

Regionálneho úradu školskej správy, Košice
Centrum voľného času, Hutnícka 18, 052 01 Spišská Nová Ves

PROPOZÍCIE

Okresné kolo v gymnastickom štvorboji žiakov základných škôl
v školskom roku 2025-2026

<u>Vyhlasovateľ:</u>	Ministerstvo školstva SR, RÚŠS Košice
<u>Organizátor:</u>	Centrum voľného času Spišská Nová Ves, ZŠ Komenského SNV
<u>Hlavný rozhodca:</u>	Ika Kovalčíková
<u>Termín:</u>	25.02.2026 (streda)
<u>Časový rozpis:</u>	08,00 – 13,00 hod. – súťažné disciplíny 13,00 – 13,15 hod. – vyhodnotenie
<u>Prezentácia:</u>	V mieste konania súťaže od 8,00hod.
<u>Kategória:</u>	žiaci a žiačky ZŠ nar. 1.1.2010 - 31.12.2015 (družstvo žiakov, družstvo žiačok)
<u>Podmienka:</u>	<u>nahodiť súpisu na školský portál</u>
<u>Prihlášky:</u>	<u>Do 20.2.2026 potvrdiť účasť telefonicky na tel.č. 0911 421 480 !</u> <u>23.2.2026 bude doručený časový rozpis pre zúčastnené družstvá + štartové kartačky, ktoré je potrebné odovzdať vyplnené pri prezentácii v deň súťaže.</u>
<u>Poistenie:</u>	1. Akrobacia 2. Preskok 3. Hrazda 4. Šplh chlapci, lavička dievčatá Za zdravotný stav a poistenie súťažiacich zodpovedá vysielajúca škola.
<u>Protesty:</u>	Podávajú vedúci družstiev hlavnému rozhodcovi s vkladom 10€.
<u>Hodnotenie:</u>	Súťažia všetci 5 členovia družstva vo všetkých disciplínach, všetky výkony sú bodované. Do výsledku družstva sa započítavajú 4 najlepšie známky na každom náradí.
<u>Ceny:</u>	Jednotlivci a družstvá umiestnené na 1.-3. mieste obdržia medaily, diplomy
<u>Cestovné:</u>	Na vlastné náklady
<u>Poznámka:</u>	Vstup do telocvične v čistej športovej obuvi. Všetci členovia družstva musia mať rovnaký cvičebný úbor.
<u>Informácie:</u>	Mgr.Eva Fabianová, č.tel.: 0911 421 480

V Spišskej Novej Vsi 30.01.2026

Mgr.Matej Farkalín
riaditeľ CVČ

Obsah:

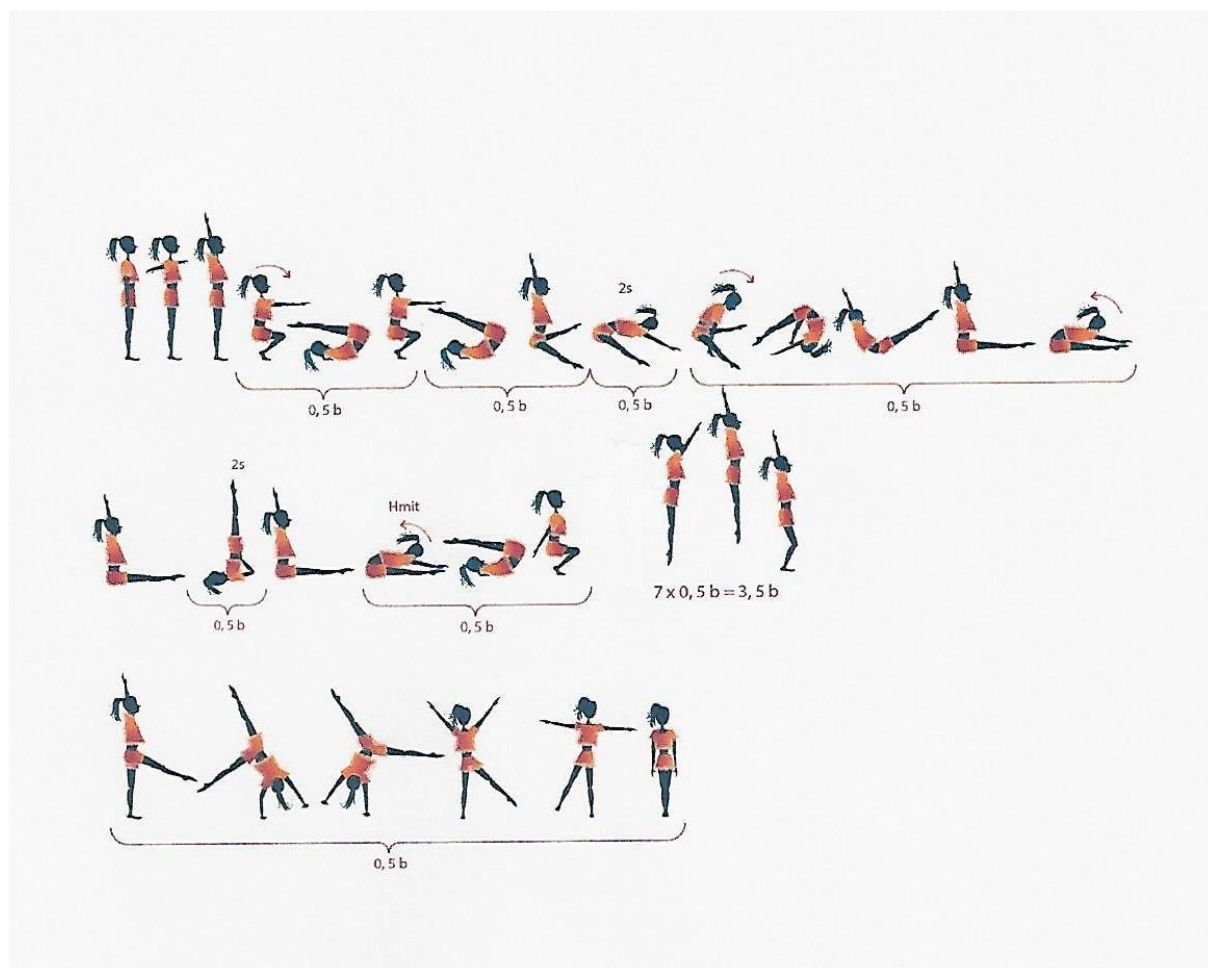
Akrobacia: cvičí sa na 12 m gymnastickom páse alebo páse vytvorenom zo žineniek

