

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 2021 – 2024 a úpravách pre uvedenú súťaž vydanú Slovenskou gymnastickou federáciou, sekciou Gymnastiky pre všetkých v roku 2022 (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 páňovú 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.

Porušenie pravidiel spojených so správaním Zrážku udeľuje D-panel z výslednej známky	Zrážka
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

Porušenie pravidiel spojených s náradím Zrážku udeľuje D - panel z výslednej známky	Zrážka
Nesprávne používanie magnézia	0,5 z výslednej známky
Umiestnenie nepovoleného náradia (žinenky)	0,5 z výslednej známky
Iné individuálne porušenie	
Opustenie pretekárskej plochy bez povolenia	Vylúčený z pretekov (hlavný rozhodca)
Neúčast' na vyhlásení výsledkov	Výsledky jednotlivca alebo družstva sú anulované
Chyby družstva	
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.

Správanie trénerov Hlavný rozhodca	Zrážka
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
Správanie trénera s priamym dosahom na výsledky jednotlivca / družstva	
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 rozprávaniu 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 určia D 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

- a) Výsledná známka na každom náradí je stanovená prostredníctvom dvoch samostatných známok, známky D (difficulty - obťažnosť) a známky E (execution – predvedenie).
- b) 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:

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

- c) Výsledná známka je súčtom známok D a E. V prípade nutnosti sa odpočítajú neutrálne zrážky
- d) Výsledok viacboja je súčtom výsledných známok na 4 náradiach
- e) Výsledok družstva sa počíta podľa predpisu pre konkrétne preteky
- f) 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
Chyby v predvedení					
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			
Počas cvičenia					
Nedostatočná dynamika (cvičenie sa zdá veľmi ťažké)		x	x		
Nedostatočný rozsah (amplitúda) prvkov		x	x		
Chyby pri doskokoch					
roznoženie DK pri doskoku	vždy	x			
doskok veľmi blízko k náradiu		x	x		
Pohyby na udržanie rovnováhy					
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
Správanie trénerov- zrážky rozhodcov		Malé 0,1	Stredné 0,3	Veľké 0,5	1,0
Dopomoc					1,0 z výsl. známky, D=0,0
Správanie pretekárov					
Pretekár sa nepredstaví na začiatku alebo konci zostavy	Pretek./ náradie		x z výsl. známky		
Špeciálne zrážky vrchného rozhodcu					
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“
Špeciálne zrážky hlavného rozhodcu					
Správanie pretekárov					
Neúčast' na vyhlasovaní výsledkov					Diskvalif.
Nešportové správanie	pretekár / náradie		x		
Rozprávanie s rozhodcami	pretekár / náradie		x		
Správanie trénerov					
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

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

Bodovacia tabuľka pre člňkový beh

Body	Člňkový beh (s)
10,00	11,3
9,90	
9,80	11,4
9,70	
9,60	11,5
9,50	
9,40	11,6
9,30	
9,20	11,7
9,10	
9,00	11,8
8,80	11,9
8,60	12,0
8,40	12,2
8,20	12,4
8,00	12,6
7,80	12,8
7,60	13,0
7,40	13,2
7,20	13,4
7,00	13,6
6,80	13,8
6,60	14,0
6,40	14,2
6,20	14,4
6,00	14,6
5,80	14,8
5,60	15,0
5,40	15,2
5,20	15,4
5,00	15,6
4,80	15,8
4,60	16,0
4,40	16,2
4,20	16,4
4,00	16,6
3,80	16,8
3,60	17,0
3,40	17,2
3,20	17,4
3,00	17,6
2,80	17,8
2,60	18,0
2,40	18,2
2,20	18,4
2,00	18,6
1,00	18,8

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 preskokového 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 preskokového náradia bez predvedenia preskoku
- Preskok bez dotyku preskokového 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 vystreté paže jemne po zemi 0,3 b
- Rúčkujme 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: 15.08.2022