



# SPORTOVNÍ GYMNASTIKA

<b>Pořadatel:</b>	TJ TŽ Třinec – oddíl sportovní gymnastiky
<b>Organizátor:</b>	Radomír Sliž Tel.: <b>731 376 703</b> E-mail: <a href="mailto:slizr@seznam.cz">slizr@seznam.cz</a>
<b>Místo konání:</b>	gymnastická hala STaRS Třinec
<b>Kategorie:</b>	6.–7. ročník 3 chlapci, 3 děvčata 8.–9. ročník 3 chlapci, 3 děvčata <b>Celkem 12 dětí za školu</b>
<b>Ceny:</b>	Vítězové každé kategorie na 1.–3. místě obdrží medaile.
<b>Sestavy:</b>	<b>VOLNÉ SESTAVY – ŽENSKÉ SLOŽKY KATEGORIE IV</b>  <b>Trojboj – přeskok, hrazda, prostná / družstva 3/</b> Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je u každého nářadí uvedena. Je povolené zařadit i těžší gymnastické prvky. Sestava musí obsahovat předepsaný počet prvků, pak je hodnocena z 10 ti bodů. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Za každý chybějící prvek do celkového počtu předepsaných prvků se strhává vždy 1 bod.  <b>Přeskok</b> Povoleny 2 skoky i různé, do výsledku se započítává lepší známka z obou skoků Koza na šíř, výška 110 cm Roznožka, skrčka, ostatní skoky přímé z 9,50 bodů Přemet vpřed, ostatní skoky převratové z 10,00 bodů  <b>Hrazda</b> Cvičí se na nízké hrazdě, (bradlech) 160 cm výšky, pro naskok povolen můstek, nebo díl bedny. Volná sestava – 4 prvky, min. 1 prvek ve vzporu – z 10,00 bodů  <b>Výběr prvků</b> Ze stoje na zemi výskok do vzporu, výmyk, průvlek do svisu vznesmo, svis střemhlav, svis vzadu, ve vzporu přešvihy únožmo vpřed, vzad, obrat ve vzporu jízdo, vzepření závěsem v podkolení, vzepření jízdo, vzepření vzklopno, toč jízdo vpřed, ve vzporu toč vzad, toč vpřed, zákmihem seskok do stoje na zemi, ze vzporu jízdo přešvihem únožmo seskok do stoje na zemi, ze vzporu přednožením seskok, podmet, skrčka, roznožka, svísem vzadu do stoje na zemi, apod.  <b>Prostná</b> Cvičí se na páse 12 m – 17 m, případně na úhlopříčce gymnastické podlahy 12×12 m Volná sestava – 5 prvků, akrobatická řada(3 prvky), gymnastická řada(2 prvky) – z 10,00 bodů



### Výběr prvků

#### Akrobatické prvky

kotouly – modifikace kotoulů vpřed a vzad, /skrčmo, schylmo, roznožmo, do zášvihů, do stoje ap.

stoje – na lopatkách, na hlavě, na rukou, most,

přemety – stranou, rondat, vpřed, vzad, pomalé i rychlé, na 1 nohu, na dvě,

salta – stranou (arab), vpřed (šprajcka), vzad,

#### Gymnastické prvky

skoky a poskoky – dálkový, jelení, nůžkový, roznožka, čertík, kadet, jánošík, apod.

obraty – jednož v přednožení, zanožení, (piruety).

### VOLNÉ SESTAVY – MUŽSKÉ SLOŽKY KATEGORIE IV

#### Trojboj – prostná, přeskok, hrazda / družstva 3 /

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je u každého náradí uvedena. Je povoleno zařadit i těžší gymnastické prvky. Sestava musí obsahovat minimálně 5 prvků, pak je hodnocena z 10 ti bodů. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Za každý chybějící prvek do předepsaného počtu se strhává vždy 1 bod.

#### Prostná

Cvičí se na páse 12m – 17m, případně na úhlopříčce gymnastické podlahy 12x12m

Volná sestava – 5 prvků – z 10,00 bodů

#### Výběr prvků

kotouly – modifikace kotoulů vpřed a vzad /skrčmo, schylmo, roznožmo, letmo, do zášvihů, do stoje ap./

stoje – na lopatkách, na hlavě, na rukou, váha předklonmo, most aj.

přemety – stranou, rondat, vpřed, vzad, pomalé i rychlé, na 1 nohu, na obě nohy,

salta – vpřed, vzad, stranou apod.

