**SOBOTA 25. 2. 2022 VYSPĚLÍ GYMNASTÉ**

**II. LIGA SGŽ/SGM max 20 bodů**

1. D 1-30 DVOJŠVIHŮ meziskoky povoleny **max. 3body** **ZÁROVEŇ FINÁLOVÁ DISCIPLÍNA**

2. D 100x SED- LEH bez opory nohou NA ČAS **max .3 body**

3. D 1-3 VZEPŘENÍ ZVOLNA SOURUČ DO VZPORU z visu povoleno **max. 3,5 bodů**

4.D VZKLOPKA /PÁDOVÁ VZKLOPKA/ / i s obratem180-360/ODKMIH DO STOJE/snožmo

i roznožmo/TOČ VZAD 1-3X **max.4 b**

5D 1-6Xx ODKMIH DO STOJE na kostkách mezikmihy povoleny **max. 3 body**

6D 1-3 x Z PŘEDNOSU ROZNOŽMO ŠPICAR NA KLADINĚ /i snožmo / max. 3,5 bodů

povoleno na zemi **max. 3.5 bodů**

**III. LIGA SGŽ/SGM max. 19 bodů**

1D 1-30 DVOJŠVIHŮ meziskoky povoleny **max 3 body** **ZÁROVEŇ FINÁLOVÁ DISCIPLÍNA**

2. D 80 x SED- LEH bez opory nohou NA ČAS **max 3 body**

3.D 6x Z VISU SHYB,PŘEDNOS NA HRAZDĚ **max 3 body**

4D 6 x PÁDOVÁ VZKLOPKA NA HRAZDĚ max**. 3 body**

5D 6x ŠTIKA i s obraty 180-360 NA AIRTRAKU meziskoky povoleny, nohy musí být

nad horizontálou max. **3,5 bodů**

6.D 3 x ŠPICAR ZE STOJE  ROZNOŽNÉHO do přednosu povoleno **max 3,5 bodů**

**IV. LIGA SGŽ/SGM max 28 bodů**

1D 50+50 SKOKŮ O JEDNÉ NOZE meziskoky povoleny, sřídání nohy po 10 skocích podmínkou **max. 5 bodů** **ZÁROVEŇ FINÁLOVÁ DISCIPLÍNA**

2. D 50 x SED- LEH bez opory nohou NA ČAS **max. 3 body**

3.D 1-5 x Z VISU VÝMYK TAHEM opora nohou není povolena **max 5 bodů**

4.D 1-5x VZNOS SNOŽMO NA KLADINĚ, výdrž 3 sec roznožmo i na zemi povoleno, **max 5 bodů**

5.D 5x SKOK S BOČNÍM ROZNOŽENÍM NA AIRTRAKU úhel roznožení musí být 180 **max. 5 bodů**

6.D STOJ NA RUKOU – přejít 5 metrů a více povoleny 2 pokusy **max. 5 bodů**

**V. LIGA SGŽ/SGM max. počet 18 bodů**

1D 30 SKOKŮ SNOŽMO bez přerušení **max. 3 body** ZÁROVEŇ FINÁLOVÁ DISCIPLÍNA

2D 9 KOLOTOČŮ NA ŽEBŘINĚ **max. 3 body**

3D STOJ VE DŘEPU 9x ŽABKA bez přerušení **max. 3 body**

4D 3 x VÝMYK TAHEM NA HRAZDĚ ze stoje na zemi max. **3 body**

5D VÝDRŽ 30 sec. VE STOJI NA RUKOU u zdi, čelem ke zdi **max 3 body**

6D sed roznožný-ČELNÝ ROZŠTĚP, BOČNÍ ROZŠTĚP na obě nohy PRŮPLAV **max. 3 body**

**Závěrečná ustanovení**

D 1 JE VŽDY SE ŠVIHADLEM

Do finále postupuje v každé kategorii jedna třetina závodníků z nejvyšším počtem bodů ve svoji kategorii.

Ve finále se bojuje o vítězství vždy v disciplíně D1- počet skoků neomezen a určuje vítěze kategorie

 V Opavě dne 20. 1. 2022 Drahomíra Špičková