HODNOCENÍ SESTAV ČERNOŠICKÝ DVOJBOJ ŽENSKÝCH SLOŽEK

Volné sestavy ženských složek musí obsahovat povinné prvky závodních sestav sportovní gymnastiky ženských složek ČOS platných od 1. 9. 2010, aktualizace 19.9.2013. Obsah sestav musí odpovídat schopnostem a technické vyspělosti závodnice.

Výsledná známka je dána součtem známky za *provedení* a *obtížnost*.

Provedení:
Od 10 bodů se odečtou srážky za provedení (držení těla, nohou, paží, hlavy, ztráta rovnováhy, technika cvičení, chování závodnice a cvičitele, vhodný cvičební úbor) a za chybějící skladební prvky. Chybějící skladební prvek dle požadavků ČOS – srážka 1 bod. Srážka 1 bod je dále udělena, pokud je prvek zacvičený s dopomocí. Pokud je povinný prvek zacvičen s podstatnou technickou chybou (např. pád), je udělena srážka za provedení, nejedná se o vynechání prvku.

Obtížnost (Bonifikace):
Na rozdíl od ČOS se známka za obtížnost (bonifikaci) jednotlivých prvků a vazeb přičítá ke známce za provedení a její výše není limitována, zároveň je hodnoceno i více různých prvků ze stejné skupiny. Celková hodnota obtížnosti (bonifikace) je součtem hodnoty obtížnosti (bonifikace) 8 prvků s nejvyšší obtížností sestavy a hodnoty obtížnosti (bonifikace) vazeb. Dále je rozvedeno u jednotlivých nářadí. Závodnice není povinna zařadit bonifikované prvky, (sestava bez bonifikovaných prvků vychází z 10 bodů).

PROSTNÁ

Obtížnost (bonifikace) se počítá **maximálně z 8 různých prvků s nejvyšší obtížností** sestavy, přičemž z každé skupiny prvků se počítají maximálně 2 prvky, kromě gymnastických skoků a prvků v akrobatické řadě/řadách, kde se počítají maximálně 3 prvky; **a z různých vazeb**, vazby jsou uvedeny pod tabulkou obtížnosti (bonifikace) prvků. Závodnice není povinna zařadit bonifikované prvky, (sestava bez bonifikovaných prvků vychází z 10 bodů).

Skupiny prvků:

- Gymnastický skok
- Obrat/Pirueta
- Rovnovážný prvek – výdrž 2 s.
- Akrobatický prvek
- Akrobatická řada – dva a více „rychlých“ akrobatických prvků bez mezikroků a pauz, z akrobatických prvků nemohou být použity v akrobatické řadě stoje na rukou a pomalé přemety

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin. Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny. Povinné prvky z uvedených skupin se spojují vhodnými tanečními pohyby, kroky, poskoky a nízkými polohami.

Časové limity a délka pásu:

Mladší žákyně II: Gymnastický pás – reuter, délka 12 m. Závodnice musí projít nejméně 2 x délku pásu (10 m a více). Délka sestavy 30–50 s. Sestava s hudebním doprovodem (instrumentálním i zpívaným).

Starší žákyně III., IV.: Gymnastický pás – reuter, délka 12–14 m. Závodnice musí projít nejméně 2 x délku pásu (10 m a více). Délka sestavy 40–60 s. Sestava s hudebním doprovodem (instrumentálním i zpívaným).

Dorostenky a ženy: Gymnastický pás – reuter, délka 12–14 m. Závodnice musí projít nejméně 2 x délku pásu (10 m a více). Délka sestavy 60-80 s. Sestava s hudebním doprovodem (instrumentálním i zpívaným).

Obtížnost (Bonifikace) prvků prostná:

