

Gymnastika ČASPV RC Mělník 2022

Popisy a bodování sestav

PŘESKOK KOZA NA ŠÍŘKU – žáci a žákyně 2012 a starší	BODY – nejvyšší ohodnocení
SKRČKA	10
ROZNOŽKA	8
VÝSKOK DO DŘEPU	6
VÝSKOK NA KOLENA	4

KRUHY – žáci a žákyně 2012 a starší	BODY	SRÁŽKY
POPIS SESTAVY		
SKLOPKA	2	Napnuté nohy
SVÍČKA	2	Napnuté nohy
SKLOPKA	2	Napnuté nohy
HNÍZDO – Z TOHO KOTOUL VZAD	2	Chybné protažení
KOTOUL VPŘED	1	
VÝKROK VPŘED, VZPAŽIT	1	
CELKEM	10	

PROSTNÁ <i>žákyně 2012 a starší</i>	BODY	SRÁŽKY
POPIS SESTAVY		
2X POLKOVÝ KROK, ČERTÍK	1	PROPNUITÉ ŠPIČKY
KOTOUL VPŘED LETMO, KOTOUL VPŘED – ZŮSTAT V PODŘEPU	2	BEZ DOPOMOCI RUKOU PŘI DOKONČENÍ KOTOULU
PÁD DO SVÍČKY – VÝDRŽ – ROZNOŽIT, SNOŽIT, VZTYK S VÝSKOKEM	2	PROPNUITÉ NOHY DOPOMOC RUKOU PŘI VÝSKOKU
NAKROČENÍ DO VÁHY, VÁHA, VÝDRŽ	1	PROPNUITÉ NOHY
KOTOUL VZAD, DALŠÍ KOTOUL VZAD DO ROZNOŽENÍ, SESKOK DO DŘEPU, VÝSKOK S ČELNÝM OBRATEM	2	PROPNUITÉ NOHY, CELKOVÉ PROVEDENÍ
A) NÁKROK NA NŮŽKY B) ČELNÁ OBRAT ZPĚT, PŘEMET STRANOU STOJ, VZPAŽIT	2	PROPNUITÉ NOHY CELKOVÉ PROVEDENÍ
CELKEM	A) 8 B) 10	

PROSTNÁ <i>žáci 2012 a starší</i> POPIS	BODY	SRÁŽKY
2X POLKOVÝ KROK, RUCE V UPAŽENÍ	2	POSKOKY NEJSOU NA ŠPIČKÁCH, RUCE NEJSOU NATAŽENÉ
SKOK DO VZPORU DŘEPMO	1	PLYNULOST
KOLÍBKA, DŘEP (SED)	2	ZA POMOC RUKOU
PÁDEM VZAD STOJ NA LOPATKÁCH OPORA V ZÁLOKTÍ-ROZNOŽIT, SNOŽIT VZTYK DO STOJE PŘES SED OBRAT O 180	3	ŠIKMÉ NOHY, STOJ BEZ VÝDRŽE
2 x KOTOUL VPŘED VZTYK S VÝSKOKEM, RUCE NAD HLAVOU	2	ZA ŠIKMÉ PROVEDENÍ POMOC RUKOU PŘI VZTYKU VZTYK BEZ VÝSKOKU
CELKEM	10	

Prostná <i>mladší žákyně a žáci</i> <i>2013-2015</i>		
popis	body	srážky
2x polkový krok, ruce v upažení	2	poskoky nejsou na špičkách, ruce nejsou upažené
skok do vzporu dřepmo	1	plynulost
kolíbka, dřep (sed)	2	za pomoc rukou
pádem vzad stoj na lopatkách, opora o záloktí, vztyk do stoje přes sed	3	šikmé nohy, stoj bez výdrže
kotoul vpřed, vztyk s výskokem, ruce nad hlavu	2	za šikmé provedení, pomoc rukou při vztyku, vztyk bez výskoku
Celkem	10	

Prostná <i>Kluci a dívky 2016 a mladší</i>		
popis	body	srážky
2x krok, ruce v upažení	1	nohy nejsoupropnuté, ruce nejsou upažené
skok do vzporu dřepmo	1	plynulost
kolíbka, dřep (sed)	2	za pomoc rukou
pádem vzad leh, nohy za hlavu, přes sed výskok do stoje	3	nenatažené nohy, nohy nejsou u sebe,
kotoul vpřed, vztyk s výskokem, ruce nad hlavu	3	za šikmé provedení, pomoc rukou při vztyku, vztyk bez výskoku
celkem	10	

