



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 III. a IV.
Dorostenky
Ženy

Věková skupina 12 - 13 let

Věková skupina 14 - 15 let

Věková skupina 16 - 17 let

Věková skupina 18 let a st.

Platnost:

Pro všechny soutěže v rámci ČASPV

Hodnocení:

Podle pravidel sportovní gymnastiky ČASPV

PŘESKOK

Kůň nebo bedna našíř - určí rozpis daného závodu

Výška 110 cm - **žákyně III.**

Výška 120 cm - **žákyně IV., dorostenky, ženy**

Můstek Reuther, nebo pérový (podle možností pořadatele soutěže), doskokové žíněčky.

Z **10,0 b.** - přemet

- přemet stranou s půlobratem o 90° (rondat)

- přemet s celým obr. 180° nebo dvojným obr. 360°

- Jamašita

- schylka

Z **9,0 b.** - roznožka, skrčka

Hodnocení:

Dva pokusy - započítává se lepší známka.

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

Výška hrazdy minimálně po čelo.

Doskokové žíněny (podle možností pořadatele soutěže).

Při náskoku (kromě výmyku) může být použit můstek.

Povinné prvky:

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

Náskok (0,4 b.)

- výmyk odrazem jednož i snožmo
- výmyk tahem snožmo

Přešvih, výšvih (0,4 b.)

- přešvih únožmo P(L)
- ze vzporu jízdmo přešvih únožmo vzad P(L)

Toč (0,4 b.)

- jízdmo vpřed
- jízdmo vzad
- toč vzad

Vzepření a výmyk uvnitř sestavy (0,4 b.)

- ze vzporu jízdmo spád vzad a vzepření závěsem v podkolení

Seskok (0,4 b.)

- ze vzporu seskok vzad
- ze vzporu seskok vzad s celým obratem (180°)
- podmet

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 110 cm, délka kladiny 5 m

Při náskoku lze použít můstek

Povinné prvky:

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

Náskok (0,2 b.)

-lze použít můstek

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 2 s (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 z 5 skupin)

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 2 s (0,4 b.)

Akrobatický prvek (0,4 b.)

Akrobatická řada (0,4 b.)

- dva a více prvků bez vložených kroků

Pozn.:

- samostatný akrobatický prvek již nemůže být součástí akrobatické řady
- stoj na ruku ve vazbě s kotoulem není akr. řada
- kotoul vzad a přemet vzad zvolna není akr. řada

Závodnice musí projít min. 3x délku gymnastického pásu .

Sestava je s hudebním doprovodem (pouze instrumentálním).

Délka sestavy je minimálně 50 - 70 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.