

# Gymnastický štvorboj na základných školách

Obsah zostáv v šk. roku 2019/20

Gymnastický štvorboj je súťažou 5-členných družstiev žiakov základných škôl.

- Kategórie:**
- A - žiaci 1. – 4. ročníka, družstvá chlapcov a dievčat  
( dátum narodenia: 1.1.2010 – 31.12.2013 )
  - B - žiaci 5. – 7. ročníka, družstvá chlapcov a dievčat  
( dátum narodenia:) 1.1.2007 – 31.12.2009 )
  - C - žiaci 8. – 9. ročníka, družstvá chlapcov a dievčat  
( dátum narodenia 1.1.2004 – 31.12.2006)

**Hodnotenie družstva:** súťažia všetci 5 členovia družstva vo všetkých disciplínach, všetky výkony sú bodované. Do výsledku družstva sa započítavajú 4 najlepšie známky na každom náradí.

**Postup:** Do vyššieho kola postupuje víťazné družstvo s najvyšším počtom bodov.

**Termíny:**

Školské kolá	november - december
Okresné kolá	január - február
Krajské kolá	marec - apríl
Školské finále	apríl - máj

**Disciplíny:**

<u>A kategória:</u>	1. Akrobacia	<u>B kategória:</u>	1. Akrobacia
	2. Preskok		2. Preskok
	3. Hrazda		3. Hrazda
	4. Dievčatá – lavička		4. Dievčatá - lavička
	Chlapci - člňkový beh		Chlapci - šplh na tyči
<u>C kategória:</u>	1. Akrobacia		
	2. Preskok		
	3. Hrazda		
	4. Dievčatá – lavička		
	Chlapci - šplh		

**Štartujú:** žiaci a žiačky ZŠ ( 1.-9. roč. ) podľa dátumu narodenia

Registrácia pretekárov musí byť cez: <http://www.skolskysport.sk/>

**Oblečenie:** Všetci členovia družstva musia mať **rovnaký** cvičebný úbor

**Výsledky:** Organizátori všetkých kôl súťaže sú povinní dodať výsledky zúčastneným družstvám a jednotlivcom, na Se SGF, Junácka 6, 832 80 Bratislava, [gymnastics@sgf.sk](mailto:gymnastics@sgf.sk) a uverejniť na: <http://www.skolskysport.sk/>

Vo výsledkoch je potrebné uviesť:

Hlavička: Názov súťaže, kategória, organizátor, dátum súťaže, miesto ( okres, kraj )

Výsledky: meno pretekára, ZŠ, výsledná známka na každom náradí, celkový súčet

## Obsah:

### A kategória:

Akrobacia: cvičí sa na 12 m gymnastickom páse alebo páse vytvorenom zo žineniek:

