



## Regionální centrum SPV Brno–město, z.s.

Merhautova 46, 613 00 Brno, tel. 545 578 572

IČO 44994648,

[www.RCBrnoMesto.cz](http://www.RCBrnoMesto.cz) e-mail: [MetRada@RCBrnoMesto.cz](mailto:MetRada@RCBrnoMesto.cz)

Spisová značka: L 2862 vedená u Krajského soudu v Brně

# SESTAVY SG

## Dorostenci a muži

### Věková skupina

16 - 17 let

18 a více let

### Platnost:

Pro členy ČASPV a ČOS od 1. 1. 2017.

Vycházejí ze schválených závodních sestav sportovní gymnastiky, platných od 1. 9. 2002 a jsou doplněny projednanými a schválenými změnami (první změna 1. září 2005, druhá změna 1. září 2010). Všechny změny byly prokonzultovány komisí VG MR ČASPV a sekcí SG mužských složek komise soutěží Odboru všestrannosti ČOS.

## Dorostenci a muži

Závodí se ve víceboji (prostná, kruhy, přeskok, bradla, hrazda) ve volných sestavách, podle rozpisu konkrétní soutěže. Pořadatel má právo vyhlásit soutěž jen jako čtyřboj.

Každá sestava (kromě přeskoků) musí obsahovat nejméně šest různých cvičebních tvarů, jejichž výběr musí splňovat skladební požadavky, uvedené u jednotlivých disciplín.

### **Hodnocení:**

- Každý prvek má hodnotu **1 bod**.
- Při opakování stejného prvku se započítává pouze hodnota jednoho prvku.
- Kmih nebo komihání se nepočítá za prvek.
- Za každý chybějící skladební požadavek je srážka **1 bod**.
- Ostatní chyby a srážky podle pravidel SG SPV - muži

U volných sestav dorostenců a mužů, splňujících požadavky Sestav (s výjimkou přeskoků) je výchozí bodová hodnota sestavy ve výši **8 bodů** pro dorostence i pro muže.

Pokud cvičenec zařadí do sestavy (mezi šest základních prvků, anebo navíc) „prvky navíc“, bude mít tato sestava následující výchozí bodové hodnoty:

<b>dorostenci i muži</b>	<b>Body</b>
• při zařazení 1 prvku navíc	<b>8,5</b>
• při zařazení 2 prvků navíc	<b>9,0</b>
• při zařazení 3 prvků navíc	<b>9,5</b>
• při zařazení 4 a více prvků navíc	<b>10,0</b>

„Prvky navíc“ může hlásit cvičenec při rozcvičení, anebo před zahájením cvičení vrchnímu rozhodčímu dané disciplíny; rozhodčí **musí** počet těchto prvků při každém cvičení sledovat.

Mezi „prvky navíc“ jsou zařazeny cvičební tvary (prvky), kterou jsou uvedeny u každé disciplíny a dále všechny obtížnější cvičební tvary.

---

### **Prostná**

Gymnastický pás 12 - 17 m (úhlopříčka plochy 12 x 12 m), cvičenec musí projít pás minimálně **tříkrát**.

**Sestava musí obsahovat** (skladební požadavky):

- stoj na rukou
- rovnovážnou polohu (váha, stoj na hlavě...)
- rondát
- přemet vpřed
- alespoň jednu tříprvkovou akrobatickou řadu

### Poznámky:

- akrobatickou řadou se rozumí přímé spojení prvků tzv. rychlé akrobacie, spojených bez mezikroků (ne stoj na rukou a kotoul)
- ve tříprvkové akrobatické řadě je povoleno jeden prvek opakovat (rondát a dva přemety vzad, dva přemety stranou a rondát...)

### Prvky navíc:

- kotoul vzklopmo
- stoj na rukou s výdrží (2 s)
- „špicar“
- cvik síly s výdrží (2 s) (přednos ve vzporu...)
- cvik uvolněnosti s výdrží (2 s) (placka, provaz, rozštěp...)
- přemet vzad
- druhý přemet vpřed
- salto vpřed nebo vzad ve všech modifikacích

### Kruhy

#### Kruhy doskočné

#### Sestava musí obsahovat (skladební požadavky):

- minimálně šest prvků
- nejméně jednou přechod z polohy nižší do polohy vyšší (ze svisu do vzporu)
- přednos ve vzporu

### Prvky navíc:

- vzepření vzklopmo
- vzepření zvolna souruč do vzporu
- výkrut vpřed nebo vzad
- váha ve svisu vpředu nebo vzadu s výdrží (2s)
- stoj klikmo s výdrží (2 s)
- stoj na rukou s výdrží (2 s)
- přemet vzad nebo zákmihem salto vpřed ve všech modifikacích

### Přeskok

#### Kůň nadél 120 cm, odrazový můstek

**Skáčí se dva skoky, počítá se vyšší známka.**

	<b>Body</b>
- roznožka, skrčka	<b>8,0</b>
- schylka	<b>9,0</b>
- převratové skoky	<b>10,0</b>

---

## **Bradla**

### Bradla po pás

#### **Sestava musí obsahovat** (skladební požadavky):

- minimálně šest prvků
- nejméně dvakrát přechod z polohy nižší do polohy vyšší (ze svisu do podporu nebo vzporu, z podporu do vzporu)
- stoj na ramenu nebo stoj na ruce

#### **Prvky navíc:**

- výmyk do vzporu i podporu
- odbočka přes obě žerdi
- vzepření vzklopmo
- toč vzad
- stoj na ruce s výdrží (2 s)
- „špicar“
- vzepření zákmihem do stoje na ruce

## **Hrazda**

### Hrazda doskočná

#### **Sestava musí obsahovat** (skladební požadavky):

- minimálně šest prvků
- nejméně dvakrát přechod z polohy nižší do polohy vyšší (výmyk, vzepření vzklopmo, vzepření zákmihem...)
- alespoň jeden z těchto přechodů musí být proveden švihem (vzepření vzklopmo, vzepření jízdmo, vzepření zákmihem)
- libovolný toč

#### **Prvky navíc:**

- výmyk zadem
- vzepření vzklopmo
- toč vpřed
- toč vzad do stoje na ruce
- veletoč vzad nebo vpřed
- u seskoku předkmihem salto vzad nebo zákmihem salto vpřed