

Kapitola 11

Bradla



Výška: 180 cm od horní plochy žíněnký

Článek 42

Popis sestavy na bradlech

Současná sestava na bradlech se skládá převážně ze švihových a letových prvků vybraných ze všech skupin prvků a se stálými přechody mezi vzporovými, podporovými a visovými polohami tak, aby odrážela veškeré možnosti tohoto náradí.

Článek 43

Informace o provedení sestavy

1. Závodník musí začít náskokem na bradla z místa nebo z krátkého rozběhu a odrazem snožmo. Sestava začíná když se jedna nebo obě ruce dotknou náradí, hodnocení začíná od okamžiku, kdy nohy opustí zem. Švih jednou nohou nebo vykročení do náskoku není dovoleno (nohy musí opustit zem současně).
2. Pro náskok je povolen můstek položený na žíněnký regulérní výšky.
3. Před započítáním sestavy nejsou dovoleny žádné prvky. To znamená, že před dohmatem na žerď nebo žerdě nesmí být proveden žádný prvek s rotací větší než 180° kolem některé z os těla.
4. Závodník musí zahrnout jen takové prvky, které může provést zcela bezpečně a s vysokým stupněm estetického a technického mistrovství.
5. Další požadavky na provedení a skladební obsah sestavy jsou:
 - a) Úmyslné výdrže musí být v délce minimálně 2 s. aby byly uznány.
 - b) Zákmihi ve vzporu nebo v podporu, které nevedou do prvku s obtížností, a kterými se jen mění směr kmihu zpět ve stejné poloze nebo v nižší poloze podporu nebo visu jsou trestány srážkou. Příklady takových odkmihů zákmihem jsou:
 - zákmihem v podporu odkmih do visu a vzklopka,
 - zákmihem ve vzporu odkmih do podporu a předkmihem vzepření,
 - zákmihem ve vzporu odkmih do visu,
 - vzklopka do podporu nebo vzklopka do vzporu se spádem vzad do podporu,
 - ze stoje na rukou sešín stojem na ramenou do kotoulu vpřed.
 - c) U prvků s obraty kolem jedné paže není dovolen mezidohmat; jedná se o takové prvky, jako jsou veletoč s dvojným obratem, zákmihem obrat, vzepření předkmihem s dvojným obratem, toče s obraty, atd. Tyto prvky budou považovány za ukončené v okamžiku dohmatu ruky na žerď.
 - d) Nejsou dovoleny následující prvky a skupiny prvků:
 - Silové prvky a výdrže, které nejsou uvedeny v tabulkách obtížnosti.
 - Salta a seskoky z visu čelně na jedné žerdi.
 - Salta do podporu a do kliku pro juniory.

6. Úplný seznam chyb a srážek týkající se provedení sestavy je uveden v kapitole 6 a v přehledu srážek v čl. 24.

Článek 44

Informace o „známce D“

1. Skupiny prvků jsou:
 1. Prvky ve vzporu a vzporem na obou žerdích
 2. Prvky z podporu
 3. Prvky visem na jedné a na dvou žerdích
 4. Prvky visem vznesmo
 5. Závěry
2. Hodnota obtížnosti
 - a) U prvků s obraty se obrat jako součást prvku neuzná, jestliže je proveden za polohou stoje na rukou nebo po přeskoku do stoje na rukou; příklady: toč s výkrutem a přeskok s obratem do stoje, nebo veletoč s obratem přeskokem a s následujícími obraty ve stoji.
 - b) Pokud není uvedeno jinak, prvky úmyslně provedené do vzporu klicmo jsou považovány za prvky provedené do podporu a jako takové mají i obtížnost a číselné označení. Naopak prvky provedené ze vzporu klicmo jsou považovány za prvky ze vzporu nebo vzporem a jako takové mají i obtížnost a číselné označení.
 - c. Pokud není v tabulkách obtížnosti uvedeno jinak, prvky provedené z neobvykle nebo do neobvykle vytočených hmatů (ven nebo dovnitř) mají stejné číselné označení a hodnotu jako analogické prvky provedené z normálního nebo do normálního hmatu.

3. Další informace a pravidla:

- a) Mnoho švihových prvků vede nebo je definováno do stoje na rukou na jedné nebo obou žerdích. Stoj na rukou ze švihu nemusí být s výdrží, prvek však musí být proveden způsobem, který přesvědčivě demonstruje, že by ve stoji mohla být výdrž, byla-li by požadována.
- b) Prvky se salty: sestava může obsahovat jen jednu variantu téhož prvku. Chronologicky druhý provedený prvek bude považován za opakovaný.

Příklady:

Ze vzporu předkmihem dvojně salto vzad skrčmo-schylmo
Belle skrčmo – Belle schylmo, atd.

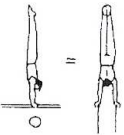

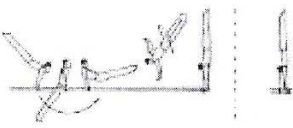

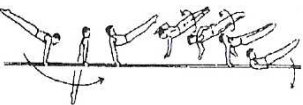
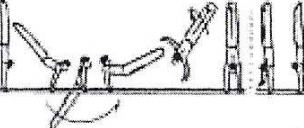

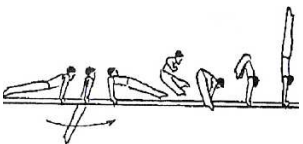
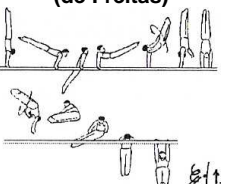


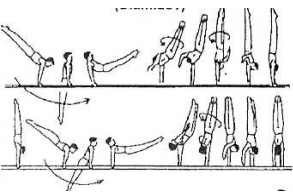
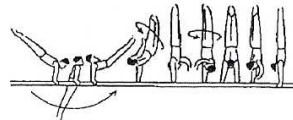
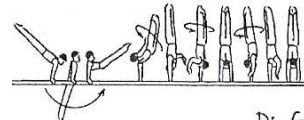
1 ¼ salto vpřed roznožmo do kliku – do podporu, atd.

