

# Volné sestavy pro předškolní děti (žákyně) (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 dětí II. + III. platí povinný přeskok z 10 bodů.

bedna našír – 70-80 cm – kategorie II. (2008)

bedna našír – 80-90 cm – kategorie III. (2007)

můstek Reuther nebo pérový (podle možností pořadatele soutěže), doskokové žíněny.

Z rozběhu odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo a odrazem snožmo seskok – vzpažit zevnitř.

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

**Lavička:** doskokové žíněny na obou koncích lavičky, žíněny 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 délku 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 jednož náskok do stoje jednož, zanožit
- ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo náskok do vzporu stojmo rozkročného nebo do čelného rozštěpu, také s obratem 90 stupňů do bočního 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 bočním roznožením
- odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé (Jánošík)

Obraty:

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

Rovnovážné prvky:

(výdrž 2 vteřiny)

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

Seskoky:

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

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

**Prostná:** gymnastický pás 10 až 12 m 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 ruce, 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 stoji odrazem snožmo skok s čelným nebo s bočním roznožením
- odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé (Jánošík)
- odrazem jednožmo nebo snožmo skok s přednožením
- skok prohnutě se skrčením zánožmo
- odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (štička)

Obraty:

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

Rovnovážné prvky:

(výdrž 2 vteřiny)

- váha předklonmo ve stoji
- stoj jednožmo, volnou nohu unožit 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 ruce (přemet stranou, stoj na ruce, rondát apod.)

Akrobatické řady:

- všechny řady složené ze dvou různých akrobatických prvků

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