

# GYMNASTICKÉ SESTAVY PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

(4-5 a 6-7 let) DOPORUČENÉ PRO ODDÍLY VŠEOBECNÉ GYMNASTIKY  
ČESKÉ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY

Autoři textu: Dana Milatová a Miroslav Zítko

Autor kreseb: Bohumil Roubal, autorka fotografií: Dana Milatová





## Předškolní děti - povinné sestavy

Věková skupina 4 - 5 let. Stejné sestavy pro dívky a chlapce.



### PŘESKOK

Mústek Reuther (podle možností pořadatele soutěže), doskokové žíněčky.

Rozběh, náskok na mústek a odrazem snožmo, skok - předpažením vzpažit zevnitř.

**Hodnocení:** Podle pravidel sportovní gymnastiky ČASPV 2007 (ženy, muži). Z 10 bodů, dva pokusy - započítává se lepší hodnocení.



### LAVIČKA

Doskokové žíněčky na obou koncích lavičky, žíněčky okolo lavičky (podle možností pořadatele soutěže).

#### Základní poloha:

- Stoj spojný příčně ve třetině lavičky
- dohmatem na lavičku bočně odrazem vzpor dřepmo na lavičce
- odrazem nohama vzad leh na břicho
- vzpažit
- dvakrát až třikrát přitažení souruč
- odrazem nohama vzpor dřepmo na lavičce
- seskok vpravo nebo vlevo do vzporu dřepmo s dohmatem na lavičce
- dvakrát až třikrát přeskok zánožmo skrčmo přes lavičku ve vzporu

- odrazem nohama vzpor dřepmo na lavičce
- stoj spojný, ruce v bok
- skok s celým obratem (180 stupňů)
- třikrát poskoky vpřed snožmo;
- stoj na levé (pravé), přednožit dolů pravá (levá) - upažit, výdrž 2 vteřiny
- chůze ve výponu na konec lavičky
- stoj spojný
- odrazem snožmo seskok (v kulminačním bodu skoku vzpažit zevnitř)

**Hodnocení:** Podle pravidel sportovní gymnastiky ČASPV 2007 (ženy, muži). Z 10 bodů, za každý vynechaný prvek srážka 0,5 bodu.



### PROSTNÁ

Gymnastický pás 10 - 12m dlouhý.

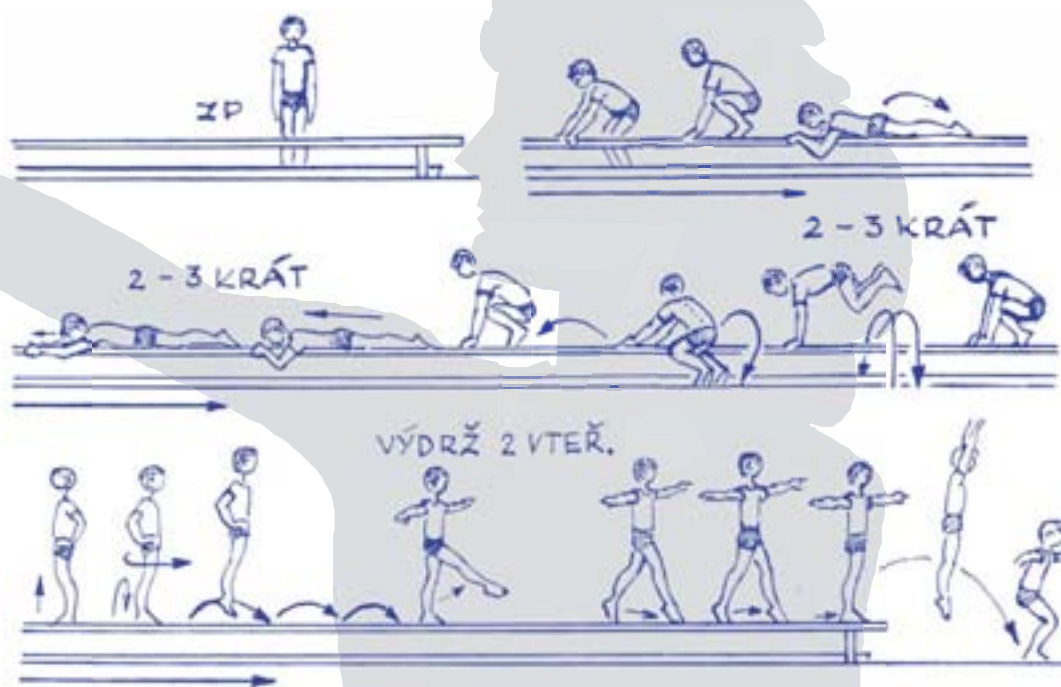
#### Základní poloha:

