



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 II.

Věková skupina 10 - 11 let

Platnost:

Pro všechny soutěže v rámci CASPV

Hodnocení:

Podle pravidel sportovní gymnastiky ČASPV 2007 (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 obratem kolem podélné osy o 90°
Z 9,0 b. - skrčka, roznožka

Hodnocení:

Dva pokusy - započítává se lepší známka.

HRAZDA - volná sestava (min. 3 povinné prvky)

Výška hrazdy minimálně po čelo.

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)
- výmyk odrazem jednonož

Prvek uvnitř sestavy (2,0 b.)

- vis v podkolení, upažit
- ze 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)
- ze vzporu jízdmu přešvih únožmo L(P), seskok s obratem o 90°(ruka drží hrazdu)

Bonifikované prvky: (nejsou povinné)

Náskoky:

- výmyk (odrazem nebo tahem snožmo)

Prvky uvnitř sestavy:

- Toče - jízdmu vpřed
- jízdmu vzad
- vpřed
- vzad

Přešvihy

- ze vzporu sešín vpřed do shybu vznesmo vpředu a přešvih skrčmo do svisu vznesmo vzadu (vazba = 1 prvek)
- přešvih únožmo P(L) do vzporu jízdmo

Vzepření uvnitř sestavy

- vis střemhlav vzadu a výdrž (2 s)
- ze vzporu jízdmo spád vzad a vzepření závěsem v podkolení nebo jízdmo

Seskoky:

- ze vzporu odkmihem seskok vzad
- ze vzporu vzadu přednožením seskok
- podmet
- zřít vzad prohnutě visem v podkolení
- ze vzporu stojmo rozkročného, zřít vzad
- ze vzporu stojmo, zřít vzad

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).

Kladina - volná sestava

Výška 30 - 65 cm (měří se **od země**), délka 5 m.

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

Povinné prvky:

Náskok (1,0 b.)

Gymnastický skok (1,0 b.)

Akrobatický prvek (1,0 b.)

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

Obrat (1,0 b.)

Rovnovážný prvek (1,0 b.)

Seskok (1,0 b.)

Závodnice musí projít nejméně 2x délku lavičky. Čas se neměří.
Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin.
Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny.
Při výšce kladiny nad 50 cm je možno použít při náskoku můstek.

Hodnocení:

Výchozí známka je 9,0 bodů.

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

Bonifikované prvky: (nejsou povinné)

Náskoky:

- z rozběhu bočně, čelně i příčně odrazem jednož náskok do stoje jednož, zanožit
- ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo náskok do čelného rozštěpu, také s obratem 90° do bočního rozštěpu
- z rozběhu bočně, čelně i příčně odrazem snožmo výskok do dřepu nebo stoje (bez dohmatu)
- odrazem snožmo kotoul
- všechny náskoky provedené stojem na rukou

Skoky:

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

Obraty:

- obrat jednož ve výponu o 180° a více
(švihová noha libovolně)

Akrobatické prvky:

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

Seskoky:

- odrazem snožmo skok s obratem o 360° a více
- odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (štička)
- přemet stranou s obratem o 90° v letové fázi (rondát)
- přemet vpřed
- odrazem jednož salto stranou prohnutě s obratem o 90°(arab)

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.) - výdrž 2 s

Akrobatický prvek (1,2 b.)

Akrobatická řada (1,2 b.)

- dva a více prvků bez vložených kroků
- je možná dvouprvková řada (přemet stranou + přemet stranou) (přemet stranou nebo přemet s obratem o 90°(rondát) + obrat o 180°a kotoul vpřed nebo přemet stranou)
- akrobatické prvky v řadě mohou být stejné se samostatným akrobatickým prvkem
- kotoul vzad a přemet vzad zvolna !nemohou být součástí akrobatické řady!

Závodnice musí projít 2x délku gymnastického pásu (min. 10 m)
Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin.
Sestava je s hudebním doprovodem (pouze instrumentálním).
Délka sestavy je minimálně 30 sekund.

Hodnocení:

Výchozí známka je 9,0 b.

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

Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny.

Bonifikované prvky: (nejsou povinné)

Skoky:

- dva plynule navázané skoky bez vloženého kroku
- skoky s obraty o 180° a více (ne přímý skok s obratem o 180°)
- dálkový skok
- 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 jednož 360° a více,
(švihová noha libovolně)

Rovnovážné prvky: (výdrž 2 s)

- váha předklonmo ve stoji
- stoj jednož, unožit povýš (nad 90°)i s držením

Akrobatické prvky:

- kotoul vzad do stoje na rukou bez výdrže
- stoj na rukou (ve vazbě s kotoulem není uznáno jako akrobatická řada)
- přemet vpřed odrazem snožmo nebo jednož
- přemet vzad zvolna
- přemet vzad (flik)
- salto vpřed (vzad) skrčmo, schylmo, prohnutě

Akrobatické řady:

- všechny řady složené ze dvou a více různých akrobatických prvků obsahující přemet vpřed, přemet vzad nebo salto.

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 tvary, které jsou uvedeny jako bonifikované ve vyšších kategoriích, se hlásit nemusí. Jejich bonifikace je automatická. Cvičební tvar, který nebude nahlášen a není uveden v žádné kategorii jako bonifikovaný, nelze bonifikovat!