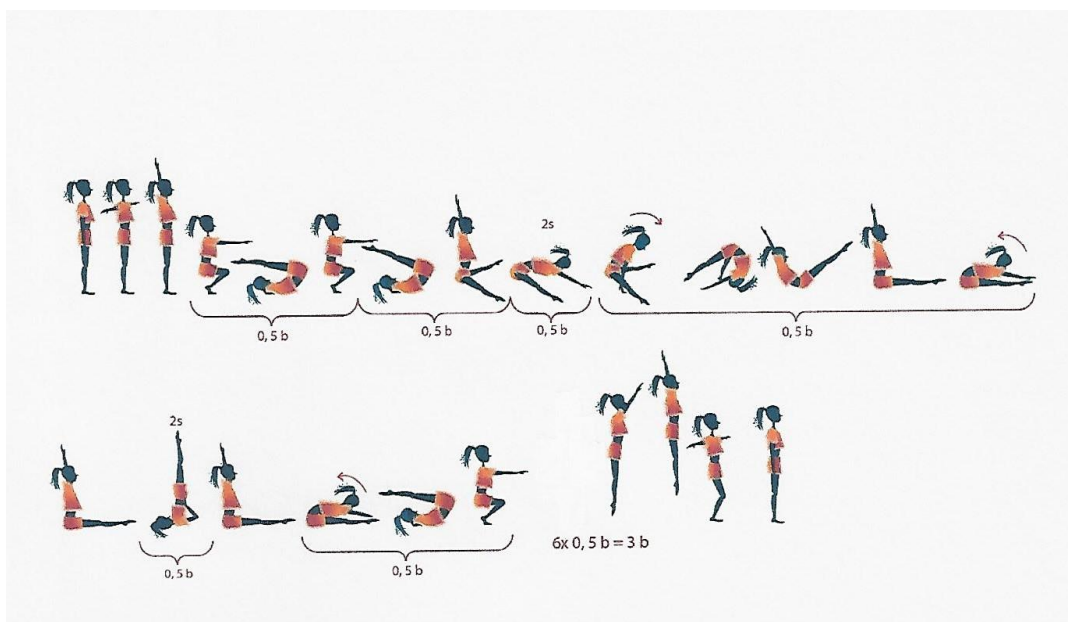
#### **Popis zostavy:**

**Hodnota prvku:**

Základné postavenie: stoj spojný, pripažiť

1. upažením vzpažiť, drep, predpažiť ( chrbát vzpriamený )
2. kotúľ vpred znožmo do drepu – predpažiť 0,5 b
3. kotúľ vpred do sedu roznožného - vzpažiť 0,5 b
4. hlboký predklon (placka, dlane na zemi) – výdrž 2s 0,5 b
5. kotúľ vpred roznožmo do sedu prednožného, vzpažiť 0,5 b
6. hmit predklonom, dohmat na špičky
7. stojka na lopatkách s oporou rúk o boky, výdrž 2s 0,5 b
8. sed prednožný – vzpažiť - predklon
9. kotúľ vzad do drepu 0,5 b
10. výskok do stoja spojného, predpažením vzpažiť, upažením pripažiť

**Hodnota obt'aznosti:3,0 b**



Preskok: Švédska debna ( 4 diely + vrchný diel ), odrazový mostík  
Cvičenec má 2 pokusy – počíta sa lepší skok  
Východzia známka: **10 bodov**

1. rozbeh ( dĺžka je ľubovoľná, max. 25 m )
2. náskok na mostík a odraz znožmo
3. náskok do vzporu drepmo na debnu a plynule odrazom vzpriamený výskok, ruky do vzpaženia
4. doskok do mierneho podrepu



**Hrazda:** Výška hrazdy po ramená cvičenca ( v prípade potreby sa podsúva pod cvičenca žinenka )

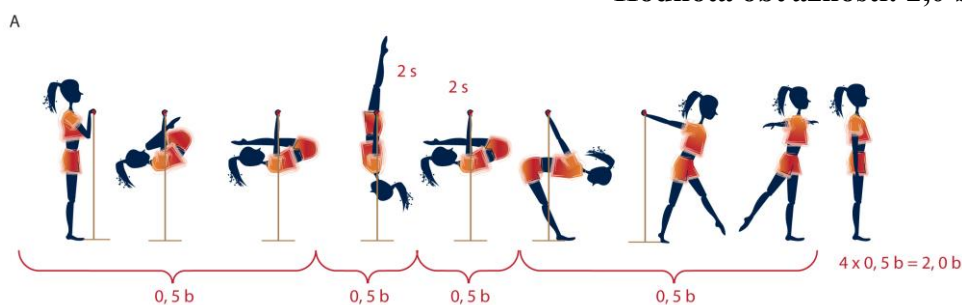
ZP: Zhyb stojmo- nadhmat

**Popis zostavy:**

- |   |       |
|---|-------|
| 1. ťahom znožmo skrčmo prechod do visu vznesmo vzadu        | 0,5 b |
| 2. ťahom vis strmhlav – výdrž 2s                            | 0,5 b |
| 3. Vis vznesmo vzadu – výdrž 2s                             | 0,5 b |
| 4. Vis stojmo vzadu ( znožmo ) – výkrokom vpred stoj spojny | 0,5 b |

**Hodnota prvku:**

**Hodnota obt'ažnosti: 2,0 b**



**Člnkový beh 4x10m – chlapci:**

Stanovený 10 m úsek je vyznačený na obidvoch stranách čiarami. Cvičenec z polovysokého štartu ( obe nohy sú za štartovacou čiarou a bez použitia bloku ) beží čo najrýchlejšie od jednej čiary k druhej. Každéj čiary sa musí dotknúť jednou nohou. Body sa získavajú za čas s presnosťou na desatiny sekundy ( vid' tabuľka ). Opakovaný štart pri nevydarenom štarte, alebo nedotknutí sa čiary nie je povolený. Bodové hodnotenie za disciplínu je 0,00 b. Beh merajú 2 rozhodcovia, počíta sa priemer časov.

