoví a vyjasní dotazy pedagogů k rozhodování a organizaci dle počtu přítomných rozhodčích, dále pak hlavní rozhodčí zdůrazní a upřesní jednotlivé srážky, chyby a způsob rozhodování na jednotlivých náradích.

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky níže. Je povolené zařadit i těžší gymnastické prvky. Sestava musí obsahovat předepsaný počet 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 celkového počtu předepsaných prvků se strhává 1 bod.

### **HRAZDA příklady**

**Náskoky** – výskok do vzporu; odrazem snožmo přešvih skrčmo do svisu vznesmo nebo do závěsu v podkolení; výmyk.

**Prvky uvnitř sestavy** – vzepření závěsem v podkolení i s mezikmihem; vis v podkolení; upažit svis střemhlav; sešin do svisu vznesmo; toče; přešvih únožmo vpřed; přešvih únožmo vzad; obrat ve vzporu jízdmo; vzepření závěsem v podkolení; vzepření jízdmo; toč jízdmo vpřed; toč vzad; toč vpřed

**Seskoky** – z visu v podkolení stoj na rukou do stoje na zemi; ze svisu vznesmo překot vzad do stoje na zemi; ze vzporu jízdmo unožením seskok s obratem o 90°; ze vzporu zákmitem seskok vzad do stoje na zemi; přednožením povýš seskok; podmet; skrčka; roznožka; apod.

### **KLADINA příklady**

#### **Akrobatické prvky**

stoj na rukou i naznačit (poloha libovolná), kotouly s libovolným hmatem, přemet stranou, přednos roznožmo vně (výdrž 2vt.), vznos i roznožmo (výdrž 2vt.), závěry - seskok s přednožením roznožmo (štika), s přednožením skrčmo (kufr), stojem na rukou s půlobratem (rondát) na konci kladiny, nebo uprostřed přes kladinu, salto vpřed

#### **Gymnastické prvky**

skoky a poskoky - dálkový skok, nůžky, čertík, jánošík, kufr, roznožka apod.

obraty - jednonož v přednožení (piruety), přednožením, zanožením

vlny trupem

výdrže - ve stoji, sedu, lehu

### **PROSTNÁ příklady**

#### **Akrobatické prvky**

kotouly - modifikace kotoulů vpřed a vzad (skrčmo, schylmo, roznožmo, do zášvihu, do stoje ap.)

stoje - na lopatkách, na hlavě, na rukou, most

přemety - stranou, rondát, vpřed, vzad, pomalé i rychlé, na 1 nohu, na dvě nohy

salta - stranou (arab), vpřed (šprajcka), vzad

#### **Gymnastické prvky**

skoky a poskoky - dálkový, jelení, nůžkový, roznožka, čertík, kadet, jánošík, apod.

obraty - jednonož v přednožení, zanožení, (piruety)

### **KRUHY příklady**

přednos ve svisu; shyb; svis vznesmo; svis střemhlav; váhy ve svisu vzadu nebo vpředu; vzepření tahem souruč; přednos ve vzporu; sešin vpřed; spád vzad; podmetmo kmih; zákmihi; předkmihi; zákmihem seskok do stoje na zemi; překot schylmo; překot toporně; překot roznožmo; apod.

# Sestavy SG pro školní rok 2017/2018

## DÍVKY

### I. kategorie

**Přeskok:** bedna našíř – výška 80 cm, můstek. Dva skoky – započítává se lepší známka.

výskok do dřepu a plynule odrazem snožmo seskok **z 9 b**  
skrčka, roznožka, přemet **z 10 b**

**Hrazda:** výška po ramena; volná sestava musí obsahovat minimálně 3 prvky (náskok – prvek uvnitř sestavy – seskok)

hodnota prvků á 1 b **celkem 3 b**  
provedení **7 b**  
hodnocení **z 10 b**

**Prostná:** gymnastický pás 12m, sestava musí obsahovat minimálně 5 prvků (z každé skupiny), závodnice musí alespoň jednou projít gymnastický pás.

