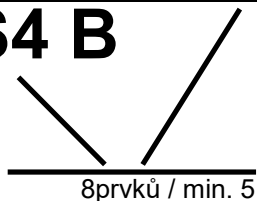


VS4 B



výmyk na n.ž,
velvýmyk na v.ž., výskok
skrčmo do vzporu dřepmo,
podmet ze vzporu stojmo,
podmet ze zákmihu

kr. sestava NS

4 = - 2,00
3 = - 4,00
2 = - 6,00
1 = - 8,00
0 = -10,00

Prázdný kmih 1x povolen

0.5

HO	SP	srážky	D známka
	kmih 180°		
	pr.bl.žerdi		
	přechodN/V		
	vzklopka	průměr	E známka
C.3	2.0		
B.2			
A.1		HV	VYSLEDEK

HO	SP	srážky	D známka
	kmih 180°		
	pr.bl.žerdi		
	přechodN/V		
	vzklopka	průměr	E známka
C.3	2.0		
B.2			
A.1		HV	VYSLEDEK

HO	SP	srážky	D známka
	kmih 180°		
	pr.bl.žerdi		
	přechodN/V		
	vzklopka	průměr	E známka
C.3	2.0		
B.2			
A.1		HV	VYSLEDEK

HO	SP	srážky	D známka
	kmih 180°		
	pr.bl.žerdi		
	přechodN/V		
	vzklopka	průměr	E známka
C.3	2.0		
B.2			
A.1		HV	VYSLEDEK

VS4 B

8 prvků / min. 7

ČAS: max 90s

3 akro + 3 gym +2 libovolné

kr. sestava NS

- 6 = - 2,00
- 5 = - 4,00
- 4 = - 5,00
- 3 = - 6,00
- 2 = - 7,00
- 1 = - 8,00
- 0 = -10,00

kotoul vpřed s přehmatem, kotoul vzad i přes rameno, nůžky, skok prohnutě s obr. 180o , skok se skrčením přednožmo, obrat o 180o přednožením do zanožení, obrat jednoož o 180° v libovolném provedení, váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°) náskok do vzporu dřepmo, závěry: rondat, přemet, zánožka, šprajcka, arab

HO	A/G	SP	srážky	D známka
		GymS/180°		
		obrat sk.3		
		akro prvek		
		akro prvek	průměr	E známka
C.3		2.0		
B.2				
A.1			HV	VYSLEDEK
HO	A/G	SP	srážky	D známka
		GymS/180°		
		obrat sk.3		
		akro prvek		
		akro prvek	průměr	E známka
C.3		2.0		
B.2				
A.1			HV	VYSLEDEK
HO	A/G	SP	srážky	D známka
		GymS/180°		
		obrat sk.3		
		akro prvek		
		akro prvek	průměr	E známka
C.3		2.0		
B.2				
A.1			HV	VYSLEDEK
HO	A/G	SP	srážky	D známka
		GymS/180°		
		obrat sk.3		
		akro prvek		
		akro prvek	průměr	E známka
C.3		2.0		
B.2				
A.1			HV	VYSLEDEK

VS4 B

kr. sestava NS

6 = - 2,00

5 = - 4,00

4 = - 5,00

3 = - 6,00

2 = - 7,00

1 = - 8,00

0 = -10,00

ČAS: max 90s

7 prvků + závěr

3 akro + 3 gym + 2libovolné

min 2 / max 4 akro řady

samotné salto odrazem obouoř plní požadavek akrobatické řady

kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj kotoul, kotoul vzad do stoje na rukou, přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna, nůžky, čertík s obr. 180o , skok se skrčením přednožmo i s obr. 180o

12 x 12 m nebo pás

HO	A/G	SP	srážky	známka D
		TP2sk/180°		
		obrat 360°		
		akro vz. s LF	průměr	známka E
C.3		saltový prvek		
B.2		2.0		
A.1			HV	VYSLEDEK

HO	A/G	SP	srážky	známka D
		TP2sk/180°		
		obrat 360°		
		akro vz. s LF	průměr	známka E
C.3		2.0		
B.2				
A.1			HV	VYSLEDEK

HO	A/G	SP	srážky	známka D
		TP2sk/180°		
		obrat 360°		
		akro vz. s LF	průměr	známka E
C.3		2.0		
B.2				
A.1			HV	VYSLEDEK

HO	A/G	SP	srážky	známka D
		TP2sk/180°		
		obrat 360°		
		akro vz. s LF	průměr	známka E
C.3		2.0		
B.2				
A.1			HV	VYSLEDEK