



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

Platnost od 1.1.2024

Pro všechny soutěže v rámci
JmKASPV a RC Brno-město

PŘESKOK

Bedna našír - můstek Reuther, nebo pérový (podle možností pořadatele soutěže), doskokové žíněnky.

Výška bedny min. 95 cm

Z **8,0 b.** - z rozběhu odrazem snožmo výskok do vzporu klečmo, odrazem vzpor dřepmo a plynule odrazem snožmo seskok, vzpažit, doskok

Z **9,0 b.** - z rozběhu odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo a plynule odrazem snožmo seskok, vzpažit, doskok

Z **10,0 b.** - skrčka, roznožka

Hodnocení:

Dva pokusy - započítává se lepší známka.

HRAZDA - volná sestava (min.5 prvků ze 3 skupin)

Výška hrazdy minimálně po čelo

Skupiny prvků:

1. Náskok
2. Prvky uvnitř sestavy
 - výšvihy a přešvihy (výšvih pravou levou nohou je 1 prvek)
 - visy a svisy
 - vzepření a vzpory
 - toče
3. Seskok

Hodnocení:

Výchozí známka - 10,0 b.

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin a musí obsahovat alespoň jeden toč.

Pokud v sestavě chybí prvek ze skupiny (skladební požadavek), je udělena srážka 1,0 bod.

Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny.

Bonifikace - nebude uplatňovaná

KLADINA - volná sestava (min.6 prvků ze 6 skupin)

Výška kladinky 30 - 65 cm

Skupiny prvků:

1. Náskok
2. Gymnastický skok
3. Akrobatický prvek
4. Obrat
5. Rovnovážný prvek
6. Seskok

Hodnocení:

Výchozí známka - 10,0 b.

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin.
Pokud v sestavě chybí prvek ze skupiny (skladební požadavek),
je udělena srážka 1,0 bod.

Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny.
Závodnice musí projít nejméně 2x délkou kladiny.

Bonifikace - nebude uplatňovaná

PROSTNÁ – volná sestava (min. 5 prvků z 5 skupin)

Gymnastický pás 12 - 15 m dlouhý

Délka sestavy 30 - 50 sekund

Hudební doprovod pouze instrumentální (i zpívaný)

Skupiny prvků:

1. Gymnastický skok
2. Akrobatický prvek
3. Obrat
4. Rovnovážný prvek
5. Akrobatická řada
 - dva a více akrobatických prvků bez vložených kroků z nichž alespoň jeden musí procházet stojem na ruce
 - je povolena kombinace přemet stranou, přemet stranou
 - samostatně předvedený akrobatický prvek lze použít i jako součást akrobatické řady

Pozn.:

Stoj na ruce ve vazbě s kotoulem není akr. řada

Kotoul vzad a přemet vzad zvolna není akr. řada

Hodnocení:

Výchozí známka - 10,0 b.

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin.

Pokud v sestavě chybí prvek ze skupiny (skladební požadavek), je udělena srážka 1,0 bod.

Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny.

Závodnice musí projít nejméně 1x délku akrobatického pásu.

Bonifikace - nebude uplatňovaná