**Sestavy SG – ženské složky**

**HODNOCENÍ VOLNÝCH SESTAV**

Sestavy se hodnotí podle platných pravidel sportovní gymnastiky pro soutěže všestrannosti

z roku 2007 a rozpisu závodu. Aktualizace sestav z roku 2013.

Obsah sestav musí odpovídat schopnostem a technické vyspělosti závodnice.

Sestavy se hodnotí známkou 0 – 10 bodů takto:

**a) obtížnost – maximálně 6 bodů** (předepsané povinné prvky mají svoji hodnotu)

**Povinný prvek:**

zacvičený s dopomocí – srážka celé hodnoty prvku

vynechání povinného prvku – srážka celé hodnoty prvku

povinný prvek zacvičen s podstatnou technickou chybou – srážka z hodnoty

prvku

**b) provedení – maximálně 3 body** – hodnotí se držení těla, nohou, paží, hlavy, ztráta

rovnováhy, technika cvičení, chování závodnice, chování cvičitele, cvičební úbor

podle pravidel SG pro závod všestrannosti z r. 2007 a rozpisu závodu

**c) bonifikace – maximálně 1 bod** – může se získat za vyjmenované prvky

prvky a cvičební tvary, které nejsou v seznamu bonifikovaných prvků

uvedeny, jsou automaticky považovány za prvky základní bez bonifikace

prvky a cvičební tvary, které nejsou v seznamu bonifikovaných prvků

uvedeny, a u nichž je požadována bonifikace, je nutné nahlásit k posouzení

jejich obtížnosti na poradě rozhodčích před závodem

zařadit bonifikované prvky není povinné! Bonifikace prvku se může uznat jen

při správném technickém provedení, srážka nesmí být větší než 0,3 b.

prvky z jedné skupiny mohou být bonifikovány jen jednou (např. zacvičí-li

závodnice na hrazdě dvě vzepření, třeba různá (jízdmo a vzklopmo) uvnitř

sestavy, získá bonifikaci jen jednou 0,2 b., nebo např. v prostných – zacvičí-li

skok s odrazem snožmo s dvojným obratem (360°) a v další části sestavy ještě

čertíka s dvojným obratem (360°), získá bonifikaci jen jednou 0,2 b.)

Pro přeskok je stanovena bodová hodnota příslušného skoku.

**PROSTNÁ - akrobacie**

**Mladší žákyn**ě **I.**

Gymnastický pás**, délka 12 m**

Závodnice musí projít nejméně **1x délku pásu (10m a více).**

**Délka sestavy 20 – 40 s.**

**Sestava s hudebním doprovodem (instrumentálním i zpívaným).**

Volná sestava s povinnými prvky skupin:

1. gymnastický skok (1,2 b.)
2. obrat (1,2 b.)
3. rovnovážný prvek – výdrž 2s (1,2 b.)
4. akrobatický prvek (1,2 b.)
5. akrobatická řada – dva a více akrobatických prvků bez mezikroku, prvky se mohou

opakovat (1,2 b.)

**Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin, pokud má být hodnocení z 9 bodů. Musí být zacvičena s hudebním doprovodem.**

**Akrobacie :**  bez hudby - příklad jednoduché sestavy

**z 5 bodů :**

**ZP - stoj spatný, připažit**

1. **vlnou upažit**
2. **kotoul do sedu roznožného**
3. **hluboký předklon nebo placka**
4. **leh vznesmo**
5. **dřepem vztyk – připažit**

**ze 7 bodů:**

**ZP stoj spatný, připažit – vlnou upažit –**

1. **2 x poskok s pokrčením přednožmo povýš P, L, krok - přinožit**
2. **kotoul do sedu roznožného, hluboký předklon nebo placka**
3. **leh vznesmo**
4. **dřepem vztyk**
5. **váha s přednožením nebo váha předklonmo**
6. **2-3 kroky nebo přemetový poskok**
7. **přemet stranou / hvězda /**

**Mladší žákyně II.**

Gymnastický pás, **délka 12 m**

Závodnice musí projít nejméně **2x délku pásu (10m a více).**

**Délka sestavy 30 – 50 s.**

Sestava s hudebním doprovodem (instrumentálním i zpívaným).

Volná sestava s povinnými prvky skupin:

1. gymnastický skok (1,2 b.)
2. obrat (1,2 b.)
3. rovnovážný prvek – výdrž 2s (1,2 b.)
4. akrobatický prvek (1,2 b.)
5. akrobatická řada – dva a více různých akrobatických prvků bez mezikroku; prvky se mohou opakovat, pokud prochází stojem na rukou (1,2 b.)

