



ZÁVODNÍ SESTAVY SPORTOVNÍ GYMNASTIKY PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ

Platné od 1. 1. 2020

Přebor župy plukovníka Švece ve sportovní gymnastice

Sokol Moravské Budějovice 9. 4. 2022



PŘESKOK

Závodník předvede dva skoky. Hodnotí a zapisují se oba skoky, do celkového hodnocení se započítává vyšší výsledná známka.

- Bedna našíř, výška 60 – 65 cm, můstek Reuter nebo pružinový

Z rozběhu odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo a plynule odrazem snožmo seskok – vzpažit zevnitř – doskok 10,0 b.

LAVIČKA

Závodník musí projít 2x délku lavičky.

Volná sestava s povinnými prvky skupin:

- náskok (1,5 b.)
- gymnastický skok (1,5 b.)
- obrat (1,5 b.)
- rovnovážný prvek – výdrž 2s (1,5 b.)
- seskok (1,5 b.)

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin. Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny. Povinné prvky z uvedených skupin se spojují vhodnými tanečními pohyby, kroky, poskoky a nízkými polohami. Výchozí známka je 10 bodů. U předškolních dětí se nerozlišují bonifikované prvky.

Náskok.

- ze vzporu stojmo čelně nebo bočně odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo (i únožného)

Skoky

- přímý skok
- přímý skok s výměnou nohou
- skok s čelným nebo s bočním roznožením

Obraty

- celý obrat ve výponu, podřepu, dřepu (180 stupňů)

Rovnovážné prvky (výdrž 2 s)

- stoj nebo podřep jednož (volná noha v libovolné poloze)
- sed přednožit povýš (ruce se nedotýkají náradí)
- váha předklonmo, úklonmo (ve stoju nebo ve výponu) i s dopomocí rukou

Seskoky

- přímý skok
- skok s čelným roznožením



- přímý skok s obratem 180 stupňů

PROSTNÁ

Gymnastický pás, délka 10 m

Závodník musí projít nejméně 1x délku pásu (8 m a více). Sestava bez hudebního doprovodu.

Volná sestava s povinnými prvky skupin:

- gymnastický skok (2 b.)
- obrat (2 b.)
- rovnovážný prvek – výdrž 2s (2 b.)
- akrobatický prvek (2 b.)

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin. Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny. Povinné prvky z uvedených skupin se spojují vhodnými tanečními pohyby, kroky, poskoky a nízkými polohami. Výchozí známka je 10 bodů. U předškolních dětí se nerozlišují bonifikované prvky.

Skoky

- odrazem snožmo přímý skok
- odrazem snožmo přímý skok s výměnou nohou
- odrazem snožmo skok s čelným nebo s bočním roznožením
- skok přednožný střižný (nůžky)

Obraty

- celý obrat ve výponu, podřepu, dřepu (180 stupňů)
- celý obrat provedený skokem

Rovnovážné prvky (výdrž 2 s)

- stoj nebo podřep jednož (volná noha v libovolné poloze)
- sed - přednožit povýš
- váha předklonmo, úklonmo, záklonmo i s dopomocí ruky

Akrobatické prvky

- stoj na lopatkách (s oporou i bez opory rukou)
- leh vznesmo (špičky na základnu)
- kotoul vpřed (skrčmo, roznožmo, naskočený)
- přemet stranou

Zpracoval:

Mgr. Věra Špačková
Náčelnice župy



VŠESTRANNOST

SPORT PRO VŠECHNY