



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

Žákyně II.

Věková skupina 10 - 11 let

Březen 2018

Platnost:

Pro všechny soutěže v rámci CASPV

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

Z 9,0 b. - skrčka, roznožka

Hodnocení:

Dva pokusy - započítává se lepší známka.

HRAZDA - volná sestava (5 povinných prvků)

Výška hrazdy minimálně po čelo.

Povinné prvky: (s příklady)

Náskok (0,4 b.)

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

Přešvih - výšvih (0,4 b.)

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

Vis nebo toč (0,4 b.)

- vis závěsem v podkolení, upažit

Svis nebo vzepření (0,4 b.)

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

Seskok (0,4 b.)

- ze svisu vznesmo vzadu překot vzad do svisu vzadu stojmo vysazeně, výkrokem a přinožením vzpřim, vzpažit zevnitř (vazba = 1 prvek)
- ze vzporu jízmo přešvih únožno L nebo P, seskok s obratem o 90°(ruka drží hrazdu)
- ze vzporu odkmihem vzad seskok
- ze vzporu vzadu přednožením povýš seskok

Bonifikované prvky: (nejsou povinné)

Náskoky:

- výmyk odrazem snožmo (0,2 b.)
- výmyk tahem snožno (0,3 b.)

Přešvihy:

- přešvih únožmo P nebo L (0,2)
- ze vzporu sešín vpřed, přešvih skrčmo do svisu vnesmo vzadu (0,2 b.)
- ve vzporu jízmo přešvih únožmo vzad P nebo L (0,2)

Toče:

- toč vzad (0,3 b.)
- toč jízmo vpřed (0,3 b.)
- toč jízmo vzad (0,3 b.)
- toč vpřed (0,4 b.)

Vzepření:

- ze vzporu jízmo spád vzad a vzepření závěsem v podkolení (0,3 b.)
 - ze vzporu jízmo spád vzad a vzepření jízmo (0,4 b.)
 -

Seskoky:

- zřít prohnutě závěsem v podkolení (0,2 b.)
- podmet (0,3 b.)
- podmet ze vzporu rozkročného (0,3 b.)
- vzpor stojmo rozkročný - zřít vzad (0,3 b.)
- vzpor stojmo - zřít vzad (0,3 b.)

Hodnocení:

Výchozí známka je 8,0 b.

Za bonifikované prvky může závodnice získat celkem **2,0 b.**

KLADINA – volná sestava (6 povinných prvků)

(výška 30-65 cm, délka 5 m)

Povinné prvky:

Náskok (0,2 b.)

Gymnastický skok (0,4 b.)

Akrobatický prvek (0,4 b.)

Pozn.:

- leh vnesmo 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.

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených 6 skupin.

Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro 2 skupiny.

Bonifikované prvky: (nejsou povinné)

Náskoky:

- z rozběhu bočně nebo příčně odrazem jednož náskok do stoje jednož, zanožit (0,2 b.)
- ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo čelný rozštěp (0,2 b.)
- ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo čelný rozštěp s obratem o 90° do bočního rozštěpu (0,2 b.)
- z rozběhu bočně nebo příčně odrazem snožmo kotoul (0,4 b.)
- všechny náskoky provedené stojem na rukou na kladině (0,4 b.)

Skoky:

- dva (a více) plynule navázané různé skoky bez mezikroku (0,2 b.)
- dálkový skok (0,2 b.)
- odrazem snožmo přímý skok s obratem 180° (0,2 b.)
- odrazem snožmo přímý skok s obratem 360° (0,3 b.)
- odrazem snožmo skok s čelným nebo s bočním roznožením (0,4 b.)
- odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo jedné nohy a přednožením druhé (Jánošík) (0,4 b.)

Akrobatické prvky:

- kotoul vpřed bez přehmatu (0,2 b.)
- kotoul vpřed bez dohmatu (0,4 b.)
- všechny prvky procházející stojem na rukou (0,4 b.)

Obraty

- obrat ve výponu jednož o 180°-švihová noha v libovolné poloze (0,2 b.)
- obrat ve výponu jednož o 360°-švihová noha v libovolné poloze (0,3 b.)

