

# Gymnastický štvorboj na základných školách

## Pravidlá súťaže a hodnotenie

Hodnotenie súťaže gymnastický štvorboj na základných školách vychádza z medzinárodných pravidiel v športovej gymnastike, vydaných Medzinárodnou gymnastickou federáciou na olympijský cyklus 2017 – 2020 a úpravách pre uvedenú súťaž vydanú Slovenskou gymnastickou federáciou, sekciou Gymnastiky pre všetkých v roku 2018 ( vid' obsah súťaže a špeciálne zrážky ).

Gymnastika je estetický šport a cieľom každého gymnastu je predviesť cvičebný tvar alebo celú zostavu bez technických chýb (čo najviac sa priblížiť dokonalej technike) s maximálnym umeleckým prejavom.

**Cieľom pravidiel** je poskytnúť objektívne kritériá na hodnotenie, štandardizovať ho, určiť víťaza súťaže, ale tiež poskytnúť návod trénerom pri tvorbe zostáv ( platí pri tvorbe voľných zostáv ).

### **Všeobecné pravidlá pre rozhodcov:**

- Spravodlivé a nezaujaté rozhodovanie
- Schopnosť aplikovať pravidlá ( Pravidlá ŠG, Súťažný poriadok, Stanovy SGF a SAŠŠ a pod. )
- Ľudské kvality - správanie ( presnosť, rešpektovanie ostatných, rešpektovanie pravidiel, Fair play )

### **Výber z pravidiel športovej gymnastiky**

#### **Časť I.**

##### **Článok 1 - Cieľ pravidiel**

1. Poskytnúť objektívny prostriedok na hodnotenie gymnastických zostáv na všetkých úrovniach ( regionálne, národné, medzinárodné )
2. Štandardizovať rozhodovanie vo všetkých súťažiach v športovej gymnastike: kvalifikácia ( C-I), súťaž družstiev ( C-IV ), viacboj ( C – II ) a finále na náradí ( C-III ).
3. Určiť víťaza v každej súťaži
4. Poskytnúť informácie o technických záležitostiach pre trénerov, rozhodcov a gymnastov

##### **Článok 2 – Pravidlá pre gymnastov**

###### **Práva gymnastov**

- a) Mať ohodnotenú zostavu správne, v duchu pravidiel ŠG
- b) Byť informovaný o výslednej známke za predvedenú zostavu

- c) Zopakovať zostavu, ak kvôli chybe, ktorú nespôsobil gymnasta, nemohla byť zostava dokončená
- d) Prostredníctvom trénera alebo iného zodpovedného funkcionára byť informovaný o celkových výsledkoch pretekov
- e) Mať určený čas na rozcvičenie – všeobecné aj špeciálne na každom náradí

#### **Zodpovednosť gymnastov**

- a) Poznať pravidlá a správať sa v duchu pravidiel a fair play
- b) Predstaviť sa pred začatím cvičenia a po jeho ukončení zdvihnutím ruky vrchnému rozhodcovi na náradí
- c) Začať cvičenie do 30 s od signálu vrchného rozhodcu na náradí

#### **Povinnosti gymnastov**

- a) Opustiť cvičebnú plochu ihneď po ukončení zostavy
- b) Nerozprávať s rozhodcami počas pretekov
- c) Nezdržiavať priebeh pretekov
- d) Vyvarovať sa nedisciplinovaného správania, ktoré môže narušiť priebeh pretekov
- e) Zúčastniť sa vyhlásenia výsledkov v športovom úbore, v ktorom gymnasta/-tka pretekal/-a, alebo v jednotnom športovom úbore ( napr. tepláková alebo joggingová súprava ).
- f) Mať oblečený športový úbor, dievčatá dres alebo jednoliaty dres siahajúci k členkom priliehajúci tesne k nohám. Dievčatá môžu mať na alebo pod dresom legíny rovnakej farby ako je dres. Vykrojenie dresu na nohách nesmie byť vyššie ako po pánvovú kosť. Chlapci majú trenírky a tielko, prípadne tričko. Dres je nepriehľadný, bez veľkého výstrihu vpredu alebo vzadu. Ak je dres bez rukávov – šírka ramienok musí byť min. 2 cm.
- g) Gymnastické cvičky alebo ponožky sú povolené
- h) V súťaži družstiev musia mať všetci členovia družstva rovnaký úbor
- i) V prípade, že gymnasta má chránené časti tela obvazom, tento musí byť bezpečne upevnený
- j) Šperky nie sú povolené
- k) Všetky zrážky za porušenie vyššie uvedených pravidiel sú uvedené v tabuľke.

