

SPORTOVNÍ GYMNASTIKA DVOJBOJ – MORAVSKÉ BUDĚJOVICE 13. 4. 2024

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 naděl (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 střídnonož nebo snožmo do vzporu
2. Přešvih únožmo levou (pravou) do vzporu jízdmu, přehmat do podhmatu
3. Toč jízdmu vpřed
4. Přešvih únožmo s půlobratem (vlevo, vpravo) seskok

Starší žáci a žákyně – hrazda po čelo

Povinná sestava 10,0b

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Výmyk odrazem snožmo do vzporu, 2. Přešvih únožmo levou (pravou) do vzporu jízdmu, přehmat do podhmatu, 3. Toč jízdmu vpřed, | <ol style="list-style-type: none"> 4. Přešvih únožmo levou (pravou) vzad, 5. Toč vzad, 6. Podmet, |
|---|--|

Dorostenci, Dorostenky, Muži, Ženy – hrazda po čelo

Povinná sestava 10 b

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Výmyk snožmo do vzporu, 2. Přešvih únožmo levou (pravou) do vzporu jízdmu, 3. Spád vzad a vzepření závěsem v podkolení, 4. Přehmat do podhmatu, | <ol style="list-style-type: none"> 5. Toč jízdmu vpřed, 6. Přešvih únožmo levou (pravou) vzad, 7. Toč vzad, 8. Podmet, |
|---|--|