



Česká asociace Sport pro všechny
Regionální centrum SPV Pardubice

vyhlašuje

Regionální soutěž předškolního žactva v gymnastice

Pořadatel : RCSPV Pardubice
Termín: **neděle 16. února 2025 od 9:00**
Prezence: 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 11. února 2022**
na adresu kamil.pipek@gmail.com

Kategorie:

1. narození v roce 2021 (**NEPŘIHLAŠUJTE MLADŠÍ !**)
2. narození v roce 2020
3. narození v roce 2019
4. narození v roce 2018 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.
- Říkanky 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 ledna 2024

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 do stoje, vzpažit

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

Utrhne si kytičku, ukáže ji sluníčku.

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

Bodové srážky lavička:

Pokrčené ruce v upažení 0,2 b.

Dřep – proveden klek na jedno koleno 0,5 b.

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.

Bodové srážky slalom:

Za každé neproběhnutí jakékoliv mety přičteme k výslednému času 2 vteřiny

Prostná

Kotoul na žíněnce

Kategorie 1.,2.:

ze stoje spojného skokem stoj rozkročný, kotoul vpřed do sedu roznožného, upažit

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.

Bodové srážky kotoul kategorie 1. a 2.:

Stoj rozkročný – pokrčené nohy 0,5 b.

Kotoul – nedostatečné sbalení hlavy až 1,0 b

– dopomoc rukama až 1,0 b.

Upažení – pokrčené ruce 0,5 b.

Bodové srážky kategorie 3. a 4.:

Stoj rozkročný – pokrčené nohy	0,5 b.
Kotoul – nedostatečné sbalení	až 1,0 b.
– dopomoc rukama	1,0 b.

Přeskok

Švédská bedna 50-60 cm vysoká, bez odrazového můstku
Rozběh, výskok odrazem snožmo do kleku, stoj, seskok, vzpažit - **kategorie 1.,2.**

Švédská bedna 50-60 cm vysoká, bez odrazového můstku
Rozběh, výskok odrazem snožmo do dřepu, stoj, seskok, vzpažit - **kategorie 3.,4.**

Bodové srážky u přeskoku :

Odraz – zastavený nebo žádný	0,5 b.
Výskok u kategorie 1.a 2. – na jedno koleno	0,5 b.
Výskok u kategorie 3.a 4. – místo do dřepu provede do kleku	1,0 b.