



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 III. a IV.

Věková skupina 12 - 13 let

Věková skupina 14 - 15 let

Platnost:

Pro všechny soutěže v rámci CASPV

Hodnocení:

Podle pravidel sportovní gymnastiky ČASPV 2007 (ženy, muži)

PŘESKOK

Kůň nebo bedna našír - určí rozpis daného závodu

Výška 110 cm - žákyně III.

Výška 120 cm - žákyně IV.

Mústek Reuther, nebo pérový (podle možností pořadatele soutěže), doskokové žíněny.

Z 10,0 b. - přemet, Jamašita, přemet stranou s obratem kolem podélné osy o 90 stupňů

Z 9,5 b. - schylka

Z 9,0 b. - roznožka, skrčka

Hodnocení:

Dva pokusy - započítává se lepší známka.

HRAZDA - volná sestava (min. 5 povinných prvků)

Výška hrazdy minimálně po čelo.

Doskokové žíněny (podle možností pořadatele soutěže).

Povinné prvky:

Náskok (1,2 b.)

- výmyk (odrazem jednož i snožmo)

Toč (1,2 b.)

- jízdo vpřed

- jízdo vzad

- vzad

Přešvih (1,2 b.)

- únožmo P(L)

Vzepření uvnitř sestavy (1,2 b.)

- ze vzporu jízdo spád vzad a vzepření závěsem v podkolení

Seskok (1,2 b.)

- ze vzporu odkmihem seskok vzad s obratem 180°

- podmet

- ze vzporu stojmo nebo rozkročného zřít vzad

Bonifikované prvky: (nejsou povinné)

Náskoky:

- do vzporu a toč vpřed (vazba = 1 prvek)

- předkmihem vzepření vzklopmo do vzporu

- předkmihem výmyk zadem do vzporu vzadu

- předkmihem přešvih skrčmo (schylmo) jednož a vzepření jízdo

Toče:

- vpřed
- zadem vzad
- zadem vpřed
- vzad do stoje na rukou (přemýk)
- ze vzporu stojmo (skrčmo, schylmo, roznožmo) na hrazdě vpřed nebo vzad

Přešvihy

- ze vzporu skrčmo jednonož do vzporu jízmo
- ze vzporu skrčmo (schylmo) do vzporu vzadu

Vzepření a výmyky uprostřed sestavy

- ze vzporu jízmo spád vzad a vzepření jízmo
- ze vzporu vzadu spád vzad, přešvih skrčmo jednonož a vzepření jízmo
- ze vzporu spád vzad do svisu vznesmo a vzepření vzklopmo
- ze vzporu vzadu spád vzad a výmyk zadem do vzporu vzadu

Seskokv

- podmet s obratem o 180° a více
- ze vzporu stojmo nebo rozkročného podmet
- ze vzporu toč vzad a letka nebo přemýková letka
- ze vzporu vzadu spád vzad a přešvih roznožmo do stoje na zemi
- ze vzporu skrčka
- ze vzporu roznožka
- ze vzporu schylka

Hodnocení:

Výchozí známka je 9,0 b.

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

Při náskoku (kromě výmyku) může být použit můstek.

KLADINA - volná sestava

Výška kladiny 110 cm (měří se **od země, žíněny 20 cm**) doskokové žíněny na obou koncích a okolo kladiny (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 ve výponu jednož (1,0 b.)

Rovnovážný prvek (1,0 b.) - výdrž 2 s

Seskok (1,0 b.)

Závodnice musí projít nejméně 2x délku kladiny.

Čas se neměří.

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených 6 skupin.

Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro 2 skupiny.

