

Obsah súťaže Gymnastický štvorboj na ZŠ – znaky

Základné princípy:









Pre všetky náradia - polohy tela a DK			
Vis		skrčmo	И
Stabilná opora	=	schylmo	V
Stoj spojný		Roznožmo čelne	^ T
Skok	—	Roznožmo bočne	ρ
Bez opory	↑	toporne	/
Čelná rovina	•		
Výpon	~		
rotácie			
Okolo pravo-ľavej osi		Kotúl' vpred, vzad	γ e
		Salto vpred, vzad	δ ω
Okolo pozdĺžnej osi		Obraty, piruety 180°, 360°, 540°, 720°	∪ ∅ ∅ ∅
		Obraty v saltách 180°, 360°, 540°, 720°	ε ε ε ε
Okolo predo-zadnej osi		Salto bokom	α

Preskok









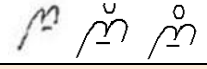


Cvičebný tvar	Znak
Švédska debna	
Náskok do vzporu drepmo, výskokom zoskok	u↓
Koza	
Roznožka bez zášvihu, so zášvihom	↗ ^ ↘ ^
Skrčka bez zášvihu, so zášvihom	↗ И ↘ И

Hrazda

Cvičebný tvar	Znak
Ťahom znožmo skrčmo prechod do visu vnesmo vzadu	И
Vis vnesmo vzadu	∠
Vis strmhlav	
Vis stojmo vzadu, výkrokom vpred stoj spojný	○

Vis závesmo v podkolení-dohmat na žinenku a stojka na rukách	
Zo stojky prechod do stoja spojného	
Výmyk švihom	
Zákmih 45°-90°	
Zákmih > 90°	
švih únožmo pravou aj ľavou	
Zoskok zákmihom 45°-90°	
Zákmihom > 90°	

Kladina

Cvičebný tvar	Znak
Náskoky	
Do vzporu drepmo	
Obraty	
Obrat obojnožne o 90°, 180°	
Obrat v drepe o 180°	
Výdrže	
Stoj spojný, stoj jednonožne so skrčením prednožmo/únožmo	
Váha predklonmo	
Skoky	
Prísunné skoky P+L'	
Predskok do drepu	
Priamy výskok, výskok s obr. o 180°, s obr. o 360°	
Čertík, čertík s obr.180°, 360°	
Akrobatické cvičebné tvary	
Kotúl vpred	
Kotúl vzad	

Premet bokom	×
Stojka kotúl'	!o
Zoskoky	
Zoskok výskokom znožmo	↘

Prostné

Cvičebný tvar	Znak
Výdrže	
Stoj jednoožne so skrčením prednožmo/únožmo	↑
Váha predklonmo	Y
Skoky	
Prísunný skok P+L	≡
Priamy výskok s obr. 180°, 360°	∪, ∩
Čertík, čertík s obr.180°, 360°	♯, ♯̂, ♯̇
Akrobatické cvičebné tvary	
Stojka na lopatkách	d
Placka, rozštep	△, ○
Kotúl' vpred, kotúl' vpred roznožmo, do placky	γ, γ̂, γ△
Kotúl' vzad, kotúl' vzad roznožmo, do stoja znožného	e, ê, e
Stojka, stojka kotúl'	!o
Premet bokom	×

Úprava: 14.2.2018