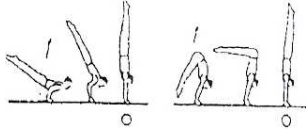
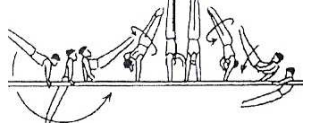
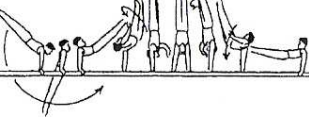
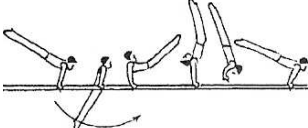
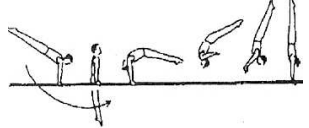
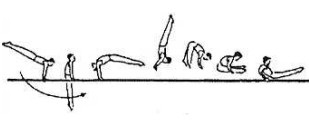
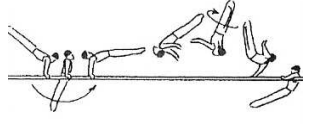

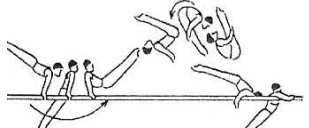
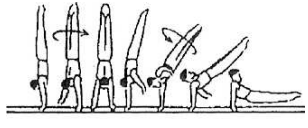
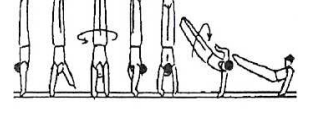
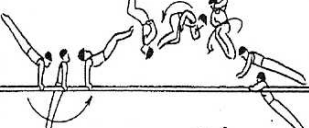
4. Další pravidla týkající se neuznání obtížnosti prvků a pravidla týkající se „známky A“ jsou v kapitole 5 nebo v přehledu srážek v čl.17.

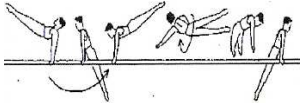
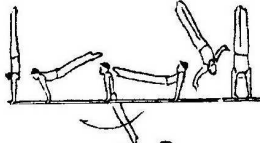

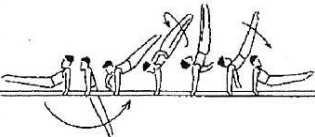
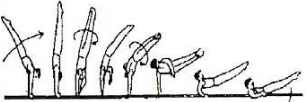
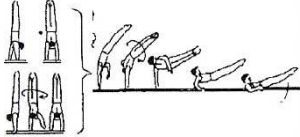
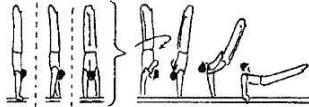
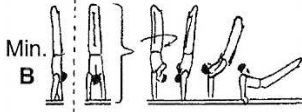
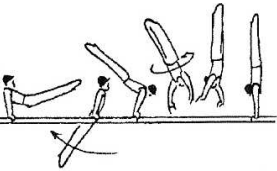
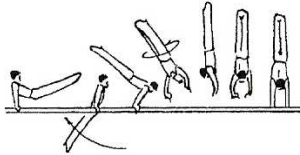
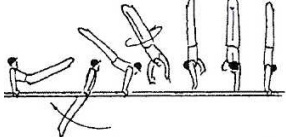
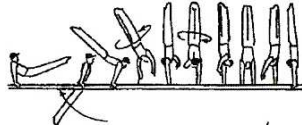
Článek 45

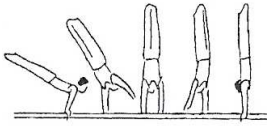
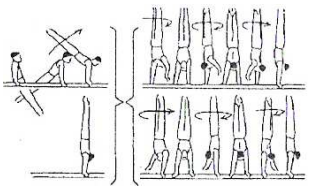
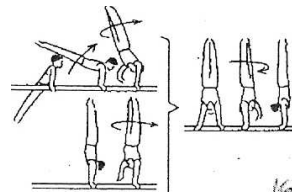
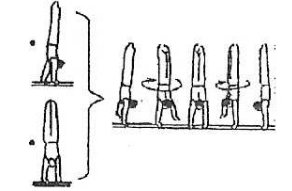
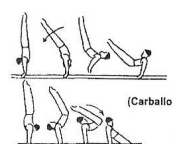
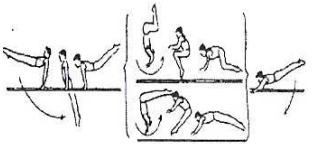

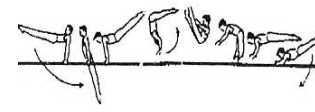
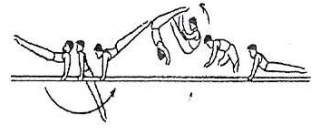
Tabulka chyb a srážek na bradlech

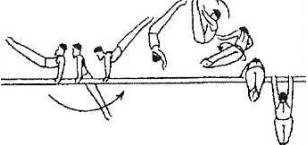
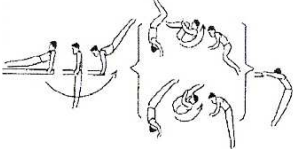
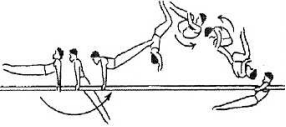
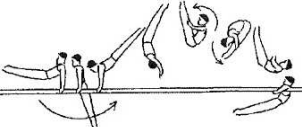
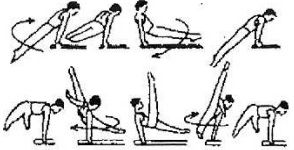

