

Propozice

**krajského finále ve sportovní gymnastice
pro základní školy a víceletá gymnázia**

**Realizace soutěže byla podpořena Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy
a Moravskoslezským krajem.**

A. Všeobecná ustanovení

Vyhlašovatel: MŠMT ČR, Moravskoslezský kraj
Pořadatel: Moravskoslezský kraj a Krajská rada AŠSK MSK
Ředitel soutěže: **Mgr. Pavel Kváš**
Garant KK: Mgr. Sylva Kubalová, sylvakubalova@centrum.cz, 737 584 140
Organizátor: Gymnázium Petra Bezruče, ČSA 517 a OR AŠSK Frýdek – Místek
Termín: **úterý 6. 12. 2022**
Místo: tělocvičny školy

Kategorie: ZŠ 1. stupeň (1. – 5. třída)

I. kategorie 1. – 3. třída

II. kategorie 4. – 5. třída

ZŠ 2. stupeň (6. – 9. třída + odpovídající ročníky víceletých gymnázií)

III. kategorie 6. – 7. třída

IV. kategorie 8. – 9. třída

Střední školy + odpovídající ročníky víceletých gymnázií

V. kategorie 1. – 4. ročník

Pro účast družstva v soutěži je nutné splnit 2 podmínky:

1. Družstvo je složeno z žáků jedné školy.

2. Členové družstva musí odpovídat příslušnou třídou

Všechny podmínky musí být splněny zároveň.

Přihlášky: zasílejte do úterý 25. 11. 2022 na:
e-mail: kvaspavel@seznam.cz mobil: 774 373 743

Účastníci: vítězná družstva okresních finále Moravskoslezského kraje
Pokud se nezúčastní všechny okresy, může organizátor doplnit počet
startujících dalším družstvem z okresu Frýdek – Místek

Harmonogram soutěže:

8.45 – 9.00 hod.	prezence
9.00 – 9.15 hod.	porada vedoucích družstev, rozlosování
9.30 hod.	začátek soutěže
14.00 hod.	předpokládaný konec soutěže, vyhodnocení

Časový program bude upraven podle počtu přihlášených družstev.

B. Technická ustanovení

Podmínky účasti: Soutěž probíhá podle všeobecných podmínek AŠSK ČR a těchto propozice

- družstvo tvoří žáci jedné školy
- škola ručí za zdravotní stav žáků
- startují čtyřčlenná družstva
- předložit originál soupisku při prezenci s razítkem a podpisem ředitele školy
(příloha na konci propozic+ sestavy)
- průkaz zdravotního pojištění

Za IV. kategorii mohou startovat v soutěži družstev hoši a dívky z kat. III

Pravidla: Soutěží se podle pravidel ČGF a pokynů k obnovenému programu sestav SG pro mužské a ženské složky, podle kterého se soutěží od roku 2010 zpracované ve spolupráci ASPV, ČOS a AŠSK ČR.

Hodnocení:

- do soutěže družstev se započítávají bodová hodnocení tří nejlepších závodníků na jednotlivých náradích (nejnižší známka 4. závodníka se škrta--
- vítězí družstvo s celkovým nejvyšším bodovým součtem
- při rovnosti bodů rozhoduje součet bodů v prostných

Protesty: Písemně, nejpozději pět minut po skončení utkání, ve kterém ke sporné události došlo, výše kauce je 200,- Kč, v případě zamítnutí protestu propadá ve prospěch pořadatele, protesty řeší soutěžní komise - garant soutěže, hlavní rozhodčí a zástupce vedoucích zúčastněných družstev

Rozhodčí: Rozhodčí s odpovídající kvalifikací zajistí organizátor ve spolupráci s jednotlivými okresy.
Do 25. 11. 2022 napište řediteli turnaje, kdo bude rozhodovat za váš okres.

Ceny: Družstva na prvních třech místech obdrží medaile a diplomy.

Postup: Krajským kolem soutěž končí

Pojištění: Závodníci nejsou pojištěni proti krádežím a úrazům. Vysílající složka ručí za zdravotní stav závodníků.

