



Regionální centrum SPV Brno-město, z. s.

Merhautova 46, Brno, tel. 545 578 572

sekretar@RCBrnoMesto.cz, www.RCBrnoMesto.cz

Registrace občanské sdružení u MV ČR č.j. VSC/1-16623/92-R

SESTAVY SG

Žákyně III. a IV. Dorostenky Ženy

Věková skupina 12 - 13 let

Věková skupina 14 - 15 let

Věková skupina 16 - 17 let

Věková skupina 18 let a st.

Březen 2018

Platnost:

Pro všechny soutěže v rámci CASPV

Hodnocení:

Podle pravidel sportovní gymnastiky ČASPV

PŘESKOK

Kůň nebo bedna našíř - určí rozpis daného závodu

Výška 110 cm - žákyně III.

Výška 120 cm - žákyně IV., dorostenky, ženy

Můstek Reuther, nebo pérový (podle možností pořadatele soutěže), doskokové žíněny.

Z 10,0 b. - přemet

- přemet stranou s půlobratem o 90°

- přemet vpřed s obratem 180°nebo 360°(Jamašita)

- schylka

Z 9,0 b. - roznožka, skrčka

Hodnocení:

Dva pokusy - započítává se lepší známka.

HRAZDA - volná sestava (5 povinných prvků)

Výška hrazdy minimálně po čelo.

Doskokové žíněny (podle možností pořadatele soutěže).

Při náskoku (kromě výmyku) může být použit můstek.

Povinné prvky:

Náskok (0,4 b.)

- výmyk (odrazem jednož i snožmo)

Přešvih (0,4 b.)

- únožmo P(L)

- ze vzporu jízmo přešvih únožmo vzad P, L

Toč (0,4 b.)

- jízmo vpřed

- jízmo vzad

- toč vzad

Vzepření a výmyk uvnitř sestavy (0,4 b.)

- ze vzporu jízmo spád vzad a vzepření závěsem v podkolení

Seskok (0,4 b.)

- ze vzporu odkmihem seskok vzad s obratem 180°

- podmet

- ze vzporu stojmo nebo rozkročného zřít vzad

Bonifikované prvky: (nejsou povinné)

Náskoky:

- náskok do vzporu a toč vpřed (vazba = 1 prvek) (0,2 b.)
- předkmihem vzepření vzklopmo do vzporu (0,3 b.)
- předkmihem výmyk zadem do vzporu vzadu (0,3 b.)
- předkmihem přešvih skrčmo (schylmo) jednoož a vzepření jízdmo (0,3 b.)

Přešvihy

- ze vzporu přešvih skrčmo pravou/levou jízdmo (0,2 b.)
- ze vzporu přešvih skrčmo do vzporu vzadu (0,3 b.)
- ze vzporu přešvih schylmo do vzporu vzadu (0,4 b.)
- ze vzporu vzepření vzklopmo (0,4 b.)

Toče:

- toč vpřed (0,2 b.)
- ze vzporu stojmo na hrazdě toč vpřed nebo vzad (skrčmo, schylmo, roznožmo) (0,2 b.)
- toč zadem vzad (0,3 b.)
- toč zadem vpřed (0,3 b.)
- toč vzad do zášvihu = přemykový toč (0,4 b.)

Vzepření

- ze vzporu jízdmo spád vzad a vzepření jízdmo (0,2 b.)
- ze vzporu vzadu spád vzad, přešvih skrčmo jednoož a vzepření jízdmo (0,2 b.)
- ze vzporu vzadu spád vzad a výmyk zadem do vzporu vzadu (0,4 b.)
- ze vzporu spád vzad a vzepření vzklopmo (0,4 b.)
- ze vzporu spád vzad do svisu vnesmo a vzepření vzklopmo do vzporu vzadu (0,5 b.)

Seskoky

- podmet s obratem o 180° (0,2 b.)
- ze vzporu stojmo nebo stojmo rozkročného podmet (0,2 b.)
- vzpor stojmo - zřít (0,2 b.)
- vzpor stojmo rozkročný - zřít (0,2 b.)
- ze vzporu skrčka (0,2 b.)
- ze vzporu roznožka (0,2 b.)
- ze vzporu schylka (0,3 b.)
- z toče vzad do zášvihu = přemykovým točem seskok(0,4 b.)
- ze vzporu vzadu spád a výmyk zadem do seskoku (0,4 b.)

