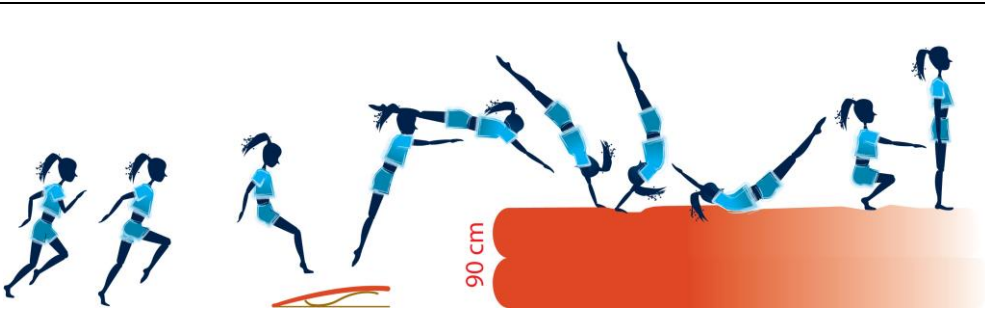
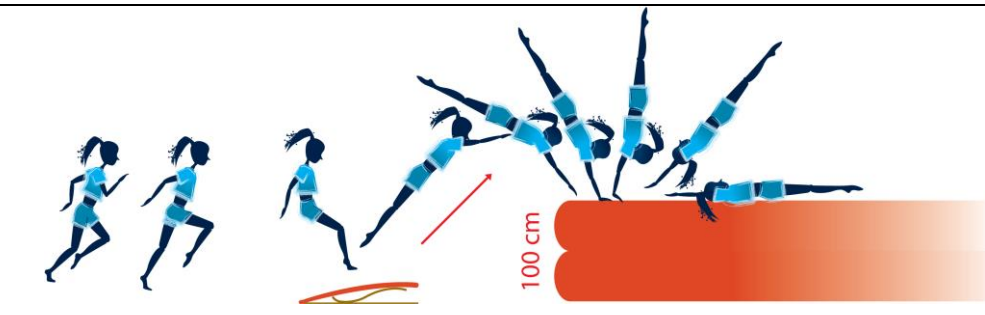
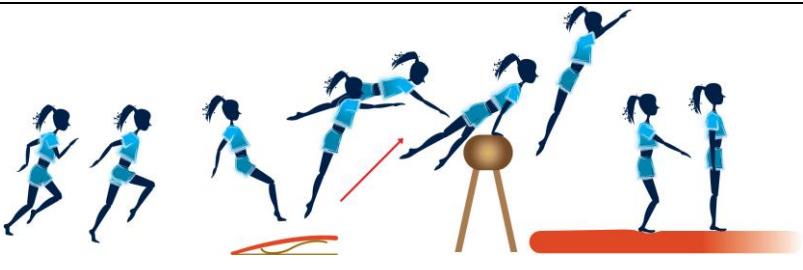
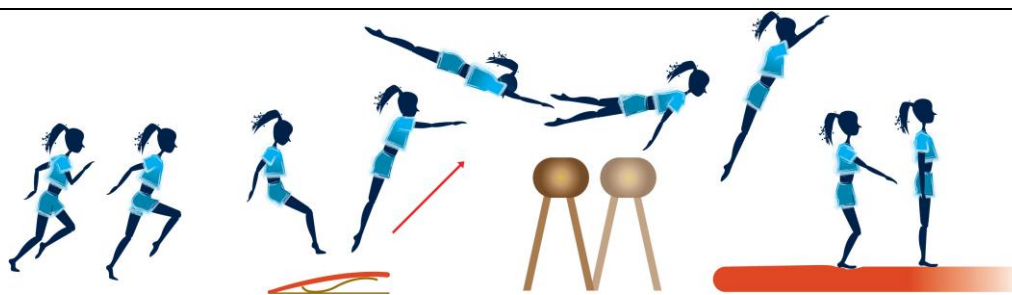


