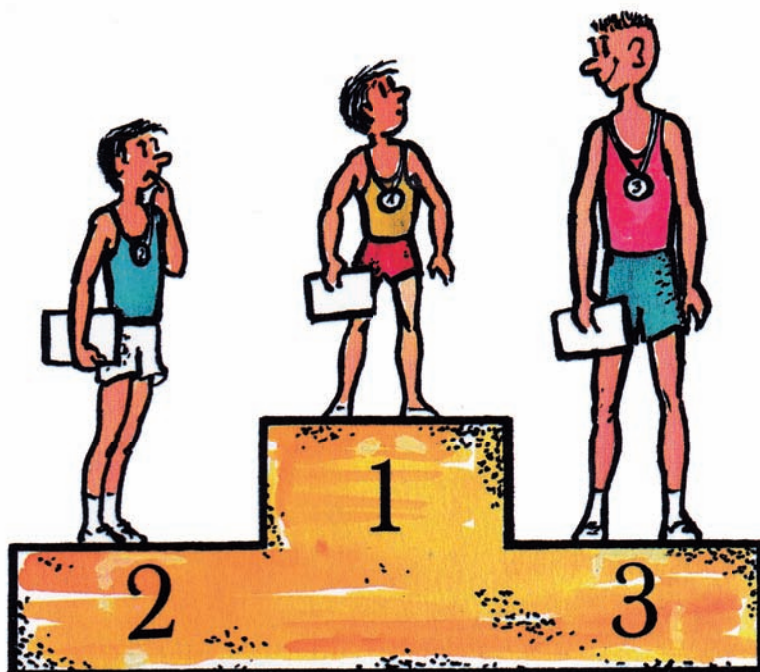


ZÁVODNÍ SESTAVY SPORTOVNÍ GYMNASTIKY – MUŽSKÉ SLOŽKY

Tyto sestavy jsou platné pro členy České asociace Sport pro všechny a České obce sokolské od 1. září 2013. Vycházejí ze schválených závodních sestav sportovní gymnastiky, platných od 1. září 2002 a jsou doplněny projednanými a schválenými změnami (první změna 1. září 2005, druhá změna 1. září 2010, třetí úprava červen 2013). Všechny změny byly prokonzultovány komisí VG MR ČASPV a sekci SG mužských složek komise soutěží Odboru všestrannosti ČOS.



ZÁVODNÍ SESTAVY SPORTOVNÍ GYMNASTIKY

OBSAH

• MLADŠÍ A STARŠÍ ŽÁCI	2
• prosná	3–6
• kruhy	7–10
• přeskok	10–12
• bradla	12–14
• hrazda	15–16
• DOROSTENCI A MUŽI	17–19

UPOZORNĚNÍ

Pokud jsou nesrovnalosti mezi popisem a grafickým záznamem, platí vždy názvoslovný popis sestav.

SPOLUPRACOVALI

autor sestav Miroslav Zítka • názvoslovná úprava Vlasta Třešňáková • kresby Pavel Strejček, Bohumír Roubal • za vydání odpovídá Petr Svoboda



MLADŠÍ A STARŠÍ ŽÁCI

Závodí se ve víceboji: prosná, kruhy, přeskok, bradla, hrazda, podle rozpisu konkrétní soutěže. Pořadatel má právo vyhlásit soutěž jen jako čtyřboj.

Hodnocení podle obtížnosti

sestav:

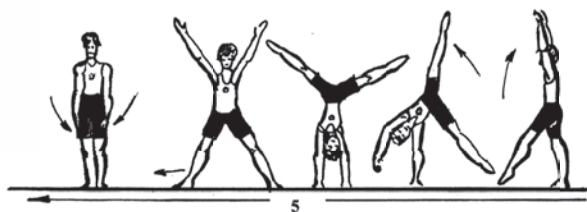
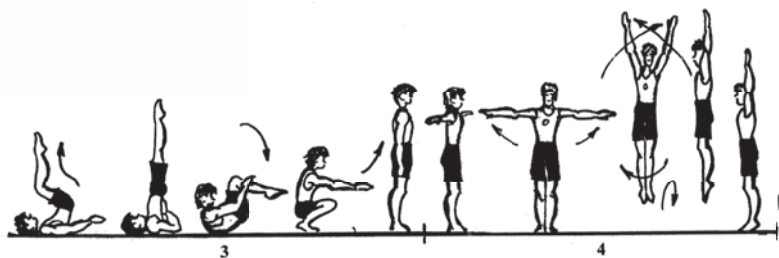
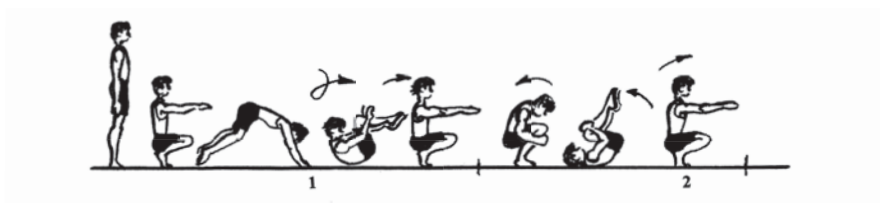
I. sestava	výchozí známka	8 bodů
II. sestava	výchozí známka	9 bodů
III. sestava	výchozí známka	10 bodů

