



CENTRUM VOĽNÉHO ČASU RUŽOMBEROK

TELOVÝCHOVNÁ JEDNOTA SOKOL RUŽOMBEROK



č. spisu
2016/0005

ev. číslo
2016/0007

VYBABUJE:
I. Maceková

TELEFÓN / FAX:
044/4323415

E-MAIL:
cvcrbksport@gmail.com

RUŽOMBEROK
8. 1. 2016

PROPOZÍCIE

VI. ročníka Memoriálu Júliusa Onděčku v športovej gymnastike detí

USPORIADATEĽ:

TJ SOKOL RUŽOMBEROK
v spolupráci s CVČ ELÁN Ružomberok

TERMÍN KONANIA:

22. januára 2016 (piatok)

MIESTO KONANIA:

telocvična TJ SOKOL Ružomberok, ul. A. Bernoláka č. 8

HODINA KONANIA:

8:00 – 8:30 prezetácia
8:30 – 8:50 porada rozhodcov a vedúcich družstev
8:50 – 9:00 slávnostné otvorenie
9:00 – 10:30 začiatok pretekov
13:30 predpokladaný záver a vyhodnotenie

ÚČASNÍCI:

súťaž jednotlivcov dievčat a chlapcov v športovej gymnastike podľa zostáv Gymnastického štvorboja v šk. roku 2014/2015 (bez obmedzenia počtu účastníkov)

ŠTARTOVNÉ:

účastnícky poplatok 2 € na cvičenca uhradí vedúci výpravy pri prezentácii

PRIHLÁŠKY:

súpisku pretekárov zaslať do **15.1.2015** na sokolrbk@gmail.com

prihlášky po termíne nebudú akceptované

podľa súpisky budú vopred pripravené bodovacie karty a prípadné zmeny budú aktualizované počas prezentácie

KATEGÓRIE:

A - žiaci 1. – 3. ročníka (1.1.2007 - 31.12.2009)

B - žiaci 4. – 6. ročníka (1.1.2004 – 31.12.2006)

C - žiaci 7. – 9. ročníka (1.1.2000 – 31.12.2003)

D – deti materských škôl (vrátane detí s odloženou školskou dochádzkou)

DISCIPLÍNY:

A – kategória

B + C – kategória

D – kategória

AKROBACIA
PRESKOK
HRAZDA
LAVIČKA – D
ČLNOVÝ BEH – CH

AKROBACIA
PRESKOK
HRAZDA
LAVIČKA – D
ŠPLH NA TYČI - CH

AKROBACIA
LAVIČKA - D
ČLNOVÝ BEH - CH

HODNOTENIE: výkony všetkých súťažiacich v každej disciplíne a kategórii (okrem šplhu a behu) sú hodnotené priemernou známkom dvoch rozhodcov
PODMIENKA ÚČASTI: **riadne vypísaná súpiska pretekárov** obsahujúca: meno a priezvisko, dátum narodenia , zodpovedného pedagóga a jeho pomocníkov, potvrdená riaditeľstvom školy – **odovzdať pri prezentácii**

CESTOVNÉ: na náklady vysielajúcej školy

POISTENIE:

- účastníci štartujú na vlastné poistenie, musia mať zo sebou kartičku poistenia
- za zdravotný stav a športovú spôsobilosť účastníkov zodpovedá vysielajúce riaditeľstvo školy
- za bezpečnosť a dodržiavanie všetkých organizačných a bezpečnostných pokynov organizátora zodpovedá školou poverený pedagóg

RIADITEĽ PRETEKOV: Mgr. SZUNYOGO VÁ Eliška
HLAVNÝ ROZHODCA: Mgr. ONDEČKOVÁ Veronika
TAJOMNÍK PRETEKOV: MACEKOVÁ Iveta

ORGANIZAČNÍ PRACOVNÍCI: Mgr. TESAROVÍČOVÁ Michaela
Ing. JUHÁSOVÁ Tatiana
RÁZGA Martin
ŠIDA Stanislav

ROZHODCOVIA: Mgr. SZUNYOGO VÁ Eliška
PAGÁČOVÁ Ivana
Mgr. RAČEVOVÁ Daniela
MALBEKEMOVÁ Daniela
ANTOL Adrián
LUPTÁKOVÁ Miroslava
BRADIAK Roman
LOBOVÁ Miroslava
Mgr. SVRČANOVÁ Katarína

**Upozorňujeme účastníkov, aby sa teplejšie obliekli vzhľadom na vykurovací systém v hale.
Za pochopenie ďakujeme.**

V Ružomberku 16.12. 2015

Mgr. V. Onděčková
starostka TJ Sokol Ružomberok

Obsah zostáv pre materské školy:

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

Popis zostavy:

Hodnota prvku:

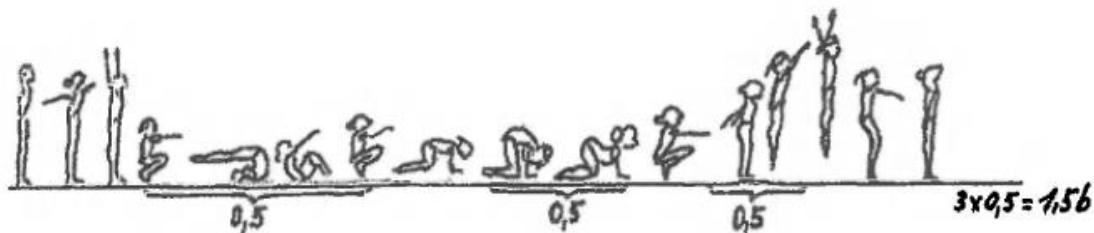
Základné postavenie: stoj spojný, pripažiť	
1. upažením vzpažiť, drep, predpažiť (chrbát vzpriamený)	
2. kotúľ vpred znožmo do drepu – predpažiť	0,5 b
3. podpor kľačmo vpred	
4. v podpore kľačmo vpred vyhrbiť chrbát, prehnúť chrbát	0,5 b
5. skok do drepu	
6. výskok do stoja spojného, predpažením vzpažiť, upažením pripažiť	0,5 b

Hodnota obťažnosti: 1,5

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, pripaž labky na svoj bok.



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

Lavička: dievčatá cvičí sa na širokej strane lavičky

Popis zostavy:

Hodnota prvku:

Základné postavenie: Stoj spojný čelne

1. rad - výkrok pravou / ľavou do vzporu stojmo - stoj spojný
ruky upažiť

- stoj jednoožne so skrčením prednožmo,
ruky vbok bocian

0,5 b

- kroky vo výpone – ruky upažené

predskok do drepu tesne predkročného ľavou (p)

- pripažiť – obrat v drepe o 180°

0,5 b

2. rad - stoj - upažiť

- prísuný krok pravou / ľavou

0,5 b

- chôdza vo výpone na koniec lavičky – ruky upažené

- odrazom znožmo zoskok – vzpažiť do stoja

spojného

0,5 b

Hodnota obťažnosti: 2,0 b

Sprievodná báseň:

Keď mačiatko ráno vstalo na lavičku vyskočilo,

keď sa mu to podarilo bocianíka urobilo.

To mu ale nestačilo po špičkách si pokročilo,

a potom zas veľkým skokom skrútilo sa dvakrát bokom

Krok- sun tíško po špičkách, prikrádam sa nemám strach,

odrazím sa vysoko a dopadnem hlboko.