Seskoky:

- odrazem snožmo seskok s obratem 180° a více (0,2 b.)
- odrazem snožmo seskok s přednožením roznožmo -štička (0,3 b.)
- přemet stranou s obratem 90° v letové fázi -rondát (0,3 b.)
- přemet vpřed (0,4 b.)

Hodnocení:

Výchozí známka je 8,0 b.

Za bonifikované prvky může závodnice získat celkem **2,0 b.**

PROSTNÁ – volná sestava (5 povinných prvků)

Gymnastický pás 12 - 15 m dlouhý.

Povinné prvky:

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
- je povoleno
 - a) přemet stranou + přemet stranou
 - b) přemet stranou s půlobratem - obrat - přemet stranou
 - c) kotoul vpřed a přemet stranou

Pozn.:

- jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny
- samostatný akrobatický prvek může být i součástí akrobatické řady

Závodnice musí projít 2x délkou gymnastického pásu (10 m a více).

Sestava musí obsahovat prvky ze všech 5 uvedených skupin. Sestava je s hudebním doprovodem (pouze instrumentálním). Délka sestavy je 30 - 50 s.

Bonifikované prvky: (nejsou povinné)

Skoky:

- dva různé plynule navázané skoky bez vloženého kroku (0,2 b.)
- dálkový skok (0,2 b.)
- odrazem snožmo skok s čelným nebo s bočním roznožením (0,3 b.)
- odrazem jednož nebo snožmo skok s přednožením povýš (0,3 b.)
- odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo-štička (0,3 b.)
- přímý skok s obratem o 360° (0,3 b.)
- skoky (ne přímé) s obraty o 180° a více (0,4 b.)
- odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo jedné nohy a přednožením druhé -Jánošík (0,4 b.)
- skok prohnutě se skrčením zánožmo (0,4 b.)
- kadetový skok (0,4 b.)

Obraty:

- obrat ve výponu jednož o 180°- švihová noha v libovolné poloze (0,2 b.)
- obrat ve výponu jednož o 360°- švihová noha v libovolné poloze (0,3 b.)

Rovnovážné prvky: (výdrž 2 s)

- váha předklonmo ve stoji (0,2 b.)
- stoj jednož, unožit povýš nad 90°- i s držením (0,3 b.)

Akrobatické prvky:

- kotoul vzad schylmo do vzporu stojmo a stoje (0,1 b.)
- kotoul vzad do stoje na rukou bez výdrže (0,2 b.)
- stoj na rukou (0,2 b.)
- všechny akrobatické prvky procházející stojem na rukou přemet stranou (0,2 b.)
 - rondát (0,3 b.)
 - přemet vzad zvolna (0,3 b.)
 - přemet vpřed zvolna (0,3 b.)
 - přemet vpřed odrazem jednož (0,4 b.)
 - přemet vpřed odrazem snožmo (0,4 b.)
 - přemet vzad s doskokem snožmo - flik (0,4 b.)
 - přemet vzad s bočným roznožením - blecha (0,4 b.)
 - salto vpřed - skrčmo, schylmo, prohnutě (0,5 b.)
 - salto vzad - skrčmo, schylmo, prohnutě (0,5 b.)

Akrobatické řady:

Všechny řady složené ze dvou různých akrobatických prvků, z nichž alespoň jeden prochází stojem na rukou. Hodnota řady je dána součtem hodnoty akrobatických prvků v řadě.

Pozn.:

Stoj na rukou ve vazbě s kotoulem není akrobatická řada.
Kotoul vzad a přemet vzad zvolna nejsou akrobatická řada.

Hodnocení:

Výchozí známka je 8,0 b.

Za bonifikované prvky může závodnice získat celkem **2,0 b.**

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. 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!

Obecné požadavky na techniku provedení prvků:

- Minimální úhel roznožení v akrobatických prvcích a ve skocích pro uznání bonifikace je 120 stupňů (pokud není přímo u popisu prvku stanoveno jinak).
- Délka výdrže v rovnovážných prvcích je 2 sekundy.

Pro hodnoty obrátů v bonifikovaných prvcích platí:

- základní hodnota bonifikovaného prvku + 180 stupňů = 0,1 b
- základní hodnota bonifikovaného prvku + 360 stupňů = 0,2 b
- základní hodnota bonifikovaného prvku + 540 stupňů = 0,3 b