

POVINNÉ SESTAVY ČAKOVICKÁ BLECHA 2024



L 1			Obtížnost
1	--V	Roznožka	0,0
2	--o	Skrčka	0,0
3	--<	Schylka	0,0
4	--s	Sed	0,0
5	--	Vztyk	0,0
6	--r	Roznožka	0,0
7	--o	Skrčka	0,0
8	--V	Schylka	0,0
9	--s	Sed	0,0
10	--	Vztyk	0,0
Celkem			0,0

**VOLNÁ SESTAVA
MAX 0.6 b**

R1			Obtížnost
1	--<	Schylka	0,0
2	--s	Sed	0,0
3	1s	Ze sedu ½ vrut do sedu	0,1
4	F1-	Ze sedu na břicho	0,1
5	B1-	Vztyk	0,1
6	--o	Skrčka	0,0
7	-1	½ vrut	0,1
8	--V	Roznožka	0,0
9	B1-	Leh na záda	0,1
10	F1-	Vztyk	0,1
Celkem			0,6

**VOLNÁ SESTAVA
MAX. 1.2 b**

SESTAVA R1 <https://www.youtube.com/watch?v=AlvcZbnOz8>

R2			Obtížnost
1	F1-	Leh vpřed	0,1
2	B1-	Vztyk	0,1
3	-s	Sed	0,0
4	1v	Vztyk s ½ vrutem	0,1
5	-1	½ vrut	0,1
6	--V	Roznožka	0,0
7	B1-	Leh vzad	0,1
8	F11	Vztyk s ½ vrutem	0,2
9	--o	Skrčka	0,0
10	F4-o	Salto vpřed skrčmo	0,5
Celkem			1,2

**VOLNÁ SESTAVA
MAX. 1.7 b**

SESTAVA R2 <https://www.youtube.com/watch?v=6LjnohmxFnk>

R3			Obtížnost
1	B4-o	Salto vzad skrčmo	0,5
2	--o	Skrčka	0,0
3	-1s	½ vrut do sedu	0,1
4	1v	Vztyk s ½ vrutem	0,1
5	-1	½ vrut	0,1
6	--V	Roznožka	0,0
7	B11	½ vrut na břicho	0,2
8	B1-	Vztyk	0,1
9	--<	Schylka	0,0
10	F4-<	Salto vpřed schylmo	0,6
Celkem			1,7

**VOLNÁ SESTAVA
MAX. 2.6 b**

SESTAVA R3 <https://www.youtube.com/watch?v=fSNr0ojrC0c>

R4 = D1 – dle požadavků soutěžního řádu

1. minimální hodnota obtížnosti 2,6 bodu
2. 3/4 salta vpřed s dopadem na záda libovolně nebo 3/4 salta vzad s dopadem na břicho libovolně (poloha musí být zapsána do závodní karty)
3. 1/1 salto vzad libovolně (poloha musí být zapsána do závodní karty)
4. 1/1 salto vpřed libovolně nebo 1/1 salto vpřed s 1/2 vrutem libovolně (poloha musí být zapsána do závodní karty)

SESTAVA R4 = D1 <https://www.youtube.com/watch?v=L2EKnuM31kQ>

VOLNÁ SESTAVA MAX. 5.0 b.

SESTAVA R5 = D2 – dle požadavků soutěžního řádu

1. minimální hodnota obtížnosti 3,8 bodu
2. 3/4 salta vpřed s dopadem na záda libovolně nebo 3/4 salta vzad s dopadem na břicho libovolně (poloha musí být zapsána do závodní karty)
3. Ze zad 1 1/4 salta vpřed s vrutovou rotací nebo bez vrutové rotace libovolně nebo z břicha 1 1/4 salta vzad libovolně (poloha musí být zapsána do závodní karty)
4. 1/1 salto vzad schylmo
5. 1/1 salto vpřed s 1/2 vrutem rovně

SESTAVA R5 = D2 <https://www.youtube.com/watch?v=g6YCe6zpwZw>

VOLNÁ SESTAVA MAX. 6.0 b.