

# POVINNÉ SESTAVY

## Zlatý Radegast 2022

L 1			Ko
1	-- r	Roznožka	0,0
2	-- o	Skrčka	0,0
3	-- <	Schylka	0,0
4	-- s	Sed	0,0
5	-- s	Vztyk	0,0
6	-- r	Roznožka	0,0
7	-- o	Skrčka	0,0
8	-- <	Schylka	0,0
9	-- s	Sed	0,0
10	--	Vztyk	0,0
<b>Celkem</b>		<b>Ko</b>	<b>0,0</b>

**VOLNÁ SESTAVA MAX. 0,6 b.**

R1			Ko
1	--<	Schylka	0,0
2	-- s	Sed	0,0
3	s – 1 s	Ze sedu ½ vrut do sedu	0,1
4	1 -	Ze sedu na břicho	0,1
5	1 -	Vztyk	0,1
6	-- o	Skrčka	0,0
7	- 1	½ vrut	0,1
8	-- R	Roznožka	0,0
9	1 -	Leh na záda	0,1
10	1 -	Vztyk	0,1
<b>Celkem</b>		<b>Ko</b>	<b>0,6</b>

**VOLNÁ SESTAVA MAX. 1,2 b.**

R2			Ko
1	F 1-	Leh vpřed	0,1
2	B 1-	Vztyk	0,1
3	- - s	Sed	0,0
4	s - 1	Vztyk s ½ vrutem	0,1
5	-1	½ vrut	0,1
6	-- r	Roznožka	0,0
7	B 1 -	Leh vzad	0,1
8	F 1 1	Vztyk s ½ vrutem	0,2
9	-- o	Skrčka	0,0
10	F 4- o	Salto vpřed skrčmo	0,5
<b>Celkem</b>		<b>Ko</b>	<b>1,2</b>

**VOLNÁ SESTAVA MAX. 1,7 b.**

<b>R3</b>			<b>Ko</b>
1	B 4- o	Salto vzad skrčmo	0,5
2	- - o	Skrčka	0,0
3	- 1 s	½ vrut do sedu	0,1
4	s - 1	Vztyk s ½ vrutem	0,1
5	- 1	½ vrut	0,1
6	- - r	Roznožka	0,0
7	B 1 1	½ vrut na břicho	0,2
8	B 1 -	Vztyk	0,1
9	- - <	Schylka	0,0
10	F 4 - <	Salto vpřed schylmo	0,6
<b>Celkem</b>		<b>Ko</b>	<b>1,7</b>

### **VOLNÁ SESTAVA MAX. 2,6 b.**

<b>R4 = D1</b>		
1.		minimální hodnota obtížnosti 2,6 bodu
2.		3/4 salta vpřed s dopadem na záda libovolně nebo 3/4 salta vzad s dopadem na břicho libovolně (poloha musí být zapsána do závodní karty) Směrnice KT ČGF platné od 1.1.2022 - Povinné sestavy
3.		1/1 salto vzad libovolně (poloha musí být zapsána do závodní karty)
4.		1/1 salto vpřed libovolně nebo 1/1 salto vpřed s 1/2 vrutem libovolně (poloha musí být zapsána do závodní karty)

### **VOLNÁ SESTAVA MAX. 5,0 b.**

<b>R5 = D2</b>		
1.		1. minimální hodnota obtížnosti 3,8 bodu
2.		3/4 salta vpřed s dopadem na záda libovolně nebo 3/4 salta vzad s dopadem na břicho libovolně (poloha musí být zapsána do závodní karty)
3.		ze zad 1 1/4 salta vpřed s vrutovou rotací nebo bez vrutové rotace libovolně nebo z břicha 1 1/4 salta vzad libovolně (poloha musí být zapsána do závodní karty)
4.		1/1 salto vzad schylmo
5.		1/1 salto vpřed s 1/2 vrutem rovně

### **VOLNÁ SESTAVA MAX. 6,0 b.**

## **1. SESTAVA C12 a FIG B – ŽÁDNÉ OMEZENÍ OBTÍŽNOSTI VOLNÉ SESTAVY.**