

Gymnastický štvorboj na základných školách

Obsah zostáv v šk. roku 2022/2023

Gymnastický štvorboj je súťažou 5-členných družstiev žiakov základných škôl.

Kategória: A - žiaci 2. – 4. ročníka, družstvá chlapcov a dievčat
(dátum narodenia: 1.1.2012 – 31.12.2015)

Hodnotenie družstva: súťažia všetci 5 členovia družstva vo všetkých disciplínach, všetky výkony sú bodované. Do výsledku družstva sa započítavajú 4 najlepšie známky na každom náradí.

Postup: Do vyššieho kola postupuje víťazné družstvo s najvyšším počtom bodov.

Termíny:

Školské kolá	november - december
Okresné kolá	február - marec
Krajské kolá	apríl – máj
Školské finále	13. - 14. 6. 2023, Šamorín

Disciplíny: A kategória:

1. Akrobacia
2. Preskok
3. Hrazda
4. Dievčatá – lavička

Chlapci - člňkový beh

Štartujú: žiaci a žiačky ZŠ (2.-4. roč.) podľa dátumu narodenia

Registrácia pretekárov musí byť cez: <http://www.skolskysport.sk/>

Oblečenie: Všetci členovia družstva musia mať **rovnaký** cvičebný úbor

Výsledky: Organizátori všetkých kôl súťaže sú povinní dodať výsledky zúčastneným družstvám a jednotlivcom, na Se SGF, Junácka 6, 832 80 Bratislava, gymnastics@sgf.sk a uverejniť na: <http://www.skolskysport.sk/>
Vo výsledkoch je potrebné uviesť:

Hlavička: Názov súťaže, kategória, organizátor, dátum súťaže, miesto (okres, kraj)

Výsledky: meno pretekára, ZŠ, výsledná známka na každom náradí, celkový súčet

Obsah:

A kategória:

Akrobacia: cvičí sa na 12 m gymnastickom páse alebo páse vytvorenom zo žineniek:

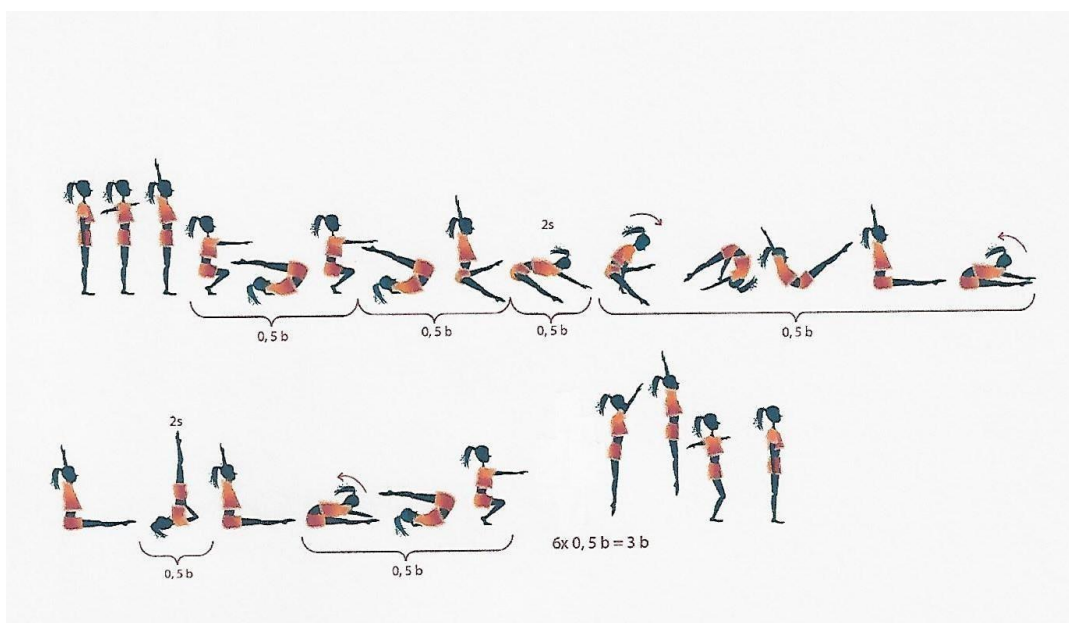
Popis zostavy:

Hodnota prvku:

Základné postavenie: stoj spojný, pripažiť

1. upažením vzpažiť, drep, predpažiť (chrbát vzpriamený)
2. kotúľ vpred znožmo do drepu – predpažiť 0,5 b
3. kotúľ vpred do sedu roznožného - vzpažiť 0,5 b
4. hlboký predklon (placka, dlane na zemi) – výdrž 2s 0,5 b
5. kotúľ vpred roznožmo do sedu prednožného, vzpažiť 0,5 b
6. hmit predklonmo, dohmat na špičky
7. stojka na lopatkách s oporou rúk o boky, výdrž 2s 0,5 b
8. sed prednožný – vzpažiť - predklon
9. kotúľ vzad do drepu 0,5 b
10. výskok do stoja spojného, predpažením vzpažiť, upažením pripažiť