	Skoky	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
1	Odrazem snožmo přímý skok	X					
2	Odrazem snožmo přímý skok s výměnou nohou	X					
3	Odrazem jednonož skok s přednožením nebo unožením jedné	X					
4	Odrazem snožmo skok s čelným nebo bočným roznožením < 120°	X					
5	Skok přednožmo střižný skrčmo (čertík)	X					
6	Skok přednožmo střižný (nůžky)	X					
7	Jelení skok (úhel roznožení ≥ 120°)		X				
8	Odrazem jednonož skok s bočným roznožením ≥ 120° v letové fázi (dálkový skok)		X				
9	Odrazem jednonož skok s bočným roznožením 180° v letové fázi (dálkový skok)			X			
10	Skok střižný s obr. 180° (kadetový skok) (úhel roznožení 180° po obratu)				X		
11	Odrazem jednonož skok s obr. 90°a přednožením roznožmo (obě nohy nad horizontálou) nebo s čelným roznožením s doskokem jednonož nebo snožmo			X			
12	Dálkový skok s výměnou nohou (úhel roznožení 180° po výměně nohou, po odrazu švihový noha v úhlu cca 45°)				X		
13	Odrazem snožmo skok s přednožením povýš (obě nohy nad horizontálou)			X			
14	Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (štika) (obě nohy nad horizontálou)			X			
15	Odrazem snožmo skok s čelným roznožením (úhel roznožení 180°)			X			
16	Skok prohnutě se skrčením zánožmo (se záklonem, chodidla se téměř dotýkají hlavy) (přípatka)				X		
17	Odrazem snožmo skok do vzporu ležmo s letovou fází (obdoba Schuschunovy)			X			
18	Odrazem snožmo skok s bočným roznožením (úhel roznožení ≥ 120°)		X				
19	Odrazem snožmo skok s bočným roznožením (úhel roznožení 180°)			X			
20	Odrazem snožmo skok s bočným roznožením a doskokem jednonož (úhel roznožení 180°, šikmo k zemi 45°) (Sissone)			X			
21	Odrazem snožmo skok se skrčením zánožmo povýš jedné (do výše hlavy, s prohnutím a se záklonem, úhel roznožení 180°), i se skrčením přednožmo				X		
22	Odrazem snožmo skok se skrčením zánožmo povýš jedné (do výše hlavy, se záklonem, nohy rovnoběžně se zemí, úhel roznožení 180°)				X		
23	Odrazem jednonož skok s přednožením a obr. 180° do váhy předklonmo a doskokem na odrazovou nohu (fouetté), (švihová noha nad horizontálou)			X			
24	Skok se skrčením přednožmo (kolena nad horizontálou) (kufr)		X				

25	Skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé (nad horizontálou, kolena u sebe) (jánošík)			X			
26	Obrat o 180° v letové fázi pokaždé		X				
	Obraty	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
27	Obrat ve výponu jednonož o 180°, švihová noha libovolně pod horizontálou	X					
28	Obrat ve výponu jednonož o 360°, švihová noha libovolně pod horizontálou		X				
29	Obrat ve výponu jednonož o 720°, švihová noha libovolně pod horizontálou			X			
30	Obrat ve výponu jednonož o 360° v přednožení i skrčmo (pata v horizontální poloze v průběhu celého obratu)			X			
31	Obrat ve výponu jednonož o 360° v zanožení (koleno v horizontále v průběhu celého obratu)			X			
32	Obrat ve dřepu jednonož o 180° (švihová noha libovolně)		X				
33	Obrat ve dřepu jednonož o 360° (švihová noha libovolně)			X			
	Rovnovážné prvky (výdrž 2 s.)	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
34	Stoj nebo podřep jednonož (volná noha v libovolné poloze)	X					
35	Výpon jednonož (volná noha v libovolné poloze)		X				
36	Váha předklonmo, úklonmo, záklonmo, únožmo, přednožmo ≥ 90°		X				
37	Váha předklonmo, úklonmo, záklonmo, únožmo, přednožmo i s dopomocí ruky > 150°			X			
38	Váha předklonmo, úklonmo, záklonmo, únožmo, přednožmo ve výponu ≥ 90°			X			
39	Přednos nohy vodorovně			X			
40	Přednos nohy povýš				X		
41	Krokodýl				X		
42	Stoj na rukou			X			
43	Stoj na rukou s čelným i bočným roznožením > 120°, i se skrčením			X			
44	Špicar tahem ze stoje rozkročného				X		
45	Špicar tahem z přednosu do stoje na rukou					X	
	Akrobatické prvky	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
46	Stoj na lopatkách (s oporou i bez opory rukou)	X					
47	Kotoul vpřed (skrčmo, roznožmo, naskočený)	X					
48	Kotoul vzad (skrčmo, roznožmo)	X					
49	Přemet stranou i přemet stranou jednoruč	X					
50	Přemet stranou ve vazbě (např. hvězda-blecha, salto-hvězda,…)		X				
51	Stoj na rukou bez výdrže	X					
52	Stoj na rukou a kotoul	X					
53	Přemet vpřed zvolna s dopadem na obě nohy	X					
54	Přemet vpřed zvolna s dopadem jednonož		X				
55	Přemet vzad zvolna		X				
56	Kotoul vzad schylmo		X				
57	Rondat		X				
58	Kotoul vpřed letmo prohnutě			X			
59	Kotoul vpřed schylmo			X			
60	Kotoul vzad do stoje na rukou bez výdrže			X			
61	Kotoul vzad do stoje na rukou s obr. 180° nebo 360° ve stoji				X		

