

POVINNÉ SESTAVY L1-L9, sestava ODM

Level 1			Ko
1	-- r	Roznozka	0,0
2	-- o	Skrcka	0,0
3	-- <	Schylka	0,0
4	-- sed	Sed	0,0
5	-- nohy	Vztyk	0,0
6	-- r	Roznozka	0,0
7	-- o	Skrcka	0,0
8	-- <	Schylka	0,0
9	-- sed	Sed	0,0
10	-- nohy	Vztyk	0,0
Celkem		Ko	0,0

Level 2			Ko
1	-- <	Schylka	0,0
2	-- sed	Sed	0,0
3	1 – klek	Klek (kolena+ruce)	0,1
4	-- břicho	Břicho	0,0
5	B1 – nohy	Vztyk	0,1
6	-- o	Skrcka	0,0
7	- 1	Půl vrut	0,1
8	-- r	Roznozka	0,0
9	-- sed	Sed	0,0
10	-- nohy	Vztyk	0,0
Celkem		Ko	0,3

Level 3			Ko
1	-- sed	Sed	0,0
2	- 1 sed	Půl vrut do sedu	0,1
3	1 - břicho	Leh na břicho	0,1
4	B1 -	Vztyk	0,1
5	-- o	Skrcka	0,0
6	- 1	Půl vrut	0,1
7	-- <	Schylka	0,0
8	-- r	Roznozka	0,0
9	B1 -	Záda	0,1
10	-- nohy	Vztyk	0,1
Celkem		Ko	0,6

Level 4 upravená pro závod Přebor Čech			Ko
1	F 1 -	Břicho	0,1
2	B 1 -	Vztyk	0,1
3	-- <	Schylka	0,0
4	-- sed	Sed	0,0
5	- 1 sed	Půl vrut do sedu	0,1
6	- 1 nohy	Vztyk s půlvrutem	0,1
7	- 1	Půl vrut	0,1
8	-- r	Roznožka	0,0
9	-- o	Skrčka	0,0
10	F 4 - o	Salto vpřed sbaleně	0,5
Celkem			Ko
			1,0

Level 5			Ko
1	B4 - o	Salto vzad sbaleně	0,5
2	-- o	Skrčka	0,0
3	- 2	Vrut (360°)	0,2
4	-- r	Roznožka	0,0
5	B1 1	1/4 salta vzad s půlvrutem	0,2
6	B1 - sed	Sed	0,1
7	-- nohy	Vztyk	0,0
8	- 1	Půl vrut	0,1
9	-- <	Schylka	0,0
10	F 4 - o	Salto vpřed sbaleně	0,5
Celkem			Ko
			1,6

Level 6			Ko
1	B4 - <	Salto vzad schylmo	0,6
2	-- o	Skrčka	0,0
3	B4 - o	Salto vzad sbaleně	0,5
4	-- sed	Sed	0,0
5	F 1 -	Břicho	0,1
6	B 1 1	Vztyk s půlvrutem	0,2
7	-- r	Roznozka	0,0
8	- 1	Půl vrut	0,1
9	-- <	Schylka	0,0
10	F 4 1 <	Salto vpřed s půlvrutem schylmo	0,6
Celkem			Ko
			2,1

Level 7			Ko
1	B 3 - o	3/4 salta vzad sbaleně	0,3
2	B 2 -	1/2 salta vzad	0,2
3	F 1 -	Vztyk	0,1
4	-- <	Schylka	0,0
5	B4 - o	Salto vzad sbaleně	0,5
6	F4 1 o	Salto vpřed s půlvrutem sbaleně	0,6
7	-- o	Skrčka	0,0
8	B4 - <	Salto vzad schylmo	0,6
9	-- r	Roznožka	0,0
10	F4 1 /	Salto vpřed s půlvrutem rovně	0,6
Celkem		Ko	2,9

Level 8			Ko
1	B4 - /	Salto vzad rovně	0,6
2	F4 1 /	Salto vpřed s půlvrutem rovně	0,6
3	-- <	Schylka	0,0
4	B4 - <	Salto vzad schylmo	0,6
5	-- r	Roznožka	0,0
6	F4 1 <	Salto vpřed s půlvrutem schylmo	0,6
7	B4 - o	Salto vzad sbaleně	0,5
8	-- o	Skrčka	0,0
9	F 3 /	3/4 salta vpřed (letka)	0,3
10	F5 - o	1 1/4 salta vpřed sbaleně	0,6
Celkem		Ko	3,8

Level 9			Ko
1	F 3 - /	3/4 salta vpřed rovně	0,3
2	F 5 1 o	1 1/4 salta vpřed sbaleně s půlvrutem	0,7
3	-- o	Skrčka	0,0
4	F4 1 o	Salto vpřed s půlvrutem sbaleně	0,6
5	B4 - o	Salto vzad sbaleně	0,5
6	B4 - <	Salto vzad schylmo	0,6
7	F4 1 <	Salto vpřed s půlvrutem schylmo	0,6
8	-- r	Roznožka	0,0
9	F4 1 /	Salto vpřed s půlvrutem rovně	0,6
10	B4 - /	Salto vzad rovně	0,6
Celkem		Ko	4,5

ODM - Povinná sestava pro Olympiádu dětí a mládeže 2019.

ODM – povinná sestava pro Olympiádu dětí a mládeže 2019 Ročníky 2008 - 2005			Ko
1	B 5 – o	Salto vzad skrčmo	0,6
2	- - o	Skok přímý skrčmo (Skrčka)	0,0
3	- 2	Skok přímý s vrutem (Vrut 360°)	0,2
4	- - r	Skok přímý schylmo roznožmý (Roznožka)	0,0
5	- - sed	Skok do sedu (Sed)	0,0
6	- 1 sed	Ze sedu půlvrut do sedu (180°)	0,1
7	- 1	Ze sedu vztyk s půlvrutem (180°)	0,1
8	- 1	Skok přímý s půlvrutem (Půlvrut 180°)	0,1
9	- - <	Skok přímý schylmo (Schylka)	0,0
10	F4 – o	Salto vpřed skrčmo	0,5
Celkem		Ko	1,5