Cestovné: Družstva startují na vlastní náklady

Upozornění: Dozor nad žáky zajišťuje vysílající škola (vyhláška MŠMT č.55/2005 § 7, odst.2). Vedoucí družstev odpovídají po celou dobu konání soutěže za bezpečnost a chování všech členů výpravy.
Při vážném porušení chování závodníka (kouření, vulgární vyjadřování, ničení zařízení šaten a sportoviště aj.) bude závodník, případně celé družstvo vyloučeno ze soutěže a vzniklá škoda bude škole, jejíž žáci majetek poškodili naúčtováno v plné výši.
Za cenné věci pořadatel neručí a nedoporučuje brát s sebou.

Jana Gellnerová
předsedkyně KR AŠSK MSK

Mgr. Pavel Kváš
ředitel soutěže

Mgr. Sylva Kubalová
garant soutěže

PŘIHLÁŠKA NA SOUTĚŽ A SOUPISKA (PREZENČNÍ LISTINA SOUTĚŽÍCÍCH A DOPROVODU)

Název, datum a místo konání akce				Věková kat.	Hoši/dívky
Sportovní gymnastika 6. 12. 2022 Frýdek - Místek					
Školní k.	Okrskové k.	Okresní k.	Krajské kolo	Kvalifikace	Republikové finále
Název školy (ŠSK)		Adresa (ulice, psč, obec), telefon, e-mail			
Vedoucí, trenér (jména)		Adresa (ulice, psč, obec)			Rok narození
Poř. číslo	Soutěžící (příjmení, jméno)	Rok narození	Třída	Poznámka	
1.					
2.					
3.					
4.					

V _____ dne: _____

Výše uvedený seznam žáků má u vysílající školy uložený udělený výslovný souhlas se zpracováním osobních údajů pro vyjmenované účely pořadatelem – jméno a příjmení, datum narození, zveřejňování výsledků a výsledkových listin, fotografie a video. Originál výslovného souhlasu je uložený ve spisech žáků.

Ředitelství školy potvrzuje, že žáci a žákyně uvedení na soupisce jsou žáky denního studia školy, uvedeného věku a nikdo z uvedených žáků není osvobozen od TV a nemá III. nebo IV. zdravotní klasifikaci.

Razítko a podpis ředitele školy

Registrační číslo klubu AŠSK ČR

--	--	--	--	--	--	--	--

Sestavy SG pro školní rok 2022

DÍVKY

I. kategorie

Přeskok: bedna naších – výška 80 - 90 cm, můstek. Dva skoky – započítává se lepší známka.

- výskok do dřepu a plynule odrazem snožmo seskok z 9 b
- skrčka, roznožka, přemet z 10 b

Hrazda: výška po ramena; volná sestava musí obsahovat minimálně 3 prvky (náskok – prvek uvnitř sestavy – seskok)

***hodnota prvků á 1 b celkem 3 b provedení 7 b hodnocení z 10 b**

Prostná: gymnastický pás 12m, sestava musí obsahovat minimálně 5 prvků (z každé skupiny), závodnice musí alespoň jednou projít gymnastický pás.

1. gymnastický skok (nůžky, čertík, jelen, dálkový skok...) 1 b
2. obrat jednož (pirueta o 180° nebo 360°) 1 b
3. rovnovážný prvek (váhy, arabesky, svíčka bez pomoci rukou...) 1 b
4. akrobatický prvek (všechny druhy kotoulů, přemety stranou, stoje na rukou...) 1 b
5. akrobatická řada (spojení min. 2 prvků bez mezikroků - např. dva kotouly roznožmo, snožmo, přemet stranou, kotoul, dva přemety stranou...) 2 b

***hodnota prvků celkem 6 b provedení 4 b hodnocení z 10 b**

II. kategorie

Přeskok: bedna naších nebo koza naších – výška 105 cm a vyšší, můstek.

Dva skoky – započítává se lepší známka.

