



## 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

Žáci I., II., III., IV.

### Věková skupina

<u>8 - 9</u>	<u>let</u>
<u>10 - 11</u>	<u>let</u>
<u>12 - 13</u>	<u>let</u>
<u>14 - 15</u>	<u>let</u>

### 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, třetí úprava červen 2013). Všechny změny byly prokonzultovány komisí VG MR ČASPV a sekcí SG mužských složek komise soutěží Odboru všestrannosti ČOS.

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

**Hodnocení podle obtížnosti sestav:**

I. sestava	výchozí známka	8 bodů
II. sestava		9 bodů
III. sestava		10 bodů

## PROSTNÁ

### **Mladší žáci (ŽC I,II)**

Cvičí se na páse 12 - 17 m (úhlopříčka plochy 12 x 12 m)

#### **I. sestava**

	<b>ml.</b>	<b>st.</b>
ZP: stoj spojný, připážit		
1. dřep spojný, předpažit, dlaně dolů - kotoul do dřepu, předpažit	1,5	
2. skrčit předpažmo (uchopit bérce) - kolébka - dřep spojný, předpažit, dlaně dolů	1,5	
3. pádem vzad stoj na lopatkách oporem rukou o boky - výdrž (2 s) - pádem vpřed stoj spojný, připážit	2,0	
4. upažit - skok s obratem o 180 stupňů a oblouky dolů vzpažit	1,0	
5. výkrokem pravé (levé) vpřed přemet stranou vpravo (vlevo) - přísunem stoj spojný, připážit	2,0	
<b>Celkem</b>	<b>8,0</b>	

#### **II. sestava**

	<b>ml.</b>	<b>st.</b>
ZP: stoj spojný, připážit		
1. výpon, zapažit zevnitř, dlaně vpřed - kotoul - naskočený kotoul - odrazem snožmo skok, vzpažit zevnitř, dlaně vpřed - doskok do podřepu, předpažit, dlaně dolů	1,5	1,5
2. kotoul vzad do dřepu, předpažit, dlaně dolů	1,0	1,0
3. pádem vzad stoj na lopatkách oporem paží o zem, výdrž (2 s)	2,0	1,5
4. pádem dřep a skok s obratem o 180°, čelnými oblouky dovnitř upažit	1,0	1,0

5. výkrokem vpřed váha předklonmo, vzpažit zevnitř, dlaně vpřed - výdrž (2 s)	1,5	1,5
6. vzpřim, připažit - předpažením vzpažit vpřed, dlaně vpřed - výkrokem vpřed stoj na rukou (naznačit) a kotoul do vzporu dřepmo - stoj spojný, připažit	2,0	1,5
<b>Celkem</b>	<b>9,0</b>	<b>8,0</b>

### III. sestava

ml.

st.

ZP: stoj spojný, připažit

1. výpon, zapažit zevnitř, dlaně vpřed - naskočený kotoul a skok se skrčením přednožmo - kotoul a skok s čelným roznožením	1,0	1,0
2. kotoul do širokého sedu roznožného, vzpažit, rovný předklon, dlaně na zem (placka) - výdrž (2 s)	1,0	1,0
3. vzpřim - snožit a pádem vzad stoj na lopatkách oporem paží o zem - výdrž (2 s)	1,0	1,0
4. pádem sed, předpažit, dlaně dolů - předklon a hmit v předklonu - kotoul vzad se zášvihem do vzporu stojmo - stoj spatný, připažit	2,0	1,5
5. výkrokem vpřed váha předklonmo, vzpažit zevnitř, dlaně vpřed - výdrž (2 s)-vzpřim, stoj spatný, připažit	1,0	1,0
6. přednožit, vzpažit vpřed, dlaně vpřed - výkrokem vpřed stoj na rukou (naznačit) a kotoul do vzporu dřepmo - skok s obratem o 180°, čelné oblouky dovnitř, doskok do podřepu, upažit - stoj spojný, připažit	2,0	1,5
7. předpažením vzpažit a výkrokem pravé (levé) dva přemety stranou vpravo (vlevo) do stoje rozkročného a přísunem levé (pravé) stoj spojný, připažit	2,0	2,0
<b>Celkem</b>	<b>10,0</b>	<b>9,0</b>