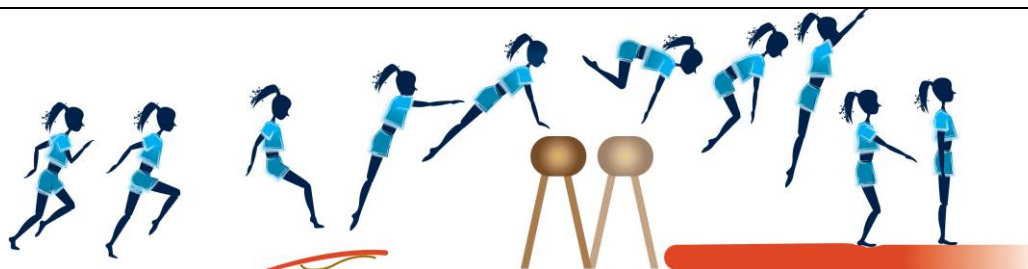
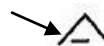
Výber hodnotených prvkov v Slovenskom pohári „C“

Preskok

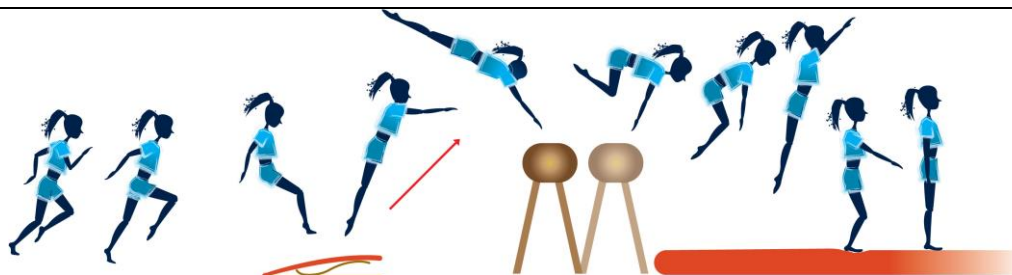
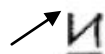
Švédska debna	 Náskok do vzporu drepmo a vzpriamený výskok 
	 Kotúľ letmo zo zášvihu / nad 90° / 
	 Náskok do stojky a odrazom z rúk do ľahu vzadu 
Koza	 Roznožka bez zášvihu 



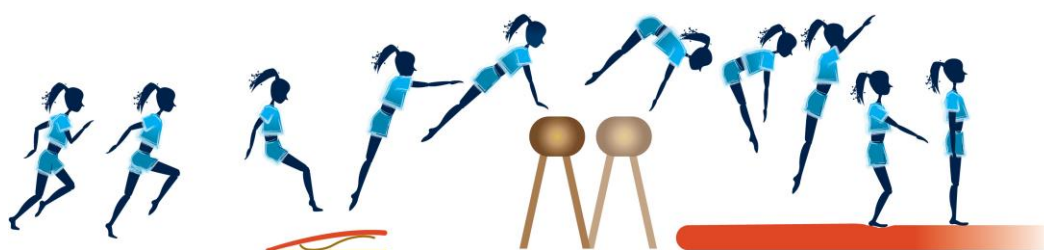
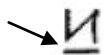
Roznožka so zášvihom / nad 90° /