- *výskok do dřepu a plynule odrazem snožmo seskok z 9 b
- *skrčka, roznožka, přemet z 10 b

Hrazda: výška po čelo; volná sestava musí obsahovat alespoň 3 prvky, z toho minimálně jeden ve vzporu (např. výmyk, toč vzad, podmet)

***hodnota prvků á 1 b celkem 3 b provedení 7 b hodnocení z 10 b**

Prostná: gymnastický pás 12 m, volné sestavy s povinnými prvky z pěti skupin, závodnice musí alespoň jednou projít gymnastický pás.

1. gymnastický skok (nůžky, čertík, jelen, dálkový skok...) 1 b
2. obrat jednož pirueta o 360° i více 1 b
3. rovnovážný prvek (váhy, arabesky, svíčka bez pomoci rukou...) 1 b
4. akrobatický prvek (všechny druhy kotoulů, přemety stranou, stoj na rukou...) 1 b
5. akrobatická řada (spojení min. 2 prvků bez mezikroků - např. dva kotouly roznožmo, snožmo, přemet stranou, kotoul, dva přemety stranou...) 2 b

***hodnota prvků celkem 6 b provedení 4 b hodnocení z 10 b**

III. kategorie

Přeskok: bedna naších nebo koza – výška 110 cm, můstek. Dva skoky – započítává se lepší známka.

- skrčka, roznožka, ostatní skoky přímé z 9,5 b
- přemet vpřed, ostatní skoky převratové z 10 b

Hrazda: výška po čelo; volná sestava musí obsahovat alespoň 4 prvky, libovolně spojené ze skupin (náskoky – prvky uvnitř sestavy, minimálně jeden ve vzporu – seskoky).

*** hodnota prvků á 1 b celkem 4 b provedení 6 b hodnocení z 10 b**

Prostná: gymnastický pás 12 m, volné sestavy s povinnými prvky z pěti skupin, závodnice musí alespoň dvakrát projít gymnastický pás.

1. gymnastický skok s velkým rozsahem (nůžky, čertík, dálkový skok...) 1 b
2. rovnovážný prvek s výdrží v postoji jednož 1 b
3. dvojný obrat 360° (pirueta, obrat provedený skokem) 1 b
4. akrobatický prvek s projitím stoje na rukou (stoj na rukou a kotoul, přemet stranou, vpřed nebo vzad, rondát apod....) 1 b
5. akrobatická řada (spojení min. 3 různých rychlých akrobatických prvků bez vloženého kroku) 2 b

***hodnota prvků celkem 6 b provedení 4 b hodnocení z 10 b**

IV. kategorie

Trojboj – přeskok, hrazda, prostná /družstva 3+1/

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je uvedena u každého náradí. Sestava musí obsahovat předepsaný počet prvků a skladební požadavky předepsané u jednotlivých náradí. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Závodnice může získat maximálně 10 bodů. Za každý chybějící prvek do celkového počtu předepsaných prvků se strhává vždy 1 bod, za chybějící skladební požadavek se sráží 0,5 bodu.

Přeskok

Povoleny 2 skoky - i různé, do výsledku se započítává lepší známka z obou skoků

Koza na šíř, bedna na šíř nebo přeskokový stůl, výška 110 cm

Roznožka, skrčka, ostatní skoky přímé z 9,50 bodů

Přemet vpřed, ostatní skoky převratové z 10,00 bodů

Hrazda

Cvičí se na nízké hrazdě (bradlech) 160 cm výšky, pro náskok povolen můstek, nebo díl bedny

Volná sestava - 4 různé prvky.

Skladební požadavky:

1) prvek ve vzporu	0,5b
2) točový prvek	0,5b

Výběr prvků

Ze stoje na zemi výskok do vzporu, výmyk, průvlek do svisu vznesmo, svis střemhlav, svis vzadu, ve vzporu přešvih únožmo vpřed ve vzporu přešvih únožmo vzad, obrat ve vzporu jízdmu, vzepření závěsem v podkolení, vzepření vzklopmo, toč jízdmu vpřed, toč jízdmu vzad, toč vzad, toč vpřed, zákmihem seskok do stoje na zemi, ze vzporu jízdmu přešvihem únožmo seskok do stoje na zemi, podmet, výšlap-podmet (jeden prvek), skrčka, roznožka, svisem vzadu do stoje na zemi a ostatní prvky dle pravidel FIG. Prvky neuvedené ve výčtu prvků nebo v pravidlech FIG nebudou uznány.

