



## Regionální centrum SPV Brno-město, z. 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

## Žákyně II.

Věková skupina 10 - 11 let

### Platnost:

Pro všechny soutěže v rámci ČASPV

### Hodnocení:

Podle pravidel sportovní gymnastiky ČASPV (ženy, muži)

## **PŘESKOK**

Bedna našíř (95 - 105 cm), můstek Reuther, nebo pérový (podle možností pořadatele soutěže), doskokové žíněny.

Z **10,0 b.** - přemet vpřed  
- přemet stranou s půlobratem (rondat)

Z **9,0 b.** - skrčka, roznožka

### **Hodnocení:**

Dva pokusy - započítává se lepší známka.

## **HRAZDA - volná sestava (5 povinných prvků z 5 skupin)**

Výška hrazdy minimálně po čelo.

### **Povinné prvky:** (s příklady)

- sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin
- jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny

### **Náskok (0,4 b.)**

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

### **Přešvih, výšvih (0,4 b.)**

- ve vzporu výšvih únožmo P nebo L (min. 90°)

### **Vis nebo toč (0,4 b.)**

- vis závěsem v podkolení, upažit

### **Svis nebo vzepření (0,4 b.)**

- svis vnesmo s výdrží (2s)
- svis střemhlav vzadu s výdrží (2s)

### **Seskok (0,4 b.)**

- ze svisu vnesmo vzadu překot vzad do svisu vzadu stojmo vysazeně, výkrokem a přinožením vzpřim, vzpažit zevnitř (vazba = 1 prvek)
- ze vzporu jízdmu přešvih únožmo L nebo P, seskok s půlobratem (90°), ruka drží žerd'
- ze vzporu odkmihem seskok

### **Hodnocení:**

#### **Výchozí známka - 8,0 b.**

- obtížnost 2 b. (povinné skupiny cvičebních tvarů)  
! při úmyslném vynechání skladebního požadavku srážka 1 b.!
- provedení 6 b.

**Bonifikované prvky** (nejsou povinné) - **max. 2,0 b.**

## **KLADINA – volná sestava (6 povinných prvků ze 6 skupin)**

Výška kladiny 30 – 65 cm, délka 5 m

### **Povinné prvky:**

- sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin
- jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny

**Náskok (0,2 b.)**

**Gymnastický skok (0,4 b.)**

**Akrobatický prvek (0,4 b.)**

Pozn.:

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

**Obrat (0,4 b.)**

**Rovnovážný prvek s výdrží 2s (0,4 b.)**

**Seskok (0,2 b.)**

Závodnice musí projít nejméně 2x délku kladiny.

### **Hodnocení:**

**Výchozí známka – 8,0 b.**

- obtížnost 2 b. (povinné skupiny cvičebních tvarů)  
! při úmyslném vynechání skladebního požadavku srážka 1 b.!
- provedení 6 b.

**Bonifikované prvky (nejsou povinné) – max. 2,0 b.**

## **PROSTNÁ – volná sestava (5 povinných prvků)**

Gymnastický pás 12 – 15 m dlouhý.

### **Povinné prvky:**

- sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin
- jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny

**Gymnastický skok (0,4 b.)**

**Obrat (0,4 b.)**

**Rovnovážný prvek s výdrží 2s (0,4 b.)**

**Akrobatický prvek (0,4 b.)**

**Akrobatická řada (0,4 b.)**

- dva a více prvků bez vložených kroků

**Pozn.:**

- samostatný akrobatický prvek může být součástí akrobatické řady
- stoj na ruku ve vazbě s kotoulem není akr. řada
- kotoul vzad a přemet vzad zvolna není akr. řada
- je povoleno
  - a) přemet stranou + přemet stranou
  - b) přemet stranou s půlobratem – obrat – přemet stranou
  - c) kotoul vpřed a přemet stranou

Závodnice musí projít 1x délku gymnastického pásu.

Sestava je s hudebním doprovodem (pouze instrumentálním).

Délka sestavy je 20 – 40 s.

### **Hodnocení:**

**Výchozí známka – 8,0 b.**

- obtížnost 2 b. (povinné skupiny cvičebních tvarů)  
! při úmyslném vynechání skladebního požadavku srážka 1 b.!
- provedení 6 b.

**Bonifikované prvky (nejsou povinné) – max. 2,0 b.**