

Kapitola 9

Kruhy



Výška: 260 cm od horní plochy žíněny

Článek 34

Popis sestavy na kruzích

Sestava na kruzích je tvořena prvky švihovými, silovými a silovými výdržemi, které jsou přibližně ve stejném poměru. Tyto prvky a jejich spojení jsou prováděny ve visu, do vzporu nebo ve vzporu, do stoje nebo stojem na rukou, přičemž převládá cvičení o napjatých pažích. Současné sestavy jsou charakterizovány přechody mezi prvky švihovými a silovými nebo naopak. Houpaní kruhů a cvičení s překřížením lanek není dovoleno.

Článek 35

Informace o provedení sestavy

1. Z postoje v klidu musí závodník vyskočit, případně s pomocí, do klidného visu na kruzích s nohama u sebe a dobrým držením těla. Hodnocení začíná od okamžiku, kdy nohy opustí zem. Trenér nesmí dát závodníkovi počáteční kmih.
2. Závodník musí zahrnout jen takové prvky, které může provést zcela bezpečně a s vysokým stupněm estetického a technického mistrovství.

3. Sestava by měla obsahovat přibližně stejný díl cviků švihových, výdrží a silových prvků rovnoměrně rozdělené v celé sestavě. Proto nemohou být v sestavě více než 4 prvky ze skupiny III a IV v přímé návaznosti.
4. Zákmihy ve vzporu, které nekončí prvkem s hodnotou, ale jen mění směr pohybu a tělo se vrací zpět ve vzporu nebo do nižší polohy visu obdrží srážku od rozhodčích E. Typickým příkladem takového odkmihu zákmihem na kruzích je: vzepření vzklopmo do vzporu, zákmihem odkmih a předkmihem vzepření.
5. Další požadavky na techniku provedení a skladbu sestavy jsou:
 - a) Výdrže musí být dosaženy přímo, o napjatých pažích a bez nutnosti korekce polohy těla.
 - b) Všechny výdrže musí být v délce minimálně 2 s.
 - c) Všude, kde to charakter kmihu dovoluje, musí být předkmihy a zákmihy provedeny do stoje nebo stojem na rukou nebo přímo do silové výdrže.
 - d) U všech švihových prvků do silové výdrže nesmí ramena vystoupit nad úroveň konečné polohy výdrže. Každá odchylka bude mít za následek příslušné srážky od rozhodčích E a v závislosti na charakteru prvku může vést i k neuznání obtížnosti rozhodčími D. švihové prvky vedoucí do silové výdrže při nichž se musí změnit směr pohybu (na příklad: předkmihem vzepření do vlašťovky; vzepření předkmihem do rozporu střemhlav a.t.d.) budou započteny jako dva prvky.
 - e) Nesprávný hmat (náhmat) při silových výdržích není dovolen.
 - f) Paže musí být napjaty vždy, když to povaha prvku dovoluje.

6. Úplný seznam chyb a srážek týkající se provedení sestavy je uveden v kapitole 6, přehled srážek je v č. 24.

Článek 36 Informace o „známce D“

1. Skupiny prvků jsou:
 - I. Vzklopy a švihové prvky (včetně do přednosu)
 - II. Švihové prvky do stoje na rukou (2 s.)
 - III. Švihové prvky končící silovou výdrží (2 s.) (mimo přednosů)
 - IV. Silové prvky a výdrže (2 s.)
 - V. Závěry
2. Žádný prvek (prvek stejného čísla označení) nelze opakovat pro přispění do „známky D“. Na kruzích je toto pravidlo rozšířeno tak, že konečná poloha silové výdrže může být v sestavě dvakrát, bez ohledu na to, jak byla tato poloha dosažena. Tedy například poloha rozporu střemhlav nebo poloha váhy ve vzporu s tělem v úrovni kruhů, atd. může být použita v sestavě jen dvakrát pro přiznání obtížnosti prvku. V přímé návaznosti však mohou být v sestavě jen 4 takové prvky. Pátý a další prvek skupiny III nebo IV v přímé návaznosti nebude rozhodčími D uznán.
3. Další informace a předpisy:
 - a) Všechny výdrže musí být v délce minimálně 2 s. Výdrže kratší než 1 s. mají za následek neuznání jak obtížnosti tak i požadavku skupiny prvků.
 - b) Silová vzepření vychází ze silové výdrže a končí v jiné silové výdrži (2 s.). Tato vzepření jsou uznána jen v případě, že byla předcházející silová výdrž uznána a končí-li výdrží minimálně 1 s.

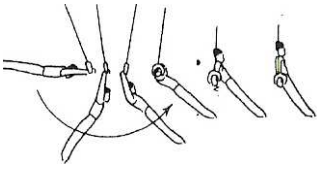
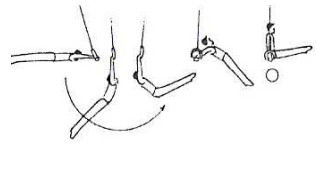
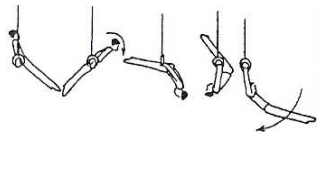
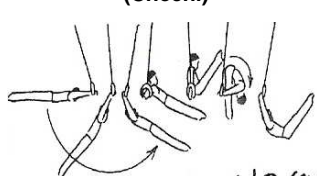
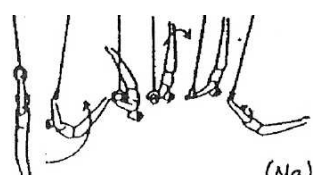
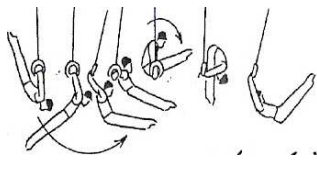
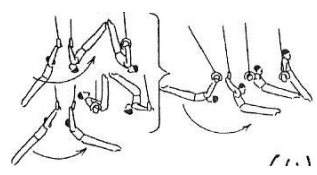
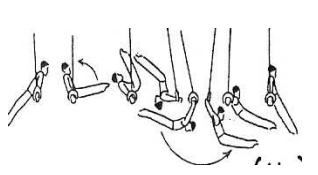
c) Prvky se zkřížením lanek nejsou dovoleny, sráží se za ně jako za skladební chyby.

