

# GYMNASTICKÁ VŠESTRANNOST

17. 5. 2023

DISCIPLÍNY: PROSTNÁ

ŠPLH NA TYČI

TRAMPOLÍNA

HRAZDA

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.

Ve šplhu je hodnocen čas, který je převeden na bodové hodnocení.

**PROSTNÁ:** cvičení se provádí na gymnastickém koberci

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

1,0b - kotoul vzad – stoj

1,0b - přemet stranou; 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 žíněnky)

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

1,0b - rozběh, kotoul letmo

**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

**ŠPLH NA TYČI:** šplh na tyči s přírazem do výše 4,5 m; start ze stoje

Čas bude odečten od bodového hodnocení 15,0 b (např. čas 5,2s = 9,8b)

## **PARKOUR**

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

1. Parkour SPEED-RUN
2. FREESTYLE - parkurová dráha (švédské bedny, kozy, trampolíny)