



VIII. REGIONÁLNÍ OLYMPIÁDA DĚTÍ A MLÁDEŽE **PROPOZICE – SPORTOVNÍ GYMNASTIKA**

- Sportovní disciplína:** Sportovní gymnastika
- Datum konání:** Středa 21. května 2025
- Místo konání:** Tělocvična ZŠ Husova v Náměšti n. Osl.
- Časový pořad:** Prezentace: 9.30 hod.
Soutěž kategorie D0, D1, D2, D3: 10.00 – 13.00 hod.
- Právo účasti:** D0, D1, D2, D3
- Hlavní rozhodčí:** Kateřina Steidlová
- Sportovní oblečení:** Účastníci jsou povinni účastnit se v olympijském tričku zahájení soutěže a vyhlášení výsledků. Ke sportovní části je ideální gymnastický dres.
- Sportovní pomůcky účastníka:** Nejsou požadovány
- Pravidla sportovní soutěže:** Viz příloha
Soutěž je vypsána jako gymnastický trojboj (hrazda, přeskok a prostná)
- Poznámka:** V prostorách tělocvičny 2 šatny, nejsou uzamykatelné a hlídané.

HLAVNÍ ROZHODČÍ SI VYHRAZUJE PRÁVO ZMĚNY TĚCHTO PROPOZIC

Pravidla sportovní soutěže – sportovní gymnastika

Úplné znění najdete na webových stránkách:

<file:///C:/Users/lenovo/Downloads/sestavy190308.pdf>

PŘESKOK

Kategorie D0:

Náradí: bedna našíř (85 cm - 95 cm), odrazový můstek

z 10,00 bodů skrčka, roznožka

z 9,00 bodů z rozběhu odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo a plynule odrazem snožmo seskok – vzpažit – doskok

Kategorie D1:

Náradí: bedna našíř (95 cm - 105 cm), odrazový můstek

z 10,00 bodů přemet vpřed

z 9,00 bodů skrčka, roznožka

Kategorie D2, D3:

Náradí: bedna našíř, odrazový můstek, výška 110 cm - kategorie D2, výška 120 cm – kategorie D3,

z 10,00 bodů přemet

z 9,00 bodů skrčka, roznožka

HRAZDA

Pro všechny kategorie platí:

Výchozí známka je 8,0 bodů, za bonifikované prvky může závodnice získat celkem 2,0 body. Bonifikované prvky nejsou povinné.

Kategorie D0:

Náradí: Výška minimálně po ramena.

Sestava je složena ze 4 prvků minimálně ze 3 uvedených skupin (skupin 1 a 4 + skupina 2 a/nebo 3):

1. náskok (0,4 b.)
2. přešvih nebo výšvih nebo toč (0,6 b.)
3. vis nebo svis nebo vzepření (0,6 b.)
4. seskok (0,4 b.)

Výšvih pravou nohou a výšvih levou nohou jsou považovány za 2 různé prvky.

Kategorie D1:

Náradí: Výška minimálně po čelo.

Sestava je složena z prvků z 5 skupin:

1. náskok (0,4 b.)
2. přešvih nebo výšvih (0,4 b.)
3. toč nebo vis (0,4 b.)
4. svis nebo vzepření (0,4 b.)
5. seskok (0,4 b.)

Kategorie D2, D3:

Náradí: Výška minimálně po čelo.

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

Sestava je složena z prvků z 5 skupin:

1. náskok (0,4 b.)
2. přešvih nebo výšvih (0,4 b.)
3. toč (0,4 b.)
4. vzepření a výmyky uvnitř sestavy (0,4 b.)
5. seskok (0,4 b.)

PROSTNÁ

Pro všechny kategorie platí:

Náradí: Gymnastický pás 12–15 m dlouhý.

Sestava je s hudebním doprovodem, hudba instrumentální (bez slov.)

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených 5 skupin:

1. gymnastický skok (0,4 b.)
2. obrat (0,4 b.)
3. rovnovážný prvek s výdrží 2 s (0,4 b.)
4. akrobatický prvek (0,4 b.)
5. akrobatická řada (0,4 b.)

Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny.

Výchozí známka je 8,0 bodů, za bonifikované prvky může závodnice získat celkem 2,0 body. Bonifikované prvky nejsou povinné.

Kategorie D0:

Délka sestavy **20-40 sekund**. Závodnice musí projít nejméně 1x délku gymnastického pásu (10 m a více).

Kategorie D1:

Délka sestavy **30-50 sekund**. Závodnice musí projít nejméně 1x délku gymnastického pásu (10 m a více).

Kategorie D2, D3:

Délka sestavy **50-70 sekund**.

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