ZÁVODNÍ SESTAVY PRO PŘEDŠKOLNÍ ŽACTVO OD 1.1.2026

Přeskok (z 10 bodů)

Bedna 65 cm, odrazový můstek

Z rozběhu odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo na bednu a plynule odrazem snožmo seskok – vzpažit zevnitř – doskok (tzv. hop skok)

Lavička (z 10 bodů)

Lavička, žíněnka

ZP: stoj spatný vedle lavičky bočně-připažit

1. Dohmatem na okraje lavičky dva přešvihy zánožmo skrčmo přes lavičku (1b.)
2. Odrazem vzpor dřepmo na lavičce (1b.)
3. Stoj spatný – upažit (1b.)
4. Stoj jednonož, skrčit přednožmo – upažit (výdrž 3s) (1b.)
5. Stoj spatný - chůze ve výponu na konec lavičky, upažit (1b.)
6. Celý obrat ve výponu (1b.)
7. Dřep - 2 x „žabka“ (skok ze vzporu dřepmo do vzporu dřepmo, dlaně na lavičce) (1b.)
8. Dřep, chodidla mírně od sebe, paže v bok – chůze „kačenka“ na konec lavičky (střídavý posun chodidel vpřed v dřepu, těžiště nízko, trup vzpřímený, pohled vpřed) (1b.)
9. Stoj spatný – připažit (1b.)
10. Odrazem snožmo přímý seskok z lavičky na žíněnku, vzpažit (1b.)

Akrobacie (10 bodů)

Gymnastický koberec

ZP: stoj spatný, připažit

1. Výkrok pravou (výkrok levou) - stoj zánožný poníž s výdrží 3 s (jedna noha vzadu lehce zvednutá, tělo vzpřímené, ruce v upažení – tzv. „arabeska“) (1, 5 b.)
2. Stoj spatný, upažit skrčmo (ruce v bok) - 2 × chůze se skrčováním přednožmo tzv. „čapí chůze“ (2 b.)
3. Dřep spojný – pádem vzad kolébka do dřepu – předpažit (2 b.)
4. Stoj na lopatkách s oporou („svíčka“) – dřep, předpažit (2 b.)
5. Vzpor dřepmo spojný – odrazem vzpor stojmo rozkročný, rovný předklon – upažit – vzpor stojmo rozkročný, odrazem vzpor dřepmo spojný (1, 5 b.)
6. Ze vzporu dřepmo výskok do stoje, vzpažit - stoj spatný, připažit. (1 b.)