**Starší žákyně III., IV.**

Gymnastický pás, **délka 12 - 14 m**

Závodnice musí projít nejméně **2x délku pásu (10 m a více).**

**Délka sestavy 40 - 60 s.**

Sestava s hudebním doprovodem (instrumentálním i zpívaným)

Volná sestava s povinnými prvky skupin:

1. gymnastický skok (1,2 b.)
2. obrat ve výponu jednonož (1,2 b.)
3. rovnovážný prvek – výdrž 2s (1,2 b.)
4. akrobatický prvek (1,2 b.)
5. akrobatická řada – tři a více různých akrobatických prvků bez mezikroku, z nichž alespoň jeden prochází stojem na ruko**u;** prvky se mohou opakovat, pokud prochází stojem na rukou; výjimkou je bonifikovaná akrobatická řada (1,2 b.)

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin. Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny. Povinné prvky z uvedených skupin se spojujívhodnými tanečními pohyby, kroky, poskoky a nízkými polohami.

**Skoky - možnosti**

**\***odrazem snožmo přímý skok

\*odrazem snožmo přímý skok s výměnou nohou

\*odrazem jednonož skok s přednožením nebo unožením jedné

\*drazem snožmo přímý skok s obratem o 180 stupňů

\*odrazem snožmo skok s čelným nebo s bočným roznožením (I. 0 0 0 0

\*skok přednožmo střižný skrčmo (čertík) I. 0 0 0 0

\*skok přednožný střižný (nůžky) I. 0 0 0 0

\*odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo I. II. 0 0 0

\*odrazem jednonož dálkový skok se skrčením švihové nohy (jelení skok)

\*dálkový skok s roznožením do 120 stupňů I. II. 0 0 0

\*skoky s obraty o 180 stupňů (ne přímý skok s obratem o 180 stupňů) I. II. \*dva různé plynule navázané skoky bez vloženého kroku I. II…..a další

**Obraty - možnosti**

\*celý obrat ve výponu, podřepu, dřepu (180 stupňů)

\*celý obrat provedený skokem

\*celý obrat ve výponu jednonož, švihová noha v libovolné poloze (180 stupňů) I. II.

\*obrat ve výponu jednonož o 360 stupňů a více (švihová noha v libovolné poloze) I. II. III. IV. DŽ …..a další

**Rovnovážné prvky (výdrž 2 s)**

**\***stoj nebo podřep jednonož (volná noha v libovolné poloze)

\*výpon jednonož (volná noha v libovolné poloze) I.

\*sed - přednožit povýš I. II.

\*váha předklonmo, úklonmo, záklonmo i s dopomocí ruky I. II. III.

\*stoj jednonož, unožit povýš (nad 90 stupňů) s dopomocí ruky I. II. III.

\*stoj jednonož, unožit povýš (nad 90 stupňů) I. II. III. IV. DŽ…..a další

**Akrobatické prvky**

**\***stoj na lopatkách (s oporou i bez opory rukou

\*kotoul vpřed (skrčmo, roznožmo, naskočený)

\*kotoul vzad (skčmo, roznožmo) I

\*přemet stranou I.

\*kotoul vzad schylmo I. II.

\*stoj na rukou I. II.

\*přemet stranou jednoruč I. II.

\*vazba stoj na rukou a kotoul I. II. III.

\*rondát I. II. III….. atd.

**Příklady akrobatických řad bez bonifikace**

**Mladší žákyně I.:**

**kotoul vpřed - kotoul vpřed**

**kotoul vpřed roznožmo - kotoul vpřed skrčmo**

**Mladší žákyně II.:**

**kotoul vpřed roznožmo - kotoul vpřed skrčmo**

**kotoul letmo - kotoul vpřed roznožmo - kotoul vpřed skrčmo**

**přemet stranou - kotoul vpřed**

**Starší žákyně III.:**

**přemet stranou - kotoul roznožmo - kotoul skrčmo**

**přemet stranou - přemet stranou jednoruč - kotoul vpřed**

**dva přemety stranou - přemet stranou jednoruč**

**Starší žákyně IV.:**

**všechny akrobatické řady bez bonifikace kategorie III.**

**rondát - skok s obratem o 180 stupňů - přemet stranou - kotoul vpřed**

**Dorostenky a ženy:**

**všechny akrobatické řady bez bonifikace kategorie IV.**

**Z každé skupiny je třeba vybrat jeden prvek. Výchozí známka je 9 bodů.**

**Bonifikované prvky najdete v závodních sestavách ČOS.**

**Lavička /kladina nízká**

**Mladší žákyně I.** – **lavička** – závodnice musí projít 2x délku lavičky.

**Mladší žákyně II.** – **kladina nízká**, výška 30 – 65 cm, délka 5 m, závodnice musí projít 2x délku kladiny.

Při výšce kladiny nad 50 cm je možno použít při náskoku můstek.