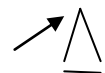
Skrčka bez zášvihu

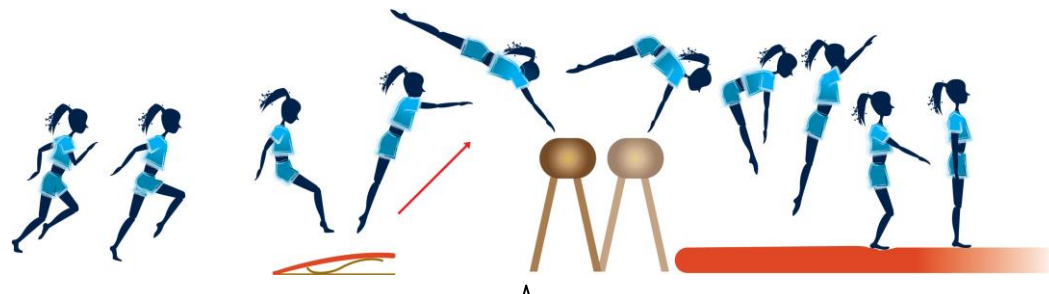
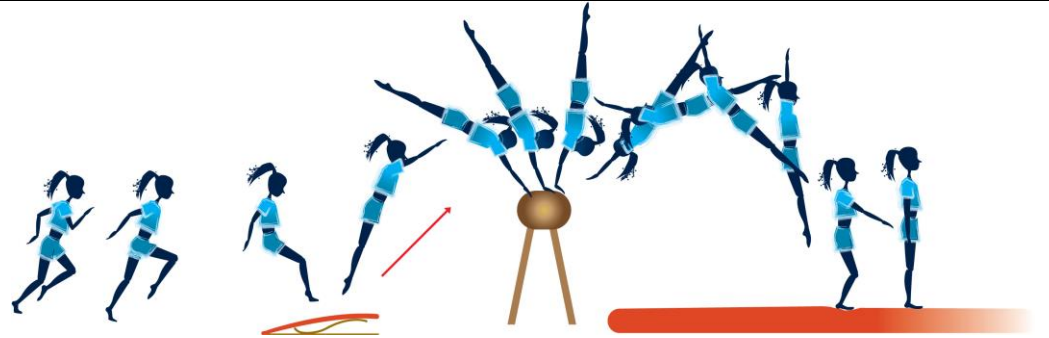


Skrčka so zášvihom / nad 90° /



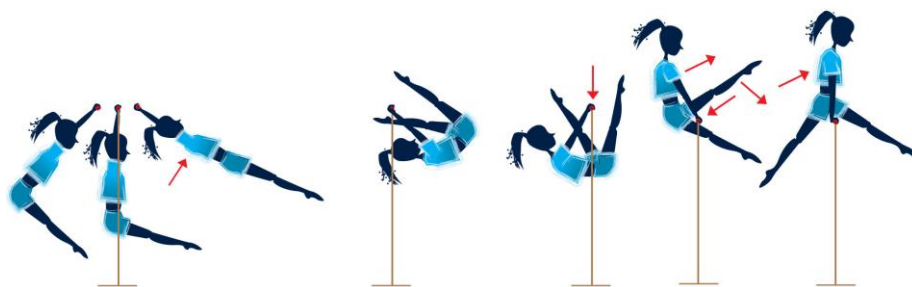
Schylka bez zášvihu



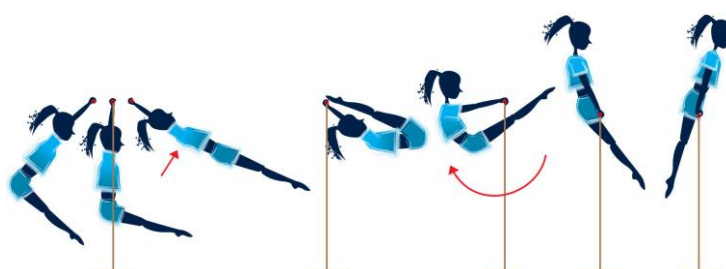
	 Schylka so zášvihom / nad 90° / 
Preskok. kôň, stôl	 Premet vpred 

