

POVINNÉ SESTAVY ZLATÝ RADEGAST 2024

L 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
Celkem		Ko	0,0

VOLNÁ SESTAVA MAX. 0,6b.

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

R1			Ko
1	--<	Schylka	0,0
2	--s	Sed	0,0
3	s-1s	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
Celkem		Ko	0,6

VOLNÁ SESTAVA MAX. 1,2b

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

R2			Ko
1	F1-	Leh vpřed	0,1
2	B1-	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	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		Ko	1,2

VOLNÁ SESTAVA MAX. 1,7b.

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

R3			Ko
1	B4-o	Salto vzad skrčmo	0,5
2	--o	Skrčka	0,0
3	-1s	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	B11	½ vrut na břicho	0,2
8	B1-	Vztyk	0,1
9	--<	Schylka	0,0
10	F4-<	Salto vpřed schylmo	0,6
Celkem		Ko	1,7

VOLNÁSESTAVAMAX.2,6b.

SESTAVA R4 VARIANTY: <https://www.youtube.com/watch?v=L2EKnuM31kQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=xDGjj2sxQKs>

R4=D1			
	1.	Minimální hodnota obtížnosti	2,6 bodu
	2.	3/4salta vpřed s dopadem na záda libovolně nebo 3/4salta vzad s dopadem na břicho libovolně (poloha musí být zapsána do závodní karty) Směrnice KTČGF platné od 1.1.2022- Povinné sestavy	
	3.	1/1 salto vzad libovolně (poloha musí být zapsána do závodní karty)	4
	4.	1/1 salto vpřed libovolně nebo 1/1 salto vpřed s ½ vrutem libovolně (poloha musí být zapsána do závodní karty)	41

VOLNÁ SESTAVA MAX. 5,0b.

SESTAVA R5 – VARIANTY <https://www.youtube.com/watch?v=g6YCe6zpwZw>
<https://www.youtube.com/watch?v=pp0JFj45P6s>

R5=D2			
	1.	1.minimální hodnota obtížnosti	3,8 bodu
	2.	¾salta vpřed s dopadem na záda libovolně nebo ¾ salta vzad s dopadem na břicho libovolně (poloha musí být zapsána do závodní karty)	
	3.	Ze zad 1 ¼ salta vpřed s vrutovou rotací nebo bez vrutové rotace libovolně nebo z břicha 1 ¼ salta vzad libovolně (poloha musí být zapsána do závodní karty)	
	4.	1/1 salto vzad schylmo	4V
	5.	1/1 salto vpřed s ½ vrutem rovně	41/

VOLNÁ SESTAVA MAX. 6,0b.