<b>Porušenie pravidiel spojených so správaním Zrážku udeľuje D-panel z výslednej známky</b>	<b>Zrážka</b>
Oblečenie ( dres, obvazy, šperky )	0,3 z výslednej známky na náradí ( 1 x za preteky )
Oblečenie družstva ( nie je rovnaké )	1,0 z celkovej výslednej známky družstva ( 1 x za preteky )
Nepredstavenie sa pred alebo po cvičení	0,3 vždy z výslednej známky (iba 1x na náradí)
Nezačatie cvičenia do 30 s po signále vrchného	0,3 z výslednej známky na náradí

rozhodcu na náradí	
Prekročenie určeného času na rozcvičenie	0,3 z výslednej známky na náradí
Začatie cvičenia bez signálu vrchného rozhodcu na náradí	Výsledná známka je 0,0 b
Rozprávanie s rozhodcami počas pretekov	0,3 z výslednej známky na náradí
Iné nedisciplinované alebo neslušné správanie	0,3 z výslednej známky. Udeľuje hlavný rozhodca

<b>Porušenie pravidiel spojených s náradím Zrážku udeľuje D - panel z výslednej známky</b>	<b>Zrážka</b>
Nesprávne používanie magnézia	0,5 z výslednej známky
Umiestnenie nepovoleného náradia ( žinenky )	0,5 z výslednej známky
<b>Iné individuálne porušenie</b>	
Opustenie pretekárskej plochy bez povolenia	Vylúčený z pretekov ( hlavný rozhodca )
Neúčast' na vyhlásení výsledkov	Výsledky jednotlivca alebo družstva sú anulované
<b>Chyby družstva</b>	
Pretekári nastupujú na náradí v nesprávnom poradí	1,0 z celkového výsledku družstva na danom náradí

### Článok 3 – Pravidlá pre trénerov

#### Práva trénerov

- Byť prítomný a pomáhať gymnastom pri rozcvičke
- Pomáhať gymnastom pri príprave náradia ( napr. mostík na preskoku )
- Byť informovaný o známke za predvedenú zostavu svojho zverenca
- Byť prítomný na všetkých náradiach počas pretekov, aby mohol v prípade potreby zasiahnuť a pomôcť svojim zverencom ( pád, zranenie, defekt náradia )

#### Zodpovednosť trénera

- Poznať pravidlá športovej gymnastiky a konať v duchu pravidiel
- Nezdržiavať priebeh pretekov a neprekážať vo výhlade rozhodcom, nezasahovať do pretekov ostaných účastníkov
- Nedávať gymnastom počas cvičenia žiadne signály, slovné pokyny a pod.
- Nerozprávať počas pretekov s rozhodcami
- Vyvarovať sa neslušného a nedisciplinovaného správania
- Správať sa športovo a v duchu fair play počas celých pretekov
- Zúčastniť sa so svojimi zverencami vyhlásenia výsledkov
- Pri družstve sa môžu pretekov na ploche zúčastniť max. 2 tréneri
- Všetky zrážky za porušenie vyššie uvedených pravidiel sú uvedené v tabuľke.

