

# Manuál

## povinné prvky pro soutěž v gymnastice

### Lavička pro předškoláky, kategorie I a II

Náskok (odrazem snožmo do stoje jednož)

Skok (nůžky, čertík, dálkový)

Akrobatický prvek (kotouly, leh vznesmo)

Rovnovážný prvek s výdrží

Obrat (ve výponu, v podřepu)

Seskok (odrazem snožmo, s přednožením roznožmo – štika)

### Kladina – kategorie III a IV

Náskok (odrazem snožmo i s pomocí můstku do stoje jednož, nebo jinak)

Skok (nůžky, čertík, dálkový)

Akrobatický prvek (kotouly, leh vznesmo)

Rovnovážný prvek s výdrží

Obrat (ve výponu, v podřepu)

Seskok (odrazem snožmo, s přednožením roznožmo – štika)

### Hrazda – kategorie I a II

Náskok, přešvih, prvek uvnitř sestavy, seskok

### Hrazda – kategorie III a IV

Výmyk, toč, prvek uvnitř sestavy, seskok

### Prostná – hudební doprovod (max. 4 minuty)

**Předškoláci – koberec délka min. 10 metrů 1 délka-** bez hudebního doprovodu

**Povinné prvky – skok, kotouly, rovnovážný prvek, obrat, akrobatický prvek**

**Kategorie I a II – koberec délka min. 10 metrů tam a zpět**

**Povinné prvky - gymn. skok, obraty, rovnovážné prvky, akrobatické prvky, akrobatická řada (2 a více akrobatických prvků bez mezikroku)**

**Kategorie III a IV – koberec délka min. 10 metrů tam a zpět**

**Povinné prvky - gymn. skok, obraty, rovnovážné prvky, akrobatické prvky, akrobatická řada (3 a více akrobatických prvků bez mezikroku)**

Hodnotit se bude obtížnost akrobatických prvků.  
Nesplněním každého povinného prvku se odečte 0,5 bodu  
Za nesprávné provedení prvku se odečte 0,3 bodu