



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 III.

Věková skupina 12 – 13 let

Žákyně IV.

Věková skupina 14 – 15 let

Dorostenky

Věková skupina 16 – 18 let

Ženy

Věková skupina 18 let a st.

Platnost od 1.1.2024

Pro všechny soutěže v rámci
JmKASPV a RC Brno-město

PŘESKOK

Bedna našíř - můstek Reuther, nebo pérový (podle možností pořadatele soutěže), doskokové žíněny.

Výška bedny min. 110 cm - žákyně III.

Výška bedny min. 120 cm - žákyně IV, dorostenky, ženy)

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

Z 9,0 b. - skrčka, roznožka

Z 10,0 b. - schylka, přemet vpřed, přemet stranou s půlobratem

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 nebo vzepření (žákyně III.) a toč i vzepření (žákyně IV, dorostenky, ženy).

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 kladiny 110 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 50 – 70 sekund

Hudební doprovod pouze instrumentální (beze slov)

Skupiny prvků:

1. Gymnastický skok
2. Akrobatický prvek
3. Obrat
4. Rovnovážný prvek
nebo Vazba dvou skoků odrazem jednož bez vloženého kroku
5. Akrobatická řada
- dva a více akrobatických prvků bez vložených kroků z nichž alespoň jeden musí procházet stojem na ruce

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 3x délku akrobatického pásu.

Bonifikace – nebude uplatňovaná