### Nejčastější chyby a srážky:

Stále skrčené nohy v kotoulu	0,3
Stoj na lopatkách vysazeně	0,3 - 0,5
Váha předklonmo vysazeně	0,3 - 0,5
Stoj na rukou prohnutě nebo vysazeně	0,3 - 0,5
Přemet stranou z osy	0,3 - 0,5
Ostatní chyby a srážky	podle pravidel SG SPV
- muži	

## Starší žáci (ŽC III,IV)

Cvičí se na páse 12 - 17 m (úhlopříčka plochy 12 x 12 m)

- I. I. sestava** je stejná jako II. sestava pro mladší žáky  
**II. II. sestava** je stejná jako III. sestava pro mladší žáky  
**III. III. sestava**

Volná sestava. Sestava musí obsahovat nejméně 6 rozdílných prvků, každý má hodnotu 1 bod. Při opakování stejného prvku se započítává pouze hodnota jednoho prvku.

Výchozí známka je 10 bodů, z čehož 6 bodů je na obtížnost a 4 body na provedení.

Sestava musí obsahovat (skladební požadavky - za každý chybějící srážka 0,4 bodu):

- stoj na ruku (naznačit)
- rovnovážnou polohu s výdrží (2 s) (váha, stoj na hlavě...)
- cvik uvolněnosti s výdrží (2 s) („placka“, „provaz“, „rozštěp“...)
- rondát
- dvouprvkovou nebo víceprvkovou akrobatickou řadu
- cvičenec musí projít pás minimálně 3 x

### Poznámky:

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

# HRAZDA

## Mladší žáci (ŽC I,II)

*Hrazda po ramena*

<b>I. sestava</b>	<b>ml.</b>	<b>st.</b>
1. náskok do vzporu	1,0	
2. výšvih únožno levou	1,0	
3. výšvih únožno pravou	1,0	
4. sešín vpřed do shybu stojmo	1,5	
5. přešvih skrčmo do svisu vznesmo vzadu - výdrž (2 s)	1,5	
6. zvolna svis stojmo vzadu	1,5	
7. výkrokem vpřed a přísunem stoj spatný, předpažením vzpažit zevnitř - připažit	0,5	
<b>Celkem</b>	<b>8,0</b>	

<b>II. sestava</b>	<b>ml.</b>	<b>st.</b>
1. výmyk odrazem střídnož nebo snožmo	2,0	2,0
2. přešvih únožmo levou (pravou) do vzporu jízdo	2,0	2,0
3. přešvih únožmo pravou (levou) do vzporu vzadu	3,0	2,0
4. přednožením povýš seskok	2,0	2,0
<b>Celkem</b>	<b>9,0</b>	<b>8,0</b>

<b>III. sestava</b>	<b>ml.</b>	<b>st.</b>
1. výmyk tahem do vzporu	3,0	3,0
2. toč vzad	4,0	3,0
3. podmet	3,0	3,0
<b>Celkem</b>	<b>10,0</b>	<b>9,0</b>

## **Starší žáci (ŽC III, IV)**

**I. sestava** je stejná jako II. sestava pro mladší žáky

**II. sestava** je stejná jako III. sestava pro mladší žáky

**III. sestava - volná se skladebními požadavky**

*Hrazda po ramena*

Sestava musí obsahovat (skladební požadavky):

- minimálně 6 prvků
- nejméně jednou přechod z polohy nižší do polohy vyšší (výmyk, vzepření vzklopno, vzepření jízdo, výmyk zadem, atd.)
- libovolný toč

### **Hodnocení:**

- Každý prvek má hodnotu 1 bod.
- Výchozí známka je 10 bodů, z čehož 6 bodů je na obtížnost a 4 body na provedení.
- Při opakování stejného prvku se započítává pouze hodnota jednoho prvku.
- Za každý chybějící skladební požadavek je srážka **1 bod**.
- Ostatní chyby a srážky podle pravidel SG SPV - muži.

