



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

Žákyně I.

Věková skupina 8 - 9 let

Platnost:

Pro všechny soutěže v rámci CASPV

Hodnocení:

Podle pravidel sportovní gymnastiky ČASPV 2007 (ženy, muži)

PŘESKOK

Bedna našíř (85 - 95 cm), můstek Reuther, nebo pérový (podle možností pořadatele soutěže), doskokové žíněny.

Z 10,0 b. - skrčka, roznožka

Z 9,0 b. - z rozběhu odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo a plynule odrazem snožmo seskok, vzpažit, doskok

Hodnocení:

Dva pokusy - započítává se lepší známka.

HRAZDA - volná sestava (min. 3 povinné prvky)

Výška hrazdy minimálně po ramena.

Doskokové žíněny (podle možností pořadatele soutěže).

Povinné prvky:

Náskok (2,0 b.)

- odrazem snožmo vzpor
- odrazem (tahem) snožmo přešvih skrčmo do svisu vnesmo vzadu (vazba = 1 prvek)

Prvek uvnitř sestavy (2,0 b.)

- vis v podkolení, upažit
- ve vzporu výšvih únožmo (min. 90°)P a L nebo opačně (vazba = 1 prvek)

Seskok (2,0 b.)

- z visu v podkolení stoj na rukou oporem o hrazdu, přednožením střídnonož stoj spatný, vzpažit zevnitř (vazba = 1 prvek)
- ze svisu vnesmo vzadu překot vzad do svisu vzadu stojmo vysazeně, výkrokem a přinožením vzpřim, vzpažit zevnitř (vazba = 1 prvek)

Bonifikované prvky: (nejsou povinné)

Náskoky:

- výmyk (odrazem střídnonož i snožmo)

Prvky uvnitř sestavy:

- Toče - jízdmu vpřed
 - vzad
 - vpřed

Přešvihy

- sešin vpřed do shybu vnesmo vpředu a přešvih skrčmo do svisu vnesmo vzadu (vazba = 1 prvek)
- přešvih únožmo P(L) do vzporu jízdmu

Vzepření uvnitř sestavy

- svis střežhlav vzadu a výdrž (3 s)
- ze vzporu jízdmo spád vzad a vzepření závěsem v podkolení nebo jízdmo

Seskoky:

- zákmihem stoj, vzpažit (odkmih - doskok)
- podmet

Hodnocení:

Výchozí známka je 9,0 b.

Za bonifikované prvky může závodnice získat celkem 1,0 b., (za každý bonifikovaný prvek 0,2 b. - prvek uvnitř sestavy může být bonifikován 3x).

LAVIČKA - volná sestava

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

Povinné prvky:

Náskok (1,2 b.)

Gymnastický skok (1,2 b.)

Akrobatický prvek (1,2 b.)

- leh vznesmo a stoj na lopatkách !není akrobatický prvek!

Obrat, Rovnovážný prvek (1,2 b.)

Seskok (1,2 b.)

Závodnice musí projít nejméně 2x délku lavičky.

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených 6 skupin.

Hodnocení:

Výchozí známka je 9,0 b.

Za bonifikované prvky může závodnice získat celkem 1,0 b., (za každý bonifikovaný prvek 0,2 b.

Bonifikované prvky: (nejsou povinné)

Náskoky:

- z rozběhu bočně nebo příčně odrazem jednož náskok do stoje jednož, zanožit
- ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo náskok do vzporu stojmo rozkročného nebo čelného rozštěpu, také s obratem 90° do bočného rozštěpu
- z rozběhu bočně nebo příčně odrazem snožmo kotoul

Skoky:

- dva různé plynule navázané skoky bez vloženého kroku
- dálkový skok
- ze stoje odrazem snožmo skok s čelným nebo s bočným roznožením
- odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé (Jánošík)
- odrazem snožmo přímý skok s obratem 180°

Rovnovážné prvky (výdrž 2 sec.)

- váha předklonmo ve stoji
- stoj jednož, volná noha v unožení povýš (i s držením)
- sed, přednožit povýš, předpažit, upažit nebo vzpažit

Akrobatické prvky:

- kotoul vpřed bez přehmatu
- kotoul vpřed bez dohmatu
- všechny prvky procházející stojem na rukou

Seskoky:

- odrazem snožmo skok s obratem 180° a více
- odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (štička)
- odrazem jednož přemet stranou s obratem 90° v letové fázi (rondát)

PROSTNÁ - volná sestava

Gymnastický pás 12 - 17 m dlouhý.

Povinné prvky:

Gymnastický skok (1,2 b.)

Obrat (1,2 b.)

Rovnovážný prvek (1,2 b.)

Akrobatický prvek (1,2 b.)

(z libovolné polohy do libovolné polohy)

Akrobatická řada (1,2 b.)

- dva a více prvků bez vložených kroků
- akrobatické prvky se mohou opakovat (např. kotoul vpřed, kotoul vpřed)
kotoul vzad a přemet vzad zvolna !nemohou být součástí akrobatické řady!
- akrobatické prvky v řadě mohou být stejné se samostatným akrobatickým prvkem

Závodnice musí projít 1x délku gymnastického pásu (10 m a více).

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin. Sestava je s hudebním doprovodem (pouze instrumentálním). Délka sestavy je 20 - 30 s.

Hodnocení:

Výchozí známka je 9,0 b.

Za bonifikované prvky může závodnice získat celkem 1,0 b., (za každý bonifikovaný prvek 0,2 b.).

Bonifikované prvky: (nejsou povinné)

Skoky:

- dva různé plynule navázané skoky bez vloženého kroku
- skoky s obraty o 180° a více (ne přímý skok s obratem o 180°)
- dálkový skok
- ze stoje odrazem snožmo skok s čelným nebo s bočním roznožením
- odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé (Jánošík)
- odrazem jednožmo nebo snožmo skok s přednožením povýš
- skok prohnutě se skrčením zánožmo
- odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (štička)
- kadetový skok

Obraty:

- obrat ve výponu jednožmo, 180° a více, (švihová noha libovolně)

Rovnovážné prvky: (výdrž 2 s)

- váha předklonmo ve stoji
- stoj jednožmo, unožit povýš (i s držením)
- sed, přednožit povýš, předpažit, upažit nebo vzpažit

Akrobatické prvky:

- kotoul vzad schylmo do stoje
- stoj na ruce (ve vazbě s kotoulem není akrobatická řada)
- všechny akrobatické prvky procházející stojem na ruce (přemet stranou, stoj na ruce, rondát apod.)

Akrobatické řady:

- všechny řady složené ze dvou akrobatických prvků, z nichž alespoň jeden prochází stojem na ruce.

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 a cvičitelů. Cvičební tvar, který nebude nhlášen, nelze bonifikovat!