

SPORTOVNÍ GYMNASTIKA DVOJBOJ – Moravské Budějovice 22. 4. 2023

POVINNÉ SESTAVY

Přeskok:

Povoleny 2 stejné nebo různé skoky.

Do výsledku se započítává lepší známka z obou skoků.

Mladší žáci a žákyně

Bedna našíř 95–100 cm, odrazový můstek

Z rozběhu odrazem snožmo dohmatem na bednu výskok do vzporu dřepmo a plynule seskok.

Poznámka: v kulminačním bodu přímého skoku vzpažit zevnitř 8,0 b.

Skrčka nebo roznožka 9,0 b.

Přemet vpřed 10, b.

Starší žáci a žákyně

Bedna našíř 110 cm, odrazový můstek

Roznožka 8,0 b.

Skrčka 9,0 b.

Přemet vpřed 10,0 b.

Dorostenci, muži

Kůň nadél (nebo přeskokový stůl – „jazyk“), výška 120 cm.

roznožka, skrčka 8,0 b.

schylka 9,0 b.

převratové skoky 10,0 b.

Dorostenky, ženy

Kůň našíř (nebo přeskokový stůl – „jazyk“), výška 120 cm.

roznožka, skrčka 8,0 b.

schylka 9,0 b.

převratové skoky 10,0 b.

Hrazda: za každý vynechaný prvek se snižuje výchozí známka o 1 bod.

Mladší žáci a žákyně – hrazda po ramena

Povinná sestava 10,0b

1. Výmyk odrazem střídnož nebo snožmo do vzporu
2. Přešvih únožmo levou (pravou) do vzporu jízmo, přehmat do podhmatu
3. Toč jízmo vpřed
4. Přešvih únožmo s půlobratem (vlevo, vpravo) seskok

Starší žáci a žákyně – hrazda po čelo

Povinná sestava 10,0b

1. Výmyk odrazem snožmo do vzporu,
2. Přešvih únožmo levou (pravou) do vzporu jízmo, přehmat do podhmatu,
3. Toč jízmo vpřed,
4. Přešvih únožmo levou (pravou) vzad,
5. Toč vzad,
6. Podmet,

Dorostenci, Dorostenky, Muži, Ženy – hrazda po čelo

Povinná sestava 10 b

1. Výmyk snožmo do vzporu,
2. Přešvih únožmo levou (pravou) do vzporu jízmo,
3. Spád vzad a vzepření závěsem v podkolení,
4. Přehmat do podhmatu,
5. Toč jízmo vpřed,
6. Přešvih únožmo levou (pravou) vzad,
7. Toč vzad,
8. Podmet,