

Súťaž o „5 olympijských kruhov“ v roku 2019



Slovenský olympijský výbor, ktorý oslavoval v roku 2018 25. výročie svojho založenia sa veľkou snahou venuje aj rozvoju olympizmu a športovaniu detí a mládeže. Slovenská gymnastická federácia prispela k oslavám tohto výročia súťažou, o „5 olympijských kruhov“, ktorou chce sprístupniť súťaženie aj začínajúcim pretekárom registrovaných v Slovenskej gymnastickej federácii.

Gymnastika patrí do programu novodobých Olympijských hier od ich vzniku. V súčasnosti sú do programu OH zaradené štyri gymnastické športy: športová gymnastika mužov, športová gymnastika žien, moderná gymnastika a skoky na trampolíne.

Slovenská gymnastická federácia má predovšetkým zásluhou športových gymnastiek nepretržité zastúpenie na Olympijských hrách od vzniku samostatnej Slovenskej republiky. Po jednej účasti majú športovní gymnasti a trampolíny.

Päť olympijských kruhov je najvyšší symbol olympizmu. Kruhy sa navzájom prelínajú a farby: modrá, žltá, čierna, zelená a červená reprezentujú jednotlivé kontinenty: Európu, Áziu, Afriku, Austráliu a Oceániu a Ameriku

Olympijskú vlajku s piatimi kruhmi navrhol v roku 1914 zakladateľ moderného olympijského hnutia, barón Pierre de Coubertin. Plánované prvé použitie vlajky na Olympijských hrách v roku 1916 prekazila prvá svetová vojna, takže prvýkrát sa vlajka použila až na olympiáde v Antverpách v roku 1920.

Prepojenosť kruhov symbolizuje zjednotenie ľudí celého sveta bez rozdielu rasy, náboženstva a pohlavia.

Komu je súťaž určená: všetkým členom SGF bez ohľadu na vek, pohlavie, gymnastický šport, ktorému sa venujú.

Touto súťažou si kluby môžu plniť povinnosť účasti na 3 pretekoch pre svojich členov.

Trvanie súťaže: Súťaž je 5 kolová – každý kruh symbolizuje jedno kolo a päť úloh, ktoré budú pretekári plniť.

- | | |
|---------|-----------------|
| 1. kolo | 2. február 2019 |
| 2. kolo | 2. marec 2019 |
| 3. kolo | 6. apríl 2019 |
| 4. kolo | 4. máj 2019 |
| 5. kolo | 1. jún 2019 |

Organizácia súťaže: korešpondenčne

Súťaž bude organizovaná na klubovej (prípadne medziklubovej) úrovni.

Súťaž je otvorená, bez vekových kategórií.

Kluby výsledky súťaže, za každé kolo osobitne, pošlú na určenom tlačive na SE SGF a pracovníčky Se SGF ich vložia do registračného systému SGF. Každé dieťa musí mať uvedené registračné číslo, meno, priezvisko, rok narodenia a výsledky.

Obsah súťaže: Každá sekcia má vypracované špecifické požiadavky súťaže. K splneniu cieľovej úlohy, ktorá je určená pre každý kruh – cvičebný tvar alebo pohybová zručnosť vedie 5 krokov. V prvom kole budú všetci pretekári plniť 1. úlohu zo všetkých 5 kruhov, v druhom kole budú plniť druhé úlohy a podobne až v 5. kole budú všetci pretekári schopní splniť cieľové úlohy z 5 olympijských kruhov.

Názvy jednotlivých súťažných disciplín (5 cieľových CT) sa zhodujú so súťažnými disciplínami v danom gymnastickom športe.

Hodnotenie: Každá úloha je hodnotená z maximálnej známky 10 bodov. Pri vykonaní úloh sú udeľované zrážky podľa pravidiel FIG – tabuľky Zrážok.

Vyhodnotenie: Podľa výsledkov je urobené poradie pretekárov v klube, ktoré tvorí výsledky súťaže. SGF na požiadanie pošle klubom diplomy a nálepky za splnenie úloh, ktoré po záverečnom 5. kole pretekári dostanú.

Obsah súťaže

Gymnastika pre všetkých, športová gymnastika mužov a žien

Modrý kruh

1. kolo
2. kolo
3. kolo
4. kolo
5. kolo

Preskok

10 preskokov obručí položených na zemi uhlopriečne striedavonožne
10 preskokov vpred prekážok vo výške 20 cm obojnožne
výskok do drepu a výskokom zoskok na podložku vo výške 30 – 50 cm
náskok na mostík z rozbehu - priamy výskok – kontrolovaný doskok
náskok do drepu a výskokom zoskok na švédsku debnu vo výške
50 – 80 cm

Čierny kruh

1. kolo
2. kolo
3. kolo
4. kolo
5. kolo

Bradlá

rúčkovanie vpravo aj vľavo na žrdi (môže byť aj s prerušením)
výdrž v zhybe 10 s
výskok z pružnej podložky do vzporu na žrdi
zákmihom zoskok
odrazom jednoonožne - výmyk do vzporu a zákmihom zoskok

Červený kruh

1. kolo
2. kolo
3. kolo
4. kolo
5. kolo

Kladina

chôdza vpred
chôdza vzad
výdrž v stoji jednoonožne s prednožením pokrčmo (plameniak) 2 s
váha predklonmo
obrat obojnožne

