



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 I.

Věková skupina 8 – 9 let

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 žíněnky.

Výška bedny min. 85 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.4 prvky ze 3 skupin)

Výška hrazdy minimálně po ramena

Skupiny prvků:

1. Náskok

2. Prvky uvnitř sestavy

- výšvihy a přešvihy (výšvih pravou levou nohou je 1 prvek)
- visy a svisy
- vzepření a výmyky
- toče

3. Seskok

Hodnocení:

Výchozí známka - 10,0 b.

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin.

Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny.

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

Bonifikace - nebude uplatňovaná

LAVIČKA – volná sestava (min.6 prvků ze 6 skupin)

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 lavičky.

Bonifikace - nebude uplatňovaná

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

Gymnastický pás 12 – 15 m dlouhý

Délka sestavy 20 – 50 sekund

Hudební doprovod instrumentální i zpívaný

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
 - prvky se mohou opakovat (např. kotoul, kotoul, 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 délkou akrobatického pásu.

Bonifikace – nebude uplatňovaná