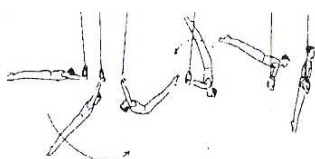
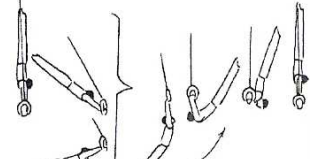
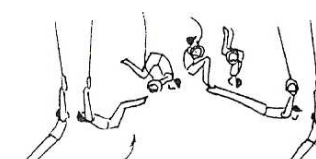
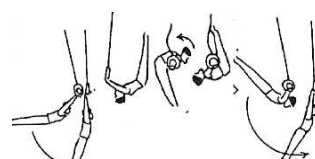
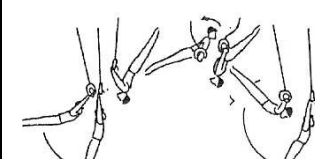
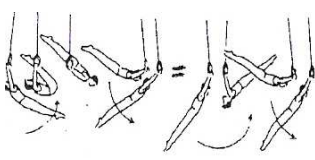
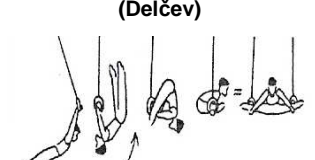
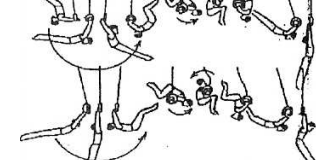
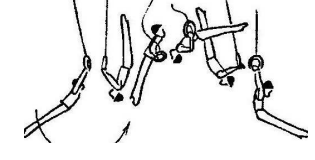
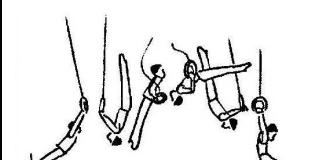
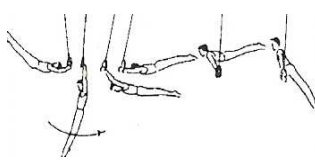
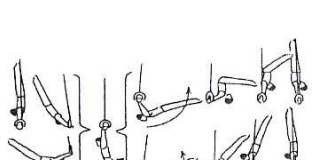
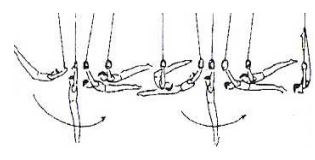
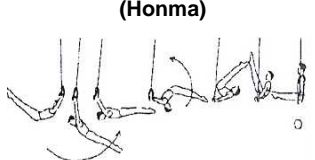
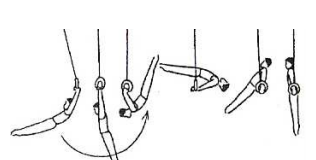
d) Pro juniory nejsou dovoleny prvky, které zahrnují salta vzad vo svisu.

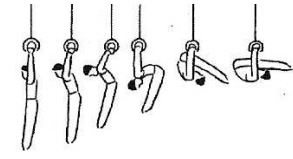
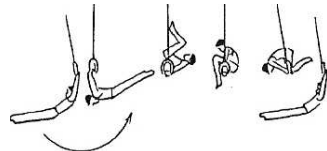
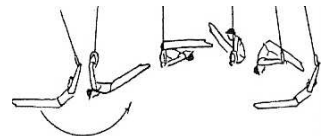
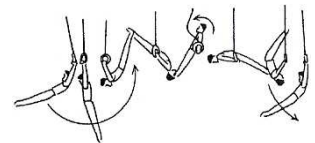
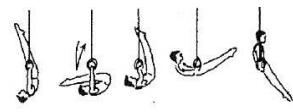
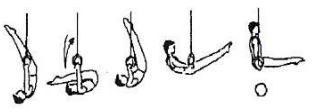
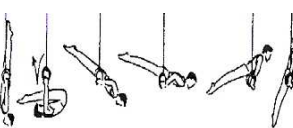
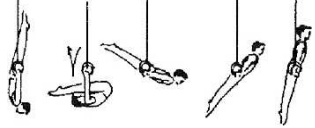
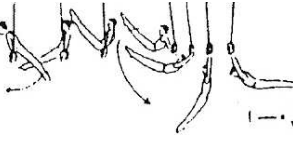
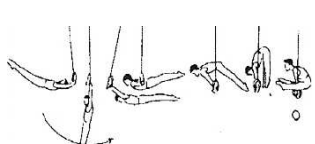
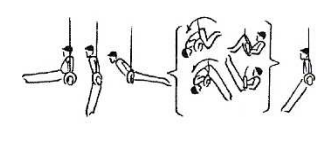
4. Další seznam pravidel týkající se neuznání hodnoty prvků a jiných aspektů známky D je uveden v kapitole 5 a v přehledu srážek v čl. 17.