Prostná

Cvičí se na páse 12m - 17m, případně na úhlopříčce, nebo celé ploše gymnastické podlahy 12x12m

Volná sestava - 5 různých prvků.

Skladební požadavky:

1) akrobatická řada 3 různých přímo spojených akrobatických prvků	0,5b
2) vazba/pasáž 2 různých gymnastických skoků	0,5b

Výběr prvků

Akrobatické prvky

kotouly - vpřed a vzad, letmo do zášvihu

stoje - na lopatkách, na hlavě, na rukou, most,

přemety - stranou, stranou jednoruč, rondát, vpřed i vzad (zvolna i s odrazem, na 1 nohu, na dvě),

salta - stranou, vpřed, vzad,

Gymnastické prvky

skoky a poskoky - dálkový, jelení, nůžkový, roznožka, čertík, kadet, jánošík, kufr.

obraty - jednož v přednožení, zanožení, (piruety) - min. 360°

Ostatní prvky dle pravidel FIG. Prvky neuvedené ve výčtu prvků nebo v pravidlech FIG nebudou uznány.

V. kategorie

Čtyřboj – přeskok, hrazda, kladina, prostná /družstva 3+1/

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je uvedena u každého nářadí. Sestava musí obsahovat předepsaný počet prvků a skladební požadavky předepsané u jednotlivých nářadí. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Závodnice může získat maximálně 10 bodů. Za každý chybějící prvek do celkového počtu předepsaných prvků se strhává vždy 1 bod, za chybějící skladební požadavek se sráží 0,5 bodu.

Přeskok

Povoleny 2 skoky - i různé, do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků

Koza na šíř, bedna na šíř nebo přeskokový stůl, výška 115 cm

Roznožka, skrčka a ostatní skoky přímé z 9,50 bodů

Přemet vpřed a jiné převratové skoky z 10,00 bodů

Hrazda

Cvičí se na nízké hrazdě (bradlech) výška 160cm, pro náskok povolen můstek, nebo díl bedny,

Volná sestava - 5 různých prvků.

Skladební požadavky:

1) točový prvek	0,5b
2) seskok podmetem	0,5b

Výběr prvků

výmyk, vzepření vzklopno, přešvih únožmo vpřed i vzad, vzepření závěsem v podkolení, toč jízdo vpřed, toč jízdo vzad, toč vzad, toč vpřed, podmet, výšlap – podmet (1 prvek), skrčka, roznožka a ostatní prvky dle pravidel FIG. Prvky neuvedené ve výčtu prvků nebo v pravidlech FIG nebudou uznány.

Kladina

Výška kladiny 120 cm od země, výška žiněnek 20 cm, pro náskok povolen můstek.

Volná sestava - 6 různých prvků.

Skladební požadavky:

1) 2 různé akrobatické prvky včetně závěru	0,5b
2) 3 různé gymnastické prvky	0,5b
3) prvek v blízkosti kladiny (vzpor, sed, leh)	0,5b
4) obrat o 180°	0,5b
5) výdrž jakákoliv	0,5b

Výběr prvků

Akrobatické prvky

stoj na rukou, kotouly vpřed i vzad s libovolným hmatem, přemet stranou, závěry - seskok s přednožením roznožmo (štika), stojem na rukou s půlobratem (rondat) na konci kladiny, nebo uprostřed přes kladinu, salto vpřed

Gymnastické prvky

skoky a poskoky - dálkový skok, nůžky, čertík, jánošík, kufr, roznožka

obraty - jednož v přednožení (piruety), přednožením, zanožením,

výdrže (2 vteřiny) - přednos roznožmo vně, vzos i roznožmo, výdrž v sedu („Čáslavská“), váha

zánožmo/únožmo i s držení s rozsahem minimálně 135°, váha na koleni

Ostatní prvky dle pravidel FIG. Prvky neuvedené ve výčtu prvků nebo v pravidlech FIG nebudou uznány.

Prostná

Cvičí se na páse 12m -17m, případně na úhlopříčce, nebo celé ploše gymnastické podlahy 12x12m.

