



Regionální centrum SPV Brno-město, o. 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

Předškolní děti - žákyně i žáci

Věková skupina 5 - 7 let

Platnost:

Pouze pro soutěže v rámci RC Brno

Hodnocení:

Podle pravidel sportovní gymnastiky ČASPV 2007 (ženy, muži)

PŘESKOK

Bedna našíř - 70 až 80 cm, můstek Reuther nebo pérový (podle možností pořadatele soutěže), doskokové žíněnky.

Z rozběhu odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo a odrazem snožmo seskok 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 příčně ve třetině lavičky

- dohmatem na lavičku bočně a odrazem vzpor dřepmo na lavičce
- odrazem nohama vzad leh na břicho vzpažit
- dvakrát až třikrát přitažení souruč
- odrazem nohama vzpor dřepmo na lavičce
- seskok vpravo nebo vlevo do vzporu dřepmo s dohmatem na lavičce
- dvakrát až třikrát přeskok zánožmo skrčmo přes lavičku s dohmatem na lavičce
- odrazem nohama vzpor dřepmo na lavičce
- stoj spojný, ruce v bok, skok s celým obratem (180°)
- třikrát poskoky vpřed snožmo
- stoj na L(P), přednožit dolů P(L)), upažit, výdrž 2 s
- chůze ve výponu na konec lavičky
- stoj spojný odrazem snožmo seskok (v kulminačním bodu skoku vzpažit zevnitř)

PROSTNÁ

Gymnastický pás 10 - 12 m dlouhý.

Základní poloha: stoj spojný, připažit

- skokem stoj rozkročný, oblouky zevnitř vzpažit
- kotoul vpřed do vzporu dřepmo
- dvakrát skok vpřed, předpažením vzpažit (2x" žabák")
- doskok do vzporu dřepmo
- stoj spojný, ruce v bok
- tři nebo čtyři poskočné kroky s pokrčováním přednožmo (LPL nebo PLP) na místě
- přinožením stoj spojný, vzpažit
- kotoul vpřed schylmo do sedu roznožného, vzpažit
- hluboký, ohnutý předklon
- pádem vzad stoj na lopatkách
- pádem vpřed sed skrčmo zkřížný (turecký sed)
- rychle dlaně na kolena, na ramena, vzpažit

Hodnocení: z **10,0 b.** za každý vynechaný prvek srážka 0,5 b.