Veselský mini cup 2022

závodní předpis

**Kategorie I. a II.**

**PŘESKOK – hodnocení z 10.00 bodů**

Rozběh + odrazový můstek + žíněnky v úrovni můstku

**Skok : rozběh - náskok na můstek – přímý výskok s doskokem na žíněnku**

Povoleny 2 skoky

Do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků.

**Srážky dle Pravidel SG**.

**KLADINA – hodnocení z 10.00 bodů**

**Nářadí : lavička**

Ze stoje čelně u lavičky :

1. dohmatem na kladinu náskok do dřepu, ………………………………………….. 1,00 b.

2. obrat ve dřepu o 90st., vztyk – upažit ………………………………………….2,00 b.

3. dva kroky ve výponu, upažit ……………………………………. 1,00 b.

4. krok, přednožení jednou a druhou nohou v upažení ………. .(1 + 1 )……….. 2,00 b.

5. krok, arabeska – výdrž 2s. … …………………………………………………… 1,00 b.

6. skok snožmo, skok do dřepu – upažením, pokrčit ruce za hlavu, obrat ve dřepu o 90°…………… ……………………….. 2,00 b.

7. seskok odrazem snožmo ……………………………………………………….. 1,00 b.

Pozn. srážky : beze srážky přednožení = postačuje min 90°

Bod 6. nemusí být spojitě

**Ostatní srážky dle Pravidel SG .**

**Kategorie III.**

**PŘESKOK – hodnocení z 10.00 bodů**

Rozběh + odrazový můstek + žíněnky v úrovni můstku

**Skok : rozběh - náskok na můstek – přímý výskok s doskokem na žíněnku**

Povoleny 2 skoky

Do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků.

**Srážky dle Pravidel SG**.

**KLADINA – hodnocení z 10.00 bodů**

**Nářadí : nízká kladina**

Ze stoje čelně u kladiny :

1. dohmatem na kladinu náskok do dřepu, ………………………………………….. 1,00 b.

2. obrat ve dřepu o 90st., vztyk – upažit ………………………………………….2,00 b.

3. dva kroky ve výponu, upažit ……………………………………. 1,00 b.

4. krok, přednožení jednou a druhou nohou v upažení ………. .(1 + 1 )……….. 2,00 b.

5. krok, arabeska – výdrž 2s. … …………………………………………………… 1,00 b.

6. skok snožmo, skok do dřepu – upažením, pokrčit ruce za hlavu, obrat ve dřepu o 90°…………… ……………………….. 2,00 b.

7. seskok odrazem snožmo ……………………………………………………….. 1,00 b.

Pozn. srážky : beze srážky přednožení = postačuje min 90°

Bod 6. nemusí být spojitě

**Ostatní srážky dle Pravidel SG .**

**Kategorie IV.**

**Přeskok: dle VS0**

**Nízká kladina: dle VS0**