

Sestavy sportovní gymnastiky kategorie mladší žákyně I, II (1. – 5. ročník)



2025

K sestavám:

Sestavy jsou určeny dívkám 1. – 5. ročníků (věkové kategorie I a II dle manuálu AŠSK). Soutěže se může za školu zúčastnit jedno čtyřčlenné družstvo. Do výsledků družstva se započítávají tři nejlepší známky na nářadí, nejnižší se škrta (to umožňuje postavit i družstvo tříčlenné). Do výsledků soutěže jednotlivkyň se započítávají všechny známky trojboje. Za školy, které nesestaví družstvo, mohou soutěžit gymnastky v soutěži **jednotlivkyň** (pouze v okresním kole).

Akrobacie

Cvičí se na gymnastickém pásu 9 – 12 m.

Volná sestava musí obsahovat prvky:	kotoul vpřed či vzad	2b
	stoj na lopatkách nebo přemet stranou	2b
	poskočné kroky	2b

(např. poskoky s pokrčením přednožmo, přísunný poskok...)

Pohyby celého těla, při nichž se odrazem nohou nebo nohy tělo dočasně oddálí od základny, se nazývají **poskoky**.

Cvičenka projde 1krát gymnastický pás.

Cvičí se bez hudebního doprovodu.

Délka sestavy do 40s.

Sestava je hodnocena z 10 bodů.

Hrazda

Hrazda po ramena, pro náskok možno použít odrazový můstek nebo díly bedny.

Povinná sestava:

- | | | |
|----|---|-----|
| 1. | Náskok do vzporu vpředu nebo výmyk | 2,0 |
| 2. | Sešín vpřed do shybu stojmo | 2,0 |
| 3. | Odrazem snožmo přešvihem skrčmo (průvlek) do svisu vnesmo vzadu | 3,0 |
| 4. | Překotem vzad svis stojmo vzadu | 2,0 |
| 5. | Výkrokem vpřed stoj spatný – vzpažit zevnitř | 1,0 |

Poznámka: 2. a 3. (sešín – průvlek) lze napojit bez shybu stojmo.

10,0

Lavička

Volná sestava musí obsahovat prvky:	náskok (libovolný)	1b
	leh vnesmo či kotoul vpřed	2b
	obrat (libovolný)	1b
	gymnastický poskok či skok	1b
	seskok (libovolný)	1b

Cvičenka projde 2krát délku lavičky.

Délka sestavy do 40s.

Sestava je hodnocena z 10 bodů.

Gymnastický poskok, skok (výběr prvků): poskok do podřepu, předskok do podřepu, čertík, nůžky, jánošík, kufr, dálkový, jelení, kadet, skok se skrčením přednožmo, skok snožmo s obratem o 180°.

Video ukázky prvků a metodiky nácviku na <http://home.pf.jcu.cz/~base/index.php/> .