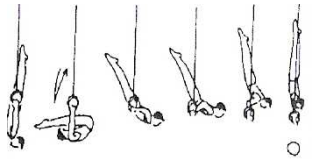
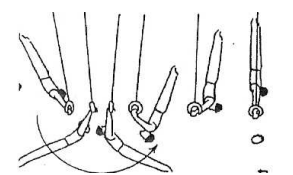
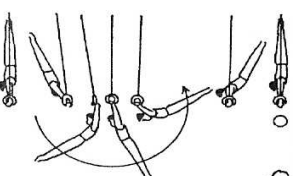
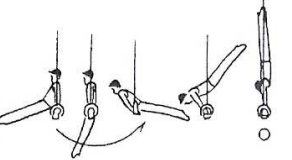
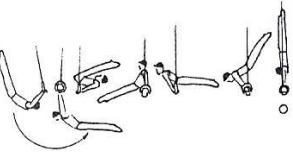
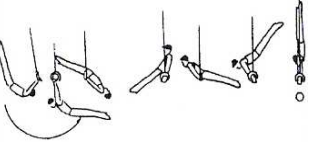
Článek 37 Tabulka chyb a srážek na kruzích

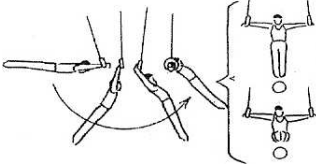
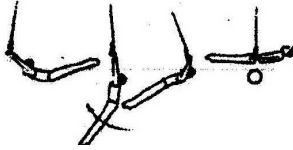
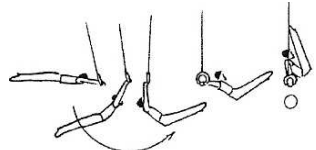
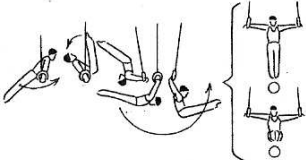
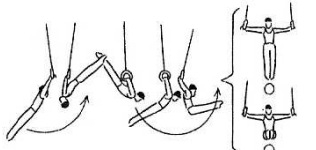
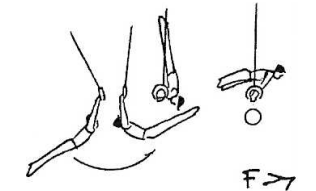
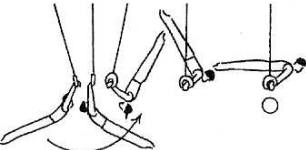
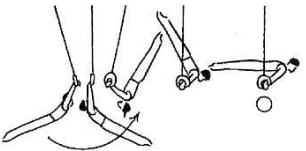
Chyba	malá 0,1	střední 0,3	velká 0,5
Pokmih před začátkem cvičení		+	
Trenér dá závodníkovi pohup před začátkem cvičení	+		
Zákmihem odkmih		+	
Nerovnoměrné rozložení švihových, výdržových a silových prvků		+	
Zkřížení lanek v některém prvku		+	
Roznožení nebo jiné špatné držení při náskoku na kruhy		+	
Náhmat v silových výdržích (vždy)	+		
Pokrčené paže při švihů do silové výdrže nebo při zaujetí výdrže	+	+	+
Dotek lanek pažemi, nohama nebo jinou částí těla		+	
Opření chodidla nebo nohama o lanka			+ a neuznání
Pád ze stoje na rukou			+ a neuznání
Nadměrné houpání lanek	v jednom prvku	v několika prvcích	ve většině sestavy

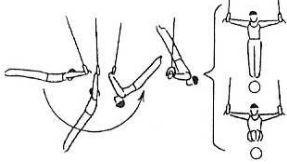
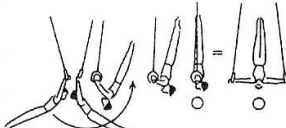
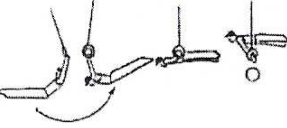
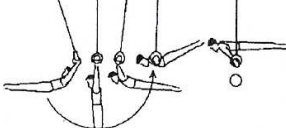
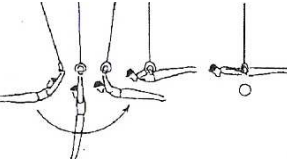
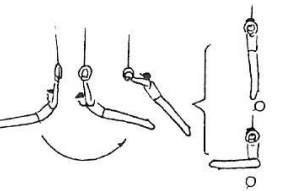
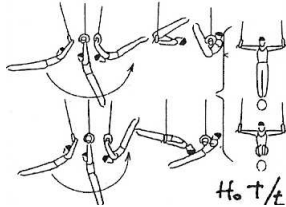
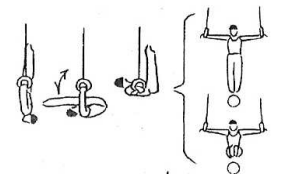
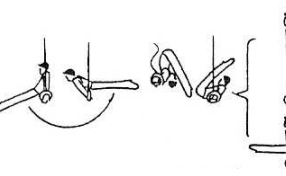
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6
Skupina I: Vzklopy a švihové prvky (včetně do přednosu)					
<p>1. Vzepření předkmihem do vzporu</p> 	<p>2. Vzepření předkmihem do přednosu, 2 s.</p> 	<p>3.</p>	<p>4.</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7. Ve vzporu zákmihem překot vpřed do zákmihu ve svisu</p> 	<p>8. Vzepření předkmihem a překot vpřed do zákmihu ve svisu (Chechi)</p> 	<p>9.</p>	<p>10.</p>	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13. Ze svisu kmih podmetmo, ramena nad úrovní kruhů (Nakayama)</p> 	<p>14. Li Ning a překot vpřed do zákmihu ve svisu (Csollány)</p> 	<p>15.</p>	<p>16.</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19.</p>	<p>20. Ze svisu předkmihem překot vzad do svisu vzadu a vzepření předkmihem do vzporu (Li Ning)</p> 	<p>21. Ze vzporu překot vzad do svisu vzadu a vzepření předkmihem do vzporu (Li Ning 2)</p> 	<p>22.</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