**Lavička – dievčatá** Cvičí sa na širokej strane lavičky, dĺžka lavičky 3,5 m

**Popis zostavy:**

**Hodnota prvku:**

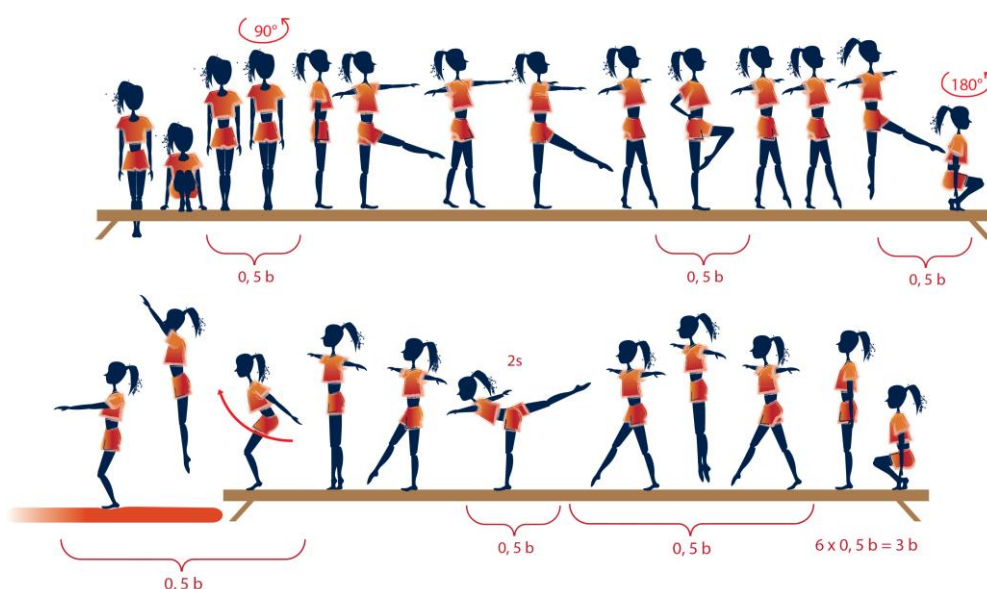
Základné postavenie: Stoj spojny čelne

- |  |       |
|--|-------|
| 1. rad - výskok do vzporu drepno - stoj spojny, pripažiť, obrat vo výpone o 90°                                  | 0,5 b |
| - krokom ľavej stoj na ľavej, prednožiť poníže pravou (45°) – predpažiť ľavou, upažiť pravou, pripažiť           |       |
| - krokom pravej stoj na pravej, prednožiť poníže ľavou (45°) pripažením predpažiť pravou, upažiť ľavou, pripažiť |       |
| - stoj jednoožne so skrčením prednožmo, ruky vbok  | 0,5 b |
| - kroky vo výpone - upažiť   |       |

- krok pravou ( ľavou ) a prednožením ľavej (p),  
predskok do drepu tesne predkročného ľavou (p)pripažiť  
- obrat v drepe o 180° 0,5 b

2. rad - stoj - upažiť
- prísuný krok pravou ( ľ ) 0,5 b
  - stojom výkročným pravou ( ľ ) váha predklonmo  $\geq 90^\circ$   
- upažiť - výdrž 2s 0,5 b
  - vzpriam – prinožením pravej ( ľ ) stoj spojny
  - chôdza vo výpone na koniec lavičky - upažiť
  - odrazom znožmo zoskok – zo zapaženia predpažením vzpažiť -  
vzpažiť do stoja spätného 0,5 b

