

GYMNASTICKÁ VŠESTRANNOST

6. třída a starší

27. 2. 2020 8.30 hod.

DISCIPLÍNY: PROSTNÁ

PŘESKOK

TRAMPOLÍNA

HRAZDA

Soutěží jednotlivci v kategorii A (6. a 7. tř.), B (8. a 9. tř.), C (starší). Všechny disciplíny jsou hodnoceny dle pravidel gymnastiky s výrazným přihlédnutím ke školnímu pojetí gymnastiky. 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.

PROSTNÁ: cvičení se provádí na pásu vytvořeném ze žíněnek šíře 1 metr, délce 8 metrů

1,0b - stoj o rukou – kotoul - stoj (ze stoje o rukou navazuje kotoul)

1,0b - kotoul vzad – stoj

1,0b - přemet stranou

1,0b - obrat 90°

1,0b - kotoul vzad do vytrčení, stoj (ve směru přemetu stranou)

1,0b - váha předklonmo na pravé (levé) upažit, hlava rovně (holubička) výdrž 2s, stoj

1,0b - obrat s výskokem 360°

1,0b - pádem vzad stoj na lopatkách (svíčka), výdrž 2s

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

1,0b - pádem vpřed sed, hmitem předklon, kotoul vzad do stoje

1,0b - rozběh, kotoul letmo

PŘESKOK přes kozu: rozběh, odraz z odrazového můstku

9,2b – roznožka, doskok do stoje

10,0b – skrčka, doskok do stoje

TRAMPOLÍNA: cvičení se provádí z rozběhu na nakloněnou trampolínu s odrazovou

plochou 75cm x 75cm a doskokem do duchny 2m x 3m

9,2b – kotoul letmo, stoj

10,0b – salto vpřed, stoj

HRAZDA:

2,0b - výmyk

3,0b - toč jízdo

1,0b - pád vzad (vzepření závěsem v podkolení)

1,0b - vis střemhlav

1,0b - vis vznesmo

1,0b - kotoul vzad

1,0b - seskok

PARKOUR

Podmínkou účasti v parkouru je účast na gymnastické soutěži. Hodnotit se bude plynulost provedení, obtížnost prvků, bezpečnost.

1. Parkour Speed run
2. Parkourová dráha (švédské bedny, kozy, trampolíny)