- 1. gymnastický skok** (nůžky, čertík, jelen, dálkový skok...) **1 b**
- 2. obrat jednož** (pirueta o 180° nebo 360°) **1 b**
- 3. rovnovážný prvek** (váhy, arabesky, svíčka bez pomoci rukou...) **1 b**
- 4. akrobatický prvek** (všechny druhy kotoulů, přemety stranou, stoje na rukou...) **1 b**
- 5. akrobatická řada** (spojení min. 2 prvků bez mezikroků - např. dva kotouly roznožmo, snožmo, přemet stranou, kotoul, dva přemety stranou...) **2 b**

hodnota prvků **celkem 6 b**  
provedení **4 b**  
hodnocení **z 10 b**

### II. kategorie

**Přeskok:** bedna našíř – výška 105 cm, můstek. Dva skoky – započítává se lepší známka.

výskok do dřepu a plynule odrazem snožmo seskok **z 9 b**  
skrčka, roznožka, přemet **z 10 b**

**Hrazda:** výška po čelo; volná sestava musí obsahovat alespoň 3 prvky, z toho minimálně jeden ve vzporu (např. výmyk, toč vzad, podmet)

hodnota prvků á 1 b **celkem 3 b**  
provedení **7 b**  
hodnocení **z 10 b**

**Prostná:** gymnastický pás 12 m, volné sestavy s povinnými prvky z pěti skupin, závodnice musí alespoň jednou projít gymnastický pás.

- 1. gymnastický skok** (nůžky, čertík, jelen, dálkový skok...) **1 b**
- 2. obrat jednož pirueta o 360° i více** **1 b**



- 3. rovnovážný prvek** (váhy, arabesky, svíčka bez pomoci rukou...) 1 b  
**4. akrobatický prvek** (všechny druhy kotoulů, přemety stranou, stoj na rukou...) 1 b  
**5. akrobatická řada** (spojení min. 2 prvků bez mezikroků - např. dva kotouly roznožmo, snožmo, přemet stranou, kotoul, dva přemety stranou...) 2 b

hodnota prvků	celkem 6 b
provedení	4 b
hodnocení	<b>z 10 b</b>

### III. kategorie

**Přeskok:** bedna našíř – výška 110 cm, můstek. Dva skoky – započítává se lepší známka.

skrčka, roznožka, ostatní skoky přímé	<b>z 9,5 b</b>
přemet vpřed, ostatní skoky převratové	<b>z 10 b</b>

**Hrazda:** výška po čelo; volná sestava musí obsahovat alespoň 4 prvky, libovolně spojené ze skupin (náskoky – prvky uvnitř sestavy, minimálně jeden ve vzporu – seskoky).

hodnota prvků á 1 b	celkem 4 b
provedení	6 b
hodnocení	<b>z 10 b</b>

**Prostná:** gymnastický pás 12 m, volné sestavy s povinnými prvky z pěti skupin, závodnice musí alespoň dvakrát projít gymnastický pás.

- 1. gymnastický skok** s velkým rozsahem (nůžky, čertík, dálkový skok...) 1 b  
**2. rovnovážný prvek** s výdrží v postoji jednož 1 b  
**3. dvojný obrat360°** (pirueta, obrat provedený skokem) 1 b  
**4. akrobatický prvek s projitím stoje na rukou** (stoj na rukou a kotoul, přemet stranou, vpřed nebo vzad, rondát apod....) 1 b  
**5. akrobatická řada** (spojení min. 3 různých rychlých akrobatických prvků bez vloženého kroku) 2 b

hodnota prvků	celkem 6 b
provedení	4 b
hodnocení	<b>z 10 b</b>

### IV. kategorie

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

**Přeskok:** bedna našíř – výška 110 cm nebo přeskokový stůl 115 cm, můstek. Dva skoky – započítává se lepší známka.

skrčka, roznožka, ostatní skoky přímé	<b>z 9,5 b</b>
přemet vpřed, ostatní skoky převratové	<b>z 10 b</b>

**Hrazda:** výška 160 cm; volná sestava musí obsahovat alespoň 4 prvky, libovolně spojené ze skupin (náskoky – prvky uvnitř sestavy, minimálně jeden ve vzporu – seskoky).