**Hodnota obt'aznosti:3,0 b**



### **B kategória:**

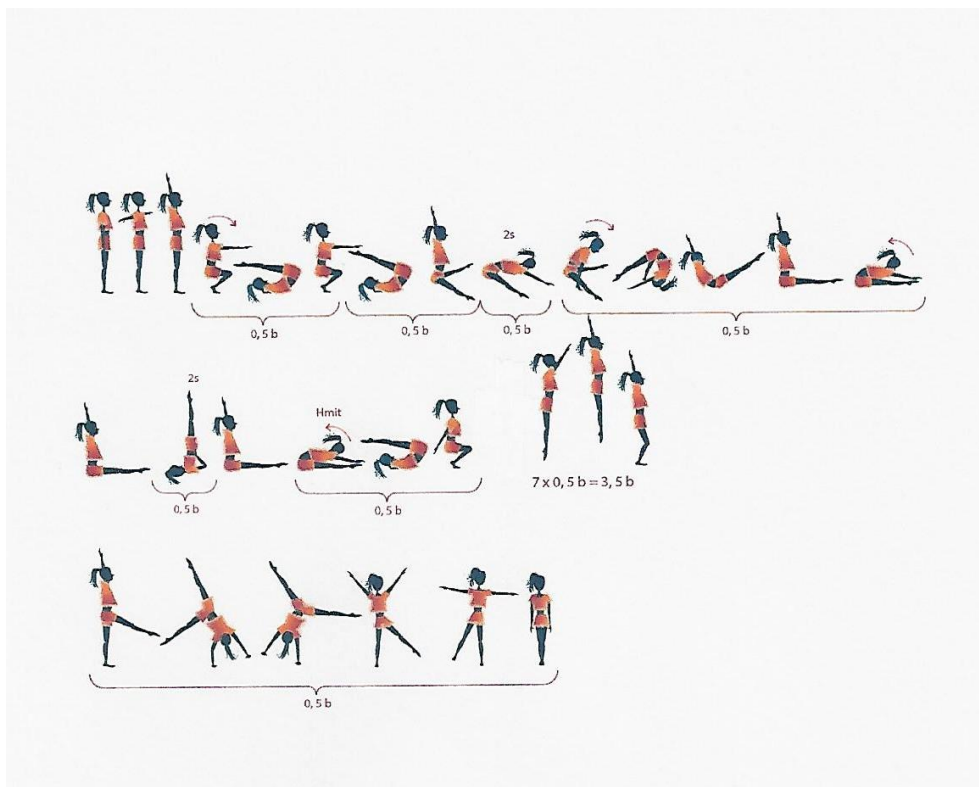
Akrobacia: cvičí sa na 12 m gymnastickom páse alebo páse vytvorenom zo žineniek

#### **Popis zostavy:**

**Hodnota prvku:**

- Základné postavenie: stoj spojny, pripažiť
1. upažením vzpažiť, drep, predpažiť, chrbát vzpriamený 0,5 b
  2. kotúl vpred znožmo do drepu, predpažiť 0,5 b
  3. kotúl vpred do sedu roznožného - vzpažiť 0,5 b
  4. hlboký predklon ( placka ) - výdrž 2s 0,5 b
  5. kotúl vpred roznožmo do sedu prednožného, vzpažiť 0,5 b
  6. hmit predklonmo, dohmat na špičky
  7. stojka na lopatkách s oporou rúk o boky, výdrž 2s 0,5 b
  8. sed prednožny - vzpažiť - predklon
  9. kotúl vzad do drepu - predpažiť 0,5 b
  8. výskok do stoja spojného, predpažením vzpažiť
  11. výkrok a premet bokom do stoja rozkročného - upažiť 0,5 b
  12. prinožiť, upažením pripažiť

**Hodnota obt'aznosti:3,5 b**



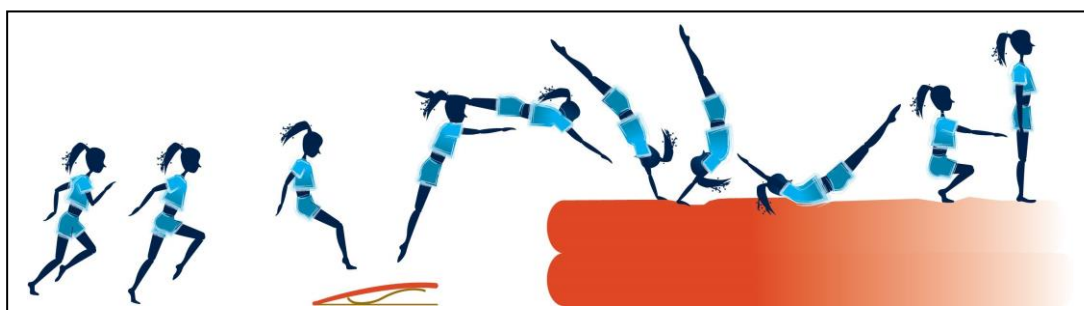
**Preskok:** Molitanové žinenky vo výške 60 cm, 1 mostík

