

Sestavy pro přípravky rok 2018.

1./ Kategorie

I. starší – pro rok 2018 platí rok nar. 2011 /tato kategorie může startovat buď v přípravkách nebo v ZS žákyň /

II. mladší – pro rok 2018 platí rok nar. 2012

III. nejmladší – pro rok 2018 platí rok nar.2013 a mladší

2./ Hodnocení

Pro co nejjednodušší průběh soutěží budou sestavy hodnoceny z 10.00 bodů včetně bonifikací. Případné chybějící prvky budou odečteny ve srážkách. Srážky za chyby v provedení jsou dle Pravidel SG.

3./ Závodní program

PŘESKOK – hodnocení z 10.00 bodů

Lavička + odrazový můstek + žíněnky v úrovni můstku

1/ Rozběh po lavičce - náskok na můstek – přímý výskok s doskokem na žíněnku

Povoleny 2 skoky

Do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků.

Srážky dle Pravidel SG.

HRAZDA po čelo – hodnocení z 8.00 bodů + 2.00 body bonifikace

- 1/ ze shybu stojmo shyb vznesmo a přešvih skrčmo do svisu vznesmo vzadu2.00 b.
- 2/ svis vznesmo vzadu (výdrž 2 sek.)2.00 b.
- 3/ překot vzad do svisu stojmo vzadu 2.00 b.
- 4/ výkrokem a přinožením vztyk – stoj spatný, vzpažit zevnitř 2.00 b

Bonifikace :

- 1/ Ze shybu stojmo odrazem střídnonož nebo tahem výmyk do vzporu a sešín vpřed do shybu vznesmo, přešvih skrčmo do svisu vznesmo vzadu (nahrazuje pov.bod 1/) 1,5 b.
- 2/ svis střemhlav vzadu- výdrž 2s. (po bodu 2/) 0,5

Srážky dle Pravidel SG .

KLADINA – hodnocení z 8.00 bodů + 2,00 bod bonifikace

Výška kladiny : I .a II. kategorie - nízká kladina, III. kategorie - lavička

Ze stoje čelně u konce kladiny :

1. Dohmatem na kladinu unožením přešvih do sedu roznožného, dohmat za tělo, přednožit a vztyk přes jednu nebo obě nohy do stoje – upažit 2,00 b.
2. dva kroky ve výponu, **upažit** 1,00 b.
3. krok, vysoké přednožení jednou a druhou nohou v upažení 1,00 b.
4. krok, arabeska – výdrž 2s. 1,00 b.
5. skok snožmo, zapažením a předpažením upažit, skok do dřepu - upažením pokrčit ruce za hlavu, obrat ve dřepu o 90° 2,00 b.
6. seskok odrazem snožmo 1,00 b.

Bonifikace :

- 1/ skok s bočným roznožením 180° v bodě 5..... 2,00 b.
5. upažit rovný výskok + skok s bočným roznožením 180° + zadním obloučkem rovný výskok s doskokem do dřepu + obrat ve dřepu 90°
 - srážky : bočné roznožení mezi 90°-135° 0,10 – 0,30 b.
bočné roznožení mezi 45°- 90° 0,5 b.
menší roznožení než 45° - prvek se neuzná

Ostatní srážky dle Pravidel SG .

PROSTNÁ – sestava hodnocena z 8.00 bodů + 2,00 bod bonifikace

Základní postavení – stoj spatný, připážit :

1. Upažit, výkrok jednou nohou a svihem přednožit vzhůru, výkrok druhou nohou a svihem přednožit vzhůru – stoj spatný 1,00 b.
2. přísunný poskok, krok a čertík do stoje spatného 1,50 b.
3. odrazem snožmo naskočený kotoul vpřed do širokého sedu roznožmo, hluboký předklon, vzpažit, dlaně na zem 2,00 b.
4. stoj na lopatkách, paže na zemi – výdrž 2s., skrčením jedné nohy vztyk do stoje spojného..... 0,50 b.
5. krok vpřed a výponem kotoul vzad na napnuté nohy, výskok s obratem 180° čelné kruhy dolů 2,00 b.
6. výkrokem jedné nohy arabeska – výdrž 2s., připážením konec. 1,00 b.

Bonifikace :

- Po bodě 5.- Přemet stranou do čelného postavení , přinožit-obrat o 90° 2,00 b.**

Srážky dle Pravidel SG .

Tento návrh je zpracován jako doporučení, jeho použití nebo úpravy jsou plně v kompetenci pořádajících oddílů. Případnou účast, nebo neúčast nejstaršího ročníku si může specifikovat pořadatel v rozpisu (například jen pro ty, kteří se zatím nezúčastnili závodů Základního stupně, nebo bez omezení atd.). Vypisování technických disciplín je na zvážení pořadatele.