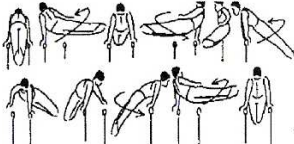
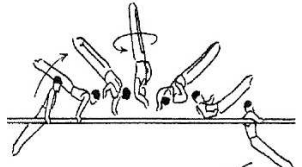
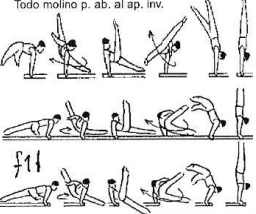
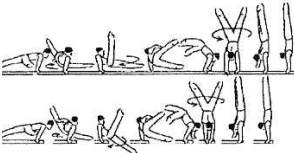
Chyba	malá 0,1	střední 0,3	velká 0,5
Náskok vykročením nebo švihem jednou nohou		+	
Zákmihem odkmih		+	
Neklidné polohy stoje na rukou na jedné nebo na obou žerdích	+		
Prvek v náskoku před dohmatem na nářadí			+
Krok nebo úprava hmatu ve stoji na rukou	+ pokaždé		
Nedostatečné napřímení před dohmatem po saltech	+	+	
Nekontrolovatelný dohmat po saltech nebo náraz na žerdě		+	+
Nerespektování oficiální doby rozcvičení (50 s.)	0,30 z výsledné známky (provádí D1) v závodě jednotlivců a nebo 1,0 b. v závodě družstev		

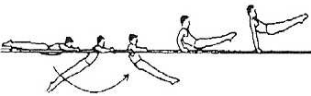
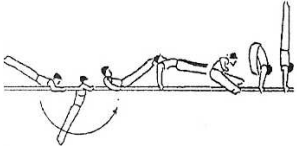
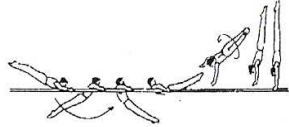
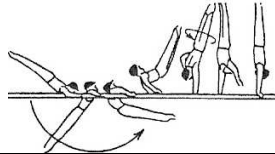
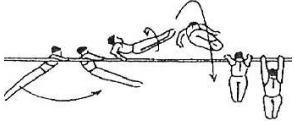
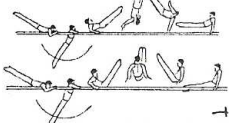
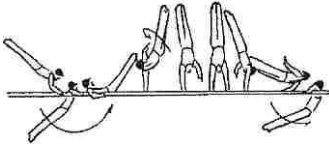
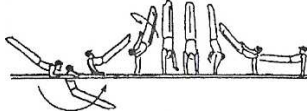
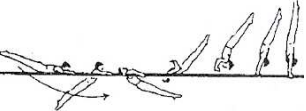
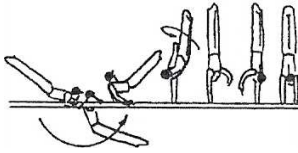


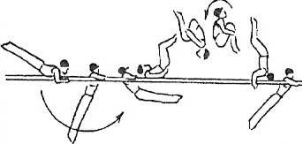
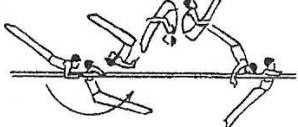
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6
Skupina 1: Prvky ve vzporu a vzporem na obou žerdích					
<p>1. Stoj na ruce (2 s.) – všechny polohy na 1 a 2 žerdích</p> 	<p>2. Předkmihem klicmo kolo přednožmo s obratem (180°) souruč</p> <p>(Kato)</p> 	<p>3. Předkmihem obrat do stoje na ruce (na jedné nebo obou žerdích)</p> 	<p>4.</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7. Přednos ve vzporu (2 s.) – všechny polohy na 1 a 2 žerdích</p> 	<p>8. Předkmihem dvojný obrat (360°) do podporu na pažích</p> <p>(Carminucci)</p> 	<p>9.</p>	<p>10. Předkmihem obrat do stoje na ruce čelně na jedné žerdi</p> <p>(Bilozerčev)</p> 	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13. Zákmihem kolo roznožmo do vzporu nebo do přednosu (2 s.)</p> 	<p>14. Předkmihem kolo roznožmo vzad do stoje na ruce</p> 	<p>15.</p>	<p>16. 3/4 diamidov a přešvih přednožmo s obratem (180°) do svisu čelně na jedné žerdi</p> <p>(de Freitas)</p> 	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19. Předkmihem kolo roznožmo vzad do vzporu</p> 	<p>20. Kolo roznožmo vzad a bez dohmatu salto vpřed do podporu na pažích</p> 	<p>21. Předkmihem dvojný nebo 2,5 obratu (360°/540°) jednoruč do stoje na ruce</p> <p>(Diamidov)</p> 	<p>22. Diamidov s obratem (180°) do stoje na ruce</p> 	<p>23. Diamidov s půlobratem (90°) na jednu žerď a dalším obratem nebo 1,5 obratem (180°/270°) na jedné žerdi</p> <p>(Pegan)</p> 	<p>24.</p>