<b>Správanie trénerov Hlavný rozhodca</b>	<b>Zrážka</b>
Nešportové správanie ( počas trvania celých pretekov )	1.krát – žltá karta 2.krát – červená karta a vylúčenie trénera z pretekov
Iné porušenia, nedisciplinované a neslušné správanie ( počas trvania celých pretekov )	Okamžitá červená karta a vylúčenie trénera z pretekov
<b>Správanie trénera s priamym dosahom na výsledky jednotlivca / družstva</b>	
Nešportové správanie: Zdržiavanie alebo prerušenie pretekov, rozprávanie na aktívnych rozhodcov, dávanie pokynov a signálov pretekárom,...	1.krát – 0,5 z výslednej známky gymnastu / družstva na náradí a žltá karta pre trénera - 1,0 ak tréner hrubo slovne napáda Rozhodcov 2. krát – 1,0 z výslednej známky gymnastu / družstva na náradí a červená karta a vylúčenie trénera z pretekov
Iné neslušné správanie ( prítomnosť osoby navyše na pretekárskej ploche alebo trénera v čase, keď jeho družstvo nepreteká )	1,0 z výslednej známky pretekára / družstva a červená karta pre trénera

### **Protesty**

- a) Protesty proti známke nie sú povolené

### **Článok 5 - Pravidlá pre rozhodcov na náradí**

#### **Zodpovednosť rozhodcov**

Každý rozhodca je absolútne zodpovedný za svoju známku.

Všetci členovia rozhodcovského panelu na náradí sú povinní:

- Poznať pravidlá a vedieť ich uplatniť
- Mať platnú rozhodcovskú triedu na daný OH cyklus
- Zúčastniť sa porady rozhodcov pred pretekmi
- Zúčastniť sa organizovaného rozcvičenia pred pretekmi
- Byť schopný splniť technické požiadavky pretekov: vyplniť všetky rozhodcovské tlačivá, efektívne viesť preteky, zvládnuť komunikáciu s ostatnými rozhodcami
- Byť presný na mieste pretekov podľa zverejneného programu
- Byť oblečený podľa požiadaviek FIG ( biela blúzka / košeľa a tmavo modré alebo šedé nohavice / sukňa )

#### **Povinnosti rozhodcov počas pretekov**

- Správať sa počas pretekov profesionálne, nezaujate a eticky
- Splniť si všetky svoje povinnosti podľa svojho zadelenia

- c) Ohodnotiť každú zostavu objektívne, rýchle a v duchu pravidiel Fair Play. Ak má rozhodca pochybnosti rozhodne v prospech gymnastu.
- d) Každú zostavu zaznamenáva v symboloch a svoje poznámky odkladá pre prípad nezrovnalostí
- e) Zostáva sedieť na svojom mieste a vyvaruje sa rozprávaniam s gymnastami, trénermi a ostatnými rozhodcami

### **Práva rozhodcov**

V prípade, že hlavný rozhodca zasiahne do hodnotenia, má rozhodca právo vysvetliť svoj známku a so zmenou hodnotenia súhlasiť alebo nesúhlasiť.

### **Funkcie komisie rozhodcov**

#### **Funkcie rozhodcov D panelu:**

- a) Rozhodcovia panelu D zaznamenávajú celý priebeh súťaže v symboloch, hodnotia nezávisle a objektívne a určujú známku. Ak sú 2 rozhodcovia v panelu D, môžu spolu diskutovať.
- b) D známka predstavuje hodnotu obťažnosti zostavy

#### **Funkcie vrchného rozhodcu na náradí:**

- a) Je prostredníkom medzi hlavným rozhodcom a rozhodcami v paneli
- b) Zaisťuje zdarný priebeh súťaže kontroly času na rozcvičenie
- c) Dáva pokyn k začatiu cvičenia
- d) Dohliada pred uverejnením známky na uplatnenie neutrálnych zrážok ( čas, prešľap, správanie )
- e) Dohliada, aby boli uplatnené nasledovné zrážky:
  - Ak sa pretekár pred a po cvičení nepredstaví
  - Ak pretekár predvedie neplatný skok s hodnotením „0“
  - Dopomoc pri preskoku, v priebehu zostavy a pri doskoku
  - Za krátku zostavu