**Pokud bude sestava zacvičená na lavičce, výchozí známka je 4 body.**

**Volná sestava s povinnými prvky skupin:**

**1.** **náskok (1 b.)** - ze vzporu stojmo čelně nebo bočně odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo (i únožného)

- ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo výskok do vzporu stojmo rozkročného

- ze stoje odrazem snožmo výskok do dřepu, podřepu nebo stoje

**2.** **gymnastický skok** (1 b.) - přímý skok

- přímý skok s výměnou nohou

- skok s přednožením nebo unožením jedné (i poníž)

**3. akrobatický prvek** (1 b.) - leh vznesmo

- stoj na lopatkách

**4.** **Obrat (1 b.)** - celý obrat ve výponu, podřepu, dřepu (180 stupňů)

**5. rovnovážný prvek** – výdrž 2s (1 b.)

- stoj nebo podřep jednonož (volná noha v libovolné poloze)

- výpon jednonož (volná noha v libovolné poloz

- sed přednožit povýš (ruce se nedotýkají nářadí)

- váha předklonmo

**6.** **seskok (1 b.)**

- přímý skok

- skok se skrčením přednožmo

- skok s čelným roznožením

**Z každé skupiny je třeba vybrat jeden prvek. Výchozí známka je 9 bodů.**

**Bonifikované prvky najdete v závodních sestavách ČOS.**

**Starší žákyně III., IV.**

**Kladina, výška 110 cm, můstek**

Závodnice musí projít nejméně **2x délku kladiny.**

Časový limit 40 – 60 s.

Volná sestava s povinnými prvky skupin:

1. náskok (1 b.)
2. gymnastický skok (1 b.)
3. akrobatický prvek (1 b.)
4. obrat ve výponu jednonož (1 b.)
5. rovnovážný prvek – výdrž 2s (1 b.)
6. seskok (1 b.)

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin.

**Náskoky (kladina) *– kategorie III., IV., dorostenky a ženy***

\*ze vzporu stojmo čelně přešvih únožmo s půl obratem do vzporu sedmo 0 0 0

\*z rozběhu nebo vzporu stojmo odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo III. 0 0

\*z rozběhu čelně i příčně odrazem snožmo i jednonož výskok do stoje jednonož, podřepu

jednonož nebo dřepu jednonož s oporou jedné ruky III. 0 0

\*z rozběhu čelně, bočně i příčně odrazem snožmo i jednonož výskok do stoje jednonož,

podřepu jednonož nebo dřepu jednonož (bez dohmatu) III. IV. DŽ

\*z rozběhu čelně, bočně i příčně odrazem snožmo výskok do dřepu, podřepu nebo stoje III.

\*ze vzporu stojmo i z rozběhu odrazem snožmo přešvih skrčmo do vzporu vzadu i do

přednosu III. IV. DŽ…….

**Skoky**

přímý skok 0 0 0 0 0

přímý skok s výměnou nohou 0 0 0 0 0

skok s přednožením nebo unožením jedné (i poníž) 0 0 0 0 0

skok s čelným nebo s bočným roznožením I. II. 0 0 0

skok přednožmo střižný skrčmo (čertík) I. II. III. 0 0

skok přednožný střižný (nůžky) I. II. III. 0 0

dálkový skok I. II. III. 0 0

dálkový skok se skrčením švihové nohy (jelení skok) I. II. III. 0 0……..

