

POVINNÉ SESTAVY

Liberecký skokan 2023

Level 0 – každý cvik zacvičit samostatně			Ko
		Skrčka – stopink	
		Sed – vztyk - stopink	
		Půlvrut - stoping	

Level 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

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

R2			Ko
1	F 1-	Leh vpřed	0,1
2	B 1-	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	B 1 -	Leh vzad	0,1
8	F 1 1	Vztyk s ½ vrutem	0,2
9	- - o	Skrčka	0,0
10	F 4- o	Salto vpřed skrčmo	0,5
Celkem		Ko	1,2

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

D1 – podmínky pro povinnou sestavu			Ko
	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)	

D2 – pro povinnou sestavu			Ko
	1.	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	

FIG C12 – podmínky pro první sestavu			Ko
	1.	První sestava se skládá z 10 různých prvků, z nichž jen dva mohou mít méně než 270° saltové rotace.	
	2.	Každý prvek naplňující stanovený požadavek musí být v závodní kartě označen hvězdičkou (*). Požadavky nemohou být splněny jejich kombinací do jednoho prvku, ale musí být zacvičeny v samostatných prvcích.	
	3.	jeden prvek s dopadem na břicho	
	4.	jeden prvek s dopadem na záda	
	5.	jeden prvek s 360° saltové rotace s nejméně 360° vrutové rotace	

FIG FIG B – podmínky pro první sestavu			Ko
	1.	První sestava se skládá z 10 různých prvků, z nichž jen jeden může mít méně než 270° saltové rotace. Každý prvek naplňující stanovený požadavek musí být v závodní kartě označen hvězdičkou (*). Požadavky nemohou být splněny jejich kombinací do jednoho prvku, ale musí být zacvičeny v samostatných prvcích.	
	2.	jeden prvek s dopadem buď na břicho nebo záda	
	3.	jeden prvek z břicha nebo ze zad v kombinaci s požadavkem č. 1	
	4.	jedno dvojnásobné salto vpřed nebo vzad s vrutovou rotací nebo bez vrutové rotace	
	5.	jeden prvek s nejméně 540° vrutové rotace	