#### **Funkcie panelu E:**

Rozhodca panelu musí:

- a) Pozorne sledovať cvičenie, ohodnotiť chyby a zrážky správne, samostatne a objektívne
- b) Zaznamenať zrážky za:
  - Všeobecné chyby
  - Špecifické chyby v predvedení na jednotlivých náradiach
  - Umelecký prejav
- c) Vyplniť bodovací lístok a čitateľne ho podpísať
- d) Byť schopný predložiť osobný písomný záznam svojho hodnotenia všetkých zostáv

## Časť II Hodnotenie cvičenia

### Článok 6 – výpočet známky

#### 6.2 Výpočet výslednej známky

- Výsledná známka na každom náradí je stanovená prostredníctvom dvoch samostatných známok, známky D ( difficulty - obťažnosť ) a známky E ( execution – predvedenie ).
- Panel D stanoví známku D za obsah zostavy ( každý prvok má v popise uvedenú hodnotu obťažnosti – ich súčet tvorí D známku ) a panel E dá známku za predvedenie a umelecký prejav ( zo známky 10,00 sa odrátavajú zrážky – držanie tela, chyby v technike cvičenia, nedostatočný rozsah pohybu, pády a podobne ).

**Príklad výpočtu výslednej známky:**

<b>D známka +</b>	<b>E známka</b>	<b>= výsledná známka</b>
<b>2,5</b>	<b>8,4</b>	<b>10,90 b</b>
<b>( 5 x 0,5 )</b>	<b>( 10,00 – 1,6 )</b>	

- Výsledná známka je súčtom známok D a E. V prípade nutnosti sa odpočítajú neutrálne zrážky
- Výsledok viacboja je súčtom výsledných známok na 4 náradiach
- Výsledok družstva sa počíta podľa predpisu pre konkrétne preteky
- V zásade nemôže byť cvičenie zopakované

### Článok 8 – Pravidlá určenia E známky

#### 8.1 Popis známky E panelu 10,00 bodov (predvedenie)

Za perfektné predvedenie a umelecký prejav môže pretekár/-ka dostať maximálnu známku 10,00 bodov .

Známka panelu E vyjadruje zrážky za chyby v:

- Predvedení
- Umeleckom prejave a choreografii

#### 8.2 Hodnotenie panelu E

Rozhodca panelu E hodnotí zostavu a udeľuje zrážky samostatne

Každá zostava sa hodnotí s ohľadom na očakávanú dokonalosť predvedenia.

Za všetky odchýlky od tohto predvedenia sa udeľujú zrážky.

Známka panelu E sa určuje súčtom zrážok za chyby v predvedení a umeleckom prejave, ktoré sa následne odpočítajú od maximálnej známky 10,00 bodov.