hodnota prvků á 1 b	celkem 4 b
provedení	6 b
hodnocení	<b>z 10 b</b>

**Prostná:** gymnastický pás 12 m, volné sestavy, povinných 5 prvků a dva požadavky: akrobatická řada (spojení min. 3 akrobatických prvků), gymnastická řada (spojení min. 2 gymnastických prvků)

hodnota prvků á 1 b	celkem 5 b
hodnota požadavků á 1 b	celkem 2 b
provedení	3 b
hodnocení	<b>z 10 b</b>

### V. kategorie

#### **Čtyřboj – přeskok, hrazda, kladina, prostná / družstva 3+1 /**

**Přeskok:** bedna našší – výška 110 cm nebo přeskokový stůl 115 cm, můstek. Dva skoky i různé – započítává se lepší známka.

skrčka, roznožka, ostatní skoky přímé	<b>z 9,5 b</b>
přemet vpřed, ostatní skoky převratové	<b>z 10 b</b>

**Hrazda:** možnost cvičit i na bradlech, výška 160 cm, pro náskok povolen můstek; volná sestava musí obsahovat alespoň 5 prvků.

hodnota prvků á 1 b	celkem 5 b
provedení	5 b
hodnocení	<b>z 10 b</b>

**Kladina:** výška kladiny 120 cm od země, výška žíněnek 20 cm, pro náskok povolen můstek; volná sestava musí obsahovat alespoň 6 prvků – min. 2 akrobatické prvky včetně závěru, min. 3 gymnastické prvky. Dále musí obsahovat 3 požadavky:

- |  |     |
|--|-----|
| <b>1. prvek v blízkosti kladiny</b> (vzpor, sed, leh)    | 1 b |
| <b>2. jakákoliv výdrž</b>                                | 1 b |
| <b>3. obrat o 180°</b> (pirueta, obrat provedený skokem) | 1 b |

hodnota prvků á 1 b	celkem 6 b
požadavky á 1 b	celkem 3 b
provedení	1 b
hodnocení	<b>z 10 b</b>

**Prostná:** gymnastický pás 12 m, volné sestavy, povinných 6 prvků a dva požadavky: akrobatická řada (spojení min. 3 akrobatických prvků), gymnastická řada (spojení min. 2 gymnastických prvků)

hodnota prvků á 1 b	celkem 6 b
hodnota požadavků á 1 b	celkem 2 b
provedení	2 b
hodnocení	<b>z 10 b</b>

## CHLAPCI

### I. kategorie

**Prostná:** gymnastický pás 12m, sestava musí obsahovat výběr prvků (z každé skupiny), závodník musí alespoň jednou projít gymnastický pás.

- |  |     |
|--|-----|
| <b>1. rovnovážný prvek</b> (váha, stoj na lopatkách...)  | 1 b |
| <b>2. akrobatický prvek</b> (všechny druhy kotoulů, přemety stranou, stoje na rukou...)  | 1 b |
| <b>3. akrobatická řada</b> (spojení min. 2 prvků bez mezikroků - např. dva kotouly roznožmo, snožmo, přemet stranou, kotoul, dva přemety stranou...) | 2 b |

hodnota prvků	celkem 4 b
provedení	6 b
hodnocení	<b>z 10 b</b>

**Přeskok:** bedna našíř – výška 80 cm, můstek. Dva skoky – započítává se lepší známka.

výskok do dřepu a plynule odrazem snožmo seskok	<b>z 9 b</b>
skrčka, roznožka, přemet	<b>z 10 b</b>

**Hrazda:** výška po ramena; volná sestava musí obsahovat minimálně 3 prvky (náskok – prvek uvnitř sestavy – seskok)

hodnota prvků á 1 b	celkem 3 b
provedení	7 b
hodnocení	<b>z 10 b</b>

### II. kategorie

**Prostná:** gymnastický pás 12m, sestava musí obsahovat výběr prvků (z každé skupiny), závodník musí alespoň dvakrát projít gymnastický pás.