NASTIKY – MUŽSKÉ KATEGORIE

» Prostná – mladší žáci

Cvičí se na páse 12–17 m (úhlopříčka plochy 12 × 12 m)

I. sestava	Body ml.
ZP: stoj spojný, připažit	
1. dřep spojný, předpažit, dlaně dolů – kotoul do dřepu, předpažit	1,5
2. skrčit připažmo (uchopit bérce) – kolébka – dřep spojný, předpažit, dlaně dolů	1,5
3. pádem vzad stoj na lopatkách oporem rukou o boky – výdrž (2 s) – pádem vpřed stoj spojný, připažit	2,0
4. upažit – skok s obratem o 180 stupňů a oblouky dolů vzpažit	1,0
5. výkrokem pravé (levé) vpřed přemet stranou vpravo (vlevo) – přísunem stoj spojný, připažit	2,0
Celkem	8,0



II. sestava

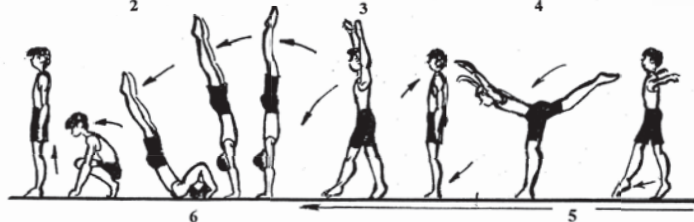
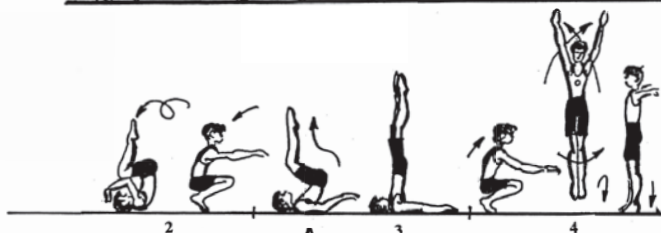
ZP: stoj spojný, připažit

	ml.	Body	st.
1. výpon, zapažit zevnitř, dlaně vpřed – kotoul – naskočený kotoul – odrazem snožmo skok, vzpažit zevnitř, dlaně vpřed – doskok do dřepu, předpažit, dlaně dolů	1,5	1,5	1,5
2. kotoul vzad do dřepu, předpažit, dlaně dolů	1,0	1,0	1,0
3. pádem vzad stoj na lopatkách oporem paží o zem – výdrž (2 s)	2,0	1,5	1,5
4. pádem dřep a skok s obratem o 180 stupňů a oblouky dovnitř upažit	1,0	1,0	1,0
5. výkrokem vpřed váha předklonmo, vzpažit zevnitř, dlaně vpřed – výdrž (2 s)	1,5	1,5	1,5
6. vzpřim, připažit – předpažením vzpažit vpřed, dlaně vpřed – výkrokem vpřed stoj na rukou (naznačit) a kotoul do vzporu dřepmo – stoj spojný, připažit	2,0	1,5	1,5

Celkem

9,0

8,0



III. sestava

ZP: stoj spojný, připažit

	ml.	Body	st.
1. výpon, zapažit zevnitř, dlaně vpřed – nas- skočený kotoul a skok se skrčením před- nožmo – kotoul a skok s čelným roznožením	1,0	1,0	1,0

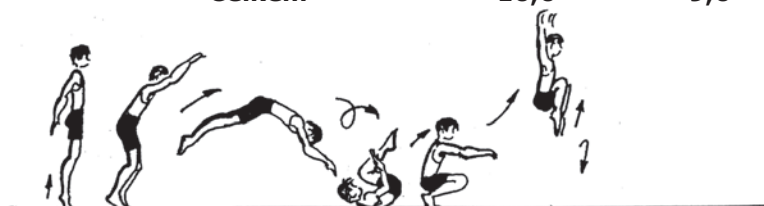
NASTIKY – MUŽSKÉ KATEGORIE

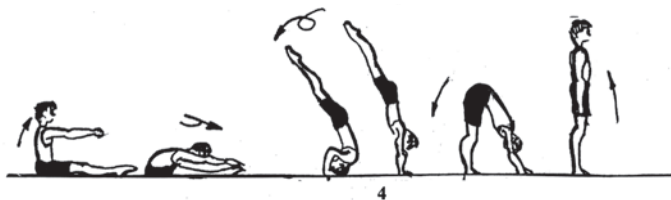
	ml.	st.
2. kotoul do širokého sedu roznožného, vzpažit, rovný předklon, dlaně na zem („placka“) – výdrž (2 s)	1,0	1,0
3. vzpřim – snožit a pádem vzad stoj na lopatkách oporem paží o zem – výdrž (2 s)	1,0	1,0
4. pádem sed, předpažit, dlaně dolů – předklon a hmit v předklonu – kotoul vzad se zášvihem do vzporu stojmo – stoj spatný, připažit	2,0	1,5
5. výkrokem vpřed váha předklonmo, vzpažit zevnitř, dlaně vpřed – výdrž (2 s) – vzpřim, stoj spatný, připažit	1,0	1,0
6. přednožit, vzpažit vpřed, dlaně vpřed – výkrokem vpřed stoj na rukou (naznačit) a kotoul do vzporu dřepmo – skok s obratem o 180 stupňů a oblouky dovnitř, doskok do podřepu, upažit – stoj spojný, připažit	2,0	1,5
7. předpažením vzpažit a výkrokem pravé (levé) dva přemety stranou vpravo (vlevo) do stoje rozkročného a přisunem levé (pravé) stoj spojný, připažit	2,0	2,0