### 8.3 Tabuľka všeobecných chýb a zrážok

Chyby		Malé 0,1	Stredné 0,3	Veľké 0,5	Pád 1,0
<b>Chyby v predvedení</b>					
Pokrčenie paží alebo pokrčenie kolien	vždy	x	x	x	
Roznoženie DK (dolných končatín) alebo kolien	vždy	Do šírky ramien	Viac ako šírka ramien		
Prekríženie DK ( kde sa to nevyžaduje )		x			
Nedostatočná výška prvkov		x	x		
Zaváhanie pri skokoch, výdržiach	vždy	x			
Vybočenie z priameho smeru	vždy	x			
Držanie tela a DK v prvkoch:					
Držanie tela	vždy	x			
Nenapnuté špičky	vždy	x			
Nedostatočné roznoženie	vždy	x	x		
Bočné roznoženie nie je paralelné	vždy	x			
Nedostatočný rozsah ( roznoženie )	vždy	x	x		
Nesprávne držanie DK pri gymn. prvkoch	vždy	x			
Nesprávne držanie tela pri gymn. prvkoch	vždy	x	x		
Presnosť pohybu ( každý prvok začína a končí v predpísanej polohe )	vždy	x			
<b>Počas cvičenia</b>					
Nedostatočná dynamika ( cvičenie sa zdá veľmi ťažké )		x	x		
Nedostatočný rozsah ( amplitúda ) prvkov		x	x		
<b>Chyby pri doskokoch</b>					
roznoženie DK pri doskoku	vždy	x			
doskok veľmi blízko k náradiu		x	x		
<b>Pohyby na udržanie rovnováhy</b>					
Prídavné hmity paží		x			
Prídavné pohyby trupu na udržanie rovnováhy	vždy	x	x		
Prídavné kroky, drobný poskok	vždy	x			
Odchýlenie zo smeru	vždy	x			
Chodidlá od seba pri doskoku	vždy	x			
Veľký krok alebo skok ( viac ako šírka ramien )	vždy		x		
Chyby v držaní tela	vždy	x	x		
Hlboký drep	vždy		Do 90°	Nad 90°	
Ľahký dotyk náradia rukami – nie pád na náradie	vždy	x	x		
Opora paží o podložku jednou alebo obidvomi rukami	vždy			x	1,0

Pád na kolená alebo do sedu	vždy				1,0
Pád alebo náraz na náradie	vždy				1,0
<b>Správanie trénerov- zrážky rozhodcov</b>		<b>Malé 0,1</b>	<b>Stredné 0,3</b>	<b>Veľké 0,5</b>	<b>1,0</b>
Dopomoc					1,0 z výsl. známky, D=0,0
<b>Správanie pretekárov</b>					
Pretekár sa nepredstaví na začiatku alebo konci zostavy	Pretek./ náradie		x z výsl. známky		
<b>Špeciálne zrážky vrchného rozhodcu</b>					
Nejednotný úbor pre členov družstva - odčítané 1 x z výslednej známky družstva	druž.		x		
Nesprávne používanie magnézia (prášenie)	pretekár / náradie	x			
Nesprávny úprava pretekára – dres, šperky	pretekár / náradie		x		
Nesprávne poradie v družstve ( iné ako bolo nahlásené )	pretekár / náradie				1,0 z celk. známky družstva
Nezačatie cvičenia do 30 s po znamení rozh.	pretekár / náradie		x		
Začatie cvičenia bez znamenia rozhodcu					„0“
<b>Špeciálne zrážky hlavného rozhodcu</b>					
<b>Správanie pretekárov</b>					
Neúčast' na vyhlasovaní výsledkov					Diskvalif.
Nešportové správanie	pretekár / náradie		x		
Rozprávanie s rozhodcami	pretekár / náradie		x		
<b>Správanie trénerov</b>					
Nešportové správanie	prvýkrát – žltá karta druhýkrát – červená karta a vylúčenie trénera z pretekov				



**Určenie poradia pri rovnosti známok ( platné pre súťaž gymnastický štvorboj na základných školách ):**

**Družstvá:**

Ak družstvá na ktoromkoľvek mieste získajú rovnaký súčet bodov, poradie bude určené podľa nasledovných kritérií:

1. Väčší počet vyšších známok družstva na všetkých 4 náradiach
1. Vyššia známka družstva na jednotlivých náradiach v tomto poradí: akrobacia, preskok, hrazda, lavička /beh / šplh

**Jednotlivci:**

Ak jednotlivci na ktoromkoľvek mieste získajú rovnaký súčet bodov, poradie bude určené podľa nasledovných kritérií:

2. Väčší počet vyšších známok na všetkých 4 náradiach
3. Vyššia známka na jednotlivých náradiach v tomto poradí: akrobacia, preskok, hrazda, lavička /beh / šplh