Hodnota obt'ažnosti:3,0 b



Preskok: Švédska debna (4 diely + vrchný diel), odrazový mostík
Cvičenec má 2 pokusy – počíta sa lepší skok
Východzia známka: **10 bodov**

1. rozbeh (dĺžka je ľubovoľná, max. 25 m)
2. náskok na mostík a odraz znožmo
3. náskok do vzporu drepmo na debnu a plynule odrazom vzpriamený výskok, ruky do vzpaženia
4. doskok do mierneho podrepu



Hrazda: Výška hrazdy po ramená cvičenca (v prípade potreby sa podsúva pod cvičenca žinenka)

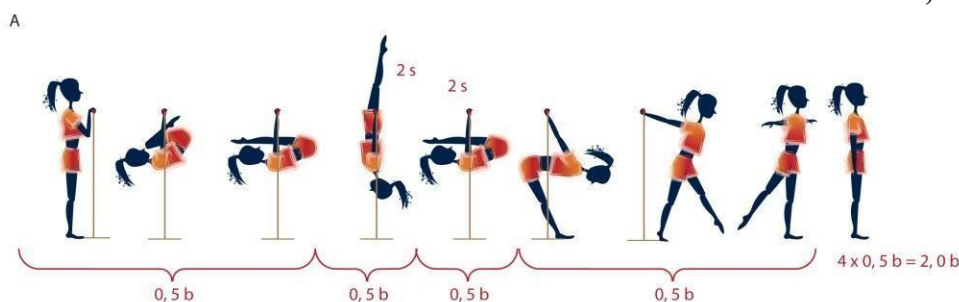
ZP: Zhyb stojmo- nadhmat

Popis zostavy:

- | | |
|---|-------|
| 1. ťahom znožmo skrčmo prechod do visu vznesmo vzadu | 0,5 b |
| 2. ťahom vis strmhlav – výdrž 2s | 0,5 b |
| 3. Vis vznesmo vzadu – výdrž 2s | 0,5 b |
| 4. Vis stojmo vzadu (znožmo) – výkrokom vpred stoj spojny | 0,5 b |

Hodnota prvku:

Hodnota obt'aznosti: 2,0 b



Člnkový beh 4x10m – chlapci:

Stanovený 10 m úsek je vyznačený na obidvoch stranách čiarami. Cvičenec z polovysokého štartu (obe nohy sú za štartovacou čiarou a bez použitia bloku) beží čo najrýchlejšie od jednej čiary k druhej. Každéj čiary sa musí dotknúť jednou nohou. Body sa získavajú za čas s presnosťou na desatiny sekundy (vid' tabuľka).

Opakovaný štart pri nevydarenom štarte, alebo nedotknutí sa čiary nie je povolený. Bodové hodnotenie za disciplínu je 0,00 b.

Beh merajú 2 rozhodcovia, počíta sa priemer časov.

Lavička – dievčatá Cvičí sa na širokej strane lavičky, dĺžka lavičky 3,5 m

Popis zostavy:

Hodnota prvku:

Základné postavenie: Stoj spojny čelne

- | | |
|--|-------|
| 1. rad - výskok do vzporu drepno - stoj spojny, pripažiť, obrat vo výpone o 90° | 0,5 b |
| - krokom ľavej stoj na ľavej, prednožiť poníže pravou (45°) – predpažiť ľavou, upažiť pravou, pripažiť | |
| - krokom pravej stoj na pravej, prednožiť poníže ľavou (45°) pripažením predpažiť pravou, upažiť ľavou, pripažiť | |
| - stoj jednoožne so skrčením prednožmo, ruky vbok | 0,5 b |
| - kroky vo výpone - upažiť | |

- krok pravou (ľavou) a prednožením ľavej (p),
predskok do drepu tesne predkročného ľavou (p)pripažiť
- obrat v drepe o 180° 0,5 b
- 2. rad - stoj - upažiť 0,5 b
- prísuný krok pravou (ľ) 0,5 b
- stojom výkročným pravou (ľ) váha predklonmo $\geq 90^\circ$
- upažiť - výdrž 2s 0,5 b
- vzpriam – prinožením pravej (ľ) stoj spojny
- chôdza vo výpone na koniec lavičky - upažiť
- odrazom znožmo zoškok – zo zapaženia predpažením vzpažiť -
vzpažiť do stoja spätného 0,5 b

Hodnota obt'aznosti:3,0 b