Celkem

10,0

9,0



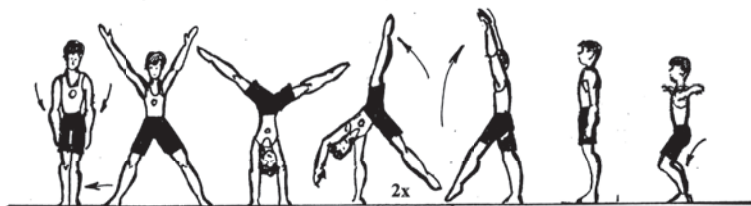


4



5

6



7

Nejčastější chyby a srážky:

- | | |
|--|------------------------------|
| - Stále skrčené nohy v kotoulu | 0,3 |
| - Stoj na lopatkách vysazeně | 0,3-0,5 |
| - Váha předklonmo vysazeně | 0,3-0,5 |
| - Stoj na rukou prohnutě nebo vysazeně | 0,3-0,5 |
| - Přemet stranou z osy | 0,3-0,5 |
| - Ostatní chyby a srážky | podle pravidel SG SPV – muži |

» Prostná – starší žáci

Cvičí se na páse 12–17 m (úhlopříčka plochy 12 × 12 m)

I. sestava je stejná jako II. sestava pro mladší žáky

II. sestava je stejná jako III. sestava pro mladší žáky

III. sestava

Volná sestava. Musí obsahovat nejméně 6 rozdílných prvků, každý má hodnotu 1 bod. Při opakování stejného prvku se započítává pouze hodnota jednoho prvku.

Výchozí známka je 10 bodů, z čehož 6 bodů je na obtížnost a 4 body na provedení.

NASTIKY – MUŽSKÉ KATEGORIE

Sestava musí obsahovat:

(skladební požadavky – za každý chybějící srážka 0,4 bodu):

- stoj na ruce (naznačit)
- rovnovážnou polohu s výdrží (2 s) (váha, stoj na hlavě...)
- cvik uvolněnosti s výdrží (2 s) („placka“, „rozštěp“...)
- rondát
- dvouprvkovou nebo víceprvkovou akrobatickou řadu
- cvičenec musí projít pás minimálně 3x

Poznámky:

- akrobatickou řadou se rozumí přímé spojení prvků tzv. rychlé akrobacie, spojených bez mezikroků (ne tedy např. stoj na ruce a kotoul)
- ve tříprvkové akrobatické řadě je povoleno jeden prvek opakovat (rondát a dva přemety vzad, dva přemety stranou a rondát...)

Body

» Kruhy – mladší žáci

ml.

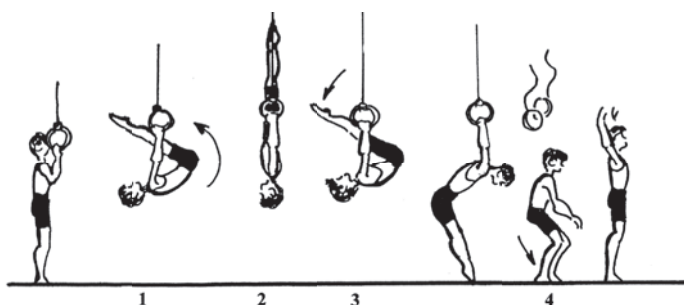
I. sestava – kruhy nad hlavu

ZP: *shyb stojmo*

- | | |
|--|-----|
| 1. odrazem snožmo svis vznesmo – výdrž (2 s) | 2,0 |
| 2. svis střemhlav – výdrž (2 s) | 3,0 |
| 3. svis vznesmo | 1,0 |
| 4. svisem vzadu seskok | 2,0 |

Celkem

8,0



Body

II. sestava – kruhy doskočné

ml.