2 pokusy, lepší skok sa počíta

Kotúľ vpred bez zášvihu do drepu a stoja spojeného

**Hodnota prvku:**

1,5 b



**Hrazda:** Výška hrazdy po ramená cvičenca ( v prípade potreby sa podsúva pod cvičenca žinenka )

ZP: Zhyb stojmo - nadhmat

**Popis zostavy:**

1. ťahom znožmo skrčmo prechod do visu vznesmo vzadu
2. ťahom vis strmhlav – výdrž 2s
3. vis vznesmo vzadu – výdrž 2s

**Hodnota prvku:**

0,5 b

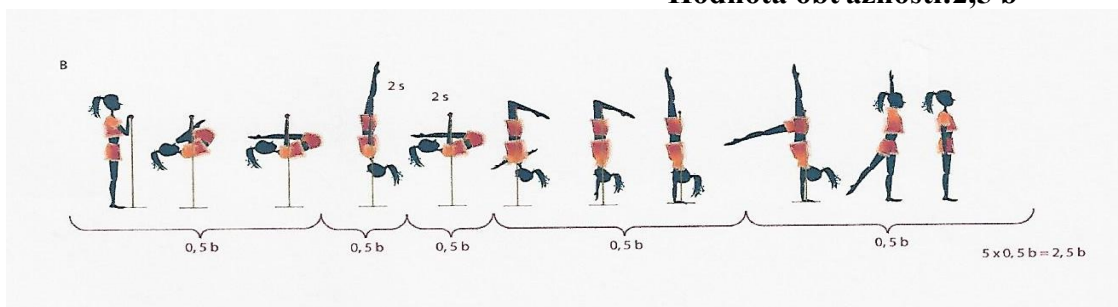
0,5 b

0,5 b

4. vis závesmo v pokolení – upažením vzpažit'

- dohmat na žinenku a stojka na rukách s oporou nôh o hrazdu 0,5 b
- prednožením jednej nohy prechod do stoja, vzpažit', pripažit'. 0,5 b