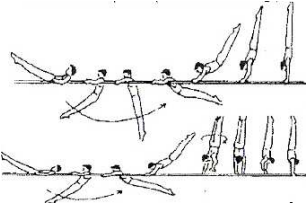
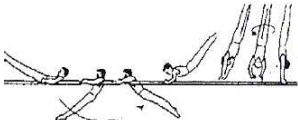
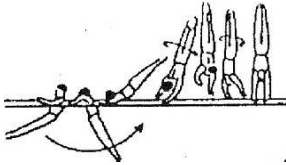
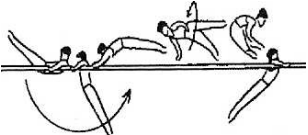
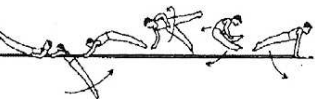
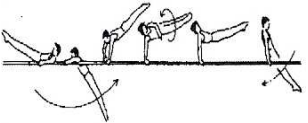
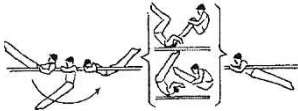
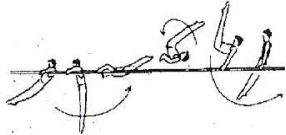
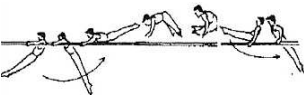
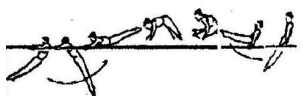
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6
Skupina 1: Prvky ve vzporu a vzporem na obou žerdích					
25.	26. Zvolna stoj na ruku toporně klikem nebo vysazeně o napjatých pažích (špicar) (2 s.) 	27. Makuc do podporu na pažích nebo 3/4 diamidov do stoje na rukou čelně na jedné žerdí a 1/4 healy do vzporu 	28. 3/4 diamidov a 3/4 healy na druhé paži do vzporu (Makuc) 	29.	30.
31.	32. Předkmiň do stoje na ruku a přeskok do vzporu (Carballo) 	33. Přemet vzad do stoje na ruku 	34. Přemet vzad a bez mezidohmatu kolo roznožmo do vzporu 	35.	36.
37.	38.	39. Přemet vzad s obratem (180°) do podporu na pažích (Tumilovič) 	40. Předkmiňem ve vzporu dvojně salto vzad skřmo do podporu na pažích (Morisue) 	41. Předkmiňem ve vzporu dvojně salto vzad schylmo do podporu na pažích 	42.
43.	44. Ze stoje na ruku půlobrat vpřed do stoje na ruku čelně na jedné žerdí a půlobratem jednoruč spád do vzporu 	45. Ze stoje na ruku 1,5 obratu vpřed do stoje na rukou čelně na jedné žerdí a půlobratem jednoruč spád do vzporu (Brandstrom) 	46. Předkmiňem ve vzporu 1,5 salta vzad skřmo s obratem (180°) do podporu na pažích (Suarez) 	47.	48.

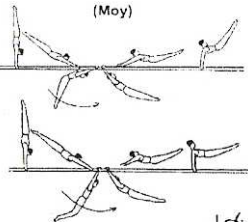
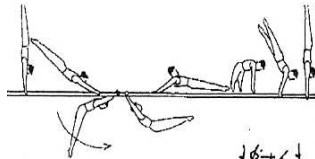
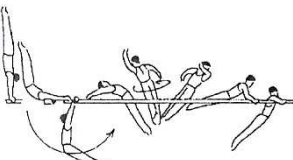
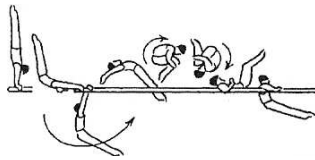
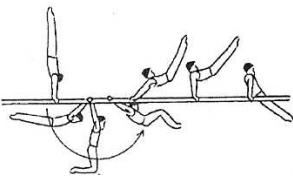
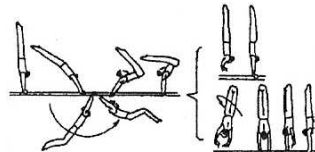
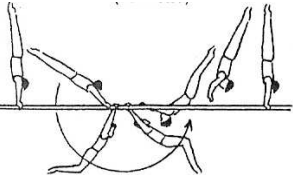
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6
Skupina 1: Prvky ve vzporu a vzporem na obou žerdích					
49.	50.	51. Zákmihem obrat (180°) souruč a kolo roznožmo vzad do vzporu 	52. Přemet vzad do stoje na rukou na jedné žerdi bočně nebo čelně (také s dalším půlobratem do stoje na rukou) (Peters) 	53.	54.
55.	56. Zákmihem obrat (180°) střídnoruč do vzporu 	57. Zákmihem obrat (180°) střídnoruč stojem na rukou do vzporu (Novikov) 	58.	59.	60.
61.	62. Healy do podporu na pažích 	63. Ze stoje na rukou na jedné žerdi healy do podporu na pažích 	64. Zákmihem a stojem na rukou půlobratem vpravo (vlevo) přemet jednoruč do vzporu (i ze stoje na jedné žerdi) (Healy) 	65. Ze stoje na rukou na jedné žerdi po švihovém prvku s přeskokem (min. B) healy do vzporu Min. B 	66.
67.	68. Zákmihem ve vzporu obrat souruč (180°) do stoje na rukou 	69. Zákmihem ve vzporu 1,5 obratu souruč (270°) do stoje na rukou na jedné žerdi čelně 	70. Zákmihem ve vzporu dvojný obrat souruč (360°) do stoje na rukou (Gatson 1) 	71. Zákmihem ve vzporu 2,5 obratu souruč (450°) do stoje na rukou na jedné žerdi čelně a půlobrat (90°) do stoje na rukou (Gatson 2) 	72.