Popis zostavy: Hodnota cvičebného tvaru:

Základné postavenie: stoj spojný, pripažiť

1. upažením vzpažiť, drep, predpažiť, chrbát vzpriamený
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 prednožný - vzpažiť - predklon
9. kotúl' vzad do drepu - predpažiť 0,5 b
10. výskok do stoja spojného, predpažením vzpažiť
11. výkrok a premet bokom do stoja rozkročného - upažiť 0,5 b
12. prinožiť, upažením pripažiť

Hodnota obťažnosti: 3,5 b



Preskok: Molitanové žinenky vo výške 90 cm, 1 mostík

2 pokusy, lepší skok sa počíta

Popis: Hodnota cvičebného tvaru:

Z rozbehu kotúl' vpred do drepu a stoja spojného 1,5 b



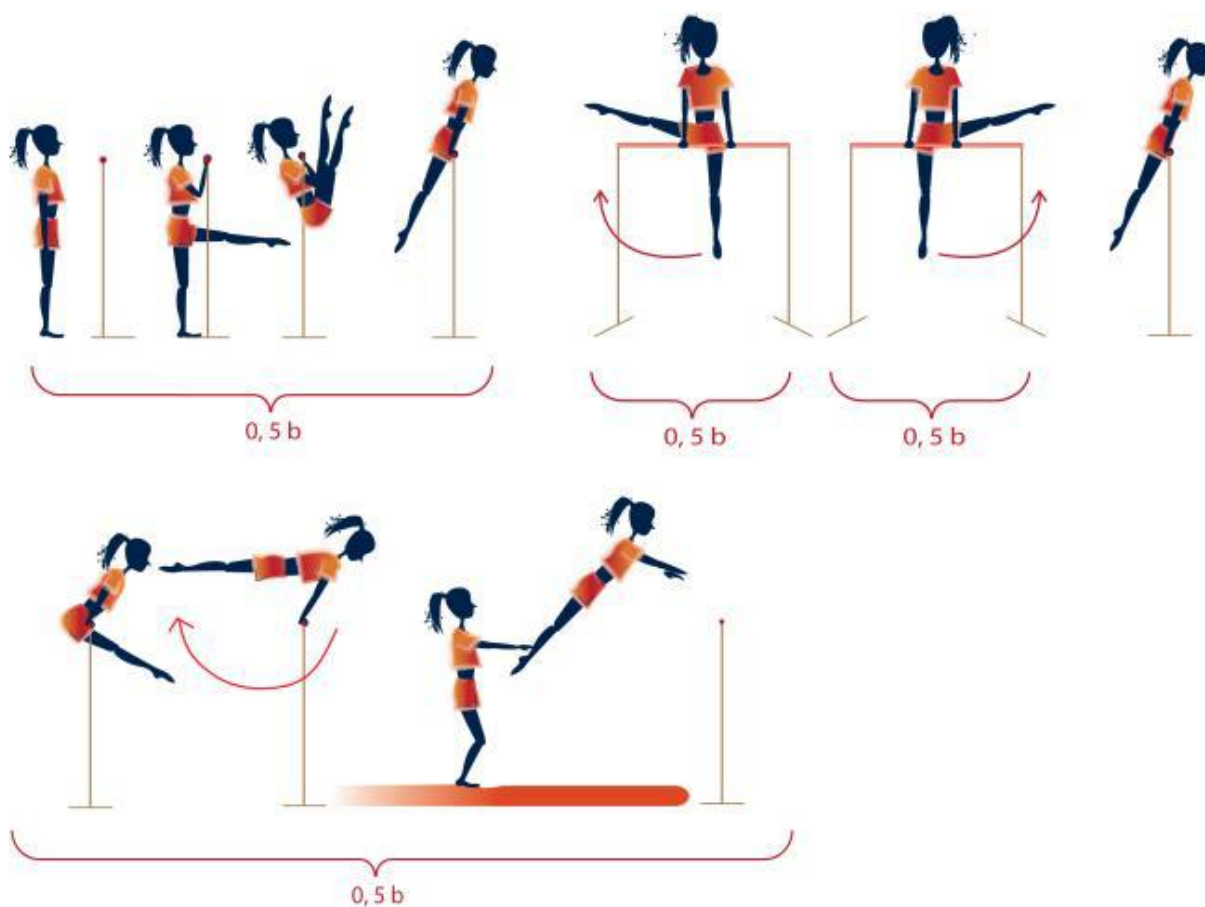
Hrazda: Výška hrazdy po ramená cvičenka (v prípade potreby sa podsúva pod cvičenka žinenka)