Žltý kruh

1. kolo
2. kolo
3. kolo
4. kolo
5. kolo

Prostné

3 x kolíska a vztyk do stoja spojného
zo stoja spojného cez kolísku stojka na lopatkách a opäť stoj spojný
kotúľ vpred zo šikmej podložky do stoja spojného
kotúľ vzad zo šikmej podložky do stoja spojného
kombinácia kotúľa vpred a vzad na rovnej podložke

Zelený kruh

1. kolo
2. kolo
3. kolo
4. kolo
5. kolo

Kruhy

výdrž v prednose vo vise 10 s
výdrž vo vise vznesmo 4-6 s
zo stoja ťahom do visu vznesmo
zo stoja ťahom do visu vznesmo a ťahom vis strmhlav
zo stoja ťahom do visu vznesmo a ťahom vis strmhlav, presun do
prednosu vo vise a výdrž

Športový aerobik

Modrý kruh

1. kolo
2. kolo
3. kolo
4. kolo
5. kolo

Dynamická a statická sila

výdrž v podpore ležmo na predlaktí – 15 s
5 x kľuk zo vzporu kľačmo
vzpor ležmo - vzpažiť P a zanožiť Ľ – späť do vzporu a vykonať opačne.
Opakovať 3 x
sed roznožmo s oporou dlaní vpredu - 10 x prednožiť hore a späť
vis na rebrinách - výdrž v prednose 5 s

Čierny kruh

1. kolo
2. kolo
3. kolo
4. kolo
5. kolo

Skoky

5 skokov na pravej, 5 skokov na ľavej, 10 skokov znožmo (na mieste)
10 preskokov prekážok obojnožne (lavička, tyč a pod.) vo výške 20 cm
odrazom obojnožne výskok na debnu 30 – 50 cm a kontrolovaný zoskok
odrazom obojnožne obrat o 180° vpravo a vľavo
odrazom obojnožne skok roznožmo - 5 x

Červený kruh

1. kolo
2. kolo
3. kolo
4. kolo
5. kolo

Flexibilita a rovnováha

ľah vzadu a švihy do prednoženia hore pravou a ľavou – 5x každou nohou
zo stoja hlboký predklon a dotyk dlaňami o podložku (dlane pri oboch stranách nôh)
výdrž v stojí jednoožne s prednožením pokrčmo (plameniák) - 5 s
váha predklonmo
skrížením obrat vo výpone obojnožne o 360°

Žltý kruh

1. kolo
2. kolo
3. kolo
4. kolo
5. kolo

Akrobacia

3 x kolíska a vztyk do stoja spojného
zo stoja spojného cez kolísku stojka na lopatkách a opäť stoj spojný
kotúl vpred zo šikmej podložky do stoja spojného
kotúl vzad zo šikmej podložky do stoja spojného
kombinácia kotúľa vpred a vzad na rovnej podložke

Zelený kruh

1. kolo
2. kolo
3. kolo
4. kolo
5. kolo

Aerobik (4x 8 dôb, t.j. 4 aerobikové väzby)

JOG - behové poskoky striedavonožne so skrčením, päta vzad
KNEE UP - opakované poskoky zo stoja do prednoženia skrčmo
LUNGE - opakované poskoky zo stoja do výpadu vpred
JACK - opakované poskoky zo stoja do stoja rozkročného
Kombinácia JOG + KNEE UP + LUNGE + JACK + JOG

Moderná gymnastika

Modrý kruh

1. kolo
2. kolo
3. kolo
4. kolo
5. kolo

všeobecné

- sed-ľah (30s)
- rozštep (zo zeme, z lavičky)
- záklon
- mostík
- výkruty so švihadlom

Čierny kruh

1. kolo
2. kolo
3. kolo
4. kolo
5. kolo

Obťažnosť tela

- passé na celom chodidle, otočenie cez prekrížené nohy, skok nožnice
- passé na výpone, obrat passé, veľké nožnice
- „arabeska“ na celom chodidle, dvojité passé, „luftka“
- prednožená rovnováha na 90° na celom chodidle, prednožený obrat, jeleň
- „arabeska“ na výpone, kotúľ vpred, skok „kozák“

Červený kruh

1. kolo
2. kolo
3. kolo
4. kolo
5. kolo

Švihadlo

- preskoky cez švihadlo vpred (počet)
- preskoky cez švihadlo vzad (počet)
- preskoky cez zložené švihadlo na polovicu v drepe
- preskoky cez zložené švihadlo na polovicu „kufor“
- preskoky cez prekrížené švihadlo „vajíčko“

Žltý kruh

1. kolo
2. kolo
3. kolo
4. kolo
5. kolo

Obruč

- preskoky cez obruč vpred
- preskoky cez obruč vzad
- krúženie na ruke počas chôdze cez diagonálu
- vyhodenie z krúženia a chytenie obruče
- vyhodenie preklápanej obruče a chytenie

Zelený kruh

1. kolo
2. kolo
3. kolo
4. kolo
5. kolo

Kužele

- veľké kruhy bočné
- krúženie pri tele v pravej ruke
- krúženie v upažení
- malé vyhodenia
- asymetria