

Sokolský gymnastický štvorboj

pre žiakov siedmych, ôsmych a deviatych ročníkov

Súťaž jednotlivcov a družstiev 2 + 1

voľné zostavy

Chlapci:

Akrobacia : minimálne osem cvičebných tvarov. Plocha 12x12 metrov.

Výber cvičebných tvarov : stojka na rukách, stojka na hlave, premet bokom, kotúľ vpred, kotúľ vpred roznožmo, kotúľ vzad, kotúľ vzad roznožmo, stojka na lopatkách, široký sed roznožmo predklon (placka), rozštep čelný alebo bočný, váha, kotúľ letmo,

Preskok : Roznožka, alebo skrčka cez debnu na dĺžku. debna 7 dielov.

Hrazda : Štyri cvičebné tvary. Hrazda dosažná.

Výber cvičebných tvarov : výmyk, toč vzad, , prešvih únožmo vpred, prešvih únožmo vzad, podmet , v zákmihu zoskok

Kruhy: Povinná zostava - vis, prednos vo vise, zákmih, vis vnesmo, vis strmhlav, zákmih, predkmih, zákmih zoskok

Dievčatá :

Akrobacia : Osem cvičebných tvarov. Plocha 12x12 metrov.

Výber cvičebných tvarov : stojka na rukách, stojka na hlave, premet bokom, kotúľ vpred, kotúľ vpred roznožmo, kotúľ vzad, kotúľ vzad roznožmo, stojka na lopatkách , široký sed roznožmo predklon (placka), rozštep čelný alebo bočný, váha, kotúľ letmo, čertík, nožnicový skok, diaľkový skok

Kladina nízka : Šesť cvičebných tvarov

Výber cvičebných tvarov : váha, skoky skrčmo alebo schylmo, skoky s obratom 180, skoky s roznožením, pirueta 180,360 stupňov, čertík, nožnicový skok, diaľkový skok, zoskoky: priame- roznožka, skrčka, prípätko

Preskok : Skrčka cez debnu na šírku. debna 5 dielov

Hrazda : Tri cvičebné tvary. Hrazda po čelo.

Výber cvičebných tvarov : výmyk, toč vzad, prešvih únožmo vpred, prešvih

únožmo vzad, spád v závesom v podkolení a vzoprenie závesom
v podkolení, toč jazdmo vpred, podmet, zoskok zákmihom

Kruhy: Povinná zostava - vis, prednos vo vise, zákmih, vis vznesmo, vis strmhlav,
zákmih, predkmih, zákmih zoskok

Hodnotenie zostav :

- | | | |
|--|-------|-------------|
| 1. hodnota zostavy | | 10,00 bodov |
| 2. za chýbajúci cvičebný tvar zrážka | | 1,00 bod |
| 3. malá chyba (nedopnuté nohy, nedopnuté špičky,
malé poskoky, neistý doskok, roznoženie do šírky
ramien) zrážka | | 0,10 |
| 4. stredné chyby (pokrčené ruky, pokrčené nohy,
roznožené nohy nad šírku ramien, pri doskoku
dotyk jednou rukou podložky, veľký krok
alebo veľký poskok, zlé držanie tela, dotyk náradia,
dotyk pretekára trénerom) zrážka | | 0,30 |
| 5. veľké chyby (buchnutie do náradia bez pádu,
pri doskoku dotyk dvoma rukami podložky – oprie sa,
prerušenie zostavy bez pádu,) | | 0,50 |
| 6. pád na podložku, pád z náradia | | 1,00 |