# KRUHY

## Mladší žáci (ŽC I,II)

### **I. sestava - kruhy nad hlavu** **ml.** **st.**

**ZP:** shyb stojmo

1. odrazem snožmo svis vznesmo - výdrž (2 s)	2,0	
2. svis střemhlav - výdrž (2 s)	3,0	
3. svis vznesmo	1,0	
4. svisem vzadu - seskok	2,0	
<b>Celkem</b>	<b>8,0</b>	

### **II. sestava - kruhy doskočné** **ml.** **st.**

**ZP:** svis

1. svis - přednos (naznačit)	2,0	1,5
2. zákmih - předkmih - zákmih	1,0	0,5
3. předkmihem svis vznesmo - výdrž (2 s)	2,0	2,0
4. svis střemhlav - výdrž (2 s)	2,0	2,0
5. svis vznesmo - kmih podmetmo - zákmih - předkmih - zákmihem seskok	2,0	2,0
<b>Celkem</b>	<b>9,0</b>	<b>8,0</b>

### **III. sestava - kruhy doskočné** **ml.** **st.**

**ZP:** svis

1. shyb - výdrž (2 s)	1,0	1,0
2. svis - přednos - výdrž (2 s)	1,5	1,5
3. zákmih - předkmih - zákmih	1,0	1,0
4. předkmihem svis vznesmo - svis střemhlav, výdrž(2s)	2,5	2,0
5. svis vznesmo - svis vzadu	1,0	1,0
6. svis vznesmo - kmih podmetmo - zákmih - předkmih - zákmih - předkmihem překot vzad roznožmo	3,0	2,5
<b>Celkem</b>	<b>10,0</b>	<b>9,0</b>

### Nejčastější chyby a srážky:

Odraz střídnonož	0,3
Vysazený nebo prohnutý svis střemhlav	0,3 - 0,5
Při přednosu změna úhlu paže-trup	0,1 - 0,3
Malý rozsah kmihu	0,3 - 0,5
Překot vzad roznožmo pod úrovní kruhů	až 1,0
Ostatní chyby a srážky	podle pravidel SG
SPV - muži	

## Starší žáci (ŽC III,IV)

- I. **sestava** stejná jako II. sestava pro mladší žáky
- II. **sestava** stejná jako sestava III. pro mladší žáky
- III. **sestava** - volná se skladebními požadavky

Sestava musí obsahovat (skladební požadavky):

- minimálně 6 prvků
- nejméně jednou přechod z polohy nižší do polohy vyšší (ze svisu do vzporu)
- přednos v jakékoli poloze (svis, shyb, vzpor) - výdrž (2s)
- výdrž ve shybu (2s)
- komihání ve svisu 2x (předkmih - zákmih - předkmih - zákmih, nebo obráceně)

### **Hodnocení:**

- Každý prvek má hodnotu 1 bod.
- Výchozí známka je 10 bodů, z čehož 6 bodů je na obtížnost a 4 body na provedení.
- Při opakování stejného prvku se započítává pouze hodnota jednoho prvku.
- Komihání se počítá za prvek.
- Za každý chybějící skladební požadavek je srážka 1 bod.
- Ostatní chyby a srážky podle pravidel SG SPV - muži.

## **PŘESKOK**

### Mladší žáci (ŽC I,II)

*Bedna našíř 95 - 100 cm, odrazový můstek*

I. skok	ml.	st.
Z rozběhu odrazem snožmo dohmatem na bednu výskok do vzporu dřepmo a plynule seskok.		
	8,0	

*Poznámka: v kulminačním bodu přímého skoku vzpažit zevnitř.*

II. skok		
Roznožka nebo skrčka	9,0	

III. skok		
Přemet vpřed	10,0	

## Starší žáci (ŽC III,IV)

Bedna 110 cm, odrazový můstek

	ml.	st.
<b>I. skok</b> (bedna nadél) Roznožka		8,0
<b>II. skok</b> (bedna nadél) Skrčka		9,0
<b>III. skok</b> (bedna našírř) Přemet vpřed		10,0

Povoleny 2 různé skoky.

Do výsledku se započítává lepší známka z obou skoků.

### Nejčastější chyby a srážky:

Pokrčené paže v přemetu vpřed		0,3
Skrčené paže	až	1,0
Ostatní chyby a srážky	podle pravidel SG	
SPV - muži		