



Česká asociace Sport pro všechny
Regionální centrum SPV Pardubice
za podpory Pardubického kraje
vyhlašuje



Regionální soutěž předškolního žactva v gymnastice

Pořadatel : RCSPV Pardubice
Termín: sobota **22. února 2020** od 9:00
Prezentace: 8:30 až 9:00
Místo konání: tělocvična ZŠ Dubina v Pardubicích
Doprava: vlastní

Startovné: 60,- Kč za účastníka – člena ČASPV
80,- Kč za účastníka – nečlena ČASPV

Přihlášky: **e-mailem do 19. února 2020**
na adresu kamil.pipek@klubspv.eu

Kategorie:

1. narození v roce 2016 (**NEPŘIHLAŠUJTE MLADŠÍ !**)
2. narození v roce 2015
3. narození v roce 2014
4. narození v roce 2013 a starší (**PŘEDŠKOLNÍ !**)

Discipliny:

- přeskok**
- lavička - koulení míče**
- kladinka**
- kotoul na žíněnce**
- slalomový běh**

Všeobecná ustanovení:

- Soutěž není postupová.
- Soutěž je vyhlášena pro jednotlivce.
- Cestovné se neproplácí.
- Závodník má ve všech disciplínách dva pokusy, lepší výsledek se započítává do celkového hodnocení.
- Každá cvičitelka až do vyhlášení výsledků zodpovídá za děti přihlášené za její odbor.
- Řídky ke cvičení nejsou povinné.
- Propozice je možné rovněž nalézt na adrese <http://www.klubspv.eu>.

Anna Remešová
předsedkyně RCSPV Pardubice

Kamil Pipek
komise soutěží RCSPV Pardubice

Gymnastické sestavy pro předškolní děti

platné od září 2008

Lavička

Široká lavička - **kategorie 1., 2., 3., 4.**

Stoj, upažit, chůzí do středu kladinky (lavičky), dřep pravá před levou (levá před pravou), stoj, vzpažit, upažit, chůzí na konec lavičky, stoj, seskok

Jedna, dvě (jméno cvičence, např. Péťa) jde,

Utrhne si kytičku, ukáže ji sluníčku.

Jedna, dvě, Péťa jde, zastaví se – HOP !

Švédská lavička

Koulení plného míče po lavičce jednou rukou tam a zpět na čas.

Startovní a cílová meta 50 - 100 cm před lavičkou, závodník vybíhá i dobíhá s míčem v ruce.

Slalom kolem tří met

Rozmístit 3 mety v řadě za sebou. Startovní a cílová meta 50 - 100 cm před první metou. Běh na čas slalomem mezi metami tam a zpět.

Prostná

Kotoul na žíněnce

Kategorie 1.,2.:

ze stoje rozkročného kotoul vpřed do sedu roznožného, vzpažit

Kategorie 3., 4. :

ze stoje spojného skokem stoj rozkročný, kotoul vpřed do vzporu dřepmo, stoj, vzpažit

To je přece snadná věc, udělat kotrmelec.

Nožičky si rozkročíme, ruce na zem položíme.

Hlavičku až na tričko, překulíme tělíčko.

Už tu sedím jako pán, ruce ke sluníčku dám.

Přeskok

Švédská bedna 50-60 cm vysoká, bez odrazového můstku

Rozběh, výskok do kleku, stoj, seskok, vzpažit - **kategorie 1.,2.**

Švédská bedna 50-60 cm vysoká, bez odrazového můstku

Rozběh, výskok do dřepu, stoj, seskok, vzpažit - **kategorie 3.,4.**