Hrazda

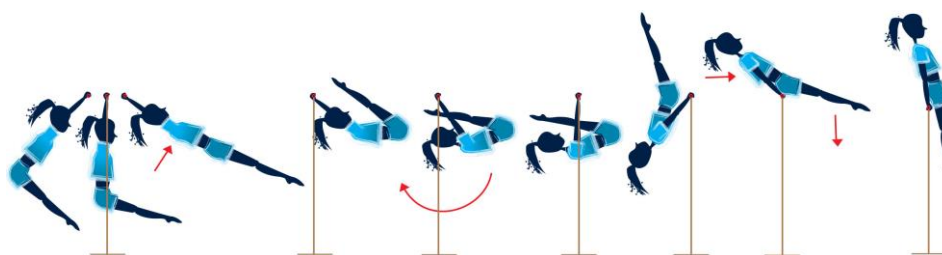
Náskok	 Výmyk švihom 
	 Výmyk ťahom 



Vzoprenie jazdmo 

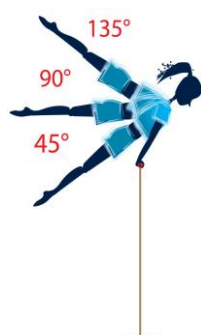


Vzoprenie vzklopmo 



Výmyk zadom 

Cvičenie
na žrdi



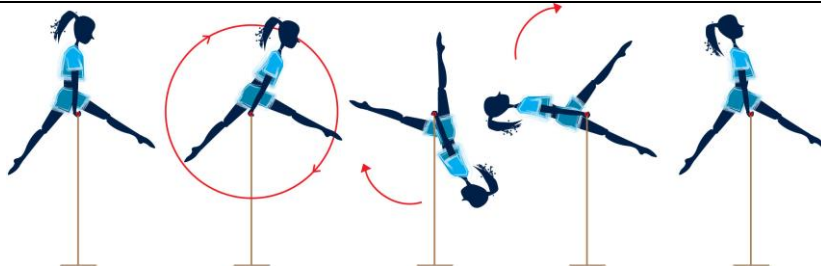
Zákmih do 45°, 90°, 135°



Prešvih únožmo do vzporu jazdmo (vpred aj vzad)