st

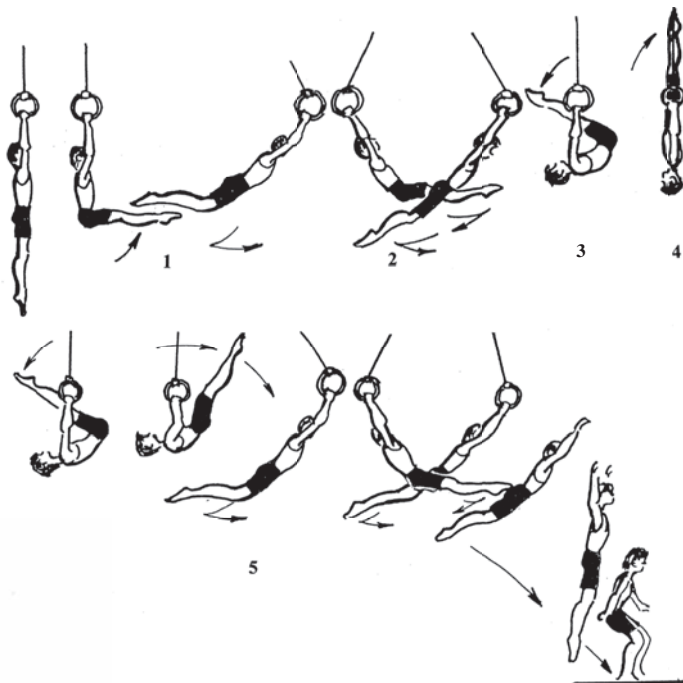
ZP: *svis*

- | | | |
|--|-----|-----|
| 1. svis – přednos (naznačit) | 2,0 | 1,5 |
| 2. zákmih – předkmih – zákmih | 1,0 | 0,5 |
| 3. předkmihem svis vznesmo – výdrž (2 s) | 2,0 | 2,0 |
| 4. svis střemhlav – výdrž (2 s) | 2,0 | 2,0 |
| 5. svis vznesmo – kmih podmetmo – zákmih
– předkmih – zákmihem seskok | 2,0 | 2,0 |

Celkem

9,0

8,0



Body

III. sestava – kruhy doskočné

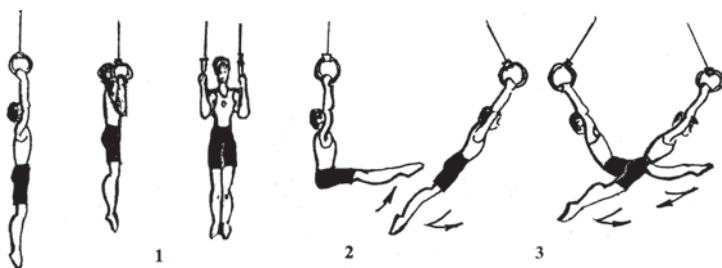
ZP: *svis*

	ml.	st.
1. shyb, výdrž (2 s)	1,0	1,0
2. svis – přednos, výdrž (2 s)	1,5	1,5
2. zákmih – předkmih – zákmih	1,0	1,0
3. předkmihem svis vznesmo – svis střemhlav, výdrž (2 s)	2,5	2,0
4. svis vznesmo – svis vzadu	1,0	1,0
5. svis vznesmo – kmih podmetmo – zákmih – předkmih – zákmih – předkmihem překot vzad roznožmo	3,0	2,5

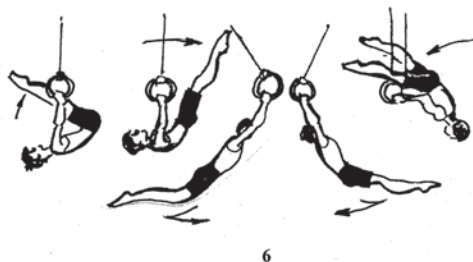
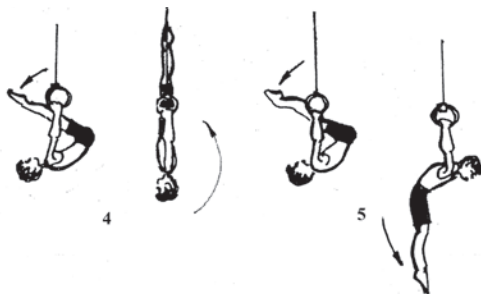
Celkem

10,0

9,0



NASTIKY – MUŽSKÉ KATEGORIE



Nejčastější chyby a srážky:

- | | |
|---|---------------------------------|
| - Odraz střídnož | 0,3 |
| - Vysazený nebo prohnutý svis střemhlav | 0,3-0,5 |
| - Při přednosu změna úhlu paže-trup | 0,1-0,3 |
| - Malý rozsah kmihu | 0,3-0,5 |
| - Překot vzad roznožmo pod úrovní kruhů | až 1,0 |
| - Ostatní chyby a srážky | podle pravidel SG
SPV – muži |

» Kruhy doskočné – starší žáci

I. sestava stejná jako II. sestava pro mladší žáky

II. sestava stejná jako sestava III. pro mladší žáky

III. sestava

Volná se skladebními požadavky.

Sestava musí obsahovat (skladební požadavky):

- minimálně 6 prvků
- nejméně jednou přechod z polohy nižší do polohy vyšší (ze svisu do vzporu)

- přednos v jakékoli poloze (svis, shyb, vzpor)
- výdrž ve shybu (2 s)
- komíhání ve svisu 2× (předkmih – zákmih – předkmih – zákmih, nebo obráceně)

Hodnocení:

- Každý prvek má hodnotu 1 bod.
- Výchozí známka je 10 bodů, z čehož 6 bodů je na obtížnost a 4 body na provedení.
- Při opakování stejného prvku se započítává pouze hodnota jednoho prvku.
- Komíhání se počítá za prvek.
- Za každý chybějící skladební požadavek je srážka 0,4 bodu.
- Ostatní chyby a srážky podle pravidel SG SPV – muži.