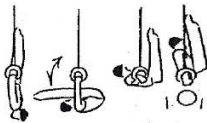
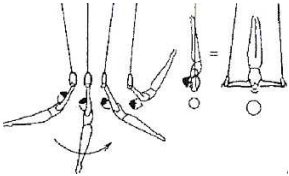
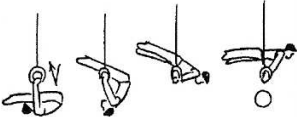
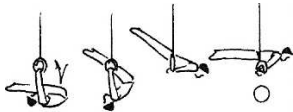
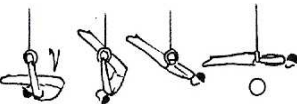
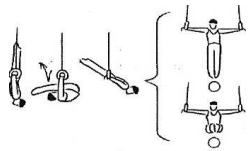
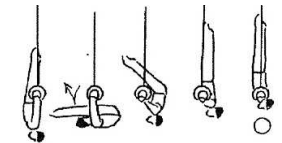
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6
Skupina I: Vzklopy a švihové prvky (včetně do přednosu)					
<p>25. Předkmihem výmyk do vzporu</p> 	<p>26. Předkmihem výmyk nebo veletoč vzad o pažích napjatých stojem na rukou</p> 	<p>27. Předkmihem dvojný překot vzad skrčmo do svisu (Guczoghy)</p> 	<p>28. Předkmihem dvojný překot vzad schylmo do svisu</p> 	<p>29. Předkmihem dvojný překot vzad toporně do svisu</p> 	<p>30.</p>
<p>31. Výkrot vzad schylmo nebo toporně</p> 	<p>32. Předkmihem výmyk do vzporu s roznožením a oporem nohou o zápěstí (Delčev)</p> 	<p>33. Guczoghy ze svisu vzadu nebo do svisu vzadu</p> 	<p>34. Guczoghy schylmo do svisu vzadu</p> 	<p>35. Guczoghy toporně do svisu vzadu</p> 	<p>36.</p>
<p>37. Vzepření zákmihem do vzporu</p> 	<p>38. Vzepření zákmihem nebo veletoč vpřed schylmo nebo toporně stojem na rukou</p> 	<p>39.</p>	<p>40.</p>	<p>41.</p>	<p>42.</p>
<p>43. Výkrot vpřed schylmo nebo toporně</p> 	<p>44. Ze svisu zákmihem překot vpřed do vzporu nebo do přednosu, 2 s. (Honma)</p> 	<p>45. Honma toporně</p> 	<p>46.</p>	<p>47.</p>	<p>48.</p>

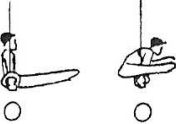

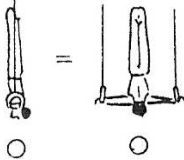
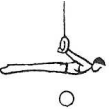
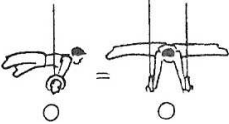
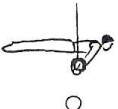
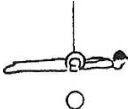
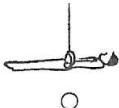
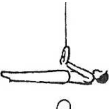
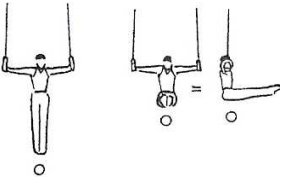
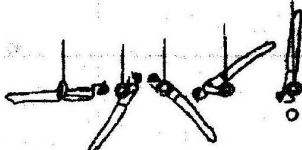
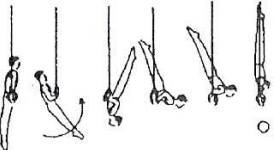
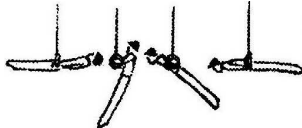
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6
Skupina I: Vzklopy a švihové prvky (včetně do přednosu)					
<p>49. Ze svisu zvolna výkrut vpřed do svisu vzesmo</p> 	<p>50.</p>	<p>51. Ze svisu zákmihem dvojný překot vpřed skrčmo do svisu (Yamawaki)</p> 	<p>52. RI1052 Ze svisu zákmihem dvojný překot vpřed schylmo do svisu (Jonasson)</p> 	<p>53. Ze svisu zákmihem dvojný překot vpřed toporně do svisu</p> 	<p>54.</p>
<p>55. Vzepření vzklopmo do vzporu</p> 	<p>56. Vzepření vzklopmo do přednosu (2 s.)</p> 	<p>57.</p>	<p>58.</p>	<p>59.</p>	<p>60.</p>
<p>61. Vzepření přitřhem do vzporu</p> 	<p>62. Vzepření přitřhem o napjatých pažích do vzporu</p> 	<p>63.</p>	<p>64.</p>	<p>65.</p>	<p>66.</p>
<p>67. Ze vzporu předkmihem odkmih do zákmihu ve svisu</p> 	<p>68. Vzepření zákmihem do přednosu roznožmo vně (2 s.)</p> 	<p>69. Ve vzporu zákmihem překot vpřed skrčmo nebo schylmo do vzporu</p> 	<p>70.</p>	<p>71.</p>	<p>72.</p>

