

# Sokolský gymnastický štvorboj

pre žiakov ôsmych a deviatych ročníkov

Súťaž jednotlivcov a družstiev 2 + 1

## 1. registrovaní v SGF v kategórii B 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 cez debnu na dĺžku. Bedna 7 dielov.

**Hrazda :** Štyri cvičebné tvary. Hrazda dosažná.

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

**Šplh:** s prírazom na čas, lano 4,5m

### 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, pripätmo

**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

## 2. Neregistrovaní v SGF povinné zostavy

### Akrobacia:

Stojka na rukách (naznačiť výdrž)- kotúl vpred- z rozbehu 2-3 krokov kotúl letmo do vzporu drepmo- kotúl vzad- skok s obratom o 180 stupňov- váha predklonmo- premet bokom do stoja rozkročného, upažiť- prinožiť, pripažiť

**Preskok:** koza na šírku (100 cm)

Chlapci- skrčka

Dievčatá- roznožka

**Hrazda:** po ramená

Výmyk do vzporu- prešvih únožmo vpred- prešvih únožmo vzad- toč vzad- odkmihom zoskok

Poznámka: zrážka za dopomoc pri výmyku..... 0,8 b

zrážka za dopomoc pri toči vzad..... 0,8 b

**Šplh:** lano

bodovanie podľa tabuliek súťaže „ Zdatné deti „

### 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	.....	0,80