



## Regionální centrum SPV Brno-město, o. s.

Merhautova 46, Brno, tel. 545 578 572

[sekretar@RCBrnoMesto.cz](mailto:sekretar@RCBrnoMesto.cz), [www.RCBrnoMesto.cz](http://www.RCBrnoMesto.cz)

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

# SESTAVY SG

**Předškolní děti - žákyně i žáci**

Věková skupina 3 - 4 roky

**Platnost:**

**Pouze pro soutěže v rámci RC Brno**

**Hodnocení:**

**Podle pravidel sportovní gymnastiky ČASPV 2007 (ženy, muži)**

## **PŘESKOK**

Můstek Reuther (podle možností pořadatele soutěže), doskokové žíněnky.

**Z rozběhu náskok na můstek a odrazem snožmo skok přímý, předpažením vzpažit zevnitř.**

Hodnocení: z 10,0 b.

Dva pokusy - započítává se lepší známka.

## **LAVIČKA**

Doskokové žíněnky na obou koncích lavičky, žíněnky okolo lavičky (podle možností pořadatele soutěže).

**Základní poloha: Stoj spojný bočně k lavičce, připažit**

- odrazem snožmo náskok do vzporu dřepmo
- vzpřím do stoje spojného, výpon, vzpažit
- chůze ve výponu do poloviny lavičky (ke značce), ponechat vzpaženo
- stoj spojný, upažit
- výkrokem P(L) skrčit přednožmo L(P), přednožit L(P)
- výkrokem L(P) totéž opačnou nohou (ponechat upaženo)
- opakovat až na konec lavičky „čáp“
- dřep těsně rozkročný P(L) vpřed
- celý obrat VL(VP) (ponechat upaženo)
- vzpor dřepmo, vzpor stojmo, vzpor dřepmo
- vzpřím do stoje spojného, ruce v bok
- poskoky snožmo do poloviny lavičky (ke značce) „vrabčák“, ruce „křidýlka“
- vzpor dřepmo, odrazem snožmo seskok do vzporu stojmo rozkročného (nohy na zemi), odrazem zpět do vzporu dřepmo (na lavičku)

### HOŠI

- opakovat s posunem vpřed na konec lavičky
- odrazem ze vzporu dřepmo seskok prohnutě, vzpažit

### DÍVKY

- vzpřím do stoje spojného, upažit
- výkrokem P(L) a podřepem přednožit poníž L(P) podél lavičky
- výkrokem L(P) totéž opačnou nohou
- opakovat až na konec lavičky „nabírání vody“
- přinožit P(L) a hmitem podřepmo zapažit
- odrazem snožmo seskok prohnutě, předpažením vzpažit

Hodnocení:

**Z 10,0 b.**, za každý vynechaný prvek srážka 0,5 bodu.

## **PROSTNÁ**

Gymnastický pás 10 - 12 m dlouhý.

### **Základní poloha: Stoj spojný na začátku koberce, upažit**

- výkrokem P(L) poskok na L(P), přednožit skrčmo L(P)
- výkrokem L(P) totéž opačnou nohou (ponechat upaženo)
- opakovat až do středu koberce (ke značce) „koníček“
- přinožením P(L) hmit podřepmo, čelné kruhy dolů, upažit
- stoj, skrčit přednožmo P(L), výdrž
- výkrokem P(L) skrčit přednožmo L(P), přednožit L(P)
- výkrokem L(P) totéž opačnou nohou (ponechat upaženo)
- opakovat až na konec koberce „čáp“
- přinožením P(L) a překřížením celý obrat VL(VP), ruce v bok
- skok vpřed do stoje rozkročného, skok vpřed do stoje spojného (paže kopírují nohy - upažit, připažit)
- opakovat do středu koberce (ke značce) „panák“
- kotoul vpřed do dřepu, předpažit
- kotoul vpřed do stoje, vzpažit

### **Hodnocení:**

**Z 10,0 b.**, za každý vynechaný prvek srážka 0,5 b.