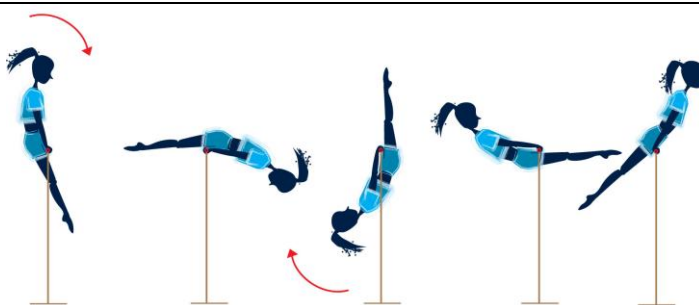


Spád vzad závesom a vzoprenie závesom v podkolení do vzporu jazdmo



Podhmat

Toč jazdmo vpred

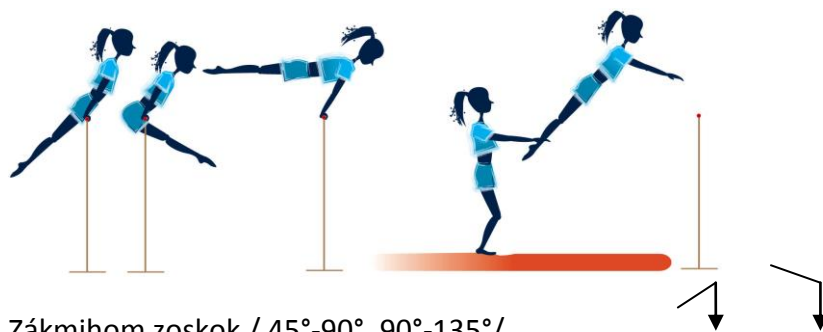


Toč vpred



Toč vzad

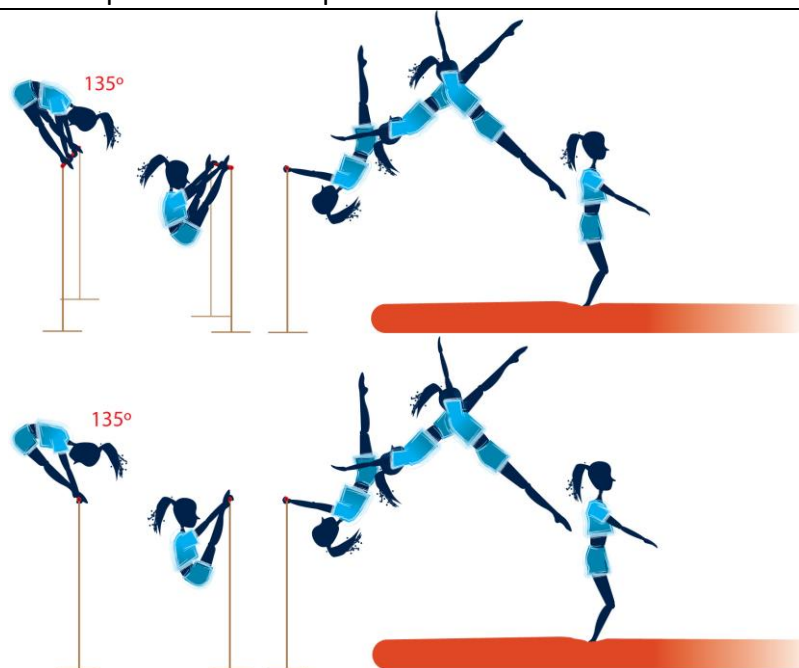
Zoskoky



Zákmihom zoskok / 45°-90°, 90°-135°/

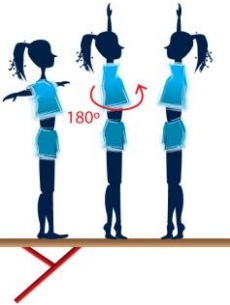
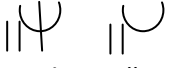
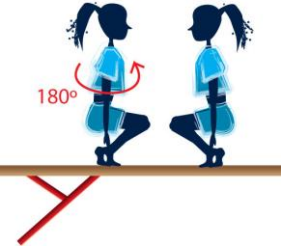
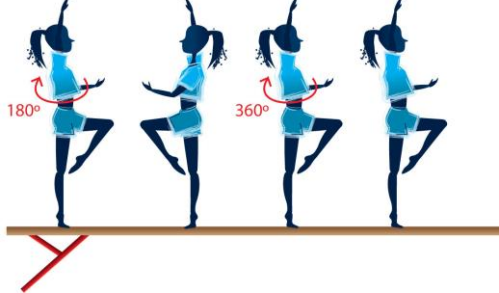


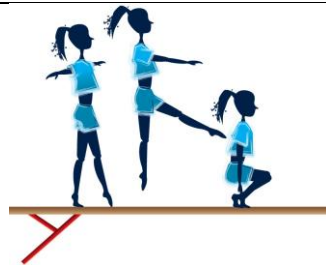
Zoskok podmetom zo vzporu



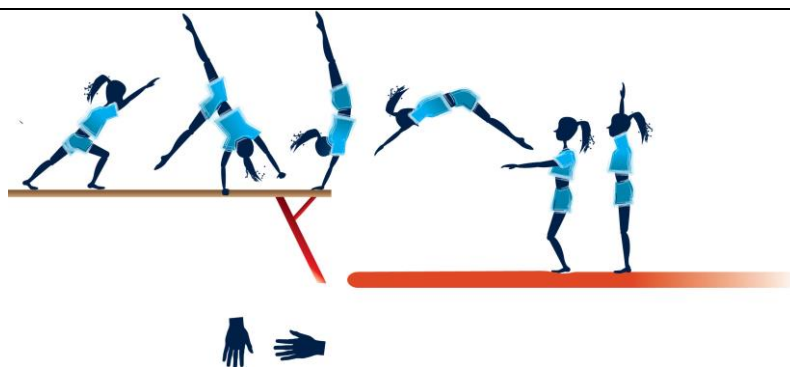
Zoskok podmetom zo vzporu stojmo roznožmo, znožmo