Hodnocení:

Výchozí známka je 8,0 b.

Za bonifikované prvky může závodnice získat celkem **2,0 b.**

KLADINA - volná sestava (6 povinných prvků)

Výška kladiny 110 cm (měří se od žíněnek), délka kladiny 5m

Povinné prvky:

Náskok (0,2 b.)

- lze použít můstek

Gymnastický skok (0,4 b.)

Akrobatický prvek (0,4 b.)

Pozn.:

- leh vznesmo a stoj na lopatkách není akrobatický prvek!

Obrat (0,4 b.)

Rovnovážný prvek s výdrží 2 s (0,4 b.)

Seskok (0,2 b.)

Závodnice musí projít nejméně 2x délku kladiny.

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených 6 skupin.

Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro 2 skupiny.

Bonifikované prvky: (nejsou povinné)

Náskoky:

- ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo náskok do čelného rozštěpu, také s obratem 90° do bočního rozštěpu (0,2 b.)
- ze vzporu stojmo čelně přešvih odbočmo do vzporu vzadu (0,2 b.)
- z rozběhu bočně, čelně i příčně odrazem snožmo výskok do dřepu nebo stoje (0,3 b.)
- z rozběhu čelně, odrazem jednožmo přešvih jednožmo zánožmo s obratem do vzporu vpředu, přešvih únožmo druhou (0,3 b.)
- z rozběhu bočně nebo příčně odrazem snožmo kotoul (0,4 b.)
- všechny náskoky procházející stojem na ruku (0,4 b.)
- ze vzporu stojmo čelně - přešvih schylmo do vzporu vzadu (0,4 b.)

Skoky:

- tři (a více) plynule navázané různé skoky bez vloženého kroku s přímým skokem (0,2 b.)
- odrazem snožmo přímý skok s obratem 180° (0,2 b.)
- dálkový skok s roznožením min. 120° (0,2 b.)
- skok přednožný střižný (nůžky) (0,2 b.)
- tři (a více) plynule navázané skoky bez vloženého kroku
- odrazem snožmo přímý skok s obratem 360° (0,3 b.) bez přímého skoku (0,4 b.)
- dálkový skok s výměnou nohou s roznožením min. 120° (0,4 b.)

- odrazem snožmo skok s čelným nebo bočným roznožením min. 120° (0,4 b.)
- odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé (Jánošík) (0,4 b.)

Obraty:

- obrat ve výponu jednonož 360° - švihová noha v libovolné poloze (0,3 b.)
- obrat ve výponu jednonož 540°(a více) - švihová noha v libovolné poloze (0,4 b.)
 - obrat o 360°ve dřepu jednonož (0,4 b.)

Akrobatické prvky:

- kotoul vpřed bez přehmatu (0,2 b.)
- kotoul vpřed bez dohmatu (0,4 b.)
- všechny prvky procházející stojem na rukou (stoj na rukou s výdrží 2 s.) (0,4 b.)

Seskoky:

- přemet vpřed (0,4 b.)
- odrazem jednonož salto vpřed prohnutě-šprajcka (0,5 b.)
- odrazem jednonož salto stranou prohnutě s obratem o 90° -arab (0,5 b.)
- salto vzad skrčmo, schylmo, prohnutě (0,5 b.)
- salto vpřed skrčmo, schylmo, prohnutě (0,5 b.)

Hodnocení:

Výchozí známka je 8,0 b.

Za bonifikované prvky může závodnice získat celkem **2,0 b.**

PROSTNÁ - volná sestava (5 povinných prvků)

Gymnastický pás 12 - 15 m dlouhý.

Povinné prvky:

Gymnastický skok (0,4 b.)

Obrat (0,4 b.)

Rovnovážný prvek s výdrží 2 s (0,4 b.)

Akrobatický prvek (0,4 b.)

Akrobatická řada (0,4 b.)

- dva a více prvků bez vložených kroků

Pozn.:

- jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny
- samostatný akrobatický prvek již nemůže být součástí akrobatické řady

Závodnice musí projít min. 2x délkou gymnastického pásu .
Sestava musí obsahovat prvky ze všech 5 uvedených skupin.
Sestava je s hudebním doprovodem (pouze instrumentálním).
Délka sestavy je minimálně 50 - 70 s.
Pro rok 2018 je povoleno zkrácení sestavy o maximálně 10 s.,
tj. minimální délka sestavy je 40 s.