KLADINA <i>žákyně 2010 a starší</i> KLADINA (LAVIČKA) – žákyně 2011-2012 (lavička z 8 bodů) POPIS	BODY	SRÁŽKY
NÁSKOK DO DŘEPU-VÝDRŽ, VZTYK S OBRATEM DO STOJE	2	
NÁKROK ZE STRANY JEDNOU NOHOU A Z PODŘEPU VÝŠVIH DO STOJE	(1)	
UPAŽIT, 2 KROKY S PŘEDNOŽENÍM	1	NAPNUTÉ NOHY
KLEK NA JEDNO KOLENO, DRUHÁ NOHA DO ZANOŽENÍ VZTYK (zanožená nohy vpřed)	2	NAPNUTÉ NOHY – PROVEDENÍ
KROK, PŘÍSUN, OBRAT O 180 ST. – RUCÉ ČELNÍ KRUH	2	
2 KROKY – VÁHA – VÝDRŽ	2	PROVEDENÍ VÁHY – VÝDRŽ
VÝKROK A DŘEP, VÝSKOK ZE DŘEPU S ČELNÍM KRUHEM A SOUČASNĚ SESKOK NA ŽÍNĚNKU	1	
CELKEM	10	

Pád z kladiny = -1 bod

Lavička <i>mladší žákyně a žáci</i> 2013-2015			
	popis	body	srážky
výskok, vztyk	Z boku lavičky snožmo do vzporu dřepmo, ruce drží lavičku a vztyk, nebo výskok bez držení do stoje	1	nohy od sebe
vrab-čák	2x poskok na špičkách snožmo, ruce na ramenou	1	skoky nejsou na špičkách
žába	1x poskok jako "žába"	1	ruce nejsou nad hlavou
kočka	vzpor klečmo, protáhnou levá ruka pravá noha, pravá ruka levá noha, výskok do dřepu a vztyk	2	nesprávná ruka a noha, špičky
	dojít gymnastickými kroky na konec lavičky, obrat o 180	1	obrat není na špičkách, nohy nejsou jedna před druhou
čertík	dva kroky a skok čertík, čelný kruh rukama	2	výška nohou, kruh rukama chybí
čáp	upažit, stoj na jedné noze, chodidlo druhé opřít o nohu u kolena	1	nesprávné upažení, nesprávná výška opřeného chodidla
seskok	čtvrtobrat a seskok, ruce do vzpažení	1	ruce nejsou vzpažené, poskok
celkem		10	

Lavička <i>Kluci a dívky 2016 a mladší</i>			
	popis	body	srážky
výskok	Z boku lavičky snožmo do vzporu dřepmo, ruce drží lavičku, vztyk	2	nohy od sebe
žába	1x poskok jako "žába"	1	ruce nejsou nad hlavou
kočka	vzpor klečmo, zanožit pravou nohu, klek, zanožit levou nohu, klek,	2	špičky
	výskok do dřepu, vztyk	1	
čáp	upažit, stoj na jedné noze, chodidlo druhé opřít o nohu u kolena	2	nesprávné upažení, nesprávná výška opřeného chodidla
seskok	čtvrtobrat a seskok, ruce do vzpažení	2	ruce nejsou vzpažené, poskok
celkem		10	

Skok na bednu z můstku mladší žákyně a žáci 2013–2015 <i>Výška bedny cca 85 cm</i>	body	srážky
do dřepu	8	odraz z jedné nohy, dopad na bednu nejdřív na jednu nohu, seskok s poskokem, ruce nejsou ve vzpažení
na kolena	6	odraz z jedné nohy, dopad na bednu nejdřív na jednu nohu, seskok s poskokem, ruce nejsou ve vzpažení

Skok na bednu – rozběh po lavičce, odraz z trampolíny <i>Kluci a dívky 2016 a mladší</i> <i>výška bedny cca 110 cm</i>	body	srážky
do dřepu	8	odraz z jedné nohy, dopad na bednu nejdřív na jednu nohu, seskok s poskokem, ruce nejsou ve vzpažení
na kolena	6	odraz z jedné nohy, dopad na bednu nejdřív na jednu nohu, seskok s poskokem, ruce nejsou ve vzpažení

ŠPLH DÍVKY, CHLAPCI VŠECHNY KATEGORIE	
HORNÍ BÍLÁ ZNAČKA	8 BODŮ
STŘED MEZI ZNAČKAMI	6,5 BODŮ
NIŽŠÍ ZNAČKA	5 BODŮ
NIŽŠÍ ZNAČKA S DOPOMOCÍ	3 BODY
POKUS	1 BOD