Kladina, lavička

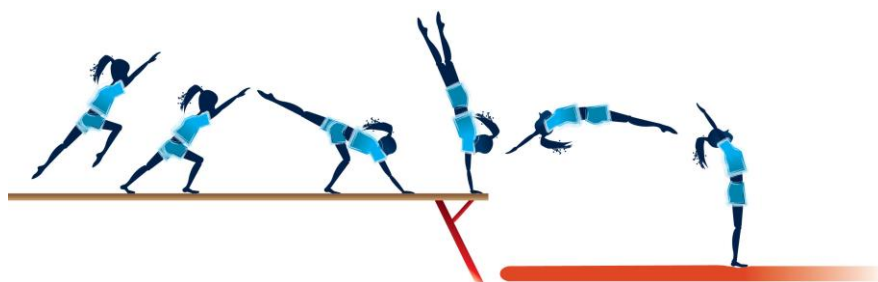
Obraty	 Obrat obojnožne vo výpone o 90°, 180° 
	 Obrat obojnožne v drepe o 180° 
	 Obrat jednonožne vo výpone o 180°, 360° 
Výdrže	 Stoj jednonožne so skrčením prednožmo / únožmo 

	 Váha predklonmo / 135° / Váha únožmo / 135°/
Skoky	 Predskok do drepu
	 Skok prednožmo strižný pokrčmo - čertík
	 Skok prednožmo strižný – nožničky
	 Kotúľ vpred – pomalý, rýchly