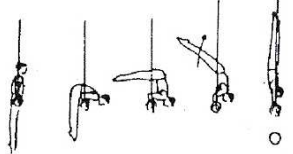
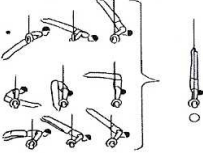
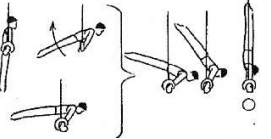
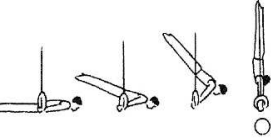
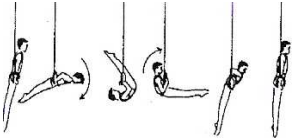
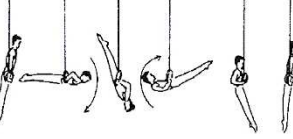
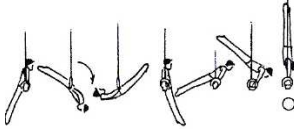
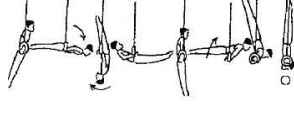
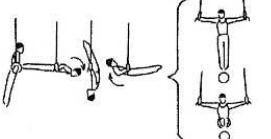
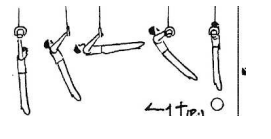
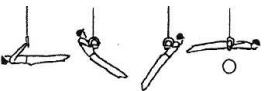
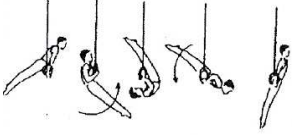
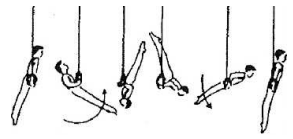
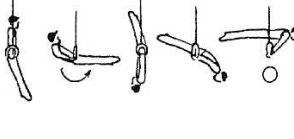
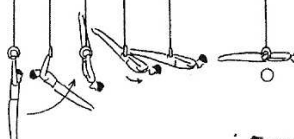
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6
Skupina II: Švihové prvky do stoje na rukou (2 s.)					
1.	2. Vzepření přítřhem do stoje na rukou (2s.) 	3. Předkmihem výmyk nebo veletoč vzad o pažích napjatých do stoje na rukou (2 s.) 	4.	5.	6.
7.	8.	9. Vzepření zákmihem o pažích napjatých nebo veletoč vpřed do stoje na rukou (2 s.) 	10.	11.	12.
13.	14. Ze vzporu zákmihem stoj na rukou (2 s.) 	15. Honma a zákmihem stoj na rukou (2 s.) 	16. Honma toporně a zákmihem stoj na rukou (2 s.) 	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.

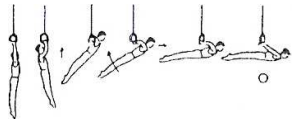
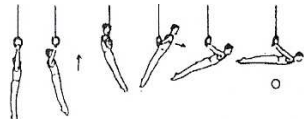
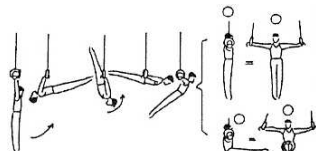
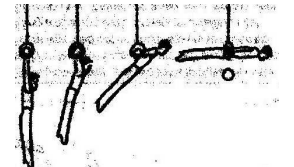
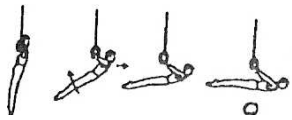
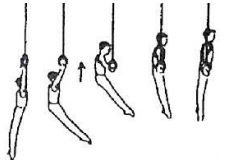
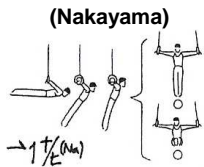
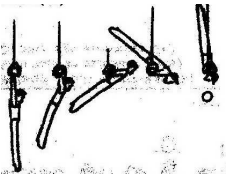
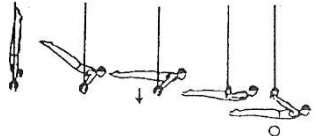
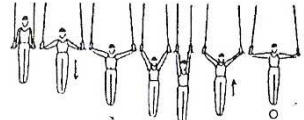
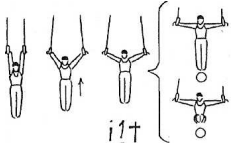
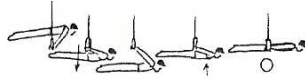
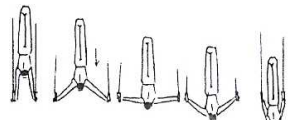
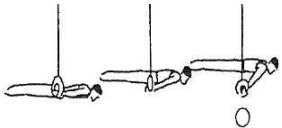
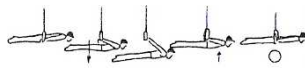
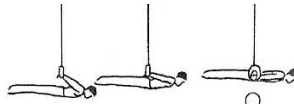
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6
Skupina III: Švihové prvky končící silovou výdrží (2 s.) (mimo přednosů)					
1.	2.	3. Vzepření předkmihem do rozporu nebo do přednosu v rozporu (2 s.) 	4.	5.	6. Vzepření předkmihem do obrácené vlašťovky (Rodrigues) 
7.	8.	9. Vzepření předkmihem do vznosu (2 s.) 	10. Li Ning 2 do rozporu nebo do přednosu v rozporu (2 s.) 	11.	12.
13.	14.	15. Li Ning do rozporu nebo do přednosu v rozporu (2 s.) 	16.	17.	18.
19.	20.	21. Výmyk do váhy ve vzporu roznožmo (2 s.) 	22. Předkmihem výmyk do váhy ve vzporu (2 s.) 	23. Předkmihem výmyk do váhy ve vzporu, tělo v úrovni kruhů (2 s.) 	24.