**Hodnota obt'aznosti: 2,5 b**



Lavička – dievčatá Cvičí sa na širokej strane lavičky, dĺžka lavičky 3,5 m

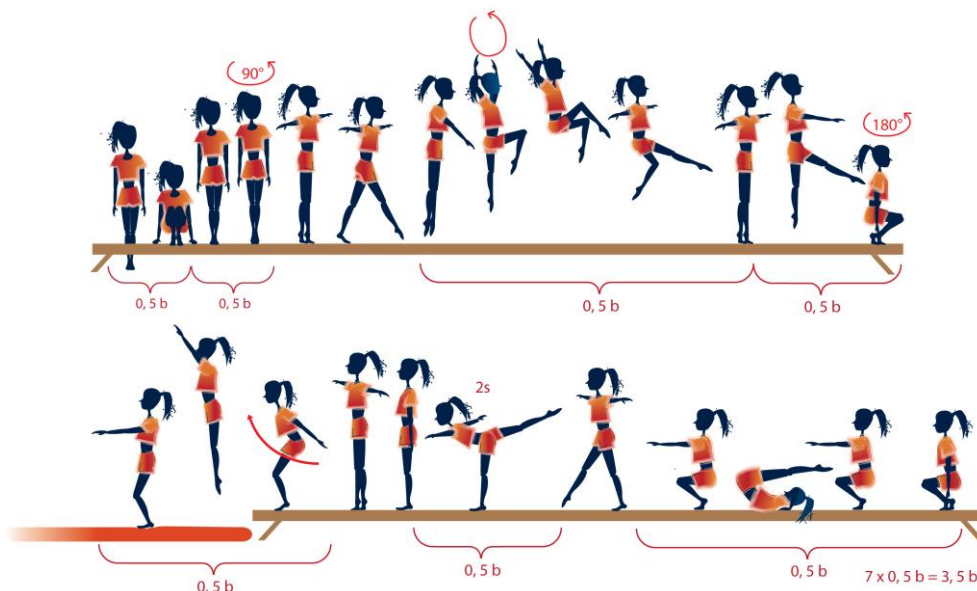
**Popis zostavy:**

**Hodnota prvku:**

Základné postavenie: Stoj spojny čelne

1. rad - výskok do vzporu drepno 0,5 b
- stoj spojny – pripažit' a obrat vo výpone o 90° 0,5 b
  - upažit', prísuný krok a čertík s čelnými kruhmi rúk von 0,5 b
  - krok pravou ( ľavou ) a prednožením ľavej (p) predskok do drepu tesne predkročného ľavou (p) pripažit' - obrat v drepu o 180° 0,5 b
2. rad - predpažit' 0,5 b
- kotúl' vpred do drepu, predpažit' 0,5 b
  - vztyk, pripažit'
  - stojom výkročným pravou ( ľ ) váha predklomno  $\geq 90^\circ$  upažit' - výdrž 2s 0,5 b
  - vzpriam – prinožením pravej ( ľ ) stoj spojny, chôdza vo výpone na koniec lavičky - upažit'
  - odrazom znožmo zoskok, zo zapaženia predpažením vzpažit' - vzpažit' do stoja spätného 0,5 b

**Hodnota obt'aznosti: 3,5 b**



**Šplh na tyči – chlapci:** Šplhá sa na čas. Cvičenec štartuje na znamenie vedúceho. Pred štartom sa žiadna časť tela nesmie dotýkať šplhacej tyče. Značka je 4 m od podlahy. Cieľom je dohmat jednou rukou na značku alebo nad ňu.

Cvičenec štartuje z podrepu so zapažením odrazom so snahou vyskočiť čo najvyššie. Po uchopení tyče, najlepšie do zhybu okamžite vykoná príraz nohami.

Opakovaný štart pri nevydarenom štarte, alebo nedotknutí sa čiary nie je povolený. Bodové hodnotenie za disciplínu je 0,00 b.

Beh merajú 2 rozhodcovia, počíta sa priemer časov.