	Stojka kotúl Premet bokom
Zoskoky	Zoskok výskokom roznožmo prednožmo - šťuka



Rondát ↘↓

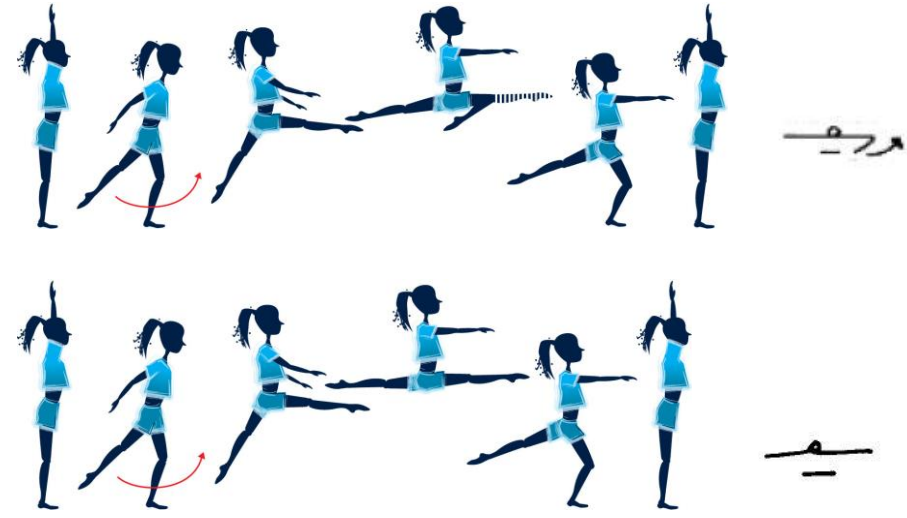


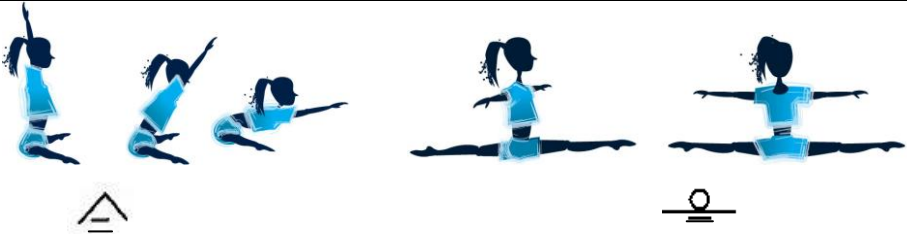
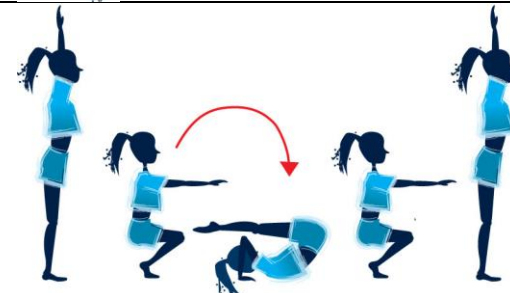
Premet vpred ⤴↓

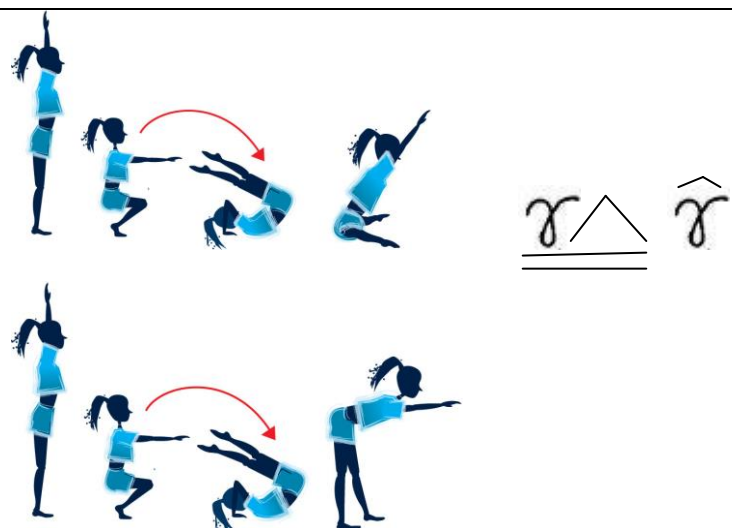


Salto vpred skrčmo ⤴↓

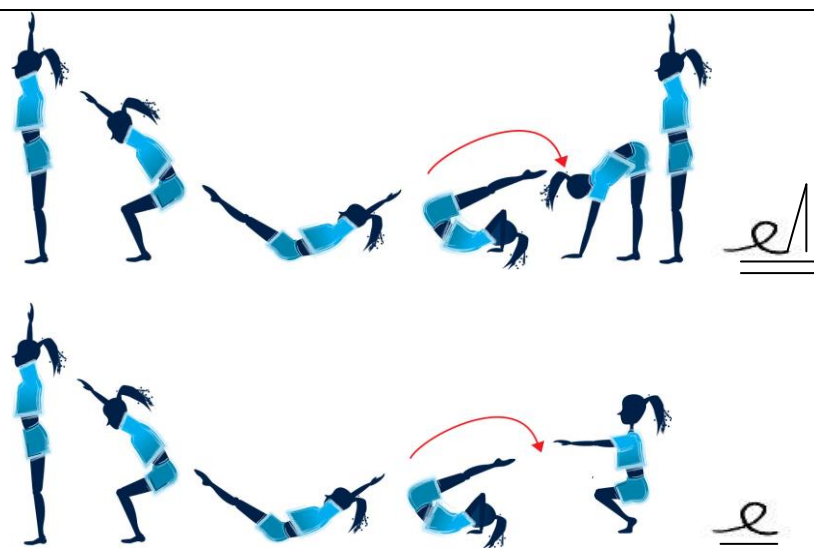
Prostné

Výdrže	 Váha predklonmo / 135° / Váha únožmo / 135° /
Skoky	 Skok prednožmo strižný pokrčmo – čertík
	 Skok prednožmo strižný – nožničky
	 Diaľkový skok, aj s pokrčením prednej nohy / roznoženie min. 135° /