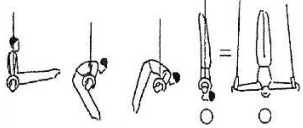
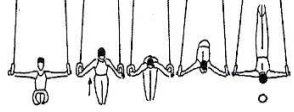
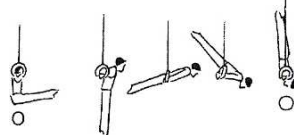
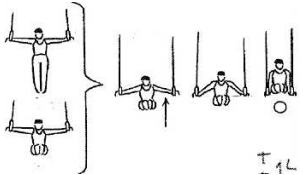
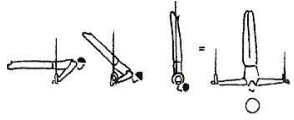
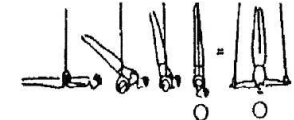
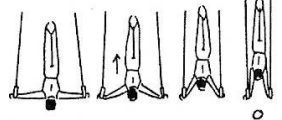
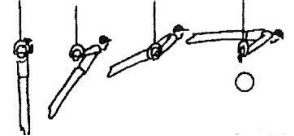
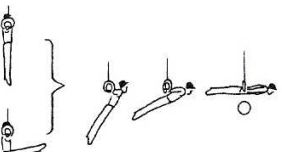
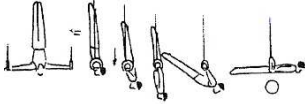
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6
Skupina III: Švihové prvky končící silovou výdrží (2 s.) (mimo přednosů)					
25.	26.	27. Předkmihem výmyk do rozporu nebo do přednosu v rozporu (2 s.) 	28. Předkmihem výmyk do nebo veletoč vzad do rozporu střemhlav (2 s.) 	29.	30.
31.	32.	33. Vzepření zákmihem do váhy ve vzporu roznožmo (2 s.) 	34. Vzepření zákmihem do váhy ve vzporu (2 s.) 	35. Vzepření zákmihem do váhy ve vzporu, tělo v úrovni kruhů (2 s.) 	36.
37.	38.	39. Vzepření zákmihem do rozporu nebo do přednosu v rozporu (2 s.) 	40. Honma schylmo nebo toporně do rozporu nebo do přednosu v rozporu (2 s.) 	41.	42.
43.	44.	45. Vzepření vzklopmo do rozporu nebo do přednosu v rozporu (2 s.) 	46. Ze vzporu zákmihem překot vpřed schylmo do rozporu nebo do přednosu v rozporu (2 s.) 	47.	48.

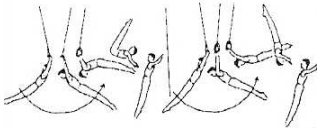
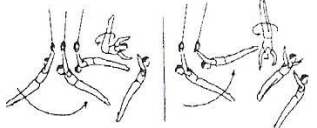
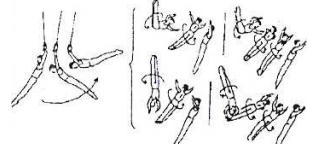
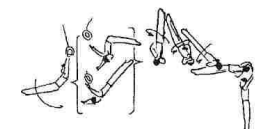
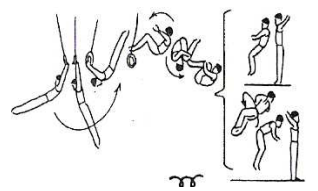
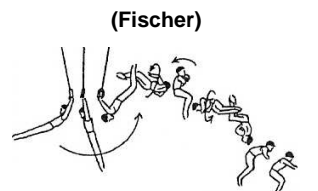
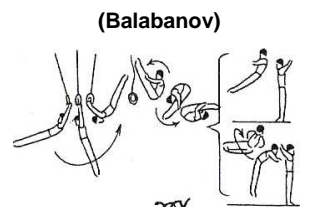
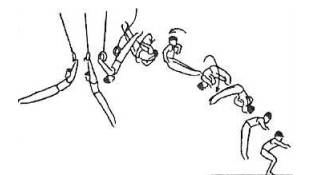
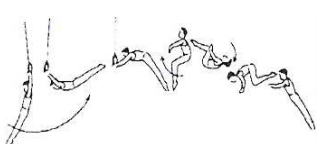
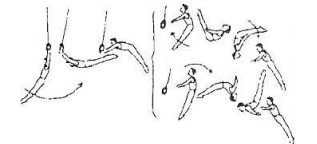
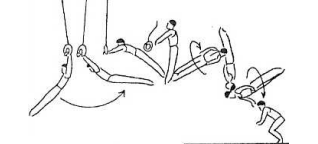
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6
Skupina III: Švihové prvky končící silovou výdrží (2 s.) (mimo přednosů)					
49.	50.	51. Vzepření vzklopmo do vznosu (2 s.) 	52. Vzepření zákmihem nebo veletoč vpřed do rozporu střemhlav (2 s.) 	53.	54.
55.	56.	57. Ze svisu vynesmo vzeprění přitrhem do váhy ve vzporu roznožmo (2 s.) 	58. Ze svisu vynesmo vzeprění přitrhem do váhy ve vzporu (2 s.) 	59. Ze svisu vynesmo vzeprění přitrhem do váhy ve vzporu, tělo v úrovni kruhů (2 s.) 	60.
61.	62.	63. Ze svisu vynesmo vzeprění přitrhem do rozporu nebo do přednosu v rozporu (2 s.) 	64. Ze svisu vynesmo vzeprění přitrhem do rozporu střemhlav (2 s.) 	65.	66.
67.	68.	69.	70.	71.	72.