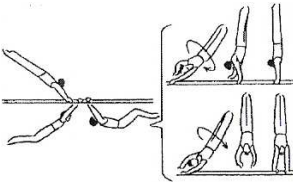
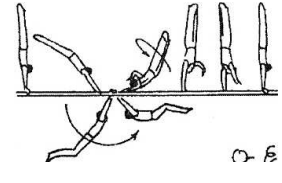
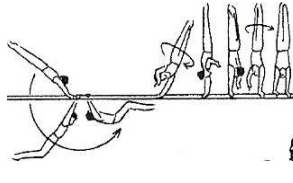
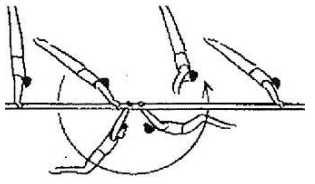
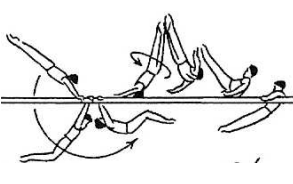
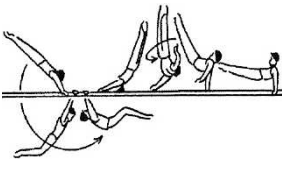
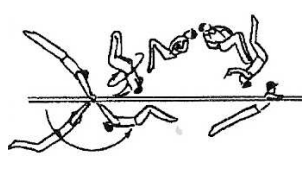
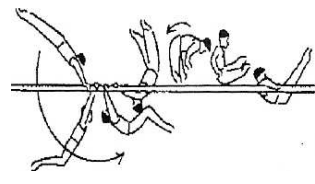
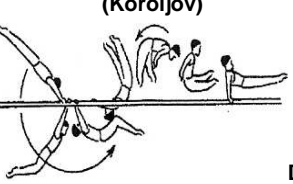
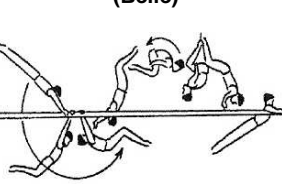
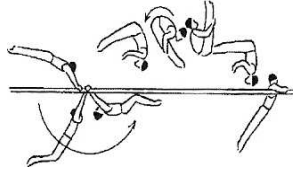
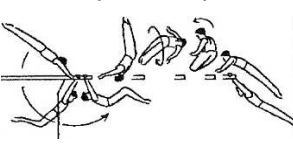
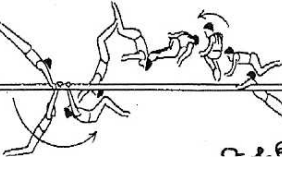
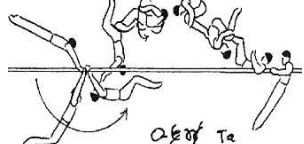
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6
Skupina 1: Prvky ve vzporu a vzporem na obou žerdích					
<p>73. Každý stoj na rukou s obratem (180°) střídoruč vpřed (i s výdrží 2s.)</p> 	<p>74. Ve stoji na rukou na dvou žerdích jakýkoliv dvojný obrat</p> 	75.	76.	77.	78.
<p>79. Každý stoj na rukou s obratem (180°) střídoruč vzad (i s výdrží 2s.)</p> 	<p>80. Ze stoje na rukou na jedné žerdí obrat nebo 1,5 obratu vpřed nebo vzad do stoje na rukou</p> 	81.	82.	83.	84.
85.	86.	<p>87. Ze stoje na rukou překot vpřed do vzporu nebo ze stoje na rukou v obráceném vnitřhmatu výkrot do vzporu</p> <p>(Carballo 2)</p> 	88.	89.	90.
91.	<p>92. Ze vzporu zákmihem 1a1/4 salta vpřed skrčmo nebo schylmo do podporu na pažích</p> 	<p>93. Překot vpřed schylmo do vzporu</p> 	<p>94. Ze vzporu zákmihem 1a1/4 salta vpřed roznožmo do podporu na pažích</p> 	<p>95. Ze vzporu zákmihem 1a1/4 salta vpřed roznožmo do vzporu nebo kliku</p> 	96.

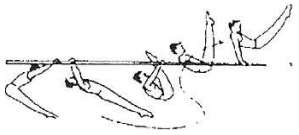
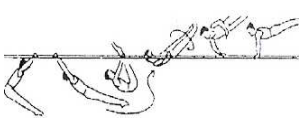
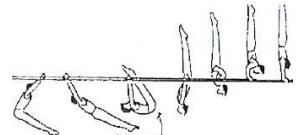
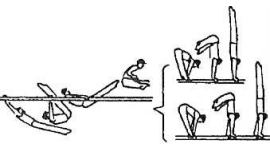
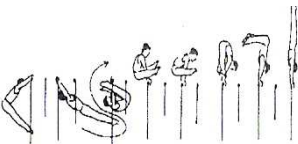
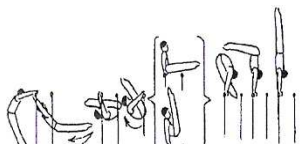
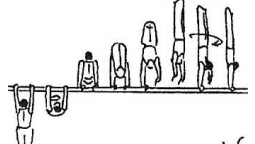

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6
Skupina 1: Prvky ve vzporu a vzporem na obou žerdích					
97.	98. Ze vzporu zákmihem salto vpřed skrčmo nebo schylmo příčně s půlobratem (90°) do visu čelně na jedné žerdí (Gonera) 	99. Ze vzporu na konci čelem dovnitř zákmihem salto vpřed skrčmo nebo schylmo do svisu 	100. Ze vzporu zákmihem dvojné salto vpřed skrčmo do podporu na pažích 	101. Ze vzporu zákmihem dvojné salto vpřed schylmo do podporu na pažích 	102.
103. Na začátku žerdí kolo odbočmo nebo kolo odbočmo s roznožením 	104. Uprostřed nebo na konci žerdí čelem ven kolo odbočmo nebo kolo odbočmo s roznožením 	105. Na konci žerdí ruské kolo (360°) (Delesalle) 	106.	107. Ze vzporu zákmihem přemet vpřed s dvojným obratem (360°) do podporu na pažích (Urzica) 	108.
109.	110.	111. Kolo odbočmo s roznožením do stoje na rukou <i>Todo molino p. ab. al ap. inv.</i> 	112.	113.	114.
115.	116.	117. Kolo odbočmo s roznožením a s obratem (180°) do stoje na rukou 	118.	119.	120.