- stoj spojný, přípažit
- skokem stoj rozkročný - oblouky zevnitř, vzpažit
- kotoul vpřed do vzporu dřepmo
- dvakrát skok předpažením vzpažit - doskok do dřepu (dvakrát „žabák“)
- stoj spojný, ruce v bok
- tři nebo čtyři poskočné kroky s pokrčováním přednožmo (LPL nebo PLP)
- na místě přinožením stoj spojný - vzpažit
- kotoul vpřed schylmo do sedu roznožného - vzpažit
- hluboký, ohnutý předklon
- pádem vzad stoj na lopatkách
- pádem vpřed sed zkržižný skrčmo (turecký sed)
- rychle dlaně na kolena, na ramena, vzpažit

**Hodnocení:** Podle pravidel sportovní gymnastiky ČASPV 2007 (ženy, muži). Z 10 bodů, za každý vynechaný prvek srážka 0,5 bodu.



## Povinná sestava • Lavička • Předškolní děti (4-5 let)



## Povinná sestava • Prostrná • Předškolní děti (4-5 let)



# Sestavy pro předškolní žáky

Věková skupina 6 - 7 let.



## PŘESKOK

Pro kategorii předškolních žáků platí povinný přeskok z 10 bodů.

Bedna našíř - 70-80cm, můstek Reuther nebo pérový (podle možností pořadatele soutěže), doskokové žíněnky.

- z rozběhu odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo a odrazem snožmo seskok
- vzpažit zevnitř.

**Hodnocení:** Podle pravidel sportovní gymnastiky ČASPV 2007 (muži).

- seskok vlevo - meziskok (na místě)
- přeskok lavičky odrazem snožmo vpravo - meziskok (na místě)
- přeskok lavičky odrazem snožmo vlevo
- výskok na lavičku
- stoj na levé (pravé), skrčit přednožmo P (L) (výdrž 2 vteřiny), upažit
- chůze ve výponu na konec lavičky
- odrazem snožmo seskok (v kulminačním bodu skoku vzpažit zevnitř)

**Hodnocení:** Podle pravidel sportovní gymnastiky ČASPV 2007 (muži).

Poznámka: celá sestava se provádí plynule, kromě výdrží.



## LAVIČKA

Doskokové žíněnky na obou koncích lavičky, žíněnky okolo lavičky (podle možností pořadatele soutěže).

### Základní poloha:

- stoj spojný na začátku lavičky bočně
- upažit
- dva kroky vpřed ve výponu
- stoj spojný
- vzpor dřepmo
- odrazem nohama leh na břicho
- vzpažit
- dvakrát přitažení souruč, odrazem nohama vzpor klečmo
- vzpor ležmo (výdrž 2 vteřiny), odrazem nohama vzpor dřepmo
- odrazem nohama vzpor stojmo rozkročný (nohy na zem)
- odrazem nohama výšvih, skrčit přednožmo s t'uknutím kotníků o sebe ve vzporu
- vzpor stojmo rozkročný - sed, vzpažit (výdrž 2 vteřiny), v sedu přednožit povýš, upažit (výdrž 2 vteřiny)
- roznožením stoj rozkročný na zem
- odrazem obounož výskok do stoje spojného na lavičce, paže volně



## PROSTNÁ

Gymnastický pás 12m dlouhý.

Volná sestava s povinnými prvky - gymnastický skok (1,2 b.), obrat (1,2 b.), rovnovážný prvek - výdrž 2 vteřiny (1,2 b.), akrobatický prvek (1,2 b.), akrobatická řada - minimálně 2 akrobatické prvky, akrobatické prvky se mohou opakovat, akrobatické prvky v řadě mohou být stejné se samostatným akrobatickým prvkem (1,2 b.). Závodník musí projít 1x délkou gymnastického pásu (cca 9 m).

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin.

Výchozí známka je 10 bodů.