		0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
62	Stoj na rukou s obratem o 360°			X			
63	Rychlý přemet vpřed odrazem jednonož a dopadem jednonož			X			
64	Rychlý přemet vpřed odrazem jednonož a dopadem snožmo			X			
65	Rychlý přemet vpřed odrazem snožmo (flik vpřed)			X			
66	Rychlý přemet vzad snožmo			X			
67	Rychlý přemet vzad střídnonož			X			
68	Arab			X			
69	Šprajcka			X			
70	Temposalto				X		
71	Kabolo (roznožmo, skrčmo, schylmo)				X		
72	Salto skrčmo vzad				X		
73	Salto skrčmo vpřed				X		
74	Salto schylmo vzad					X	
75	Salto schylmo vpřed					X	
76	Salto toporně nebo prohnutě vzad						X
77	Salto toporně nebo prohnutě vpřed						X
78	Obrat o 180° v saltu pokaždé		X				

Pozn.: Bonifikace není uznána při srážce vyšší než 0,3 b..

Obtížnost (Bonifikace) vazeb:

Vazba je **spojení dvou různých** prvků ze skupin akrobatických prvků a gymnastických skoků, výjimka je udělena pro dva **stejné** rychlé přemety (i stranou) v jedné akrobatické řadě, v případě **spojení více** prvků (ze skupin akrobatických prvků a gymnastických skoků) je hodnota obtížnosti (bonifikace) vazby udělena jednou, toto platí i pro akrobatické řady. Prvky použité ve vazbě nemusí být nutně mezi 8 prvky s nejvyšší obtížností sestavy.

Za předvedené vazby prvků s obtížností vyšší od 0,0 b. lze získat **0,1 b.**, za akrobatické řady obsahující dva rychlé přemety vpřed či vzad, anebo salto, lze získat **0,2 b**., (výjimka pro akrobatickou řadu rondat – salto vzad skrčmo a přemet vpřed snožmo – salto, viz tabulka níže). Pro uznání hodnoty obtížnosti musí být vazba předvedena bez:

- Zaváhání nebo zastavení mezi prvky
- Přídavného kroku mezi prvky, (přinožení po dopadu střídnonož není přídavný krok),
- Ztráta rovnováhy mezi prvky
- Přídavného hmitu paží/nohou mezi prvky.

<u>Příklady vazeb různých prvků ze skupin akrobatických prvků a gymnastických skoků s hodnotou obtížnosti 0,1 b., (nejedná se o akrobatické řady):</u>

Hvězda – blecha, pomalý přemet vzad – blecha, rondat – štika, kotoul vzad do stoje – blecha, stoj na rukou s obratem o 360° - blecha, kufr – jánošík, dálkový skok – odrazem snožmo skok s bočným roznožením, přemet vpřed snožmo – štika

Bonifikace vazeb za akrobatické řady:

	0,1	0,2	0,3
Hvězda – hvězda	**X**		
Hodnota obtížnosti celé řady: 0,1 (hvězda ve vazbě) + 0,1 (vazba) = 0,2			
Hvězda – rondat s výskokem	**X**		
Hodnota obtížnosti celé řady: 0,1 (hvězda ve vazbě) + 0,1 (rondat) + 0,1 (vazba) = 0,3			
Rondat – flik	**X**		
Hodnota obtížnosti celé řady: 0,1 (rondat) + 0,2 (flik) + 0,1 (vazba) = 0,4			
Rondat – Flik – flik		**X**	
Hodnota obtížnosti celé řady: 0,1 (rondat) + 0,2 (flik) + 0,2 (vazba) = 0,5			
Rondat – flik – salto		**X**	
Hodnota obtížnosti celé řady: 0,1 (rondat) + 0,2 (flik) + 0,3 (salto) + 0,2 (vazba) = 0,8			
Přemet vpřed roznožmo – rondat s výskokem	**X**		
Hodnota obtížnosti celé řady: 0,2 (přemet) + 0,1 (rondat) + 0,1 (vazba) = 0,4			
Rondat – salto vzad skrčmo	**X**		
Hodnota obtížnosti celé řady: 0,1 (rondat) + 0,3 (salto) + 0,1 (vazba) = 0,5			
Přemet vpřed roznožmo – rondat – salto		**X**	
Hodnota obtížnosti celé řady: 0,2 (přemet) + 0,1 (rondat) + 0,3 (salto) + 0,2 (vazba) = 0,8			
Přemet vpřed roznožmo – přemet vpřed roznožmo		**X**	
Hodnota obtížnosti celé řady: 0,2 (přemet) + 0,2 (vazba) = 0,4			
Přemet vpřed roznožmo – přemet vpřed snožmo (s výskokem)		**X**	
Hodnota obtížnosti celé řady: 0,2 (přemet roznožmo) + 0,2 (přemet snožmo) + 0,2 (vazba) = 0,6			
Přemet vpřed snožmo – salto vpřed			**X**
Hodnota obtížnosti celé řady: 0,2 (přemet) + 0,3 (salto) + 0,3 (vazba) = 0,8			
Salto vpřed – hvězda		**X**	
Hodnota obtížnosti celé řady: 0,3 (salto) + 0,1 (hvězda) + 0,2 (vazba) = 0,6			
Salto vpřed – přemet vpřed		**X**	
Hodnota obtížnosti celé řady: 0,3 (salto) + 0,2 (přemet) + 0,2 (vazba) = 0,7			
Salto skrčmo – salto skrčmo		**X**	
Hodnota obtížnosti celé řady: 0,3 (salto) + 0,2 (vazba) = 0,5			
Salto skrčmo – salto schylmo		**X**	
Hodnota obtížnosti celé řady: 0,3 (salto) + 0,4 (salto) + 0,2 (vazba) = 0,9			

KLADINA

Po pádu z nářadí má závodnice 60 vteřin na zahájení cvičení, nenaskočí-li závodnice znovu na kladinu do 60 vteřin, cvičení je považováno za ukončené. Pokud přerušení cvičení trvá déle než 10 vteřin, uděluje se srážka 0,2 b. za překročení času.

Obtížnost (bonifikace) se počítá **maximálně z 8 různých prvků s nejvyšší obtížností** sestavy, přičemž z každé skupiny prvků se počítají maximálně 2 prvky, kromě gymnastických skoků a akrobatických prvků, kde se počítají maximálně 3 prvky; **a z různých vazeb**, vazby jsou uvedeny pod tabulkou obtížnosti (bonifikace) prvků. Závodnice není povinna zařadit bonifikované prvky, (sestava bez bonifikovaných prvků vychází z 10 bodů).

Mladší žákyně II: Kladina nízká, výška 30–65 cm, délka 5 m. Při výšce kladiny nad 50 cm je možno použít při náskoku můstek. Závodnice musí projít 2x délku kladiny.

Starší žákyně III, IV: Kladina, výška 110 cm, můstek. Závodnice musí projít nejméně 2 x délku kladiny. Časový limit 40–60 s.

Dorostenky a ženy: Kladina, výška 120 cm, můstek. Závodnice musí projít nejméně 2 x délku kladiny. Časový limit 50–70 s.

Všechny kategorie:

Volná sestava s povinnými prvky skupin:

- Náskok
- Gymnastický skok
- Akrobatický prvek
- Obrat
- Rovnovážný prvek – výdrž 2 s
- Seskok

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin. Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny, povinné prvky z uvedených skupin se spojují vhodnými pohyby, kroky, poskoky a nízkými polohami.

