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

**II. LIGA SGŽ/SGM max 31,5 bodů**

1. D 30 DVOJŠVIHŮ meziskoky povoleny  **3body**

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

3 D 1- 6 odkmihů do stoje na rukou /toče jako přechody povoleny/ **max. 6 bodů**

4.D VZKLOPKA /PÁDOVÁ VZKLOPKA/ / první s obratem180-360/ bonifikace0,5- 1bod/

**max. šest vzklopek 6 bodů**

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

6D 1-3 x Z PŘEDNOSU ROZNOŽMO ŠPICAR/PODLAHA, KLADINA,STÁLKY /i snožmo / **max 6 bodů**

 **za 1 přednos snožmo bon 0,5 b**

**III. LIGA SGŽ/SGM max. 27,5 bodů**

1D -20 DVOJŠVIHŮ meziskoky povoleny  **3 body**

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

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

4D 6 x PÁDOVÁ VZKLOPKA NA HRAZDĚ max**. 6 bodů**

5D 3x ŠTIKA i s obraty 180-360 NA AIRTRAKU meziskoky povoleny, nohy musí být

nad horizontálou, bonifikace 0,5 za obraty max. **3,5 bodů**

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

**IV. LIGA SGŽ/SGM max 31,5bodů**

1D 50+50 SKOKŮ O JEDNÉ NOZE meziskoky povoleny, střídání nohy po 10 skocích možné  **5 bodů**

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

3.D 1-6 x Z VISU VÝMYK TAHEM opora nohou není povolena **max 6 bodů**

4D 6 x PÁDOVÁ VZKLOPKA NA HRAZDĚ max**. 6 bodů**

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

6D 1-3 x Z PŘEDNOSU ROZNOŽMO ŠPICAR/PODLAHA, KLADINA,STÁLKY /i snožmo / **max 6 bodů**

 **Za 1 přednos snožmo bon 0,5 b**

**V. LIGA SGŽ/SGM max. počet 26 bodů**

1D 50 SKOKŮ SNOŽMO bez přerušení **max. 5 bodů**

2D 10 KOLOTOČŮ NA ŽEBŘINĚ **max. 3 body**

3D 6x Z VISU NA ŽEBŘINĚ PŘEDNOSEM VZNOS **max. 6bodů**

4D 6 x VÝMYK TAHEM NA HRAZDĚ ze stoje na zemi max. **max.6 bodů**

5D VÝDRŽ /10 sec. /VE STOJI NA RUKOU do kotoulu , **3 body**

6D 6 x Z VISU SHYB nebo 1x CELÉ ŠPLHADLO **3 body**

**Závěrečná ustanovení**

D 1 JE VŽDY SE ŠVIHADLEM

 V Opavě dne 4. 1. 2024 Drahomíra Špičková