



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

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>

Březen 2018

Platnost:

Pro členy ČASPV a ČOS od 1. 1. 2011.

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 + dodatek změn platných od 1. září 2017) 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 (MŽ-1.varianta-povinná)		10 bodů
(MŽ-2.varianta-volná)		10 bodů

Poznámka:

Volné sestavy všech kategorií žáků se musí lišit od povinných sestav. Volné sestavy vzniklé pouhým vypuštěním prvků z povinných sestav nebo náhradou prvků, prvky nižší obtížnosti budou hodnoceny jako povinné sestavy se záměnou prvků!

PROSTNÁ

Mladší žáci (ŽC I,II)

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

I. sestava

ZP: stoj spojný, připažit	ml.	st.
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, připažit	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, připažit	2,0	
Celkem	8,0	

II. sestava

ZP: stoj spojný, připažit	ml.	st.
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
Celkem	9,0	8,0

III. sestava (povinná)

	ml.	st.
ZP: stoj spojný, připážit		
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, připážit	2,0	1,5
5. výkrokem vpřed váha předklonmo, vzpažit zevnitř, dlaně vpřed - výdrž (2 s)-vzpřim, stoj spatný, připážit	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, připážit	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, připážit	2,0	2,0
Celkem	10,0	9,0

III. sestava (volná)

Sestava musí obsahovat (skladební požadavky):

- nejméně 5 rozdílných prvků, každý má hodnotu 1,2 bodu
- stoj na rukou (naznačit)
- rovnovážnou polohu s výdrží (2 s), (např.: váha, stoj na hlavě...)
- cvik uvolněnosti
- dvouprvkovou nebo víceprvkovou řadu (i dva přemety stranou spojitě)
- cvičenec musí projít pás minimálně 2x

Za každý chybějící skladební požadavek je srážka 0,4 bodu.

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

Starší žáci (ŽC III,IV)

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

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

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

III. sestava (volná)

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):

- stoj na rukou (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

Za každý chybějící skladební požadavek je srážka 1 bod.

Poznámky:

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

HRAZDA

Mladší žáci (ŽC I,II)

Hrazda po ramena

I. sestava

	ml.	st.
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 vnesmo 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	

Celkem **8,0**

II. sestava

	ml.	st.
1. výmyk odrazem střídnonož nebo snožmo	2,0	2,0
2. přešvih únožmo levou (pravou)do vzporu jízdmu	2,0	2,0
3. přešvih únožmo pravou (levou)do vzporu vzadu	3,0	2,0
4. přednožením povýš seskok	2,0	2,0

Celkem **9,0** **8,0**

III. sestava

	ml.	st.
1. výmyk tahem do vzporu	3,0	3,0
2. toč vzad	4,0	3,0
3. podmet	3,0	3,0

Celkem **10,0** **9,0**

III. sestava (volná)

Sestava musí obsahovat (skladební požadavky):

- nejméně 5 rozdílných prvků, každý má hodnotu 1,2 bodu
- přechod z polohy nižší do polohy vyšší (výmyk, vzepření)
- libovolný toč
- libovolný přešvih (skrčmo, únožmo, přednožmo apod.)

Za každý chybějící skladební požadavek je srážka 0,4 bodu.

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

Za každý chybějící skladební požadavek je srážka 1 bod.

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.
- 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	
Celkem	8,0	

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
Celkem	9,0	8,0

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
Celkem	10,0	9,0

III. sestava (volná)

Sestava musí obsahovat (skladební požadavky):

- nejméně 5 rozdílných prvků, každý má hodnotu 1,2 bodu
- přednos s výdrží (2 s) v jakékoli poloze (svis, shyb, vzpor)
- shyb, výdrž (2 s)
- komíhání ve svisu 2x (předkmih - zákmih - předkmih - zákmih, nebo obráceně)

Za každý chybějící skladební požadavek je srážka 0,4 bodu.

Nejčastější chyby a srážky:

Odraz střídnonož	0,3
Vysazený nebo prohnutý svis střežhlav	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 SPV - muži	podle pravidel SG

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)
- komíhání ve svisu 2x (předkmih - zákmih - předkmih - zákmih, nebo obráceně)

Za každý chybějící skladební požadavek je srážka 1 bod.

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.
- Komíhání se počítá za prvek.
- Ostatní chyby a srážky podle pravidel SG SPV - muži.

PŘESKOK

Mladší žáci (ŽC I,II)

Bedna našíř 95 - 100 cm, odrazový můstek

	ml.	st.
I. skok 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 (stejný skok jako při povinném programu) Přemet vpřed	10,0	

Starší žáci (ŽC III,IV)

Bedna 110 cm, odrazový můstek

	ml.	st.
I. skok (bedna nadél) Roznožka		8,0
II. skok (bedna nadél) Skrčka		9,0
III. skok (bedna našíř) 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	