

Předškolní děti - povinné sestavy

Věková skupina 4 – 5 let.

Stejně sestavy pro dívky a chlapce.

Přeskok: můstek Reuther (podle možností pořadatele soutěže), doskoková žíněnka.

Rozběh, náskok na můstek 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 žíněnky na obou koncích lavičky, žíněnky okolo lavičky (podle možností pořadatele soutěže).

ZP: 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 – 12 m dlouhý.

ZP: Stoj spojný, připažit;

- 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 zkřížný 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.