### Bodovacia tabuľka pre člnkový beh a šplh

<b>Body</b>	<b>Člnkový beh (s)</b>	<b>Šplh na tyči 4m (s)</b>
10,00	11,3	3,0
9,90		3,1
9,80	11,4	3,2
9,70		3,3
9,60	11,5	3,4
9,50		3,5
9,40	11,6	3,6
9,30		3,7
9,20	11,7	3,8
9,10		3,9
9,00	11,8	4,0
8,80	11,9	4,2
8,60	12,0	4,4
8,40	12,2	4,6
8,20	12,4	4,8
8,00	12,6	5,0
7,80	12,8	5,2
7,60	13,0	5,4
7,40	13,2	5,6
7,20	13,4	5,8
7,00	13,6	6,0
6,80	13,8	6,2
6,60	14,0	6,4
6,40	14,2	6,6
6,20	14,4	6,8
6,00	14,6	7,0
5,80	14,8	7,2
5,60	15,0	7,4
5,40	15,2	7,6
5,20	15,4	7,8
5,00	15,6	8,0
4,80	15,8	8,2
4,60	16,0	8,4
4,40	16,2	8,6
4,20	16,4	8,8
4,00	16,6	9,0
3,80	16,8	9,2
3,60	17,0	9,4
3,40	17,2	9,6
3,20	17,4	9,8
3,00	17,6	10,0
2,80	17,8	10,2
2,60	18,0	10,4
2,40	18,2	10,6
2,20	18,4	10,8
2,00	18,6	11,0
1,00	18,8	Vyšplhal

## Vysvetlivky pravidiel:

### Všeobecne:

- Učiteľ počas predvádzania zostavy našepká pretekárovi chybu a ten si ju opraví - rozhodca započíta chybu, ktorú si žiak opravil a udelí zrážku 0,3 b /vždy
- Učiteľ slovnými pokynmi napomáha cvičencovi počas celej zostavy 1,0 b
- Maximálna zrážka za chyby v doskoku ( hlboký drep + veľké kroky ) 0,8 b
- Vynechanie povinného prvku zo zostavy  
Zrážka z D známky 0,5 b  
Zrážka z E známky 0,5 b
- Doplnenie prídavnej žinenky ( bez dohody na porade len pre pretekára z jedeného družstva) 0,5 b
- Opakovanie prvku 0,3 b
- Ak organizátor ponúkne na preskok 2 druhy mostíkov, mäkký a tvrdý, každý pretekár si môže vybrať (výber musí byť rovnaký pre všetkých pretekárov)

### Preskok:

#### Všeobecné zásady

- dĺžka rozbehu je max. 25 m
- preskok začína rozbehom, pokračuje náskokom na mostík a odrazom znožmo z mostíku smerom vpred
- nie je povolené doskakovať bokom
- všetky skoky musia byť vykonané odrazom obojručne z preskakového náradia
- počnúc odrazom sú fázy preskoku hodnotené nasledovne:
  - Odraz z mostíka
  - Prvá letová fáza
  - Fáza odrazu z náradia ( oporová fáza )
  - Druhá letová fáza
  - Doskok

#### Rozbeh

Pretekár má k dispozícii 2 skoky, do výsledku sa započítava lepší skok.

Dodatočný rozbeh (tretí) je povolený so zrážkou -1,00 bodu za prázdny rozbeh, ak sa pretekár nedotkne mostíka alebo náradia.

- štvrtý rozbeh nie je povolený

#### Predvedenie neplatného skoku (0,00 bodu )

- Rozbeh s dotykom mostíka alebo preskakového náradia bez predvedenia preskoku
- Preskok bez dotyku preskakového náradia ( výskok do drepu na debničke bez dotyku horných končatín )

- Poskytnutie dopomoci počas preskoku
- Doskok najskôr inou časťou tela ako sú chodidlá (pád priamo na kolená alebo zadok)
- Predvedenie preskoku je natoľko nesprávne, že sa nedá určiť o aký preskok sa jedná
- Pretekár sa odrazí z preskokového náradia chodidlami (neplatí pri kat. A)
- Pretekár predvedie nepovolený skok
- Zámena prvku - pretekárka skočí namiesto kotúľa vpred náskok do stojky a odrazom HK ľah vzadu 0,5 b