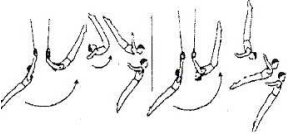
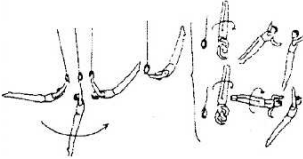
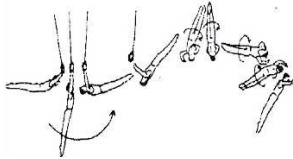
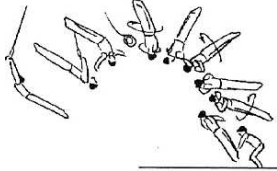
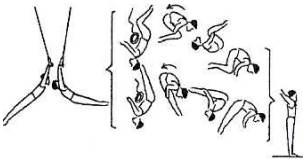
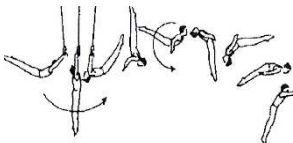
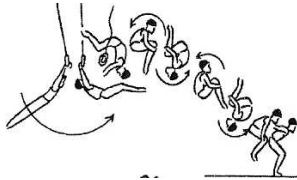
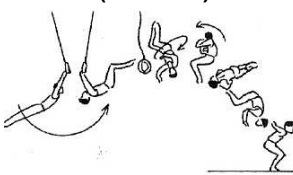
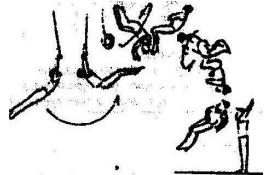
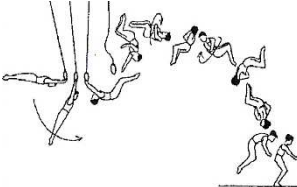
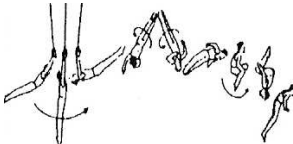
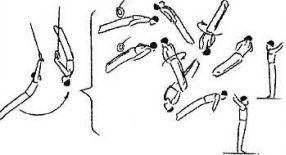
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6
Skupina IV: Silové prvky a výdrže (2 s.)					
<p>1. Přednos nebo přednos roznožmo vně (2s.)</p> 	<p>2. Vznos (2 s.)</p> 	<p>3. Rozpor střemhlav (2 s.)</p> 	<p>4.</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7. Váha ve svisu vzadu (2 s.)</p> 	<p>8. Váha ve vzporu roznožmo (2 s.)</p> 	<p>9. Váha ve vzporu (2 s.)</p> 	<p>10. Váha ve vzporu, tělo v úrovni kruhů (2s.) (vlastovka)</p> 	<p>11. Váha ve svisu vpředu, tělo v úrovni kruhů (2 s.) (obrácená vlastovka)</p> 	<p>12.</p>
<p>13. Váha ve svisu vpředu (2 s.)</p> 	<p>14. Libovolný rozpor (2 s.)</p> 	<p>15.</p>	<p>16.</p>	<p>17. Z obrácené vlastovky o napjatých pažích a toporně vzepření do rozporu střemhlav (2 s.) (Rodrigues)</p> 	<p>18.</p>
<p>19.</p>	<p>20. Toč vzad toporně do stoje na ruku (2s.)</p> 	<p>21.</p>	<p>22.</p>	<p>23. Z obrácené vlastovky, toporně o pažích napjatých, vzepření do vlastovky (2 s.) (Rodrigues)</p> 	<p>24.</p>

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6
Skupina IV: Silové prvky a výdrže (2 s.)					
<p>25. Ze vzporu zvolna vysazeně klikem stoj na ruce (2 s.)</p> 	<p>26. Ze vzporu zvolna stoj na ruce: toporně klikem nebo vysazeně o napjatých pažích nebo z váhy ve vzporu roznožmo (2 s.)</p> 	<p>27. Ze vzporu nebo z váhy ve vzporu zvolna toporně o napjatých pažích stoj na rukou (2 s.)</p> 	<p>28. Z váhy ve vzporu, tělo v úrovni kruhů zvolna toporně o napjatých pažích stoj na rukou (2 s.)</p> 	<p>29.</p>	<p>30.</p>
<p>31. Toč vpřed vysazeně do vzporu</p> 	<p>32. Toč vpřed toporně do vzporu</p> 	<p>33. Toč vpřed toporně napjatých pažích do stoje na rukou (2 s.)</p> 	<p>34. Toč vpřed toporně o napjatých pažích do rozporu střemhlav (2 s.)</p> 	<p>35.</p>	<p>36.</p>
<p>37.</p>	<p>38.</p>	<p>39. Toč vpřed toporně o napjatých pažích do rozporu nebo do přednosu v rozporu (2 s.)</p> 	<p>40. Ze svisu zvolna toporně o napjatých pažích přes váhu ve svisu vpředu vzeprění do rozporu (2 s.) (Pineda)</p> 	<p>41. Ze svisu zvolna o napjatých pažích přes váhu ve svisu vpředu vzeprění do váhy ve vzporu, tělo v úrovni kruhů (2 s.) (Bhavsar)</p> 	<p>42.</p>
<p>43. Toč vzad vysazeně do vzporu</p> 	<p>44. Toč vzad toporně do vzporu</p> 	<p>45. Toč vzad toporně do váhy ve vzporu (2 s.)</p> 	<p>46.</p>	<p>47.</p>	<p>48. Zvolna výmyk nebo toč vzad toporně o napjatých pažích do váhy ve vzporu, tělo v úrovni kruhů (2 s.)</p> 

