

Gymnastický štvorboj na základných školách

Obsah zostáv v šk. roku 2023/2024

Gymnastický štvorboj je súťažou 5-členných družstiev žiakov základných škôl.
(Slovenská gymnastická federácia bude vyhodnocovať aj najlepších jednotlivcov na MSR)

Kategórie: A - žiaci 1. – 4. ročníka, družstvá chlapcov a dievčat
(dátum narodenia: 1.9.2013 – 31.12.2017)

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	11. - 12. 6. 2024, Šamorín

Disciplíny: A kategória:

1. Akrobacia
2. Preskok
3. Hrazda
4. Prekážková dráha

Upozornenie: na MSR sa súťaž jednotlivcov bude hodnotiť iba na základe troch náradí – akrobacie, preskoku a hrazdy. Súťaž družstiev bude mať všetky 4. disciplíny.

Štartujú: žiaci a žiačky ZŠ (1.-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, kostialova@sgf.sk, andrejkovicova@sgf.sk a uverejniť na: <http://www.skolskysport.sk/> Vo výsledkoch je potrebné uviesť:

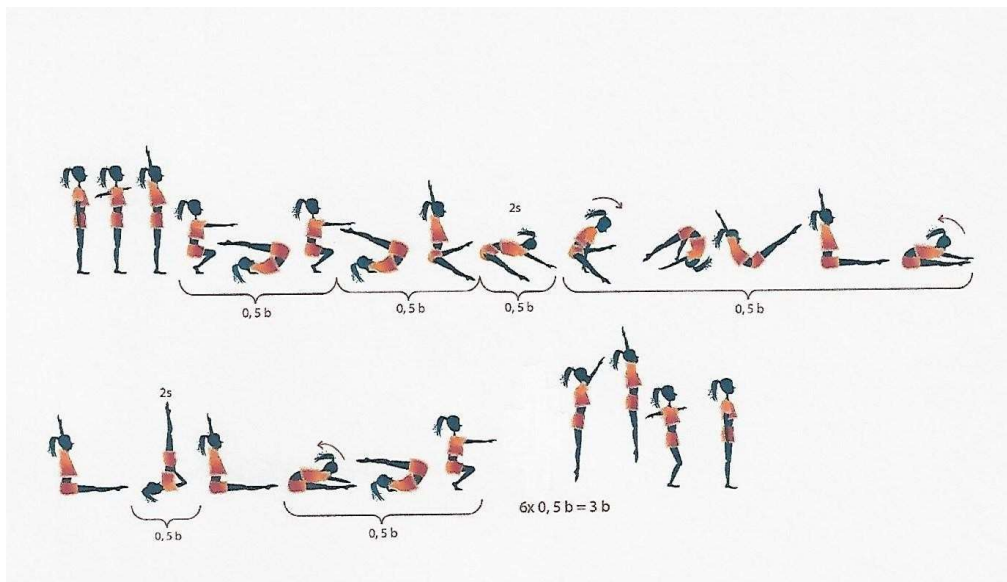
Hlavička: Názov súťaže, kategória, organizátor, dátum súťaže, miesto (okres, kraj)

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: **Hodnota prvku:**
- Popis zostavy:**
- Základné postavenie: stoj spojný, pripažiť
1. upažením vzpažiť, drep, predpažiť (chrbát vzpriamený)
 2. kotúl' vpred znožmo do drepu – predpažiť 0,5 b
 3. kotúl' vpred do sedu roznožného - vzpažiť 0,5 b
 4. hlboký predklon (placka, dlane na zemi) – výdrž 2s 0,5 b
 5. kotúl' 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. kotúl' vzad do drepu 0,5 b
 10. výskok do staja spojného, predpažením vzpažiť, upažením pripažiť
- Hodnota obt'aznosti: 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)

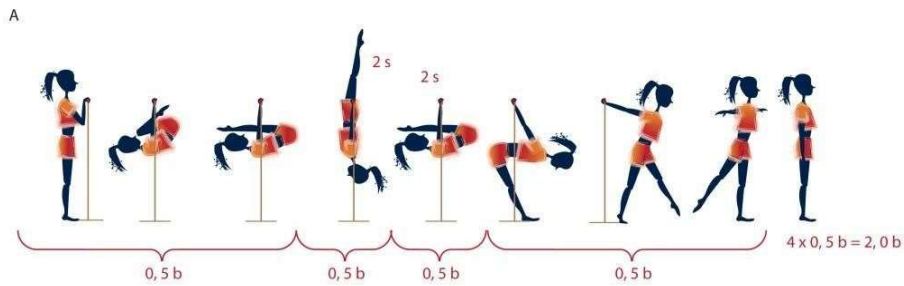
ZP: Zhyb stojmo- nadhmat

Popis zostavy:

- | | |
|---|-------|
| 1. ťahom znožmo skrčmo prechod do visu vnesmo vzadu | 0,5 b |
| 2. ťahom vis strmhlav – výdrž 2s | 0,5 b |
| 3. Vis vnesmo 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



Prekážková dráha:

1. slalom medzi 6 prekážkami vzdialenými meter od seba
2. beh po lavičke, zoskok odrazom znožmo a doskokom znožmo
3. tri metre rozbeh a výskok obojnožne na prekážku vo výške 50 cm (povolená pomoc rukami), zoskok odrazom znožmo a doskokom znožmo
4. kotúľ vpred na žinenke
5. čo najrýchlejší beh ponad 3 prekážky vysoké 30cm, vzdialené od seba 0,5 metra
6. 2 metre beh, podliezť prekážku vo výške pol metra
7. 5 metrov šprint na vyznačený koniec dráhy.

BODOVANIE: Výsledok družstva tvorí súčet 4 najrýchlejších časov
Najrýchlejšie družstvo získa 10 b, každé ďalšie o 0,5 bodu menej (9.5, 9, 8.5, 8 ...)

Pre započítanie času musí pretekár prejsť celú dráhu!