



Česká asociace Sport pro všechny  
Regionální centrum SPV Pardubice  
za podpory statutárního města Pardubice  
vyhlašuje



## Regionální soutěž předškolního žactva v gymnastice

- Pořadatel : RCSPV Pardubice  
Termín: sobota **24. března 2012** od 9:00  
Prezentace: 8:30 až 9:00  
Místo konání: tělocvična ZŠ Dubina v Pardubicích  
Doprava: vlastní
- Startovné: 30,- Kč za účastníka – člena ČASPV  
60,- Kč za účastníka – nečlena ČASPV
- Přihlášky: **písemně do 20. 3. 2012**  
na adresu Kamil Pipek, Přelovice 43, 533 41 (telefon 605 205 522)  
nebo **e-mailem** na adresu [kamil.pipek@klubspv.eu](mailto:kamil.pipek@klubspv.eu)
- Kategorie:
1. narození v roce 2008
  2. narození v roce 2007
  3. narození v roce 2006
  4. narození v roce 2005 a starší (předškolní!)
- Discipliny:
- přeskok**
  - lavička - koulení míče**
  - kladinka**
  - kotoul na žíněnce**
  - slalomový běh**
- Všeobecná ustanovení:
- Soutěž není postupová.
  - Soutěž je vyhlášena pro jednotlivce.
  - Cestovné se neproplácí.
  - Závodník má ve všech disciplínách dva pokusy, lepší výsledek se započítává do celkového hodnocení.
  - Každá cvičitelka až do vyhlášení výsledků zodpovídá za děti přihlášené za její odbor.
  - Říkanky ke cvičení nejsou povinné.
  - Propozice je možné rovněž nalézt na adrese <http://www.klubspv.eu> .

Anna Remešová  
předsedkyně RCSPV Pardubice

Kamil Pipek  
komise soutěží RCSPV Pardubice

# **Gymnastické sestavy pro předškolní děti**

*platné od září 2008*

## **Lavička**

Široká lavička - **kategorie 1., 2., 3., 4.**

Stoj, upažit, chůzí do středu kladinky (lavičky), dřep pravá před levou (levá před pravou), stoj, vzpažit, upažit, chůzí na konec lavičky, stoj, seskok

*Jedna, dvě (jméno cvičence, např. Pěťa) jde,  
Utrhne si kytičku, ukáže ji sluníčku.  
Jedna, dvě, Pěťa jde, zastaví se – HOP !*

## **Švédská lavička**

Koulení plného míče po lavičce jednou rukou tam a zpět na čas.  
Startovní a cílová meta 50 - 100 cm před lavičkou.

## **Slalom kolem tří met**

Rozmístit 3 mety v řadě za sebou. Běh na čas slalomem mezi metami tam a zpět.

## **Prostná**

Kotoul na žíněnce

### **Kategorie 1.,2.:**

ze stoje rozkročného kotoul vpřed do sedu roznožného, vzpažit

### **Kategorie 3., 4. :**

ze stoje spojného skokem stoj rozkročný, kotoul vpřed do vzporu dřepmo, stoj, vzpažit

*To je přece snadná věc, udělat kotrmelec.  
Nožičky si rozkročíme, ruce na zem položíme.  
Hlavičku až na tričko, překulíme tělíčko.  
Už tu sedím jako pán, ruce ke sluníčku dám.*

## **Přeskok**

Švédská bedna 50-60 cm vysoká, bez odrazového můstku  
Rozběh, výskok do kleku, stoj, seskok, vzpažit - **kategorie 1.,2.**

Švédská bedna 50-60 cm vysoká, bez odrazového můstku  
Rozběh, výskok do dřepu, stoj, seskok, vzpažit - **kategorie 3.,4.**