» Přeskok – mladší žáci

Bedna našíř 95–100 cm, odrazový můstek

I. skok

Z rozběhu odrazem snožmo dohmatem na bednu výskok do vzporu dřepmo a plynule seskok.

Poznámka: v kulminačním bodu přímého skoku vzpažit zevnitř.

Body

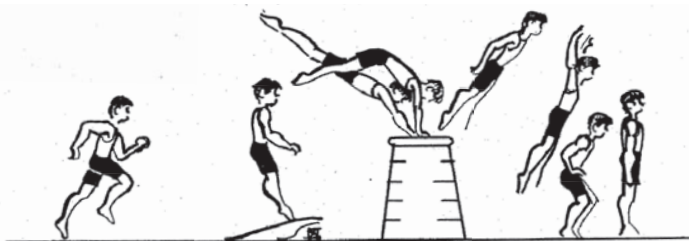
8,0



II. skok

Skrčka nebo roznožka

9,0



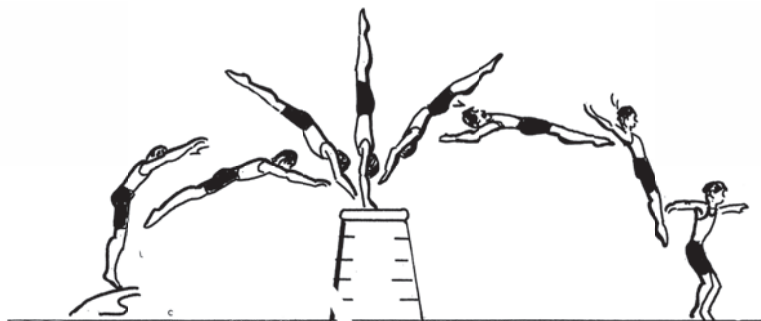
NASTIKY – MUŽSKÉ KATEGORIE

III. skok

Přemet vpřed

Body

10,0



» Přeskok – starší žáci

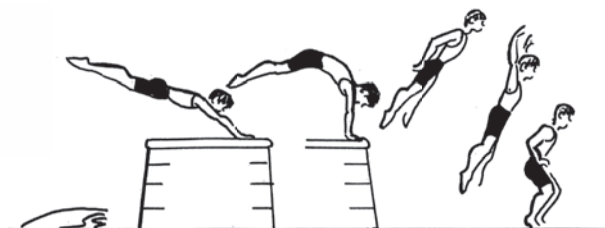
Bedna 110 cm, odrazový můstek

I. skok

Bedna nadél

Roznořka

8,0

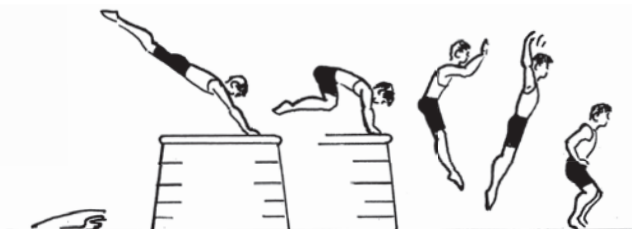


II. skok

Bedna nadél

Skrčka

9,0



III. skok

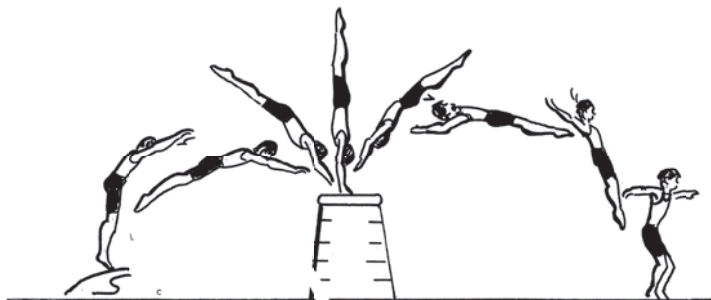
Bedna našíř

Přemet vpřed

10,0

Povoleny 2 různé skoky.

Do výsledku se započítává lepší známka z obou skoků.



Nejčastější chyby a srážky:

Pokrčené paže v přemetu vpřed

0,3

Skrčené paže

až 1,0

Ostatní chyby a srážky

podle pravidel SG SPV – muži

» Bradla – mladší žáci

Bradla po pás, je povolena podložka (můstek) při naskoku

I. sestava

1. dohmatem na žerdě – předkmih – zákmmih

– předkmihem výsed roznožmo před rukama

**Body
ml.**

3,0

2. sesed dovnitř – zákmmih – předkmih

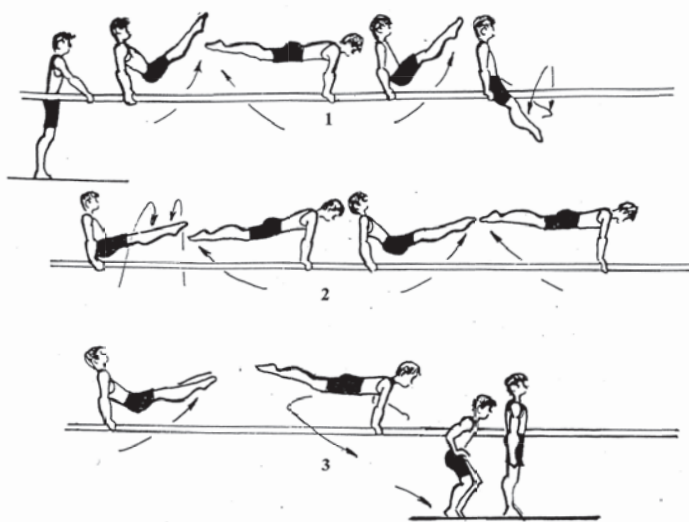
2,0

3. zákmmih – předkmih – zánožka

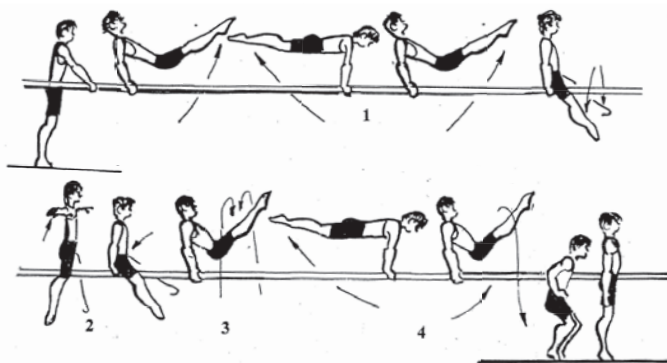
3,0

Celkem

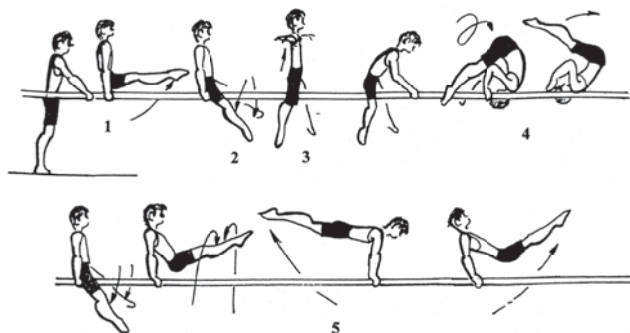
8,0

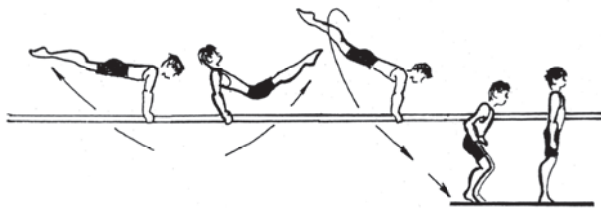


II. sestava	Body	
	ml.	st.
1. dohmatem na žerdě předkmih – zákmih – předkmihem výsed roznožmo před rukama	2,0	1,5
2. svírka, upažit – výdrž (2 s)	2,0	2,0
3. dohmat vzadu na žerdě – sesed dovnitř	2,0	1,5
4. zákmih – přednožka	3,0	3,0
Celkem	9,0	8,0



III. sestava	Body	
	ml.	st.
1. dohmatem na žerdě předkmihem přednos ve vzporu	2,0	2,0
2. výsed roznožmo	1,0	0,5
3. svírka, upažit – výdrž (2 s) – dohmat vpřed na žerdě	2,0	1,5
4. kotoul do výsedu roznožmo – sesed dovnitř	2,5	2,5
5. zákmih – předkmih – zákmih – předkmih – zánožka povýš	2,5	2,5
Celkem	10,0	9,0





» Bradla – starší žáci

Bradla po ramena, povolen můstek při náskoku

I. sestava je stejná jako II. sestava pro mladší žáky

II. sestava je stejná jako III. sestava pro mladší žáky

III. sestava

Volná se skladebními požadavky.

Sestava musí obsahovat (skladební požadavky):

- minimálně 6 prvků
- nejméně jednou přechod z polohy nižší do polohy vyšší (ze svisu do podporu nebo do vzporu, z podporu do vzporu)
- stoj na ramenou – výdrž (2 s)

Hodnocení:

- Každý prvek má hodnotu 1 bod.
- Výchozí známka je 10 bodů, z čehož 6 bodů je na obtížnost a 4 body na provedení.
- Při opakování stejného prvku se započítává pouze hodnota jednoho prvku.
- Komíhání se počítá za prvek.
- Za každý chybějící skladební požadavek je srážka 0,4 bodu.
- Ostatní chyby a srážky podle pravidel SG SPV – muži.