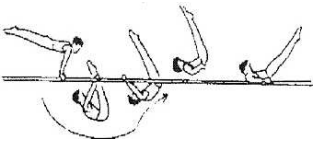
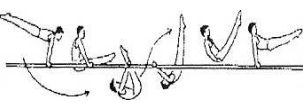
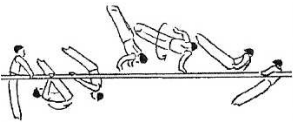
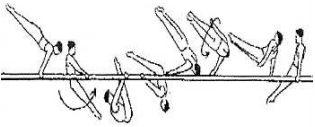
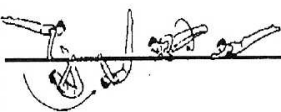
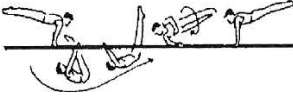
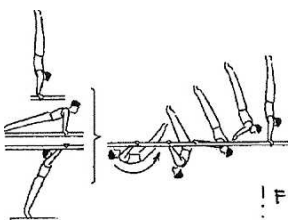
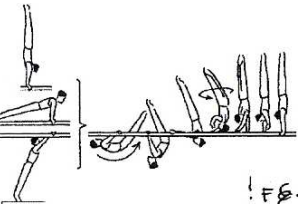
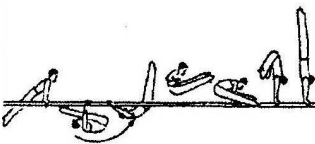
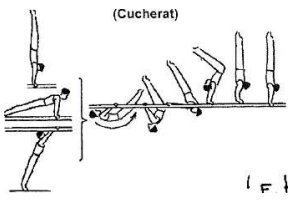
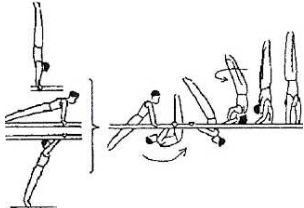
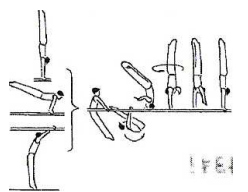
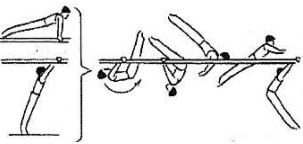
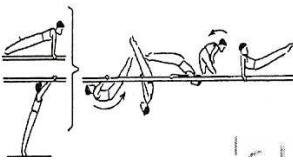
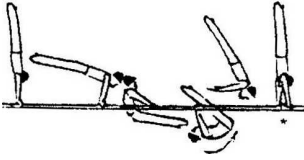
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6
Skupina 2: Prvky z podporu					
<p>1. Vzepření předkmihem do vzporu</p> 	<p>2. Vzepření předkmihem a přešvih rožnožmo vzad do stoje na ruce</p> 	<p>3.</p>	<p>4. Vzepření předkmihem s obratem (180°) do stoje na ruce</p> 	<p>5. Vzepření předkmihem s dvojným obratem (360°) do stoje na ruce</p> <p>(Richards)</p> 	<p>6.</p>
<p>7. Vzepření předkmihem a přednožka s půlobratem (90°) do svisu čelně na jedné žerdi</p> 	<p>8. Kotoul vzad s obratem (180°) do podporu na pažích nebo vzepření předkmihem s obratem souruč (180°) do vzporu – přeskok kato</p> <p>(Watanabe)</p> 	<p>9.</p>	<p>10. Vzepření předkmihem a makuc do podporu</p> 	<p>11. Vzepření předkmihem a makuc</p> <p>(Tsolakidis 1)</p> 	<p>12.</p>
<p>13.</p>	<p>14. Kotoul vzad o napjatých pažích do stoje na ruce</p> 	<p>15.</p>	<p>16.</p>	<p>17.</p>	<p>18. Vzepření předkmihem a diamidov na 1 žerď s půlobratem do stoje na ruce</p> <p>(Tsolakidis 2)</p> 
<p>19.</p>	<p>20. Kotoul vzad a kolo roznožmo do podporu na pažích</p> 	<p>21. Kotoul vzad a kolo roznožmo do vzporu</p> 	<p>22.</p>	<p>23. Kotoul vzad a salto vzad skřmo do podporu</p> <p>(Dimitrienko)</p> 	<p>24. Kotoul vzad a salto vzad schylmo do podporu</p> 

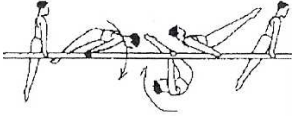
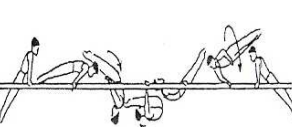
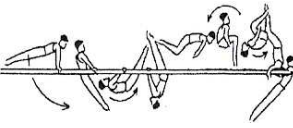
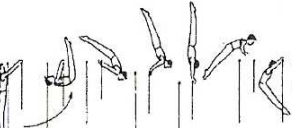
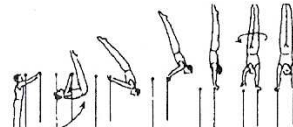
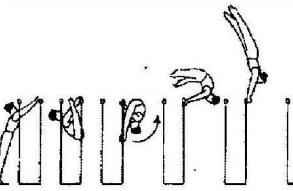
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6
Skupina 2: Prvky z podporu					
25.	26. Vzepření zákmihem do stoje na ruku nebo s obratem (180°) střídnoruč 	27. Vzepření zákmihem s obratem (180°) souruč do stoje na ruku 	28. Vzepření zákmihem s 1,5 obratem (270°) souruč do stoje na ruku na jedné žerdi 	29.	30.
31.	32. Vzepření zákmihem s obratem (180°) souruč a kolo roznožmo vzad do podporu na pažích 	33. Vzepření zákmihem s obratem (180°) souruč a kolo roznožmo vzad do vzporu 	34.	35.	36.
37.	38. Vzepření zákmihem s obratem (180°) střídnoruč do vzporu 	39. Vzepření zákmihem a 1,5 salta vpřed skřmo nebo schylmo do podporu na pažích (Yamawaki) 	40. Vzepření zákmihem a překot vpřed schylmo do vzporu 	41.	42.
43. Vzepření zákmihem a kolo roznožmo nebo přednožmo do klíku 	44. Vzepření zákmihem a kolo roznožmo nebo přednožmo do vzporu o napjatých pažích 	45.	46.	47.	48.

