


POVINNÉ SESTAVY

L1			Ko
1	- - r	Roznožka	0,1
2	- - o	Skrčka	0,1
3	- - <	Schylka	0,1
4	- - s	Sed	0,1
5	s - -	Vztyk	0,1
6	- - r	Roznožka	0,0
7	- - o	Skrčka	0,0
8	- - <	Schylka	0,0
9	- - s	Sed	0,0
10	s - -	Vztyk	0,0
Celkem			0,5

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

vzorová sestava R1 <https://youtu.be/-AIVcZbnOz8>



R2			Ko
1	f 1-	Leh vpřed	0,1
2	b 1-	Vztyk	0,1
3	- - s	Sed	0,1
4	s - 1	Vztyk s ½ vrutem	0,1
5	- 1	½ vrut	0,1
6	- - r	Roznožka	0,1
7	b 1-	Leh vzad	0,1
8	f 1 1	Vztyk s ½ vrutem	0,2
9	- - o	Skrčka	0,1
10	f 4 - o	Salto vpřed skrčmo	0,5
Celkem			1,5

vzorová sestava R2 <https://youtu.be/6LjnohmxFnk>

R3			Ko
1	b 4 - o	Salto vzad skrčmo	0,5
2	- - o	Skrčka	0,1
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	0,1
7	b 1 1	½ vrut na břicho	0,2
8	b 1 -	Vztyk	0,1
9	- - <	Schylka	0,1
10	f 4 - <	Salto vpřed schylmo	0,6
Celkem			2,0

vzorová sestava R3 <https://youtu.be/fSNr0ojrC0c>

**D1 – podmínky pro povinnou sestavu**

1	Minimální hodnota obtížnosti sestavy 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).

vzorová sestava D1 (R4) <https://youtu.be/L2EKnuM31kQ>

D2 – podmínky pro povinnou sestavu

1	Minimální hodnota obtížnosti sestavy 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.

vzorová sestava D2 (R5) <https://youtu.be/g6YCe6zpwZw>

F			Ko
1	- - s	Sed	0,1
2	s - 1 s	Ze sedu 1/2 do sedu	0,1
3	s - 1	Vztyk s 1/2 vrutem	0,1
4	- - r	Roznožka	0,1
5	f 1 -	Leh vpřed	0,1
6	b 1 -	Vztyk	0,1
7	- 1	1/2 vrut	0,1
8	- - o	Skrčka	0,1
9	b 1 -	Leh vzad	0,1
10	f 1 1	Vztyk s 1/2 vrutem	0,2
Celkem			1,1

vzorová sestava F <https://www.youtube.com/watch?v=5UOcXWJj5Gk>