NASTIKY – MUŽSKÉ KATEGORIE

» Hrazda – mladší žáci

Body

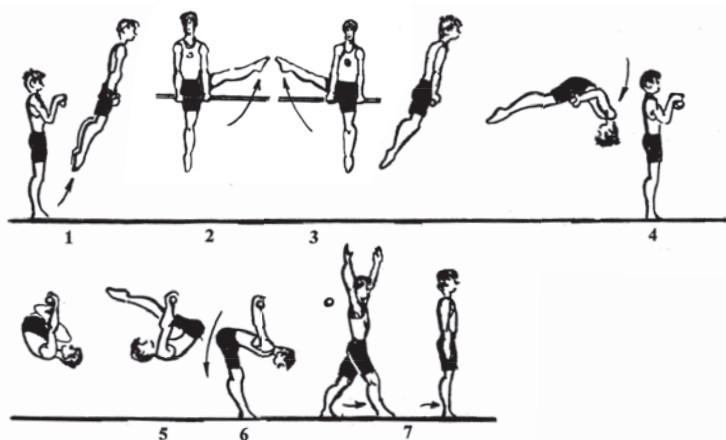
Hrazda po ramena

I. sestava

- | | |
|---|-----|
| 1. náskok do vzporu | 1,0 |
| 2. výšvih únožmo levou | 1,0 |
| 3. výšvih únožmo pravou | 1,0 |
| 4. sešín vpřed do shybu stojmo | 1,5 |
| 5. přešvih skrčmo do svisu vznesmo vzadu – výdrž (2 s) | 1,5 |
| 6. zvolna svis stojmo vzadu | 1,5 |
| 7. výkrokem vpřed a přísunem stoj spatný, předpažením
vzpažit zevnitř – připažit | 0,5 |

Celkem

8,0



II. sestava

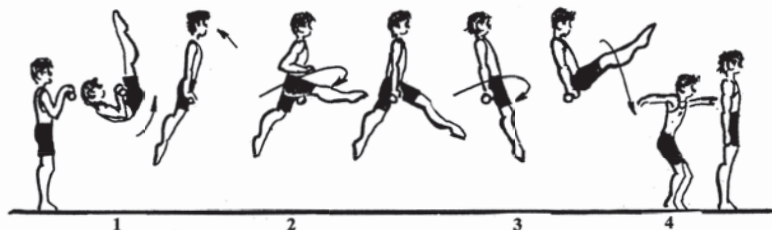
Body

- | | ml. | st. |
|--|------------|------------|
| 1. výmyk odrazem střídnož nebo snožmo | 2,0 | 2,0 |
| 2. přešvih únožmo levou (pravou) do vzporu jízmo | 2,0 | 2,0 |
| 3. přešvih únožmo pravou (levou) do vzporu vzadu | 3,0 | 2,0 |
| 4. přednožením povýš seskok | 2,0 | 2,0 |

Celkem

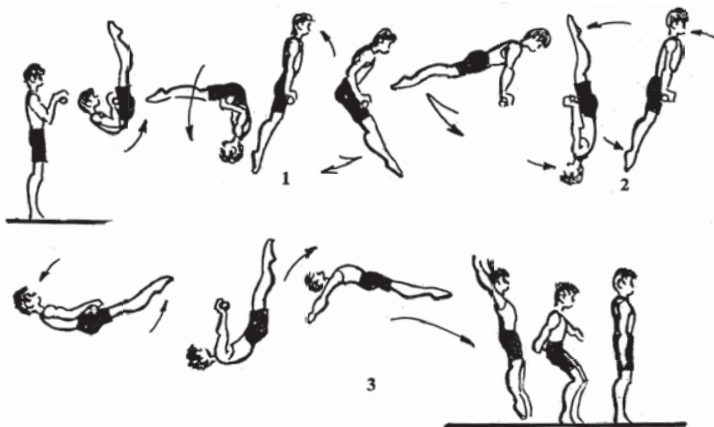
9,0

8,0



III. sestava

	ml.	Body
1. výmyk tahem do vzporu	3,0	3,0
2. toč vzad	4,0	3,0
3. podmet	3,0	3,0
Celkem	10,0	9,0



» Hrazda – starší žáci

I. sestava je stejná jako II. sestava pro mladší žáky

II. sestava je stejná jako III. sestava pro mladší žáky

III. sestava

Volná se skladebními požadavky.

Hrazda po ramena

Sestava musí obsahovat (skladební požadavky):

- minimálně 6 prvků
- nejméně jednou přechod z polohy nižší do polohy vyšší (výmyk, vzepření vzklopno, vzepření jízdmo, výmyk zadem...)
- libovolný toč

Hodnocení:

- Každý prvek má hodnotu 1 bod.
- Výchozí známka je 10 bodů, z čehož 6 bodů je na obtížnost a 4 body na provedení.
- Při opakování stejného prvku se započítává pouze hodnota jednoho prvku.
- Za každý chybějící skladební požadavek je srážka 0,4 bodu.
- Ostatní chyby a srážky podle pravidel SG SPV – muži.

DOROSTENCI A MUŽI

Závodí se ve víceboji (prostná, kruhy, přeskok, bradla, hrazda) ve volných sestavách, podle rozpisu konkrétní soutěže. Pořadatel má právo vyhlásit soutěž jen jako čtyřboj.