#### Přeskok

Povoleny 2 skoky, i různé, do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků

Koza našíř, nebo přeskokový stůl, výška 110 cm

Roznožka, skrčka, ostatní skoky přímé

z 9,50 bodů

Přemet vpřed, ostatní skoky převratové

z 10,00 bodů

#### Hrazda

Cvičí se na nízké hrazdě 160cm výška

Volná sestava – 5 prvků – z 10,00 bodů

#### Výběr prvků

Ze stoje na zemi výskok do vzporu, výmyk, přešvih únožmo vpřed, přešvih únožmo vzad, obrat ve vzporu jízdmo, vzepření závěsem v podkolení, vzepření jízdmo, toč jízdmo vpřed, toč vzad, toč vpřed, zanožením seskok do stoje na zemi, ze vzporu jízdmo přešvihem únožmo seskok do stoje na zemi, přednožením povýš seskok, podmet, skrčka, roznožka, apod.



## VOLNÉ SESTAVY – ŽENSKÉ SLOŽKY KATEGORIE V

### Čtyřboj – přeskok, hrazda, kladina, prostná / družstva 3/

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je u každého nářadí uvedena. Je povoleno zařadit i těžší gymnastické prvky. Sestava musí obsahovat předepsaný počet prvků, pak je hodnocena z 10 ti bodů. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Za každý chybějící prvek do celkového počtu předepsaných prvků se strhává vždy 1 bod.

#### Přeskok

Povoleny 2 skoky, i různé, do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků  
Bedna na šíř, nebo přeskokový stůl, výška 115 cm(celá)

Roznožka, skrčka a ostatní skoky přímé z 9,50 bodů  
Přemet vpřed a jiné převratové skoky z 10,00 bodů

#### Hrazda

Cvičí se na nízké hrazdě, (bradlech) výška 160cm, pro náskok povolen můstek, nebo díl bedny,

Volná sestava – 5 prvků – z 10,00 bodů

#### Výběr prvků

výmyk, vzepření vzklopno, přešvih únožmo vpřed i vzad, vzepření závěsem v podkolení, vzepření jízdmo, toč jízdmo vpřed, toč vzad, toč vpřed, podmet, skrčka, roznožka, přednožením do vznosu seskok apod.

#### Kladina

Výška kladiny 120 cm od země, výška žíněnek 20 cm, pro náskok povolen můstek,  
Volná sestava – 6 prvků, min.2 akrobatické prvky včetně závěru, min.3 gymnastické prvky, prvek v blízkosti kladiny (vzpor,sed,leh), obrát o 180 st., výdrž jakákoliv – z 10,00 bodů.

#### Výběr prvků

*Akrobatické prvky*

stoj na rukou i naznačit (poloha libovolná), kotouly s libovolným hmatem, přemet stranou, přednos roznožmo vně (výdrž 2vt.), vznos i roznožmo (výdrž 2vt.), závěry – seskok s přednožením roznožmo (štika), s přednožením skrčmo (kufr), stojem na rukou s půlobratem (rondat) na konci kladiny, nebo uprostřed přes kladinu, salto vpřed

*Gymnastické prvky*

skoky a poskoky – dálkový skok, nůžky, čertík, jánošík, kufr, roznožka apod.  
obraty – jednonož v přednožení (piruety), přednožením, zanožením,  
vlny trupem  
výdrže – ve stojí, sedu, lehu

#### Prostná

Cvičí se na pásu 12 m – 17 m, případně na úhlopříčce gymnastické podlahy 12x12m.  
Volná sestava – 6 prvků, akrobatická řada(3 prvky), gymnastická řada(3 prvky) – z 10,00 bodů.

#### Výběr prvků

*Akrobatické prvky*

kotouly – modifikace kotoulů vpřed a vzad /skrčmo, schylmo, roznožmo, letmo do zášvihů, do stoje ap./

stoje – na lopatkách, na hlavě, na rukou, most,

přemety – stranou, rondat, vpřed, vzad, pomalé i rychlé, na 1nohu, na dvě

salta – stranou (arab), vpřed (šprajcka), vzad



#### Gymnastické prvky

skoky a poskoky – dálkový, jelení, nůžky, roznožka, čertík, kadet, jánošík, kufr apod.  
obraty – jednoňož v přednožení, zanožení, (piruety).

#### VOLNÉ SESTAVY – MUŽSKÉ SLOŽKY KATEGORIE V

##### Čtyřboj – prostná, kruhy, přeskok, hrazda / družstva 3 /

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je u každého náradí uvedena. Je povolené zařadit i těžší gymnastické prvky. Sestava musí obsahovat minimálně 6 prvků, pak je hodnocena z 10 ti bodů. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Za každý chybějící prvek se strhává vždy 1 bod.