- |  |     |
|--|-----|
| <b>1. rovnovážný prvek</b> (váha, stoj na lopatkách...)  | 1 b |
| <b>2. akrobatický prvek</b> (všechny druhy kotoulů, přemety stranou, stoje na rukou...)  | 1 b |
| <b>3. prvek pohyblivosti</b> (předklon, čelné roznožení...)  | 1 b |
| <b>4. akrobatická řada</b> (spojení min. 2 prvků bez mezikroků - např. dva kotouly roznožmo, snožmo, přemet stranou, kotoul, dva přemety stranou...) | 2 b |

hodnota prvků	celkem 5 b
provedení	5 b
hodnocení	<b>z 10 b</b>

**Přeskok:** bedna našíř – výška 105 cm, můstek. Dva skoky – započítává se lepší známka.

výskok do dřepu a plynule odrazem snožmo seskok	<b>z 9 b</b>
skrčka, roznožka, přemet	<b>z 10 b</b>

**Hrazda:** výška po čelo; volná sestava musí obsahovat minimálně 3 prvky libovolně spojené ze skupin (náskoky – prvky uvnitř sestavy, minimálně jeden ve vzporu – seskoky).

hodnota prvků á 1 b	celkem 3 b
provedení	7 b
hodnocení	<b>z 10 b</b>

### III. a IV. kategorie

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

**Prostná:** gymnastický pás 12m, sestava musí obsahovat min. 5 různých prvků

Výběr prvků:

- 1. kotouly** - modifikace kotoulů vpřed a vzad (skrčmo, roznožmo, letmo, do zášvihu, do stoje ap.)
- 2. stoje** - na lopatkách, na hlavě, na rukou, váha předklonmo, most aj.
- 3. přemety** - stranou, rondát, vpřed, vzad (pomalé i rychlé, na jednu nohu, na obě nohy ap.)
- 4. salta** - vpřed, vzad, stranou apod.

hodnota prvků á 1 b	celkem 5 b
provedení	5 b
hodnocení	<b>z 10 b</b>

**Přeskok:** bedna našíř – výška 110 cm nebo přeskokový stůl 115 cm, můstek. Dva skoky i různé – započítává se lepší známka.

skrčka, roznožka, ostatní skoky přímé	<b>z 9,5 b</b>
přemet vpřed, ostatní skoky převratové	<b>z 10 b</b>

**Hrazda:** výška 160 cm, volná sestava musí obsahovat alespoň 5 prvků.

hodnota prvků á 1 b	celkem 5 b
provedení	5 b
hodnocení	<b>z 10 b</b>

### V. kategorie

#### **Čtyřboj – prostná, kruhy, přeskok, hrazda / družstva 3+1 /**

**Prostná:** gymnastický pás 12m, sestava musí obsahovat min. 6 různých prvků

Výběr prvků:

- 1. kotouly** - modifikace kotoulů vpřed a vzad (skrčmo, roznožmo, letmo, do zášvihu, do stoje ap.)
- 2. stoje** - na lopatkách, na hlavě, na rukou, váha předklonmo, most aj.
- 3. přemety** - stranou, rondát, vpřed, vzad (pomalé i rychlé, na jednu nohu, na obě nohy ap.)
- 4. salta** - vpřed, vzad, stranou apod.

hodnota prvků á 1 b	celkem 6 b
provedení	4 b
hodnocení	<b>z 10 b</b>

**Kruhy:** cvičí se na kruzích doskočných, sestava musí obsahovat min. 6 prvků

hodnota prvků á 1 b	celkem 6 b
provedení	4 b
hodnocení	<b>z 10 b</b>

**Přeskok:** bedna nadél – výška 110 cm nebo přeskokový stůl 115 cm, můstek. Dva skoky i různé – započítává se lepší známka.

skrčka, roznožka, ostatní skoky přímé **z 9,5 b**  
přemet vpřed, ostatní skoky převratové **z 10 b**

**Hrazda:** výška 160 cm, volná sestava musí obsahovat alespoň 6 prvků

hodnota prvků á 1 b **celkem 6 b**  
provedení **4 b**  
hodnocení **z 10 b**