Volná sestava - 7 různých prvků

Skladební požadavky:

1) akrobatická řada 3 různých přímo spojených akrobatických prvků	0,5b
2) vazba/pasáž 2 různých gymnastických skoků	0,5b

Výběr prvků

Akrobatické prvky

kotouly - vpřed a vzad, letmo do zášvihů

stoje - na lopatkách, na hlavě, na rukou, most,

přemety - stranou, stranou jednoruč, rondat, vpřed i vzad (zvolna i s odrazem, na 1 nohu, na dvě)

salta - stranou, vpřed, vzad

Gymnastické prvky

skoky a poskoky - dálkový, jelení, nůžky, roznožka, čertík, kadet, jánošík, kufr

obraty - jednonož v přednožení, zanožení, (piruety) - min. 360°

Ostatní prvky dle pravidel FIG. Prvky neuvedené ve výčtu prvků nebo v pravidlech FIG nebudou uznány.

CHLAPCI

I. kategorie

Prostná: gymnastický pás 12m, sestava musí obsahovat výběr prvků (z každé skupiny), závodník musí alespoň jednou projít gymnastický pás.

1. rovnovážný prvek (váha, stoj na lopatkách...) 1 b

2. akrobatický prvek (všechny druhy kotoulů, přemety stranou, stoje na rukou...) 1 b

3. akrobatická řada (spojení min. 2 prvků bez mezikroků - např. dva kotouly roznožmo, snožmo, přemet stranou, kotoul, dva přemety stranou...) 2 b

***hodnota prvků celkem 4 b provedení 6 b hodnocení z 10 b**

Přeskok: bedna našíř nebo koza – výška 105 cm, můstek. Dva skoky – započítává se lepší známka.

výskok do dřepu a plynule odrazem snožmo seskok z 9 b

skrčka, roznožka, přemet z 10 b

Hrazda: výška po ramena; volná sestava musí obsahovat minimálně 3 prvky (náskok – prvek uvnitř sestavy – seskok)

hodnota prvků á 1 b celkem 3 b

provedení 7 b

hodnocení z 10 b

II. kategorie

Prostná: gymnastický pás 12m, sestava musí obsahovat výběr prvků (z každé skupiny), závodník musí alespoň dvakrát projít gymnastický pás.

1. rovnovážný prvek (váha, stoj na lopatkách...) 1 b

2. akrobatický prvek (všechny druhy kotoulů, přemety stranou, stoje na rukou...) 1 b

3. prvek pohyblivosti (předklon, čelné roznožení...) 1 b

4. akrobatická řada (spojení min. 2 prvků bez mezikroků - např. dva kotouly roznožmo, snožmo, přemet stranou, kotoul, dva přemety stranou...) 2 b

***hodnota prvků celkem 5 b provedení 5 b hodnocení z 10 b**

Přeskok: bedna našíř nebo koza – výška 105 cm, můstek. Dva skoky – započítává se lepší známka.

výskok do dřepu a plynule odrazem snožmo seskok z 9 b

skrčka, roznožka, přemet z 10 b

Hrazda: výška po čelo; volná sestava musí obsahovat minimálně 3 prvky libovolně spojené ze skupin (náskoky – prvky uvnitř sestavy, minimálně jeden ve vzporu – seskoky).

***hodnota prvků á 1 b celkem 3 b provedení 7 b hodnocení z 10 b**

Výšku nářadí je možné upravit.

III. kategorie

Prostná: gymnastický pás 12m, sestava musí obsahovat min. 5 prvků (z různých skupin)
hodnota prvků á 1 b celkem 5 b

***provedení 5 b hodnocení z 10 b**

Přeskok: bedna našíř nebo koza – výška 110 cm nebo přeskokový stůl 115 cm, můstek. Dva skoky i různé – započítává se lepší známka.
skrčka, roznožka, ostatní skoky přímé z 9,5 b
přemet vpřed, ostatní skoky převratové z 10 b

Hrazda: výška 160 cm, volná sestava musí obsahovat alespoň 5 prvků.
hodnota prvků á 1 b celkem 5 b

***provedení 5 b hodnocení z 10 b**

IV. kategorie

Trojboj – prostná, přeskok, hrazda / družstva 3+1 /

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je u každého nářadí uvedena. Je povoleno zařadit i těžší gymnastické prvky. Sestava musí obsahovat minimálně 5 prvků, pak je hodnocena z 10 ti bodů. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Za každý chybějící prvek do předepsaného počtu se strhává vždy 1 bod.