Každá sestava (kromě přeskoků) musí obsahovat nejméně šest různých cvičebních tvarů, jejichž výběr musí splňovat skladební požadavky, uvedené u jednotlivých disciplín.

Hodnocení:

- Každý prvek má hodnotu 1 bod.
- Při opakování stejného prvku se započítává pouze hodnota jednoho prvku.
- Kmih nebo komíhání se nepočítá za prvek.
- Za každý chybějící skladební požadavek je srážka 0,4 bodu.
- Ostatní chyby a srážky podle pravidel SG SPV – muži.

U volných sestav dorostenců a mužů, splňujících požadavky Sestav (s výjimkou přeskoků) je výchozí bodová hodnota sestavy ve výši 8 bodů pro dorostence i pro muže.

Pokud cvičenec zařadí do sestavy (mezi šest základních prvků, anebo navíc) „prvky navíc“, bude mít tato sestava následující výchozí bodové hodnoty: dorostenci i muži

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| • při zařazení 1 prvku navíc | 8,5 |
| • při zařazení 2 prvků navíc | 9,0 |
| • při zařazení 3 prvků navíc | 9,5 |
| • při zařazení 4 a více prvků navíc | 10 |

„Prvky navíc“ může hlásit cvičenec při rozcvičení, anebo před zahájením cvičení vrchnímu rozhodčímu dané disciplíny; rozhodčí musí počet těchto prvků při každém cvičení sledovat.

Mezi „prvky navíc“ jsou zařazeny cvičební tvary (prvky), kterou jsou uvedeny u každé disciplíny a dále všechny obtížnější cvičební tvary.

» Prostná

Cvičí se na pásu 12–17 m dlouhém nebo úhlopříčce plochy 12 × 12 m, cvičenec musí projít pás minimálně třikrát.

Sestava musí obsahovat (skladební požadavky):

- stoj na ruce
- rovnovážnou polohu (váha, stoj na hlavě...)
- rondát
- přemet vpřed
- alespoň jednu tříprvkovou akrobatickou řadu

Poznámky:

- akrobatickou řadou se rozumí přímé spojení prvků tzv. rychlé akrobacie, spojených bez mezikroků (ne stoj na rukou a kotoul)
- ve tříprvkové akrobatické řadě je povoleno jeden prvek opakovat (ron-dát a dva přemety vzad, dva přemety stranou a rondát...)

Prvky navíc:

- kotoul vzklopmo, překot vzklopmo oporem o hlavu
- stoj na rukou s výdrží (2 s)
- „špicar“
- cvik síly s výdrží (2 s) (přednos ve vzporu...)
- cvik uvolněnosti s výdrží (2 s) („placka“, „rozštěp“...)
- přemet vzad
- druhý přemet vpřed
- přemet vpřed odrazem snožmo („flik vpřed“)
- salto vpřed nebo vzad ve všech modifikacích

» Kruhy (doskočné)

Sestava musí obsahovat (skladební požadavky):

- minimálně šest prvků
- nejméně jednou přechod z polohy nižší do polohy vyšší (ze svisu do vzporu)
- přednos ve vzporu

Prvky navíc:

- vzepření vzklopmo
- vzepření zvolna souuč do vzporu
- toč vpřed do vzporu
- vzepření předkmihem, vzepření zákmihem
- výmyk
- výkrut vpřed nebo vzad
- váha ve svisu vpředu nebo vzadu s výdrží (2 s)
- stoj klicmo s výdrží (2 s)
- stoj na rukou s výdrží (2 s)
- přemet vzad nebo zákmihem salto vpřed ve všech modifikacích

» Přeskok

Kůň nadél (nebo přeskokový stůl – „jazyk“), výška 120 cm.
Skáčí se dva skoky, počítá se vyšší známka.

- | | |
|--------------------|-----------|
| - roznožka, skrčka | z 8 bodů |
| - schylka | z 9 bodů |
| - převratové skoky | z 10 bodů |

» Bradla (po ramena)

Sestava musí obsahovat (skladební požadavky):

- minimálně šest prvků
- nejméně dvakrát přechod z polohy nižší do polohy vyšší (ze svisu do podporu nebo vzporu, z podporu do vzporu)
- stoj na ramenou nebo stoj na rukou

Prvky navíc:

- výmyk do vzporu i podporu
- odbočka přes obě žerdi
- vzepření vzklopmo
- toč vzad
- stoj na rukou s výdrží (2 s)
- „špicar“
- vzepření zákmihem do stoje na rukou

» Hrazda (doskočná)

Sestava musí obsahovat (skladební požadavky):

- minimálně šest prvků
- dvakrát přechod z polohy nižší do polohy vyšší (výmyk, vzepření vzklopmo, vzepření zákmihem...)
- alespoň jeden z těchto přechodů musí být proveden švihem (vzepření vzklopmo, vzepření jízdmo, vzepření zákmihem)
- libovolný toč

Prvky navíc:

- výmyk zadem
- vzepření vzklopmo
- vzepření zákmihem
- toč vpřed
- toč vzad do stoje na rukou
- veletoč vzad nebo vpřed
- předkmihem salto vzad nebo zákmihem salto vpřed ve všech modifikacích