ZP: Zhyb stojmo – nadhmat

Popis zostavy: Hodnota cvičebného tvaru:

1. výmyk výkrokom jednonožne do vzporu 0,5 b
2. švih únožmo pravou / ľavou nohou (nad úroveň žrde)
– prinožiť 0,5 b
3. švih únožmo druhou nohou (nad úroveň žrde)
– prinožiť 0,5 b
4. zákmihom zoskok (min. 45°) 0,5 b

Hodnota obťažnosti: 2,0 b

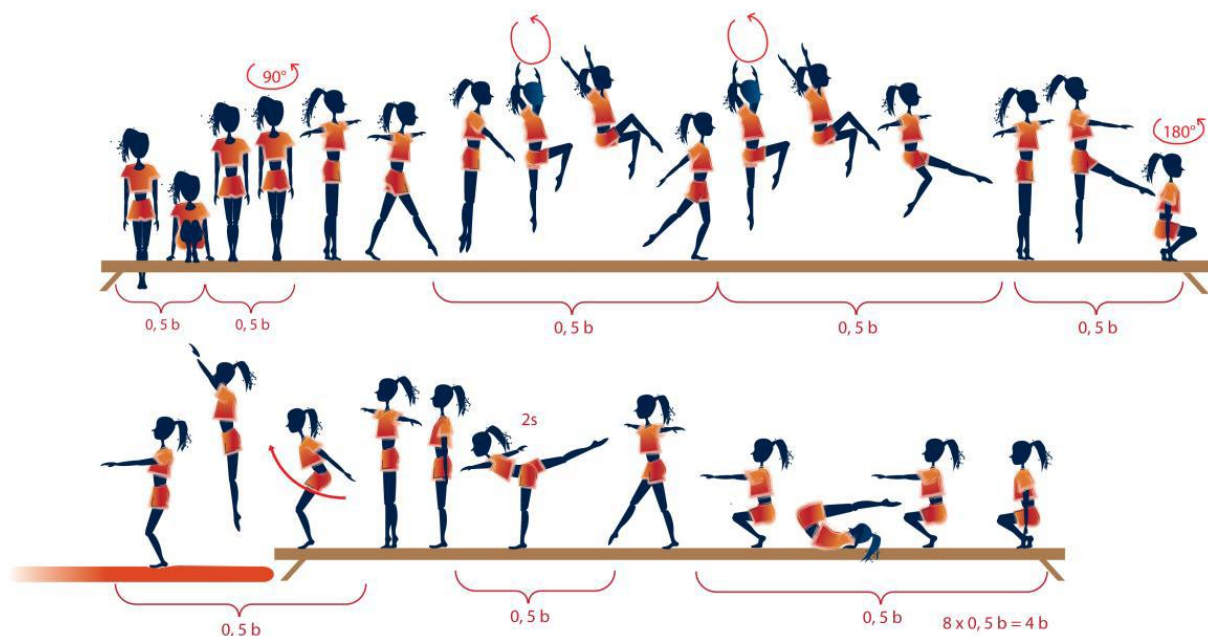


Lavička – dievčatá Cvičí sa na širokej strane lavičky, dlhej 3,5 m

Popis zostavy: Hodnota cvičebného tvaru:

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 0,5 b/ čertík
 (z upaženia cez pripaženie a vzpaženie do upaženia)
 - krok pravou (ľavou) a prednožením ľavej (pravej)
 predskok do drepu tesne predkročného ľavou (pravou) -
 pripažiť - obrat v drepe o 180° 0,5 b
 2. rad - predpažiť, kotúľ vpred do drepu - predpažiť 0,5 b
 - vztýk, pripažiť
 - stojom výkročným váha predklonmo $\geq 90^\circ$ – upažiť
 výdrž 2s 0,5 b
 - vzpriam – prinožením pravej (ľavej) stoj spojný, chôdza
 vo výpone na koniec lavičky, upažiť
 - odrazom znožmo zoskok – zo zapaženia predpažením vzpažiť –
 vzpažiť do stoja spätného 0,5 b
Hodnota obtiažnosti: 4,0 b



Šplh na tyči – chlapci: Popis

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 (pri opakovanom štarte) je 0,00 b. Šplh merajú 2 rozhodcovia, počíta sa priemer časov.