***Manuál***

***povinné prvky pro soutěž v gymnastice***

***Lavička* pro předškoláky, kategorie I a II**

**Náskok (odrazem snožmo do stoje jednonož)**

**Skok (nůžky, čertík, dálkový)**

**Akrobatický prvek (kotouly, leh vznesmo)**

**Rovnovážný prvek s výdrží**

**Obrat (ve výponu, v podřepu)**

**Seskok (odrazem snožmo, s přednožením roznožmo – štika)**

***Kladina* – kategorie III a IV**

**Náskok (odrazem snožmo i s pomocí můstku do stoje jednonož, nebo jinak)**

**Skok (nůžky, čertík, dálkový)**

**Akrobatický prvek (kotouly, leh vznesmo)**

**Rovnovážný prvek s výdrží**

**Obrat (ve výponu, v podřepu)**

**Seskok (odrazem snožmo, s přednožením roznožmo – štika)**

***Hrazda* – kategorie I a II**

**Náskok, přešvih, prvek uvnitř sestavy, seskok**

**Hrazda – kategorie III a IV**

**Výmyk, toč, prvek uvnitř sestavy, seskok**

***Prostná* – hudební doprovod (max. 4 minuty)**

**Předškoláci – koberec délka min. 10 metrů 1 délka-** bez hudebního doprovodu

**Povinné prvky – skok, kotouly, rovnovážný prvek, obrat, akrobatický prvek**

**Kategorie I a II – koberec délka min. 10 metrů tam a zpět**

**Povinné prvky - gymn. skok, obraty, rovnovážné prvky, akrobatické prvky,**

**akrobatická řada (2 a více akrobatických prvků bez mezikroku)**

**Kategorie III a IV – koberec délka min. 10 metrů tam a zpět**

**Povinné prvky - gymn. skok, obraty, rovnovážné prvky, akrobatické prvky,**

**akrobatická řada (3 a více akrobatických prvků bez mezikroku)**

Hodnotit se bude obtížnost akrobatických prvků.

Nesplněním každého povinného prvku se odečte 0,5 bodu

Za nesprávné provedení prvku se odečte 0,3 bodu