

Bonifikované prvky pro Černošický dvojboj 2020 mužské složky

Hodnocení: Výsledná známka je dána součtem známky za provedení a obtížnost.

Provedení 0 - 10 bodů. Od 10ti bodů se odečtou srážky za provedení a za chybějící skladební prvky, Chybějící skladební prvek dle požadavků ČOS - srážka 1 bod.

Obtížnost (bonifikace). Na rozdíl od ČOS se známka za obtížnost (bonifikaci) jednotlivých prvků a vazeb přičítá k známce za provedení a její výše není limitována, zároveň je hodnoceno i více různých prvků ze stejné skupiny.

Žáci mohou zacvičit povinné sestavy, které budou hodnoceny dle pravidel ČOS. Volné sestavy budou hodnoceny dle výše uvedených pravidel a následující bonifikace:

Hrazda za 0,2

•toč vpřed •toč vzad do stoje na rukou •vzepření vzklopmo •spád vzklopmo
•vzepření zákmihem • předkmihem obrat •výmyk zadem •velvýmyk •seskok skrčkou

Hrazda za 0,3

•předkmihem salto vzad •zákmihem salto vpřed • podmet –salto vpřed
•veletoč vzad •veletoč vpřed + další obtížné prvky

Prostná za 0,2

•kotoul vzklopmo •kotoul vzad do stoje na rukou •stoj na rukou s výdrží (2 s)
•„špicar“(roznožmo i snožmo) •cvik síly s výdrží(2 s) (přednos ve vzporu, vzos ve vzporu...) •přemet vzad •přemet vpřed odrazem snožmo •přemet vpřed s dopadem jednož, snožmo a odrazem snožmo •cvik uvolněnosti s výdrží(2 s) („placka“, široký sed roznožný, rozštěp, provaz...) •skok s obratem o 540 stupňů a více

Prostná za 0,3

•salto vpřed •salto vzad - Schylmo + 0,1 - Toporně + 0,2 - Každých 180° + 0,1