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, čelně nebo příčně odrazem jednož náskok do stoje jednož, zanožit
- z rozběhu bočně, čelně i příčně odrazem snožmo výskok do dřepu (**bez dohmatu**)
- ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo náskok do čelného rozštěpu, také s obratem 90° do bočního rozštěpu
- ze vzporu stojmo čelně přešvih odbočmo do vzporu vzadu
- z rozběhu čelně, odrazem jednož přešvih jednož zánožmo s 1/1 obratem do vzporu vpředu, přešvih únožmo druhou
- ze vzporu stojmo čelně přešvih schylmo do vzporu vzadu
- odrazem snožmo kotoul vpřed
- všechny náskoky procházející stojem na rukou

Skoky:

- tři (a více)různé plynule navázané skoky bez vloženého kroku
- dálkový skok s roznožením min. 120°
- dálkový skok s výměnou nohou s roznožením min. 120°
- skok přednožný střižný (núžky)
- odrazem snožmo skok s čelným nebo bočním roznožením min. 120°
- 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 360° a více (švihová noha libovolně)
- obrat jednož o 360° ve dřepu

Akrobatické prvky:

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

Seskoky:

- přemet vpřed
- odrazem jednožal salto vpřed prohnuté (šprajcka)
- odrazem jednožal salto stranou prohnuté s obratem o 90° (arab)
- salto vzad skrčmo, schylmo, prohnuté
- salto vpřed skrčmo, schylmo, prohnuté

PROSTNÁ - volná sestava

Gymnastický pás 12 - 17 m dlouhý.

Povinné prvky:

Gymnastický skok (1,2 b.)

Obrat jednožal o 360° (1,2 b.)

Rovnovážný prvek (1,2 b.) - výdrž 2 s

Akrobatický prvek (1,2 b.)

Akrobatická řada (1,2 b.)

- tři a více různých akrobatických prvků bez vložených kroků (kotoul vzad a přemet vzad zvolna nemohou být součástí akrobatické řady (součástí akrobatické řady nemůže být již samostatně předvedený akrobatický prvek)
- nebonifikovaná tříprvková akrobatická řada dorostenek a žen může být i s obratem o 180° po přemetu stranou nebo přemetu stranou s obratem o 90° (po rondátu).

Závodnice musí projít min. 2x délku gymnastického pásu .
Sestava musí obsahovat prvky ze všech 5 uvedených skupin.
Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro 2 skupiny.
Sestava je s hudebním doprovodem (pouze instrumentálním).
Délka sestavy je minimálně 40 - 60 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:

- tři různé plynule navázané skoky bez vloženého kroku
- skoky s obraty o 360° a více (ne přímý skok s obratem do 360°)
- přímý skok s obratem o 540°

- dálkový skok s roznožením 180°
- odrazem jednož nebo snožmo skok prohnutě se skrčením zánožmo jednož
- odrazem jednož nebo snožmo skok s přednožením povýš
- skok prohnutě se skrčením zánožmo
- odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (štička)
- skok s čelným roznožením 180°
- dálkový skok s výměnou nohou s roznožením po výměně nohou 180°
- odrazem snožmo skok s čelným roznožením do vzporu ležmo (Schuschumova)

Obraty:

- obrat ve výponu jednož, 540° a více, (švihová noha libovolně)

Rovnovážné prvky: (výdrž 2 vteřiny)

- váha předklonmo ve výponu
- váha úklonmo, záklonmo, únožmo
- stoj jednož, unožit povýš (nad 90°)
- stoj na rukou

Akrobatické prvky:

- kotoul vzad do stoje na rukou bez výdrže
- stoj na rukou s obratem o 180° a více
- přemet vpřed odrazem jednož nebo snožmo
- přemet vzad zvolna
- přemet vzad (flik)
- odrazem jednož salto vpřed prohnutě s doskokem jednož (šprajcka)
- odrazem jednož salto stranou prohnutě s doskokem jednož (arab)
- salta vpřed, vzad (skrčmo, schylmo, prohnutě)

Akrobatické řady:

- všechny řady složené ze 3 a více různých akrobatických prvků obsahující přemet vpřed, přemet vzad nebo salto

Všechny cvičební tvary 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, nelze bonifikovat!