#### Odras z mostíka:

- opakovaný dotyk dolnými končatinami na mostíku 0,5 b
- náskok na mostík z dvoch dolných končatín 0,5 b

#### Prvá letová fáza:

- Je nedostatočne dlhá a vysoká, prípadne chýba: 0,1 b / 0,3 b / 0,5 b
- Zášvih nad 90° v prvej letovej fáze nie je požadovaný a ani bonifikovaný

#### Odras z náradia:

- prerušenie na debne a zášvih rukami 0,5 b
- náskok na debnu na kolená ( 0,5 b kolená + 0,5 b prerušenie) 1,0 b

#### Druhá letová fáza:

- prehnutie vo výskoku do doskoku 0,1/0,3 b

#### Doskok:

Podľa tabuľky prvkov

#### Hrazda

- Pri prechode do visu vznesmo ( začiatok zostavy) opora DK o žrd' ( bez tejto opory by pretekár náskok neurobil) D známka: prvok sa neuznáva  
E známka: 1,0 b - pád
- vis vznesmo – správna poloha 90° - 45°
  - päty pod úrovňou bokov do 30° 0,1 b
  - päty pod úrovňou bokov 30° a viac 0,3 b
  - zo ZP zhyb stojmo vystretie paží a cvičenec pokračuje ťahom znožmo 0,3 b
- počas cvičenia sa cvičenec rozhúpe 0,3 b
- odraz na začiatku zostavy namiesto ťahu 0,3 b
- nie je povolená zámena za výmyk ťahom! D známka: 0,0  
E známka: zrážky podľa pravidiel
- Švih DK navyše pri výmyku 0,3 b
- Výmyk v podhmate: 0,5 b
- Počas výmyku prepadne trup do predklonu 0,5 b

- Švih únožmo do 45° pod úrovňou žrde 0,5 b
- Švih únožmo na úroveň žrde 0,3 b
- Vysadenie pri švihoch únožmo 0,3 b
- Vytočenie hlavy počas unožovania 0,1 b
- Vytočenie trupu počas unožovania 0,3 b

### Lavička:

- Cvičenec sa z kotúľa zdvihne potiahnutím hornými končatinami 1,0 b
- Opora paží o lavičku počas obratu v drepe 0,5 b
- Náhodný dotyk lavičky 0,1/0,3 b
- Pri predskoku do drepu cvičenec položí prednú DK vzad do drepu 0,3 b
- Nesprávna poloha paží vo váhe (lietadlo) 0,1 b
- Po obrate v drepe si pretekárka posunie DK do polohy znožmo bez zrážky

### Akrobacia:

- Z placky pretekár posúva vystreté paže tesne nad zemou do sedu roznožného, odkiaľ pokračuje do kotúľa vpred roznožného bez zrážky
- Z placky pretekár posúva vystretné paže jemne po zemi 0,3 b
- Rúčkuje alebo si silno pomáha pažami do sedu roznožného 0,5 b
- Opora HK pri kotúľoch pästou prípadne palcom 0,1 b
- Kotúľ vzad ľahký dotyk kolenami 0,3 b
- veľký dotyk kolenami 0,5 b
- opora kolenami 1,0 b
- bokom cez rameno 0,5 b
- Kolená a špičky v placke vtočené dovnútra 0,3 b
- Zo stojky na lopatkách sa DK privstávajú mierne vrátia pred kolmicu 0,1 b
- DK sa výrazne vrátia späť ( $\geq 45^\circ$ ) 0,3 b
- Do/zo stojky na lopatkách ide pokrčenými kolenami 0,1/0,3/0,5 b
- V stojke na lopatkách nie je opora paží o boky 0,1 b
- Po kotúle vzad chýba výskok 0,3 b
- Po kotúle vzad zapaží a až potom ide HK do predpaženia do výskoku 0,3 b
- Prerušenie väzby 2 premetov bokom 0,3 b

Posledná úprava: 29.11.2019