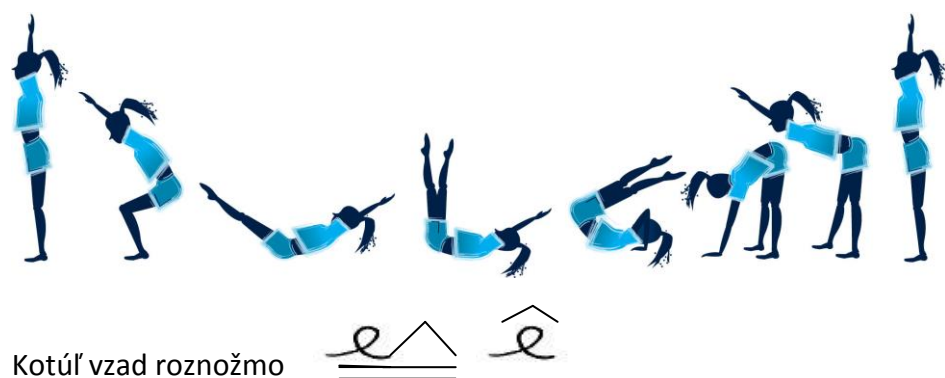
	 Skok odrazom obojnožne s čelným / bočným / roznožením - roznoženie min. 135°  
	 Sissone / pichačka / - roznoženie min. 135° 
Obraty	 Pirueta o 360°, 540°  
Akrobatické prvky	 Sed roznožný - hlboký predklon / placka / , rozštep bočný, rozštep čelný
	 Stojka na lopatkách   Kotúľ vpred 



Kotůl vpřed roznožmo do sedu alebo stoja roznožného



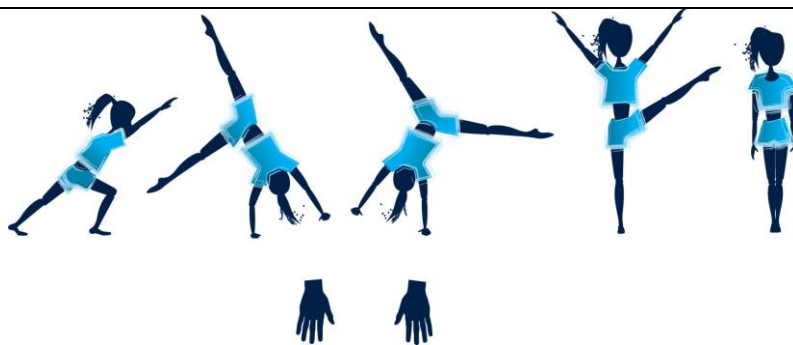
Kotůl vzad do stoja s vystretými nohami alebo do drepu



Kotůl vzad roznožmo



Stojka kotůl 



Premet bokom 



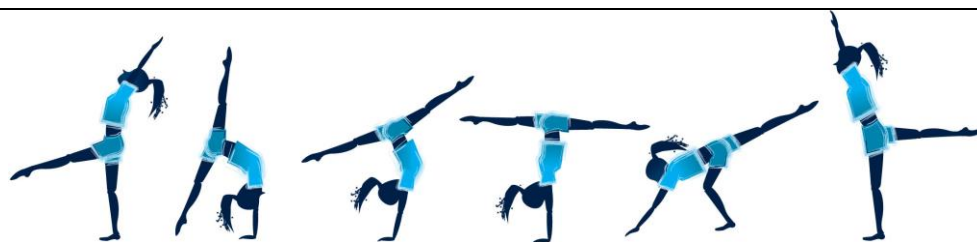
Pomalý premet vpred 



Rýchly premet vpred na jednu nohu 



Rýchly premet vpred na dve nohy 



Pomalý premet vzad



Rondát



Rýchly premet vzad – flik



Salto vzad skrčmo



Všetky práva vyhradené.

Spracovala sekcia GpV SGF

Kresby: Zuzana Jánska

Posledné úpravy: 25.7.2014