

# POVINNÉ SESTAVY

## Liberecký skokan 2024

Level 0 – každý cvik zacvičit samostatně			Ko
		Skrčka – stopink	
		Sed – vztyk - stopink	
		Půlvrut - stoping	

Level 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>

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>

<b>R2</b>			<b>Ko</b>
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>

<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>