Prostná

Cvičí se na páse 12m – 17m , případně na úhlopříčce gymnastické podlahy 12x12m

Volná sestava – 5 prvků – z 10,00 bodů

Výběr prvků

kotouly - modifikace kotoulů vpřed a vzad, skrčmo, schylmo, roznožmo, letmo, do zášvihu, do stoje

stoj - na lopatkách, na hlavě, na rukou, váha předklonmo, most aj.

přemety - stranou, rondat, vpřed, vzad, pomalé i rychlé, na 1nohu, na obě nohy,

salta - vpřed, vzad, stranou apod.

Přeskok

Povoleny 2 skoky, i různé, do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků

Koza našíř, nebo přeskokový stůl, výška 110 cm

Roznožka, skrčka, ostatní skoky přímé z 9,50 bodů

Přemet vpřed, ostatní skoky převratové z 10,00 bodů

Hrazda

Cvičí se na nízké hrazdě 160cm výška

Volná sestava – 5 prvků – z 10,00 bodů

Výběr prvků

Ze stoje na zemi výskok do vzporu, výmyk, přešvih únožmo vpřed, přešvih únožmo vzad, obrat ve vzporu jízdmo, vzepření závěsem v podkolení, vzepření jízdmo, toč jízdmo vpřed, toč vzad, toč vpřed, zanožením seskok do stoje na zemi, ze vzporu jízdmo přešvihem únožmo seskok do stoje na zemi, přednožením povýš seskok, podmet, skrčka, roznožka, apod.

V. kategorie

Čtyřboj – prostná, kruhy, přeskok, hrazda / družstva 3+1 /

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je u každého nářadí uvedena. Je povoleno zařadit i těžší gymnastické prvky. Sestava musí obsahovat minimálně 6 prvků, pak je hodnocena z 10 ti bodů. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Za každý chybějící prvek se strhává vždy 1 bod.

Prostná

Cvičí se na páse 12m – 17m , případně na úhlopříčce gymnastické podlahy 12x12m

Volná sestava – 6 prvků – z 10,00 bodů

Výběr prvků

kotouly - modifikace kotoulů vpřed a vzad, skrčmo, schylmo, roznožmo, letmo, do zášvihu, do stoje

stoje - na lopatkách, na hlavě, na rukou, váha předklonmo, aj.

přemety - stranou, rondat, vpřed, vzad, pomalé i rychlé, na 1nohu, na obě nohy,

salta – vpřed, vzad, stranou apod.

Kruhy

Cvičí se na kruzích doskočných

Volná sestava – 6 prvků – z 10,00 bodů

Výběr prvků

přednos ve svisu, shyb, svis vznesmo, svis střemhlav, váhy ve svisu vzadu nebo vpředu, vzepření tahem souruč, přednos ve vzporu, sešin vpřed, spád vzad, podmetmo kmih, zákmih, předkmih, zákmihem seskok do stoje na zemi, překot schylmo, překot toporně, překot roznožmo apod.

Přeskok

Povoleny 2 skoky, i různé, do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků

Bedna nadél /všechny díly/, nebo přeskokový stůl, výška 115 cm

Roznožka, skrčka a ostatní skoky přímé z 9,50 bodů

Přemet vpřed a jiné převratové skoky z 10,00 bodů

Hrazda

Cvičí se na nízké hrazdě výška 160cm

Volná sestava – 6 prvků – z 10,00 bodů

Výběr prvků

výmyk, vzepření vzklopmo, přešvih únožmo vpřed i vzad, vzepření závěsem v podkolení, vzepření jízdmo, toč jízdmo vpřed, toč vzad, toč vpřed, podmet, skrčka, roznožka, přednožením do vznosu seskok apod.