

Podoblasť **POVAŽIE** – **Gymnastický dvojboj**

09.03.2024

ŠK P1 HAKLIN Považská Bystrica

Športová hala Domaniža

Komu je súťaž určená: členom klubov SGF sekcia GPV, pretekári/ky

Obsah súťaže: Gymnastický dvojboj - prostné, preskok

Vekové kategórie:

DIEVČATÁ:

- | | |
|----------------------|----------------|
| 1. Slniečka | 2018-2019 |
| 2. Najmladšie žiačky | 2016-2017 |
| 3. Mladšie žiačky | 2014-2015 |
| 4. Staršie žiačky | 2011-2013 |
| 5. Juniorky | 2009-2010 |
| 6. Seniorky | 2008 a staršie |

CHLAPCI:

- | | |
|--------------------|-----------|
| 1. Najmladší žiaci | 2016-2017 |
| 2. Mladší žiaci | 2014-2015 |
| 3. Starší chlapci | 2012-2013 |

Časový harmonogram: Uvedený v Rozpise súťaže

Slniečka:

Prostné:

14 m gymnastický pás

Požiadavky: Povinná zostava presne podľa obsahu súťaže GPV „C“

/kotúľ vpred, kotúľ do placky, sviečka do drepu a stoja, prís. skoky P/L, bocian/

D známka pri splnení všetkých požiadaviek: 2,30 bodov

/4x0,50 +0,30 za prís. skoky/

Preskok:

1 mostík, žinenky do výšky vrchnej hrany mostíka

2 pokusy, počíta sa lepší skok

Hodnota prvku: 2,00 bodov

Po rozbehu sa hodnotí: náskok na mostík – odraz znožmo – priamy výskok - doskok

Najmladšie žiačky/žiaci:

Prostné:

14 m gymnastický pás

Max. D známka: 2,50 b

Požiadavky: voľná zostava, 5 prvkov bez hodnoty obtiažnosti – hodnotí sa iba prevedenie

Známka D - 0,50 bodu za každý zacvičený a uznaný prvok (max. 2,50 bodov)

Známka E - z 10,00 bodov (za 5 prvkov), za každý chýbajúci prvok zrážka 2,00 bodov

- | | |
|--|--------|
| 1. gymnastický skok (čertík, nožnice) | 0,5 b. |
| 2. obrat jednoňož minimálne 180° na jednej nohe / chlapci výskok odrazom znožmo o 180° | 0,5 b. |
| 3. kotúľ (vpred znožmo, vpred roznožmo, vzad znožmo, vzad roznožmo) | 0,5 b. |
| 4. placka | 0,5 b. |
| 5. premet bokom | 0,5 b. |

Povolené maximálne 2 rôzne kotúle !

Preskok:

Molitanové žinenky, výška 70 cm, 1 mostík

2 pokusy, počíta sa lepší skok

- kotúľ bez zášvihy do drepu a stoja spojného 1,5 b.

- kotúľ letmo so zášvihom do drepu a stoja spojného 2,0 b.

Mladšie žiačky/žiaci:

Prostné:

14 m gymnastický pás

Max. D známka: 2,80 bodov

Požiadavky: voľná zostava, 6-prvkov bez hodnoty obtiažnosti – hodnotí sa iba prevedenie

V zostave musia byť zaradené prvky zo všetkých bodov 1 až 6.

Známka D – max. 0,50 bodu za každý zacvičený a uznaný prvok (max. 2,80 bodov)

Známka E - z 10,00 bodov (za 6 prvkov), za každý chýbajúci prvok zrážka 2,00 body

- | | |
|---|--------|
| 1. gymnastický skok (skrčka, alebo pištoľ) | 0,5 b. |
| 2. obrat jednoňož minimálne o 360° | 0,5 b. |
| 3. akrobatický prvok | 0,5 b. |
| 4. gymnastická väzba (čertík + nožnice, alebo nožnice + čertík) | 0,5 b. |
| 5. placka, alebo rozštep | 0,3 b. |
| 6. záver akrobatickým prvkom – iný ako v požiadavke č.3 | 0,5 b. |

Preskok:

Molitanové žinenky, výška 90 cm, 1 mostík

2 pokusy, počíta sa lepší skok:

- | | |
|---|--------|
| - kotúl letmo bez zášvihu do drepu a stoja spojného | 1,5 b. |
| - kotúl letmo zo zášvihu do drepu a stoja spojného | 2,0 b. |

Staršie žiačky/juniorky/ženy:

Prostné:

14 m gymnastický pás

Dĺžka zostavy 30 – 90 s, inštrumentálna hudba / bez hudby

Max. D známka 3,20 bodov

Požiadavky: voľná zostava, 8 prvkov bez hodnoty obtiažnosti – hodnotí sa iba prevedenie

Známka D – max. 0,50 bodu za každý zacvičený a uznaný prvok (max. 3,20 body)

Známka E - z 10,00 bodov (za 8 prvkov), za každý chýbajúci prvok zrážka 2,00 body

- | | |
|--|--------|
| 1. placka, alebo rozštep | 0,3 b. |
| 2. obrat jednoňožne min o 360° | 0,3 b. |
| 3. váha predklonmo, alebo váha únožmo | 0,3 b. |
| 4. väzba dvoch gym. skokov (okrem diaľkového a jelenieho) | 0,2 b. |
| 5. gym. skok s veľkým rozsahom (diaľkový skok, jelení skok) | 0,3 b. |
| 6. pomalý akro.prvok s prechodom cez stojku (stojky, alebo premetry) | 0,3 b. |
| 7. rýchly akrobatický prvok (premet, alebo blcha, alebo flik, alebo rondát) | 0,5 b. |
| 8. saltový prvok (arab, alebo šprajcka, alebo salto vpred, alebo salto vzad) | 0,5 b. |

Povolené maximálne 2 rýchle akrobatické prvky!

Povolené maximálne 2 saltové prvky!

Preskok:

Molitanové žinenky/stôl výška 110 cm, 1 mostík

2 pokusy, počíta sa lepší skok

- | | |
|---|--------|
| - kotúl letmo bez zášvihu do drepu a stoja spojného | 1,0 b. |
| - kotúl letmo zo zášvihu do drepu a stoja spojného | 1,5 b. |
| - náskok do stojky a odrazom z HK ľah vzadu | 2,0 b. |