



ZÁVODNÍ SESTAVY SPORTOVNÍ GYMNASTIKY PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ 2025

Platné od 1. 1. 2020

Přebor župy plukovníka Švece ve sportovní gymnastice

Sokol Moravské Budějovice 12. 4. 2025

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 stoji 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 střížný (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