### C kategória

**Akrobacia:** cvičí sa na 12 m gymnastickom páse alebo páse vytvorenom zo žineniek

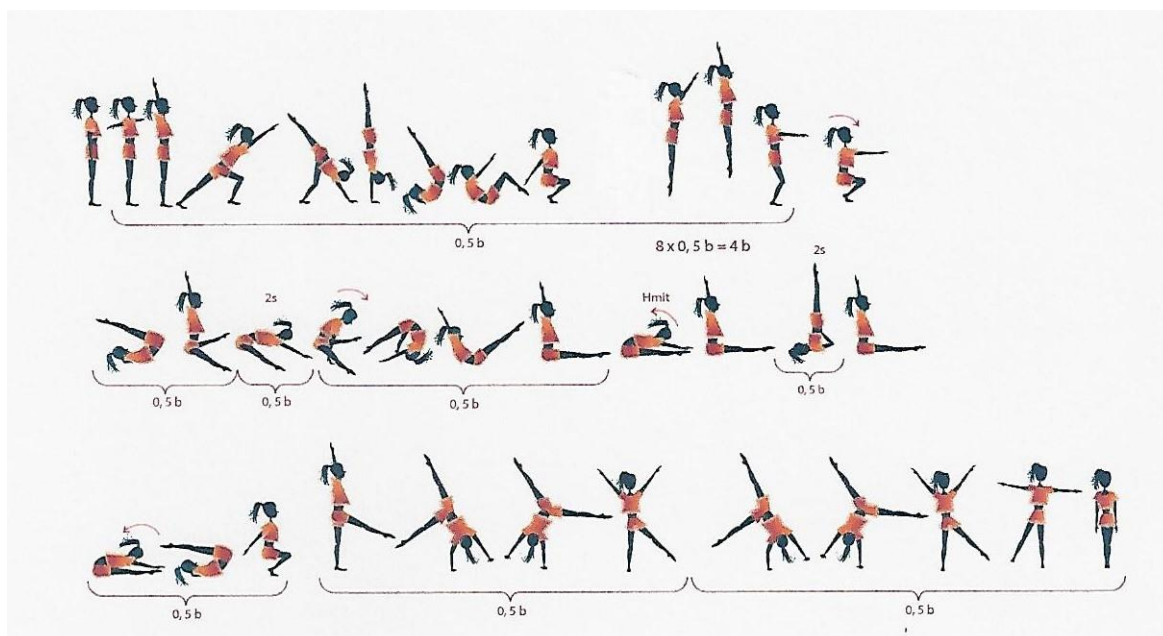
**Popis zostavy:**

**Hodnota prvku:**

Základné postavenie: stoj spojný, pripažiť

1. upažením vzpažiť, stojka kotúl' do drepu - výskok - predpažením vzpažiť 0,5 b
2. doskok do mierneho podrepu, predpažiť 0,5 b
3. kotúl' vpred do sedu roznožného - vzpažiť 0,5 b
4. hlboký predklon ( placka ) – výdrž 2s 0,5 b
5. kotúl' vpred roznožmo do sedu prednožného, vzpažiť 0,5 b
6. hmit predklonom, dohmat na špičky 0,5 b
7. stojka na lopatkách s oporou rúk o boky, výdrž 2s 0,5 b
8. sed prednožný - vzpažiť – predklon 0,5 b
9. kotúl' vzad do drepu predpažiť 0,5 b
10. Stoj spojný, pripažiť
11. 2 premety bokom naviazané, druhý do stoja bočného rozkročného, upažiť 0,5 / premet bokom
12. prinožiť, pripažiť

**Hodnota obt'aznosti: 4,0 b**



Preskok: Molitanové žinenky vo výške 90 cm, 1 mostík  
2 pokusy, lepší skok sa počíta

Kotúl vpred bez zášvihu do drepu a stoja spojného

**Hodnota prvku:**  
1,5 b



Hrazda: Výška hrazdy po ramená cvičenca ( v prípade potreby sa podsúva pod cvičenca žinenka )

ZP: Zhyb stojmo - nadhmat

**Popis zostavy:**

1. výmyk výkrokom jednonožne do vzporu
2. švih únožmo pravou / ľavou nohou ( nad úroveň žrde )  
– prinožiť
3. švih únožmo druhou nohou ( nad úroveň žrde )  
– prinožiť
4. zákmihom zoskok ( min. 45°)