**Obraty**

\*celý obrat ve výponu, podřepu, dřepu (180 stupňů) 0 0 0\* 0\* 0\*

\*celý obrat ve výponu jednonož , švihová noha v libovolné poloze (180 stupňů) I. II. 0 0 0

\*dvojný obrat ve výponu jednonož, švihová noha v libovolné poloze (360 stupňů) I. II. III. IV. DŽ

\*celý obrat ve dřepu jednonož (180 stupňů) I. II. III. IV. D……

**Rovnovážné prvky (výdrž 2 s)** – *nebonifikovaná skupina*

\*stoj nebo podřep jednonož (volná noha v libovolné poloze) 0 0 0 0 0

\*výpon jednonož (volná noha v libovolné poloze) 0 0 0 0 0

\*sed přednožit povýš (ruce se nedotýkají nářadí) 0 0 0 0 0

\*váha předklonmo, úklonmo (ve stoji nebo ve výponu) i s dopomocí rukou 0 0

**Akrobatické prvky**

\*leh vznesmo 0 0 0 0 0

\*stoj na lopatkách 0 0 0 0 0

\*kotoul vpřed v různých obměnách s přehmatem i bez přehmatu I. II. III. IV. DŽ

\*kotoul vzad (na lavičce nepovolený prvek) X ! II. III. IV. DŽ

**Seskoky**

\*přímý skok 0 0 0 0 0

\*skok se skrčením přednožmo 0 0 0 0 0

\*skok s čelným roznožením 0 0 0 0 0

\*přímý skok s obratem 180 stupňů a více I. II. 0 0 0

\*odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (štika) I. II. 0 0 0

\*přemet stranou s obratem o 90 stupňů v letové fázi (rondát) I. II. III. 0 0

\*přemet vpřed I. II. III. IV. DŽ

\*libovolné salto I. II. III

**SESTAVY - HRAZDA**

**Mladší žákyn**ě **I.**

**Hrazda po ramena**

Volná sestava s **minimálně 3 povinnými prvky:**

**1.Náskok (2 b.)**

**2.Prvek uvnitř sestavy (2 b.)**

**3. Seskok(2 b.)**

**Nejjednodušší možnosti cviků:**

**1.Náskoky:**

\*odrazem snožmo vzpor

\*ze svisu stojmo vzadu vysazeně odrazem (tahem) snožmo svis vznesmo

\*odrazem (tahem) snožmo přešvih skrčmo do svisu vznesmo vzadu (vazba = 1 prvek

\*odrazem snožmo přešvih skčmo do svisu závěsem v podkolení jednonož nebo

obounož

\*odrazem snožmo přešvih skrčmo jednonož do svisu vznesmo jízdmo

\*výmyk odrazem jednonož nebo výmyk odrazem snožmo ……..a další obtížnější

**.2 Prvek uvnitř sestavy:**

\*ze shybu stojmo přešvih skrčmo do svisu vznesmo vzadu (vazba = 1 prvek)

\*ze vzporu sešin vpřed do shybu vznesmo vpředu a přešvih skrčmo do svisu vznesmo

\*přešvih únožmo pravou (levou)…… a další obtížnější

**.3. Seskok:**

\*ze svisu vznesmo vzadu překot vzad do svisu vzadu stojmo vysazeně, výkrokem a

přinožením vzpřim, vzpažit zevnitř (vazba = 1 prvek)

\*ze vzporu sešin do shybu stojmo

\*z visu v podkolení stoj na rukou oporem o hrazdu a přednožením jednonož stoj spatný

– vzpažit zevnitř (vazba = 1 prvek)

\*ze vzporu jízdmo přešvih únožmo, seskok s obratem o 90 stupňů

\*ze vzporu vzadu přednožením seskok ……. a další obtížnější

**Mladší žákyn**ě **II. – stejné jako u žákyň I., pouze se mění výška hrazdy**

**Hrazda po čelo**

Volná sestava s **minimálně 3 povinnými prvky:**

**1.Náskok (2 b.)**

**2.Prvek uvnitř sestavy (2 b.)**

**3. Seskok (2 b.)**

**Starší žákyn**ě **III., IV.**

**Hrazda po čelo**

Při náskoku může závodnice použít můstek (ne u výmyku).

Volná sestava s **minimálně 5 povinnými prvky:**

**1. Náskok (1,2 b.)**

**2. Přešvih (1,2 b.)**

**3. Vzepření a výmyky uvnitř sestavy (1,2 b.)**

**4. Toče a ostatní prvky uvnitř sestavy (1,2b.)**

**5. Seskok (1,2 b.)**

**Náskoky- stejné jako u ml. žákyň +**

\*výmyk odrazem jednonož ( bon. u I. II.)

