**Obsah súťaže Gymnastický štvorboj na ZŠ – znaky**

**Základné princípy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pre všetky náradia - polohy tela a DK | | | |
| Vis |  | skrčmo |  |
| Stabilná opora |  | schylmo |  |
| Stoj spojný |  | Roznožmo čelne |  |
| Skok |  | Roznožmo bočne |  |
| Bez opory |  | toporne |  |
| Čelná rovina |  |  |  |
| Výpon |  |  |  |
| rotácie |  |  |  |
| Okolo pravo-ľavej osi | | Kotúľ vpred, vzad |  |
| Salto vpred, vzad |  |
| Okolo pozdĺžnej osi | | Obraty, piruety 180°,360°,540°,720° |  |
| Obraty v saltách 180°,360°,540°,720° |  |
| Okolo predo-zadnej osi | | Salto bokom |  |

**Preskok**

|  |  |
| --- | --- |
| Cvičebný tvar | Znak |
| Švédska debna |  |
| Náskok do vzporu drepmo, výskokom zoskok |  |
| Koza |  |
| Roznožka bez zášvihu, so zášvihom |  |
| Skrčka bez zášvihu, so zášvihom |  |

**Hrazda**

|  |  |
| --- | --- |
| Cvičebný tvar | Znak |
| Ťahom znožmo skrčmo prechod do visu vznesmo vzadu |  |
| Vis vznesmo vzadu |  |
| Vis strmhlav |  |
| Vis stojmo vzadu, výkrokom vpred stoj spojný |  |
| Vis závesmo v podkolení-dohmat na žinenku a stojka na rukách | C:\Users\Monika\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCacheContent.Word\Stojka.jpg |
| Zo stojky prechod do stoja spojného | C:\Users\Monika\Pictures\G4\stoj spojný.JPG |
| Výmyk švihom |  |
| Zákmih 45°-90° |  |
| Zákmih ˃ 90° |  |
| švih únožmo pravou aj ľavou |  |
| Zoskok zákmihom 45°-90° |  |
| Zákmihom ˃ 90° |  |

**Kladina**

|  |  |
| --- | --- |
| Cvičebný tvar | Znak |
| Náskoky |  |
| Do vzporu drepmo |  |
| Obraty |  |
| Obrat obojnožne o 90°, 180° |  |
| Obrat v drepe o 180° |  |
| Výdrže |  |
| Stoj spojný, stoj jednonožne so skrčením prednožmo/únožmo |  |
| Váha predklonmo |  |
| Skoky |  |
| Prísunné skoky P+Ľ |  |
| Predskok do drepu |  |
| Priamy výskok, výskok s obr. o 180°, s obr. o 360° |  |
| Čertík, čertík s obr.180°, 360° |  |
| Akrobatické cvičebné tvary |  |
| Kotúľ vpred |  |
| Kotúľ vzad |  |
| Premet bokom |  |
| Stojka kotúľ |  |
| Zoskoky |  |
| Zoskok výskokom znožmo |  |

**Prostné**

|  |  |
| --- | --- |
| Cvičebný tvar | Znak |
| Výdrže |  |
| Stoj jednonožne so skrčením prednožmo/únožmo |  |
| Váha predklonmo |  |
| Skoky |  |
| Prísunný skok P+Ľ |  |
| Priamy výskok s obr. 180°, 360° | , |
| Čertík, čertík s obr.180°, 360° |  |
| Akrobatické cvičebné tvary |  |
| Stojka na lopatkách |  |
| Placka, rozštep | , |
| Kotúľ vpred, kotúľ vpred roznožmo, do placky | , , |
| Kotúľ vzad, kotúľ vzad roznožmo, do stoja znožného | , , |
| Stojka, stojka kotúľ |  |
| Premet bokom |  |

Úprava: 14.2.2018