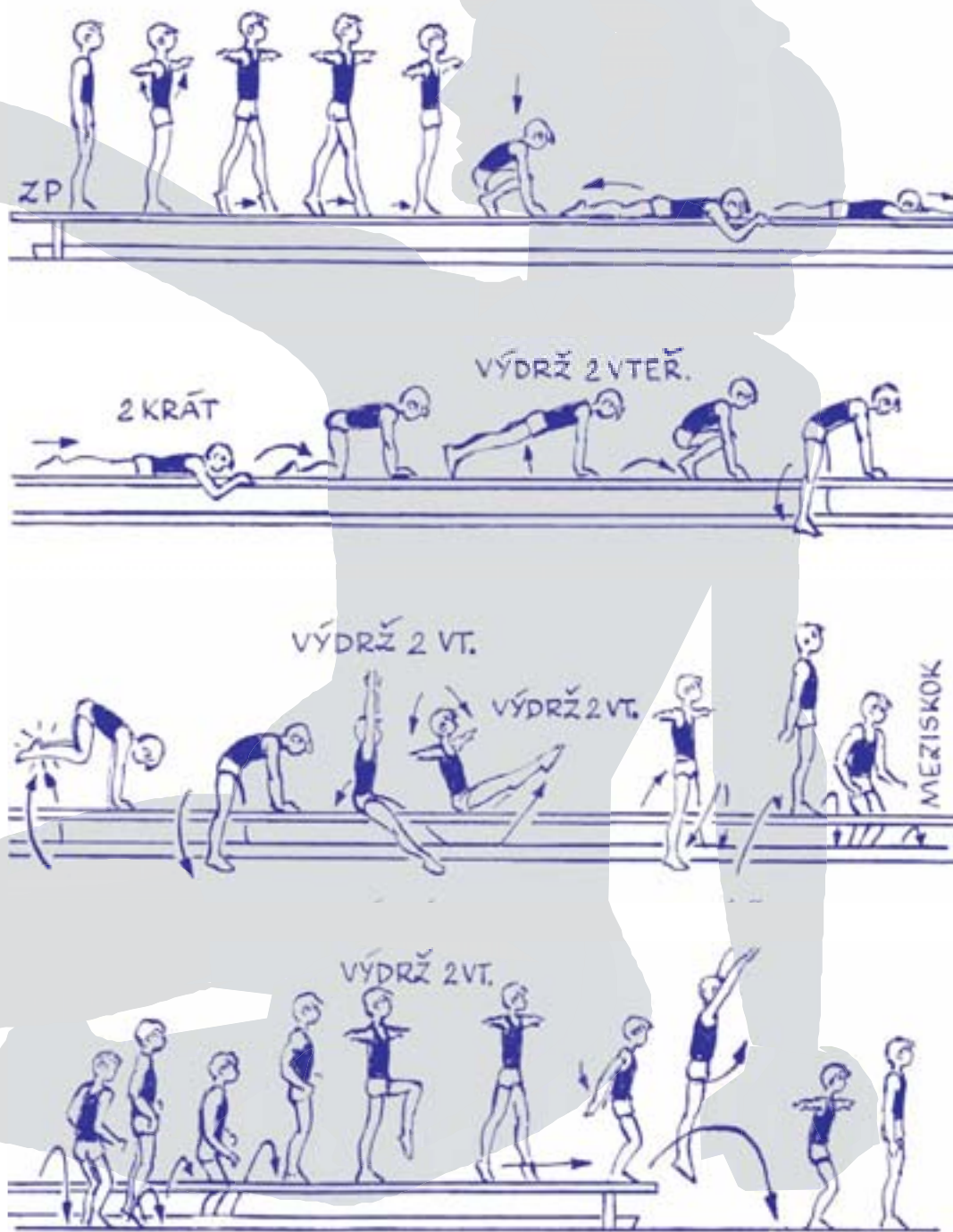
**Hodnocení:** Podle pravidel sportovní gymnastiky ČASPV 2007 (muži).

Obtížnost (tj. předepsané povinné prvky) maximálně 6 bodů.

Provedení - maximálně 4 body (technika cvičení, držení těla, nohou, paží, hlavy).



Povinná sestava • Lavička • Předškolní žáci (6-7 let)



# Volné sestavy pro předškolní žákyně

Věková skupina 6 - 7 let.

Všechny cvičební tvary, které nejsou uvedeny v bonifikovaných prvcích a je požadavek na jejich bonifikaci, se musí nahlásit k posouzení jejich obtížnosti na poradě rozhodčích a cvičitelů. Cvičební tvar, který nebude nahlášen, nelze bonifikovat!



## PŘESKOK

Pro kategorii předškolních žákyní platí povinný přeskok z 10 bodů.

