

3 SKOKY NA TRAMPOLÍNĚ

- System soutěže: soutěž jednotlivců.
- Kategorie: ženy, muži.
- Obsah soutěže: povinná sestava (pouze provedení),
desetiprvková volná sestava (provedení + obtížnost bez omezení),
desetiprvková finálová sestava (provedení + obtížnost bez omezení).
Do finále postupuje max 8 závodníků.
Při počtu 8 nebo 7 účastníků postupuje do finále 6.
Při počtu 6 nebo 5 účastníků postupují 4 účastníci.
Při 4 účastnících postupují 3 účastníci.
Při nižším počtu účastníků cvičí ve finále všichni.
Vítězem je závodník s nejvyšší známkou za finálovou sestavu.
Obtížnost opakovaného prvku v jedné sestavě se nepočítá.

Povinná sestava:

- | | |
|--|-------------------|
| 1. 1/4 salta vzad s 1/2 vrutem do lehu vpředu | 0,20 b. |
| 2. vztyk | 0,10 b. |
| 3. skok přímý skrčmo (skrčka) | 0,00 b. |
| 4. 1/1 salto vzad skrčmo | 0,50 b. |
| 5. skok přímý do sedu (sed) | 0,00 b. |
| 6. ze sedu skok přímý s 1/2 vrutem do sedu | 0,10 b. |
| 7. ze sedu vztyk s 1/2 vrutem | 0,10 b. |
| 8. skok přímý schylmo roznožný (roznožka) | 0,00 b. |
| 9. skok přímý schylmo (schylka) | 0,00 b. |
| 10. 1/1 salto vzad schylmo nebo 1/1 salto vpřed libovolně | 0,60 nebo 0,50 b. |
| obtížnost povinné sestavy celkem | 1,60 nebo 1,50 b. |