##### Prostná

Cvičí se na páse 12 m – 17 m, případně na úhlopříčce gymnastické podlahy 12×12m  
Volná sestava – 6 prvků – z 10,00 bodů

##### Výběr prvků

kotouly – modifikace kotoulů vpřed a vzad /skrčmo, schylmo, roznožmo, letmo, do zášvihu, do stoje ap./

stoje – na lopatkách, na hlavě, na rukou, váha předklonmo, aj.

přemety – stranou, rondat, vpřed, vzad, pomalé i rychlé, na 1nohu, na obě nohy,

salta – vpřed, vzad, stranou apod.

##### Kruhy

Cvičí se na kruzích doskočných

Volná sestava – 6 prvků – z 10,00 bodů

##### Výběr prvků

přednos ve svisu, shyb, svís vznesmo, svís střemhlav, váhy ve svisu vzadu nebo vpředu, vzepření tahem souruč, přednos ve vzporu, sešin vpřed, spád vzad, podmetmo kmih, zákmih, předkmih, zákmihem seskok do stoje na zemi, překot schylmo, překot toporně, překot roznožmo apod.

##### Přeskok

Povoleny 2 skoky, i různé, do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků

Bedna nadél /všechny díly/, nebo přeskokový stůl, výška 115 cm

Roznožka, skrčka a ostatní skoky přímé z 9,50 bodů

Přemet vpřed a jiné převratové skoky z 10,00 bodů

##### Hrazda

Cvičí se na nízké hrazdě výška 160cm

Volná sestava – 6 prvků – z 10,00 bodů

##### Výběr prvků

výmyk, vzepření vzklopmo, přešvih únožmo vpřed i vzad, vzepření závěsem v podkolení, vzepření jízdmu, toč jízdmu vpřed, toč vzad, toč vpřed, podmet, skrčka, roznožka, přednožením do vznosu seskok apod.



**HODNOCENÍ  
VOLNÝCH  
SESTAV SG:**

**Orientační pokyny pro vyučující TV a pořadatele soutěží / OF, KF /**

Hodnotí se z 10,00 bodů, v případě, že sestava obsahuje předepsaný počet prvků. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Za každý chybějící prvek do požadovaného počtu se strhává vždy 1 bod. Srážky dle pravidel SG.

Chyby malé – 0,1 b střední – 0,3 b velké – 0,5 b. Pád z náradí, na náradí, na zem – 1,0b

Důležitá informace pro rozhodování přeskočků – skoků přímých!!!

Skok provedený okamžitě z můstku na náradí/nohy na můstku a paže již na náradí/=velká chyba, skok, při kterém v momentě dohmatu paží je trup pod vodorovnou = chyba střední, skok, při kterém je zášvih v momentě dohmatu paží na náradí pouze vodorovný = malá chyba.

Skupinu rozhodčích na náradích tvoří 4 nebo 3 rozhodčí, v nejhorším případě pak pouze rozhodčí 2 / jen okresní a okrsková kola /. Ve vyšších kolech se tento nízký počet nedoporučuje z důvodu korektnosti rozhodování. Ve všech případech je vždy jeden předem určený rozhodčí „vrchník“, který odpovídá za správnost výpočtu výsledné známky.

Srážky se odečítají od celkové hodnoty, tj. od 10,0bodů.

Při rozhodování ve 4 rozhodčích se srážky nejvyšší a nejnižší škrtají a z prostředních dvou hodnot srážek se vypočítá průměr, který se odečte od známky 10,0b = známka výsledná.

**Příklad:** R1 – 22 R2 – 16 R3 – 24 R4 – 25 škrta se R2 a R4 a ze srážek 24 a 22 se počítá průměr, který činí 23 a odečte se od známky 10,00b – výsledná známka = 7,70b

Při rozhodování ve 3 rozhodčích se počítá průměr ze všech tří srážek a odečte se od 10,00b

**Příklad:** R1 – 10 R2 – 8 R3 – 9 průměr je 9 – výsledná známka = 9,10b

Závodí se ve družstvech 3+1, tzn., že soutěží 4, ale pouze tři nejlepší výkony se započítají vždy na každém náradí do soutěže družstev. Družstvo tedy mohou tvořit i 3 závodníci. Vyhlášují se i nejlepší jednotlivci.

**Před každou soutěží se vždy v rámci porady rozhodčích a pedagogů jednak zodpoví a vyjasní dotazy pedagogů k rozhodování a organizaci dle počtu přítomných rozhodčích, dále pak hlavní rozhodčí zdůrazní a upřesní jednotlivé srážky, chyby a způsob rozhodování na jednotlivých náradích.**