Bonifikované prvky: (nejsou povinné)

Skoky:

- tři různé plynule navázané skoky bez vloženého kroku (0,2 b.)
- dálkový skok (0,2 b.)
- dálkový skok s výměnou nohou s roznožením po výměně nohou(0,3 b.)
- odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo-štička (0,3 b.)
- odrazem snožmo skok s čelným roznožením nad 120° (0,3 b.)
- odrazem jednož nebo snožmo skok s přednožením povýš(0,3 b.)
- přímý skok s obratem o 540° (0,3 b.)
- odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé-Jánošík (0,3 b.)
- skoky (ne přímé) s obraty o 360° a více (0,4 b.)
- skok prohnutě se skrčením zánožmo (0,4 b.)
- odrazem jednož nebo snožmo skok prohnutě se skrčením zánožmo jednož(0,4 b.)
- kadetový skok (0,4 b.)
- odrazem snožmo skok s čelným roznožením do vzporu ležmo-Schuschumova (0,5 b.)

Obraty:

- obrat ve výponu jednož o 360°- švihová noha v libovolné poloze (0,3 b.)
- obrat ve výponu jednož o 540° (a více)- švihová noha v libovolné poloze (0,4 b.)

Rovnovážné prvky:

- váha předklonmo ve výponu s výdrží 2s (0,3 b.)
- váha úklonmo, záklonmo (0,3 b.)
- stoj na ruku (0,3 b.)
- stoj jednož, unožit povýš (0,4 b.)

Akrobatické prvky:

- kotoul vzad do stoji na ruku bez výdrže (0,2 b.)
- stoj na ruku s obratem o 180° a více (0,2 b.)
- přemet vzad zvolna (0,3 b.)
- přemet vpřed zvolna (0,3 b.)
- přemet vpřed odrazem jednož (0,4 b.)
- přemet vpřed odrazem snožmo (0,4 b.)
- přemet vzad s doskokem snožmo-flik (0,4 b.)
- přemet vzad s bočním roznožením-blecha (0,4 b.)

- salto vpřed skrčmo, schylmo, prohnutě (0,5 b.)
- salto vzad skrčmo, schylmo, prohnutě (0,5 b.)
- odrazem jednožal salto vpřed prohnutě s doskokem jednožal-šprajcka (0,5 b.)
- odrazem jednožal salto stranou prohnutě s doskokem jednožal-arab (0,5 b.)

Akrobatické řady:

Všechny řady složené ze dvou a více různých akrobatických prvků obsahující přemet vpřed, přemet vzad nebo salto. Hodnota akrobatické řady je dána součtem hodnoty akrobatických prvků v řadě.

Pozn.:

Stoj na rukou ve vazbě s kotoulem není akrobatická řada. Kotoul vzad a přemet vzad zvolna nejsou akrobatická řada.

Hodnocení:

Výchozí známka je 8,0 b.

Za bonifikované prvky může závodnice získat celkem **2,0 b.**

Všechny cvičební tvary s vyšší obtížností, které nejsou uvedeny v bonifikovaných prvcích a je požadavek na jejich bonifikaci, se musí nahlásit k posouzení jejich obtížnosti na poradě rozhodčích. Cvičební tvary, které jsou uvedeny jako bonifikované ve vyšších kategoriích, se hlásit nemusí. Jejich bonifikace je automatická. Cvičební tvar, který nebude nhlášen a není uveden v žádné kategorii jako bonifikovaný, nelze bonifikovat!

Obecné požadavky na techniku provedení prvků:

- Minimální úhel roznožení v akrobatických prvcích a ve skocích pro uznání bonifikace je 120 stupňů (pokud není přímo u popisu prvku stanoveno jinak).
- Délka výdrže v rovnovážných prvcích je 2 sekundy.

Pro hodnoty obratů v bonifikovaných prvcích platí:

- základní hodnota bonifikovaného prvku + 180 stupňů = 0,1 b
- základní hodnota bonifikovaného prvku + 360 stupňů = 0,2 b
- základní hodnota bonifikovaného prvku + 540 stupňů = 0,3 b