Obtížnost (Bonifikace) prvků kladina (nízká i vysoká):

	Náskoky	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4
1	Ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo výskok do vzporu stojmo rozkročného	X				
2	Ze vzporu stojmo čelně přešvih únožmo s půl obratem do vzporu sedmo	X				
3	Z rozběhu čelně i příčně odrazem snožmo i jednonož výskok do stoje jednonož, podřepu jednonož nebo dřepu jednonož s oporou jedné ruky	X				
4	Ze vzporu stojmo i z rozběhu odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo (i únožného)		X			
5	Ze stoje i z rozběhu odrazem snožmo výskok do dřepu, podřepu nebo stoje (bez dohmatu)		X			
6	Ze vzporu stojmo čelně nebo z rozběhu odrazem snožmo – průvlek do vzporu vzadu		X			
7	Z rozběhu čelně, bočně i příčně odrazem snožmo i jednonož výskok do stoje jednonož, podřepu jednonož nebo dřepu jednonož (bez dohmatu)			X		
8	Náskok do čelného rozštěpu nebo do „placky“ (opora rukou je povolena) nebo z rozběhu příčně odrazem jednonož – náskok do bočného rozštěpu (opora rukou povolena)			X		
9	Náskok do přednosu snožmo i roznožmo (bez výdrže 2 s.)			X		
10	Náskok do kotoulu			X		
11	Náskoky se skrčenými pažemi a oporem o hrudník			X		

12	Náskoky procházející stojem na ramenou				X	
13	Náskoky procházející stojem na rukou				X	
	Skoky	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4
14	Přímý skok	X				
15	Přímý skok s výměnou nohou	X				
16	Skok s přednožením nebo unožením jedné (i poníž)	X				
17	Skok s čelným nebo s bočným roznožením	X				
18	Čertík (kolena nad horizontálou)		X			
19	Nůžky (kolena nad horizontálou)			X		
20	Skok se skrčením přednožmo (kolena nad horizontálou) (kufr)			X		
21	Dálkový skok odrazem jednonož skrčením přednožmo (jelení skok) (úhel roznožení > 90°)			X		
22	Dálkový skok odrazem jednonož (úhel roznožení > 90°)			X		
23	Dálkový skok odrazem jednonož (úhel roznožení > 120°)				X	
24	Dálkový s výměnou nohou					X
25	Ze stoje bočně odrazem snožmo skok s bočným roznožením (úhel roznožení > 90°)			X		
26	Ze stoje bočně odrazem snožmo skok s bočným roznožením (úhel roznožení > 120°)				X	
27	**Ze stoje čelně** odrazem snožmo skok s bočným roznožením (úhel roznožení > 90°)				X	
28	**Ze stoje čelně** odrazem snožmo skok s bočným roznožením (úhel roznožení > 120°)					X
29	Ze stoje bočně odrazem snožmo skok s čelným roznožením (úhel roznožení > 90°)			X		
30	Ze stoje bočně odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (štika) nebo s čelným roznožením (úhel roznožení > 120°)				X	
31	**Ze stoje čelně** odrazem snožmo skok s čelným roznožením (úhel roznožení > 90°)				X	
32	**Ze stoje čelně** odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (štika) nebo s čelným roznožením (úhel roznožení > 120°)					X
33	Odrazem snožmo skok s bočným roznožením a doskokem jednonož (Sissone) (úhel roznožení více než 120°, šikmo k zemi ~ 45°)				X	
34	Ze stoje bočně odrazem snožmo skok s přednožením, nohy k horizontále (schylka)				X	
35	Skok se skrčením jedné a přednožením druhé, nohy k horizontále (Jánošík)				X	
36	Skok přímý s celým obratem o 180° (přední noha při odrazu i dopadu je ta samá, nohy se nevyměňují)			X		
37	Obrat o 180° ve skoku pokaždé		X			
	Obraty	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4
38	Celý obrat na obou nohách ve výponu, podřepu, dřepu (180°)	X				
39	Celý obrat ve výponu jednonož, švihová noha libovolně pod horizontálou (180°)	X				
40	Dvojný obrat ve výponu jednonož, švihová noha libovolně pod horizontálou (360°)			X		
41	Celý obrat ve výponu jednonož v přednožení i skrčmo, pata švihové nohy v horizontální poloze v průběhu celého obratu (180°)			X		
42	Dvojný obrat ve výponu jednonož v přednožení i skrčmo, pata švihové nohy v horizontální poloze v průběhu celého obratu (360°)					X