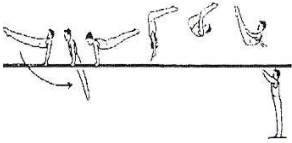
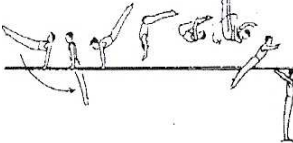
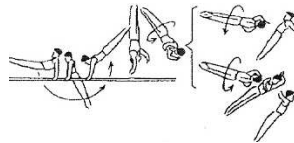
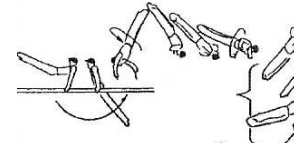
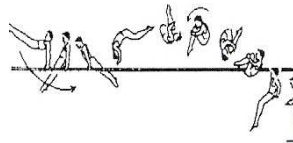
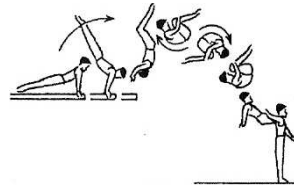
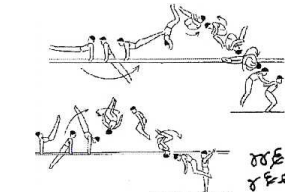
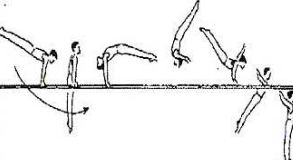
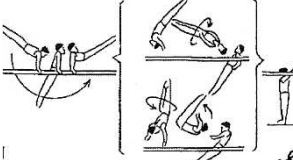
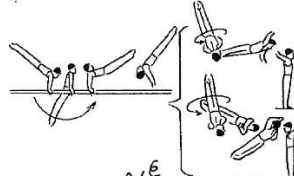
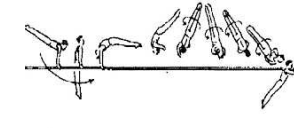
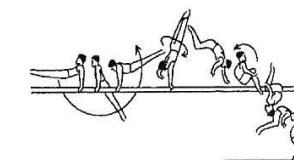
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6
Skupina 3: Prvky visem na jedné a na dvou žerdích					
1.	2.	3. Moy do vzporu (Moy) 	4. Moy schylmo do vzporu a kolo roznožmo vzad do stoje na rukou (Tippelt) 	5.	6.
7.	8.	9. Moy schylmo s dvojným obratem (360°) do podporu na pažích (Nolet) 	10. Moy schylmo a salto vpřed do podporu na pažích (skrčmo, schylmo nebo roznožmo) 	11.	12.
13.	14.	15. Moy do vzporu bez puštění žerdí 	16. Veletoč vzad s výkrutem, i s obratem (180°) (Cucherat) 	17.	18.
19.	20.	21. Veletoč vzad (Kenmocu) 	22.	23.	24.

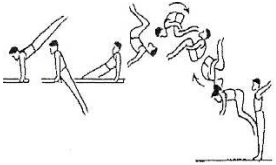
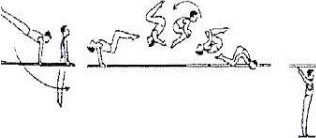
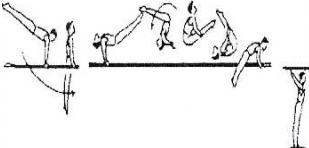
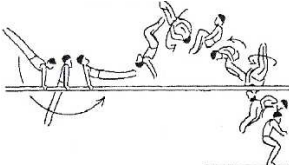
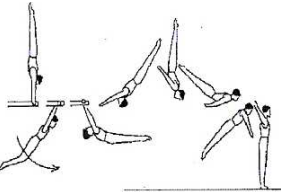
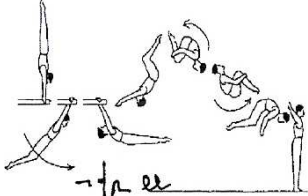
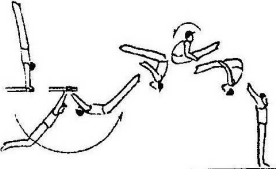
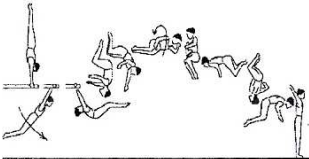
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6
Skupina 3: Prvky visem na jedné a na dvou žerdích					
25.	26.	27. Veletoč vzad s půlobratem (90°) nebo obratem (180°) souuč do stoje na rukou 	28. Veletoč vzad s dvojným obratem (360°) jednoruč do stoje na rukou 	29. Veletoč vzad s 2,5 obratem (450°) jednoruč do stoje na rukou čelně na 1 žerdi 	30.
31.	32. Veletoč vzad a odkmih do svisu 	33. Veletoč vzad s obratem (180°) do podporu na pažích (Gušiken) 	34. Veletoč vzad s obratem (180°) do vzporu 	35.	36. Belle s dvojným obratem (360°) 
37.	38. Z veletče vzad kolo roznožmo do podporu na pažích (Quintero) 	39. Z veletče vzad kolo roznožmo do vzporu (Koroljov) 	40. Z veletče vzad dvojně salto vzad do podporu na pažích (Belle) 	41. Belle schylmo 	42.
43.	44.	45. Ze stoje na rukou na konci odkmih do svisu a salto vzad schylmo s obratem (180°) do svisu (Chartrand) 	46. Veletoč vzad a salto vzad skrčmo nebo schylmo s obratem (180°) do podporu na pažích 	47.	48. Veletoč vzad s obratem (180°) a 1,5 salta vpřed do podporu na pažích (Tanaka) 

