



CENTRUM VOĽNÉHO ČASU RUŽOMBEROK

TELOVÝCHOVNÁ JEDNOTA SOKOL RUŽOMBEROK



č.spisu
2013/0167

ev.číslo
2013/0765

VYBABUJE:
I. Maceková

TELEFÓN / FAX:
044/4323415

E-MAIL:
cvcrbksport@gmail.com

RUŽOMBEROK
11. 12. 2013

PROPOZÍCIE

IV. ročníka Memoriálu Júliusa Onděčku v športovej gymnastike detí

VYHLASOVATEĽ : TJ SOKOL RUŽOMBEROK
ORANIZÁTOR : CVČ ELÁN - oddelenie športu a TV Ružomberok
TJ SOKOL Ružomberok

TERMÍN KONANIA : **24. januára 2014 (piatok)**

MIESTO KONANIA : telocvičňa TJ SOKOL Ružomberok, ul. A. Bernoláka č. 8
HODINA KONANIA : 7.30 – 8.30 hod. – prezentácia, žrebovanie
8.30 hod. – slávnostné otvorenie
9.00 hod. – priebeh gymnastických pretekov

ÚČASTNÍCI : **súťaž jednotlivcov** dievčat a chlapcov v športovej gymnastike (bez obmedzenia počtu účastníkov) podľa zostáv gymnastického štvorboja v šk. roku 2013/2014 <http://www.sgf.sk/html/03vsg03.html>

KATEGÓRIE :

A - žiačky, žiaci 1. – 3. ročníka ZŠ	(1. 9. 2004 – 31. 8. 2007)
B - žiačky, žiaci 4. – 6. ročníka ZŠ	(1. 9. 2001 – 31. 8. 2004)
C - žiačky, žiaci 7. – 9. ročníka ZŠ	(1. 9. 1998 – 31. 8. 2001)
D - deti materských škôl	(1. 9. 2007 – 31. 8. 2010)

DISCIPLÍNY :

<u>A kategória</u>	<u>B + C kategória</u>	<u>D – kategória</u>
AKROBACIA	AKROBACIA	AKROBACIA
PRESKOK	PRESKOK	PRESKOK
HRAZDA	HRAZDA	
LAVIČKA – D	LAVIČKA – D	
ČLNKOVÝ BEH – CH	ŠPLH NA TYČI - CH	

PRIHLÁŠKY : písomne mailom alebo osobne do 11. januára 2014, po termíne prihlášky neakceptujeme
TJ Sokol, A. Bernoláka 8, Ružomberok alebo sokolrbk@gmail.com

CENY VÍTAZOM : zabezpečí CVČ Elán a TJ Sokol Ružomberok

OBČERSTVENIE : zabezpečí TJ Sokol Ružomberok

POZNÁMKA :

- podrobné propozície s časovým harmonogramom budú rozposlané e-mailom všetkým prihláseným účastníkom.
- obsah zostáv pre MŠ je prílohou týchto propozícií

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

Mgr. Pavol Svrček v.r.
riaditeľ CVČ Elán Ružomberok

Obsah zostáv pre materské školy:

D kategória:

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

Popis zostavy:

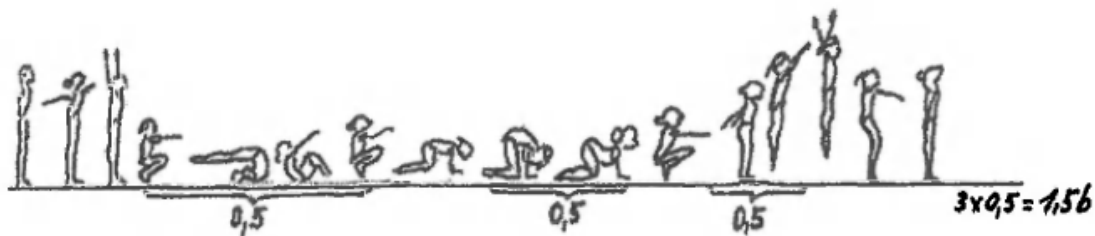
Hodnota prvku:

Základné postavenie: stoj spojný, pripažit

- | | |
|--|-------|
| 1. upažením vzpažit, drep, predpažit (chrbát vzpriamený) | |
| 2. kotúľ vpred znožmo do drepu – predpažit | 0,5 b |
| 3. podpor kľáčmo vpred | |
| 4. v podpore kľáčmo vpred vyhrbit' chrbát, prehnúť' chrbát | 0,5 b |
| 5. skok do drepu | |
| 6. výskok do stoja spojného, predpažením vzpažit', upažením pripažit | 0,5 b |

Sprievodná báseň:

Keď mačiatko ráno vstalo, na slniečko zažmurkalo,
urobilo kotúľ ako nik, vyskočilo na chodník
vyhrbilo chrbát, potom kuk, vyzeralo ako luk
a potom už len veľký skok, pripažilo labky na svoj bok.



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

Sprievodná báseň:

Bežím bežím potom dup,
na veľkú bedňu urobím hup.
Z drepu pekne vyskočím
a z tej debny zoskočím.

