

## Gymnastické sestavy pro předškolní děti pro rok 2022/23

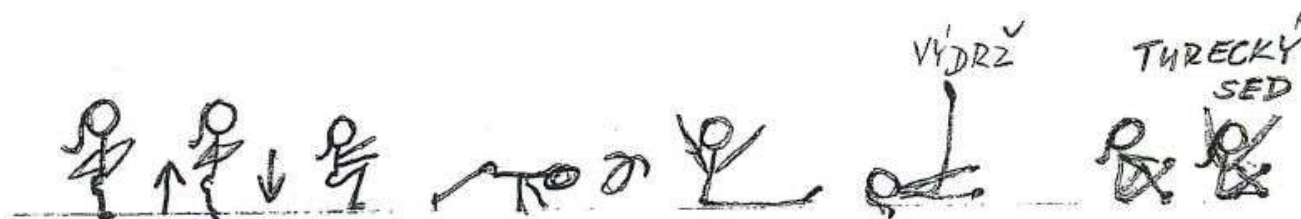
### Trojboj, hodnocení z 10 bodů

Náradí: lavička, žíněnky nebo koberec, bedna na šíř 60 cm, odrazový můstek Reuther

### Akrobacie:

ZP: stoj spojný, ruce v bok

1. 4x poskok snožný na místě, dřep, předpažit
2. Kotoul vpřed do sedu snožného, vzpažit (nebo kolébka z 8 bodů)
3. Pádem vzad, připažit, leh vznesmo - výdrž
4. Pádem vpřed sed zkřížený skrčmo (turecký sed)
5. Rychle dlaně na kolena, ramena, vzpažit



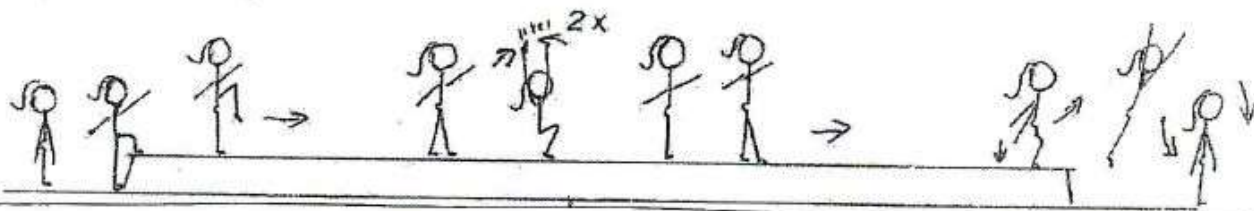
### Bodové srážky:

Těžkopádné poskoky	až 0,3 bodu
Neplynulý kotoul	až 0,5 bodu
Neprovedená výdrž v lehu vznesmo	až 0,3 bodu
Plynulý přechod do tureckého sedu	až 0,3 bodu
Neznalost sestavy	až 1,0 bod

## Lavička:

ZP: ze stoje bočně, čelem k lavičce, stoj spojný, připážit

1. Výstup na lavičku jednož pravou nebo levou, upažit
2. 4 kroky se skrčením přednožmo do středu lavičky
3. Výkrokem pravé nebo levé vpřed dřep, trup rovně a 2x tlesk nad hlavou
4. Stoj, upažit a chůze na konec lavičky
5. Hmitem podřepmo, připážením zapažit seskok, ruce do vzpažení a upažením připážit.



### Bodové srážky:

Nesprávný výstup na lavičku	až 0,3 bodu
Špatné provedení skrčení přednožmo	až 0,3 bodu
Zakolísání ve dřepu	až 0,5 bodu
Špatné provedení seskoku	až 0,5 bodu
Pád z lavičky	až 1,0 bodu

## Přeskok:

Bedna našíř, výška 60 cm, můstek, poskokové žíněny

1. Rozběh, odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo (do kleku z 8 bodů)
2. Odrazem snožmo seskok, vzpažit zevnitř



## Bodové srážky:

Neplynulý rozběh	až 0,3 bodu
Špatný odraz	až 0,5 bodu
Nejistý doskok	až 0,2 bodu
Dotyk rukama země	až 0,5 bodu
Pád po doskoku	až 1,0 bodu