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6
Skupina 3: Prvky visem na jedné a na dvou žerdích					
<p>49. Ze svisu vzepření vzklopno do vzporu na obou nebo jedné žerdi</p> 	<p>50. Ze svisu vzepření vzklopno s obratem (180°) do vzporu</p> 	<p>51. Z náskoku do svisu vznesmo vzepření zadem přítrhem do stoje na rukou</p> 	52.	53.	54.
55.	<p>56. Ze svisu vzepření vzklopno a přešvih roznožmo vzad do stoje na rukou (i na jednu žerd')</p> 	57.	58.	59.	60.
61.	<p>62. Ze svisu čelně na jedné žerdi výmyk zadem přednosem roznožmo vně a přešvihem do stoje na rukou</p> 	<p>63. Ze svisu čelně na jedné žerdi výmyk zadem přednosem (nebo vznosem) a přešvihem do stoje na rukou</p> 	<p>64. Ze svisu čelně na jedné žerdi výmyk zadem přednosem (nebo vznosem) a přeskokem s 1,5 obratem (270°) do stoje na rukou</p> 	65.	66.
67.	<p>68. Z kmihu ve svisu čelně na jedné žerdi výmyk zadem do vznosu a přeskok s obratem (180°) do svisu na druhé žerdi (Li Donghua)</p> 	69.	70.	71.	72.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6
Skupina 4: Prvky visem vznesmo					
<p>1. Ze vzporu spád vzad do svisu vznesmo a vzepření podmetno do podporu na pažích</p> 	<p>2. Vzepření podmetno do vzporu <i>Cast to support</i></p> 	<p>3. Toč vzad s obratem (180°) do podporu</p> 	<p>4. Toč vzad s obratem (180°) do vzporu vzadu</p> 	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7.</p>	<p>8. Vzepření podmetno s obratem (180°) do podporu na pažích</p> 	<p>9. Vzepření podmetno s obratem (180°) do vzporu</p> 	<p>10. Výmyk nebo toč vzad do stoje na rukou</p> 	<p>11. Výmyk nebo toč vzad s obratem (180°) do stoje na rukou</p> 	<p>12.</p>
<p>13.</p>	<p>14.</p>	<p>15. Vzepření podmetno s přešvihem roznožmo vzad do stoje na rukou (Arican)</p> 	<p>16. Výmyk nebo toč vzad s výkrutem a přehmatem souruč do stoje na rukou (Cucherat)</p> 	<p>17. Výmyk nebo toč vzad s 1,5 obratem (270°) do stoje na rukou</p> 	<p>18. Toč vzad s dvojným obratem (360°) do stoje na rukou (Tichonkič)</p> 
<p>19.</p>	<p>20. Výmyk nebo toč vzad do svisu</p> 	<p>21. Výmyk nebo toč vzad s přešvihem roznožmo vpřed do vzporu</p> 	<p>22.</p>	<p>23. Toč vzad do stoje na rukou na 1 žerdi (2 s.) (Chiarlo)</p> 	<p>24.</p>

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6
Skupina 4: Prvky visem vznesmo					
<p>25. Toč vpřed do vzporu</p> 	<p>26. Toč vpřed s obratem (180°) do vzporu</p> 	<p>27.</p>	<p>28. Toč vzad a bez mezidohmatu salto vzad skřmo do podporu na pažích</p> <p>(Tajeda)</p> 	<p>29.</p>	<p>30.</p>
<p>31.</p>	<p>32. Ze svisu stojmo čelně, dohmatem na vzdálenější žerd: výmyk s přeskokem do svisu na druhé žerdi</p> 	<p>33.</p>	<p>34. Ze svisu stojmo čelně, dohmatem na vzdálenější žerd: výmyk s půlobratem (90°) do stoje na rukou</p> 	<p>35.</p>	<p>36.</p>
<p>37.</p>	<p>38.</p>	<p>39.</p>	<p>40. Ze svisu stojmo čelně, dohmatem na vzdálenější žerd: výmyk roznožmo do stoje na rukou</p> 	<p>41.</p>	<p>42.</p>
<p>43.</p>	<p>44.</p>	<p>45.</p>	<p>46.</p>	<p>47.</p>	<p>48.</p>

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6
Skupina 5: Závěry					
<p>1. Překot vpřed schylmo příčně nebo přemet vpřed příčně</p> 	<p>2. Překot vpřed schylmo příčně nebo přemet vpřed příčně s obratem (180°)</p> 	<p>3. Překot vpřed schylmo příčně nebo přemet vpřed příčně s dvojným nebo trojným obratem (360°/540°)</p> 	<p>4. Překot vpřed schylmo příčně nebo přemet vpřed příčně se čtverným nebo paterným obratem (720°/900°)</p> 	<p>5. Dvojně salto vpřed příčně skrčmo</p> 	<p>6.</p>
<p>7.</p>	<p>8.</p>	<p>9. Na konci žerdi dvojně salto vpřed skrčmo</p> 	<p>10.</p>	<p>11. Dvojně salto vpřed příčně skrčmo s obratem (180°)</p> 	<p>12.</p>
<p>13. Překot vzad schylmo příčně nebo přemet vzad příčně</p> 	<p>14. Překot vzad schylmo příčně nebo přemet vzad příčně s obratem (180°)</p> 	<p>15. Překot vzad schylmo příčně nebo přemet vzad příčně s dvojným nebo trojným obratem (360°/540°)</p> 	<p>16. Přemet vzad příčně se čtverným obratem (720°)</p> 	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19.</p>	<p>20.</p>	<p>21.</p>	<p>22. Zánožka přes obě žerdi a salto vzad skrčmo nebo schylmo (Roethlisberger)</p> 	<p>23.</p>	<p>24.</p>

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6
Skupina 5: Závěry					
25.	26. Na konci žerdí čelem dovnitř dvojné salto vzad skrčmo 	27. Dvojně salto vzad skrčmo příčně 	28. Dvojně salto vzad schylmo příčně 	29.	30. Dvojně salto vzad skrčmo příčně s dvojným obratem (360°) 
31. Ze svisu na konci žerdí salto vzad toporně 	32. Ze svisu na konci žerdí dvojně salto vzad skrčmo 	33. Ze svisu na konci žerdí dvojně salto vzad schylmo 	34. Ze svisu na konci žerdí dvojně salto vzad skrčmo s dvojným obratem (360°) 	35.	36.
37.	38.	39.	40.	41.	42.
43.	44.	45.	46.	47.	48.

