



TELOVÝCHOVNÁ JEDNOTA SOKOL RUŽOMBEROK

č.j.
360/2011

Vybavuje:
K.Bajtalová

telefón /fax :
044/23415

e mail:
cvcrbkспорт@gmail.com

Ružomberok
18.11.2011

PROPOZÍCIE

II. ročníka Memoriálu Júliusa Ondečku v športovej gymnastike detí

USPORIADATEĽ:	TJ SOKOL RUŽOMBEROK		
ORGANIZÁTOR :	MESTO RUŽOMBEROK a CVČ ELÁN OŠaTV RUŽOMBEROK		
TERMÍN KONANIA:	21. januára 2012 (sobota)		
MIESTO KONANIA:	telocvičňa TJ SOKOL Ružomberok, ul. A. Bernoláka č. 8		
ÚČASNÍCI:	súťaž jednotlivcov - dievčat a chlapcov v športovej gymnastike podľa zostáv Gymnastického štvorboja v šk. roku 2011/2012 (bez obmedzenia počtu účastníkov)		
ŠTARTOVNÉ:	účastnícky poplatok 1 € na účastníka uhradí vedúci výpravy pri prezentácii		
KATEGÓRIE:	A - žiaci 1. – 3. ročníka (1.1.2003 - 31.12.2005) B - žiaci 4. – 6. ročníka (1.1.2000 – 31.12.2002) C - žiaci 7. – 9. ročníka (1.1.1996 – 31.12.1999) D – deti MŠ (1.1.2008 - 31.12.2006)		
DISCIPLÍNY:	A – kategória	B + C – kategória	D – kategória
	AKROBACIA PRESKOK HRAZDA LAVIČKA – D ČLŇKOVÝ BEH – CH	AKROBACIA PRESKOK HRAZDA LAVIČKA – D ŠPLH NA TYČI - CH	AKROBACIA PRESKOK

Spresnené propozície s časovým harmonogramom budú rozposlané po vyhodnotení prihlášok o priebežnej účasti.

NÁVRATKA: písomne A. Bernoláka č.8, Ružomberok
e-mailom sokolrbk@gmail.com
do 15. decembra 2011

Mgr. Veronika ONDEČKOVÁ v.r.
starostka TJ Sokol Ružomberok

Mgr. Pavol SVRČEK v.r.
riaditeľ CVČ ELÁN Ružomberok



NÁVRATKA

Vysielajúca organizácia – MŠ, ZŠ

kategória	A	B	C	D
počet účastníkov				

Dátum odoslania :

MENO A PRIEZVISKO ZODPOVEDNÉHO PEDAGÓGA:

POSLAŤ do 15. decembra 2011 na adresu uvedenú v propozíciách !

Obsah:

D 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) 0,5 b
2. kotúľ vpred znožmo do drepu – predpažiť
3. podpor kľáčmo vpred
4. v podpore kľáčmo vpred vyhrbit' chrbát, prehnúť chrbát – 2x 0,5 b
5. kľak sedmo
6. paže čelnými kruhmi von skok do drepu 0,5 b
7. výskok do stoja spojného, predpažením vzpažiť, upažením pripažiť 0,5 b

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

1. rozbeh (dĺžka je ľubovoľná)
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

