

GYMNASTICKÝ VÍCEBOJ DRUŽSTEV

3., 4. a 5. ročník

19. 2. 2019

DISCIPLÍNY: PROSTNÁ
TRAMPOLÍNA

PŘESKOK (švédská bedna)
KLADINA (lavička)

Soutěží smíšené šestičlenné týmy (**3 chlapci a 3 dívky**) složené z dětí jednoho ročníku. Každý člen týmu zacvičí povinné sestavy ve všech disciplínách. Započítává se pět nejvyšších známek, nejnižší se škrtná. Součet bodů ze všech čtyř disciplin určuje pořadí družstev.

Na přeskoků a trampolíně je možné vybrat si dva různé skoky s danou bonifikací, z nichž se bude započítávat více bodově ohodnocený prvek.

Rozhodčí budou hodnotit kvalitu a jistotu provedených cviků, jejich návaznost a plynulost, přičemž každý cvik v gymnastické sestavě je bonifikován určitým počtem bodů tak, aby bezchybně provedená sestava dala bodový součet 10 bodů. Nezařazení nebo neprovedení určitého cviku bude hodnoceno bodovou srážkou rovnající se bodovému ohodnocení neprovedeného cviku. Malá chyba srážka 0,1b-0,2b, střední chyba 0,3b-0,5b, velká chyba (pád) 1bod.

PROSTNÁ: cvičení se provádí na pásu vytvořeném ze žíněnek šíře 1 metr, délce 10metrů

0,2b - stoj spatný připažit

0,2b - výpon - upažit - předpažit

1,3b - kotoul vpřed do dřepu - předpažit

1,5b - pádem vzad stoj na lopatkách (svíčka), výdrž 2s

1,0b - leh vznesmo (ze svíčky dát natažené nohy za hlavu a dotknout se žíněny)

1,3b - pádem vpřed sed, hmitem předklon, kotoul vzad do stoje

1,5b - váha předklonmo na pravé (levé) upažit, hlava rovně (holubička) výdrž 2s,
stoj

1,3b - kotoul vpřed do dřepu

0,4b - ze dřepu výskok s obratem o 180 stupňů s čelními kruhy, stoj

1,3b - dřep - kotoul vzad do dřepu, výskok, doskok

PŘESKOK: přeskok přes švédskou bednu vysokou 80cm doskok do žíněny

z 9,6b - z rozběhu výskok do vzporu dřepmo, výskok, doskok do stoje na zemi,
stoj, předpažit

z 10,0b - z rozběhu výskok do vzporu dřepmo, výskok, doskok do stoje na zemi
stoj, předpažit, kotoul vpřed

KLADINA: cvičení se provádí na tělocvičné lavičce

0,1b - stoj spatný

0,1b - vzpažit

0,1b - předklon

0,5b - vzpor stojný - ručkováním vzpor ležmo, výdrž 2s

1,2b - vzpor klečmo, vzpažit levou, zanožit pravou výdrž 2s, vzpor klečmo,
vzpažit pravou, zanožit levou, výdrž 2s (vždy křížem, je-li pravá předpažená,
musí být levá zanožená a obráceně)

0,1b - vzpor klečmo

0,2b - dřep, stoj, upažit

0,1b - krok vpřed, upažit

2,0b - výskok skrčmo, upažit

0,1b - krok vpřed, upažit

0,2b - dřep, upažit

1,2b - pádem vzad stoj na lopatkách (svíčka), výdrž 2s

0,5b - leh vznesmo (ze svíčky dát natažené nohy za hlavu a dotknout se
lavičky)

0,6b - pádem vpřed do dřepu, stoj

0,6b - výponem obrat o 180 stupňů

1,2b - nakročením vpřed váha předklonmo na pravé (levé) upažit, hlava rovně
(holubička) výdrž 2s

0,1b - stoj spatný

0,6b - výponem obrat o 180 stupňů

0,5b - rozběh, odrazem jednož seskok, doskok

TRAMPOLÍNA: cvičení se provádí z rozběhu na nakloněnou trampolínu s odrazovou plochou 75cm x 75cm a doskokem do duchny 2m x 3m

z 9,2b - skrčka do stoje

z 9,6b - roznožka do stoje

z 10,0b - kotoul letmo

Instruktažní video zobrazuje sestavy, jejich návaznost a provedení.

www.zsjiraskova.cz/aktuality-novinky/gymnasticky-viceboj-propozice