43	Celý obrat ve dřepu jednonož, švihová noha libovolně (180°)		X			
44	Dvojný obrat ve dřepu jednonož, švihová noha libovolně (360°)				X	
	Rovnovážné prvky (výdrž 2 s.)	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4
45	Stoj nebo podřep jednonož (volná noha v libovolné poloze)	X				
46	Váha předklonmo, úklonmo, únožmo, přednožmo s roznožením více než 90° i s dopomocí rukou		X			
47	Sed přednožmo snožmo (ruce bez dotyku nářadí, úhel těla ≤ 90°)			X		
48	Výpon jednonož (volná noha v libovolné poloze)			X		
49	Váha předklonmo, úklonmo, únožmo, přednožmo s roznožením více než 120° i s dopomocí rukou			X		
50	Přednos snožmo i roznožmo (nohy vodorovně)			X		
51	Přednos snožmo i roznožmo povýš (nohy min. 120°)				X	
	Akrobatické prvky	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4
52	Leh vznesmo	X				
53	Stoj na lopatkách	X				
54	Kotoul vpřed s dohmatem rukou a přehmatem		X			
55	Kotoul vpřed s dohmatem rukou bez přehmatu			X		
56	Kotoul vpřed bez dohmatu rukou				X	
57	Ze vzporu sedmo zášvihem kotoul vpřed				X	
58	Kotoul vzad s přehmatem (přes rameno)		X			
59	Kotoul vzad bez přehmatu (přes hlavu)				X	
60	Některé prvky procházející stojem na rukou (stojkotoul, hvězda)				X	
61	Některé prvky procházející stojem na rukou (rondát, přemety)					X
62	Stoj na rukou s výdrží 2s.				X	
	Seskoky	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4
63	Přímý skok	X				
64	Skok se skrčením přednožmo	X				
65	Skok s čelným roznožením	X				
66	Přímý skok s obratem 180°	X				
67	Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (štika)		X			
68	Rondát		X			
69	Přemet vpřed			X		
70	Libovolné salto				X	

Pozn.: Bonifikace není uznána při srážce vyšší než 0,3 b. anebo při pádu z kladiny.

Obtížnost (Bonifikace) vazeb:

Vazba je spojení **dvou různých** prvků ze skupin akrobatických prvků a gymnastických skoků, v případě spojení více těchto prvků je hodnota obtížnosti (bonifikace) vazby udělena jednou. Prvky použité ve vazbě nemusí být nutně mezi 8 prvky s nejvyšší obtížností sestavy.

Za předvedené vazby prvků s obtížností vyšší od 0,0 b. je udělena bonifikace za vazbu 0,2b., za vazby obsahující prvek procházející stojem na rukou je udělena bonifikace za vazbu 0,3b..

Pro uznání hodnoty obtížnosti musí být vazba předvedena bez:

- Zaváhání nebo zastavení mezi prvky
- Přídavného kroku mezi prvky, (přinožení po dopadu střídnonož není přídavný krok),
- Ztráta rovnováhy mezi prvky
- Přídavného hmitu paží/nohou mezi prvky.

Přídavným krokem mezi prvky dále není doskok jednonož z prvního prvku a okamžité navázání dalšího prvku odrazem jednonož z druhé než dopadové nohy.

Příklady bonifikace navázaných prvků ze skupin akrobatických prvků a gymnastických skoků:

	0,2	0,3
Kotoul vpřed s dohmatem bez přehmatu – kotoul vpřed bez dohmatu	**X**	
Celková Hodnota bonifikace za prvky i vazbu: (0,2) 1. kotoul + (0,3) 2. kotoul + (0,2) vazba = 0,7		
Čertík - nůžky	**X**	
Celková Hodnota bonifikace za prvky i vazbu: (0,1) čertík + (0,2) nůžky + (0,2) vazba = 0,5		
Kufr – ze stoje bočně odrazem snožmo skok s bočným roznožením více než 90°	**X**	
Celková Hodnota bonifikace za prvky i vazbu: (0,2) kufr + (0,2) skok s bočným roznožením + (0,2) vazba = 0,6		
Dálkový skok odrazem jednonož s roznožením více něž 90° - sissone	**X**	
Celková Hodnota bonifikace za prvky i vazbu: (0,2) dálkový skok + (0,3) sissone + (0,2) vazba = 0,7		
Hvězda - kufr		**X**
Celková Hodnota bonifikace za prvky i vazbu: (0,3) hvězda + (0,2) kufr + (0,3) vazba = 0,8		