**Hodnota prvku:**

0,5 b

0,5 b

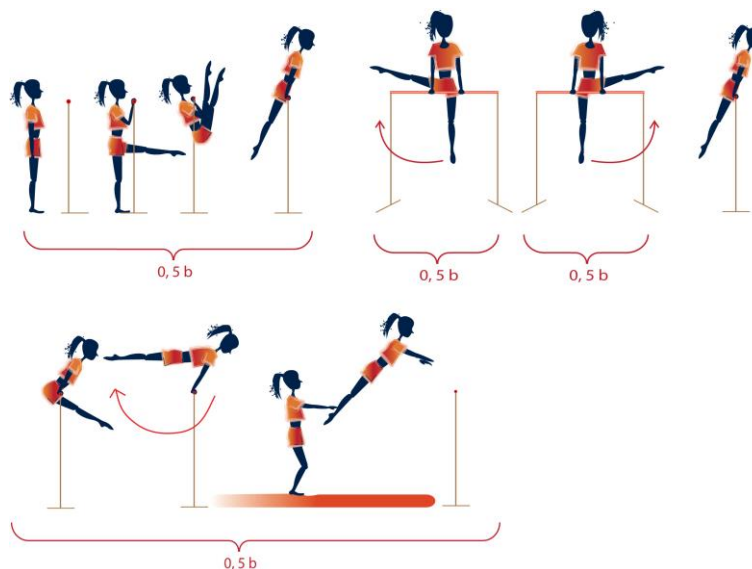
0,5 b

0,5 b

**Hodnota obt'aznosti:**

**2,0 b**





Lavička – dievčatá Cvičí sa na širokej strane lavičky – 3,5 m

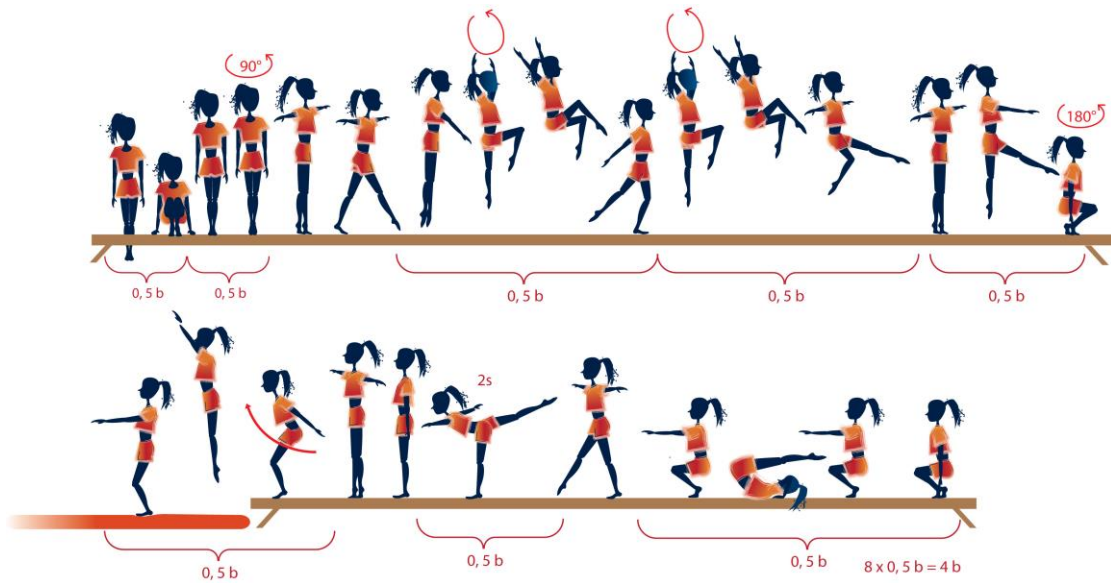
**Popis zostavy:**

**Hodnota prvku:**

Základné postavenie: stoj spojný čelne

- |        |  |               |
|--------|--|---------------|
| 1. rad | - výskok do vzporu drepmo  | 0,5 b         |
|        | - stoj spojný – pripažiť a obrat vo výpone o 90°   | 0,5 b         |
|        | - upažiť 2 čertíky – naviazané, rukami čelné kruhy von (z upaženia cez pripaženie a vzpaženie do upaženia) | 0,5 b/ čertík |
|        | - krok pravou ( ľavou ) a prednožením ľavej ( p )  |               |
|        | - predskok do drepu tesne predkročného ľavou ( p )- pripažiť - obrat v drepe o 180°                        | 0,5 b         |
| 2. rad | - predpažiť, kotúl vpred do drepu - predpažiť  | 0,5 b         |
|        | - vztyk, pripažiť  |               |
|        | - stojom výkročným váha predklonmo $\geq 90^\circ$ – upažiť výdrž 2s                                       | 0,5 b         |
|        | - vzpriam – prinožením pravej ( ľ ) stoj spojný, chôdza vo výpone na koniec lavičky, upažiť                |               |
|        | - odrazom znožmo zoskok – zo zapaženia predpažením vzpažiť – vzpažiť do stoja spätného                     | 0,5 b         |

**Hodnota obt'aznosti: 4,0 b**



Šplh na tyči – chlapci: Šplhá sa na čas. Cvičenec štartuje na znamenie vedúceho. Pred štartom sa žiadna časť tela nesmie dotýkať šplhacej tyče. Značka je 4,5 m od podlahy. Cieľom je dohmat jednou rukou na značku alebo nad ňu.

Cvičenec štartuje z podrepu so zapaženia odrazom so snahou vyskočiť čo najvyššie. Po uchopení tyče, najlepšie do zhybu okamžite vykoná príraz nohami.

Opakovaný štart pri nevydarenom štarte, alebo nedotknutí sa čiary nie je povolený. Bodové hodnotenie za disciplínu je 0,00 b.

Šplh merajú 2 rozhodcovia, počíta sa priemer časov.