\*výmyk odrazem snožmo( bonifikace u I. II. III)

\*výmyk tahem snožmo (I. II. III. IV. DŽ)…… a další obtížnější

**Přešvihy:**

\*ze shybu stojmo přešvih skrčmo do svisu vznesmo vzadu (vazba = 1 prvek) 0 0 0 0 0

\*ze vzporu sešin vpřed do shybu vznesmo vpředu a přešvih skrčmo do svisu vznesmo

(vazba = 1 prvek) I. II. 0 0 0

\*přešvih únožmo pravou (levou) I. II. 0 0 0

\*ze vzporu jízdmo přešvih únožmo vzad pravou (levou) I. II. 0 0 0

\*ze vzporu jízdmo pravou podhmat levou a celý obrat vlevo přešvih únožmo levou

\*vzad do vzporu (možno cvičit i na opačnou stranu) I. II. III. IV. 0

**Vzepření a výmyky uvnitř sestavy:**

\*ze vzporu jízdmo spád a vzepření závěsem v podkolení I. II. III. 0 0

\*ze vzporu jízdmo spád a vzepření jízdmo I. II. III. IV. DŽ

ze vzporu spád vzad, přešvih skrčmo jednonož a vzepření jízdmo I. II. III. IV. DŽ

**To**č**e a ostatní prvky uvnit**ř **sestavy:**

\*vis v podkolení, upažit 0 0 0 0 0

\*ze vzporu sešin do shybu stojmo 0 0 0 0 0

\*ve vzporu výšvih únožmo pravou a levou min. 90 stupňů (vazba = 1prvek) 0 0 0 0 0

\*svis vznesmo vzadu a výdrž (2 s) (pokud není součástí vazby) 0 0 0 0 0

\*svis střemhlav vzadu a výdrž (2 s) I. II. 0 0 0

\*ze vzporu jízdmo celý obrat souruč do vzporu jízdmo I. II. 0 0 0

\*ze vzporu vzadu celý obrat do vzporu vpředu I. II. III. 0 0

\*toč jízdmo vpřed I. II

**Seskoky**

\*ze svisu vznesmo vzadu překot vzad do svisu vzadu stojmo vysazeně, výkrokem a

přinožením vzpřim, vzpažit zevnitř (vazba = 1 prvek) 0 0 0 0 0

\*ze vzporu sešin do shybu stojmo 0 0 0 0 0

\*z visu v podkolení stoj na rukou oporem o hrazdu a přednožením jednonož stoj spatný

– vzpažit zevnitř (vazba = 1 prvek) I. 0 0 0 0

\*ze vzporu jízdmo přešvih únožmo, seskok s obratem o 90 stupňů I. 0 0 0 0

\*ze vzporu vzadu přednožením seskok I. II. 0 0 0

\*ze vzporu zákmihem (min. 45 stupňů) seskok vzad I. II. 0 0 0

\*ze vzporu zákmihem seskok vzad (boky ve výši ramen) I. II. III. 0 0

\*podmet I. II. III. IV. DŽ

**PŘESKOK**

**Mladší žákyně I.**

**Přeskok : bedna našíř**

**výška 60 – 65 cm**

**ze 3 bodů: výskok do kleku- dřep - seskok - vzpažit**

**z 5 bodů : výskok do dřepu - seskok – vzpažit zevnitř**

**výška bedny 80 – 90 cm**

**z 7 bodů: výskok do kleku a odrazem nohou plynulý seskok- vzpažit zevnitř**

**z 9 bodů: výskok do vzporu dřepmo a plynulý seskok- vzpažit zevnitř**

**z 10 bodů: skrčka přes bednu**

**Mladší žákyn**ě **II.**

Koza našíř, výška 105 cm, můstek Reuter nebo pružinový

**9,5 bodů – roznožka**

**10 bodů - skrčka**

**(4 body** – náskok do dřepu – seskok, 3 body náskok do kleku**)**

**Starší žákyn**ě **III., IV.**

Kůň nebo bedna našíř, výška 110 cm, můstek Reuter nebo pružinový

**9,5 bodů – skrčka nebo roznožka se zášvihu**

**8,5 bodů – skrčka**

**9 bodů – roznožka**

**( 4 body** – náskok do dřepu, 3 body náskok do kleku)

**Dorostenky a ženy – obdobné jako starší žákyně**

Kůň našíř, výška 120 cm, můstek Reuter nebo pružinový

Sestavy jsem úmyslně netvořila, máte na výběr z prvků, které děti zvládnou. Naše děti je také moc nezvládají, hlavně si je nepamatují, ale každý určitě něco zacvičí.

Sestavy v plném rozsahu a se všemi možnými prvky si stáhněte na sokol.eu – soutěž všestrannosti.

Tak pilně cvičte a doufám, že se nás sejde v Turnově alespoň tolik, co loni.

Mám velkou prosbu – pošlete hlavně včas přihlášky.

Díky a nazdar v Turnově **Tereza**