Bedna našíř - 70-80 cm, můstek Reuther nebo pérový (podle možností pořadatele soutěže), doskokové žíněnky.

- z rozběhu odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo a odrazem snožmo seskok
- vzpažit zevnitř.

**Hodnocení:** Podle pravidel sportovní gymnastiky ČASPV 2007 (ženy).



## LAVIČKA

Doskokové žíněnky na obou koncích lavičky, žíněnky okolo lavičky (podle možností pořadatele soutěže).

Volná sestava s povinnými prvky - náskok (1,2 b.), gymnastický skok (1,2 b.), obrat (1,2 b.), rovnovážný prvek (1,2 b.), seskok (1,2 b.). Závodnice musí projít nejméně 2x délkou lavičky. Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin.

Výchozí známka je 9 bodů, za bonifikované prvky může závodnice získat celkem 1, 0 bod., tzn. za každý bonifikovaný prvek 0,2 bodu. (Bonifikované prvky nejsou povinné)

### Bonifikované prvky:

Náskoky:

- z rozběhu bočně nebo příčně odrazem jednoož náskok do stoje jednoož, zanožit
- ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo náskok

do vzporu stojmo rozkročného nebo do čelného rozštěpu, také s obratem 90 stupňů do bočného rozštěpu

- z rozběhu bočně nebo příčně odrazem snožmo kotoul

Skoky:

- dva různé plynule navázané skoky bez vloženého kroku
- dálkový skok
- ze stoje odrazem snožmo skok s čelným nebo s bočným roznožením
- odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé (Jánošík)

Obraty:

- celý obrat jednoož ve výponu (180 stupňů a více)

Rovnovážné prvky: (výdrž 2 vteřiny)

- váha předklonmo ve stoji
- stoj jednoož, volnou nohu unožit vzhůru s pomocí ruky
- sed, přednožit povyš, předpažit, upažit nebo vzpažit

Seskoky:

- odrazem snožmo seskok s celým obratem (180 stupňů a více)
- odrazem snožmo seskok s přednožením roznožmo (štička)
- odrazem jednoož přemet stranou s obratem 90 stupňů v letové fázi (rondát)

**Hodnocení:** Podle pravidel sportovní gymnastiky ČASPV 2007 (ženy).



- odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé (Jánošík)
- odrazem jednož nebo snožmo skok s přednožením
- skok prohnutě se skrčením zánožmo
- odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (štica)

#### Obraty:

- celý obrat ve výponu jednož (180 stupňů a více, švihová noha libovolně)

#### Rovnovážné prvky: (výdrž 2 vteřiny)

- váha předklono ve stoji
- stoj jednož, volnou nohu unozit vzhůru s dopomocí ruky
- sed, přednožit povýš, předpažit, upažit nebo vzpažit

#### Akrobatické prvky:

- kotoul vzad schylmo
- kotoul vpřed schylmo
- všechny akrobatické prvky procházející stojem na rukou (přemet stranou, stoj na rukou, rondát apod.)

#### Akrobatické řady:

- všechny řady složené ze dvou různých akrobatických prvků

**Hodnocení:** Podle pravidel sportovní gymnastiky ČASPV 2007 (ženy).



## PROSTNÁ

Gymnastický pás 10 - 12m dlouhý.

Volná sestava s povinnými prvky - gymnastický skok (1,2 b.), obrat (1.2 b.), rovnovážný prvek (1,2 b.), akrobatický prvek (1,2 b.), akrobatická řada - dva a více prvků bez mezikroků, pro tuto kategorii může být akrobatická řada nahrazena jedním prvkem, který prochází stojem na rukou, akrobatické prvky se mohou opakovat (např. kotoul vpřed, kotoul vpřed), akrobatické prvky v řadě mohou být stejné se samostatným akrobatickým prvkem (1,2 b.).

Závodnice musí projít 1x délku gymnastického pásu (cca 9 m).

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin.

Výchozí známka je 9 bodů, za bonifikované prvky může závodnice získat celkem 1, 0 bod., tzn. za každý bonifikovaný prvek 0,2 bodu. (Bonifikované prvky nejsou povinné)

### Bonifikované prvky:

#### Skoky:

- dva plynule navázané skoky bez vloženého kroku
- skoky s obraty o 180 stupňů a více (ne přímý skok s obratem 180 stupňů)
- dálkový skok
- ze stoje odrazem snožmo skok s čelným nebo s bočním roznožením





ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT  
PRO VŠECHNY**