

SPORTOVNÍ GYMNASTIKA

VOLNÉ SESTAVY - ŽENSKÉ SLOŽKY KATEGORIE V

Čtyřboj – přeskok, hrazda, kladina, prostná / družstva 3+1 /

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.

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 vzklopmo, 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), obrat 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 stoji, sedu, lehu

Prostná

Cvičí se na gymnastické podlaze – délka pásu 12 m.

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 zášvihu, 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 - jednonož v přednožení, zanožení, (piruety).