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6
Skupina IV: Silové prvky a výdrže (2 s.)					
49.	50. Vzepření souruč do kliku a sešín do váhy ve svisu vzadu (2 s.) 	51. Vzepření rozporem a sešín do váhy ve svisu vzadu (2 s.) 	52. Toč vzad toporně do rozporu nebo do přednosu v rozporu (2s.) (Azarjan) 	53. Ze svisu, toporně o pažích napjatých, vzepření do vlašťovky (2 s.) 	54.
55.	56. Z rozporu nebo z přednosu v rozporu sešín toporně o pažích napjatých do váhy ve svisu vzadu (2 s.) 	57. Ze svisu vzepření o pažích napjatých do vzporu 	58. Z váhy nebo vahou ve svisu vzadu vzepření toporně o napjatých pažích do rozporu nebo do přednosu v rozporu (2 s.) (Nakayama) 	59. Ze svisu, toporně o pažích napjatých, vzepření do rozporu střemhlav (2 s.) 	60.
61.	62. Ze stoje na ruce sešín toporně o napjatých pažích do váhy ve svisu vzadu (2 s.) 	63. Ze vzporu zvolna sešín rozporem do svisu a vzepření o napjatých pažích do rozporu (2 s.) (Li Xiaoshuang) 	64. Ze svisu vzepření o napjatých pažích do rozporu nebo do přednosu v rozporu (2s.) 	65. Z váhy ve vzporu sešín do váhy vzadu a vzepření do váhy ve vzporu, tělo v úrovni kruhů (2 s.) – nebo naopak (Van Gelder) 	66.
67.	68. Ze stoje na ruce zvolna sešín o napjatých pažích rozporem střemhlav do svisu střemhlav 	69.	70. Z váhy ve vzporu, tělo v úrovni kruhů vzepření do váhy ve vzporu (2 s.) 	71. Z váhy ve vzporu, tělo v úrovni kruhů sešín do váhy vzadu a vzepření do váhy ve vzporu, tělo v úrovni kruhů (2 s.) 	72. Z váhy ve svisu vzadu vzepření do váhy ve vzporu, tělo v úrovni kruhů (2 s.) 

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6
Skupina IV: Silové prvky a výdrže (2 s.)					
73.	74.	75. Z přednosu zvolna vysazeně o napjatých pažích rozpor střemhlav (2 s.) 	76. Z přednosu v rozporu zvolna vysazeně o napjatých pažích rozpor střemhlav (2 s.) 	77. Z rozporu zvolna toporně o napjatých pažích rozpor střemhlav (2 s.) 	78.
79.	80.	81. Z rozporu nebo z přednosu v rozporu zvolna o napjatých pažích vzepření do přednosu (2 s.) 	82. Z váhy ve vzporu vzepření toporně o napjatých pažích do rozporu střemhlav (2 s.) 	83. Z váhy ve vzporu, tělo v úrovni kruhů vzepření toporně o napjatých pažích do rozporu střemhlav (2 s.) 	84.
85.	86.	87. Z rozporu střemhlav vzepření o napjatých pažích do stoje na ruce (2 s.) 	88. Z rozporu nebo z přednosu v rozporu vzepření toporně o napjatých pažích do váhy ve vzporu, bez fáze vzporu (2 s.) 	89. Z rozporu nebo z přednosu v rozporu vzepření toporně o napjatých pažích do váhy ve vzporu, tělo v úrovni kruhů (2 s.) 	90.
91.	92.	93.	94.	95. Z rozporu střemhlav sešin do váhy ve svisu vzhůru a vzepření do váhy ve vzporu, tělo v úrovni kruhů (2 s.) (Jovchev) 	96.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6
Skupina V: Závěry					
<p>1. Překot vpřed schylmo nebo toporně</p> 	<p>2. Překot vpřed schylmo nebo toporně s obratem (180°)</p> 	<p>3. Překot vpřed schylmo nebo toporně s dvojným nebo trojným obratem (360°/540°)</p> 	<p>4. Překot vpřed schylmo nebo toporně se čtverným obratem (720°)</p> 	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7.</p>	<p>8.</p>	<p>9. Dvojně salto vpřed skrčmo (i s obratem 180°)</p> 	<p>10. Dvojně salto vpřed skrčmo s trojným obratem (540°) (Fischer)</p> 	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13.</p>	<p>14.</p>	<p>15.</p>	<p>16. Dvojně salto vpřed schylmo (i s obratem 180°) (Balabanov)</p> 	<p>17. Dvojně salto vpřed schylmo s trojným obratem (540°)</p> 	<p>18.</p>
<p>19. Naznačené vzepření zákmihem a salto vzad skrčmo (Köste)</p> 	<p>20. Naznačené vzepření zákmihem a salto vzad schylmo nebo toporně</p> 	<p>21. Naznačené vzepření zákmihem a salto vzad toporně s dvojným obratem (360°)</p> 	<p>22.</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 V: Závěry					
25. Překot vzad schylmo nebo přemet vzad 	26. Přemet vzad s obratem nebo dvojným obratem (180°/360°) 	27. Přemet vzad se čtverným obratem (720°) 	28.	29. Přemet vzad se šesterným obratem (1080°) 	30.
31.	32. Dvojně salto vzad skrčmo nebo schylmo 	33. Dvojně salto vzad toporně 	34.	35.	36. Trojně salto vzad skrčmo 
37.	38.	39. Dvojně salto vzad skrčmo nebo schylmo nebo toporně-schylmo nebo schylmo-toporně s dvojným obratem (360°) (Cukahara) 	40. Dvojně salto vzad skrčmo s trojným obratem (540°) 	41. Dvojně salto vzad skrčmo se čtverným obratem (720°) 	42.
43.	44.	45. Přemet vzad s dvojným obratem (360°) a salto vzad skrčmo 	46. Dvojně salto vzad toporně s obratem nebo dvojným obratem (180°/360°) 	47.	48. Dvojně salto vzad toporně s trojným nebo čtverným obratem (540°/720°) 