

GYMNASTICKÝ VÍCEBOJ DRUŽSTEV

3., 4. a 5. ročník

12. 12. 2023

DISCIPLÍNY: PROSTNÁ
TRAMPOLÍNA

PŘESKOK (švédská bedna)
ŠPLH NA TYČI

Soutěží smíšené šestičlenné týmy složené z 3 chlapců a 3 dívek 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 přeskoku 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.

Ve šplhu je hodnocen čas, který je převeden na bodové hodnocení. Závodníkovi, který nevyšplhá celou délku do 15 s, budou přičteny body dle vyšplhané délky.

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 80 cm 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

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

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

10b.... 5,0 – 6,0 s

9b 6,1 – 7,0 s

8b 7,1 – 8,0 s

7b 8,1 – 9,0 s

6b 9,1 – 15 s

od času 15 s se počítá vyšplhaná vzdálenost

5b 3,5 m

4b 3,0 m

3b 2,5 m

2b 2,0 m